**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА-Я ПОДРОСТКА**

**Аннотация.** В данной статье на основе научной литературы анализируется использование танцевально-двигательной терапии (ТДТ) как средства формирования положительного образа-Я у подростков. Раскрыты ключевые механизмы влияния танца на эмоциональную, когнитивную и социальную сферы личности подростка.

**Материалы и методы:** Материалы и методы исследования включают эмпирические и теоретические подходы к изучению динамики изменений образа-Я.

**Результаты:** Танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на самооценку, уверенность в себе и социальную адаптацию подростков.

**Заключение:** Танцевально-двигательная терапия является эффективным инструментом формирования положительного образа-Я подростков. Дальнейшие исследования в этой области могут способствовать разработке программ психологической помощи для подростков, сталкивающихся с проблемами самооценки и социальной интеграции.

***Ключевые слова:*** *танцевально-двигательная терапия, образ-Я, подросток, психокоррекционные программы,* танцевальный терапевт.

**Введение.** Подростковый возраст – это период интенсивных изменений, как физических, так и психологических. В этот период формируется самооценка, уверенность в себе и образ-Я – важный компонент личностной идентичности. Для многих подростков характерны внутренние конфликты, связанные с принятием собственного тела и социальной адаптацией. В данном контексте танцевально-двигательная терапия (ТДТ) выступает как эффективный инструмент, способствующий развитию положительного образа-Я. Этим вопросом занимались такие авторы, как Аль-Шейхаб, А.И. Кнутова, О.В. Рубцова, А.Г. Чурашов, М.В. Яровая и др. Их исследования психологических функций танца продемонстрировали, что внутреннее «я» отражается через невербальный язык в процессе танцевальной деятельности; авторы доказали, что через танцевальную деятельность внутреннее «Я» отражается через невербальный язык. Такое самовыражение имеет огромное значение в подростковом возрасте. Однако сегодня ощущается недостаток психологических исследований, непосредственно изучающих влияние танцевально-игровой деятельности на формирование образа «Я» у детей подросткового возраста.

**Актуальность нашего исследования** обусловлена наличием противоречий: между важностью формирования положительного образа-Я у подростков и недостаточным использованием танцевально-двигательной терапии в практике, увеличением числа подростков с низкой самооценкой и отсутствием системного подхода к их поддержке, а также потенциалом ТДТ и нехваткой программ для подростков.

Обозначенные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: необходимость изучения влияния танцевально-двигательной терапии на формирование положительного образа-Я у подростков с целью разработки и внедрения эффективных психокоррекционных программ.

Для выполнения цели исследования необходимо решение следующих **задач:**

1. Провести анализ научной литературы, посвященной изучению образа-Я у подростков и роли ТДТ.
2. Выявить механизмы влияния танцевально-двигательной терапии на формирование положительного образа-Я.
3. Разработать и апробировать программу ТДТ для подростков с целью повышения их самооценки и уверенности в себе.
4. Оценить динамику изменений образа-Я у подростков в результате применения ТДТ.

**Результаты.** Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального [5, c.52].

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих как в целом на личностное развитие, так и на формирование волевых качеств.

В подростковом возрасте и учебная деятельность, и положение среди окружающих существенно меняются. Учение (как и все другие виды деятельности) становится более сложным, требующим значительно больших усилий, большей самостоятельности и ответственности. Отношение взрослых к подростку также меняется: они ждут от подростка более зрелого, более взрослого поведения, предполагающего проявления волевых качеств личности. И это естественно, ведь подросток становится более разумным, более сильным, более развитым физически. Большое значение для подростка начинает играть роль, которую он выполняет в коллективе сверстников, общественное мнение о нем. А так как требования взрослых и сверстников, как правило, расходятся, то каждый раз приходится делать выбор, требующий от него немалых волевых усилий.

На все это накладываются новые возможности и потребности самого подростка. У них появляется много новых и разнообразных интересов, выходящих далеко за пределы школы и учения. Они начинают увлекаться спортом, техникой, различными видами искусств. У них возникает интерес к другому полу, тяга к развлечениям, к времяпрепровождению в компании сверстников.

Психологический аспект подросткового возраста выходит на первый план. Развитие психики характеризуется повышенной эмоциональностью и возбудимостью. Ощущая свои физические изменения, подросток пытается вести себя как взрослый. Проявляя чрезмерную активность и необоснованную самоуверенность, он не признает поддержку взрослых.

Негативизм и чувство взрослости являются психологическими новообразованиями личности подростка.

В подростковом возрасте обостряется потребность в дружбе, ориентация на «идеалы» коллектива. В общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений, приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего - то поведения или моральных ценностей [1, c.22].

Из вышесказанного следует, подростковый возраст – это переходный период от детства к зрелости. Происходит становление качественных изменений в сфере физического, умственного, нравственного, социального развития.

