

Ime in priimek avtorja: Tamara Sernec

Naslov organizacije: Center Janeza Levca Ljubljana, Karlovška cesta 18, 1000 Ljubljana

Elektronski naslov: tamaraser nec@gmail.com

Naslov prispevka: Srečanje s plesom in gibom na gledališkem taboru

Naslov prispevka v angleščini: Meeting with dance and movement at the theater camp

Pozetek v slovenščini:

S prispevkom sem želela predstaviti sodelovanje z gibalnimi aktivnostmi na raziskovalnem gledališkem taboru, katerega osrednja tema je bila narava in ekologija. Zanimalo me je, kako lahko z vključevanjem gibalnega ustvarjanja po principih plesno-gibalne terapije pripomorem k udeležanju postavljenih ciljev tabora in kakšni so bili učinki plesno-gibalne delavnice.

Ples je od nekdaj del človekove kulture in služi povezovanju ljudi, zdravljenju, izražanju čustev ter pripovedovanju zgodb in mitov. Gibanje je ključnega pomena za celosten otrokov razvoj. Z vključevanjem gibanja, gibalnih iger in plesa spodbujamo ustvarjalnost, nove izkušnje pa se lahko prenesejo tudi v vsakdanje življenje. Na podlagi izkušenj z dveh taborov ugotavljam, da so dejavnosti pritegnile k sodelovanju vse učence, ki so bili posledično ustvarjalni in povezani kot skupina. Prav tako so dejavnosti pripomogle k ekološkemu ozaveščanju in povezovanju z naravo.

Povzetek v angleščini:

In this article I wanted to present my contributions with dance-movement activities at the research theater camp, whose main theme was nature and ecology. I was interested in how, by integrating the principles of dance-movement therapy, I can contribute to the realization of the set goals of the camp and what the effects of the dance-movement workshop were for the students.

Dance has always been part of human culture and serves to connect people, healing, expressing emotions and telling stories and myths. Movement is crucial for the wholesome development of a child. By integrating movement, movement games and dance, we encourage creativity, and these new experiences can be passed on to everyday life. Based on the experiences of the two camps, I find that the activities attracted cooperation of all the students, resulting in creativity and connecting as a group. Activities have also helped to raise their ecological awareness and connect them with nature.

Ključne besede v slovenščini:

ples, gibanje, plesno-gibalna terapija, ustvarjalnost, grajenje odnosov

Ključne besede v angleščini:

dance, movement, dance-movement therapy, creativity, building relationships

Besedilo

1. Razlogi za predstavitev prispevka na konferenci

Gibanje ima pomemben vpliv na socialni in čustveni razvoj ter je ena izmed temeljnih otrokovih potreb (Frosting, 1993). Moje globoko prepričanje je, da lahko z vključevanjem gibanja ter plesa na kreativen in igriv način spodbujamo, da otroci in mladostniki vzpostavijo stik s svojim telesom, širijo gibalni repertoar, hkrati pa raziskujejo nove načine povezovanja in grajenja odnosov ter izboljšajo razumevanje sebe in sveta okoli sebe. Tako jim pomagamo k celovitemu razvoju in s tem k polnejšemu življenju.

V prispevku predstavljam svoje sodelovanje na dveh raziskovalnih gledaliških taborih z ekološko tematiko, kamor so bili vključeni učenci od 6. do 8. razreda. Zanimalo me je, kako lahko z vključevanjem gibalnega ustvarjanja po principih plesno-gibalne terapije pripomorem k udejanjanju postavljenih ciljev tabora in kakšni so bili učinki plesno-gibalne delavnice oz. kaj so učenci pridobili na plesno-gibalni delavnici.

2. Teoretično ozadje

Ples je od nekdaj del človekove kulture in služi povezovanju ljudi, zdravljenju, izražanju čustev ter pripovedovanju zgodb in mitov. Levy (2005) zapiše, da so v začetku 20. stoletja znani plesalci sodobnega plesa začeli uporabljati ples kot sredstvo za izražanje sebe, kar je sovpadalo z rastočim zanimanjem za raziskovanje povezav med duševnostjo in telesom ter novimi dognanji na področju psihologije. Tako se je v petdesetih letih prejšnjega stoletja oblikoval (psiho)terapevtski pristop, ki uporablja ples in gib za spodbujanje čustvene, kognitivne, telesne in socialne integracije posameznika, tj. plesno-gibalna terapija.

