



Inca de la cele mai mici varste, ai observat cu siguranta tendinta copilului de a se misca in ritmuri muzicale daca ai grija sa lasi o melodie placuta sa cante. Copiii se misca natural, uneori cu scopul de a-si dobandi mobilitatea, alteori cu scopul de a exprima emotiile si gandurile ori pur si simplu pentru a se simti bine. Prin dans, barierele culturale si etnice se pot depasi, oameni din diverse colturi ale lumii putand sa comunice prin intermediul miscarilor. Iti prezentam o serie de beneficii pe care dansul le are asupra dezvoltarii copiilor. Putem vorbi de patru arii de dezvoltare: fizica, emotionala, sociala si cognitiva.

1. Din punct de vedere fizic, dansul implica o serie de miscari care pun in actiune majoritatea grupelor musculare. De asemenea, sunt stimulate functii precum coordonarea, echilibrul, flexibilitatea si forta. Ritmicitatea ajuta foarte mult si la scaderea rigiditatii pe care multi copii o prezinta la inceputul cursurilor de dans. In urma exersarii repetate, aceasta scade, iar miscarile devin din ce in ce mai usoare si flexibile.

2. Aria emotionala se dezvolta prin bunastarea psihica si maturitatea pe care o achizitioneaza copiii prin aceasta forma de miscare. Prin dans ei pot sa-si exprime emotiile si sa devina constienti de ele. Daca te vei uita mai atent la cel mic, atunci cand se simte bine va avea miscari pline de energie, vioaie si extrem de expresive, fata de momentele in care e trist sau nervos, cand mainile par a se misca intr-o discordanta totala fata de ritmurile muzicale, la fel si celelalte parti ale corpului. In grup, dansul promoveaza apropierea si are rolul de a scadea anxietatea copiilor, eliminand in acelasi timp sentimentul de izolare. Imaginea si stima de sine a celor mici creste foarte mult o data cu implicarea lor in dans. Este vorba de manifestarea publica si expunerea sociala carora copiii invata sa le faca fata.

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