МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему : **ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала : студентка 2 курсу, групи 8.053З-з-3
спеціальності 053 - Психологія
освітня програма : Психологія
Вишневська – Прокіп Анна Ігорівна
Керівник : Локарєва Г.В., в.о. завідувач кафедри
д.пед.н., професор кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності
Рецензент: Кушнір Є.О., викладач
кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістрський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к. психол. н., доцент Н.О. Губа_____
«____» _____2024 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТКИ

Вишневської – Прокіп Анні Ігорівні

1. Тема роботи Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності в підлітковому віці

керівник роботи Локарєва Г.В., д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи «___»_____ 20__ р.

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: вивчити психофізичні особливості підліткового віку; дослідити тривожність підліткового віку, як предмет корекції; охарактеризувати танцювальну терапію як засіб корекції тривожності підлітків; визначити рівень тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 2 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарєва Г.В. професор		
Розділ 1	Локарєва Г.В. професор		
Розділ 2	Локарєва Г.В. професор		
Висновки	Локарєва Г.В.,професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	квітень 2024 р.	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	квітень 2024 р.	Виконано
3	Збір та систематизація матеріалу	квітень-травень 2024.р.	Виконано
4	Обробка матеріалу	травень 2024 р.	Виконано
5	Виконання розділу 1	червень-серпень 2024 р.	Виконано
6	Виконання розділу 2	серпень-жовтень 2024 р.	Виконано
7	Написання висновків	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Оформлення роботи, отримання відгуку та рецензії	жовтень 2024 р.	Виконано
9	Передзахист	листопад 2024 р.	Виконано
10	Нормоконтроль	грудень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.І. Вишневська - Прокіп

Керівник роботи _____ Г.В. Локарєва

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 76 сторінок, 2 рисунка, 7 таблиць, 40 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження - корекція станів тривоги у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості використання танцювальної терапії в корекції емоційного стану підлітка.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати теоретичні засади проблеми використання танцювальної терапії як засобу корекції тривожності у підлітковому віці.

Гіпотеза – ефективність зниження рівня тривожності у підлітковому віці може бути забезпечена засобами танцювальної терапії.

Методи дослідження : теоретичний – аналіз, синтез, узагальнення наукової інформації з теми дослідження. Емпіричні – тестування (методика «шкала Спілберга»), спостереження.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми використання танцювальної терапії у корекції тривожності підлітків, а також в розробці методики корекції тривожності підлітків засобами танцювальної терапії.

Практична значущість: отримані результати дослідження можуть бути виконані в діяльності практичного психолога (танцювального терапевта), у навчальних закладах та закладах розвитку дітей підліткового віку з метою корекції рівня їх тривожності та допомогти в подоланні підліткової кризи.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ТІЛО, ПСИХІКА, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ, ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ

SUMMARY

Vyshnevska-Prokip A.I. Dance therapy as a means of correcting anxiety in the elderly.

Qualification work: 76 pages, 2 drawings, 7 tables, 40 sources.

The object of the study is the correction of anxiety states in children of adolescent age.

The subject of the research is the peculiarities of using dance therapy on the emotional state of a teenager.

The purpose of the study is to determine and substantiate the theoretical foundations? Problems of using dance therapy as a means of correction in adolescence can be provided by means of dance therapy.

The hypothesis is that the effectiveness of reducing the level of anxiety in adolescence can be provided by means of dance therapy.

Research methods: theoretical – analysis, synthesis, generalization of scientific information on the research topic. Empirical – testing ("Spielberg scale" methodology), observation.

The scientific novelty consists in the theoretical substantiation of the problem of using dance therapy in the correction of adolescent anxiety, as well as in the development of methods for the correction of adolescent anxiety by means of dance therapy.

Field of use: the obtained research results can be implemented in the activities of practical psychologist (dance therapist), in educational institutions for the development of children of adolescent age in order to correct their anxiety and help in overcoming the adolescent crisis.

Key words: anxiety, adolescent age, body, mentality, emotions, feelings, dance therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП……...……...7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІ…..……...10
1.1 Психологічні особливості в підліткового віку: тривожність як предмет корекції…….....10
1.2. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності підлітків……...16
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ТААНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКА ……...28
2.1. Діагностика тривожності підлітків…….....28
2.2. Методика корекції тривожності підлітків засобом танцювальної терапії…35
2.3. Результати експериментального дослідження……65
ВИСНОВКИ……..…….70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……73
ДОДАТОКИ……...77

ВСТУП

Підлітковий вік — це один з найважливіших етапів життя людини. У цей період відбувається багато починань всього подальшого становлення особистості підлітка . Цей етап є дуже важким і нестабільним оскільки організм швидко росте, міняється і психіка дітей не встигає за розвитком тіла. Період підліткового віку дуже сильно залежить від оточуючих підлітка дорослих.

Разом з тілом змінюються установки, мораль підлітка та формуються стійкі риси характеру. В цей момент закладається основа саме свідомої поведінки підлітка. Саме зараз в житті підлітка відбувається криза. Формуються способи реагування дитини на різні виклики. Саме зараз накопичуються знання, уміння та досягнення, формується «Я» підлітка. У період підліткового віку втрачається дитяче сприйняття, з'являється тривога та психологічний дискомфорт. Коли підліток знаходиться в тривожному стані, він втрачає працездатність, перестає бути продуктивним, у нього виникають труднощі в спілкуванні з людьми. У такому стані тривоги емоції, які впливають на соціальні взаємини підлітка, також впливають на його стан, поведінку, мислення, сприйняття оточуючих і самого себе, сприйняття життєвих ситуацій в цілому. Тривожність підлітка може проявлятись в некерованості, неуважності, закомплексованості. В цих випадках діти потребують кваліфікаційної допомоги.

Танцювальна терапія є актуальним, дієвим засобом впливу на психіку підлітка, йде робота з тілом і психікою одночасно, а саме - через емоційне сприйняття та відчуття власного тіла підліток може зрозуміти себе.

Актуальність цієї проблеми підкреслюється увагою психологів, в роботах яких розглядаються психологічні проблеми підліткового віку. К. Еріксон, У. Морган, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е.Г. Ейдеміллєр та інші вчені досліджували явище підліткової тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молодої особистості. Багато дослідників розкривали тему танцю в

своїх працях. Це К. Юнг, В. Райх, О. Лоуен, Р. Лабан, П. Бернстайн, Г. С. Салліван, Д. Селкін.

На сьогодні перед психологами постає питання пошуку нових форм психокорекційних методів. Одним із дієвих методів є танець. Над питанням єдності, взаємодії душі та тіла працювали З. Фройд, В. Райх, К. Юнг, Ф. Александер, А. Адлер, Ф. Перлз та інші. Вчені пишуть про позитивний потенціал танцювальної терапії.

Актуальність цієї проблеми у соціально-психологічному контексті та її дискурс у науково-психологічному просторі дозволили нам обрати тему роботи.

Об’єкт дослідження - корекція станів тривоги у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості використання танцювальної терапії в корекції емоційного стану підлітка.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати теоретичні засади проблеми використання танцювальної терапії як засобу корекції тривожності у підлітковому віці.

Гіпотеза – ефективність зниження рівня тривожності у підлітковому віці може бути забезпечена засобами танцювальної терапії.

Завдання дослідження:

1. Вивчити психофізичні особливості підліткового віку.
2. Дослідити тривожність підліткового віку як предмет корекції.
3. Охарактеризувати танцювальну терапію як засіб корекції тривожності підлітків.
4. Визначити рівень тривожності підлітків в умовах воєнного стану.
5. Розробити та випробувати методику корекції тривожності підлітків засобами танцювальної терапії.

Методи дослідження : теоретичний – аналіз, синтез, узагальнення наукової інформації з теми дослідження. Емпіричні – тестування (методика «шкала Спілберга»), спостереження.

Наукова новизна полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми використання танцювальної терапії у корекції тривожності підлітків, а також в розробці методики корекції тривожності підлітків засобами танцювальної терапії.

Практична значущість: отримані результати дослідження можуть бути виконані в діяльності практичного психолога (танцювального терапевта), у навчальних закладах та закладах розвитку дітей підліткового віку з метою корекції рівня їх тривожності та допомогти в подоланні підліткової кризи.

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 40 найменувань. Робота викладена на 90 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку: тривожність як предмет корекції

Підлітковий вік це вік відділення психологічного, становлення і перехід до дорослості. Організм швидко розвивається, а психологічна складова ще залишається на дитячому рівні і морально часто складно наздогнати ці процеси. Тому зовні часто підліток виглядає дорослим, а всередині це ще дитина.

Підліток починає відчувати самостійним, має своє особисте життя, хоче щоб його поважали дорослі і мати значимість серед підлітків, він хоче незалежності від дорослих, хоче щоб визнавали його права.

Почуття дорослості для підлітка важливе і він старається тягнутись до ідеалу, який обрав. В цьому віці все максимально перебільшено.

У період статевого дозрівання іде так би мовити гормональна буря в організмі. Фізичні, психологічні зміни, виникнення сексуального потягу робить цей вік дуже складним, бо підлітку треба вчитись справлятися зі всіма цими почуттями і пристосовувати це до життя.

У цей період особливо домінує егоцентричність, тобто лише особисті інтереси. Підліток орієнтується не на зараз, а те що буде далі, йому здається що все може, він стоїть в опорі до всього, конфліктує з батьками та вчителями, дорослими людьми, протестує в інших проявах часто негативних. Підліток стає романтичним, тобто у нього прокидається жага до пригод, героїзує себе, прагне до пригод, ризику, до чогось невідомого.

Та існує головне протиріччя в цьому віці діти хочуть себе утвердити в очах дорослих, свою особистість, а фізично ще не можуть цього зробити.

Для підліткового віку характерна полярність. Наприклад, наполегливість раптом може змінитись апатією і небажанням нічого робити. Цілеспрямованість раптом змінюється імпульсивністю. Самовпевненість раптом змінюється невпевненістю та вразливістю. Бажання багато спілкуватись, раптом змінюється увагою до самотності. Часами здається що він без комплексів, але раптом приходить сором'язливість. Романтичні настрої часто переходять в цинічність та розважливість. Буває ніжним, добрим, а потім може статися раптова дитяча жорстокість [4].

У підлітковому віці дуже важливим є спілкування з однолітками. Вони експериментують в своїй поведінці, наладжують контакти, сваряться, вирішують проблеми, пробують різні життєві варіанти вирішення ситуацій. Експерементують з відносинами, з іншими людьми. Головне для них це знайти своє місце в суспільстві і стати значимим, ці потреби підліток реалізує серед однолітків. Коли дорослу дитину в школі не приймають, то він іде звідти бо не може знайти місце в нормальному спілкуванні серед однолітків. Для підлітків дуже важливо зайняти місце в спілкуванні серед однолітків, для них важливо бути в колективі і щось робити разом. У такому спілкуванні програються різні життєві ситуації від ділових до любовних відносин і формуються психічні процеси, формуються моральні норми і цінності. Формується самосвідомість психіки. І коли втрачається авторитет в спілкуванні, то втрачається то спілкування. У підлітковому віці зняття напруги у стосунках в колективі може поновити успішність в колективі. З 9 до 10 років з'являється прагнення до самоствердження та щоб визнавали дорослі люди. Для віку 10-11 років найважливішою є оцінка суспільством можливостей дитини. Хочуть робити те, що виконують дорослі. Шукають рід діяльності, який би цікавив і приносив від суспільства позитивної оцінки. В 12-13 років вже накопичивши досвід суспільної діяльності є бажання визнання їх прав. У 14-15 років підліток хоче самовизначитись, проявити свою соціальну позицію, намагається проявити свої можливості [7].

У період підліткового віку дорослим цілеспрямовано треба формувати соціально-значущу діяльність для дорослішої дитини. Якщо ця можливість втрачена, то починає переважати інтимні відносини та стихійно-групові, тому дуже важливо формувати і займати підлітка в соціально значущій діяльності.

У підлітковий вік втрачається дитячий статус, бо дитина переходить в період дорослості. І в цей період завдяки прискоренню діяльності гіпофізу тіло інтенсивно розвивається, росте. Посилюється діяльність органів внутрішньої секреції, розвиток серцево-судинної системи. Оскільки все стається дуже швидко, то в організмі стається дисонанс, одне не встигає за іншим. Виникають проблеми підвищення тиску, напружується робота серцевої діяльності. Статеве дозрівання перебігає дуже швидко ще до того, як підліток морально до нього дорасте, тобто це стається раніше ніж він соціально і культурно може розвинутися. В результаті невідповідність психічних і фізіологічних явищ в цей період викликає дисонанс, агресію, хворобливі реакції, афекти, невмотивовані вчинки, героїчні, асоціальні вчинки – це все відбувається на фоні збудженої центральної нервової системи [24] .

Активно розвивається розвиток мислення. Нестабільність емоцій і почуттів і в той же час вони відіграють перше місце в житті підлітка. Емоції нестійкі, бо підліток непевен в правильності поведінку і вибору.

У підлітковому віці формується «Я». Цінності, я в колективі, витривалість по відношенню до фрустрацій, поглиблюється сприйняття себе, своя самооцінка, формуються цілі при досягненні яких підліток отримає особистий соціальний статус, формується відповідальність.

Підліток вивчає себе, шукає свою ідентичність. Формується самосвідомість, вміння підпорядковуватись нормам колективу, суспільства.

Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років. Це процес змін в організмі дитини, яка поступово переходить в доросле життя. Цей перехід супроводжується тривогою.

Тривога – за визначенням матеріалів вікіпедії, є негативно забарвленою емоцією, яка виражає невизначеність, очікування негативних подій, тяжко визначених передчуттів.

Тривога це важлива емоція, яка попереджає підлітка, взагалі людей, про небезпеку і встановлює до виконання дій. На рівні фізіології тривога діє як розпізнавач загрози для її усунення. Тривога є нормою людини, як захисна реакція організму, для його самозбереження. Але стійкі прояви тривоги свідчать про психологічні порушення, які можуть перешкоджати нормальному життю підлітка, людини в будь-якому віці.

Важливим для дорослих людей є звернути увагу на тривогу в підлітковому віці. Оскільки іде формування фізіології, психіки, моралі, поведінки, формування особистості людини і це закладається на все подальше життя, тому дорослим потрібно приділяти увагу підліткам [22] .

При неспокійній обстановці в родині, суспільстві, воєнній обстановці, протягом формування перехідного періоду збільшується кількість підлітків з тривогою, які невпевнені в собі, стурбовані та емоційно нестійкі.

Тривожність у підлітковому віці є одним із посттравматичних стресових розладів. У результаті, якщо вчасно не звернути на це увагу, у підлітка формується постійна фонова невмотивована тривожність, яку він відчуває на протязі дня декілька разів. Підлітки відчувають внутрішній дискомфорт. Тривога має нав’язливий характер, який відображає травмуючи ситуацію. Це відображається на настрої у вигляді дратівливості, напруженості. Виникають страхи, складнощі в засипанні, неприємні сновидіння, підвищується серцебиття, озноб, жар, пітливість, нестача повітря. Підлітки зазвичай самі не звертаються за допомогою, але вони тягнуться до спілкування та виплеску і самолікуванню чи полегшенню цих станів через якусь конкретну діяльність.

Вони намагаються уникати ситуацій, які нагадують ту що призвела їх до такого стану. Загалом підліткам допомагає активність і спілкування в позбавленні від тривоги, тож вони на інтуїтивному рівні роблять це, тим паче це дуже важливі фактори для розвитку в цьому складному віці [23].

Часто провокують тривогу у підлітків деякі риси, які є особистими. Це нервовість або сором'язливість. Стреси, негативні події в житті підлітка, спадковість, проблеми зі здоров'ям, наприклад проблеми з щитовидною залозою, нестача вітамінів, хронічні захворювання, споживання певних ліків, речовин, що призводять до побічного ефекту, вживання кофеїну, різних речовин призводить до стресу в організмі.

Тривога виникає в ситуації, коли існує невизначеність і коли події можуть розвинутись несприятливо. Є мобілізуюча тривога – вона дає імпульс діяти, а є розслабляюча, яка заганяє підлітка в ступор тобто паралізує дії. Конкретна тривога викликає страх. Компонентом тривожності, який домінує є страх. Сьогодні існує визначення, що страх – це реакція на конкретну небезпеку, а тривожність це стан неспокою без наявної на то причини, який проявляється соматично [22].

