



**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ №3
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»**



**ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА
ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**Доповідач: керівник гуртка «Хореографічний»
Федцова Людмила**

ХАРКІВ 2023

На різних етапах свого розвитку людство постійно зверталось до танцю як до універсального засобу виховання тіла і душі людини – засобу гармонізації виховання особистості



Але в сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Життєві фактори, постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму, конкуренція, вічний брак часу, агресивний вплив з боку засобів масової інформації, реклами, велика скупченість людей в мегаполісах - всі ці фактори здатні вивести з душевної рівноваги навіть найстійкішу і психічно урівноважену людину.

Довготривала реакція на стрес, яка виникає внаслідок впливу на людину в професії, трактується як «емоційне вигорання»





Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці явища взаємопов'язані. Професійне вигорання – фізичні та психологічні реакції спричинені тривалим стресом середньої інтенсивності, які викликані професійною діяльністю.

Синдром «емоційного вигорання» – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому.



Проблема профілактики емоційного вигорання викладача хореографії засобами танцювальнорухової терапії ще недостатньо вивчена.



Профілактика використання танцювальної терапії це проведення діагностики особистості та корекційна робота.



Заняття з хореографії використовують як метод лікування – «танцювальна терапія», який чудово зарекомендував себе при лікуванні депресії, неврозів і у випадках з більш серйозними психічними розладами.

Вплив танцювальної терапії на психіку, методи танцювальної психотерапії працюють саме з психікою через тіло.



Однією із методик, яка дозволяє дослідити і відчувати в повній мірі кожну частину тіла, прослідкувати образи, які народжуються у процесі виконання вправи, віднайти свій власний «центр», де зосереджений найбільший ресурс, є «Танець семи центрів», що полягає у «протанцюванні» окремо кожного центру, а потім пошук їх взаємозв'язку.



Вправа «Дослідження зв'язаностей у тілі»

(за Р. Лабаном). У тілі людини існує шість зв'язаностей:

- 1) дихання, як емоційного центру, з усіма частинами тіла;*
- 2) периферії (рук і ніг) із дихальним центром;*
- 3) голови і тазу;*
- 4) верхньої і нижньої частин тіла;*
- 5) лівої і правої частин тіла;*
- 6) діагональні зв'язаності.*

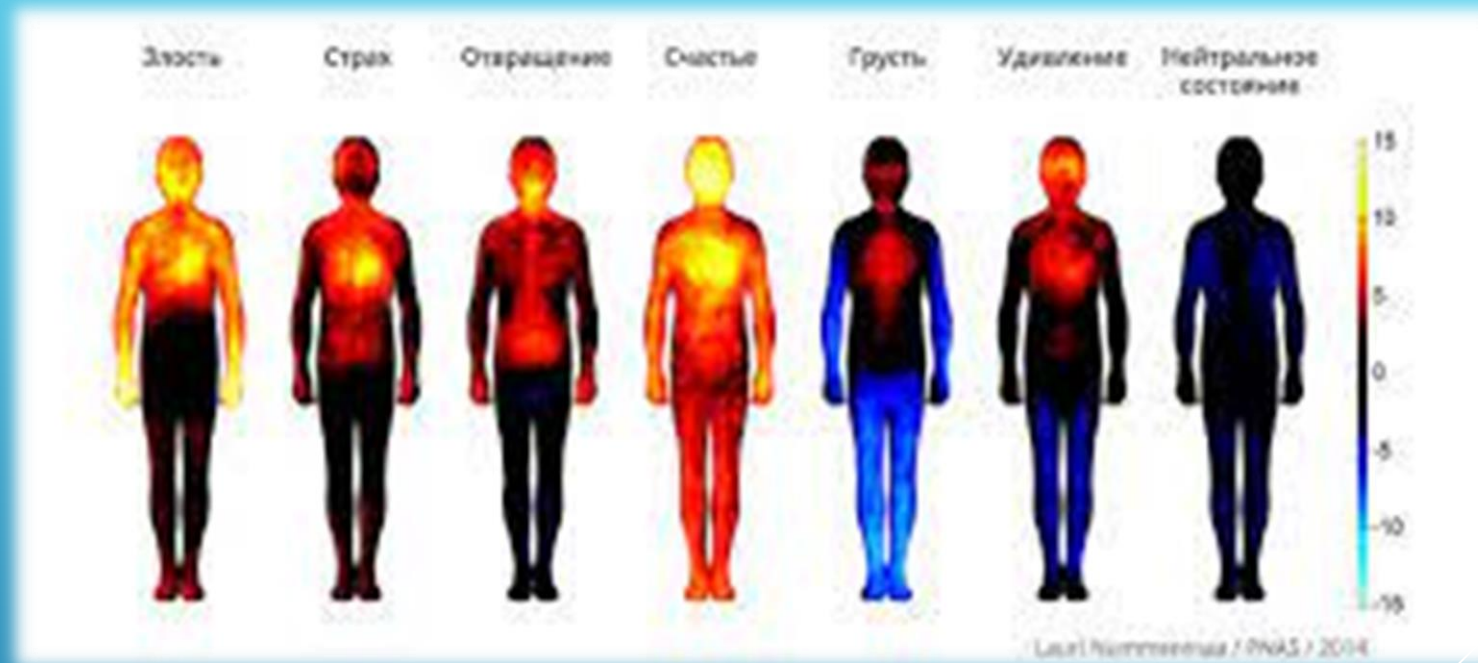
Вправа полягала у дослідженні кожної зв'язаності по черзі у русі під музику



Плавні зв'язаності у тілі ведуть до гармонізації особистості та сприяють профілактиці вигорання.



Вправа «Чергування напруги і розслаблення у тілі» спрямована на розвиток уміння сучасних викладачів хореографії контролювати своє тіло у танці і житті, адже більшість людей живуть, докладаючи надмірних зайвих зусиль, що призводить до виснаження.



Вправа «Зміна полярностей». Полягала у дослідженні негативної емоції у тілі через Лабан-категорії (швидкість, вагу, потік зусилля, час, простір).

Вправа «Опора на хребет». Виконавцям вправи пропонується почати рух із особливою концентрацією на хребті. Це – зв'язок із родом, вісь, внутрішня опора, по якій тече енергія від землі до неба.



Підбиваючи підсумки з метою попередження професійного та емоційного вигорання влучним буде проводити тренінгову роботу в колективах. Рекомендації щодо профілактики та подолання «професійного та емоційного вигорання».



Чому танці корисні для вас:



Це може покращити ваші творчі навички.



Це може зробити стосунки більш інтимними.



Це свідома діяльність, яка змушує вас відчувати себе справжніми



це змушує вас відчувати себе як молодими, так і живими.



Це знижує рівень стресу.



Це допомагає покращити ваші розумові здібності.



Це може підвищити вашу самооцінку та щастя



це може покращити ваш настрій, коли ви відчуваєте себе погано



Дякуємо за увагу

