



Taniec - świetna zabawa i efektywna terapia

Innowacyjna forma zajęć prowadzona od tego roku w naszej Placówce, która stała się jedną z najbardziej ulubionych przez dzieci:

Choreoterapia

Jej zadaniem jest pomóc w okazywaniu emocji, wyrażaniu uczuć i uwalnianiu napięcia.

Dzięki swobodnym tańcom, dowolnej ekspresji, bez żadnej oceny dzieci otwierają się i łatwiej jest im odnaleźć się w grupie. Oczywiście świetnie się przy tym bawiąc.

W czym pomaga choreoterapia?

- zwiększyć świadomość siebie, swojego ciała i relacji w grupie
- znaleźć i rozwijać własne granice w relacjach z innymi
- akceptować swoje ciało
- rozpoznawać i wyrażać uczucia
- budować pewność siebie
- poprawić sprawność i organizację ruchową
- stworzyć własne sposoby uwalniania fizycznego napięcia, niepokoju, stresu, stłumionych uczuć
- pobudzić kreatywność
- doceniać się
- odprężyć się i zrelaksować

Praca z ciałem i wizualizacje

Zajęcia zaczynają się rozgrzewką, dzięki której dzieci przygotowują swoje ciało do nie lada wyczynów.

Taniec wymaga użycia wyobraźni, wycucia własnego ciała, pozwala na operowanie całkowicie spontanicznym ruchem: biegać, podskakiwać, rytmicznie się bujać, wymachiwać rękoma, klaskać, podnosić wysoko nogi i zamierać w bezruchu.

Terapia może mieć wiele elementów. Jednym z nich jest wizualizacja, na przykład taka: wyobraź sobie plażę, czy jest ciepło, czy zimno? Nabierz w ręce piasku i wyrzuć go wysoko w górę. A teraz wskakuj do wody! Dzieci mają spontanicznie reagować ciałem na wszystko, o czym pomyślą.

Na wyciszenie ćwiczenia oddechowe

Podczas zajęć dzieci słuchają różnych melodii. Mają za zadanie na dźwięki reagować ciałem.

Mogą klaskać, tupać, jeśli mają do dyspozycji instrumenty takie jak PAPIER, PLASTIKOWA BUTELKA, również mogą ich używać.

Do dźwięków melodii mogą odgrywać pewne scenki, machać rękoma niczym gałęziami, skakać razem z żabkami, czy uciekać przed lwem bądź turlać się jak listki zerwane przez wiatr.

Te zadania wzbudzają w nich przeróżne emocje, które później trzeba odreagować. My stosujemy także ćwiczenia oddechowe pozwalające maluchom wyciszyć się i zrelaksować po doświadczeniu wielu nowych bodźców. Świadomy oddech to nieodłączna część wszystkich zajęć.