Якщо рівень тривожності адекватний, то зберігається впевненість в своїх силах, нерви відсутні і якщо трапляються помилки, то можливість їх виправити абсолютно можлива. Якщо рівень тривожності підвищений, то нервозність, дратівливість, нетерплячість зашкалює і випадку якихось помилок, людина пояснює їх зовнішніми причинами, тобто зняття з себе відповідальності, інфантилізм. Цілі виконуються взагалі складно, бо порушується мотивація і вмикаються захисні механізми психіки. У більшості випадків вплив тривожності на самооцінку підлітка негативний. Є два різновида тривожності стійка і загальна. У залежності значення для людини загальна тривожність вільно змінює об'єкти тривоги. Є категорії тривожності: відкрита, прихована. Відкрита свідомо відображається в поведінці, в діях у вигляді тривоги. Прихована проявляється специфічно, через занадто спокійну поведінку, нечутливість. Формами відкритої тривожності є гостра усвідомлена тривога, з якою людина не може справитися. При регульованій тривожності людина сама може виробити план дій за яким може справлятися з тривогою, тобто контролювати себе і свої стани. Є ще культивована тривожність, вона усвідомлюється як особлива цінність, стан якої може принести бонуси людині,

бо людина може досягти з нею бажаних речей. Прихована тривожність може проявлятись через агресивну поведінку, апатію, залежність, занадто замріяність. Тривожність має функції захисту і мотивації. В захисті тривожність передбачає небезпеку. Мотиваційна підсилює досягнення. Тривожність проявляється фізіологічно і психологічно. Психологічний рівень проявляється в емоціях і поведінці. Тривожність може проявлятись у дітей і підлітків у вигляді соматичних проявів, тобто проблем з органами - різке серцебиття, тремтять кінцівки, підвищується тиск, розлад травлення, шлунка, нерівне дихання та багато іншого. На поведінковому рівні у підлітків тривожність взагалі може проявлятися по різному, від апатії до агресивних проявів в поведінці при чому в демонстративній формі, може проявлятись безініціативність. Також причиною розвитку тривожності у підлітків можна виділити сексуальний розвиток. Тут відіграє роль центральна нервова система. Також важливі економічне становище підлітка, оскільки він відчуває себе залежним від фінансів батьків, не може проявити свою самостійність, оскільки не може піти працювати, а повинен навчатися і щось доводити, а сексуальні пориви в той же час караються осудом зі сторони дорослих. От і отримуємо дисонанс бажань, відчуттів і реалій. Підлітки дуже довго є залежними від фінансів, житла, правил батьків, оскільки довге навчання і вся система навчання так побудована. Шкільна неуспішність може бути причиною конфліктів з батьками [4]. Тривога пов’язана з самооцінкою підлітка, зі страхами. Часто підлітки впевнені, щоб не боятися, треба викликати страх оточуючих по відношенню до себе. Тому тривожність і є витоком підліткової агресії. Підлітки приховають свою тривогу і не можуть звернутися по допомогу, не розуміють що їм потрібно. Маскуючи негативною поведінкою свою тривожність підлітки часто провокують на себе негативне ставлення оточуючих на їх поведінку. Підліткова тривожність часто порушує соціальні зв’язки з оточуючими людьми. Саме внутрішній конфлікт бажань підлітка породжує тривогу. Але, щоб сформувати тривожність, як рису характеру то треба накопичити багато невдач в подоланні життєвих проблем і ситуацій.

Внутрішній дисонанс у підлітка формується в зв'язку з неадекватними завищеними, суперечливими вимогами, які ідуть з різних джерел, а саме від батьків, родичів, вчителів [1]. Часто ці вимоги не відповідають бажанням і прагненням підлітка і дитина опиняється в приниженому залежному становищі. І це стає нестерпне, бо підліток хоче бути незалежним і мати свободу волі. Для підлітка важливіше значення мають однолітки ніж батьки і вчителі. З'являється багато значущих відносин і з ними конфліктів в формуванні відносин в соціумі підлітків ці протиріччя можуть призводити до тривоги. Але якщо є опора і підтримка, то конфлікт не призводить до тривоги. Часта причина тривожності це система виховання яка не враховує особливості, таланти, інтереси, здібності, бажання та схильності дитини. Головний мотив у підлітків це успішність в різних проявах серед однолітків. Неможливість підлітками досягти такого статусу призводить правопорушень, недисциплінованості, протесаної поведінки. Наслідком підліткової кризи є стан тривожності, який проявляється в різноманітних проявах. Тому дуже важливою є функція дорослого, адже тільки доросла людина (батьки, вчителі) можуть помітити такі стани і допомогти вчасно. В ідеалі батьки повинні зосередитись на позитивних рисах своєї дитини для зміцнення самооцінки, допомогти повірити в себе, свої таланти, підтримати в недосконалостях і негативному досвіді. Але тривожність саме і виникає у підлітків, бо часто цього адекватності прийняття , підтримки і розуміння від дорослих дуже мало [1]. Отже, щоб допомогти підліткам в подоланні кризового періоду оточуючим дорослим людям самим втратити інфантильну позицію до життя і прийняти відповідальність за своїх дітей.

1.2. Танцювальна терапія як засіб корекції тривожності підлітків

Танець завжди був майже магічним явищем, адже він в стародавні часи використовувся в релігійних обрядах шаманами, в різних культурах по своєму. Але поєднання руху і відчуття, реалізація почуттів через рух і зараз дає дієві результати. Танцювальна терапія це один із сучасних методів психотерапії, він

використовує рух і танець для народження подальшої емоційної, пізнавальної, фізичної, соціальної інтеграції особистості.

Танцювальна, як метод використовує рух через який виражається емоція і поєднується взаємодія тіла з розумом [9].

Метою танцювальної терапії є спонукання до імпровізаційних рухів, завдяки яким розвивається тіло та емоційна складова людини, тобто вираз почуттів через тіло.

Перші кроки в напрямку танцювальної терапії як психологічного методу були розроблені в США тридцятих років двадцятого століття. Багато західних теоретиків, філософів, психологів, медиків розкривали тему танцю в своїх працях. Це К. Юнг, В. Райх, О. Лоуен, Р. Лабан, П. Бернстайн, Г. С. Салліван, Д. Селкін.

У двадцятому столітті танець перейшов в сценічне русло з особистою системою під впливом Айседори Дункан, сформувався стиль модерн. У свій час Айседора Дункан відпустила рух в танці і поставила на перший план емоції, почуття.

Наприкінці двадцятого століття з'являється багато видів танців, різновидів: бальні, джаз, модерн, фламенко, диско, рок-н-ролл, та інші. Це був танцювальний бум.

У п'ятидесяті роки двадцятого століття виникла танцювальна терапія. Вона орієнтувалась на роботу осіб з особистими проблемами сором'язливості, низької самооцінки, проблем взаємодії з соціумом чи скутості.

Тобто танцювальна терапія є плодом релігійних давніх танців, поряд з систематичним танцем починаючи з двадцятого століття і психотерапією.

Меріон Чейз - танцівниця і викладач позбавилась структури в балеті оскільки помітила, що іде терапевтичний ефект коли танцівники імпровізують. Вона почала акцентувати танцюристів на емоціях, а не на концентрації виконання рухів. Далі почала працювати з пацієнтами з емоційними проблемами, щоб вони могли наладити соціальний контакт через танець з іншими людьми. Чейз потім закінчила школу психіатрії у Вашингтоні і могла

ставити діагнози, назначати терапію у вигляді ліків. Її послідовниця Мері Уайтхауз пізніше стала юнгіанським психоаналітиком і розробила процес під назвою «рух в глибину». Це поєднало танець з глибинною психологією і завдяки її підходу була створена сучасна практика «автентичний рух». У цьому підході пацієнти танцюють свої відчуття внутрішнього, які вони відчувають образи в собі. Учениця Мері Уайтхауз - Джанет Адлер розвивала тему автентичного руху і пізніше в 1966 році заснувала інститут Мері Старкс Уайтхауз. Пізніше була заснована американська асоціація танцювальної терапії (ADTA) (Додаток А) . Це вже стало формальною організацією. А в 1946 році, коли Чейз випробувала свої методи терапії на душевних хворих, то від цього моменту танцювально-рухова терапія стала методом терапевтичного лікування.

Танцювально-рухова терапія є методом психотерапії. Тіло є інструментом і завдяки руху клієнт може розпізнати та виявити, висловити свої істині почуття та конфлікти. Рухи тіла відображають внутрішній світ людини назовні. Танцювальна терапія має базу в понятті того що психіка і тіло пов’язані, взаємодіять і взаємовиліковують один одного [23].

Людина яка приходить до танцювального терапевта мусить добре танцювати, адже тут головне не як людина рухається і виконує правильно рухи, а що вона відчуває під час танцювальних рухів.

Століттями раніше лікували хворих ритуальними танцями. Дух і тіло пов’язані між собою і виліковують самі себе. Танцювально-рухова терапія саме поєднує роботу тіла і психіки. На розвиток терапевтичного методу вплинули психоаналітична теорія та аналітична психологія. Зі сторони цілісності підходу важливою є спадкоємність традицій пов’язаних з давніми культурами.

У п’ятдесяті –шістдесяті роки почали використовувати танцювальну терапію для лікування емоційних розладів. Тоді були поставлені цілі інтеграції тіла задля відчуття цілісності, розділення групових і особистих почуттів, виплеск різних накопичених конфліктних емоцій через дії.

К. Юнг вважав що артистичні бажання, виражені через прояви тіла в танці можуть випустити неусвідомлені конфлікти, можуть зробити їх доступними для аналізу. Вплинула на розвиток танцювальної терапії аналітична психологія К.Юнга, який вважав основною задачею танцювальної терапії є набуття свого «Я».

Ця терапія цікава в своїй еволюції. Сама людина повинна досліджувати і відчувати себе, свої бажання, інстинктивні потреби які ми не проявляємо, але тіло не обманеш і воно все видає, але це потрібно відчути і усвідомити [20].

Юнгіанський аналітик і танцетерапевт Джоан Смолвуд виділила усвідомлення, як основу для вирішення проблеми засобом повідомлень через тіло (що каже тіло, розуміння почуттів подвійних повідомлень, які відображає тіло, що може відобразитися в дисонансі). Виділяється збільшення амплітуди рухів, гнучкості, спонтанності, різноманітності рухів. В імпровізації або автентичному русі, який активізує глибинні процеси, відкривається несвідоме.

В автентичному напрямі, який виходить з юнгіанського, пацієнти працюють з образами снів та фантазіями, для того щоб отримати зміст в житті. Пацієнт рухається тільки коли відчуває імпульс в тілі.

Фройдистська техніка пропонує розкривати через танець глибинні приховані почуття, тобто праця через несвідоме.

Існує техніка об’єктних відносин, в ній досліджуються відносини з батьками. Емоції виражаються через танець у вигляді взаємодії з терапевтом, наприклад пацієнт проробляючи страх може спочатку наближатись, потім віддалятись від терапевта в танцювальній формі, наче взаємодіє зі своїм страхом. Танцювальні терапевти часто змішують напрями і використовують арт-терапію та драму. Наприкінці сесії іде обговорення роботи на занятті.

Танцювальну терапію застосовують як клінічну допоміжну терапію для хворих. Також використовується для вирішення психологічних проблем у людей. Така терапія може проходити індивідуально, також в групах. В групах часто дуже ефективно. Також танцювальна терапія використовується як спосіб вдосконалення особистості. В цьому випадку люди намагаються пізнати себе,

розкрити з іншої сторони, вдосконалити для реалізації себе по життю.

У танцювальній терапії пацієнт вчиться бути самим собою, поєднати внутрішні бажання, які є десь глибоко в психіці з зовнішнім відображенням в дійсності, почути себе. Як кажуть, тіло не можна обманути [32].

Таким чином, танцювальна терапія розкриває уявлення про себе у пацієнта, тобто людина розуміє, які має власні бажання, актуальність внутрішніх психологічних проблем. Танцювальна терапія розкриває особливості взаємодії клієнта з іншими людьми.

Танець можна використовувати як корекційний метод. Він несе радість, розслаблення тіла, задоволення, знімає напругу в тілі і негатив, вчить взаємодіяти з іншими людьми, вчить груповій взаємодії. Завдяки танцю можна отримати нові враження і навчитися взаємодіяти з людьми новими стратегіями, отримати новий досвід і способи поведінки в суспільстві. Через терапію танцем людина може досягти глибинних особистісних змін [33].

Існують різні танцювальні напрямки, які можна використовувати в терапії, але треба розуміти специфіку танцю. Наприклад, класичний танець не підходить до терапії, адже в цьому різновиді не відпустиш тіло як слід. Більше підійдуть такі більш вільні напрями як контемперарі, модерн, бальна хореографія. В латиноамериканському танці самба наприклад іде чергування ритмів, що на практиці знижує напругу і тривожність. Пасадобль це взаємодія тореадора з биком, або з плащем, чи з іспанкою, це пристрасть і як результат цей танець допомагає подолати невпевненість в собі і стати цілеспрямованим.

Часто спеціалісти поєднують різновиди танців в своїй роботі. Але частіше в танцювальній терапії використовується модерн і контемп, бо тут можна особисто легко імпровізувати. Хоча легко імпровізувати можливо і в бальній хореографії теж.

Терапія відрізняється від танцю тим, що тут немає конкретно вистроєних рухів і неважливо як ти красиво будеш виглядати в танці, важливим є внутрішнє наповнення, відчуття, почуття в імпровізації. Тут неважливі закони композиції, неважлива естетична складова. Танець буде мати ширше значення,

щодо внутрішньої роботи пацієнта. Танцювальна терапія важлива для поглиблення стосунків тіла і свідомості і дуже важлива при цьому адекватна інтерпретація спеціаліста. І це відбувається завдяки інтеграції досвіду терапевта в роботу з пацієнтом. Танцювальний терапевт повинен тонко відчувати того з ким працює. Часто коли людина приходить просто до танцювального класу, вона не усвідомлює особливо свої запити. І коли відбувається концентрація на чітких рухах, то часто втрачається запит і іде концентрація на рух. Тому, щоб вирішувати психологічний аспект проблеми людини, краще іти в танцювальну терапію, де іде упор на імпровізацію і акцент на відчуття тіла, єднання психічного і фізичного.

Танцювальна терапія як психокорекційний метод має вплив на особистість з метою допомоги у виправленні порушень в комунікації, в пізнанні себе, оточуючого світу і місця особистості в ньому, виправлення емоційних порушень за допомоги рухів тіла і підходить для корекції тривожності в підлітковому віці, адже через масову культуру відбувається довіра підлітка до танцю. Зовні терапія виглядає для сприйняття підлітка як розвивальні заняття і завдяки тонкій роботі психотерапевта вдається поєднати розвиток з глибокою терапевтичною роботою [9].

Танцювально-рухова терапія в своїх корінняхзаснування має поєднання аналітичної психології, психоаналізу, гештальт терапевтичного підходу. Також танцювальна терапія це форма арт-терапії. І сьогодні прийоми цього напряму терапії широко використовуються в корекції поведінки підлітків.

На заняттях танцювальної терапії все будується на відчутті свого тіла, музики, підлітка навчаються погоджувати рухи з музикою і особистими відчуттями, психічними процесами в цьому стані. Підліток розвивається творчо, комунікативно, тілесно. І в процесі цього розвитку досліджується і корегується емоційно-вольова сфера підлітка.

Танцювально-рухову терапію використовують для підлітків, бо саме в цей період життя у дітей відбувається колосальна внутрішня і зовнішня зміна в тілі, емоціях, як результат стосунках, переживаннях, тривогах. І для підлітків

дуже важливо відчуття тіла. І саме через тіло іде єднання з психікою, можливо добитися рівноваги, підняття самооцінки, розуміння себе, знайти комунікацію і порозуміння з оточуючими [20].

Часто підлітки виглядають сором'язливими, замикаються, бо не впевненні в собі і часто не мають підтримки і розуміння зі сторони дорослих. Інша сторона це навпаки занадто відверта чи агресивна поведінка підлітка. Але це все захисна реакція. Підліток нападає першим, щоб не постраждати від критики чи негативу від нерозуміння від дорослих.

Для підлітка в цей період дорослішання найважливішим є колектив однолітків, в якому він намагається будувати відносини, моделі поведінки, намагається відчути значимість. Думка дорослих на цей період стає на другий план, на першому місці думка однолітків. В період від одинадцяти до п'ятнадцяти років здійснюються перехід від дитинства до дорослості і на фоні емоційної нестабільності може виникати підліткова криза.

З підлітками треба працювати в напрямі дослідження свого тіла через проживання емоцій в русі, танці. Стимулювання уяви, творчості формує вивільнення емоцій і їх саморегуляції. Завдяки руху в танці вивільняються зажаті емоції, вирішується внутрішній конфлікт. Створюється позитивне мислення та формування свого «Я», тобто розуміння самого себе, дитина становиться цілісною завдяки заняттям [20].

Завдяки колективній роботі з підлітками в танцювально-руховій терапії іде вдосконалення комунікації, розуміння варіантів вирішення проблем, розширення відчуття світогляду. Діти вчаться встановлювати ефективну комунікацію, вчаться мислити і відчувати колектив, продуктивно працювати і реалізовуватися в колективі. Для розширення відчуттів і розуміння свого тіла танцювальний терапевт проводить дзеркальні вправи, щоб діти навчились відчувати іншу людину, віддзеркалити, навчитись бути емпатичними.

Танцювальний терапевт використовує з підлітками вправи на фокус, розслаблення, концентрацію, розгойдуючи рухи, структура, управління рухом, вправи на дихання, вправи на тряску, хитання та інше. Такі вправи часто

використовуються на початку занять, щоб встановити контакт.

