

лякають уявлення про військові дії, страх з приводу зради чоловіка та зміни ставлення до неї.

Стосунки на відстанні у багатьох пар лишаються під загрозою. Це складне випробування для більшості пар. Люди починають замислюватись над сенсом у відносинах, з'являються багато різних стресових ситуацій, котрі впливають на різні зміни в стосунках. Постає питання, чи готова людина чекати свого партнера, на скільки вона віддана та щира.

Умови воєнного стану можуть прискорити процес розпаду подружжя, який почався задовго до цього. Можливо, це відчуття, що «останній день живемо» дає можливість приймати рішення швидше. [1].

Війна – складний період для кожної людини і виклик для сімейних стосунків. Війна відкрила багато непростих переживань. Дистанція в кілометрах, яка утворилася між парами, поглиблює емоційну дистанцію, яка була раніше. Найбільша проблема в тому, що люди закриваються, не комунікують і втрачають контакт. Завжди треба пам'ятати, що сім'я – це величезна праця обох партнерів. Не можна тільки чекати, що хтось тебе завжди підтримуватиме, любитиме, обійматиме, розумітиме. Все це треба також давати своєму партнерові. важливо аналізувати слабкі та сильні місця стосунків між партнерами [1].

Список літератури

1. О. Гончарук. Розлучень менше, але все складно. 7 сімейних ситуацій, що впливають на шлюб. URL: <https://vesti.ua/uk/poleznoe-uk/razvodov-menshe-no-vse-slozhno-7-semejnyh-situatsij-vliyayushhih-na-brak>

*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,
канд. пед. наук, доцент*

УДК 159.923 (043.2)

Еліна ГЛАВІНСЬКА

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Однією з ключових концепцій Нової української школи є комунікативна, а отже розвиток комунікації є першочерговим пріоритетом сучасної освіти. Комунікативні навички можна розвивати протягом життя, однак формуються вони починаючи з раннього дитинства і завершуючи підлітковим віком розвитку людини. Часто проблеми з комунікацією супроводжуються тілесною скутістю та

напругою. Саме для подолання такого роду складнощів танцювальна терапія є підходящим методом арт-терапії.

Ефективність використання такого дієвого методу психокорекції як танцювальна терапія, пояснюється, поліфункціональною природою танцю, який є доволі продуктивним способом вираження емоцій, почуттів та думок. Якщо прослідкувати історичне коріння такого методу, то можна зрозуміти, що протягом тисячоліть у різних культурах існували ритуальні танці для відзначення та супроводження абсолютно різних життєвих подій. На сьогодні ж, танець є не лише видом мистецтва, а й психологічним методом корекції, зокрема, розвитку комунікації.

Питання вивчення танцю та його впливу на психіку людини досліджували: В. Райх, К. Юнг, Гаррі С. Салліван, О. Лоуен, Р. Лабан, Д. Селкін, П. Бернстайн, О. Тараріна, В. Лабунська, А. Шурко, Г.Гельниць. М. Бебік.

Цілями арт-терапії згідно дослідження А. Хіля [3] є:

- 1) концентрувати увагу клієнта на його відчуттях, почуттях та емоціях;
- 2) створювати оптимальні для клієнта умови, що сприяють найбільш чіткій вербалізації і опрацювання тих думок і почуттів, які він зник придушувати в собі;
- 3) допомогти клієнту знайти соціально прийнятний вихід як позитивним, так і негативним почуттям за допомогою танцю.

Психокорекційний вплив танцювальної терапії є відчутним на психіку та тіло, яке є основним засобом пізнання навколишнього світу. Те, що людина відчуває, можна здогадатися аналізуючи фізіономіку та положення тіла у просторі. Емоції – це тілесні прояви, це рухи або жести всередині тіла, узагальнений результат яких певна зовнішня дія. Нерідко через тіло набагато легше висловити свої почуття, ніж вербально.

У підлітковому віці, коли організм стрімко росте та розвивається, у школярів виникають різного роду проблеми в комунікації. Це може бути надмірна балакучість, забарвлена емоціями, або ж, навпаки, закритість, тривожність та сором'язливість. Варто зазначити, що і ті і інші особливості можна скорегувати за допомогою танцювальної терапії.

Танцювально-рухова терапія – це метод психокорекції, у якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає клієнтам транслювати накопичену енергію у рухову активність. Тілесні рухи людини розглядаються як відображення її внутрішнього психічного життя,

вони взаємодіють з оточуючим світом. Танцювальна терапія базується на закономірності, що тіло і психіка взаємопов'язані [2].

Кожна людина інформацію сприймає, в першу чергу, мозком, адже саме мозок її опрацьовує і від його реакції залежить ефективність комунікації. Мислення і мовлення становлять тісний функціональний зв'язок: мовлення є засобом усіх видів мислення, воно матеріалізує і виражає мислення – насамперед словниковий склад [1].

Через тілесне вираження, а саме танець, підліток може виражати свої думки та емоції. Після подолання комунікативного бар'єру від нього може легше подолати комунікативний бар'єр. Тілесне розслаблення, звільнення від стислості та набуття пластичності сприяє полегшенню процесу комунікації і таким чином є одним із шляхів покращення та розвитку.

Отже, танцювальна терапія, як метод психокорекції заснований на використанні танцю і руху як процесу, сприяє розвитку комунікації підлітків через зняття фізичної напруги, скрутності та стислості м'язів.

Список літератури

1. Савченко О.Я. Дидактика початкової освіти: підручн.. К. : Грамота, 2012. 504 с.
2. Сосіна В. Місце танцювально-рухової терапії у системі навчання студентів. «Теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти хореографії та спорту» упорядник О. Плахотнюк. Львів : СПОЛОМ, 2016. С. 68-70.
3. Хіля А.В. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал [внесений до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук та до міжнародної наукометричної бази INDEX COPERNICUS]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. № 5 (59). С. 394-405.

*Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА,
канд. пед. наук, професор*