

SKIDIKANTTI- JATKORYHMÄ PERUSKURSSIN KÄYNEILLE

Kahtena pe-iltana 17 ja 24 syyskuuta klo 17-20 Munkkivuoren Nuorisotalolla

USKALLUS JA ITSEKUNNIOITUS

Jokainen meistä toivoo, että saamme elämässä sellaisia ystäviä, joiden seurassa viihdymme ja joita kunnioitamme. Jos sosiaalisia taitoja ei ole, joutuu usein tyytymään sellaisiin kavereihin, jotka ovat saatavilla.

Riitatilanteissa toivomme voivamme selvittää ilman suuttumusta ja jäytävää vihaa, kostonhalua ja katkeruutta. Se onnistuu vain silloin, jos osaamme puolustautua ja vetää rajamme halutessamme. Itsekunnioitus lisääntyy hankalissa tilanteissa selviämisen kautta.

Harjoitteleme kehon kieltä, äänensävyjä, kävelytyylejä jne. Tavoitteena on nähdä keho voimavarana, jonka voi käynnistää tilanteeseen sopivalla tavalla. Pelon ja jähmettymisen sijasta keho syöttää meihin varmuutta ja voimaa. Pyrimme siihen, että kurssilla opitaan kuinka nostaa omaa statustaan ja kuinka saa kehon voimalähteet käyttöönsä tarvittaessa.

Teemme harjoituksia improvisaation ja draaman avulla. Harjoitteleme pääasiassa uskallusta eri muodoissaan. Elämään voi heittäytyä ja nähdä se haasteena, jolloin hankaluudetkin ovat vain voittamista varten. Tavoite kurssilla on välittää tätä asennetta lapsille.

ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ aloitamme harjoittelemaan draamavälineiden kautta uskallusta. Teemme kehoarjoituksia, improvisaatiota ja tutkimme eri roolien vaikutusta käyttäytymiseen esim. väittelyssä, keskustelussa tai yhteistyö tehtävässä.

Kokeilemme kuinka esim. itsepuolustuksen opettaja, runoilija tai tv-juontaja selviää tilanteissa. Tutkimme myös hieman eläinmaailmaa ja eri voiman muotoja.

Toisen päivän ohjelmassa on kokonaisuus, joka tehdään osallistujien tarpeet huomioon ottaen. Vanhemmat voivat laittaa toiveitaan emailin kautta ja kirjoitan draamakokonaisuuden nämä teemat huomioon ottaen.

Pienet eväät mukaan. Liitämme välipalaan harjoituksen, joten näyttävyys etu: esim. omena, appelsiini, banaani, kananmuna tms. mukaan, joka on helppo esitellä.

Kurssin hinta €164,70

Ilmoittautumiset: sähköpostitse aila.juvonen@skidikantti.fi tai puh: 040-5933781

www.skidikantti.com