

## Особенности развития структурного звена самосознания личности «Отношение к телу» и «Имя» посредством хореографии

*Тугаева Дарья Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»*

«Имя – личное название человека, даваемое ему прежде всего при рождении; знак, позволяющий причислить человека к определённомu социальному слою, этносу, месту в общественных отношениях, полу».

«Тело – не только организм человека в его внешних физических формах и проявлениях; оно – индивидуальный образ, отражение культуры и духовности человека». Тело отражает физические, психические и духовные свойства и особенности человека.

В. С. Мухина

Согласно концепции Валерии Сергеевны Мухиной одним из звеньев самосознания личности является представление о своем имени и теле.

Психика растущего ребенка гибко реагирует на восприятие собственного имени. «Благодаря имени и местоимению «Я», ребёнок научается выделять себя как персону. Идентификация с именем происходит с первых лет – ребёнку трудно думать о себе вне имени, оно ложится в основу самосознания, приобретает особый личностный смысл. Благодаря имени ребёнок получает возможность представить себя как обособленного от других исключительного индивида».

Взаимосвязь личности и телесного опыта показал еще З. Фрейд. Процесс развития личности был представлен как процесс локализации либидо в разных частях тела. Фиксация интереса к определенной зоне тела непосредственно связано с формированием определенных черт характера.

Позднее А. Адлер описал взаимосвязь между самооценкой личности, ее поведением и образом физического «Я». Показав, что в связи с ощущением физической недостаточности в детстве, а также физическими недостатками, несовершенством органов тела приводит человека к компенсаторным формам поведения на протяжении жизни.

В. Райх в своих работах уже непосредственно связывает физическое «Я» и характер личности. Он впервые доказал, что зажатость человека возникает в самом детстве и напрямую связана со страхом быть наказанным, непонятым. В результате комплексы и зажимы накапливаются в организме и способны привести к различным душевным и телесным заболеваниям. Райх зажатость в мышцах назвал «мышечным панцирем».

М. Фенделькрайз выделяет четыре компонента в образе себя: движение, ощущение, чувство и мышление. Под образом себя подразумевается физическое «Я». Полный образ себя по мнению Фенделькрайза – «...это сознание всех связей, скелетной структуры и всей поверхности тела...»

Образ тела является важной составляющей частью личности, он взаимосвязан с остальными компонентами и качествами личности. Поэтому образ тела оказывает влияние на личность в целом, и различные части личности находят свое отражение в образе тела. По мнению В.С. Мухиной, развитие личности определяет три фактора: это предпосылки (генотип), условия и внутренняя позиция.

В рамках реализации инновационного проекта был проведен анализ по формированию и развитию звена самосознания «имя; отношение к телу» в рамках деятельности ансамбля современного танца «Эдельвейс».

В хореографический ансамбль «Эдельвейс» мы принимаем всех детей, независимо от природных данных и способностей, т.е. к нам приходят дети со своими предпосылками (генотипом) и наша задача создать условия для здорового отношения ребенка к своему телу. Для раскрытия творческого потенциала, уверенности в себе, умение презентовать себя, понимания правильного ухода за телом, здорового образа жизни.

На первом занятии всегда происходит знакомство детей с педагогом и друг с другом посредством игры. Дети садятся в круг и перебрасывают мяч друг другу, при этом называя свое имя. Таким образом, они представляют себя сообществу так, как им хочется (Таисия, Тая, Тася). В процессе занятий педагог оперирует именем как инструментом: чтобы придать серьезности занятию - назвать полным именем (Мария), похвалить – назвать уменьшительным именем (Машенька). И ребенок, воспринимая свое имя через эмоциональный контекст, осознает свою уникальность. Именно Машенька лучше всех сделала танцевальное движение, помогла малышам. Мария серьезно подошла к репетиции и выучила домашнее задание.

Однозначно, тело в хореографии является главным инструментом самовыражения и мастерства. Таким образом, без правильного обращения с телом можно не достичь нужных результатов.

Под правильным обращением подразумевается: правильное питание (достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов), что необходимо для активной физической нагрузки; регулярные тренировки; бережное обращение с телом во время различных экстремальных развлечений (батуты, горные лыжи, горки и т.д.). Все это формируется годами и не за одно занятие.

