

Танцевальна я терапія



Танец



Это один из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций.

Он сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.



История

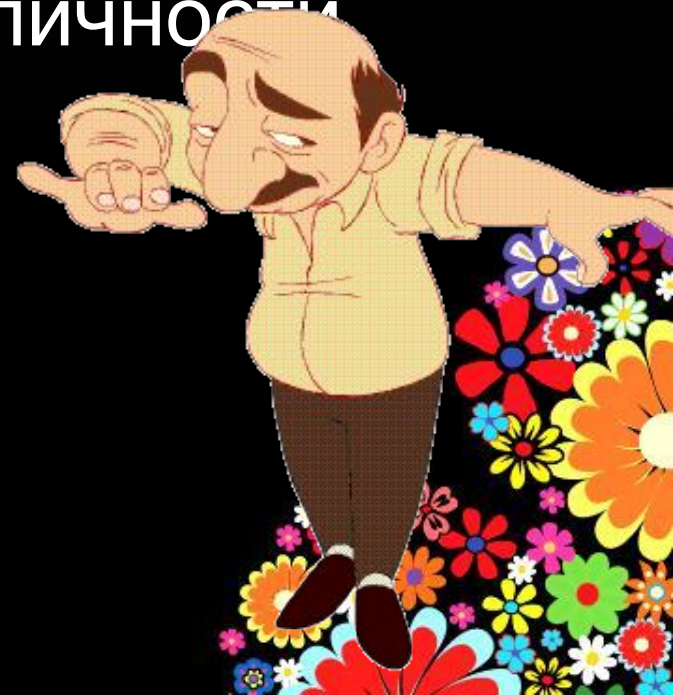


1. Танцевальная терапия зародилась еще в древних цивилизациях.
2. Танцевальная терапия как отдельное направление оформляется примерно в 50–60–х гг. XX в.



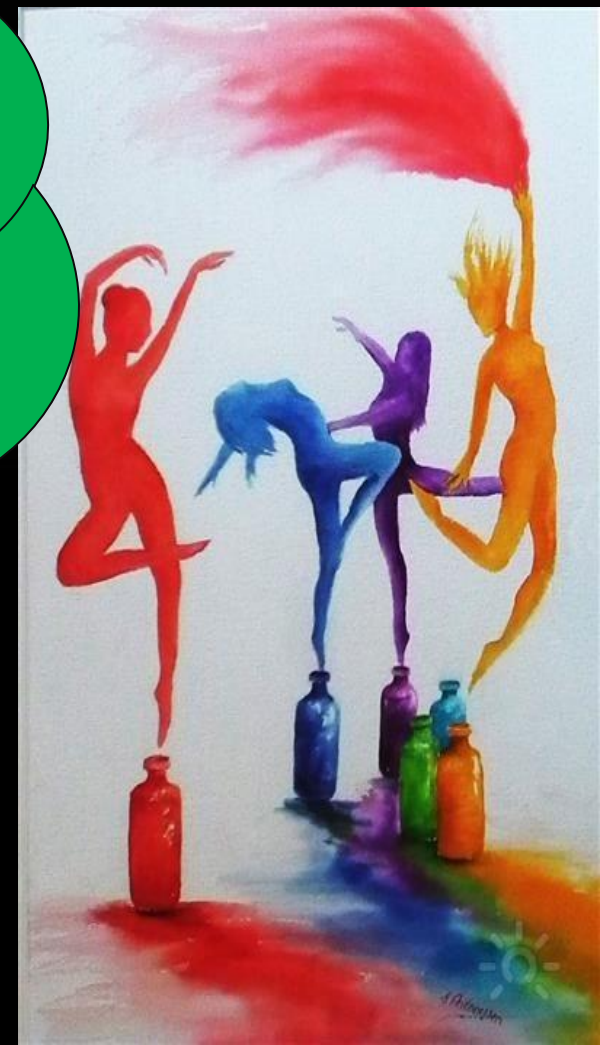
Танцевальная терапия –

психотерапевтическое
использование танца и движения как
процесса, способствующего
интеграции эмоционального и
физического состояния личности