Для підлітків використовується програма як для дорослих від десяти до п’ятнадцяти занять, які ідуть від шістдесяти до дев’яноста хвилин і ще хвилин п’ятнадцять вкінці береться на аналіз заняття. Часто вкінці заняття використовується лежання і відчування свого тіла, а потім підлітки діляться особистим досвідом.

На заняттях з танцювальної терапії можливе використання певних технік та засобів різних видів арт-терапії. Терапевт сам може створювати і поєднувати техніки з інших напрямів арт-терапії.

Керівник групи може використовувати різні різновиди танцю відносно програми заняття. Спонтанні рухи, без структури використовуються для вираження почуттів. Структура в танці дає почуття взаємної близькості та причетності. Для цього можна використовувати хороводи, роботу в колі. Вправи на розслаблення дають підліткам направити сили на реалізацію в соціумі [33].

Підлітки вчаться досліджувати себе по частинам і в цілому. Образи в танці формуються від простого до складного. Вони вчаться любити себе, своє тіло. Спочатку проживають якісь окремі емоції, а далі вже проходять етапи проживання більш складних почуттів, історій. Завдяки цьому нарощується нормальна самооцінка і розвиваються адекватні комунікативні навички в соціумі за рахунок розуміння хто я такий.

На занятті досліджується власне тіло. Керівник ділить заняття на танець і терапію. В терапії підлітки розвивають свій внутрішній світ, формують своє я. Завдяки самовираженню, вивільненню почуттів формується емоційна стійкість у підлітка. Працюють з реквізитом розвиваються когнітивні функції.

Танцювальний терапевт намагається допомогти сформувати емоційну стабільність та позитивне відношення до самого себе, навчити адекватно функціонувати в суспільстві. Танець це взагалі інтегративна форма терапії, яка поєднує арт-терапію, тілесно-орієнтовану терапію, психологію, психосоматику, лікувальну фізкультуру.

У танці поєднуються емоції, духовні та фізичні відчуття. Завдяки танцю підліток може висказати всі почуття, тіло це є танцювальний інструмент через який іде переживання, осмислення, лікування. У танці можна виразити конфлікти, любов, ненависть та інші почуття. Рух в танці може змінити почуття людини. Наприклад, виплеснути негатив завдяки рухам і почути легкість в тілі. Несвідоме часто переходить в почуття, тому щоб вивести з підсвідомості треба виразити почуття рухом.

Терапевт повинен відчувати інстинктивну радість від танцю і завдяки цьому, він може спровокувати на неї та заразити нею свого пацієнта.

Танцетерапевт повинен мати танцювальний досвід і психологічну освіту. Танцювальний терапевт повинен бачити і відчувати настрій, що сидить в клієнті чи пацієнті, щоб направляти о потрібну руслі для особистого становлення і розкриття. Щоб змогти адекватно скорегувати терапевт мусить бути емпатичним і в той же час прагматичним, щоб змогти адекватно направити клієнта. Уданому випадку ми розглядаємо роботу з підлітками. Це взагалі дуже складна категорія, оскільки діти переходять в дорослий вік. Самі протиріччя, самі емоції на першому плані, повний раз драйв в емоційній сфері, бо тіло хоче одне, а треба офіційно робити зовсім інше. Коли до танцетерапевта приходять підлітки замкнуті в собі, або з агресивними проявами поведінки, то він розуміє, це прояв однієї сторони медалі. Терапевт розуміє, що треба буде в обох випадках працювати з самооцінкою підлітка. Спочатку треба пізнавати себе.

Дуже часто саме підлітки не можуть звикнути до свого нового тіла, яке сформувалось і багато підлітків себе відчувають, як маленька дитина, замкнута в тілі дорослого від якої чекають зважену дорослу поведінку, а він цього просто фізично і морально не може проявити і формується у підлітка дисонанс. Тобто перед танцювальним терапевтом стоїть завдання ще адаптувати підлітка до нового себе [19].

Підліток часами навіть боїться себе торкатися, бо тіло раптом подорослішало і морально йому тяжко сприймати себе нового. Часами в

родинах батьки не розмовляють з дітьми, не пояснюють процеси дорослішання, не підтримують та не діляться своїм досвідом. Тоді підліток взагалі себе морально обмежує стіною з рідними і формує конфлікт, бо батьки не розуміють і не допомагають йому морально. Батькам треба не боятися спілкуватися зі своїми дітьми і допомагати їм ставати дорослими. Треба адекватно обговорювати сексуальні теми, щоб в підлітка не формувалися комплекси неповноцінності, часто допомагає мова через гумор. Але якби всі люди вміли вільно розмовляти і спілкуватися на різні теми між собою, то напевно не потрібні були психотерапевти.

З дітьми можна працювати індивідуально і в групі. Ефективно працювати в груповій танцювальній терапії, адже підлітки різні, з різними зовнішніми проявами своєї тривожності і коли на занятті існують різні приклади сприйняття і поведінки, то підлітки беруть для себе найкращий приклад.

Тривога це спосіб захисту нашого організму. І коли захист відбувався довго і на постійній основі, то підліток стає тривожним і нервовим на постійній основі. Тобто він не довіряє світу, бо йому треба було часто захищатись від цього світу і він не міг розслабитися бо кожен момент чекав удару від життя. Такий стан це наслідки постійної критики, нерозуміння в сім'ї, часто в школі. Але коли у дитини нормальна самооцінка не пошкоджена атмосферою в родині, коли у дитини є моральна підтримка батьків, тоді і в колективі не буде проблем і з самооцінкою буде все гаразд. Самооцінка страждає часто з дитинства в родині, а потім це все накопичене роками, коли дитина була ще мала і не могла відповісти батькам, виходить в підлітковому віці коли діти часто фізично, гормонально наче вибухають і не можуть в собі стримувати ці накопичені емоції. І навіть добре коли іде більш агресивна поведінка, бо той накопичений негатив хоча б виходить назовні в такому вигляді [28].

Важко коли підліток дуже замкнутий, значить там накопичилась прірва емоцій, коли її розкриває танцювальний терапевт, то ця емоції виходять достатньо екологічно в рухи, танець, дихання. І одразу стає помітно після

роботи з замкнутими підлітками, як вони відкриваються, розслабляються, потрохи починають довіряти, відбувається соціалізація.

Більш агресивні підлітки після праці в танцювальній терапії теж розслабляються, починають довіряти людям, світу, починається інша лінія поведінки, вони стають добрішими. Адже тепер вони можуть екологічно утилізовувати свій гнів через рухи, танець, тобто спускають свій гнів не на людей, оправдовуючи себе, що вони так захищаються, а спускають цей гнів через рух.

Діти вчаться в групі взаємодіяти в колективі, допомагати один одному, поважати однолітків, та взагалі людей, тобто іде соціалізація. Також підлітки переймають поведінковий приклад один від одного. А саме замкнуті вчаться більш сміливій поведінці, а агресивні діти заспокоюються. І головне, що в танцювальній терапії підлітки бачать свої проблеми зі сторони, вчаться їх вирішувати екологічно і знаходять підтримку в колективі однолітків, яка залишається і після закінчення терапії.

Ритмічні дії на заняттях допомагають підліткам вивільнити свою напругу. Часто тіло настільки напружене, що розслабити його можливо тільки завдяки струшу вальним рухам тіла, від яких підлітки отримують катарсис, а саме вивільнення.

Деякі підлітки побоюються, щоб їх тіла торкалися по різним причинам. Бояться стосунків, дуже переживають при взаємодії з людьми. І реквізит може бути спасінням, допомогою в цій справі [13]. Крім того через предмети можна виразити почуття, які насправді лякають. Наприклад, почуття можна виразити через м’яч кинувши його своєму сусіду по руховій вправі з тією емоцією яку хочеш виразити. Можна кидати подушки, тягнути різні полотна. Якісь предмети можна розламати, потрясти. І все це є виплеск тих емоцій які підлітки тримають в собі.

Коли підлітки відчувають себе викинутим з соціуму, то можна потриматись за тканину, яка поєднує і вже потім з часом буде легше і легше і підліток дозволить взяти себе за руку.

Танцювально-рухові заняття діляться на частини. Для того щоб вивчати самого себе, то треба поступово рухатись від легких вправ до більш складних. Під час корекційних занять підлітки освоюють різні рухи, падіння, роботу з балансом, перекати. К закінченню занять діти повинні не боятися взаємодіяти танцювати з партнерами, колективом, тобто діяти в колективі, адже на протязі занять ми нарощуємо впевненість в собі, розуміння себе і вміння взаємодіяти в колективі.

У роботі з підлітками використовується контактна імпровізація, в ній двоє людей рухаються, танцюють без заготовлених рухів відчуваючи партнера і розуміючи що він хоче та зливаючись з ним наче в одне ціле. У контактній імпровізації робота іде над собою в багатьох напрямах. Іде самопізнання, а потім через те іде трансформація особистості саме через самопізнання. Адже взаємодія з партнером це взаємодія в особистому житті, з соціумом і партнер може виступати як дзеркальне відображення себе, тобто іде праця об’ємна з різних психологічних сторін за допомогою руху.

У танці відбувається гра, адже на занятті з підлітками увага акцентується на внутрішньому стані через виконання руху. Тобто підліток сам себе намагається почути через гру в тілі, через різні танцювальні етюди, історії, зрозуміти хто він такий насправді. І саме промовляння цих моментів відчуттів, дає поштовх для аналізу і розвитку особистості в цілому. Тобто взаємодія тіла і психіки.

Отже, у танцювальній терапії важливі всі деталі, як підліток рухається, що відчуває, які стратегії поведінки вибирає, що відчуває під час рухів, як змінюється під час танцю [9]. І як результат, коли з терапевтом підліток проговорює ці всі вище зазначені питання, він формує поступово себе, складає свою особистість. Рух через танець виявляється цілющою силою душі, бо внутрішні процеси виходять назовні через рух і дають зрозуміти який підліток насправді, хто він такий, що насправді його турбує і що насправді він хоче .

РОЗДІЛ 2
ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇУ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Діагностика тривожності підлітків

Наша робота спрямована на обґрунтування використання танцювальної терапії для корекції тривожності у підлітків. Керуючись метою, предметом, гіпотезою роботи ми провели емпіричні дослідження для виявлення показників тривожності у представників юнацького віку. Проведення означеного дослідження є конче актуальним для сьогодення, саме у воєнний час.

Експеримент проводився в три етапи:

1. Констатувальний
2. Формувально-корекційний
3. Контрольний

На першому етапі було зроблено констатувальний зріз. Учасниками дослідження стала група підлітків, які виїхали з територій проведення бойових дій. Опитування проводилось на базі палацу культури MDK у Польщі місті Ополе. Опитування проводилось з підлітками від дванадцяти до п’ятнадцяти років. Кількість опитуваних підлітків склала 32 особи.

Для опитування використали методику призначену для діагностики рівня тривожності. Шкала тривоги Спілберга є інформативним способом оцінки тривожності. Методика містить в собі сорок запитань. Вона ділиться на два тестування. Перше тестування вміщує двадцять запитань. У першій шкалі стану тривожності, яка називається реактивною (РТ) або ситуативною (СТ), оцінюється поточний стан, тобто як люди відчувають себе в даний момент часу (Додаток В). Напруження, нервозність і інші емоції – це пережиті емоції суб’єктом, які характеризують ситуативну тривожність, або її називають

реактивною тривогою.

Друга - шкала особистої тривоги (ОТ) (Додаток Г). Це тестування складається теж з двадцяти питань. Шкала оцінює достатньо стабільні аспекти, а саме стан безпеки, спокою чи схильність до тривоги. В особистій тривожності можна розуміти індивідуальну схильність реципієнта до тривоги, тобто особисте чутливе сприйняття загрози. Така тривожність корелює з невротичними, емоційними зривами. Особи з чутливим сприйняттям часто мають психосоматичні захворіння.

Підлітки обирають певну відповідь. При цьому рекомендується відповідати одразу, не замислюватись над відповіддю, тоді результати будуть правдивими. В обробці результатів шкали є кілька етапів. Визначаються показники ситуативної і особистої тривоги. Виводиться середній показник особистої та ситуативної тривожності, проводиться їх порівняльний аналіз. Коли аналізується самооцінка, то загальний показник може мати діапазон від двадцяти до вісімдесяти балів. Чим вище є показник, тим вища ситуативна або особистісна тривожність респондента.

Випробуваному пропонується оцінити вірність щодо себе за чотирьохбальною шкалою. Кожне запитання в двох тестуваннях містить чотири варіанти відповіді: Відповіді на питання зі шкали особистої тривожності: «майже ніколи» - 1 бал, «іноді» - 2 бали, «часто» - 3 бали, «майже завжди» - 4 бали. Відповіді на запитання з ситуативної тривожності: ні, це не так -1 бал, мабуть так – 2 бали, вірно – 3 бали, абсолютно вірно – 4 бали.

Підрахунок балів здійснюється за формулою. У двох тестах є прямі питання (пп), до яких відносяться пункти: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, та зворотні питання, до яких відносяться: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 (зп).

Основним показником даної методики є індекс ситуативної тривожності - (ІСТ), який підраховується за формулою:

ІСТ = (∑пв. прямих відповідей - ∑пп. зворотніх відповідей) + 50

Де 50 - це кофіцієнт, який переводить всі оцінки в русло позитивних значень, тобто це поправочний коефіцієнт. Значення варіюються від 20 до 80 балів. Чим вище показник, тим ступінь ситуативних переживань вище.

Інтерпретація результатів показана нижче (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Інтерпритація результатів тестування ІСТ

ІСТ < 35 балів	Низький рівень ситуативної тривожності
35 < ІСТ < 44 балів	Помірний рівень ситуативної тривожності
45 < ІСТ < 60 балів	Високий рівень ситуативної тривожності
ІСТ > 60 балів	Пограничний стан

Діапазон оцінок може бути від 20 до 80 балів. Чим вище значення ІСТ тим більше виражена ступінь переживання ситуативної тривожності.

Друге тестування проходить для визначення особистої тривожності. Основним показником даної методики є індекс особистої тривожності (ІОТ), який вираховується за наступною формулою:

ІОТ = (∑пв. прямих відповідей - ∑зв. зворотніх відповідей) + 50,

Де 50 це коефіцієнт який переводить всі оцінки в русло позитивних значень, тобто це поправочний коефіцієнт. Діапазон оцінок може бути від 20 до 80 балів. Чим вище значення ІСТ тим більше виражена ступінь переживання ситуативної тривожності. Інтерпретація результатів показана нижче (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Інтерпритація результатів тестування ІОТ

ІОТ < 35 балів	Низький рівень ситуативної тривожності
35 < ІОТ < 44 балів	Помірний рівень ситуативної тривожності
45 < ІОТ < 60 балів	Високий рівень ситуативної тривожності
ІОТ > 60 балів	Пограничний стан

Загальну тривожність (ЗТ) вираховуємо складанням особистої і ситуативної тривожності і суму ділимо на два. ЗТ = (ІСТ+ІОТ):2

Людям, які мають високу тривожність, рекомендовано будувати відчуття успіху, та становитися впевненим в собі. Їм треба акцентувати свою увагу на плануванні конкретних під завдань, не акцентуватися на зовнішній вимогливості до себе. Особистостям з низькою тривожністю треба пробуджувати активність, збуджувати мотивацію, цікавість, виховувати в собі відповідальність у вирішенні різних життєвих задач. Коли підліток попадає в стресову ситуацію, то виникає стан ситуативної або реактивної тривожності і відображається це в напруженості організму, занепокоєнні, дискомфорті. Цей стан має різну інтенсивність та минає з часом.

Було проведено тестування за позначеною методикою, виділено і підраховано три показника, визначено рівень тривожності підлітків. Результати тестування представлені нижче (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження станів тривожності

№ р.	Ініціали реципієнта	Ситуативна тривожність	Особиста тривожність	Загальна тривожність
1	Я. О.	70	51	60,5
2	М. С.	35	44	39,5
3	Б. А.	42	34	38,0
4	А. Д.	72	45	58,5
5	Б. Ю.	58	62	60,0
6	Т. Н.	49	38	43,5
7	К. А.	40	55	47,5
8	К. П.	38	40	39,0
9	Ф. М.	61	57	59,0
10	П. І.	48	39	43,5
11	З. М.	54	58	56,0
12	А. М.	30	45	37,5
13	Б. І.	46	54	50,0
14	К. Н.	71	59	65,0
15	К. І.	45	48	46,5
16	Є. О.	50	47	48,5

Продовження таблиці 2.3.

17	Т. О.	64	58	61,0
18	Д. В.	32	48	40,0
19	Н. А.	30	33	31,5
20	К. Д.	44	37	40,5
21	А. М.	58	55	56,5
22	Б. О.	65	60	62,5
23	Ч. Т.	74	61	67,5
24	П. А.	57	59	58,0
25	Г. Н.	79	76	77,5
26	С. А.	43	52	47,5
27	Ш. Г.	38	52	45,0
28	В. В.	45	38	41,5
29	Б. У.	59	62	60,5
30	В. П	73	59	66,0
31	М. Ж.	49	34	41,5
32	І. О.	76	50	63,0

У таблиці зафіксували значну кількість високих значень в результаті можемо виділити високу тривогу у реципієнтів. Аналізуючи отримані данні нашого дослідження, ми виділили в окрему таблицю результати підрахунків рівня тривожності підлітків і зафіксували інтерпретацію тестування (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження рівнів тривожності

№ реципієнта	Показники загального рівня тривожності	Рівень тривожності
1	60,5	Пограничний стан
2	39,5	Помірний рівень тривожності
3	38,0	Помірний рівень тривожності
4	58,5	Високий рівень тривожності
5	60,0	Високий рівень тривожності
6	43,5	Помірний рівень тривожності
7	47,5	Високий рівень тривожності

Продовження таблиці 2.4.