По нашим наблюдениям, главным мотиватором для бережного отношения к телу служит участие в концертах, конкурсах, где каждый ребенок стремится проявить себя и свои физические способности, которые приобрел, занимаясь хореографией. Естественно при недостаточной силе, выносливости, мастерстве ребенок не сможет занимать сольные партии и первые линии, т.к. его вытеснят более талантливые и трудолюбивые дети. Если он плохо питается, ему не хватит сил для регулярных тренировок; если он упал с горки и ударился, то не сможет участвовать в ближайшем концерте.

Таким образом, в конкурентной среде танцевального коллектива очень важно принимать свое тело, знать его недостатки и достоинства и развивать последние. Задача педагога при этом - мягко указать ребенку, где можно еще поработать, но самое главное сделать акцент на сильных сторонах, похвалить (красивая стопа, длинная шея, высокий прыжок и т.д.). Иногда одно правильное замечание значимого взрослого может дать толчок к принятию своего тела. Особенно это актуально у подростков. Начинается половое созревание, тело меняется, настроение скачет. Часто происходит отторжение своего тела, непринятие его («балахонистая одежда», темные цвета, ношение масок, сутулость-особенно у девочек).

По нашим наблюдениям, у тех детей, которые занимаются хореографией с детства, привыкли часто бывать на сцене, умеют управлять своим телом, умеют носить разные костюмы, как правило, таких проблем не бывает. Они умеют презентовать себя перед большим количеством зрителей и их тело в этом случае является показателем уверенности в себе, оно их помощник и союзник.

Когда же ребенок приходит на занятие в первый раз в 9-13 лет, он часто бывает застенчив, сутулится, не верит в себя. Здесь педагогу необходимо показать ребенку, что благодаря принятию себя, своего тела он может быть успешен. («У тебя отлично получается это движение, ты молодец, но подними глаза, чтобы зритель мог увидеть лицо танцора, который его радует»).

Из личного опыта. У меня в этом году пришла девочка 10 лет с сильной сутулостью, она была застенчива, все время смотрела в пол, мало общалась с группой. Но у нее хорошая координация, хорошее чувство ритма, танцевальные комбинации учит быстро. Я стала ставить на занятии ее в первую линию, хвалить и при этом постоянно поправлять ей спину, говоря при этом, что она красивая. Через полгода сутулость значительно уменьшилась, появилась уверенность в себе, начала общаться с группой. Т. е. в данном случае тело отражало психическое состояние ребенка. Осознав свою уникальность, изменив восприятие своего тела, она перестала стесняться, начала себе нравиться. Понятно, что за два-три часа в неделю этого не добиться. Ребенок приходит домой, в школу, где ему могут говорить не очень лицеприятные вещи. Поэтому большое значение имеют выездные конкурсы, выездные лагеря, где дети находятся в среде единомышленников длительное время. Они вместе тренируют свое тело, выступают, занимают призовые места благодаря основному инструменту танцора – своему телу.

Также инструментом для формирования правильных привычек и бережному отношению к своему телу могут служить совместные выезды на природу на длительное время.

Утром проводится зарядка на свежем воздухе с применением различных техник: от простых упражнений до дыхательных практик.

С согласия родителей у детей забираются все вредные продукты (чипсы, конфеты, газировки). Готовим еду сами, дети помогают накрывать на стол, мыть посуду. Блюда простые: каши, сырники, рыба, крупы., овощи, фрукты.

Каждый день поход, с инструктажем по технике безопасности. Во время похода педагоги следят за выполнением правил безопасности.

Каждый день проводятся тренировки для развития физических данных ребенка.

Таким образом, в комфортной среде формируются правильные привычки: правильное питание, ежедневная зарядка, регулярные тренировки, бережное отношение к своему телу.

Можно сделать вывод, что занятия в хореографическом коллективе помогают ребенку осознать ценность своего имени и тела, принять его, избавиться от ряда комплексов, приобрести полезные привычки (если они не выработались в семье), для сохранения своего здоровья, хорошей физической формы.

Перспективы:

- увеличить количество совместных выездов с предоставлением детям посильных ответственных заданий (провести зарядку, помыть посуду, проверить, что надели кроссовки в поход и т.д.);

- беседы с родителями о необходимости и важности правильного питания, режима дня, регулярности физических нагрузок; возможность освоения педагогами такого направления, как танцевальная терапия для снятия мышечных зажимов;

- ввести диагностику для отслеживания динамики в развитии структурных звеньев самосознания личности «отношение к телу», «Имя»;

- разработка и реализация проекта по формированию и развитию структурного звена самосознания «Имя, Отношение к телу» через совместную образовательную и воспитательную деятельность педагогов, реализующих дополнительные общеразвивающие программы по хореографии, каратэ и театральной деятельности.