

За сприяння Національної
академії педагогічних
наук України

ШКІЛЬНИЙ
СВІТ
ЕКСПЕРТ
у галузі освіти

№ 6 (102),
червень 2015

СОЦІАЛЬНИЙ ПЕДАГОГ

Всеукраїнська газета для фахівців

Видається із січня 2007 року 1 раз на місяць

<http://www.vmir.su>

СПЕЦВИПУСК

Складні життєві обставини...

Інноваційні підходи в наданні допомоги дітям

СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИЙ ПРОЕКТ «ВКЛЮЧЕННЯ»

Юлія ФЕДІВ, проектний менеджер Структурного осередку Німецько-Польсько-Українського Товариства в Україні;
Ольга КЕБАС, педагог Київської муніципальної української академії танцю ім. С. Лифаря



*Тому-то і велика сила мистецтва,
що результатів його впливу неможливо передбачити заздалегідь.*
Юрій Грачевський

Не секрет, що діти з малозабезпечених сімей або з сімей, які потрапили в складні життєві обставини, часто залишаються поза межами позашкільних закладів, які створюють умови для творчого розвитку дитини. Часто в батьків немає коштів, щоб оплатити заняття дитини в цікавому гуртку. Та й самі діти неохоче беруть участь у позашкільному житті. А їм це вкрай необхідно, принаймні як засіб психотерапії і самоствердження. Про реалізацію унікального творчого проекту соціально-психологічної реабілітації дітей, які зазнали травми, через мистецтво шляхом співпраці з талановитими однолітками, досвідченими національними й міжнародними митцями ідеться в статті.

Танець, рух і тілесний досвід вже давно привертають увагу психотерапевтів. Використання танцю як ритуалу зцілення має глибоке коріння в історії людства, проте поява професійної роботи та освіти в цьому напрямі може належати лише до другої половини ХХ століття. Американська асоціація танцювальної терапії, яка була заснована в 1966 р., визначає **танцювальну терапію** як використання рухів для сприяння емоційній, когнітивній, фізичній і соціальній інтеграції особистості. Танцотерапевт зосереджує увагу на поведінці в русі, що формується у терапевтичних цілях.

Першопрохідцями танцотерапії були Труді Шуп, Мері Старкс Уайтхаус, Меріан Чейз, Ірмгард Бартенієф. Важливий внесок у розвиток цієї галузі зробили В. Райх, К. Г. Юнг, О. Лоуен, Ф. М. Александер, Р. Лабан, Л. Г. Стюарт, С. С. Томкінс, М. Фельденкрайз та ін.

Танцювально-рухова терапія базується на знанні того, що тіло і психіка взаємопов'язані: зміни в емоційній, розумовій або поведінковій сферах викликають позитивні зміни. Тіло й розум розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні.

Танцювально-рухова терапія (далі — ТРТ), зосереджуючись на взаємодії психічних і фізичних процесів, допомагає людям пережити, розпізнати й виявити свої почуття й конфлікти.

Усвідомлення почуттів і їх емоційне виявлення впливає на тонус м'язів. Кінестетичний процес дає можливість отримати прямий досвід, отриманий від м'язової діяльності. Зміна положення і рівноваги тіла, координація моторної діяльності та планування руху включають сприйняття зовнішніх об'єктів/подій і моторну реакцію.

Арлін Старк писала, що це кінестетичне відчуття, критичне до виконання повсякденних справ, відіграє основну роль у формуванні людиною власного емоційного усвідомлення і зворотних реакцій. Досвід роботи свідчить, що ТРТ допомагає відновити міжособистісну комунікацію на тілесному рівні.

У танцотерапії існує підхід: танцотерапевт, спостерігаючи за рухами людини, проявами її внутрішнього стану через фізичну дію, допомагає усвідомити те, що відбувається з нею. Існує й інший підхід, коли танцотерапевт супроводжує і спрямовує процес руху, щоб досягти терапевтичних цілей, трансформує креативний рух і танець у психотерапію.

У роботі групи можна використовувати обидва підходи. Один із прикладів цього — **міжнародний соціально-культурний проект «Включення»**.

Натхненна всесвітньо визнаним проектом *El Sistema* одна із засновниць Центру «Наші діти» Барбара-Марія Монгайм сприяла розробці й реалізації унікального творчого проекту соціально-психологічної реабілітації дітей, які пережили травму, через мистецтво шляхом співпраці з талановитими однолітками, досвідченими національними й міжнародними митцями.