8	39,0	Помірний рівень тривожності
9	59,0	Високий рівень тривожності
10	43,5	Помірний рівень тривожності
11	56,0	Високий рівень тривожності
12	37,5	Помірний рівень тривожності
13	50,0	Високий рівень тривожності
14	65,0	Пограничний стан
15	46,5	Високий рівень тривожності
16	48,5	Високий рівень тривожності
17	61,0	Пограничний стан
18	40,0	Помірний рівень тривожності
19	31,5	Низький рівень тривожності
20	40,5	Помірний рівень тривожності
21	56,5	Високий рівень тривожності
22	62,5	Пограничний стан
23	67,5	Пограничний стан
24	58,0	Високий рівень тривожності
25	77,5	Пограничний стан
26	47,5	Високий рівень тривожності
27	45,0	Високий рівень тривожності
28	41,5	Помірний рівень тривожності
29	60,5	Пограничний стан
30	66,0	Пограничний стан
31	41,5	Помірний рівень тривожності
32	63,0	Пограничний стан

Отже, представимо кількісні показники рівнів тривожності опитувальних підлітків.

Низький рівень тривожності (НРТ) : реципієнт №19 - 1 особа (3,1%);

Помірний рівень тривожності (ПРТ) : реципієнти № 2, 3, 6, 8, 10, 12, 18, 20, 28, 31 – 10 осіб (31,3%);

Високий рівень тривожності (ВРТ) : реципієнти № 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 21, 24, 26, 27 - 12 осіб (37, 5%);

Пограничний стан (ПС) : реципієнти № 1, 14, 17, 22, 23, 25, 29, 30, 32 – 9 осіб (28, 1%).

Після підрахунків отримали результати з кількості кожного рівня тривожності в відсотковому відношенні на всю групу опитуваних підлітків. Користуючись цими даними зробимо наглядну діаграму рівня тривожності (рис 2.1).



Рис. 2.1. Результати дослідження рівнів тривожності групи реципієнтів у відсотках

Виходячи з отриманих результатів у відсотковому співвідношенні бачимо, що група з 32 осіб має підвищені результати помірного, високого і пограничного рівня загальної тривожності реципієнтів. Нормальний рівень тривожності зафіксовано у однієї особи . Показники між особистою і ситуативною тривогою не мають суттєвої різниці. Вважаємо такий високий стан тривоги у підлітків залежить від пережитого підлітками досвіду свідків

бойових дій, труднощів пов'язаних з війною, переміщенням в інше місто, втратою житла, звичного кола друзів, загальний стан в родині, школі, суспільстві. У відсотковому відношенні наглядно видно високий рівень пограничних станів підлітків, такі стани особистості це вже посттравматичний синдром. У такому стані підліткам необхідна психологічна допомога. Груба була розбита на дві підгрупи по шістнадцять осіб для зручності проведення експерименту.

2.2. Методика корекції тривожності підлітків засобом танцювально-рухової терапії

Результати проведення тестування дозволили зрозуміти, що діагностовано підлітки потребують корекції емоційного стану. Ефективним засобом корекції може бути танцювально-рухова терапія. Нами розроблено методику танцювально-рухової терапії. В основі розробленої нами методики було покладено принципи організації корекційної роботи (Г. Локарєва, Н. Стадніченко) [19].

1.Принцип активності - реалізується в тренінгових вправах для швидкого включення підлітків у процес спілкування і виконання потрібних завдань.

2. Дослідницький принцип - допомагає учасникам знайти нові стратегії поведінки. Використання творчості спрямовує дітей на експеримент, відкриття нових можливостей в собі, інші дієві стратегії у спілкуванні з людьми.

3. Принцип об'єктивації - полягає в продуктивному знаходженні зворотного зв'язку з учасниками занять та обговоренні, аналізі результатів заняття з колективом.

4.Принцип партнерського спілкування сприяє взаємодії підлітків між собою з повагою і розумінням почуттів іншого, тобто розвивається емпатія в учасниках корекційної методики. Ці принципи стали поштовхом в розробці корекційної методики, яка може допомагати підліткам в подоланні тривоги.

Мета тренінгу – знизити (зняти) тривожність, наповнити дітей емоціями радості, оптимізму, підвищити самооцінку дітей, впевненість в собі, соціалізувати за рахунок налагодження творчої атмосфери і комунікації серед підлітків.

Завдання тренінгу – активізувати мотивацію для життєвого успіху, а саме подолання комплексів і налагодження позитивних відносин з собою та колективом дорослих і підлітків - налагодження комунікативно взаємодії учасників тренінгу.

Завдання психотерапевта - утворити атмосферу доброзичливості, довіри. Налагодити атмосферу серед підлітків для продуктивної праці над собою і в колективі. Навчити підлітків прислухатись до себе, своїх тілесних відчуттів на зовнішні події, способом реалізації творчого потенціалу через рух, танець і комунікацію з учасниками занять. Звільнити підлітків від почуття страху, накопичених негативних емоцій. Тренінг організовує дітей на розслаблення затисків, дисципліну, саморозвиток і самовдосконалення. Важливо розуміти що для тренінгу з танцювально-рухової терапії дітям не потрібно володіти специфічними навичками танцю, розвиненого тіла, адже в танцювальній терапії головне це емоція, почуття. Відчуття через тіло своїх почуттів і налагодження стосунків підлітка з родичами, вчителями, однолітками через внутрішню роботу засобом відчуття тілесних реакцій.

Авторська корекційна методика це комплекс тренінгів призначених для роботи з тілом і психікою для подолання тривожності у підлітковому віці містить чотири тематичних блоки, які охоплюють такі форми та методи: ігрові, рухові вправи, елементи танців, робота з емоціями, почуттями, хореографічні імпровізації, етюди.

Блок 1 – 3 заняття;

Блок 2 – 3 заняття;

Блок 3 – 5 заняття;

Блок 4 – 2 заняття.

Кожне заняття містить таку структуру:

- Розминка;
- Тренінгові хореографічно-рухові вправи;
- Фідбек.

Блок 1: « Ігрово-руховий»

Заняття 1. «Коло довіри»

Мета заняття – знайомство і соціальна перцепція учасників тренінгової групи.

Завдання – знайомство і налагодження продуктивної комунікації з підлітками засобом рухових ігор, спрямованих на розслаблення тіла і зниження стресу.

Вправа 1. «Коло знайомств»

Діти сідали на стільчики по колу і розмовляли в ігровій формі. Спершу кожен учасник називав своє ім’я, далі рукою вказував в ігровій формі на іншу дитину, якій хотів передати естафету і так кожен до кого переходила естафета називав ім’я попередника, потім називав своє ім’я. По такому принципу коли наступала його черга, називав імена всіх попередників і своє ім’я.

Вправа «Весела імпровізація»

Діти сидять в колі. Починає вправу той на кого вкаже терапевт. Перший називає своє ім’я і додає будь-який рух. Далі робить сидячі на кроки на місці і робить плески руками, при цьому однією рукою показує на того, кого хоче. Наступний повторює те що робив попередник, додає своє ім’я, ще свій новий рух і ступає ногами, робить хлопки, передає естафету наступному. Так робить кожен. Ця вправа розвиває реакцію і пам’ять.

Фідбек

Питання фідбеку:

- З яким настроєм ти прийшов на заняття?
- Що ти відчував на початку знайомства?
- Які відчуття в тебе були, коли треба було повторювати багато імен і тобі допомагали твої колеги?

- Що ти відчув, коли всі повторювали почергово твої рухи?
- Які у тебе відчуття в тілі після повтору різних рухів ?
- Тобі було приємно допомагати та підтримувати свого колегу?
- Що ти відчуваєш по закінченню вправ?

По закінченню психотерапевт задає питання і фіксує відповіді дітей для аналізу.

Заняття 2 «Сила супер-героя»

Мета заняття – орієнтація на відчуття в тілі, зняття затисків тіла, наповнення тіла енергією. Це заняття акцентовано на відчуття власного тілі після тренінгових вправ і розуміння станів свого тіла.

Завдання – психотерапевт повинен спрямувати підлітків на активну працю. Підтримати дітей і показати виконання вправ, оскільки вони незвичні і щоб діти не мали затисків психотерапевту треба подавати особистий приклад.

Вправа 1.«Праця над тілом»

Психотерапевт вмикає музику (Вівальді «Пори року»). Вона повинна нести позитивний настрій. Працюємо над різними частинами тіла. Розминаємо голову, наклони голови вліво, вправо, оборот голови по колу, використовуємо повороти вліво, вправо, випади голови вперед, назад в сторони при цьому шия на місті. Розминаємо плечі, руки, спину, ставлячи ноги по довготі плечей і працюємо спиною, тобто робимо повороти почергово в різні сторони. Присідаємо декілька разів. Розминаємо ноги. Здоров’я фізичне і ментальне починається з рухів тіла. Вимикаємо музику для того, щоб більше можна було зосередитись на своїх тілесних відчуттях. Учасникам тренінгу пропонується прислухатись до свого тіла після закінчення вправи.

Вправа 2. «Розсуваємо гори»

Психотерапевт просить дітей сісти на зогнуті ноги, обхвативши їх руками уявити стан супер-героя. Уявляємо, що з обох боків насуваються гори, які можуть нас задавити, тому треба їх розсунути, а потім впасти від виснаження. Вправу робимо багато разів, пояснюємо, намагаємось щоб всі відчули, те що потрібно. Пропонуємо відчути тяжкість гір, повинна бути напруга в тілі,

зусилля в руках і крик, коли розсуваємо гори. Підлітки мусять нафантазувати і зовнішньо показати свої почуття, але відчувши зсередини. Діти можуть соромитися, замикатися, сміятися, відмовлятися, тому повинен бути особистий приклад терапевта, щоб діти розуміли ніхто не буде над ними сміятися, щоб довіряли і працювали. Вправа несе розслаблюючий ефект, адже тіло сильно напружується, потім розслабляється. Вивільняються накопичені негативні емоції, діти стають впевненішими адже змогли переступити через страх осуду і зробити щось зовсім незвичне.

Вправа 3. «Кулька»

Підлітки лежать на підлозі. Потрібно наповнити тіло енергією повітря після виснаження. Глибоко дихаємо. Встаємо на ноги і починаємо активно вдихати повітря. М'яч накачує насос. Руки , з кожним активним вдихом, який робимо вголос, розширюється і ноги потроху теж ставимо на ширину плечей. Далі затримуємо дихання, а потім різко із звуком видиху падаємо на підлогу, наче ми здулись. Робимо видих після накачування повітрям в різних варіантах, потроху, наче надутий м'яч прокололи і він потрохи здувається. Експериментуємо зі станом різкого здування.

Уявляємо себе кулькою, яка поступово здувається, намагаємось уявити і зробити дії кульки під час здування. Треба пояснити про техніку безпеки, щоб діти не вдарили один одного. Кулька голосно вибухає «Бум».

У цій вправі діти розслабляються і наповнюються енергією заново, запускають і випускають енергію повільно, може бути у великій кількості. Вчаться відчувати різні стани тіла. Розслабляються і випускають негатив. Після цієї вправи діти відчувають себе наповненими енергією, вони вміють управляти собою і станом своєї енергії.

Фідбек

Після закінчення вправи терапевт дякує за працю і просить сісти всіх дітей в коло на підлогу. Фіксуємо відповіді кожного учня і аналізуємо. Що ти відчував (відчула), коли треба було перевтілитися в супер-героя? Що ти відчув в тілі коли наче розсував гори? Що ти відчув або відчула, коли носос тебе наче

накачував повітрям? Які відчуття в тілі були, коли треба було потроху випустити енергію? Які відчуття в тілі були коли ти різко випускав енергію? Що відчув коли ти був наповнений енергією і потім випускав її літаючи як надувна кулька? Які відчуття були під час вибуху кульки? Після відповідей, говоримо що сподобалося в кожному при виконанні технік, тільки позитивне.

Заняття 3. «Я в дзеркалі»

Мета заняття – освоєння налагодження соціальних зв'язків способом праці в колективі, парі.

Завдання – допомагати дітям наладжувати соціальні зв'язки, допомагати розкриватися і не боятися діяти.

Вправа 1. «Розминка»

Розминаємо голову, ноги, плечі, руки, тулуб. Присідаємо десять разів, потім підплигуємо з руками вгору. І так робимо три рази. Робимо вправи зі стретчингу. Після розминки діти в гарному настрої, готові працювати далі.

Вправа 2. «М'яч по колу»

Просимо дітей стати в коло. У цьому занятті використовуємо такий реквізит як легкий м'яч. Той у кого першого в руках реквізит робить улюблений танцювальний рух, називає ім'я кому хоче передати м'яч і кидає реквізит. Той хто отримав м'яч повторює рух попередника і додає свій танцювальний рух, називає ім'я наступного і передає йому реквізит. М'яч повинен поступово попасти до кожного учасника в руки і в останнього учасника набирається вже ціла танцювальна зв'язка. Коли останній учасник виконав всі рухи, кидає першому учаснику, бо він встиг виконати тільки свій рух. І так діти передають реквізит тим, хто мав мало рухів. Авжеж в когось не виходить, падає м'яч, всі жартують, сміються, кожен намагається допомогти колезі згадати рухи. Діти вдосконалюють увагу, пам'ять, розслабляються, формується довіра, командний дух завдяки взаємодопомозі. Дуже важливо терапевту на початку вправи сказати, що це просто розвиваюча гра і якщо щось у когось не виходить, то ми підтримуємо.

Вправа 3. « Дзеркало»

Кожен вибирає собі пару, якщо іде супротив, то сам терапевт розставляє підлітків в пари. Пояснюємо суть вправи і для чого вона потрібна. Розподіляємо ролі. Один – людина, інший – дзеркало. Людина дивиться в дзеркало і все що вона робить, дзеркало детально повторює всі рухи, вираз обличчя. Робимо не торкаючись спочатку, потім починаємо триматись за руки, імпровізуємо. Руки лежать як на дзеркалі, органіку не втрачаємо. Далі терапевт міняє ролями пару. Підлітки починають вправу і із задоволенням отримують новий досвід. Вони вчаться взаємодіяти, грати способом повтору. Потім терапевт просить всіх походити по кімнаті в перемішку і коли діти походили хвилину, всіх зупиняє і поряд к з ким зупинився, з тим терапевт просить стати в пару. Вже в новій парі повторюємо техніку «Дзеркало». Потім знов просимо пройтись по кімнаті в хаотичному порядку, щоб вивільнити енергію напруження після роботи і потім зупиняємо, і просимо пройти в коло.

Фідбек

Починаємо спілкування. Питаємо і записуємо відповіді кожної особи. Які відчуття були на розминці? Що відчув вправі з м’ячем? Які відчуття були, коли вперше стали в пару і почали працювати? Що ти відчув коли був дзеркалом? Що відчував, коли був людиною?

Далі дякуюмо за працю і відпускаємо.

Блок 2. «Імпровізаційний»

Заняття 4. «Безконтактна дія»

Мета заняття – навчитись розуміти і взаємодіяти в парі без слів і дотику.

Завдання – психотерапевт повинен налагодити працю так, щоб підлітки захотіли виконувати вправи, зробити заняття цікавим і подавати особистий приклад. Організувати атмосферу підтримки і довіри.

Вправа 1. «Пластична розминка»

Починаємо заняття знов з фізичної танцювальної розминки. Розминаємо під музику руки, ноги, голову, тулуб. Робимо вправу кішечка вигинаючи спину як кішка, тягнучись в сторони як кішка. Робимо хвилю, руками. Робимо млин

руками. Далі вчимось робити рух баунс - підготовка до танцю самба, який розвиває пластичність тіла. Вчимось відчувати своє тіло.

Вправа 2. «Хлоп – топ - хлоп»

Стаємо в коло і всі разом хлопаємо руками перед собою на раз, в ритм правою ногою топаємо вправо – на два, далі хлопаємо перед собою на три. Так робимо всі разом і набираємо ритм. Робімо десять підходів, повторюючи ці три рухи. Далі всі продовжують робити раз, два, три і хтось з підлітків у кого в руках м'яч на три кидають комусь з колег, тим часом всі продовжують робити рухи, не зупиняючись, як і той, хто ловить реквізит. Далі продовжують і кожен намагається зловити м'яч при цьому не зупинитись і далі продовжувати рухи. Ця вправа розвиває увагу, координацію і реакцію.

