Танцевально–двигательная терапия в работе с гражданами с ОВЗ

Танцевально–двигательная терапия является достаточно перспективным направлением в психокоррекционной и реабилитационной работе с гражданами с ОВЗ, имеющей целью разрешение психологических проблем, успешной организации процесса адаптации и улучшение их психофизиологического состояния. Данная методика помогает развивать социальные навыки людей. Танцевальные движения служат средством связи с окружающими, дают человеку возможность самовыражения.

Учитывая медицинские показания и противопоказания к танцевально-двигательной терапии, данная методика полезна для людей, испытывающих трудности в выражении чувств и в установлении коммуникативных навыков.

Использование этой методики требует от психолога достаточной подготовки, так как этот вид взаимодействия пробуждает сильные эмоции, которым не так-то просто найти разрешение. Танцевальные движения в сочетании с физическими контактами и интенсивным межличностным взаимодействием могут вызывать очень глубокие и сильные чувства.

Эта методика позволяет членам группы лучше осознавать собственное тело и возможности его использования. Такое осознание приводит к улучшению физического и эмоционального состояния. Благодаря занятиям в группах, граждане с ограниченными возможностями учатся более адекватно воспринимать себя и других, расширять спектр поведенческих возможностей.

В «Братский дом – интернат для престарелых и инвалидов» регулярно проводятся занятия танцевально-двигательной терапией. Обычная продолжительность занятия - 40-50 мин. Занятия проводятся еженедельно (на протяжении двух лет) как в индивидуальной, так и в групповой форме. За данный период, групповые занятия показали наибольшую эффективность. проведения

Все занятия проходят по следующей схеме.

На первом этапе, занимающем несколько минут, занятия танцевальной терапией обычно используются для разминки, помогающей каждому участнику подготовить свое тело к танцу.

Второй этап – непосредственные танцевально-двигательные упражнения на снятие мышечных зажимов, эмоционального возбуждения. Обязательным этапом является спонтанные движения под музыку, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в танец индивидуальные движения. Такое упражнение плодотворно запускает умение раскрепощать тело и получать от него удовольствие.

Третий этап – упражнения на восстановление дыхания, установка на позитивное мышление, самоанализ физического и психологического состояния участников.

В результате занятий танцевальной терапией, практически все граждане смогли научиться получать удовольствие от своего тела, снимать эмоциональное напряжение, а также понять, что люди с ограниченными возможностями, в том числе и инвалиды-колясочники, могут танцевать.

Некоторые люди с ОВЗ изъявили желание участвовать в постановочных танцах, чтобы принимать непосредственное участие в культурно-массовых мероприятиях дома-интерната.