

Ludoterapia - co to takiego?

Dodany przez Kasia

niedziela, 18 września 2011 20:59 - Poprawiony niedziela, 18 września 2011 21:03



Ludoterapia to metoda polegająca na leczeniu zabawą. Jest to pomysł psychologów i psychiatrów dziecięcych, którzy stwierdzili, że sposobem na dotarcie do najgłębszych pokładów dziecięcej psychiki jest posłużenie się zabawą. Zajęcia powinny się odbywać w pomieszczeniach wyposażonych w różne narzędzia terapeutyczne, tj. lalki, zabawki, gry, klocki, materiały plastyczne i inne. Dzieci mają całkowitą swobodę poruszania się po sali i wybierania przedmiotów. Zadanie nauczyciela-terapeuty polega na wnikliwej obserwacji dziecka, które samo decyduje w jakiej grze chce uczestniczyć. Spontaniczna zabawa to naturalny sposób spotkania ze światem, pozwalający wyrazić myśli i uczucia, rozwijający umiejętność życia w społeczeństwie, uczący samokontroli i dyscypliny.

Zajęcia terapeutyczne mogą mieć najróżniejszą formę, od najprostszych gier i układanek, poprzez zabawy na piasku, aż po bardziej skomplikowane zajęcia wymagające większego wysiłku intelektualnego, obejmujące zabawę, twórczość artystyczną oraz naukę. Czasami w leczeniu niepokojów i lęków pomaga pójście na plac zabaw i skorzystanie z huśtawek. Z kolei zabawa w zapasy, czy rzucanie w siebie poduszkami, daje wielkie odprężenie emocjonalne. Nauczyciel powinien starać się odczytywać metaforyczną treść dziecięcej zabawy, pomagać w ekspresji pragnień i wskazywać bezpieczne rozwiązania w trudnej sytuacji. Podczas zabaw dzieci tworzą świat, w którym mogą decydować, ćwiczyć umiejętność życia w grupie, przezwyciężać lęki.

Emocje, które wywołują w nas ludzie, zjawiska czy zdarzenia trudno czasami wyrazić słowami. To, co przeżywamy, jest często niezrozumiałe dla innych. Choć znamy tyle słów, nie potrafimy nazwać naszych wewnętrznych stanów. Sztuka może pomóc spojrzeć w głąb siebie, może również stać się dla wielu osób jedynym środkiem ekspresji emocjonalnej. Poprzez symbol umożliwia komunikację różnych przekonań, konfliktów, urazów. Może pomóc dostrzec, że spontaniczne i autentyczne wyrażenie siebie jest naprawdę możliwe, co więcej, możliwa jest także nasza przemiana.

Źródło: www.urodaizdrowie.pl