

SCENARIUSZE DO ZAJĘĆ Z CHOREOTERAPII z wykorzystaniem tradycyjnych tańców afrykańskich, Joanna Mikołajczyk

EMOCJE W NASZYCH RĘKACH

Grupa wiekowa: dzieci, wiek 4-8

Czas trwania: 30 minut

Cel: Rozwijanie kompetencji emocjonalnych, wyrażanie i identyfikowanie stanów emocjonalnych

Inspiracja j.w.:

<https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvats&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1TL6GaC9eun7KkwvxQ4fXdr2az5seZIdo1wVDNICINRE9H5QSH8IEZx-s>

Muzyka proponowana: <https://www.youtube.com/watch?v=C5XeCupDe44>

Emocje do oswojenia: j.w.

OPIS WARSZTATÓW:

Kontynuując pracę z poprzednich zajęć będziemy się zapraszać do ruchów ekspresyjnych, wyrażających różne stany i emocje, bo przecież ręce mogą pokazywać również to jak się czujemy. Po tym jak dzieci podzielą się tym co mogą robić ręce (ruchy odnoszące się do czynności) możemy zaprosić je do ruchów ekspresyjnych, ruchów wyrażających różne stany i emocje. Prowadząca wprowadza i modeluje mówiąc o tym że ręce mogą również pokazywać to jak się czujemy. Jak twoje ręce pokazałyby radość? A jak smutek? Jak zmęczenie itd. Wyobraź sobie, że wszystko jest w twoich rękach. W grupie starszych dzieci ćwiczenie można zakończyć pokazaniem: jak się dzisiaj czują twoje dłonie?

Co jest nam potrzebne: ręce i muzyka

Powitanie☺/Zasady, tzw.kontrakt: wychodzimy z głowy i wchodzimy do ciała, porozmawiamy po ćwiczeniach/Rozruch: skanowanie ciała po kolei każda część ciała niech porusza się tak jak tego potrzebuje/Pytanie: dziś skupiamy się tylko na rękach, co potrafią moje ręce...jakie ruchy funkcjonalne (np. przybicie żółwika, malowanie, pisanie itd.). Ręce mogą pokazywać nie tylko co robimy ale mogą pokazać jak się czujemy, np. ja potrzebuję przytulenia (obejmuję się), stawiam granicę i wyciągam rękę przed siebie, mogą pokazać ból głowy, wyrazić radość. Jak twoje ręce pokazałyby radość, smutek, zmęczenie? Na koniec zajęć możemy puścić muzykę i razem potańczyć swobodnie, dla rozluźnienia. Na koniec pytamy: z jakim ruchem kończysz, pokaż a potem możemy spytać jak się masz? W skali od 1-3,1- słabo, 2-ok, 3-super (chodzi o zauważenie i zaakceptowanie, zobaczenie czy ćwiczenia podniosły nastrój, może trochę ustabilizowały emocje)/Zakończenie: uziemiamy się, bierzemy razem trzy razy wdech i wydech i możemy znów zrobić skan ciała do muzyki/Pożegnanie + docenienie + KAŻDY RUCH JEST DOBRY(również bezruch, jeśli na ten moment jest potrzebny, który i tak nie jest bezruchem bo jest w nas oddech, a zatem rusza się nasze ciało w oddechu). Jeżeli jest potrzeba możemy porozmawiać z dziećmi o ćwiczeniu.

1. WYSKAKAĆ, WYTUPAĆ, POODDYCHAĆ i po prostu WYTAŃCZYĆ

Grupa wiekowa: dzieci, wiek 4-8

Czas trwania: 30 minut

Cel: Rozwijanie umiejętności samoregulacji.

Inspiracja j.w.:

<https://www.youtube.com/watch?v=YIBjuNvatrs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1TL6GaC9eun7KkwvxQ4fXdr2az5seZIdo1wVDNICINRE9H5QSH8IEZx-s>

Muzyka proponowana: <https://www.youtube.com/watch?v=PTwYFZ70tKU>

Emocje do oswojenia: j.w.

OPIS WARSZTATÓW:

Ćwiczenie to sekwencja ruchowa, która składa się z 4 ruchów, które omawiamy i pokazujemy. Można wprowadzić to tak: Czasem jesteśmy za bardzo pobudzeni i nie potrafimy się wtedy odnaleźć, po prostu nie wiemy co ze sobą zrobić. Jest pewna sekwencja ruchowa, która składa się z czterech ruchów i które pomogą nam w samoregulacji.

S-trząsamy (trzęsiemy całym ciałem, strząsamy to co potrzebujemy)

T-upiemy (wytupujemy nogami)

O-ddychamy głęboko (bierzemy głęboki wdech i wydech 3 razy)

P-owracamy do siebie (dotyk, odczuwanie granic swojego ciała, przytulamy się albo kładziemy się na ziemi i sobie leżymy)

Łączymy te ruchy w jedną sekwencję i uczymy dziecko tej sekwencji, wykonujemy razem.

Drugim sposobem jest wytańczenie... eksplorujemy taniec i ruch intuicyjny, swobodny do afrykańskich rytmów i bębnow, które nas uziemia/ugruntują, tak żeby „wyjść z głowy” i podążać za naszym ciałem, rozluźnić się i zanurzyć w sobie. Do płasów możemy wykorzystać kolorowe chusty lub materiały.

Co jest nam potrzebne: mogą być chusty i muzyka

Powitanie☺/Zasady, tzw.kontrakt: wychodzimy z głowy i wchodzimy do ciała, porozmawiamy po ćwiczeniach/Rozruch: skanowanie ciała po kolei każda część ciała niech porusza się tak jak tego potrzebuje/Dziś poznamy 4 ruchy, które pomogą nam w samoregulacji. Czasami jesteśmy bardzo pobudzeni i nie potrafimy się wtedy odnaleźć, po prostu nie wiemy co ze sobą zrobić, te cztery ruchy to sposób na to. **S-trząsamy** (trzęsiemy całym ciałem, strząsamy to co potrzebujemy), **T-upiemy** (wytupujemy nogami), **O-ddychamy głęboko** (bierzemy głęboki wdech i wydech 3 razy), **P-owracamy do siebie** (dotyk, odczuwanie granic swojego ciała, przytulamy się albo kładziemy się na ziemi i sobie leżymy)

Wytrząść, Wytupać, Oddychać i Wrócić do siebie. Drugim sposobem jest wytańczenie (swobodny taniec do muzyki zaproponowanej powyżej). Na koniec pytamy: z jakim ruchem kończysz, pokaż a potem możemy spytać jak się masz? W skali od 1-3, 1- słabo, 2-ok, 3- super (chodzi o zauważenie i zaakceptowanie, zobaczenie czy ćwiczenia podniosły nastrój, może trochę ustabilizowały emocje)/Zakończenie: uziemiamy się, bierzemy razem trzy razy wdech i wydech i możemy znów zrobić skan ciała do muzyki/Pożegnanie + docenienie +

KAŻDY RUCH JEST DOBRY(również bezruch, jeśli na ten moment jest potrzebny, który i tak nie jest bezruchem bo jest w nas oddech, a zatem rusza się nasze ciało w oddechu).
Jeżeli jest potrzeba możemy porozmawiać z dziećmi o ćwiczeniu.