

少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响

高松

(山东艺术萌谷教育艺松舞蹈学校 山东济宁 272100)

摘要: 儿童阶段是形成个人自我价值观及特色性格的关键时期,而教育活动则是帮助儿童形成正确价值观、人生观的重要基础。舞蹈教育在促进儿童身心健康方面具有积极的作用,不仅包括了对儿童身体素质的锻炼,而且还有在心理健康层面对儿童的引导。本文围绕少儿舞蹈教育与儿童心理健康成长的关系展开讨论,分析了少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响,并提出了部分强化少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长影响的策略,以供广大少儿舞蹈教师参考。

关键词: 少儿舞蹈教育 儿童 心理健康成长 影响

中图分类号: G612 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.02.004

引言

舞蹈的本质就是将身心合为一体的一种艺术形式,其通过让表演者感受到身体的律动,进而实现对情绪的释放,感受全身心的放松与愉悦。儿童正处于身体与心理共同发育的重要时期,其感知能力、接受能力与自我调节能力等都较弱,但是却成长迅速。而少儿舞蹈教育则以其较强的通俗性和直观性,推动儿童身心综合素质水平的提高。儿童是国家未来发展的希望,其心理健康发展需要受到重视。

一、少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响

1. 通过少儿舞蹈教育能够有效提升儿童的自信心

少儿舞蹈教育是将运动与艺术相结合的一种活动,能够提高儿童的身体素质,培养儿童的锻炼意识,而艺术方面的学习则能够为提升儿童的综合素质打下优质基础。首先,通过运动锻炼能够提高儿童的抗压能力,并且强化儿童对自身审视的意识,从一定程度的运动中不断深入地对自己身体状态进行认知和了解,并且能够具备客观评价自身情况的能力。在这种自我认知意识形成的过程中,能够站在客观的角度对自身的综合素质产生积极的认识,进行客观合理的评价。通过这样的方式,儿童会在学习少儿舞蹈的过程中建立自信心,进而避免自卑性格的产生。自卑性格通常会影响到后期儿童在生活学习中自信心的培养,甚至会导致部分心理问题的产生。因此,少儿舞蹈教育作为一种融合了体育运动的活动形式,不仅能够帮助儿童增强体质,而且还能够帮助学生产生自我认知,在逐渐强化身体素质与身体形态的同时,优化儿童的心理状态。

现阶段,大多数儿童在学习过程中很容易缺乏自信心。这是因为大多数儿童是处于应试教育的模式下,从小接收的

观念就是成绩更加重要,导致儿童对考试与学习以外的事物缺乏认知和兴趣。长期地埋头苦读使得儿童在心态与体态方面都受到一定程度的负面影响,久而久之,自信心的强弱也基本基于学习成绩。对于学习成绩较为落后的儿童群体而言,若是教师与家长没有及时基于正面的心理引导,就会导致儿童自卑心理的产生,进而诱发儿童的厌学情绪。而少儿舞蹈教育能够通过艺术化的表现,借助肢体语言抒发表演者的情绪。儿童通过这样的教学训练,能够陶冶情操、塑造形体,培养对优秀与美的多元化感知与欣赏,提高发现美与创造美的能力。儿童自信心的培养不是在一朝一夕间能够完成的,只有通过长期以来的健康锻炼和正面评价,才能够不断累积,多元化的评价体系不仅能够为儿童建立起自信,而且还能够实现对这份自信心的长期维护,通过艺术气质的培养和健康的身体锻炼为儿童的成长环境提供了更多可能性,也为儿童的心理建设提供了多样化的基础。少儿舞蹈教育在促进儿童认知多元化的同时,还能够帮助儿童丰富自我认知与自我评价的标准,提高儿童对自身的认可能力,拓宽儿童实现自我价值的渠道,进而实现促进儿童自信心提高的目的,推进儿童身心健康发展^[1]。

2. 少儿舞蹈教育能够培养儿童的团队精神与社交能力

少儿舞蹈教育不仅仅是一项艺术活动,更是一种社交活动。儿童在参加少儿舞蹈教学活动时,会面对各种形形色色的人,即有同龄人,还会有舞蹈教师、其他班级和其他年龄层的同学,甚至还需要与少儿舞蹈教育机构的相关工作人员相处交往。这就在无形中拓宽了儿童需要应对的社交范围,儿童的交友圈不再仅限于学校与班级。在与不同特点人群的交往过程中,儿童会体会到差异化的喜好、脾性、特点,因

