

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка — детский сад №1 «Сардаана»
МР «Хангаласский улус»

Проект
танцевально-двигательный
кружка «Дуэт»

Педагог дополнительного образования
Матвеева Татьяна Николаевна

г. Покровск 2024

Введение

Актуальность - нехватка времени, в современном мире мы мало уделяем время для совместного времяпровождения. Танцевально-двигательная терапия предлагает большое число программ для детей и родителей. Детские программы направлены на работу с детьми разных возрастов, в том числе с гиперактивностью, синдромом дефицита внимания, задержкой развития, испытывающих проблемы в учебе и т.д.

Танцевально-двигательная терапия идеально подходит для физического развития ребенка, помогает его психоэмоциональному становлению - формирует образ тела и способствует улучшению координации движений, моторики, самоконтроля. Танцевальная терапия развивает коммуникативные навыки и творческие способности ребенка, повышает уверенность в собственных силах и дает мощный стимул для саморазвития и учебы. В рамках коррекционных программ для детей проводится работа с детьми, страдающими аутизмом, физическими отклонениями (в том числе ДЦП), задержкой речевого развития. Правильно направленный интерес родителей помогает сформировать правильно направленную мотивацию. А ведь мотивация это один из самых главных внутренних факторов

Мотивация - это внутреннее побуждение танцоров к достижению цели. Именно мотивация помогает собраться и пойти на тренировку вне зависимости от самочувствия и усталости, несмотря на то. Наличие мотивации помогает преодолевать серьезные нагрузки. При этом важно чтобы мотивация была разумной, так как излишняя мотивация может повысить уровень тревожности, снижает уверенность в себе.

Вид проекта- инновационный, практико-ориентированный

Задачи

- согласование личностных и семейных установок, норм и ценностей, ожиданий от партнера, самоотношений самооценок и образов Я и т. п.

- создание правил внутрисемейного взаимодействия, в т.ч. принятие ролей мужа и жены, создание семейной иерархии, распределение сфер ответственности и т.п. осознание и укрепление «Мы», сплочение и выработка правил взаимодействия с членами расширенной семьи, с миром, с друзьями и т.п.

- найти способ соответствия друг другу мыслей, чувств, и действия. Часто человек начинает думать одно, чувствовать другое и поступать по- третьему, что является отражением какого-то внутреннего конфликта. Здесь исследуется, как мысль, чувство и движение могут выражать какое-то одно содержание, а также анализируется, что в личной истории привело к такому разделению внутри, т.е. к потере внутренней целостности.

Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его, и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. А потом возникают не всегда объяснимые симптомы, боли.

Задача, следуя процессу человека в танце -освобождается и раскрывается информация, которая лежит в основе симптомов, болей, разного рода телесных дискомфорта и ограничений в движении - человек учится понимать язык своего тела и, таким образом, восстанавливает диалог с самим собой. Также эта работа развивает способность использовать движение и танец для выражения полного спектра чувств, и находить конструктивные способы отношения со своими чувствами без отрицания и подавления.

О стыке подходов и новизне данной работы

На данный момент мы ограничились областью работы с молодыми парами. Мы ставим своей целью обучение супругов эффективным способам взаимодействия,

выстраиванию комфортных, здоровых отношений в семье за счет развития гибкости в поведении и восприятии себя и других и т.

Притягательность бального танца - в его психологии, в отношениях между мужчиной и женщиной. Во время танца раскрываются многие стороны межличностных отношений, оформленные красивой музыкой и великолепными костюмами. Это игра, как и вся наша жизнь. Как и при занятиях любым другим видом спорта, личность спортсмена-танцора формируется под влиянием этого вида спорта. Происходит процесс самопознания и самосовершенствования, развивается воля, уверенность в себе...

Несомненно, что занятия танцами оказывают влияние не только на эстетическое и физическое, но и на психологическое развитие тренирующихся. Такие виды танцев, как :бальные танцы - парные танцы, должно быть взаимопонимание, взаимодополнение и взаимоподдержка в паре...

В связи с этим актуально изучить, каковы особенности формирования у танцоров отношений с партнерами по танцевальной паре. В танцевальной паре партнеры объединены общим делом и целью, проводят вместе достаточно много времени, узнают достоинства и недостатки друг друга, стремятся получать радость от общения друг с другом и в то же время нередко конфликтуют в процессе совместной работы. Надо отметить, что эти психологические аспекты являются общими для танцевальной и супружеской пары.

