



Încă de la cele mai mici vârste, ai observat cu siguranță tendința copilului de a se mișca în ritmuri muzicale dacă ai grijă să lași o melodie plăcută să cânte. Copiii se mișcă natural, uneori cu scopul de a-și dobândi mobilitatea, alteleori cu scopul de a exprima emoțiile și gândurile ori pur și simplu pentru a se simți bine. Prin dans, barierele culturale și etnice se pot depăși, oameni din diverse colțuri ale lumii putând să comunice prin intermediul mișcărilor. Îți prezentăm o serie de beneficii pe care dansul le are asupra dezvoltării copiilor. Putem vorbi de patru arii de dezvoltare: fizică, emoțională, socială și cognitivă.

1. Din punct de vedere fizic, dansul implică o serie de mișcări care pun în acțiune majoritatea grupelor musculare. De asemenea, sunt stimulate funcții precum coordonarea, echilibrul, flexibilitatea și forța. Ritmicitatea ajută foarte mult și la scăderea rigidității pe care mulți copii o prezintă la începutul cursurilor de dans. În urma exersării repetate, aceasta scade, iar mișcările devin din ce în ce mai ușoare și flexibile.

2. Aria emoțională se dezvoltă prin bunăstarea psihică și maturitatea pe care o achiziționează copiii prin această formă de mișcare. Prin dans ei pot să-și exprime emoțiile și să devină conștienți de ele. Dacă te vei uita mai atent la cel mic, atunci când se simte bine va avea mișcări pline de energie, vioaie și extrem de expresive, față de momentele în care e trist sau nervos, când mâinile par a se mișca într-o discordanță totală față de ritmurile muzicale, la fel și celelalte părți ale corpului. În grup, dansul promovează apropierea și are rolul de a scădea anxietatea copiilor, eliminând în același timp sentimentul de izolare. Imaginea și stima de sine a celor mici crește foarte mult o dată cu implicarea lor în dans. Este vorba de manifestarea publică și expunerea socială cărora copiii învăța să le facă față.

3. La nivel social, copiii comunica unii cu ceilalti prin miscari. Chiar si la gradinita, in primele zile de familiarizare a copilului cu noul spatiu, vei putea observa cu cata placere va incepe sa danseze si sa interactioneze cu ceilalti copii, chiar daca nici macar nu le cunoaste numele. Trebuie sa ai in vedere si faptul ca limbajul lor verbal inca nu este foarte bine dezvoltat, iar cel non-verbal predomina inca. De aceea vor invata foarte usor miscari unii de la altii prin imitatie, vor putea sa se coordoneze si sa se completeze reciproc prin dans. Cursurile de dans, la fel ca majoritatea cursurilor sportive, promoveaza socializarea si interactiunea, participantii fiind nevoiti deseori sa colaboreze in cadrul orelor.

▣ **4. Nivelul cognitiv.** O modalitate ingenioasa de a-i ajuta pe copii sa-si exprime gandurile si ideile este de a-i invata sa "simta muzica". Acest lucru se poate realiza prin educarea lor in ceea ce priveste ascultarea muzicii si incercarea de a-si imagina tot felul de scenarii, de a transpune ritmurile in imagini. Ai putea in timpul liber sa-l ajuti pe cel mic sa-si imagineze in functie de ritmuri, cateva peisaje: iarna la tara, primavara undeva in varful muntelui, vara pe camp, toamna in parc etc. Din punct de vedere cognitiv, putem aminti si faptul ca dansul favorizeaza dezvoltarea creativitatii, precum si a memoriei. Daca cel mic ia lectii de dans, e nevoie de un exercitiu mintal indelungat pentru a retine intreg ansamblul de miscari ce trebuie realizate pe parcursul unei melodii. Iar daca i se permit miscari libere, atunci fiecare copil va aduce o nota de originalitate in dansul sau.

suntparinte.ro

diana@sighet-online.ro

Diana Mariana Apopi, Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum

Hai sa dansam! Beneficiile dansului

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 29 Aprilie 2011 08:04 - Ultima actualizare Joi, 28 Aprilie 2011 19:18

si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2; editor online www.suntparinte.ro