Мистецтво, на нашу думку, є ідеальним шляхом для дітей краще пізнати себе і своє тіло, відкрити й розвинути свої художні таланти.

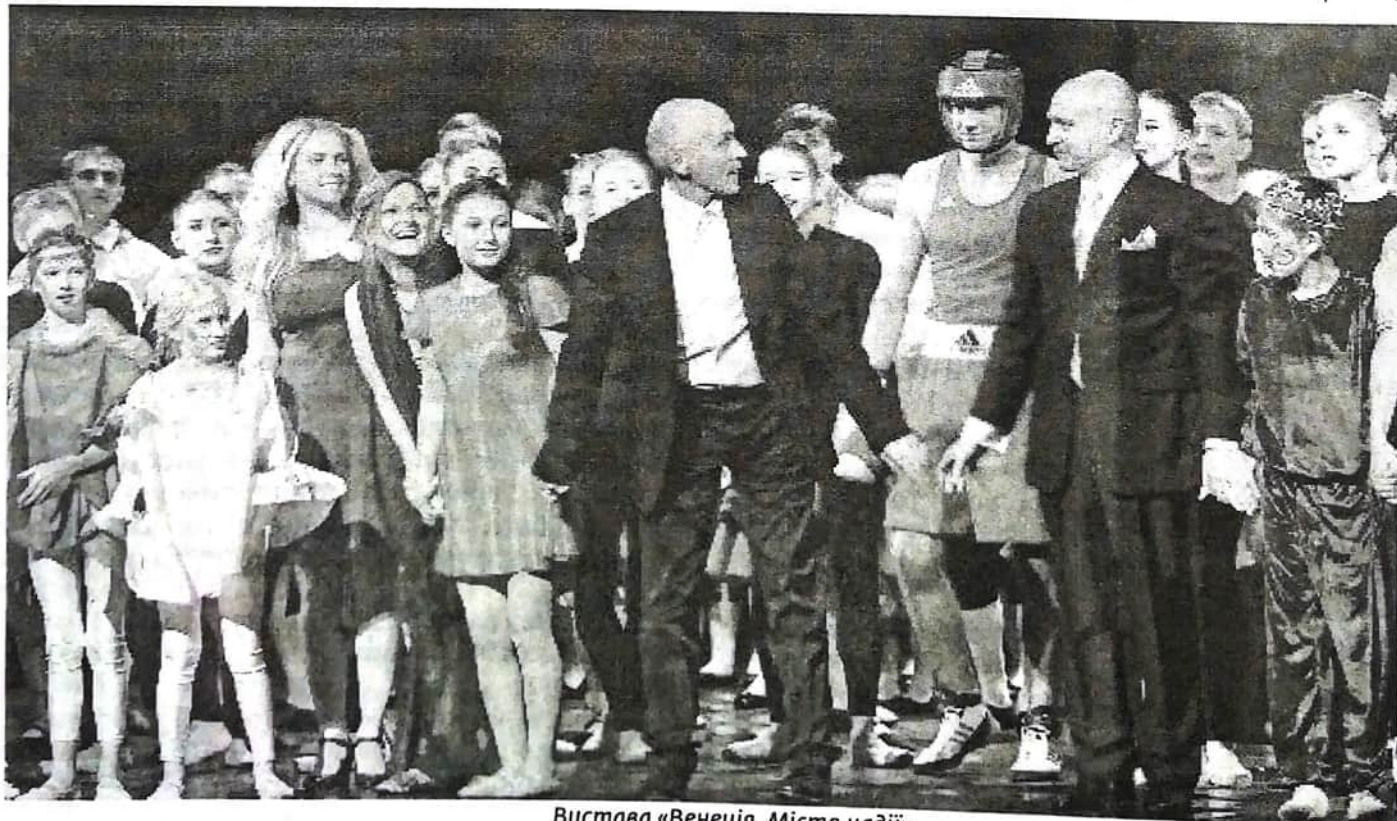
Наш проект сприяє реінтеграції дітей у суспільство, використовуючи різні мистецькі напрями (музику, танці, спів, театр, дизайн) разом із спортом і соціальною проблематикою. Він передбачає участь дітей із різних верств суспільства та з різними інтересами й талантами.

Проект «Включення» реалізується в циклах, кожен із яких триває 9 місяців і завершується художнім виступом. У кожному циклі задіяні близько 70—100 дітей і підлітків, відомі національні й міжнародні митці, за підтримки національних спеціальних педагогів і психологів.