Двое, мужчина и женщина должны осознать, что отношения мужчины и женщины, это отношения разных личностей, разных мировоззрений. Нежелание идти на компромисс, непонимание желаний партнера, эгоизм или, наоборот, принижение себя, отдача всего себя партнеру - причина многих проблем и конфликтов: охлаждения отношений, конфликтов, приводящих в итоге к разрыву отношений.

Настоящие, длительные отношения строятся на доверии. Доверие - это основа для развития подлинной близости. Если вы хотите, чтобы ваши отношения были длительными, вы должны верить своему партнеру ваше прошлое, настоящее и будущее. Доверие требует времени и усилий, его легко разрушить и трудно восстановить. Не всегда доверие возникает среди двух людей само по себе. Над этим необходимо работать. Тренинг на доверие танец вальса с закрытыми глазами

Основные принципы программы танцевально-двигательного кружка-групп для супружеских пар.

1. Содержание работы: групповая работа строится вокруг исследования тем, важных для построения эффективных отношений в супружеской паре, в соответствии с задачами развития семьи. Кроме того, исследование этих тем в телесной репрезентации позволяет актуализировать различия в установках супругов о семейных ролях и правилах взаимодействия, (примеры: «на жене весь дом держится» или «мужчина должен быть лидером», или «нельзя требовать для себя» и т.п.)м

2. «Красные нити» в групповом процессе:

-Принятие уникальности другого: «мы разные, но мы вместе». Разнятся ритмы, стили и типы движений, мужское и женское, но их можно объединить в единый гармоничный танец. Это идея синхронизации, а не компромисса, добавления ресурсов, а не вычеркивания особенностей.

-Корректная обратная связь, как в парах, так и в кругу. Молодым важно научиться различать продуктивную обратную связь (в единстве движения и чувства) от голословных проекций или обвинений.

Любые отношения ограничивают, это всегда это взаимозависимость, важно уметь находить в них возможности для самореализации и при этом не заковывать в жесткие рамки

своего партнера. В телесном выражении это означает возможность импровизировать в заданных ограничениях и оставлять достаточно пространства для движения партнера.

2) Лидерство в паре. Распределение власти и организация совместности - важная тема для молодой семьи (Дж.Хейли). Идеал - уметь и лидировать и подчиняться. За счет ведения и следования в танце метафорически прорабатывается тема гибкости в выстраивании отношений. Важно, чтобы оба супруга могли принимать и симметрию (оба активны, либо оба пассивны) и дополнительность (лидирует муж, лидирует жена) в отношениях, и использовать разные сочетания в зависимости от сферы жизни, т.е. умели координировать усилия.

3) Прикосновения. Нет более ясного индикатора затрудненного общения, нарушенных отношений, чем такесика (В.А. Лабунская). Молодым супругам важно научиться отдавать то, что нужно партнеру и принимать с благодарностью то, что партнер дает. Кроме того, на первом этапе брака могут возникать сложности взаимодействия характера, связанные зачастую с неумением выражать свои потребности в том или ином телесном контакте. Работа на материале прикосновений позволяет в метафорической форме развить гибкость в отношении.

4) Доверие и ответственность. В телесной метафоре это тема звучит как «на меня можно положиться» или «ты моя опора» и может быть проработана за счет овладения принятием и передачей веса партнеру. Эта тема особенно важна, т.к. одной из типичных проблем молодой пары является неспособность сплотиться для взаимодействия со своими родительскими семьями (М.Эриксон); нужно уметь найти поддержку не у родителей, а внутри своей семьи.

5) Интерес и Творчество. За счет танцевальной и актерской импровизации пары обнаруживают свой творческий потенциал и дополнительные возможности телесного взаимодействия, что расширяет опыт отношений. Эта тема может быть завершающей и аккумулирующей опыт работы в терапевтической группе.

6) Для детей

Из всего многообразия феноменов двигательного взаимодействия супружеских пар мы приведем одну интересную зарисовку. Мы наблюдали два диаметрально противоположных проявления стереотипного поведения двумя парами (вплоть до сопротивления групповому процессу). Это попытки договориться вербально. Создание непринужденной обстановки - дети чувствуют себя комфортно, раскрепощено. Формирование их творческих способностей.

Задачи предполагаемых результатов:

- сплочение семьи, осознание себя как пары, где каждый имеет возможности для самовыражения, но есть то общее, что пару объединяет,
- осознание и принятие того, что супруги разные, каждый отдельная уникальная личность со своими установками, особенностями и т.п.

ясность в выражении своих потребностей, эмоций и чуткость к принятию поведения другого, доверие друг к другу; большая гибкость в распределении ролей и ответственностей, осознание, потребность самовыражаться в движении под музыку, раскрыть свою индивидуальность.



