

Секция «Психология»

Повышение уровня самооценки у подростков по средством танцевально-двигательной терапии.

Стрельцова Ольга Владимировна

Аспирант

Московский государственный областной университет, Факультет психологии,

Электрогорск, Россия

E-mail: SOV-2@mail.ru

Уровень развития самосознания и адекватность самооценки служат хорошим критерием для оценки психологического возраста человека и его психологических особенностей, в том числе и каких-либо отклонений и проблем. В период становления подростка, общественное мнение значительно влияет на самооценку его личности. Чем выше степень самопринятия, эмпирическим коррелятором которой является уровень самооценки, тем больше подросток верит в свои собственные возможности, в успешный исход предпринимаемых начинаний и тем больших успехов он в итоге добивается. Однако неадекватно заниженная или завышенная самооценка служит источником личностных проблем, так как поведение подростка в социуме, напрямую зависит от самооценки.

Метод танцевально-двигательной терапии как процесс использования танца и движения, задействует в работе физическую, эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы и может быть использован в работе с подростками имеющую заниженную самооценку. Танцевально-двигательная терапия направлена на изучение внутреннего мира клиента через движения его тела.

Экспериментальная работа показала, что проведенные мероприятия позволяют добиваться улучшения самооценки за короткий промежуток времени. В целом предложенный метод танцевально-двигательной терапии способствует повышению самооценки у подростков и может быть предложен психологам для использования в практических целях.

Литература

1. Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. М.: Просвещение. 1995.,
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск., 1993
3. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005
4. Янов А. Руководство по телесно-ориентированной терапии. СПб.: Речь., 2000.

Слова благодарности

Благодарю за внимание.