Із жовтня 2012 р. по жовтень 2013 р. ми реалізували *пілотний цикл нашого проекту «Включення»* під патронатом німецького режисера Фолькера Шльондорфа, який отримав премію «Оскар».

Основні напрями цього циклу: сучасний танець, циркові номери, спорт та еко-дизайн. Учасниками були діти, які потрапили у складні життєві обставини, — вихованці Центру «Наші діти», «Міста щасливих дітей» та благодійного фонду «Асперн», студенти академії танцю ім. Сержа Лифаря, арт-студії «Різома», Броварського училища фізичної культури й дитячого хору «Щедрик».

11 жовтня 2013 року після 9-місячних репетицій учасники проекту представили виставу «Венеція. Місто надії» на сцені Національного академічного театру ім. Івана Франка. Також за результатами роботи було знято документальний фільм,



Вистава «Венеція. Місто надії»

підготовлений молодією німецькою режисеркою Ліною Шулер під керівництвом Фолькера Шльондорфа.

Робочою групою у складі психолога Центру «Наші діти», педагогів академії танцю ім. С. Лифаря під керівництвом хореографа Марка Богартса розроблено проект методологічно-психологічної концепції арт-допомоги дітям, які пережили травму.

З вересня 2014 р. по червень 2015 р. тривав другий цикл нашого проекту. У межах цього циклу ми розширили напрями нашої роботи: сучасний танець, хорівий спів, театральне мистецтво й музика. Учасниками проекту є діти СЖО Центру «Наші діти», БФ «Асперн» та жителі Дніпровського і Дарницького районів м. Києва.

У межах другого циклу заплановано:

- підготували й презентували методологічно-психологічну концепцію особистісної активності дітей та молоді СЖО через мистецтво у співпраці з відділом психологічних досліджень науково-дослідної лабораторії культури лідерства Київського університету імені Бориса Грінченка й польськими колегами;
- провели тренінги для дітей СЖО щодо мотивації досягнення успіху;
- організували звітну виставу учасників проекту.

Для реалізації проекту ми запросили у ролі художнього керівника польську актрису, композитора і співачку Олену Леоненко-Гловацьку.

Концепція проекту «Включення» спрямована на використання мистецтва танцю як інструмента психологічної допомоги дітям СЖО, створення для них спеціального простору довіри й безпеки для отримання досвіду нових моделей поведінки, нових способів руху і взаємодії.

Кожен, хто знає світ танцю, знає, як багато радості може дати нам тіло.

Ідея «включення» таких дітей у світ мистецтва і спорту дає їм шанс відчутти свою значущість, отримати досвід успішності, реалізувати свій потенціал і можливості.



Під час репетиції другого циклу проекту

Психологічний супровід цього проекту передбачає проведення психологічної діагностики емоційного стану дітей-учасників проекту на трьох етапах: до початку проекту, у середині і після завершення — для чіткого розуміння динаміки емоційного розвитку дітей, а також визначення, як впливає участь у проекті на психіку дітей.

Очікуваним результатом буде зниження тривожності дітей, підвищення мотивації до діяльності загалом і досягнення успіху в конкретній справі, більш позитивне світосприйняття, комунікабельність, підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Перед початком роботи всі викладачі, які повинні були працювати з дітьми, проходили підготовчий курс із психологом і художнім керівником проекту. Психолог розповідала про складні життєві обставини, із якими доводилося стикатися дітям, та їхні наслідки у психологічному і фізичному станах дітей; надала інструментарій для ефективної роботи.

Художній керівник проводила інструктаж із практичних вправ для роботи з дітьми, роз'яснюючи значення і вплив окремих вправ і тренінгу загалом. Кожен із викладачів, спираючись на отримані знання і власний досвід із хореографії, театрального мистецтва, хорівого співу та перкусії, створює у процесі роботи свою власну програму для навчання дітей.

Перед педагогами ставиться кілька завдань: створити і вивчити хореографію для вистави з дітьми; через рух і вправи поліпшити фізичний стан дітей; сприяти гармонізації їхнього внутрішнього стану; поліпшити комунікативні навички.

З перших занять стало зрозумілим, що всі діти дуже різні і до кожного треба знайти свій підхід. Є діти, які сприймають інформацію дуже повільно, для них потрібно спокійно, не поспішаючи показати один рух багато разів. Водночас інша дитина не може встояти і хвилини на одному місці. Менші діти захоплюються казкою, а старші хвилюються, як вони виглядають.

