

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ЮНАКІВ

Проблема розвитку особистості в юнацький період є найбільш актуальною. Особливе місце в цьому віці займає формування особистої ідентичності, що складається з серії соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. Надалі, розвиток ідентичності та самосвідомості впливає на формування Я-концепції юнака. Так, позитивна Я-концепція, почуття самоповаги, самоцінності сприятливо впливають на постановку перспективних цілей і активному прагненні до їх досягнення. Негативна Я-концепція, низький рівень домагань, слабка віра в себе негативно впливають на розвиток особистості. Самооцінка, яка розглядається як центральне особистісне утворення і центральний компонент Я – концепції виступає однією з важливих складових особистісної сфери в юнацькому віці.

Самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію індивідів, є регулятором їх поведінки та діяльності. Від формування в юнацькому віці позитивного самовідношення в цілому залежить якість спрямованості особистості в майбутнє, вибудовування життєвої перспективи. Так, соціум помітно впливає на самооцінку людини, адже її формування відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Саме тому, застосування такого методу психокорекції як танцювальна терапія буде сприятливо впливати на корекцію та розвиток самооцінки юнаків [1;2].

Танець як невербальний метод групової роботи передбачає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, жестів, поз, пантоміміки; дозволяє проявляти себе і спілкуватися без допомоги слів.

На сьогодні танцювальна терапія ефективно використовується як для дітей, так і для дорослих надаючи місце для самовираження, відреагування негативних емоцій. На заняттях кожен має можливість сформуванню умінь та навички практичного володіння виразними рухами; навчитись прийомам саморозслаблення, зняття психом'язової напруги; розвинути потенційні здібності та комунікативні навички, тим самим безпосередньо сприяючи розвитку власної самооцінки.

При проведенні занять з танцювальної терапії для юнаків необхідно робити акцент на подоланні бар'єрів, що виникають при спілкуванні, на прийнятті себе, свого тіла, посиленні почуття власної гідності. Це

допомагає вступити в контакт з власними почуттями, дослідити свої приховані конфлікти. Під час танцю у юнаків спостерігається активізація механізмів самопізнання, розвиток мотивації до самовираження, а також зниження рівня емоційної напруги, яка може виступати фоном неадекватної самооцінки.

Кожне заняття має включати в себе створення сприятливого настрою в групі, атмосферу відкритості, довіри, емоційної свободи та згуртованості. Водночас, виконання танцювальних вправ, різноманітних рухів спрямовують юнака на розширення знань про себе, про свої можливості, дозволяють звільнитись від внутрішніх блоків. Обов'язкові обговорення та рефлексія як на окремих етапах, так і після заняття в цілому допомагають закріпити позитивні емоції від роботи, усвідомити як свою унікальність, так і унікальність інших, прийняти особистісні особливості [3].

Таким чином, в юнацькому віці самооцінка набуває особливої цінності впливаючи на соціально-психологічну адаптацію, спрямовуючи на побудування відповідних життєвих цілей, є ваговою складовою їх досягнення. Розвиток самооцінки юнаків потребує особливої уваги і одним з можливих методів, що цьому сприяє є танцювальна терапія. Завдяки використанню рухової експресії відбувається позитивні зрушення у розвитку особистісної сфери. Танець дозволяє зробити образ себе та свого тіла більш привабливим, що безпосередньо пов'язано з більш позитивним образом «Я» та передусє сприятливим змінам у самооцінці.

Список літератури:

1. *Елисеєв О.П.* Практикум по психологии личности. — СПб.: Питер, 2001. - 560 с.
2. *Ермолаєва М.В.* Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения.— 2-е изд.— М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. - 376 с.
3. *Осипова А.А.* Общая психокоррекция. Учебное пособие. -- М.: Сфера, 2002. - 510 с.

*Науковий керівник: Кокарева А.М.,
канд. пед. наук, доцент*