此需要采用的交往相处方式也会发生变化,进而使得交往过程能够更加轻松愉悦,与周围人员建立起良好健康的交往关系,逐渐培养社交能力和适应社会的能力。

同时,儿童在参加舞蹈教育活动中,还会面临各种不同的舞蹈竞赛。舞蹈竞赛通常会分为团体赛与个人赛,而团体赛就是培养儿童团队精神与社交能力的重要环境。在团体舞蹈的学习与练习过程中,由于不同参与者的自身条件、舞蹈风格与表达方式都存在差异,在训练时就需要不断通过练习进行磨合,尤其是新组成的舞蹈拍档。团体舞蹈不仅需要体现出各个舞者的专业能力,还需要将个人风格有机融合成一个整体,这需要儿童学会对舞伴及队友的充分信任与包容,构建起和谐稳定的团队氛围,最终才能够呈现出理想中的表演效果。在这样的磨合练习中,儿童就需要具备较强的团队意识,学会在团体环境中精准找到自己个人的定位,更需要学会在集体活动中找到突出亮点、彰显个性的方式,呈现出个性与团队配合交相辉映的团体舞蹈效果。在练习团体舞蹈的过程中,单纯地依靠个人的能力是无法展现出舞蹈魅力的,还需要团队配合展现的队形,调度,舞台表演的呈现,以及舞蹈题材的叙事效果等。

但与此同时,在团队舞蹈的合作中个人舞蹈水平与能力也是提高整体团队水平的重要条件,真正体现出团体与个人密不可分的关系。在这样的情况下,儿童会对提高自身舞蹈水平产生极大的动力,将团队精神发挥到极致。此外,练习过程中,可能会遇到许多配合默契中存在的问题,儿童能够学习如何正确处理这些问题,为以后融入集体打下坚实的基础^[2]。

3. 少儿舞蹈教育能够帮助儿童缓解压力同时愉悦心情

随着社会的高速发展,当代儿童接收的讯息更加丰富,思想也会更加成熟,因此会更早面临生长发育中较为羞涩的烦恼、同学间相处的忧愁、对学习上的迷茫等,这就导致儿童很容易在成长过程中因为人际交往的挫折产生消极的心理情绪。通常情况下,这些心理情绪都会给儿童带来许多思想及心理上的压力。在各种压力与负面情绪的影响下,儿童就无法实现健康成长。通过对少儿舞蹈教育与儿童心理的综合研究我们可以发现,少儿舞蹈教育对儿童的心理健康发展导向具有重要的积极作用,对患有人际交往障碍、抑郁情绪等心理症状的人群也具有一定的疗愈作用。事实上,通过舞蹈进行心理治疗的发展从很早就开始有相关研究,受到心理学相关理论的影响,逐渐产生了一系列治疗方式与治疗手段,并且不断呈现出多样化、多元化的发展趋势,受到专业人员

的认可与支持。少儿舞蹈的特点是活泼、正能量、轻松诙谐、节奏鲜明,既有舞蹈表演技巧类的竞技,也有符合儿童群体审美的表演性质。在少儿舞蹈中,活泼的节奏是一种调节情绪的媒介,即能够作为儿童情感与运动的催化剂,也是支撑表演者完成舞蹈的重要基础。当儿童随着舞蹈音乐沉浸其中,全身心地进入音乐与舞蹈表演相互交融的环境中,与舞伴共同感受舞蹈的艺术魅力和情绪魅力时,脑海中只会充满情绪释放和动作技巧,将负面情绪与烦心事统统抛诸脑后,心情也会随着每个动作的完成和轻松愉悦的气氛变得更加美好。尤其是在重复同一个舞蹈动作时,能够帮助儿童舒缓紧张情绪。

同时,轻快的舞步和愉悦的音乐不仅能够放松儿童的身心,而且还能够使得儿童在自我陶醉的过程中强化人与人之间的深度交流,促进儿童与伙伴间感情的联络,扫除疲惫与不开心,进而在内心产生极大的幸福感与自豪感,对生活充满积极向上的热情,有效维持儿童的情绪稳定。这即满足了儿童在精神层面一定程度的需求,还能疏导儿童日常生活中产生的负面情绪,在沉浸表演与情感抒发中,儿童能够转换糟糕的心理状态,重新恢复成积极的生活状态,提高儿童的抗压能力,使得儿童的性格更加开朗乐观,更加蓬勃朝气^[3]。

二、强化少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长影响的策略

1. 抓住儿童群体的心理特征

少儿舞蹈教育面临的儿童群体正处于心理发展的重要时期,也是心理和生理共同发育的关键时期。因此对团队、集体以及人际关系都有了一定的自我认知。在少儿舞蹈教育活动中,教师需要针对儿童群体所需要的心理健康发展引导做出教育方案,因此,必须紧紧抓住儿童群体的心理特征开展相关训练。儿童既具有孩童的天真无邪、真挚情感,又具备欢乐阳光的品格。基于此,少儿舞蹈教师在训练过程中,就需要营造出阳光积极的学习环境,充分激发儿童参与教学活动的主动性和积极性,以此提高少儿舞蹈教育对儿童不稳定心理的改善效果,促使儿童能够在团队活动中展现情感真挚、思想阳光的特点^[4]。

