

DEJU UN KUSTĪBU TERAPIJA

pirmsskolas vecuma bērniem



Deju un kustību terapija ir viena no **veselības aprūpes** jomām Latvijā.

Terapijas laikā deju un kustību tiek izmantota, lai **uzlabotu bērna fizisko veselību, emocionālo, kognitīvo** (uztveres, atmiņas, koncentrēšanās, domāšanas utt.) un **sociālo funkcionēšanu**.

Deju un kustību terapija balstās konceptā par **kermena un prāta savstarpējo mijiedarbību** - veicot izmaiņas kustībās, var veikt izmaiņas bērna psihoemocionālajā, kognitīvajā un sociālajā sfērā.

Ir veikti zinātniski pētījumi, kas apstiprina deju un kustību terapijas efektivitāti darbā ar bērniem.

Ar terapijas palīdzību bērnam ir iespēja:

- *apgūt, kā **produktīvā veidā izreaģēt un izteikt emocijas**, dienas laikā uzkrātos pārdzīvojumus un stresu;*
- *saņemt profesionālu atbalstu, kas **palīdz pārvarēt krīzes situācijas** (piemēram, vecāku šķiršanos, slimību) vai adaptēšanos jaunā vidē (jauna dzīves vieta, bērnudārzs, pāreja uz skolu);*
- ***attīstīt empātiju** caur sevis un citu apzināšanos;*
- ***attīstīt paškontroli** (spēja tik galā ar trauksmi, nepatīkamām situācijām, spēt gaidīt, tolerēt dažādību, mazināt agresīvu uzvedību);*
- ***attīstīt sadarbības prasmes** (verbālas un neverbālas);*
- ***nostiprināt pašapziņu** un **kļūt pašpārliecinātākam** par saviem spēkiem un spējām;*
- *veicināt sava **ķermeņa apzinātību**, veidojot veselīgu priekšstatu par savu ķermeni.*

Nodarbības vada deju un kustību terapeits - ārstniecības persona un funkcionālais speciālists, kurš ieguvis profesionālo maģistra grādu veselības aprūpē un mākslas terapeita kvalifikāciju ar specializāciju deju un kustību terapijā Rīgas Stradiņa universitātē.

Deju un kustību terapijas sesijās bērniem ir iespēja sevi izpaust radošā un spontānā spēlē terapeitiskas, drošas un saturošas vides apstākļos.

Katru **terapijas sesiju veido** saruna ar terapeitu, radoša kustību aktivitāte, kurā var tikt izmantota mūzika, ritms un palīgmateriāli.

Sesijas noslēgumā ir saruna ar bērnu par radošajā procesā pieredzēto.

Pirms terapijas uzsākšanas notiek **individuāla saruna ar katra bērna vecākiem**, lai vienotos par konkrētiem terapijas mērķiem. Iepriekšēja **pieredze dejošanā nav nepieciešama**.

Pirmsskolas bērniem deju un kustību terapija notiek divās vecuma grupās:

1) **no 3 līdz 4 gadiem** (sesija ilgst 30 min)

2) **no 5 līdz 7 gadiem** (sesija ilgst 40 min)

Maksimālais **dalībnieku skaits** grupā – **6-8 bērni**. Sesiju biežums- **1x nedēļā**.

Ja nepieciešams, ar deju un kustību terapeitu var vienoties par individuālām sesijām ar bērnu.

Dalības maksa grupā: **10 eiro** par sesiju

Papildus informācija par deju un kustību terapiju: www.dkt.lv

Pieteikšanās, zvanot sadarbības partnerim mācību centram "Amats un Dizains" tālr.nr. 26146254

Monvīdam