Образ-Я – это представление человека о себе, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты [4, c.41]. В подростковом возрасте образ-Я становится особенно уязвимым из-за изменений тела и необходимости интеграции новых социальных ролей.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) играет важную роль в поддержке подростков в этот сложный период. Она способствует развитию телесной осознанности, позволяя подросткам лучше понимать свои физические возможности и ограничения, что помогает принять свое тело. Также ТДТ способствует эмоциональной саморегуляции, позволяя выразить накопившиеся эмоции, такие как тревога, гнев или неуверенность, через танец и движение. Успехи в танце укрепляют самооценку подростков, повышают уверенность в своих силах и способствуют развитию социальных навыков. Групповые занятия помогают подросткам устанавливать доверительные отношения, учиться работать в команде и принимать себя в коллективе.

Практическое применение ТДТ включает различные методы и упражнения. Например, импровизация движений позволяет подросткам выразить свои эмоции через свободные танцевальные движения, а рефлексия через движение дает возможность обсудить свои ощущения, ассоциации и эмоции после занятий. Работа в паре или группе помогает подросткам лучше понимать себя и других, формируя доверие и чувство принадлежности. Одно из эффективных упражнений – «Зеркало», где один участник выполняет движения, а другой их повторяет, что развивает эмпатию и осознание [2].

Исследования подтверждают, что подростки, прошедшие курс танцевально-двигательной терапии, демонстрируют улучшение эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и депрессии. У них повышается уверенность в себе и принятие собственного тела, а также развивается положительный образ-Я и социальная адаптация. Таким образом, ТДТ является мощным инструментом поддержки подростков в формировании их личности и эмоционального благополучия.

Танцевальный терапевт помогает ребенку расширить двигательный диапазон, работает с ним как с личностью, которая выражает себя в движениях, поведении. Терапевт, имитируя движения ребенка, пытается их отразить и войти в его эмоциональное состояние для того, чтобы понять его поглубже, наладить отношения. Отражая движения ребенка, терапевт предлагает ему расширить свои движения, попробовать двигаться другим способом, не таким привычным. Это дает возможность через движение достичь определенных личных изменений [3, c.20].

Занятия по танцевальной терапии позволяет детям «увидеть» друг друга. А также дает возможность почувствовать различные поверхности этого мира, научиться общаться на разных уровнях, найти контакт с природой.

Такие занятия позволяют также пережить определенный опыт, который строит их личность. Они развивают креативность, добавляют уверенности в жизни, улучшают самочувствие и настроение.

Танцевальный терапевт работает над предоставлением возможности всем почувствовать себя важным участником определенной деятельности, проявить свои способности и почувствовать радость присутствия каждого. В своих движениях ребенок проявляет свои желания, возможности, мечты. Танцевальный терапевт работает с воображением ребенка.

Танцуя, ребенок может попасть в воображаемый сказочный мир какой-то заданный образ леса, моря, песка в пустыне и многое другое, которые для него будут ресурсными и терапевтическими.

Наряду с этим иногда на таких занятиях используется общий рисунок руками или даже ногами (танцуя, рисовать красками), что очень любят дети.

Танцевально-двигательная терапия дает возможность ребенку проявить пусть наименьшее, но собственное движение, которое приносит радость жизни.

В течение последних десятилетий танцевальная терапия как проявление лечение искусством в значительной степени начала приобретать черты профессиональной, что проявляется в формировании специализированных программ, в попытках четкого определения этих методологических подходов.

На сегодня танцевальная терапия используется в целом мире в разнообразных условиях для помощи молодым и старым, больным и здоровым. Применяется в государственных и частных психиатрических больницах, и клиниках для душевнобольных, лечебных центрах, учреждениях и школах для людей с физическими или эмоциональными расстройствами, а также в частной практике [6, c.9].

Танцевальная терапия не ограничивается изучением определенных движений. Ее занятия значительно отличаются от занятий с определенного вида танцев. Ведь в этом случае терапевт не представляет специального танцевального материала, который надо изучить. Он сосредоточивает свое внимание на двигательном репертуаре, который имеет ребенок. Это становится основой, на которую он опирается в своей работе.

**Заключение.** Танцевально-двигательная терапия является уникальным и эффективным методом формирования положительного образа-Я у подростков. Через движение и танец подростки учатся выражать свои эмоции, принимать себя и взаимодействовать с окружающими. Этот метод открывает широкие возможности для работы с подростками в образовательных, терапевтических и социальных контекстах.

**Библиографический список**

1. Аль-Шейхаб Захраа. Танцевально-двигательная терапия как инструмент психологической работы над личностным развитием. International scientific and practical conference «the time of scientific progress «. 2023. № 2(8). С. 22–33.
2. Кнутова А.И. Особенности «Образа-Я» в подростковом возрасте. Концепт. 2019. № 3. С.5.
3. Рубцова О.В., Поскакалова Т.А., Ширяева Е.И. Особенности поведения в виртуальной среде подростков с разным уровнем сформированности «образа Я». Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 4. С. 20–33.
4. Танцевально-двигательная терапия: практикум / сост. А.Г. Чурашов. Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. 60 с.
5. Чурашов А.Г. Танцевальная арт-терапия: учебно-практическое пособие. Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. 152 с.
6. Яровая М.В. Становление танцевально-двигательной терапии. Наука, образование и культура. 2019. № 8(42). С.9.