

There are no translations available.

Танець споконвіку допомагає спілкуванню людей і є унікальною - універсальною мовою, що передається через наше тіло і рухи. В свою чергу тіло напругу пов'язане з мозком, люди мають внутрішню здатність змінювати свої думки і поведінку на нейронному рівні, що допомагає покращити психічне та фізичне здоров'я. І ми хочемо їм допомогти у налагодженні цього надважливого трьохрівневого зв'язку Мозок - Тіло - Поведінка (Brain-BodyBehaviour). Пробудова цих ланок - є важливим базисом становлення для кожної людини, але ми б хотіли зосередити нашу увагу на людях з аутичним спектром розладу. Осіб з аутизмом традиційно сприймають як стереотипних. Вони схоплюють реальність вибірково, не ув'язують її деталі у загальну картину, сприймають довкілля як незрозуміле і загрозливе. Для того, щоб уберегтися від руйнівної сили довкілля, діти з аутизмом несвідомо починають захищати себе – заблоковують свої канали сприймання навколишнього світу. Це виявляється у таких проявах, як закривання руками очей, вух, прагнення сховатися, а також – у тілесній напрузі, створенні захисного панцирю, що призводить до нерівномірного тону, гіперфокусу уваги, блокуванню мовлення. Саме за таких симптомів і приходиться надопомогу танцювальна терапія, яка є незамінною при розблокуванні та активації тіла через рух. Наприклад танець чечітка, ще цей напрям називають степ або tap dance, може бути корисним для дітей з особливостями розвитку у багатьох відношеннях. Переваги чечітки включають:

- покращення серцево-судинної системи;
- розвиває міцність, гнучкість та координацію;
- відчуття "заземлення" та здобуття гравітаційної упевненості;
- когнітивні здібності також посилюються;
- розвиватися як розумову так і м'язову пам'ять;
- здобувається почуття ритму і орієнтація у часі.

Терапевти з танцювальної терапії допомагають дітям зосередитися на розумінні музики, її структурованих патернах та вмінні поєднуватися із ритмом. Важливо відзначити, що мета танцювальної терапії полягає у тому, щоб спочатку зрозуміти людину з аутизмом, об'єднатися з нею, а вже потім, допомогти їй налагодити комунікацію з зовнішнім світом. Це і є відправною точкою цього напрямку терапії.

Психотерапевтичний танець сприяє:

- пробудові базової довіри між терапевтом і дитиною;
- вмінню думати у патернах та запам'ятовувати послідовності;
- синхронізації обох півкуль головного мозку;

- розвитку м'якої та великої моторики / координації;
- зміцнення фізичної та ментальної стійкості;
- підвищення впевненості у собі, самосвідомості і самодисципліни;
- розвиток терпіння під час щоденних репетицій;
- поліпшення соціальних навиків;
- розширення художнього вираження кожної дитини;

Методологічною основою терапії - є зосередження уваги на неповторних проявах людини з аутизмом та враховування їх в процесі здійснення терапії, що в свою чергу уможливорює налагодження продуктивної комунікації.

До сильних сторін аутичної особистості можемо віднести:

- кмітливість, переважання невербального інтелекту;
- любов до порядку і завершеності, здатність зрозуміти чітко визначені алгоритми і правила і постійно їх дотримуватися;
- здатність зацікавитися деталями;
- тонке відчуття емоційного стану іншої людини, розуміння того, з ким я як можна себе поводити;
- розвинений музичний слух (у більшості випадків);
- уміння чітко орієнтуватися у просторі і часі.

Індивідуальну рухову програму розвитку розробляємо з урахуванням сильних сторін і потреб дитини, виходячи з її інтересів. Програма містить опис цілей і основних очікуваних результатів, які буде досягнуто щодо дитини та її родини; опис алгоритму їх реалізації. В індивідуальній програмі зазначено також тривалість програми, інтенсивність заходів. Танцювальне середовище з опорою на його ресурси має базуватися на таких принципових положеннях, як:

- безпека, а саме – певна предметна і просторова організація середовища, що дає змогу мінімізувати у дитини з аутизмом почуття невпевненості і страху, уможливорює, завдяки засвоєним правилам, здатність вільно орієнтуватися в танцювальному просторі і виконувати необхідні дії;

- насиченість культурно значущими предметами. Освітнє середовище постійно забезпечує дитині контакт з різноманітними носіями інформації, надає певні відомості про довкілля,

знайомить з музичними інструментами, що значно стимулює її пізнавальну активність, мимовільну і довільну увагу, підтримує позитивну мотивацію.

- доступність для полісенсорного сприймання. Йдеться про те, що освітнє середовище стимулює і забезпечує можливість широко залучати інформацію відрізних органів чуттів як в ситуації сприймання окремих предметів, так і наявних між ними відносин.

Враховуючи усі вище наведені фактори, ми маємо можливість усвідомити, що Танцювальна терапія являє собою надійний плацдарм для подальшого багатофункціонального розвитку та становлення людини. Досвід руху у спільному ритмі музики - об'єднує, запалює інтерес і спрагу до життя усіх хто приймає участь у цьому експериментальному дійстві. З повною впевненістю погоджуємось з Аристотилем та головною ідеєю, яка пронизує його філософію: "Життя - це рух!".