Вправа 3. « Безконтактне розуміння »

Стаємо в пари. Треба покласти на руку партнера свою руку, але не торкаючись її, щоб тільки відчувати тепло. Тепер той чия рука внизу, є керуючим, а той чия рука зверху керованим. Повинен вести за собою керуючий, куди він поведе туди і іти керованому. Додаємо ще руку, тобто зараз дві руки керуючі управляють двома руками керованого. Починають ходити по кімнаті, куди поведе керуючий. Керований повинен відчути і зчитати дії керуючого і виконати дзеркально всі рухи. Потім психотерапевт зупиняє дії і каже помінятись місцями. Тепер роль керуючого виконує той хто був керованим. Далі просимо помінятися парами і кожен пробує виконати кожну роль заново, але з іншим партнером. Права формує активну парну працю, довіру і підтримку в колективі.

Вправа 4. «М'ячик»

Діти сідають навпочіпки і стрибають на місці як м'ячики. Тепер просимо представити, що ми реальні м'ячики. Діти трохи пострибали, їм стало весело. Пояснюємо підліткам зміст вправи, що розвиває, щоб діти старалися, оскільки деякі можуть не хотіти це робити, бо бояться осуду, адже дорослі діти так не роблять. Можемо робити з ними, подати особистий приклад, всі починають працювати. Підлітки стають по парах і пояснюємо, що той хто стоїть - грає

роль ведучого м'яча, а той хто внизу поряд стрибає - той грає м'яч. Краще буде як психолог покаже з кимсь з дітей одну і другу роль як треба виконувати. В вправі ведучий кладе руку над головою партнера, не торкаючись і починає вести м'яч наче баскетболіст з зогнутими ногами і всією органікою. М'яч повинен відчути куди веде рука зверху і виконувати стрибки в сторону і в такт з рукою, куди поведе. Підлітки повинні сформувати відчуття один одного не торкаючись. Важливо, щоб кожен підстроювався під рухи іншого, відчував партнера і правдиво відігравав, щоб все виглядало органічно зі сторони. Потім міняються ролями і тепер ведучий пробує на собі роль м'яча.

Міняємо дітей місцями, вони пробують освоєння ролей в русі і пристосування вже до іншого партнера. Потім змінюємо іще раз партнерів і вони розуміють як тяжко взаємодіяти з іншими партнерами, які всі різні, але пристосовуються. Вправа розвиває розуміння партнерів без слів, тонку взаємодію без тримань, вміння під лаштуватися до нової ситуації.

Фідбек

Починаємо обговорення заняття. Питаємо чи сподобалось вивчати новий рух баунс? Які відчуття в тілі після його виконання? Що для вас було головним вправі хлоп – топ –хоп. Які відчуття були, коли ти був в ролі м'яча? Що ти відчував коли керував м'ячем? Які відчуття були в роботі з різними партнерами?

Заняття 5. «Контактна імпровізація»

Мета заняття – навчитись імпровізувати.

Завдання – терапевт повинен допомогти, подати приклад, розслабити дітей, щоб діти відчували себе як рідними, щоб пропадав страх зробити щось не те.

Вправа 1. «Самба хід»

Розминка всього тіла. Вчимо наступний рух самба хід і повторюємо інші вже вивчені рухи. Танець самба розслабляє тіло, танцюємо на зогнутих ногах і пластично. Стараємось відчути кожен м'яз свого тіла.

Вправа 2. «На швидкість реакції»

Всі сіли в коло. Кладемо праву руку на ліве коліно сусіда, а ліву руку кладемо на своє ліве коліно. Починаємо вистукувати ритм раз лівою рукою, два хлопаємо правою рукою. На три, чотири робимо два хлопка. Робимо багато разів, ловимо загальний ритм команди, щоб стати як одне ціле. В цій вправі відчуваємо що значить командна робота, що від однієї особи залежить весь колектив, якщо він зіб'ється з ритму. Ці висновки проговорюємо.

Вправа 3. «Контактний танок»

Потрібно стати в коло по парах. Під музику імпровізувати в парі торкаючись легко, триматись за партнера. Хлопок і всі переходять по колу до іншого партнера і продовжують імпровізацію під музику. Вправа розвиває взаємодію і навик орієнтації у взаємодії з різними людьми, тобто здатність знайти підхід до різних людей.

Вправа 4. «Чарівник»

Пояснюємо, що ми наче перетворюємося на чародіїв. Вправа зі сторони схожа на гру в дзеркало. Терапевт спочатку пояснює і показує як виглядає вправа. Партнери відходять один від одного на відстань кількох кроків. Чарівник робить які завгодно рухи, наче зачаровує на відстані свого партнера. Тобто зі сторони, одна людина управляє рухами іншої на відстані. Рухи чарівника повинні бути гіперболізованими і чіткими, щоб партнер бачив куди і як треба діяти. Потім партнери міняються ролями і зачарований становиться чарівником. Далі психотерапевт просить помінятися дітей партнерами.

В кінці заняття просимо всіх стати в шаховому порядку і тепер психолог показує на всіх дітях дію на маси. Тобто він грає роль чарівника, а всі підлітки роль зачарованих. Чарівник вже відходить від натовпу кроків на 10 і починає керувати масою зачарованих. Задача дітей відчути іншого, тобто треба слідкувати дуже уважно за рухами. Бо можуть бути прискорені рухи, в гору, вниз, в сторони, які заманеться. Далі виходить кожен з учасників заняття і пробує себе в ролі чарівника, керуючого масами.

«Фідбек»

Сідаємо в коло і розмовляємо. Питаємо які відчуття були в вправі на швидкість реакції? Що відчув і які зробив висновки з вправи імпровізації по колу? Які відчуття були коли відчув себе чарівником? Як тобі було управляти масою людей в образі чарівника?

Заняття 6. «Робота з партнером»

Мета заняття – навчитись приймати рішення і брати особисту відповідальність. Тобто формування дорослої позиції

Завдання – не критикувати, а хвалити і давати робити в своїх пробах керівництва і взяття відповідальності помилки, і самим їх виправляти.

Вправа 1. «Я керівник»

Визиваємо кожного підлітка почергово щоб показував вправи які вважає потрібним і всі повторюють за ним. Вчимо рух променадний біг. Вчимо керувати в танці партнером і нести відповідальність за свою роботу.

Вправа 2. «Швидкість»

Стаємо в коло. Людина яка тримає м’яч робить якийсь рух і кидає реквізит кому хоче. Потім повторює рух і добавляє свій, передає реквізит. Так додаються рухи по колу. Треба робити все максимально швидко. Вправа розвиває швидкість мислення і прийняття рішень.

Вправа 3. «В контакті з партнером »

Підлітки стають в пари. Даємо завдання покласти долонь на долонь, щоб могли відчувати іншого. Ведучий – той, чиї руки внизу долонями до гори починає вести того, чиї долоні зверху. Просимо імпровізувати різні танцювальні рухи. Триматись не можна, руки просто лежать і стараємось відчувати наче через центр, наче в парі є невидима нитка, яка тримає обох разом. Починається активна контактна імпровізація. Далі керуючий з керованим міняються місцями . А потім міняються парами і пробують робити вправу з іншими підлітками.

Вмикаємо музику, діти виконують контактну танцювальну імпровізацію вже з відчуттям музики. Перемикаємо музику, взяту з добірки завчасно щоб підлітки вчились відчувати музику і поєднувати з рухом в танці і настроєм, почуттями. Просимо відчути серцем музику і танцювати серцем.

Вправа 4. «Імпровізація з собою»

Далі просимо розійтись, спробувати, щоб кожен окремо відчув граючу музику і зміг під неї щось зімпровізувати сам, використовуючи свої рухи і ті які ми вчили. Кожен робить як може, зараз головне не краса руху, а те як робить підліток рух, відчуває себе і з яким відчуттям танцює. Міняємо музику, просимо зімпровізувати під іншу музику (класична, сучасна, рок, реп,латина). Далі знов міняємо музичний сюжет. Вимикаємо музику.

Тепер просимо всіх ходити хаотично по залу, робити рухи які хоче робити тіло, якщо зачепили свого колегу, то повинні обіграти це рухами, зімпровізувати, зіграти в контактну імпровізацію. Вмикаємо одну музичну композицію, все одно яку, діти імпровізують як відчувають, далі вмикаємо іншу музику з іншим настроєм, підлітки імпровізують і змінюється відчуття музики. Далі змінюємо сюжетну музику декілька разів. Вимикаємо музику і просимо всіх сісти в коло. У цій вправі знаходимо контакт з собою, своїми відчуттями тіла і бажаннями.

Фідбек

Які відчуття коли потрібно було керувати? Що ти відчув коли треба було підпорядковуватись?

Що ти відчув, коли працював в танцювальній парній імпровізації і треба було вести? Які відчуття, коли треба було підкорятися? Що відчув в особистій імпровізації? Які відчуття були коли рухався і раптом з кимсь зіштовхнувся і треба було обіграти?

Блок 3 «Тематично-емоційний»

Заняття 7. «Позбавлення від дурного»

Мета заняття – виплеск страхів і негативу, розуміння своїх бажань через тіло.

Завдання – мислення терапевта в якості допомоги підліткам, підмічати те що не можуть сказати, намагатись розібратись з недоказаним.

Вправа 1. «Керування»

Вчимо новий рух рол. Згадуємо і тренуємо інші рухи, які були вивчені до цього. Просимо підлітків продовжувати виходити почергово і робити стречінг, розминку різних частин тіла. Розвивається самостійність мислення, орієнтація в непередбачених ситуаціях.

Вправа 2. «Танець по колу»

Вмикається будь-яка музика з позитивним контекстом. Під неї треба зорієнтуватись станцювати танцювальні рухи на імпровізацію. Починає перша особа по бажанню, далі вказує рукою і називає ім’я того, кому передає естафету. Наступний повторює під музику рух і додає свій танцювальний рух. Так рухаємось далі за тим же принципом.

Вправа 3. « Звуки і образи»

Працюємо над іншою вправою. ЇЇ можна назвати позбавлення від негатива. Просимо залишатись всіх дітей в колі. Пояснюємо суть вправи , праця буде зі звуком. Адже через звук ми дуже добре можемо екологічно вивільнити накопичений негатив. Просимо повторити підлітків звуки чітко і трохи з перебільшенням. Далі переходимо на голосні звуки. Зараз ми можемо їх проспівати. Ауууу...Уааа. Виконуємо від тихого до голосного. Потім просимо представити, що пішли до лісу по гриби, ягоди і раптом загубилися. І тепер з представленими почуттями голосно кажемо аууууу. І так можемо гратися з різними буквами, вигадуючи різні історії, обігруючи їх.

Далі переходимо на голосні звуки. Далі Б-п, в-ф, г-к, д-т, з-с, ж-ш. Потім намагаємось перетворити звуки в гру . Просимо казати с початку тихо бббббб і акцент сильний на п і так всі вище перелічені парні букви в такому контексті. Просто старанно проговорюємо від тихого голосу до голосно навіть переходячи на крик. Далі пропонуємо підліткам представити що ми репери, діджеї на дискотеці і що ці перелічені букви, то наші слова, якими ми спілкуємось зі всіма, коли граємо, ставимо музику. І так в вигляді репа починаємо

наголошувати ці букви, в стилі реперів з акцентом на останню букву. Терапевт подає приклад, обіграє танцювальний етюд зі звуками, в нього не повинно бути ніяких комплексів і тоді вправа вдвічі продуктивніша для дітей, бо тоді маємо правильний приклад. В цій техніці діти пробують себе в незвичному амплуа, представляють гру на публіці.

Вправа 4. «Чапля»

Повторюємо чітко коротку скоромовку. Ми вибрали таку: «Чапля чахла, чапля сохла, чапля здохла». Можна вибрати яку завгодно скоромовку і потім її обіграти в русі. Повторили скоромовку «Чапля» кілька разів. Терапевт задає тон і робить все разом з дітьми. Скоромовку повторюємо на одному диханні. Потім повторюємо скоромовку швидко тихо всі разом, далі голосніше, далі дуже голосно, далі проговорюємо швидко доводячи до крику.

Ускладнюємо завдання для підлітків, де з'являється нове. Наприклад, в ситуації даної скоромовки, яку проговорюємо, вигадали історію наче ми всі ворожки і ворожимо над тією чаплею зі скоромовки. Робимо тематичні рухи підходячи під слова і виходить наче ритуальний танець. Ця техніка визиває у підлітків сміх, жарти але через тематику саме цієї скоромовки вдається дуже добре виплеснути накопичений негатив у підлітків. Отже «чапля чахла» - руки виставляємо перед грудною клітиною, при цьому переходимо на праву ногу. «Чапля сохла» - робимо теж саме, тільки переходимо в ліво на ліву ногу. «Чапля здохла» - трохи підплигуємо і акцентовано стрибаємо на дві розставлені ноги по широті плечей, згибаємо і акцентуємо двома руками в центр загального кола. Коли всі зрозуміли то отримуємо міні танок, з остатнім акцентом на слові здохла. Що ми підкладаємо під це все? Представляємо, що замість чаплі у нас в центрі лежить все негативне, що нам заважає в житті і творить конфлікти, труднощі. У когось це агресивна поведінка, у когось занадто сором'язлива поведінка, кожен думає про свою проблему. Просимо дітей максимально обіграти роль чародія або чародійки (-дія) стародавньої схожої на аборигена за своєю поведінкою. Рухи розслаблені, покачування зі сторони в сторону схожі на африканські танці, наче шамани. Робимо акцент на останнє слово і

направляємо через рухи, звук і емоції сильний посил, щоб позбавитись від того непотрібного для нас, що заважає в житті, кожен підкладає щось своє.

Фідбек

Яка роль тобі подобається більше керівника чи підлеглого? Що незвичного відчув в імпровізації по колу під музику? Чи подобалась сьогодні праця поєднання голосу з тілом? Які відчуття в тілі були коли робили вправу зі скоромовкою чапля? Які відчуття в тілі були коли об'єднали звук з рухом в праві діджей?

Заняття 8. «Довіра природі»

Мета заняття – Навчитись довіряти своїм відчуттям і партнеру.

Завдання терапевта донести суть технік, показати так, щоб отримати продуктивне виконання, та відповідальність перед собою і іншими.

Вправа 1. «Основний рух»

Вчимо основний рух самби і продовжуємо практику з самостійним проведенням підлітків заняття. Розминаємо голову, руки, ноги, тулуб, тягнемося в різні сторони, бігаємо на місці, стрибаємо, крутимо млин руками, робота плечима. Даємо завдання підготувати невелику зв'язку на наступне заняття. Формуємо відповідальність і творче мислення.

Вправа 2. «Звірі»

На цьому занятті діти навчаються в техніках перемикати свої стани в тілі. Просимо сісти на навпочіпки і згадати вправу, як вже робили з розсуванням скал, начебто ми супер-герої. Діти сідають і виконують разом із звуками, кряхтять, кричать роздвигаючи скали. Далі просимо представити, що раптом ми перетворилися на пташку, спробувати тілесно обіграти перетворення і політати по кімнаті. Підлітки дуже сконцентровані, слухають своє тіло. Тепер психотерапевт просить перетворитися дітей в лінивців. Учні перетворюються і виконують повільні рухи, пробують себе тілесно і стан лінивця. Танцювальний терапевт разом із дітьми робить цю вправу, показує потрібні стани, щоб діти не замикались в собі. Потім просимо перевтілитися в кошенятко. Діти тілом показують рухи кішки, у кожного свій характер, але

настрій і зовнішнє виконання кота. Дуже радує розуміння і навички дітей. Далі просимо переключитись, перетворитись в ведмедя. З'являються рухи масивні, як у вище вказаної тварини. Хтось замикається, психолог не робить зауваження, а дивиться на того хто замкнувся і разом з ним робить рухи перетворення, обіграє що треба, підлітку стає легше виконувати і він все робить далі. Потім просимо перетворитися в зайця. Який в нас заєць, які в нього рухи? Показуємо, підлітки повторюють, роблять щось своє, але з повадками потрібного звіря. Далі просимо одягти на себе образ собаки. Діти роблять різні образи, але те що потрібно, загальна поведінка собаки. Далі лисиця. Хтось показує образ звіра з казки, хтось з життя, але поведінку звіра можливо впізнати і зрозуміти. Помітно, що багатьом дітям ця техніка приносить задоволення.

Вправа 3. «Природа»

Перемикаємось на стани природи. Просимо відчути себе вітром, відчути свободу. Просимо побути легким вітерцем. Діти прокручують в голові як то може бути. Якщо не можуть зрозуміти, то терапевт показує і робить з ними це. Робити з зітханнями, дмуханнями, адже так тіло легше розуміє стан і більш органічний виходить образ. Далі просимо показати сильніший вітер. Підлітки зрозуміли принцип і вже із задоволенням рухаються як вітер і дмухають сильніше, відчуття що деякі себе дійсно відчули в стані вітру. Далі просимо перемкнути стан в дуже сильний вітер. І діти перемикаються, адже багато з них вже освоїли це перемикання станів в тілі і відчувають себе, отримують задоволення в тілі. Для тих, хто не чує себе, ще не розуміє, то підключаємось і робимо разом, як команда.

Вправа 4. «Довіра»

Стаємо в пари. Тримаємось за руки і сідаємо разом навпочіпки, тримання балансу, відпустили одну руку, іншу, але тримаємо рівновагу за рахунок відтягнутих рук і ваги.