Для багатьох дітей було дуже важко виявити в групі свою присутність рухом чи звуком, розповісти про свої мрії та емоції. Зайва напруженість м'язів ускладнювала виконання плавних м'яких рухів. Внутрішня тривожність заважала дітям зосереджувати увагу, координувати рухи у просторі, призводила до швидкої стомлюваності.

Більшість дітей на початку проекту ставилася до свого тіла, як до чогось незграбного, невмілого, що завдає їм дискомфорту й болю. Невпевненість у власній спроможності для деяких дітей іноді ставала серйозною перешкодою до сприйняття нової інформації. Для одних дітей притаманна

схильність до неконтрольованого вияву емоцій, для інших — присутність дорослого унеможлилювала поєднання своїх емоцій з їх фізичним проявом. Боротьба за увагу та конфлікти між дітьми виникали на заняттях кожного разу.

Під час створення структури занять необхідно було враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, настроїв і готовність до роботи групи загалом. Викладач визначав завдання і складав план кожного заняття, але водночас був відкритий до змін, несподіванок, нестандартних ситуацій.

Умовно практики можна поділити на індивідуальні (тренаж, танцювальні комбінації, імпровізації) та групові (композиція, партнеринг, мистецтво актора, комунікативні ігри).

Тренаж — це вправи на розігрів, витягування й вибудовування структури тіла, вправи на звільнення від зайвої напруженості та підвищення тонусу занадто розслаблених м'язів, дослідження можливостей руху кожної частини тіла, координування рухів різних частин тіла, центру й периферії.

Досвід практичної роботи підтвердив необхідність розвитку двох напрямів: **імпровізації** й **хореографії**. Завдання з імпровізації спрямовані на вільне висловлювання і розвиток творчих здібностей.



Діти готуються до виступу

Вивчення **танцювальних комбінацій** — це точне відтворення послідовності танцювальних рухів. **Імпровізація** — спонтанність, емоційність, дозвіл руху відбутися. **Хореографія** — опанування правил, дисципліна, досягнення майстерності шляхом повторення дій. Імпровізація приносила щире задоволення і радість, хореографія — почуття впевненості.

Ігри сприяли комунікації, взаємодії між дітьми і налаштовували їх на підтримку одне одного. Діти вчилися помічати досягнення і радіти успіхам, розвивати фантазію, уяву, виявляти різні емоції тощо.

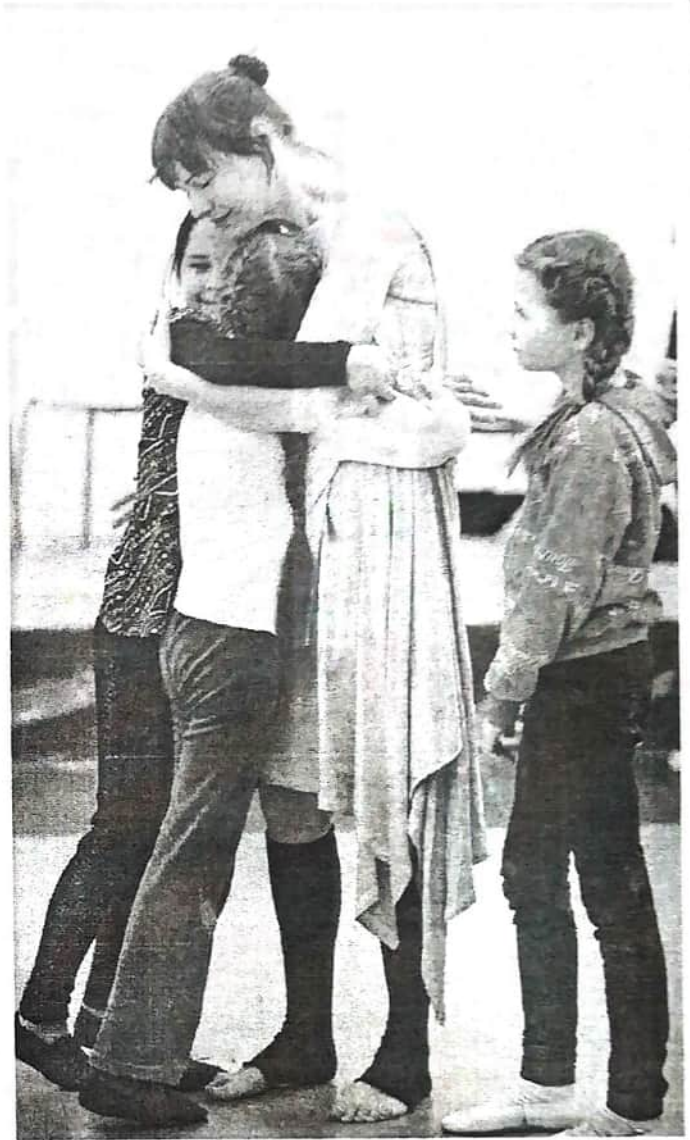
Навіть тоді, коли діти між собою не могли домовитися на вербальному рівні, їхнє підсвідоме бажання єдності втілювалося в активному залученні у практику партнерингу. Взаємодія з партнером на тілесному рівні, гра з вагою, балансом, контрбалансом завжди сприймалася дітьми із радістю, цікавістю, інтенсивність якої зростала до стану захоплення. При цьому фізичне навантаження ставало природним контролером рівня збудженості.