Автор статті Юлія Сезоненко

Практикуючий терапевт сенсорної інтеграції, засновник команди "Сенсорія"

Танець споконвіку допомагає спілкуванню людей і є унікальною - універсальною мовою, що передається через наше тіло і рухи.

В свою чергу тіло напряму пов'язане з мозком, люди мають внутрішню здатність змінювати свої думки і поведінку на нейронному рівні, що допомагає покращити психічне та фізичне здоров'я. І ми хочемо їм допомогти у налагодженні цього надважливого трьохрівневого зв'язку Мозок - Тіло - Поведінка (Brain-Body Behaviour). Пробудова цих ланок - є важливим базисом становлення для кожної людини, але ми б хотіли зосередити нашу увагу на людях з аутичним спектром розладу. Осіб з аутизмом традиційно сприймають як стереотипних. Вони схоплюють реальність вибірково, не ув'язують її деталі у загальну картину, сприймають довкілля як незрозуміле і загрозливе. Для того, щоб уберегтися від руйнівної сили довкілля, діти з аутизмом несвідомо починають захищати себе – заблоковують свої канали сприймання навколишнього світу. Це виявляється у таких проявах, як закривання руками очей, вух, прагнення сховатися, а також – у тілесній напрузі, створенні захисного панцирю, що призводить до нерівномірного тону, гіперфокусу уваги, блокуванню мовлення. Саме за таких симптомів і приходиться надопомогу танцювальна терапія, яка є незамінною при розблокуванні та активації тіла через рух. Наприклад танець чечітка, ще цей напрям називають степ або tap dance, може бути корисним для дітей з особливостями розвитку у багатьох відношеннях.

Переваги чечітки включають:

- покращення серцево-судинної системи;
- розвиває міцність, гнучкість та координацію;
- відчуття "заземлення" та здобуття гравітаційної упевненість;
- когнітивні здібності також посилюється;- розвиватися як розумову так і м'язова пам'ять;
- здобувається почуття ритму і орієнтація у часі.

Терапевти з танцювальної терапії допомагають дітям зосередитися на розумінні музики, її структурованих патернах та вмінні поєднуватись із ритмом. Важливо відзначити, що мета танцювальної терапії полягає у тому, щоб спочатку зрозуміти людину з аутизмом, об'єднатися з нею, а вже потім, допомогти їй налагодити комунікацію з зовнішнім світом. Це і є відправною точкою цього напрямку терапії. Психотерапевтичний танець сприяє:

- пробудові базової довіри між терапевтом і дитиною;
- вмінню думати у патернах та запам'ятовувати послідовності;
- синхронізації обох півкулі головного мозку;

- розвитку мілкої та великої моторики / координації;
- зміцнення фізичної та ментальної стійкості;
- підвищення впевненості у собі, самосвідомості і самодисципліни;
- розвиток терпіння під час щоденних репетицій;
- поліпшення соціальних навиків;
- розширення художнього вираження кожної дитини;

Методологічною основою терапії - є зосередження уваги на неповторних проявах людини з аутизмом та враховування їх в процесі здійснення терапії, що в свою чергу уможливорює налагодження продуктивної комунікації. До сильних сторін аутичної особистості можемо віднести:

- кмітливість, переважання невербального інтелекту;
- любов до порядку і завершеності, здатність зрозуміти чітко визначені алгоритми і правила і постійно їх дотримуватися;
- здатність зацікавитися деталями;
- тонке відчуття емоційного стану іншої людини, розуміння того, з ким я як можна себе поводити;

- розвинений музичний слух (у більшості випадків);
- вміння чітко орієнтуватися у просторі і часі.

Індивідуальну рухову програму розвитку розробляємо з урахуванням сильних сторін і потреб дитини, виходячи з її інтересів. Програма містить опис цілей і основних очікуваних результатів, які буде досягнуто щодо дитини та її родини; опис алгоритму їх реалізації. В індивідуальній програмі зазначено також тривалість програми, інтенсивність заходів. Танцювальне середовище з опорою на його ресурси має базуватися на таких принципових положеннях, як:

- безпека, а саме – певна предметна і просторова організація середовища, що дає змогу мінімізувати у дитини з аутизмом почуття невпевненості і страху, уможлиблює, завдяки засвоєним правилам, здатність вільно орієнтуватися в танцювальному просторі і виконувати необхідні дії;

- насиченість культурно значущими предметами.

Освітнє середовище постійно забезпечує дитині контакт з різноманітними носіями інформації, надає певні відомості про довкілля, знайомить з музичними інструментами, що значно стимулює її пізнавальну активність, мимовільну і довільну увагу, підтримує позитивну мотивацію.

- доступність для полісенсорного сприймання. Йдеться про те, що освітнє середовище стимулює і забезпечує можливість широко залучати інформацію відрізних органів чуттів як в ситуації сприймання окремих предметів, так і наявних між ними відносин. Враховуючи усі вище наведені фактори, ми маємо можливість усвідомити, що Танцювальна терапія являє собою надійний плацдарм для подальшого багатofункціонального розвитку та становлення людини. Досвід руху у спільному ритмі музики - об'єднує, запалює інтерес і спрагу до життя усіх хто приймає участь у цьому експериментальному дійстві. З повною впевненістю погоджуємось з Аристотилем та головною ідеєю, яка пронизує його філософію: "Життя - це рух!"

Автор статті Юлія Сезоненко

Практикуючий терапевт сенсорної інтеграції, засновник команди "Сенсорія"