



Percorso di danza come terapia "Crescere muovendosi"

Introduzione...

La danza è in ogni essere umano ed una volta spogliata dalle sue vesti di balletto classico diviene uno strumento prezioso nell'educazione di ogni bambino.

Tutti i bambini sono dei gran danzatori, lo sono mentre saltano, corrono, rotolano, scivolano.

La società è portata a porre le basi per la costruzione di un corpo fisico staccato dalla sfera delle emozioni e delle percezioni. Considerare le emozioni significa affidarsi a canali di comunicazione non verbale e, in questo senso, entrano in gioco il corpo e il movimento. Per un bambino andare a scuola di emozioni significa divenire consapevole dei propri sentimenti nel momento in cui essi si presentano, saper controllare quelli più negativi, sviluppare un ottimismo realistico, essere perseveranti nonostante le frustrazioni, entrare in sintonia emozionale con gli altri, aumentare, quindi, la propria capacità di essere empatici, cooperare e stabilire legami sociali. La danza come terapia si basa sull'esperienza soggettiva del creare e dell'esprimersi durante l'atto della danza.

Per il bambino il corpo è il primo strumento del sentire, del conoscere, del comunicare e del relazionarsi. Migliorare le abilità di movimento significa migliorare le capacità di comunicare.

Crescere è movimento e i bambini hanno bisogno di muoversi molto, sia mentalmente che fisicamente. È molto importante per i bambini crescere sapendo che sentire le emozioni ed esprimerle è un modo di modularle, quindi gestirle e controllarle. Con il movimento si accorgeranno che è possibile incanalare le pulsioni trasformandole in atto creativo. Questo modo di lavorare può prevenire le varie forme di disagio dei piccoli, come disturbi comportamentali, dell'apprendimento, difficoltà di interazione e psicomotorie.

Nel concreto quindi questo percorso si propone di far scoprire con il movimento creativo e l'espressione corporea ai bambini molto sul loro corpo, sulla loro mente e sul loro comportamento. Imparano l'autocontrollo, la capacità di sciogliere le tensioni, la capacità di comunicare idee, emozioni, sentimenti e concetti, la capacità di ascoltare e comprendere quelli altrui, la capacità di cooperare, equilibrando le proprie esigenze con quelle degli altri in un'attività di gruppo. Soprattutto la danza sviluppa un'autostima basata sul gusto di esserci nel momento presente e di osare un "si posso".

A chi è destinato?

A bambini dai 5 anni in su timidi, inibiti o molto agitati ed irruenti che hanno bisogno di essere

contenuti. Bambini che hanno difficoltà ad esprimere le loro emozioni e a socializzare, insicuri e distratti.

Gli obiettivi...

- fornire ai bambini uno spazio di espressione, comunicazione, gioco, benessere e relazione
- favorire nei bambini la consapevolezza corporea e la coordinazione di azioni e movimenti
- sostenere una visione positiva del bambino, come soggetto competente e creativo, riconoscendogli una propria capacità espressiva e favorendo così l'acquisizione dell'autostima
- fornire uno spazio che sostenga lo sviluppo dell'identità di ogni bambino (emozioni, difficoltà...)
- favorire le relazioni con il gruppo e l'uso e il rispetto dello spazio proprio e collettivo

In cosa consiste?

Il progetto si articolerà in *dieci incontri*, di *un'ora e mezza* ciascuno, a cadenza settimanale, per la durata di due mesi e mezzo.

Prima della formazione del gruppo, il bambino e i suoi genitori verranno ascoltati e conosciuti attraverso dei colloqui. Tali colloqui servono per

capire le difficoltà che ci sono e per capire se questa tecnica è la più utile per quel bambino.

Nel primo incontro, prima di addentrarsi nell'attività, ci sarà la conoscenza del gruppo attraverso una chiacchierata e dei giochi di motricità, in modo da mettere i bambini a proprio agio e farli interagire.

La struttura di ogni incontro è divisa in cinque momenti: il saluto, la presentazione dello stimolo che si andrà ad incontrare, l'esplorazione delle sue possibilità, dare forma all'esperienza, la conclusione con il saluto finale.

Il percorso è basato sul metodo Maria Fux e prevede una metodologia interattiva-laboratoriale, dove è stato dato notevole rilievo agli aspetti del senso di sé e di sé in relazione agli altri, la presa di coscienza del proprio corpo e delle proprie emozioni, le capacità comunicative ed esplorative. I bambini potranno sperimentare il movimento creativo e l'espressione corporea libera ed anche accostata a dei materiali stimolo; per favorire la fantasia ci faremo aiutare dalla lettura di alcuni brani tratti da vari libri.

Alla fine di ogni incontro verrà proposto loro di raccontare ciò che hanno provato e sentito condividendolo con gli altri bambini a voce o attraverso un disegno, un'immagine, un colore.