Зосереджувати й утримувати увагу, розподіляти її на кілька зон навчають вправи з композиції. Діти вчилися бачити простір, себе й інших у ньому. Ці вправи допомагають усвідомити значення кожної людини в групі.

Одна із найважливіших функцій організму — дихання. *Дихання як посередник між внутрішнім і зовнішнім світом. Дихати — це будувати зв'язки зі світом.* Вдих забезпечує організм необхідними речовинами і створює відчуття наповненості, видих очищує організм і сприяє звільненню від зайвої напруженості.

Часто діти схильні до поверхневого дихання, а в незвичних чи несприятливих умовах затамовують подих, що може призводити до збільшення напруженості. У роботі з дитячими групами найбільш ефективними були вправи, що поєднували рух і видих з голосом. Це також посилювало співпрацю дітей у групі. Замість звичного в хореографії рахунку: «1, 2, ... 8», діти самостійно координували танцювальні рухи групи своїм диханням. Вони разом перебували не лише у спільному темпі, а й у стані, відповідному руху.

Важливими частинами занять є ритуали привітання і прощання, підбиття підсумків: чому я сьогодні навчився, що вийшло, а що не дуже, за що я завдячую собі та іншим. Критеріями успішності заняття можуть бути духовний та емоційний підйом, почуття задоволеності.



Дружні обійми з художнім керівником
Оленою Леоненко-Гловацькою

Кожне заняття в групі було неповторним. Кожного разу виникали нові труднощі й нові успіхи. Недостатня мотивація, страх виглядати некрасиво, протест, порушення правил, бійки, втома ефективно вирішувалися в команді викладачів, психолога, сімейних вихователів.

Важливим у роботі був баланс між строгістю, дисциплінованістю і чітким дотриманням правил, а також ігровими методами роботи, психологічною й емоційною підтримкою викладача.

У цьому проекті є одна важлива риса, що відрізняє його від роботи терапевтичної групи, — це завершеність і показ результату глядачам на сцені. Викладачі прожили разом із дітьми великий цикл від початкової ідеї до її реалізації, від захоплення новою справою до відчуття задоволення добре зробленою справою. Були пройдені періоди натхнення, оптимізму, розчарування,



Звітний концерт до Дня святого Миколая

сумніву, втоми, непорозуміння і знову натхнення, поєднаного із внутрішнім тремтінням від усвідомлення вирішального моменту в день прем'єри.

Можна зазначити, що танцювально-рухова терапія в Україні має свої вагомі результати і шляхи розвитку. Різноманітність підходів і методів роботи дають змогу досягти значного ефекту в роботі з різними верствами населення і як профілактика, і як терапія. Особливо це важливо під час роботи з дітьми.

Там, де вербальні методи не діють ефективно, допомогти дитині можна через рух, танець, гру, тілесну підтримку, любов, прийняття.

Під час вибору способів і методів роботи потрібно враховувати особливості індивідуальності дітей, їхні життєві умови та засади системи освіти, до яких звикла дитина.

Нині із розвитком технологій, збільшенням швидкостей, перенесенням комунікативного простору у віртуальність, де загалом у повсякденному житті тілом керує не радість відкриттів, а доцільність, тілесна практика набуває особливого значення.

Використані джерела

1. Баскаков В. Ю. Свободное тело — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. — 224 с.
2. Газарова Е. Э. Психология телесности — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. — 192 с.
3. Грачева Л. В. Актерский тренинг: теория и практика — СПб.: Речь, 2003. — 168с., илл.
4. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ. — М.: «Когито-Центр», 2009. — 221 с.