

## **Ootame osalema autismispektri häirega poisse ja tüdrukuid vanuses 8-16 aastat huviringis “Tantsuteraapia autismispektrihäirega lastele ja noortele”.**

Koht: Miina Härma Gümnaasiumi aeroobikasaal (J.Tõnissoni 3, Tartu)

Toimumisaeg: 30.jaanuar 2016 kell 11.00

### **Esimene proovikord on tasuta.**

Teraapias osaleda soovijatel palun endast teada anda Tartu Autismiühing, Marianne Kuzemtšenko ([autism.eesti@gmail.com](mailto:autism.eesti@gmail.com), tel 511 9685).



**Autism Movement Therapy®** on loodud eripedagoogika magistri, tantsija ja autistide hariduse eksperdi Joanne Lara (M.A.) poolt.

AMT tantsuteraapia eesmärgiks on ÄRATADA TERVE AJU ning võimaldada inimestel end oma kehas hästi tunda ja end väljendada. See on välja töötatud autistlike laste erinevate võimete arendamiseks, kuid on kasulik ka kõigile teistele.

**Kuidas AMT toimib?** AMT trennis osalemine stimuleerib aju mõlemat poolkera üheaegselt, mistõttu aitab muuta info liikumist ajus ladusamaks. Muusika kuulamine, rütmi tajumine ja oma keha liikumise sobitamine sellesse, tantsuliigutuste nägemine, meeldejäätmine ja jäljendamine oma kehaga, kiikuvate liigutuste tegemine, mis nõuab tasakaalu pidevat taasleidmist, osades harjutustes ka liigutustega samaaegselt hääle kasutamine – need kõik stimuleerivad üheaegselt erinevaid aju piirkondi. See sunnib kasutama mõlemat ajupoolkera ja regulaarse stimuleerimise tulemusena tekivad aju erinevate osade vahel nõ sissekäidud rajad, mida mööda info hakkab aja jooksul järjest hõlpsamini liikuma.

Lastele, kel on keeruline end kõnes väljendada, on see trenn väga mugav võimalus end väljendada läbi muusika ja liikumise. Lisaks aitavad muusika ja tants reguleerida meeleolu. Muusikal ja tantsul on väga suur mõju sellele, kuidas me mõtleme ja infot töötleme.

### **AMT tulemusena on täheldatud arengut peamiselt järgmistes aspektides:**

- sotsiaalsed oskused, kontaktivõime
- õppimisvõime ja mälu
- ruumiline orienteerumine
- koordineerimine
- verbaalsed oskused
- loovuse väljendamine
- enesekindlus

### **AMT tantsuteraapia trennis:**

- kasutatakse vasakut ajupoolkera tantsuliigutuste meeldejätmiseks ja sõnaliseks väljendamiseks;
- kasutatakse paremat ajupoolkera muusika kuulamiseks, treeneri poolt näidatud liigutuste visuaalseks töötlemiseks, ruumiliseks orienteerumiseks ja oma liigutuste loomiseks;
- kasutatakse kahe ajupoolkera vahelist silda oma kehaga tantsuliigutuste jäljendamiseks;
- on lõbus! :)

### **Lapsevanemad on teretunud koos lastega osalema!**

AMT tantsuteraapia viib läbi **Gerda Matvere**, AMT seansside ja trennide sertifitseeritud läbiviija Eestis.

### **Jagame teiega ka kahe lapsevanema kogemusi tantsuteraapias osalemise kohta.**

#### **9-aastase tüdruku ema:**

Minu arvamuse kohaselt teist samalaadset teraapiat Tartus pole. Olen lapsega selles grupis käinud peaaegu 1,5 aastat ja kogen selle positiivset mõju nii oma lapse arengule kui ka grupikaaslastele.

Oma lapse arengus näen et Ta:

- keha tunnetus, koorinatsioon on oluliselt paremaks läinud. Ta suudab ringis teha harjutusi ilma teistele otsa jooksmata (1,5 aastat tagasi see polnud üldse võimalik);
- jõuab teha harjutusi pikemalt kaasa, peaaegu teraapia lõpuni;
- keskendumine tegevusele on parem;
- arenenud on rütmitunnetus;
- vähenenud on kehaline pinge;
- loomingulistes harjutustes on loovam;
- grupis tehes püsib oluliselt paremini tegevuses, ei jookse ringi.

Minu hinnangul on teraapias osalejad kõik tublisti edasi arenenud.

#### **13-aastase tüdruku ema:**

Esimeses proovitrennis ta kuigi palju kaasa ei teinud. Kolmandiku aega uitas üldse trennisaalist väljas mööda maja ringi. Aga tundis ennast väga hästi. Ja tahtis järgmisel korral tagasi. Teises trennis tegi ta juba rohkem kaasa. Umbes poole ajast TEGI KAASA! Võimalik, et peab olema ühe autismiga lapse lähisugulane, et selle erilisust mõista ☺ Tal on oma lemmiklaul „Happy“. See lugu oli ka treener Gerda lugude valikus. Selle pala ajal tantsis ta koos teistega esimesest tunnist saadik.

Mulle meeldib väga treeningu sisu. On füüsilist ja koorinatsiooni arendavat tantsu, kiiremat ja aeglasemat. Ja minu jaoks alguses ootamatu, aga väga hea on osa, kus lapsed (tegelikult vanemad ka) istuvad ringis ja näitavad üksteisele ette tegevusi ja hääliitsusi, mida teised siis järgi teevad. Tõesti väga hea viis julgustamiseks autistlikke ja ka lihtsalt häbelikke lapsi. Veel meeldib mulle see tunne, et seal käivad inimesed, kes mõistavad neid lapsi ja on autismiga seotud probleemidega kursis. Treener Gerda oskab samuti väga hästi nende lastega olla. Vahel trennis ette tulevaid keerulisi olukordasid lahendab ta lihtsalt ja oskuslikult.

Edasistes treeningutes on ta aktiivne osavõtt olnud kord väiksem, kord suurem, siiski aina paremuse poole liikudes. Alles on see, et üsna tihti utsitan teda ise: „Tee kaasa!“ ja siis ta teeb ka. Aga varasemast rohkem tantsib ta omal algatusel. Osaleb juba paremini ka teistele ettenäitamise ja teiste laste järgimise osas. Tantsuteraapia on tegevus, mida ta alati juba nädal ette rõõmuga ootab. On hea tunne, et tal on olemas oma trenn nagu „tavalistel“ lastel.