

Францев М. Л. Опыт реализации программы по танцевально-двигательной терапии в учреждениях социального обслуживания // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 1 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Францев М. Л.,
преподаватель,
отдел методической работы
в сфере социального обслуживания семей и детей,
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
«Городской информационно-методический центр «Семья»,
Санкт-Петербург

Опыт реализации программы по танцевально-двигательной терапии в учреждениях социального обслуживания

Аннотация: в статье рассмотрена история и теория танцевально-двигательной терапии (ТДТ), описан некоторый опыт использования ТДТ в учреждениях социального обслуживания в профилактике профессионального выгорания специалистов этих учреждений, а также при работе с детьми с серьезными нарушениями в развитии.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия (ТДТ), профилактика профессионального выгорания, реабилитация детей с умственными нарушениями.

Практика танцевально-двигательной терапии (ТДТ) имеет длительную историю. На протяжении всей истории человечества люди танцевали. Сохранились наскальные изображения, насчитывающие несколько десятков тысяч лет, на которых люди нарисованы танцующими. Танец с древнейших времен выполнял множество функций, в том числе – коммуникативные и эмоционально-экспрессивные.

Появление понятия и термина «танцевально-двигательная терапия» (Dance Movement Psychotherapy) обычно связывают с именем Мэриан Чейс (Marian Chase). Танцовщица и педагог танца (модерн), работая со своими учениками, сместила акцент с формы на экспрессию танца, предлагала им через танец заявлять о своих потребностях и проявлять в танце свои желания. В 1946 году ее пригласили в Вашингтон работать с пациентами в госпиталь Святой Елизаветы. Этот опыт оказался весьма успешным. Многие пациенты, считавшиеся практически безнадежными, не вступающие в общение с другими пациентами и персоналом, благодаря танцу, проявлению своих эмоций через танец, двигательной активности начали вступать в контакт и даже в дальнейшем смогли перейти к вербальной

психотерапии [1].

Мировой и российский опыт применения ТДТ достаточно обширен. Танцевально-двигательная терапия очень хорошо зарекомендовала себя в качестве метода терапевтической работы и реабилитации всех групп населения, в том числе при работе с семьями и детьми.

ТДТ применяют в том числе и при работе с детьми с достаточно серьезными нарушениями в развитии. Наш собственный опыт работы с детьми с умственными нарушениями в одном из детских домов показал, что при использовании этого метода можно добиться очень серьезного прогресса в установлении контакта с ребенком и налаживании диалога с ним, в конечном счете – его большей социальной адаптации. Дети, в силу своих интеллектуальных нарушений неспособные к вербальному общению, тем не менее охотно копируют танцевальные движения и танцуют. Потребность в движении, обычно проявляемая у таких детей при помощи самостимуляции (монотонного раскачивания и т. д.) прекрасно реализуется через танец, танцевально-двигательную активность, они при этом гораздо охотнее идут на контакт, проявляют готовность к сотрудничеству. Дети, с менее серьезными нарушениями развития также охотно танцуют, участвуют в упражнениях, предлагаемых танцевальным терапевтом, играют.

Теоретическая база танцевально-двигательной терапии основана на психоаналитической теории. Помимо фундаментального открытия Зигмунда Фрейда о бессознательном (танцевальные терапевты используют танец как способ работы с бессознательным), теории Карла Густава Юнга о творческой реализации [2], это также теории Вильгельма Райха, Александра Лоуэна [3] и Франца Александера [4] о мышечном каркасе, хроническом мышечном напряжении, устранением которого и занимаются ТДТ-терапевты, это и теория Моше Фельденкрайза [5], и Густава Аммона, и многих других.

Первые танцевально-двигательные терапевты, такие как уже упомянутая Мэрион Чейс или Мэри Уайтхаус [6], имели психоаналитическое образование и подготовку (в той или иной степени) и успешно ее применяли при работе с пациентами посредством танца и специальных двигательных упражнений.

