

***Преодоление страхов и
психолого-эмоционального напряжения
средствами данстерапии.***



Маленькие дети владеют грацией и свободой тела Энергичные ,шустрые, они всё своё поведение проявляют через движение. Взрослые часто завидуют малышам: «Сколько же в ребёнке энергии, постоянно бегают, суется, прыгает и скачет! Откуда в нём столько сил?»

Чем младше ребёнок, тем больше степеней свободы и лёгкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребёнок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Не зря считается ,что память тела – самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребёнка постараться оставить на его теле

Как можно меньше негативных « отпечатков» и зажимов. Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

Тревожный, робкий, скрытый ребёнок к 5-6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы .Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому родители могут использовать в развитии ребёнка не только методы воздействия на его сознания и мышления, но и упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть телесные и танцевальные методы.

Для этого есть специальные упражнения, развивающие пластику, гибкость, лёгкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребёнку ощущения свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов . Совместные музыкальные, танцевальные и двигательные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

Научившись свободно двигаться, вы откроете в ребёнке творца!

После таких занятий у детей происходит выход агрессии и страха, они становятся общительнее, происходит снятие психо-эмоционального напряжения. Так же для развития способностей детей, их активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости предусмотрен раздел «Креативной гимнастики». Этот раздел предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.