Цель

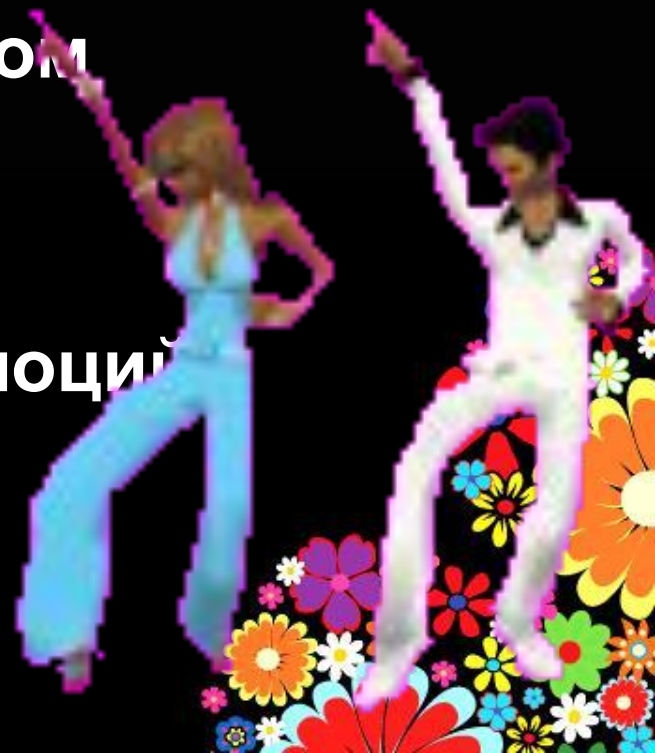
Осознание собственного тела и его позитивного образа, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение опыта.



Предназначение



- Умение владеть своим телом
- Понимание и любовь к своему телу
- Самовыражение себя, своих чувств и эмоций
- Способ справиться со стрессом
- Снятие напряжения
- Накопление энергии
- Стимуляция интеллекта и эмоций



Задачи



- Углубление осознания собственного тела и возможностей его использования;
- Усиление чувства собственного достоинства;
- Развитие социальных навыков;
- Помощь во вступлении в контакт с собственными чувствами;
- Создание «магического кольца».



Виды



Индивидуальная

В малых группах

Диадная

Групповая



Техники танцевальной терапии



1. Спонтанный, неструктурированный танец;
2. Круговой танец;
3. Аутентичное движение.



Области работы



Самосознание.

Прямое
выражение
особенностей
индивидуальности

Межличностные отношения.

Связь с членами
группы,
расширение
поведенческих
ролей



Тело и движения.

Активизация тела,
обнаружение
напряжений
и конфликтов

Этапы



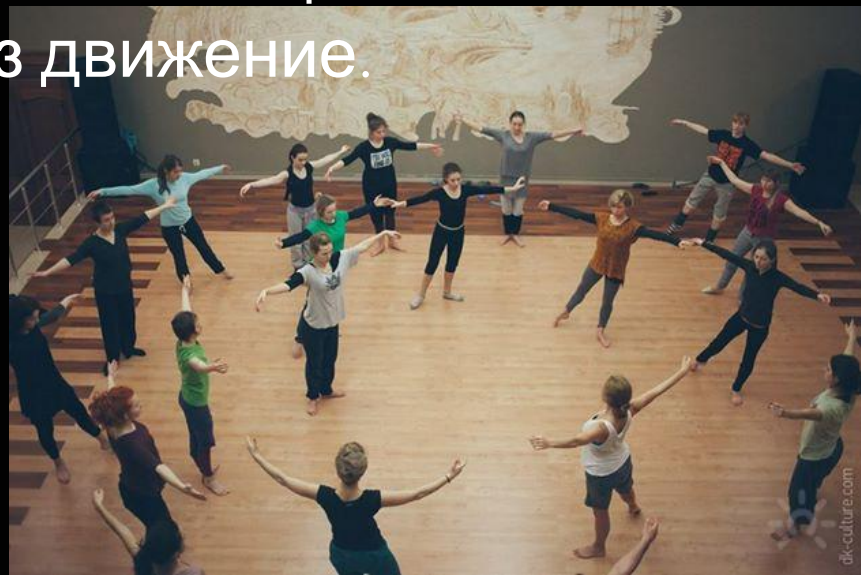
1. Разминка;
2. Разработка общегрупповой темы;
3. Заключительная общая тема.



Роль танцевального терапевта



Он концентрируется на взаимоотношениях
терапевт — пациент, пациент —
пространство, осознанные движения —
неосознанные; выступает партнером по
танцу в групповом занятии, режиссером
событий, катализатором, облегчающим
развитие участников через движение.



Заключение



Танцевальная терапия – это возможность освободить свои положительные и отрицательные эмоции, свои переживания, внутренние и внешние конфликты, а также возможность своего развития и самопознания.





Подготовили:
Студенты 3 курса
Направления
Социальная работа
Группы 87001406
Антонюк Валерия
Дармина Дарья
Черноляхова Алла

