

Cíle MT lekcí

1. Podpořit vzájemné poznávání a důvěru
2. Podpořit schopnost vzájemně si naslouchat
3. Podpořit schopnost pozornosti a soustředění
4. Rozvíjet pozornost a empatii ve skupině
5. Najít svoje místo ve skupině
6. Podpořit schopnost sebevyjádření a sebeprosazení
7. Dosáhnout psychofyzického uvolnění
8. Podpořit sebedůvěru
9. Rozvíjet fantazii a představivost
10. Aktivizovat a obnovit energii
11. Zvědomit a vyjádřit své emoce
12. Podpořit přijetí jednotlivce skupinou
13. Podpořit řešení konfliktu
14. Zvědomit a vyjádřit svoje hranice
15. Rozvíjet motorické dovednosti a koordinaci pohybu
16. Rozvíjet pohybovou fantazii
17. Podpořit vývoj řeči
18. Podpořit odvahu v komunikaci
19. Podpořit spolupráci
20. Podpořit osvojování správných návyků.
21. Podpořit paměť a kognitivní funkce
22. Podpořit pocit sounáležitosti se skupinou
23. Podpořit schopnost přizpůsobit se
24. Stimulovat smyslové vnímání
25. Podpořit orientaci v prostoru
26. Podpořit zvládání nepohody
27. Podpořit správné dýchání a hlasový projev
28. Trénovat sebeřízení a sebeovládání
29. Podpořit vnímání vlastního těla
30. Podpořit adaptaci na změnu