Сідаємо спина до спини і впершись ногами в підлогу піднімаємось без допомоги рук, тільки за рахунок довіри до партнера, опираємось на спину.

Потім просимо дітей взятись за руки і не відпускати на протязі рухів, які захоче зробити тіло. Тримаючись за руки переступаємо руку партнера, робімо повороти, проходимо під рукою. Кожен поволі бере ініціативу без попередження і без слів, партнер повинен виконати в, доповнити, адже діють, як одне ціле.

Взялись за руки і пружинимо, наче між нами велика куля і потім як відлітаємо, але вчасно підхоплюємо партнера, а він нас.

«Фідбек»

В якому образі ти почув себе найліпше на занятті? Образ якого звіра для тебе був найближчий? Що відчув під час виконання вправи? Яке явище природи було найближче до тебе по тілесним відчуттям? Тобі подобалось довіряти партнеру? Тобі довіряв партнер? Що сподобалось в праві довіра, а що ні? Що це значить для тебе?

Заняття 9. «Хазяїн свого життя»

Мета заняття – розуміння дітьми, що вони самі можуть керувати своїм життям, все залежить від особистих зусиль.

Завдання – спостерігати, скеровувати в потрібну сторону, підтримувати підлітків.

Вправа 1. «Я тренер»

Підлітки повинні були підготувати маленькі варіації з рухів які вчили, чи будь яких. Виходять почергово показують, як вчителі вчать, показують фігури. Всі повторюють. Далі міняються ролями. Вправа на самостійність, розвиток впевненої життєвої позиції.

Вправа 2. «Емоції в тілі»

Далі переходимо до більш складного. Вчимося відчувати свої емоції в тілі. Пояснюємо, що тіло пов’язано з нашими емоційними станами. Тобто як ми себе відчуваємо в душі, потім це відображається в тілі, тобто пояснюємо про психосоматичні прояви. Ми самі можемо управляти своїми станами, якщо зможемо навчитись керувати своїми емоціями. Якщо у вас поганий настрій, то можете себе насильно змусити сміятися і дійсно з часом вам стане весело, стан

в тілі зміниться з замкнутого на розслаблений Отже, просимо погратися емоційними станами. Тобто даємо завдання відіграти, ліпше почути і постаратися пережити емоцію, коли нам весело. Пояснюємо, щоб це вдалося пережити, то треба згадати якийсь епізод в житті коли нам дійсно було весело і тоді сама емоція і з'явиться. Підлітки пригадують і дійсно все виконують. Далі просимо показати які в нас емоційні стани, поведінка, коли нам дуже весело. Просимо підлітків підключити рухи, щоб тіло згадало відчуття в тілі коли нам дуже весело. Тепер спробуємо відчути жаль. Для того, щоб нам було легше це зробити поєднуємо з тілом. Вдаємо собі ситуацію, в якій могли відчути жаль, кожен свою. Але можна вигадати загальну історію і озвучити. Наприклад, уявіть що ви побачили малих котів в коробці під дощем, тепер зверніть увагу на свої почуття.

Далі спробуємо відчути злість. Поєднаємо емоції з рухами. Уявляємо ситуацію, в якій вас сварили за щось, що ви не робили. Мабуть кожен може уявити без проблем якусь ситуацію і поєднуємо це з рухом.

Вправа 3. «Сам собі головний»

Далі можна на вигадувати різні емоції і ситуації, можна спитати у підлітків, що б вони ще хотіли відчути, обіграти через рух. Даємо ініціативу їм на деякий час, підлітки із задоволенням вирішують все самі і додають нові ідеї і завдання самі для себе. Просимо під музику виконати почуття, які вони пропонують. Можна робити танцювальні рухи, все як відчує тіло, імпровізувати. Вмикаємо різного роду музичний супровід, який був підібраний завчасно. Кожен чує музику і починає рухатись, намагається виконувати емоцію. Нажимаємо паузу і питаємо яка це емоція? Підлітки кажуть різне. Адже у кожного буде вставати своя емоція і асоціація під різну музику. Але можна побачити, що ніхто не залишається без емоційним. Хтось пов'язує емоції з танцем і проходить виплеск реальних емоцій. Далі пробуємо різну тематику і підлітки відчувають емоції поєднують рухи з емоціями.

Фідбек

Далі за вимикаємо музику і просимо всіх сісти в коло. Просимо дітей відповісти на запитання. Чи сподобалось вам відчуття того, що ви можете поміняти самі свій стан? Чи можете ви тепер самі змінювати свої емоції і розумієте що все в ваших руках? Що відчували в тілі, коли вмикалась музика і треба було підкладати емоцію і рухи? Відчули катарсис, адже зрозуміли як все взаємопов'язано. Кожен поділився різними відчуттями під час поєднання емоцій, музики і руху.

Заняття 10. «Сам з собою»

Мета заняття – праця з почуттями через тіло .

Завдання терапевта відчувати і направляти підлітків туди, де треба розібратися, з якими почуттями?

Вправа 1. «Перетворення»

Керівник заняття просить уважно слухати що каже і виконувати етюдно – танцювальною формою, як підкаже тіло швидко перемикаючись з завдання на завдання. Для тих хто не зрозумів обов'язково показує приклад, як то може виглядати, тим самим знімаючи питання і недомовленості і діти починають в результаті сміливо діяти, виконувати завдання. Починаємо. Психолог говорить, що треба перевтілитися в образ кішки, всі починають вживатись в образ кожен по своєму. Далі проговорює стан дерева, починають підлітки вимишляти і діяти тілом. Далі проговоримо пес, підлітки вигадують різні образи і в кожного виходить по своєму. Далі – лінивець, вони програють і фізично то відіграють. Далі тигр, вони програють. І так можна вигадувати яких завгодно звірів, дерева, різні образи, а діти повинні швидко під лаштуватися і перевтілитися. Далі просимо зробити скидання, тобто розслабити почергово ноги і руки, пострибати трошечки, щоб переключитись на трохи інший рід діяльності, хоча з тим же сенсом.

Вправа 2. «Перемикання емоцій»

Тепер переходимо на почуття, емоції. Просимо відіграти, спробувати відчути та вчасно перемкнути емоції. Терапевт може показати особистий приклад виконання вправи. Підлітки повторюють за терапевтом і додають своє, а потім вигадують щось нове і з'являється взагалі щось інше. Без музичного супроводу просто кажемо емоції, які діти повинні відчути, відіграти етюдно а можливо просто постаратися відчути.

Смуток…лінь…радість…любов…заздрість…агресія…ніжність…печаль …заду-маність…ігривість… Після кожного слова вони повинні відчути і підтвердити рухом, те що відчули. Вмикаємо тематичну музику і просимо виконати почуттями, які визиває цей музичний супровід, даємо час подумати і відчути музику душею і тілом. Далі перемикаємо інший музичний супровід з нашої музичної галереї. Діти починають відчувати кожен щось своє, зовсім інше. Далі перемикаємо іншу музику і так далі. Помічаємо, що кожен заглиблюється в якусь свою історію, згадує щось, емоції виходять в тіло і отримуємо терапевтичний танок.

Вправа «Наодинці з собою»

Кожен повинен подумати, які відносини в житті його хвилюють і що б він хотів пройти, зрозуміти і піти далі. Кілька хвилин кожен думає. Далі вмикаємо музику і кожен виходить сам в зал навпроти глядачів і рухається як хоче, думаючи про свою проблему і намагаючись її прожити і вирішити методом танцю.

Фідбек

Задаємо питання. Які відчуття в тілі були від вивчення і освоєння нових рухів?Що відчули в тілі, коли переключались з одного звіря на іншого?

Які відчуття при емоційній зміні без музики?

Які відчуття в тілі були під час музичного супроводу, коли сказали просто діяти і робити, що захоче і відчує тіло? Чи вдалось вирішити проблему в тілі і почуттях?

Заняття 11. «Я і домовленості з непотрібним»

Мета заняття – орієнтація на відчуття в тілі, зняття зажимів в тілі, наповнення тіла енергією. Це заняття акцентовано на відчуття в тілі після особливих вправ і розуміння станів свого тіла.

Завдання – підтримати і змотивувати на виконання вправ.

Вправа 1. «Домовленості зі своєю тінню»

Далі говоримо, що в планах роботи на цьому занятті лежить оволодіння частинами свого тіла. Треба навчитись на занятті щоб наприклад рука чи нога діяла окремо від тіла. Представити , як в якомусь фільмі, наче в руку чи ногу поселився інопланетянин і треба це обіграти. Тіло повинно робити щось одне, а рука чи нога проживати свою історію. Добре якщо ви придумаєте якийсь конфлікт в своїй історії, то тільки ваша фантазія. Підлітки не розуміють часто зі слів, що їм робити. В таких випадках треба показати на доступному прикладі, а саме на особистому прикладі. Педагог-психолог танцювально-рухової терапії повинен дуже добре володіти специфікою руху, танцю, розуміти в мистецтві і вміти адекватно показати і пояснити що треба робити підлітку. В прикладі , який показував педагог на занятті в основі була історія, що в руку людини підселився інопланетянин чи якийсь дух і так сталося, що людина іде наприклад в одну сторону рука її тягне в іншу, треба відіграти логічні реакції шокового стану від такої справи. Тобто цей етюд допомагає оволодіти рухами окремих частин тіла в ідеалі. Можна як приклад привести якийсь фільм в якому ви бачили подібні історії, або навіть показати на відео фрагмент із фільму. Можна розділити так, що той дух в руці буде тим страхом чи агресією, або іншою якістю з якою ви хочете поборотися. І кожен може придумати діалог, чи бійку в результаті якої він чи вона повинен домовитися зі своїм страхом, чи агресією так, щоб він не заважав жити. Це досить складна вправа. Спочатку видається смішно. Кожен пробує в своїй формі занадто кривлятися, щоб всі більше посміялися. Далі стараються і отримуємо результат. Діти стають впевненішими в своїх силах.

Вправа 2. «Мій страх »

Кожен повинен обдумати серйозну версію цього етюду з текстом, який вигадає сам. Кожен повинен сам вистроїти в русі, як він побачив наприклад свій страх, як він його боявся, як він почав з ним розмовляти і дізнаватись, що йому треба від мене, чому він мені заважає? І головною метою цього діалогу з рукою (іншою частиною тіла, де знаходиться страх, чи інша якість яка нам заважає) є домовитися з цією якістю, щоб вона не заважала, а допомагала в життю. Що треба для цього зробити? Треба таке питання задати. Після того, як діти продумали етюди, то вони поодинці почали їх показувати. Декому була потрібна поміч із запитаннями до свого страху, чи якість з якою боровся підліток, тривогою. З запитанням може допомагати психолог-педагог, або підліток задає запитання, а психолог допомагає відповісти, наштовхує на різні варіанти відповідей. Так ми домовляємось і вчимося приймати свої частини і з ними жити, та робити для нас так щоб ця частина нам не заважала. А перше, що ми можемо для цього зробити, то це побачити цю заважаючи життю частину, зрозуміти для чого вона існує , зрозуміти що це частина мене і тільки я можу з нею домовитись. Тобто самі вчимось приймати відповідальність за себе, нарощуємо свою дорослу частину через такий руховий етюд. Ця вправа займає багато часу, тому разом з запитаннями, аналізом, заняття може тривати навіть коло двох годин.

Фідбек

Які відчуття в тілі були після першої проби етюду з частиною тіла?

Що відчули коли прояснили і підклали пояснення з чим іде боротьба? Де сховався твій страх, в якій частині тіла? Як його побороти?

Блок 4. « Тілесно – емоційний

Заняття 12. «Я і домовленості з непотрібним»

Мета заняття – усвідомлення своїх тривог, страхів, того що треба проробити.

Завдання – точне пояснення вправ, концентрація на почуття підлітків, допомогти пережити те, що в тіні, зрозуміти і прийняти .

Вправа «Бой »

На цьому занятті спробуємо відчути себе через рухи бойових мистецтв в поєднанні з танцем. Це капоейра. Пояснюємо, що це за направлення, філософію того виду мистецтва руху і самозахисту. Це афро-бразильське єдиноборство. Воно супроводжується бразильською музикою, від якої ми вчили вже рух и самби і розвивали своє тіло. Тут є багато атакуючих дій, але найвища майстерність це вміння захиститись, та продемонструвати силу, проворність.

Починаємо розучувати рухи, як бити без контакту. Тобто все це схоже на сценічний театральний бій. Вчимо дітей обіграти безконтактно рухи бою. Показуємо як наприклад зробити удар в живіт безконтактно і партнер повинен правдиво вигнутись, мов його дійсно вдарили, але це тільки гра. Тобто показуємо принципи сценічного бою, як то можна обіграти. Ніхто нікому не робить боляче, вистроюємо безконтактні рухи. Наприклад сценічний ляпас, робимо безконтактно і відіграємо.

Наприклад захват за волосся, наче ми тягнемо за волосся, а насправді обидва хватаємось за руки і просто в русі один тягне другого, а той кого тягнуть правдиво відіграє кричить, при цьому волоси намотали обережно на руку і здається, що і правда тягнуть за волоси.

Тобто поєднуємо сценічне бойове мистецтво з капоейрою та етюдним, танцювальним мистецтвом. Підліткам дуже подобалось, було дуже цікаво.

Даємо завдання розбитися по парах, можна по три і вистроїти танцювальний бій під бразильську музику капоейри. Перед цим ми тренували основні підготовчі танцювальні кроки капоейри в різні сторони.

Вправа 2. «Бій з тінню»

Підліткам дається час на вистроювання танцювально –бойового етюда . Поки підлітки вибирають пари робимо роз’яснення техніки. Битися так, щоб не пошкодити свого опонента. Легше за все зробити комусь боляче, по справжньому штовхнути, чи вдарити. Треба спробувати так, щоб супротивник тебе поважав, за те що ти не зробиш йому боляче, а якщо він хоче зробити боляче, то ти покажеш свою спритність і тебе не зможуть вдарити. Якщо

говорити глибше о філософії, то ми в цій техніці вчимося бути собою, захищати своє я, свою цілісність не роблячи нікому боляче, але і не даючи себе в образу. Як то кажуть вчимося «проходити поміж крапельками».

Вправа 3. « Танець емоцій»

Після вправи пояснюємо, що сьогодні будемо акцентувати увагу на танцювальному прояві почуттів різного роду індивідуально на публіку. Станцювати те, що не пережите і його заглушили і сидить десь в голові, почуттях . Тож вирішуємо це випустити.

Спочатку в вигляді тренування називаємо для всіх разом різні емоції і повинні відобразити їх швидко зовнішньо і постаратися відчути. Кажемо: агресія…, радість…, смуток…, любов…та будь які іще емоційні стани, що приходять в голову можна озвучувати, а діти повинні орієнтуватися і швидко їх втілювати.

Далі приступаємо до проб тих же емоцій під музичний супровід. Тобто вмикаємо музику, вона повинна допомагати з почуттями і проговорюємо, що треба показати: любов, смуток, ніжність… Все діти розім'ялися і готові до розвитку вправи в індивідуалній етюдній формі.

Заняття 13. «Я і домовленості з непотрібним»

Мета заняття – подолання страху, тривоги, підвищення самооцінки

Завдання – допомогти, підштовхнути до вирішення проблеми.

Вправа 1. «Сольний танець»

Підлітки повинні вигадати танцювальний етюд, даємо при цьому вибір декількох музичних творів під які підлітки хотіли би працювати. Кожен вибирає, що ім. ближче до душі і іде вигадувати сюжет танцювальної історії. Головне продумати не рухи, а сам сюжет, щоб діти мали перед собою історію, що вони хочуть показати та обіграти. Рухи повинні бути імпровізованими, що захоче тіло, то і танцює, або навіть просто рухається під музику, але емоційний стан повинен бути, тобто у виконавця повинна бути задача, яка відповідає на питання «Що я хочу?». Даємо дітям час продумати біля десяти хвилин. Перед тим педагог – психолог може показати приклад сам. Пройшов час, підлітки

продумали історію, яка їх хвилює і тепер повинні показати етюдно без слів чи станцювати під музику. Вони повинні сконцентруватись на собі, своїх почуттях і показати цей танцювальний етюд більше для себе. Показати собі самому те, що мене хвилює і пережити емоційно це, виплеснути можливо ті емоції, які приховував в житті. Важливо поділитись з публікою своїми почуттями.

Вправа 2. «Спільна танцювальна праця»

Ділимо всю групу на три чи чотири групи. В залежності від того, які будуть історії. Пропонуємо підліткам єдиний сюжетний підібраний завчасно музичний твір, який підіймає в душі різні емоційні стани. Пропонуємо розділеним групам кожній вигадати свою сюжетну історію, яка по їх враженням буде підходити до даного музичного супроводу. Кожна історія повинна бути показана окремо і кожен повинен розуміти що робить. Отже даємо час 5-10 хвилин. Це імпровізація, обмежений час, тому музика це просто факт який задає настрій історії. Головне виконувати історію, а музика формує емоційний стан кожного учасника історії. Після виконання питаємо у глядачів, що було зрозуміло в цій історії? Діти відповідають, що зрозуміли. Питаємо у виконавців уточнення історії, чи правдиво все зрозуміли? Діти уточнюють деякі моменти, але загальну лінію історії вдалося показати за такий короткий час підготовки дуже добре, щоб всі зрозуміли.

