Танцювальна терапія з дітьми.

Creative Activities

Танцювально-рухова терапія (ТРТ)

01

Унікальний метод роботи та корекції з усіма віковими групами та соціальними категоріями.

02

Кожна людина здатна проявити себе у танці, у руховій діяльності, адже танець для нас є природним засобом для спілкування.

ТАНЦЮВАЛЬНА-РУХОВА ТЕРАПІЯ

Протягом всієї історії люди самовиражались, рухаючись разом під спільні ритми. Люди танцювали у найважливіші періоди свого життя. Відбувався обмін почуттями та емоціями через спільну участь у русі. Танець виник раніше ніж мова, тому він є таким природним та звичним для нас.



Сьогодні ТРТ використовується у різноманітних умовах та закладах, з різними категоріями та віковими групами (соціальна, реабілітаційні центри, психіатричні лікарні, виправні установи, школи, садочки, з подружніми парами, людьми похилого віку, людьми з інвалідністю, вагітними, підлітками тощо).

Важливо розуміти відмінність ТРТ від хореографії. Танцетерапевт не презентує конкретний танцювальний матеріал, який людина має завчити, він не структурує свою зустріч, а працює з тим, з чим прийшов клієнт.

Важливо розуміти відмінність ТРТ від хореографії. Танцетерапевт не презентує конкретний танцювальний матеріал, який людина має завчити, він не структурує свою зустріч, а працює з тим, з чим прийшов клієнт.

МЕТА ТРТ:

- забезпечити базові потреби особистості;
- набути вміння висловлювати себе невербально;
- покращити комунікацію;
- розвити креативність, уяву, емпатію;

- зняти напругу;
- відшукати нові рухи, що сприятимуть ефективній взаємодії з собою, світом і людьми;
- змінити стиль спілкування з людьми, які оточують;
- навчитись усвідомлювати свої і чужі бажання;

- допомогти швидко створити атмосферу довіри;
- активізувати та інтегрувати частини тіла;
- провести діагностику особистості в групі та за її межами.

ТРТ ДЛЯ ДІТЕЙ

ТРТ – це завжди гра, якась історія. Одним з основних методів ТРТ є використання спонтанного, неструктурованого природного танцю для самовираження. Ще однієї складовою є танцювальна група, основна ціль якої – залучення учасників у творчий процес.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (ЗА М.ЧЕЙЗ)

01

Розминка

Встановлення контакту, знайомство, спроба встановити діалог через рух, емоційний розігрів.

02

Розвиток теми

Реакція на несловесні сигнали, вправи на розвиток, збільшення, розширення руху, використання уяви, атрибутики, різноманітних технік.

03

Завершення

Зниження темпу, спільний рух, обговорення, прощання.



Психологиня наголошує на тому, що на перших заняттях не потрібно казати дітям про те, що ви будете танцювати, адже слово «танець» більше асоціюється з тим, що дитину оцінюватимуть, а це може налякати її. Тому краще використовувати слово «рух». Наприклад: «Ми будемо рухатись як котики/як сніжинки».

ВИМОГИ ДО ВЕДУЧОГО ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОГО ЗАНЯТТЯ

- **відчуття власного тіла;**
- **вміння встановлювати контакт;**
- **вміння імпровізувати, швидко помічати та озвучувати образи;**
- **здатність до співпереживання.**

ТЕХНІКИ, МЕТОДИ, МЕТОДИКИ ТРТ

01

- **Музика**

Ви підбираєте музику, яка подобається вам, а також є приємною для дітей. Це і спокійна музика, і дитячі веселі пісні, і ритмічні українські марші, і різні незвичні мелодії інших народів.

02

- **Ритуали.**

- Ритуали – це те, що є постійним на ваших заняттях. У вас завжди має бути привітання, основна робота та прощання. Завдяки ритуалам дитина почуває себе безпечно, адже вона знає, чого очікувати.

03

- **А також:**

- Музикотерапія.
- Драматерапія.
- Реквізит.
- Казкотерапія.
- Робота з голосом.
- Робота з відео.
- Психогімнастика.
- Індивідуальна чи групова робота.

ВИКОРИСТАННЯ ТРТ ДЛЯ ДІТЕЙ З ООП

01

ТРТ працює з дітьми з порушенням інтелектуального розвитку, розладами аутистичного спектра, з порушенням зору, слуху, мовлення, з хворобами опорно-рухового апарату.

02

Танець – це рух, який вже має лікувальні здібності. Для людей з особливими потребами заняття з ТРТ є тим рятувальним кругом, що може допомогти їм відчути себе частиною групи, соціуму, дати можливість виразити та проявити себе.

03

Найголовніше – створити безпечне середовище і дотримуватись правил проведення заняття з ТРТ.

МОЖЛИВІ ТЕМИ ТА ВАРІАНТИ ДЛЯ РОБОТИ:

- креативні танці, імпровізація (танці тварин, комах, рослин, цифр, кольору, емоцій, стихій);

- дзеркало (один показує, а інші повторюють);
- скульптура;

- ходимо по-різному;
- ім'я рухом (як наше ім'я могло б рухатись);
- настрій рухом;

- танець різних частин тіла;
- танці в підгрупах (як танцюють на різних планетах);

- робота в парах;
- вправи на довіру;

- вправи на завершення (подарунок, емоція, побажання);
- завершення (рухи прощання).

ПРАВИЛА ДЛЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВИХ ЗАНЯТЬ

- Починати зі спокійних завдань, поступово збільшуючи темп, завершення спокійне.
- Не намагайтесь починати з кола, діти можуть обрати будь-яке місце.
- Дайте дітям час.
- Кожне заняття – це задоволення, наповнення енергією, приємне спілкування.
- У супровід можна взяти приємну музику.
- Слідкуйте за станом дитини.
- Починайте з простих форм і поступово, з часом ускладнюйте, розширюйте, збільшуйте.
- Чергування напруги й розслаблення.
- Використовуйте різноманітні предмети, атрибутику.
- Не примушуйте дітей брати участь у заняттях, робіть їх активними спостерігачами.

Дякую за увагу