

#### METODICKÝ POSTUP č. 4: Metodický postup Reminiscenčné tanečné stretnutie

**Cieľ:** - aktivizácia klienta

- Zmyslová stimulácia
- Reminiscencia
- Relaxácia
- Rozvoj medziľudských vzťahov, kryštalizácia komunitného spôsobu života

**Reminiscenčné tanečné stretnutie** je jedna z foriem aktivizácie geriatrov v pobytových sociálnych službách. Obsahuje v sebe prvky muzikoterapie, reminiscencie a zmyslovej aktivizácie. Jedno stretnutie trvá 60-90 minút podľa potrieb klientov



**Pomôcky:** miestnosť upravená na tancovanie, t.z, stôl, stoličky, priestor na tancovanie, reprodukováaná hudba, power prezentácia, videozáznamy, iné pomôcky závislé od zvoleného druhu aktivity. Zároveň je dobré ak sa klienti aj pekne oblečú, presne tak ako to robili ak v skutočnosti išli na zábavu. Tiež je dobré, ak je prichyšané aj nejaké občerstvenie.

**Postup:** Terapeutka sa opýta klientov či radi tancujú. /nechá klientov individuálne vyjadriť sa/ a či chodili v minulosti na tanečné zábavy. Medzi jednotlivými pesničkami, v rámci oddychu sa môžu porozprávať: kedy sa organizovali tanečné zábavy, kto ich organizoval, ako sa bolo treba nachystať na zábavu, s kým chodili na zábavu, aké tance a hry sa tancovali, do kedy trvala tanečná zábava. Vhodne používame power prezentáciu a videozáznamy. Klienti si môžu zatancovať tieto tradičné zábavové tance:

- **Metlový tanec** - Podstatou metlového tanca je vymieňanie si partneriek počas tanca a kto tancuje s metlou musí zakaždým keď prestane hrať hudba pustiť metlu na zem a uchytiť tanečnicu inému tanečníkovi. Príde prvý družba s metlou a tancuje s ňou pokiaľ hrá hudba. Keď prestane hudba hrať, odhodí metlu a schytí okolo pása prvú ženu, ktorá je najbližšie. Pán bez partnerky si musí zodvihnúť metlu, aby s ňou tancoval keď začne hudba znovu hrať. A takto to pokračuje do kola. Všetci partneri si musia vymeniť partnerky, nesmú tancovať s tou, s ktorou začali tancovať, na začiatku metlového tanca
- **STOLIČKOVÝ tanec** - Do stredu tanečného parketu družbovia poukladajú stoličky v tvare kruhu. Stoličiek musí byť o jednu menej ako je tanečníkov. Účastníci sa postavia zadkami k stoličkám, aby bolo vidieť, že jedna stolička chýba. Začne hrať hudba a tancuje sa. Keď prestane hudba v ktorejkoľvek časti hrať, tak v tej chvíli si tanečníci rýchlo musia sadnúť na stoličky. Tanečník, ktorý ostane stáť mi-

mo stoličky, vypadáva. Jedna stolička sa odloží a začne znovu hrať hudba.

Takto to pokračuje, pokiaľ na parkete nezostane jeden tanečník, ktorý sa stáva víťazom.

- **klobúčkový tanec** - K tejto hre je potrebné mať toľko klobúkov, koľko chlapov bude tancovať. Muži sa postavia do kruhu, na hlavy si nasadia klobúky a chytia sa za ramená. Začne hrať hudba a chlapi si prekladajú klobúky z hlavy na hlavu. Hudba postupne zrýchľuje. Komu padne klobúk, vypadne z kola von. Kto zostane posledný, vyhráva.
- **had** - Všetci ženáci sú vyzvaní, aby sa postavili do radu za prvú družicu. Držia sa za boky jeden za druhým, čím vytvoria hada. Hudba začne hrať a všetci tancujú. Had tancuje pomedzi stoly. Môžu vyjsť aj von zo sály pred budovu a vrátiť sa späť na parket.



- **tanec s balónikmi** - Tancuje sa v pároch. Ženy si na nohu priviažu balónik. Chlapi majú pri tanci za úlohu nohou prasknúť balón okolo tancujúcim párom ale zároveň tancovať so svojou partnerkou. Partnerky sa snažia svoje balóniky uchrániť. Víťazí pár s posledným neprasknutým balónikom.
- **Jablkový tanec** – Pár si dá na čelá jabĺčko a tancujú. Vyhráva ten pár, ktorému jabĺčko nespadne.
- **Novinový tanec** – Rozložia sa dvojstránkové noviny a klienti na nich tancujú, keď skončí pesnička noviny sa zložia na poly a tak sa postupuje, vyhráva ten, kto dokáže najdlhšie tancovať na novinách bez toho aby spadol.
- **Párový tanec** - Na kartičkách sú napísané mužské a ženské mená. Klienti si ich vylosujú a tancujú v dvojiciach, ktoré si vylosovali.
- **Dámska volenka, pánska volenka**

**Riziká:**

- riziko pádu
- riziko zakopnutia

**Zdroj:** Španeková, N. \_ Bolomská, B. 2011, *Reminiscenční terapie*, ISBN 9788072627110.

	Meno	Funkcia	Dátum	Podpis
<b>Spracoval:</b>	Hrušková Katarína	Inštruktor soc. rehab.	01.12.2022	
<b>Schválil:</b>	Hrušková Katarína	Inštruktor soc. rehab.	01.12.2022	
<b>Preveril:</b>	Mgr.Bukový Jozef,MBA	Riaditeľ CSS	01.12.2022	