Вправа 3. «Танець хвилювань»

Дітям підготувати музичний супровід. Підлітки вже готові до останнього завдання в колективній терапії, де було задано підготувати танець вдома під свою музику, де показати як хочеться жити.

Важливим є те, що кожен вибрав той музичний супровід, який дуже подобався, а значить на даний момент більше за все відтворював душевний настрій підлітка, торкається духовних струн його душі і показує, що більше всього хвилює підлітка. Тож після закінчення танцювальної історії виконавцю звичайно оплески, глядачі підтримують.

Питаємо у глядачів, що вони зрозуміли? Про що була історія? Який емоційний стан відображав виконавець чи виконавиця під час виступу?

Підлітки описують історію, яку побачили і відчуття. Просимо не критикувати, підтримувати один одного. Діти в такій парадигмі і діють. Потім питаємо самого виконавця або виконавицю, чи праві були глядачі в тому що побачили, що хотів донести в емоційному контексті і відчув сам виконавець? Відповідає, виявляється, що глядачі в загальній парадигмі все зрозуміли. Виходить показувати етюд наступний учасник.

Фідбек

Що ви відчуваєте після танцювальної історії разом? Які відчуття від особистої танцювальної історії? Що для себе зрозуміли в цьому курсі? Що змінилось з початку методики? Який ти був і який ти зараз. Що тобі треба робити, щоб бути спокійним і впевненим в собі?

Реалізація методики корекції тривожності

Під час проведення тренінгів методом спостереження нами були зафіксовані такі результати. Наведемо приклади практичного втілення тренінгу.

Перед першим заняттям підлітки поділялись на замкнутих, з явно вираженою тривогою, та більш агресивних – це теж прояв тривожності, яка проявляється в протилежному захисному варіанті, як кажуть, що найкращий захист - то напад . Після заняття, та кінцевого опитування дітей виявилося, що замкнуті підлітки стали більш довірливими і розслабленими, а агресивні діти змінили стратегію на допомогу іншим і змогли за рахунок сміху , добрих стосунків на занятті та повтору різних рухів завдяки активному мисленню і активних ігрових дій в тілі виплеснути негатив в рух, тому стратегія поведінки змінилась.

Проведемо аналіз заняття з технікою «кулька». Що ти відчув в тілі коли наче розсував гори, як супер-герой? Далі отримуємо відповіді різного плану. Наприклад така відповідь. Спочатку було смішно і хотілось все висміяти, і далі коли всі зрозуміли суть і почали без сміху діяти, то пішов виплеск негативу і одночасно відчуття себе дуже сильним, що я все можу. Тобто ця вправа провокує підвищення самооцінки, завдяки осмислення своїх сил.

Далі питаємо по колу що ти відчув або відчула, коли треба було накачати себе енергією? Які відчуття в тілі були, коли треба було потрохи випустити енергію? Які відчуття в тілі були коли ти різко випускав енергію? Що відчув або відчула, коли ти був наповнений енергією і потім випускав її літаючи по кімнаті як надувна кулька?

Дуже цікаві відповіді звучали від дітей. Одне з них, наприклад, на останнє питання було така: « Я відчула свободу, що я можу розслабитись і робити що хочу при цьому нікого не чіпляти».

Підлітки в яких тривога проявлялась у вигляді замкнутості, закритості, приховуванню почуттів від цього світу, починають стратегічно діяти по іншому. Адже розуміють, що вони можуть розслабитись. Такі діти розуміють, що вони знаходяться в колі підтримки і що ті діти які мають стратегію агресії, що нема чого їх боятися, адже вони такі ж як всі інші діти - підлітки і мають свої проблеми і просто в них іде виплеск негативу через їх поведінку. Відчувши довіру агресивні підлітки мають можливість реалізації своїх негативних емоцій екологічно і не несуть негативу для інших.

Після вправ на безконтактну імпровізацію задали питання. Що відчував підліток коли стали в пару і почали працювати без контакту? Діти відповідають по різному. Хтось переживав, в когось був сором, боявся. Це взагалі для підлітків тяжко, адже іде формування гормональної системи і праця особливо з протилежною статтю може визивати сильні емоції, особливо у тривожних дітей. Але ця вправа дається не з першого заняття, вони вже знають один одного і вже легше розкриватись, адже вже сміялись разом, грали, допомагали, тобто є досвід взаємодії один з одним, тобто вже не чужі.

Запитавши, які були відчуття, коли підлітки почали робити контактні вправи, тобто торкатися один одного, отримуємо багато різних відповідей. Але загальна складова така. Починалось збентеження, було страшно доторкнутись до партнера, особливо коли попадали в пару з протилежною статтю. Але потім старались виконати і під лаштуватися під партнера, адже це парна робота, це вже команда.

Що ви відчували коли керували, що було в тілі? Хтось відчував страх керувати, але потім коли починали його слухати отримував задоволення. Хтось від початку знав що йому приємно буде керувати, але коли починав то робити, розумів що потрібно так керувати, щоб тебе почули і це теж відповідальність. Тобто кожен отримав свій досвід.

Які відчуття були, коли керували вами? Деякі підлітки не хотіли підлаштовуватись і йшла зворотна реакція, протест, робили навпаки. Декому подобалось робити вправо і із задоволенням підлаштовувався. Комусь не подобалось , що ім. керують, але оскільки команда робив і починав справлятися з рухами, а коли все виходило, вже отримував задоволення.

Які відчуття від праці в різних парах, з різними людьми спонтанно? Спочатку говорили, що був дискомфорт, хтось був рад що перейшов до іншого, адже той більше подобається, але ставалося так що наприклад по відчуттям з ким стояв до того було легше працювати і взаємодія була ліпша.

Що трапилось, які відчуття були, коли розійшлись, коли танцював сам, чи сама? Спочатку було тяжко зійтись і працювати в парі, а коли вже почало виходити, то навіть тяжче, навіть дискомфортно почували себе без партнера.

Що відчув коли надягнув на себе роль зачарованого? Для багатьох підлітків це був цікавий досвід. Але зізналися, що було цікаво тільки гратися в це, але якщо задуматись глибше, то було неприємно коли треба було робити те, що тобі показують не по своїй волі, а наче в тебе нема волі. Декому сподобалося відчуття керованості, що не треба самому думати, а тобою управляють і не треба на себе брати відповідальність.

Які були відчуття в тілі, коли грав могутнього чарівника і керував масою? Практично всім сподобалося керувати масою. Адже кожен відчув владу в своїх руках. Видається, що багатьом подобається коли їх слухають і підпорядковуються їм. Подобається відчуття влади. Але декільком дітям не сподобалось те відчуття, бо їм було неприємно відчуття якби нав’язування своєї волі.

Які відчуття в тілі були коли робили вправу зі скоромовкою чапля? В цій вправі підлітки спочатку були трохи в ступорі, адже здалося складним завданням і деяким здавалось що це щось взагалі непотрібне, бо це завдання бентежило, адже закомплексованість давала знати і кожен боявся як він буде виглядати зі сторони. Те що стало прикладом і було важливим для виконання вправи, так це приклад викладача. Після цього всі змогли отримати потрібний настрой і працювати в потрібно руслі. Дуже подіяло для багатьох акцент на остатнє слово, де йшов виплеск негативної енергії і саме це вийшло у багатьох якнайкраще.

Які відчуття в тілі були коли об'єднали звук з рухом, наприклад в праві діджей? Було весело. Хтось отримав полегшення. Хтось з підлітків почув приємні відчуття в тілі завдяки поєднанню звука з танцем.

Так проходить заняття і діти вже не помічають час. Ті хто був дуже замкнутий, потрохи в атмосфері, де приклад ходить поряд, поступово скидають маску закомплексованості і сором'язливості, адже бачать приклад більш розкутих дітей і навіть мимоволі, але починають переймати їх поведінку і стають більш розкутими. А діти більш агресивні, розуміють інших, починають поважати і в спільній праці вони вже починають розуміти і поважати інших, агресія уходить. Адже є підтримка дорослого, який направляє колектив, який виліковує і корегує поведінку підлітка.

Які відчуття в тілі були коли показали етюд на публіку і всі дивилися тільки на вашу пару? Майже всі відповіли, що сподобалося. Але мотивація кожного своя. Комусь сподобалась увага від глядачів, для когось важливо було, що оцінили його працю і підтримали. Комусь було не так важливо що скажуть інші, а важливіше концентрація на роботі в парі. Хтось більше занурився в свої почуття, щоб не зачепити колегу, а коли опладували тільки зрозумів що виконав завдання сумлінно.

Що відчули по закінченню етюду коли всі говорили о досягненнях в вашій роботі і казали що треба покращити? Для багатьох було важливо те, що не було критики, що у всіх все вийшло. Важлива була увага саме до мене і мого

партнера чи партнерки по вправі і було дуже приємно що люди оцінили наші старання. Важлива була всебічна підтримка. Багато людей бояться критики, так от в даному випадку критика можна сказати теж була, але важлива була форма в якій було все сказано. Давали поради з добром і зі сторони завжди видно ліпше, казали конструктивно, що можна поліпшити, щоб було іще краще, а не казали що було погано після чого могли б взагалі відбити бажання щось робити в цілому. Тобто підтримка колективу з добром зіграла дуже важливу роль і захотілося робити іще роботи на публіку.

Що відчули в тілі коли вам аплодували і раділи вам? Багато підлітків відповіли, що такого не відчували ніколи і це відчуття їм дуже сподобалося. Вони відчули любов в тілі завдяки аплодисментам, якесь тепло по тілу. Після танцювальних технік підлітки поділилися тим, що тепер вони не бояться відчувати і показувати почуття. Вони наче подорослішали, зник інфантилізм. Тобто підлітки зрозуміли, що життя знаходиться в їх руках і їм потрібно брати відповідальність на себе. Виходячи з нашої об'єднаної роботи вони зрозуміли важливість сприйняття. Що кожен звертає увагу особливо на самого себе. І після отриманої віри в себе, постійної підтримки підлітки зрозуміли, що відтепер ця підтримка із зовнішньої перетворилася на внутрішню. Тобто ім. вже не так важливо щоб їх підтримували тільки зовнішньо, вони вже знають які вони самі по собі і можуть самі собі оказувати внутрішню підтримку. Зрозуміли, що не треба ховатися в своїх комплексах від світу, що треба показувати свої бажання і розвиватись, а підтримка знайдеться обов'язково. Підлітки, які проявляли себе агресивними, тобто свою тривогу перетворювали в стратегію поведінки агресії стали спокійнішими. Вони теж зрозуміли, що їх приймають. В етюдах було пророблено фактор агресії. Вони навчились її випускати екологічними методами. Поставили себе в ролі тих, на кого в них виходила агресивна поведінка, пропрацювали і обмислили ці моменти. Діти зрозуміли себе, стали впевненішими в собі, отримали підтримку. Діти зрозуміли, що коло підтримки це важливо і якщо підтримки нема наприклад в родині, то можливо замінити однолітками з якими працювали цю корекційну

програму. Тривога ще повинна знижуватись в колі підтримки в звичних життєвих обставинах. Після програми діти залишились в дружніх стосунках і почали разом проводити дозвілля, та ходити на розвиваючі заняття. Підлітки отримали коло довіри і розуміння. Поведінкові стратегії змінилися в ліпшому напрямку.

2.3. Результати експериментального дослідження

По закінченню програми помітно, що в учасників експериментальної програми, які для зручності працювали у двох групах по шістнадцять осіб помічено зниження тривожних станів по поведінці, зниженню агресії, більш розслабленій поведінці, комунікативних навиках, способу мислення та вирішення задач. Якщо діти будуть продовжувати займатись спортом, танцями, то будуть екологічно проводити подальше зниження тривоги, хто ще не до кінця зміг це зробити на корекційних заняттях.

Після закінчення корекційних заняттях практичної експериментальної програми дослідження було проведене повторне опитування для визначення рівня тривоги у реципієнтів. Завдяки тестуванню методи Спілберга отримали відповіді підлітків, в яких зафіксовано зниження тривожних станів у реципієнтів.

У контрольному зрізі була використана методика констатувального зрізу, результат якого представлений нижче (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати дослідження станів тривожності

№ р.	Ініціали реципієнта	Ситуативна тривожність	Особиста тривожність	Загальна тривожність
1	Я. О.	50	38	44,0
2	М. С.	30	39	39,5
3	Б. А.	38	30	38,0
4	А. Д.	45	39	42,0
5	Б. Ю.	49	40	44,5
6	Т. Н.	43	32	43,5

Продовження таблиці 2.5.

7	К. А.	38	49	47,5
8	К. П.	30	35	39,0
9	Ф. М.	39	40	39,5
10	П. І.	41	34	43,5
11	З. М.	44	45	44,5
12	А. М.	28	39	37,5
13	Б. І.	35	49	42,0
14	К. Н.	42	43	42,5
15	К. І.	41	42	46,5
16	Є. О.	47	41	48,5
17	Т. О.	43	47	45,0
18	Д. В.	29	43	40,0
19	Н. А.	28	30	31,5
20	К. Д.	40	32	40,5
21	А. М.	42	40	41,0
22	Б. О.	41	45	43,0
23	Ч. Т.	42	45	43,5
24	П. А.	39	43	41,0
25	Г. Н.	42	45	43,5
26	С. А.	40	47	47,5
27	Ш. Г.	31	46	45,0
28	В. В.	30	36	33,0
29	Б. У.	42	46	44,0
30	В. П	44	45	44,5
31	М. Ж.	47	30	38,5
32	І. О.	45	42	43,5

Аналізуючи отримані данні нашого дослідження, ми виділили в окрему таблицю результати підрахунків рівня тривожності підлітків і зафіксували інтерпретацію тестування. В таблиці зафіксували показники зниження тривоги підлітків.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження рівнів тривожності

№ реципієнта	Показники загального рівня тривожності	Рівень тривожності
1	44,0	Помірний рівень тривожності
2	39,5	Низький рівень тривожності
3	38, 0	Низький рівень тривожності

Продовження таблиці 2.6.

4	42,0	Помірний рівень тривожності
5	44,5	Помірний рівень тривожності
6	43,5	Помірний рівень тривожності
7	47,5	Помірний рівень тривожності
8	39,0	Низький рівень тривожності
9	39,5	Помірний рівень тривожності
10	43,5	Помірний рівень тривожності
11	44,5	Помірний рівень тривожності
12	37,5	Низький рівень тривожності
13	42,0	Помірний рівень тривожності
14	42,5	Помірний рівень тривожності
15	46,5	Помірний рівень тривожності
16	48,5	Помірний рівень тривожності
17	45,0	Високий рівень тривожності
18	40,0	Помірний рівень тривожності
19	31,5	Низький рівень тривожності
20	40,5	Помірний рівень тривожності
21	41,0	Помірний рівень тривожності
22	43,0	Помірний рівень тривожності
23	43,5	Помірний рівень тривожності
24	41,0	Помірний рівень тривожності
25	43,5	Помірний рівень тривожності
26	47,5	Помірний рівень тривожності
27	45,0	Помірний рівень тривожності
28	33,0	Низький рівень тривожності
29	44,0	Помірний рівень тривожності
30	44,5	Високий рівень тривожності
31	38,5	Низький рівень тривожності
32	43,5	Помірний рівень тривожності

Можемо визначити загальну кількість реципієнтів з різними рівнями тривожності з загальної кількості опитуваних.

Низький рівень тривожності (НРТ) : реципієнти № 2, 3, 8, 12, 19, 28, 31 - 7 осіб (22%);

Помірний рівень тривожності (ПРТ) : реципієнти № 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 32 – 24 (75 %);

Високий рівень тривожності (ВРТ) : реципієнти № 17 - 1 особа (3%);

Пограничний стан (ПС) : 0 реципієнтів.

Керуючись зазначеними даними зробимо наглядну діаграму результатів рівня тривожності підлітків після корекційної програми у відсотковому відношенні (рис 2.2).



Рис. 2.2. Результати дослідження рівнів тривожності групи реципієнтів у відсотках після проходження корекційної програми

Помітно, що після пройденої програми корекції тривожності результати змінились. Низька, помірна, тривожність мають високі значення. З високою тривожністю залишився 1 реципієнт, але за результатами тесту помітно, що значення доходять до помірної тривожності. Реципієнтів з пограничним станом не залишилось. Після проведених занять підлітки знизили тривожність. Діаграма ілюструє значні зміни результатів в позитивній динаміці. Порівняємо результати обох досліджень у відсотковому відношенні (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Порівняльні дані досліджень на початку і після корекції тривожності підлітків у відсотковому відношенні

Рівні тривожності	Результати констатувального зрізу тривожності (%)	Результати контрольного зрізу тривожності (%)
Низький рівень	3,1%	22 %
Помірний рівень	31,3%	75 %
Високий рівень	37,5%	3 %
Пограничний стан	28,1%	0 %

З результатів таблиці можемо зробити висновок, що на першому тестуванні був найнижчий відсоток низького рівня тривоги 3,1%, то була одна особа. Бачимо що після проходження корекційної програми результати низького рівня тривожності значно зросли до 22 %. Тепер з низьким рівнем тривоги вже сім підлітків, тобто у шести осіб тривога значно знизилася.