Вот пример работы с детьми с использованием ТДТ. В одном из помещений детского дома-интерната было организовано танцевальное пространство (в игровой комнате). Группе детей в составе 6 человек (все девочки) в возрасте от 10 до 14 лет с тяжелыми когнитивными нарушениями (все – неговорящие) было предложено встать в круг и повторять танцевальные движения русской кадрили: руки на поясе, движение по кругу, притопывания ногами,

движение вперед и назад. Дети довольно охотно принимали участие в обучении танцу. В ходе взаимодействия с педагогом они демонстрировали понимание инструкций, с большей или меньшей точностью повторяли сами движения. Взаимодействовали (танцевали) не только с педагогом, но и друг с другом. Дети продемонстрировали способность взаимодействовать в групповом танце и из состояния замкнутости, обособленности перешли к социальному взаимодействию, было отмечено улучшение их настроения и общего состояния в позитивную сторону. Надо отметить, что танцевальные движения под музыку широко используются в учреждениях подобного рода, но часто можно наблюдать недостаток терапевтического понимания и осмысления происходящего, что, как следствие, отражается на осмыслении стратегии реабилитации в целом. Например, дети 10–14 лет могут быть заняты танцевально-двигательными упражнениями «качание куклы» или мышечной релаксацией, что не соответствует возрасту, особенностям психомоторного развития и способностям к осмысленной регуляции процессов торможения. В случае применения терапевтического подхода к подобным занятиям мы размышляем как о зоне ближайшего развития и возрастных задачах (несмотря на отставание в развитии), так и об эмоциональной насыщенности активности, ее моторной и когнитивной доступности.

Приемы и методы танцевально-двигательной терапии в социальной сфере активно применяются в работе с пожилыми людьми, взрослыми и детьми с нарушениями в развитии, психическими нарушениями, а также с любыми клиентами, с которыми сложно применять вербальные техники работы.

Методы танцевально-двигательной терапии нами был также использован при работе с сотрудниками сферы социального обслуживания и работниками ДДИ по профилактике профессионального выгорания. Взрослые, оторванные от выполнения своих повседневных обязанностей, обычно входившие в зал, где проходило занятие, с уставшими, серьезными лицами, достаточно быстро включались в активность, двигались и танцевали. Эмоциональный фон быстро менялся с безразличного и даже апатичного на радостный и активный. Взрослые с огромным удовольствием разучивали танцевальные движения (чаще всего мы используем кадрили, сиртаки, танго и аргентинский народный танец чакареру), танцевали, хлопали в ладоши и играли в подвижные игры. Танец и двигательные упражнения использовались как самостоятельно, в качестве основного инструмента работы на семинарах и тренингах, так и в качестве танцевально-двигательной разминки между большими блоками предлагаемого теоретического материала.

Францев М. Л. Опыт реализации программы по танцевально-двигательной терапии в учреждениях социального обслуживания // Электронный журнал «Практика социальной работы. Открытый методический ресурс»: сетевое издание. 2018. № 1 / СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья». URL: <http://центрсемья.рф/>

Таким образом, мы можем рассматривать методы танцевально-двигательной терапии как полезные для использования как с клиентами учреждений социального обслуживания, так и для поддержки специалистов и профилактики профессионального выгорания.

Литература

1. Гиршон А. Танцевально-двигательная терапия в контексте тренингов личностного роста // <http://www.girshon.ru/articles/tdt.htm> (дата обращения: 15.11.2017)
2. Юнг К. Психология и поэтическое творчество – в сборнике «Самосознание культуры и искусства XX века. Западная Европа и США». М.: «Университетская книга», 2000.
3. Лоуэн А. Предательство тела. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1998. — 336 с.
4. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 352 с.
5. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М.: "Институт общегуманитарных исследований", 2014. - 224 стр.
6. Уайтхаус М. Танцевальное движение и бессознательное // URL: <http://girshon.ru/article/tantsevalnoe-dvizhenie-i-bessoznatelnoe-1954-meri-starkc-uajthaus> (дата обращения: 15.11.2017)