**Развитие коммуникативных отношений средствами хореографии**

Многих педагогов волнуют вопросы: как сделать так, чтобы на занятиях была благоприятная атмосфера, чтобы дети приходили с удовольствием, чтобы в коллективе была дружеская обстановка, чтобы не было чувства зависти к более способному ученику или высокомерного отношения к менее способному? Как помочь детям почувствовать себя уверенными, красивыми? Ведь умение общаться в хореографическом коллективе поможет общению и вне его.

Занятия хореографией стоит рассматривать намного шире, чем просто времяпровождение детей, пока родители на работе. Хореография — это и способ эмоционального самовыражения (что особенно важно в подростковом возрасте), и способ коммуникации, и способ социальной адаптации.

Занятий необходимо проводить по двум направлениям:

1. подготовительный: снятие эмоциональных и мышечных зажимов;

2. развитие креативности (творческого мышления, фантазии, идей).

Направления тесно взаимосвязаны, одно вытекает из другого. Невозможно раскрытие творческого потенциала, если человек скован, не эмоционален. При исчезновении страха, который зажимает наши мышцы и положительные эмоции, появляется улыбка, лёгкость в теле, тело становится послушным, податливым, появляются новые возможности исполнения, хочется творить!

К.С. Станиславский в своей книге «Работа актёра над собой» писал: «Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы…. Когда зажим утверждается в ногах, актёр ходит точно паралитик; когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются словно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют артиста и мешают ему играть». То же самое можно сказать и о хореографах.

Чтобы движения стали пластичными, выразительными, необходимо снять мышечные блоки. Дети, а особенно подростки, тонко чувствуют и сильно переживают свои промахи. Из-за неудач в творчестве появляются комплексы, неудовлетворение собой, что может тормозить и развитие отношений среди сверстников.

Для снятия зажимов и подготовке к совместной деятельности обучающихся,

Можно использовать в начале каждого занятия, упражнения на установление визуального контакта.

Цель: преодолеть страх общения с окружающими, поднять собственное «Я».

Для примера опишу упражнение ***«Здравствуйте!».***  Дети должны двигаться по классу, не сталкиваясь друг с другом, в любом направлении и, проходя мимо других детей обязательно должны задержать взгляд глаза в глаза и произнести: *«Здравствуйте!».* Следить, чтобы не было движения по кругу. Менять направление надо как можно чаще. Детям, у которых есть зажимы, трудно установить даже визуальный контакт, не говоря уже о телесном или общении со сверстниками. Взгляд скользит по лицу партнёра или на уровне груди. Если всё-таки глаза встречаются, то, кажется, что у детей перехватывает дух.

Чтобы решить эту проблему, необходимо ребёнку помочь преодолеть страх. При регулярном выполнении задания в течение какого то периода времени, взгляд становится более спокойным, зрительный контакт более длительный, исчезает страх перед коллективом и педагогом, появляются улыбки, многие дети начинают двигаться под музыку разными танцевальными шагами, начинают незаметно для себя импровизировать. Вот уже есть первое удовлетворение от движения, есть первый успех!

Детям очень нравится техника контактной импровизации. Для них это игра, но на самом деле контактная импровизация большую роль играет в формировании личности человека, его сознания, умения контактировать с другими участниками процесса.

Контактная импровизация – это совместный творческий процесс участников в условиях хореографического коллектива, где каждый полностью включен в него и ориентирован на партнера, общаясь друг с другом посредством телесного и визуального контакта.

В окружающем нас мире прикосновение очень значимо и сильно воздействует на чувства. Прикосновение оказывает на человека очень сильное эмоциональное влияние, затрагивая самые значимые ценности нашего бытия. В коже человека расположено огромное количество тактильных рецепторов. Вся информация о разнообразных прикосновениях поступает от этих рецепторов в головной мозг.

Одно единственное касание способно изменить состояние человека. Дружеская ладонь на плече может нормализовать кровяное давление. На первых занятиях трудно почувствовать комфорт от прикосновения даже к руке другого ребёнка. Дети отказываются становиться в пару даже с однополым партнёром, а, чтобы поставить девочку и мальчика в одну пару, не может быть и речи. Часто обучающиеся уходят из-за этого из коллектива.

Страх при прикосновении влечёт зажимы. Можно танцевать, не касаясь партнера, но тогда невозможны постановочные работы в парах, поддержки, нет чувства «локтя», ансамбля. ***«Танец с мячом», «Липкие руки», «Скульптура», «Кораллы»*** — эти упражнения помогают преодолеть страх, учат контактировать.

Педагог должен следить, чтобы участники не вставали в пару с одним и тем же партнёром. Перед каждым заданием меняться парами.

Если с кем то дети не встают в пару, то педагогу стоит задуматься: у этого ребёнка есть проблемы общения в коллективе.

***Упражнение «Скульптура».***

Дети стоят по одному друг за другом. Начинает тот, который стоит последним. Встаёт впереди, придумывая какую-либо позу и обязательно соприкасаясь какой-нибудь частью тела с предыдущим человеком. Прикасаться можно рукой, ногой, спиной, головой, плечом, ухом, носом. Нужно помнить об уровнях (высокий, средний, низкий).

При упражнениях в парах или малых группах, снимаются барьеры, возникающие при речевом общении, исчезает страх прикосновения, создаются благоприятные условия к сотворчеству, содружеству, появляется чувство «коллектива». Работа строится на взаимопомощи, взаимодоброте, взаимоотдаче, взаимодоверии, взаимоподдержке и способствует развитию коммуникативных компетентностей.

Когда исчезает страх, обучающийся начинает положительно осознавать своё «Я» и воспринимать чужое, что помогает не только работе в парах в танцевальных постановках, но и мобилизовать свой творческий потенциал. Когда уходит страх, и ученик понимает возможности своего тела, то навыки танцевальной импровизации развиваются более продуктивно: выстраиваются отношения с пространством, временем, зрителем, своими телесными возможностями.

Поскольку упражнения на совместное или индивидуальное сочинительство ***«Зеркальная комната», «Я – звезда!»*** и другие выполняются в формате «кто-то делает, кто-то смотрит», постепенно исчезает страх публичного выступления. Развитие чувствительности и готовности к неожиданности устраняет страх неизвестного. Снижается страх оценки. Кроме того, эти упражнения способствуют развитию творческого мышления и навыков импровизации.

**Вывод**. В совместном творческом процессе участников, где каждый полностью включен в него и ориентирован на партнера, достигаются хорошие результаты в чувствовании и в понимании друг друга. Кроме того, взаимодоверие и взаимоподдержка становятся неотъемлемой частью таких занятий, что помогает развить коммуникативные компетентности, то есть умение общаться, адекватно оценивать свои поступки в ситуации общения, чутко относиться к творчеству сверстников, корректировать отношения в коллективе.

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод, что занятия импровизацией помогают не только улучшению творческого процесса, но и развитию навыков необходимых в дальнейшей жизни: обучающиеся начинают лучше понимать себя и других, правильно выстраивать межличностные отношения, работать в команде, не бояться принимать решения в ответственный момент, адаптироваться в любых жизненных ситуациях.

В заключение хочу посоветовать: не надо торопить время и, не надо требовать от детей больше, чем они могут на данный период времени. Чтобы они не делали, у них всё получается правильно! Это их творчество!