Помірний рівень тривоги був 31,3%, в кінцевих результатах 75 %.

Високий рівень тривожності на першому дослідженні був 37,5%, у фінальному дослідженні 3 %. На першому тестуванні було 12 осіб, на фінальному 1 особа. В пограничному стані на першому тестуванні було 9 осіб, що в процентному відношенні 28,1%. На фінальному тестуванні осіб з пограничним станом не виявлено.

Значить ми змогли досягти своєї цілі в поліпшенні стану, знизили тривогу у підлітків. На першому тестуванні тільки одна особа мала низький рівень тривожності і було 9 осіб в пограничному стані. Бачимо, що в остатньому випробуванні пограничного стану нема і значно підвисився рівень низької тривожності, в помірний стан перейшли реципієнти з пограничного і високого стану тривожності.

Вважаємо досягнуті значні успіхи в зниженню результатів тривожності завдяки впливу корекційних занять з танцювально-рухової терапії.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік це складний етап переходу від дитинства до дорослості. Відбувається зміна фізичних і психічних процесів в дитині. Підліткова гормональна система міняється дуже швидко і психічні, поведінкові процеси не встигають за розвитком тіла підлітка.

В результаті відбувається дисонанс, ніхто не розуміє підлітка, відбувається конфлікт з собою і дорослими, своїм оточенням, виникає тривога. В роботі було досліджено тривожність підліткового віку, як предмету корекції. Виявилось, що тема корекції тривоги у підлітковому віці в наш час є найбільш актуальною, особливо в воєнний час. Підлітки це майбутні дорослі люди, які розвиваються, пізніше народжують дітей і беруть на себе функцію розвитку суспільства. Тому вважаємо цей період недооцінюється в своїй значущості. Саме учбові заклади і родина повинні бути найбільш підковані в питаннях допомоги підліткам, їх розумінню, розвитку і спрямуванню в позитивне русло їх енергії. Завдяки корекції поведінки , встановленню пріоритетів, позбавленню від негатива, підняттю самооцінки та налагодженню адекватної комунікації в суспільстві, тривожність підлітка зникає. В результаті суспільство може в майбутньому мати успішних, цілеспрямованих людей, які будуть розвивати країну.

Танцювальна терапія має дві форми – індивідуальну і групову. Індивідуальна форма – проявляється в дослідженні клієнтом своїх рухів, завдяки цьому пацієнт чи клієнт розкриває заблоковані в тілі емоції та засвоює нові поведінкові навички. В груповій терапії терапевт розвиває і направляє танцювальні рухи клієнтів на самих себе і працю в колективі, завдяки чому іде глибинна праця і розвиток. Отже, танцювально-рухова терапія – це сучасний метод психотерапії, який набуває популярності в світі завдяки танцю, тобто праці з тілом, де в результаті проводиться дуже глибока робота на рівні підсвідомості. Це ще молода галузь психотерапії, яка вже знайшла своє місце

в роботі психологів. Завдяки творчій складовій дуже часто цей метод недооцінюється і не розуміється колегами психотерапевтами, тому що є специфіка. Цей метод психотерапії поєднує дві галузі – хореографія і психологія. Тобто психотерапевт повинен мати специфічні творчі знання, навички і уміння, повинен так би мовити вміти заразити своїм прикладом пацієнта чи клієнта.

В нашій роботі було визначено рівні тривожності підлітків в умовах воєнного стану. Проведена корекційна робота за допомогою розробленої методики і отримані позитивні результати. Завдяки даному методу через танець або рухові танцювальні етюди проходить взаємодія з глибинними страхами, виплеск агресії, зажатих емоцій, глибинна праця з психікою через дію тіла. Тому в результаті корекційної терапії, в нашому випадку підлітків, досягається перевтілення і покращення емоційного стану та розвитку особистості в цілому, в тому числі покращення стосунків з однолітками і дорослими людьми. Завдяки танцювальній терапії підліток глибоко пізнає себе з середини, формує свою особистість через розуміння себе способом виконання тілесних, емоційних вправ, через розуміння своїх почуттів, реакцій тіла. Часто люди настільки закомплексовані, що навіть бояться відчути своє тіло. Тож в даній терапії знімаються тілесні затиски, комплекси, приходить розуміння справжніх намірів, бажань підлітка, адже тіло неможливо обманути.

Ми розробили та випробували метод корекції тривожності підлітків. Танцювальна терапія - універсальний метод, працюючий з багатьма проблемами, та всіма віковими категоріями. Але все залежить від кваліфікації терапевта. Адже терапевт мусить поєднувати дві професії – танець і психологію. Тобто можливості методу танцювальної терапії дуже широкі і цікаво, що можна поєднувати з іншими терапевтичними методами. Кожен терапевт це індивідуальність і привносить в своїй роботі щось особливе, щось своє, тобто це творчий метод. Завдяки танцювальній терапії підліток може знайти сили і нові ресурси та ефективно їх використовувати. В нашому дослідженні ефективні танцювальні навички в поєднанні з руховими вправами,

та поєднанням театральних знань показали ефективність в подоланні тривожності у підлітків. Можна сказати о цілісності методу, адже в ньому поєднується робота зі всіма складовими – тілом, емоціями, душею. Сеанси танцювальної терапії корегують емоційні стани підлітка і взагалі людини яка звертається до такої терапії. У процесі дослідження дії танцювально-рухової терапії на підлітків був виявлений позитивний ефект від корекції поведінки і зниженню тривожності. Завдяки зніманню затисків в тілі, підвищенню самооцінки і налагодженню соціальних способів комунікації, отриманням кола підтримки, діти змогли позбавитись тривожних станів, чи в деяких випадках їх впізнавати і самим знаходити способи регулювання цих станів. Тобто підлітки після корекційної терапії можуть навіть самі справлятися з виявленням і гальмуванням своїх станів, бо тепер вони контрольовані. В темі підліткової тривоги використання методу танцювально-рухової терапії для корекції поведінки відіграє величезну роль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07/ Нац. пед. унів. ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 573.

2. Арнольд О. Танцетерапія. Світ танцю. № 2. 2001. С.23–24.

3. Арт-терапія як засіб психокорекції особистісного розвитку підлітків. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a0aa7e7e-428f-4393-950e-caa3316683ab/content (Дата звернення: 15.08.2024)

4. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. №5. С. 2.

5. Бєляєва М. Арт – педагогіка для вчителя. *Освіта України*. Київ, №1-2. 2014. С. 12.

6. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей : 2-ге вид., випр. доп. Київ: ЦУЛ, 2017. 968 с.

7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. №23-24. 2004. С. 41-42.

8. Джала Т. Спроба класифікації рухів у спортивних танцях. *Молода спортивна наука України,* № 5. 2001. С. 319–321.

9. Дослідження особливостей танцювально-рухової терапії як методу психологічної корекції. URL: http://diplomukr.com.ua/raboti/22085?mod=kursovie (дата звернення: 07.09.2024).

10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

11. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика. Київ: Ельга, 2007. 400 с.

12. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна: навчальний посібник. Чернівці: Книги 21ст., 2005. 380с.

13. Качмар О.О..Лунь Г.П, Гордієвич С.М. Танцерухова терапія в медичній реабілітації. Соціальна педіатрія. Соціальна педіатрія. Київ: Інтермед, 2003. 200с.

14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с. С. 10-16; С.88-95.

15. Любан-Плоцца Б., Побережная Г., Белов О. Музика і психіка. Київ: АДЕФ-Украина, 2002. 200 с.

16. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних підлітків. Практична психологія та соціальна робота. №12. 2006. С. 35-37.

17. Локарєва Г.В., Стадніченко Н.В. Підготовка майбутнього актора до професійного спілкування: теоретичний та практичний аспекти: монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 428 с.

18. Магур Л.М, Харенко С.Г., Авраменко С.М, Євтушенко І.В. Танцювально-психологічний тренінг. Київ: Марич, 2009. С.. 42 . URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/5102_1.pdf

19. Метод танцювально-рухової терапії дітей які потребують паліативної допомоги. URL: DOI https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.3 (дата звернення: 02.09.2024)

20. Москалець В.П. Основний психологічний зміст та розвивально – особистісний потенціал ігрової діяльності. П*рактична психологія та соціальна робота*. №10. 2009. С. 1-10.

21. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. № 13. 2004. С. 9-12.

22. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ. 2008. 112 с.

23. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва . Основи практичної пихології: підручник. 2-ге вид., стереотип. Київ : Либідь, 2001. 536 с.

24. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Навчально – методичний посібник. Суми: ВТД «Універсальна книга», 2005. 220 с.

25. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності . *Психологічна наука і освіта*. № 2. 1998. С. 11-17.

26. Перетятько Л.Г. Співвідношення норми та здоров'я у сфері психічної діяльності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. *Формування здорового способу життя студентської молоді : реалії та перспективи*. Полтава: ПДПУ, 2003. С. 126-127.

27. Підліткова тривожність як соціально-педагогічна проблема. URL: https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/f16b2747694f53146301f40cb1c701e2.pdf (дата звернення: 12.08.2024)

28. Савчин М. В., Василенко П.П. Вікова психологія: підручник. Київ: «Академвидав», 2005. 360 с.

29. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009. 400 с.

30. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць* / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ: Вип. 44. 2016. С. 160–165.

31. Танцювально-рухова терапія як засіб фізичної терапії. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/27-31%20(1).pdf (дата звернення: 10.08.2024)

32. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14930/1/136.pdf (дата звернення: 21.09.2024)

33. Танцювально-рухова терапія: задоволення для тіла, ліки для душі. URL: https://psihologonline.pro/tantsyuvalno-rukhova-terapiya-porady-psykholoha/ (дата звернення: 10.07.2024)

34. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

35. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. N 2(10). Ч. 1. 2016. С.105- 115.

36. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с.

37. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Т.11. Київ, Вип.16. 2017. С. 215-226.

38. Чорна І. М. Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії у роботі психолога. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип.6. С286-293

39. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Харків, №16. 2006. С. 166-177.

40. Шевченко Н.Ф., Заможна Є.М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. № 7. 2007. С. 17-22.

ДОДАТКИ

Додаток А

ADTA (офіційна організація танцювальних терапевтів)

ADTA – це офіційна організація танцювальних терапевтів. Вона надає програму терапевтам, пройшовши яку вони отримують офіційну кваліфікацію танцювального терапевта, при цьому терапевт повинен бути зареєстрований в організації. І після проходження програми і отримання сертифікату терапевт попадає в перелік кваліфікованих терапевтів, які надає організація пацієнтам.

Терапевт повинен обов'язково пройти інтенсивне психологічне навчання, крім своєї танцювальної кваліфікації.

В 1993 році проводилися дослідження на людях похилого віку, в яких було доведено, що використання танцювальної терапії призвело до поліпшення когнітивних функцій організму, ритм, баланс, покращилася соціальна взаємодія та загальний стан організму.

В 1999 році проводили дослідження на основі 21 студента в університеті, які пройшли 4 чи 5 сесій танцювальної терапії на протязі двох тижнів. В результаті було зафіксовано значне зменшення рівня тривожності. При цьому, виходячи зі звіту дослідження, студенти отримали інсайти психологічного плану, та розширили позитивні зміни в житті.

В 1999 році проходила в листопаді національна конференція в ADTA. На ній в докладі танцювальний терапевт Донна Ньюман-Блюстейн повідомила о позитивних результатах в роботі з пацієнтами з серцевими захворюваннями. Працівники охрони здоров'я використовували методи танцювальної терапії жля зменшення стресу. І згідно докладу Блюстейн техніки приводять до усвідомлення, викликаючи стрес від почуттів, які виступають в техніках, потім організм розслабляється і стає більш емоційно стабільним.

Щоб отримати кваліфікацію в ADTA терапевт повинен закінчити повний курс в організації і отримати кваліфікацію в ADTA. Або мусить мати ступінь магістра в танцювальній сфері або в психології і пройти годинник, який потрібний в танцювальній терапії. Після закінчення навчання спеціаліст може зареєструватися в організації і почати практику. Після двох років практичної роботи терапевт може отримати додаткову спеціалізацію від академії ADTR, в результаті чого він може викладати і проводити супервізію танцювальних терапевтів.

Додаток Б

Самба

Самба – це танець який має бразильське походження. Сьогодні він використовується в офіційній програмі бальної хореографії, в конкурсній програмі. На початку 1940 – х років був популяризований в Сполучених Штатах Америки та в Західній Європі. На сьогодні це офіційна танцювальна спортивна програма, тому цей танець відомий серед танцюристів по всьому світу.

Танець характеризується пластичністю, похитуванням різних частин тіла, різними кроками, нахилами тіла в різні сторони. Танець характерний зогнутими колінами і тіло повинно виглядати розслабленим. Багато пластичних рухів, зміни ритму, синкопованого ритму, такт в музиці 4/4.

Музика цього відомого танцю родом з Бразилії, тобто в цьому музичному стилі присутнє нашарування ритмів, різноманітне нашарування виконання інструментів, що дає змогу тілу глибоко відчувати і протанцьовувати відчуту музику. Танець жвавий і чутливий, дозволяє відчути кожну частину свого тіла.

В техніках була використана більш класична версія саме бразильського походження, а не спортивна версія з офіційних турнірів, оскільки класичний бразильський варіант більше підходить для відчуття тіла звичайній людині не танцівнику. А в цілях відчуття свого тіла в танцювальній терапії пластичне виконання специфіки бразильського походження більш продуктивне за нашим досвідом.

Це парний танець, але можна використовувати рухи і танцювати соло.

Баунс є зовнішньою ознакою танцю. В ньому згинаються і розгинаються коліна. Розмір танцю 2/4. На кожний крок танцюють три кроки – повільний і два швидких кроки. Характерні часті зміни положення тіла і переміщення ваги тіла, різні об’ємні рухи стегон. Самба виникла на основі африканської культури, існуючої в Бразилії змішаної з європейською культурою танців таких

як вальс, полька. Використовується такт слоу – а слоу, тобто повільно - а – повільно.

Самба має велику кількість рухів. В наших заняттях ми використовували такі рухи: основний хід, самба хід, корта джаку, спот поворот, вольта, віск, крузадо, кік. В варіацію вставили частину поєднаних рухів. У всіх рухах присутній баунс, основою якого є пружинка в колінах. Рухи варіації, яку ми вчили на колекційному занятті з підлітками. Починаємо з тіньової ботафоги з правої ноги. Спочатку стоїмо на лівій нозі, права нога при цьому стоїть в стороні, натягнута. Робимо перший крок в діагональ вперед правою ногою, далі ліва нога виноситься в сторону, знаходимося на двох ногах і вертаємося на праву ногу. Другий крок в нашій композиції це корта джака, в ній виставляємо ліву ногу вперед і ставимо її на каблук, потім вертаємось на дві ноги на рахунок три і чотири. Третій рух це тіньова ботафого, яка починається з лівої ноги. Робимо крок в діагональ вперед з лівої ноги на п’ять і повертаємось на ліву ногу на рахунок шість. Четвертий рух робимо кік правою ногою. На рахунок сім вибрасуємо ногу вперед, наче б’ємо м’яч. А на рахунок вісім вертаємо ногу на місце. Рух п’ть - робимо вольту. Стоіть рівно права нога, ліва нога попереду. Тепер підіймаємось на носочки і закручуємо ногами вліво. Опускаємось на стопу на раз, ліва нога іде на хрест за правою ногою. На чотири закінчуємо поворот і становимо ногу в сторону на носок. Далі робимо спот поворот це шостий рух. Праву ногу ставимо на хрест перед лівою, робимо повний поворот вліво і ставимо ногу тримаємо на рахунок раз і два витягнутою. А на рахунок три і чотири робимо те саме в зворотню сторону.

Додаток В

Методика «Шкала ситуативної тривожності (СТ)» Ч.Д.Спілбергера

Варіанти відповідей на твердження: Ні, це не так; Швидше так; Так; Завжди так.

Твердження

1. Я спокійний (-а).
2. Мені ніщо не загрожує .
3. Я перебуваю в напруженні.
4. Я внутрішньо скутий.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я засмучений (-а).
7. Мене хвилюють можливі невдачі:
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений (-а).
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений в собі.
12. Я нервуюсь.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (-а).
15. Я не відчуваю скутості.
16. Я задоволений (-а).
17. Я стурбований (-а).
18. Я дуже збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Додаток Г

«Шкала особистої тривожності (ОТ)» Ч.Д.Спілберга

Варіанти відповідей на твердження: ніколи, майже ніколи, часто, майже завжди.

Твердження

21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим.
23. Я легко впадаю в розпач.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути.
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати.
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний.
28. Мене турбують можливі труднощі.
29. Я дуже переживаю через дрібниці.
30. Я буваю цілком щасливий.
31. Я все приймаю близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості в собі.
33. Я відчуваю себе беззахисним.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я буваю задоволений.
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.