

**Eesti Psühholoogide Liidu konverents
12. aprillil Tallinna Ülikoolis**



KOKKUVÕTE TÖÖTUBADEST

Liikumisretsept – milleks ja kuidas?

Kadri Suija ja Tõnu Jürjen

- Pea ise meeles liikumise kasu(dest rääkida)!
- Lähtu üldistest soovitustest ja ole nende andmisel konkreetne ja täpne (retsept!)!
- Uuri patsiendi arvamust ja kogemusi!
- Vajadusel kaasa teisi ravivõtteid ja spetsialiste!

Liikumine teeb tuju heaks. Füüsilise aktiivsuse kasutamine depressiooni ennetamises ja ravis.

Elen Kihl, kliiniline psühholoog, Sensus

- Aktiivne liikumine on meeleolu ja üldist enesetunnet parandav meetod.
- Liikumise toime on probleemide ülene ja töötab suuresti läbi enesehinnangu.
- Depressiooni ravisoovitustesse võiks lisada regulaarse füüsilise aktiivsuse.
- Natuke liikuda on palju parem kui üldse mitte liikuda ja on sageli täiesti piisav.
- Hakkame rohkem liikuma ja hoiame kokku ravimitele ja teraapiatele kuluvat aega ja raha.



Vaimse tervise toetamise praktikad spordis ja liikumisharrastuses

Snežana Stoljarova ja Kristel Kiens

- REAALSUS: Sportliku tegevusega *ei* kaasne automaatselt vaimse tervise kasutegureid
- VAJADUS: Peame järjepidevalt töötama selle nimel, et spordi- ja liikumisharrastuse keskkonnad oleksid turvalised ning toetaksid sooritusega käsikäes mitmekülgset arengut ja vaimset tervist
- UNISTUS: Spordi- ja liikumisharrastuse keskkonnad on *proaktiivsed* vaimse tervise edendajad

TEEMAD:

- » Milles seisneb harjumus?
- » Kuidas harjumust mõõta?
- » Kuidas liikumisharjumust kujundada?
 - » Kust leida liikumiseks aega?
 - » Kuidas teha liikumine meeldivaks?
 - » Kuidas alustada? Kuidas edeneda?
 - » Kuidas ennast premeerida?



Liikumisharjumuse kujundamise A ja O praktikas

TÖÖTUBA
LIIGUTAV LAPS - SOTSIAAL-EMOTSIONAALNE PÄDEVUS
TANTSU- JA LIIKUMISTERAAPIA PERSPEKTIIVIST

Töötoas uurime kehateadlikkust ja liikumist kui ressursi laste sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamiseks tantsu- ja liikumisteraapia perspektiivist lähtudes.

MARI MÄGI
TANTSU- JA LIIKUMISTERAPEUT

Liikumise mõõtmine

Kenn Konstabel