例如,少儿舞蹈教师在教学过程中可以借鉴小学校园的教学形式,制定健康良性的团队竞争机制,通过磨练儿童的团体与个人意志,提高儿童心理抗压能力。同时,公平公正的竞争机制与活泼和谐的竞争环境,还能够巩固儿童阳光的心理和真挚的情感。

2. 善于利用舞蹈训练的平台

少儿舞蹈教育通常会以基本功训练等活动为主要内容,

而促进儿童心理健康发展就可以充分利用这样的集体训练契机,转变舞蹈教育与心理健康无关的刻板印象。少儿舞蹈教师可以尝试与心理辅导人员合作,充分利用儿童在团队训练中更加投入的特点,提高少儿舞蹈教育的趣味性。儿童通过团队舞蹈训练,能够树立学习挑战的信念和乐观面对生活的心态,学习处理人际关系的健康方式,强化儿童的同理心,全面培养儿童的健全和出色的心理素质。同时,还能够培养儿童的集体意识和协作意识,引导儿童对伙伴与对手有正确认知,提高儿童客观认识自身的能力^[5]。

例如,少儿舞蹈教师可以在集体训练活动中,编排需要团队协作才能够完成的组合舞蹈动作,将团队合作与舞蹈练习紧密融合,让儿童在训练与实践时刻保持积极乐观的心态,提高儿童适应社会的能力,强化儿童面对挫折与失败的心理抗压力。在讲解舞蹈动作时,少儿舞蹈教师也可以结合趣味心理知识与心理抗压训练进行教学,让儿童学会如何正确处理自身的情绪,如何改善自身的心理状态,提高儿童学以致用能力。少儿舞蹈教师通过这样的方式,提高少儿舞蹈教育对儿童心理健康发展的正面影响力,还可以结合心理教师与学校管理团队的工作,优化改良舞蹈的训练方式与编排,增强儿童心理健康发展引导工作的效果,使得少儿舞蹈教学成为儿童心理健康发展环节中的重要内容^[6]。

3. 突出儿童的教学主体地位

少儿舞蹈教育的充分发挥促进了儿童心理健康发展作用,对促进我国教育事业的创新进步也具有重大的作用。随着儿童逐渐成长进而融入社会,其心理状态的自主性也变得愈发重要。大多数教师与家长虽然认识到了少儿舞蹈教育对儿童心理健康发展的重要性,但却忽略了儿童在自主性培养过程中的自我投入。若是少儿舞蹈教师仅仅将舞蹈训练与教学作为课程的核心内容,从短期而言,会导致儿童参与课堂的效率较低,但就长期而言还会影响儿童自主性的培养,进而影响少儿舞蹈教育对儿童心理健康发展的引导作用^[7]。基于此,少儿舞蹈教师就可以在舞蹈训练中增加与心理训练相关的互动游戏,邀请不同的儿童加入,丰富少儿舞蹈教学的趣味性,并且巩固团队的情感,增强集体关系;或是开展与

儿童对话的座谈会,针对某一舞蹈作品询问儿童感受到的情绪和心理,并以此为基础引入儿童群体关注的心理健康相关话题,促进儿童间的相互交流。这样既能够借助同伴对儿童进行道德品行与心理健康知识的教育,还能够提高儿童在团体中的适应能力,鼓励儿童自主了解心理健康相关的知识,支持儿童互相帮助处理好心理及情绪方面的负面内容^[8]。

结语

综上所述,少儿舞蹈教育对儿童的心理健康发展具有重要、多元的影响,不仅能够提高儿童自信心,还能够培养儿童团队精神也社交能力,促进儿童情绪的释放和压力的缓解。因此,少儿舞蹈教师需要重视儿童心理教育与舞蹈教育的结合,提高少儿舞蹈教育在儿童心理发展方面的正面作用。

参考文献

- [1]孙玉倩.少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响研究[J].尚舞,2022(03):110-112.
- [2]任婕,徐纯鑫,陆洋阳,等.基于ICF理论框架系统回顾舞蹈治疗及节律性听觉刺激在脑性瘫痪中的应用[J].中国康复医学杂志,2022,37(7):941-947.
- [3]郑华,张向东.健全人格,锤炼意志——体育舞蹈教学渗透学生心理健康与社会适应教育的研究[J].体育科技,2019,40(3):22-23,25.
- [4]方小燕.少儿舞蹈教育对儿童心理健康成长的影响[J].艺海,2019(7):134-135.
- [5]韩博莹.浅议舞蹈对少儿成长的积极影响[J].科技研究,2014(14):491-491.
- [6]李海军.健全人格,锤炼意志——体育舞蹈教学渗透小学生心理健康与社会适应的教育研究[J].文渊(小学版),2021(12):762-763.
- [7]于争艳.浅析舞蹈教育对儿童成长的重要性[J].音乐时空,2015(24):168,171.
- [8]洪建平.浅谈少儿舞蹈在素质教育中的重要性[J].大众文艺,2020(24):167-168.