Tortora (2010) meni, da so koncepti in orodja plesno-gibalne terapije zelo koristni na različnih področjih dela z otroki in mladostniki (ne samo kot oblika terapije). Pri tem želim poudariti, da se pomoč s plesno-gibalnimi dejavnostmi, ki jih izvaja plesno-gibalni terapevt, razlikuje od drugih pristopov, ki tudi vključujejo gibalne aktivnosti in/ali ples. Kot razloži Payne (1992), v plesno-gibalni terapiji dejavnosti služijo vključevanju mladostnikov v ustvarjalni proces, ki jim omogoča izkušnjo grajenja odnosov s ciljem definiranja sebe, baza pristopa pa je ustvarjalni gib (in ne učenje korakov na pamet). Vloga terapevta pri tem je, da ustvari varno in stimulatивно okolje za to raziskovanje ter da z opazovanjem gibanja ter lastno vključenostjo poskuša pridobiti globlje razumevanje o otrokovi izkušnji in načinu, kako zaznava svet okoli sebe, ter vzpostavi stik z otrokom ali mladostnikom (Serneck, 2016).

V tuji literaturi lahko zasledimo kar nekaj raziskav ter veliko opisov primerov dobre prakse o uspešnem vključevanju plesno-gibalne terapije v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Payne, 1992; Karkou, 2010). S pomočjo terapevtskih dejavnosti namreč lahko razvijamo različna

področja ter veščine: socialne veščine, pozornost, organizacijo, motivacijo, obvladovanje stresa, ustvarjalno reševanje problemov itd. (Morya, 2000).

3. Implementacija

S plesno-gibalno delavnico na gledališkem taboru sem se želela dotakniti osrednje teme (ozaveščanje učencev na temo ekologija), hkrati pa sem želela, da bi aktivnosti spodbudile grajenje socialnih odnosov, samoizražanje in ustvarjalnost. Ob tem pa se mi je zdelo ključnega pomena, da so dejavnosti preproste, a hkrati zanimive. Vnaprej načrtovane dejavnosti so mi služile le kot orientacija. Pomemben je bil sam ustvarjalni proces, ki se je dogajal, in ne končni produkt. Sproti sem se prilagajala energiji in razpoloženju učencev ter njihovim trenutnim potrebam. Tako so dejavnosti "tekle po svoje", vsakič drugače, neponovljivo in unikatno. Na izbor in izvedbo dejavnosti pa je vplival tudi kraj/prostor.

Zelo rada uporabljam *"uglaševanje z gibanjem/ritmom"*, saj ta dejavnost sprošča napetost in pomaga, da se ustvari prostor za nadaljnje skupno ustvarjanje. Prav tako pripomore k širjenju gibalnega repertoarja otrok. Dejavnost poteka tako, da se skupina razvrsti v krog, nato pa vsak učenec podeli svoj gib, ki ga skupina ponovi. Inspiracija za gib je lahko ime, občutje, asociacija na dogovorjeno temo in podobno. Če otroci ponovijo gibanje nekoga drugega, je to po mnenju Tortore (2010) velike vrednosti, saj tako preizkusijo gibanje na njim nov način. Prilagojeno različico uporabljam, kadar se pozornost v skupini razprši, tako da ponudim neko ritmično strukturo (npr. ritem s ploskanjem), iz katere navadno nastane skupinska ritmična in gibalna improvizacija.

Vaje oz. aktivnosti *"zrcaljenje"* ali *"vodenje in sledenje"* so verjetno najbolj poznane in jih uporablja množica pedagogov za spodbujanje socialnih veščin in neverbalne komunikacije. Všeč mi je, da se jih lahko uporablja na nešteto ustvarjalnih načinov: kot gibanje v paru, kjer sta partnerja povezana preko objekta (npr. preko kratke palčke, rutke, balona), sledenje oz. zrcaljenje partnerja na daljavo, zrcaljenje na nasproten način (delaš ravno nasprotno, kar dela partner), eden ali oba partnerja med gibanjem mižita ... Pri tem sem, kadar je bilo to mogoče s tehničnega vidika, uporabila tudi različne glasbene zvrsti, ki so npr. spodbudila prehajanje v bolj tekoče in umirjeno ali hitro in ritmično gibanje.

"Igre s telesom" so dejavnosti, ki jih je razvila Sherborne (1990) in omogočajo močno zavedanje telesa, gradijo občutek samozavesti ter spodbujajo različne načine komunikacije. Pripomorejo k prebijanju blokad in so neizčrpen vir zabave. Na taboru so se učenci v paru potiskali s hrbtom in "tekmovali", kdo je močnejši; se gibali med ovirami skozi "živi" tunel iz teles ter se prepustili in sprostili, medtem ko so ležali drug drugemu na hrbtih.

Gibalna aktivnost *"utelesi, kar vidiš"* izhaja iz metode ustvarjalnega giba. Na taboru so učenci s svojimi telesi oblikovali najrazličnejše skulpture ter tako utelesili teme iz narave ter se obenem učili strpnosti in korektnega odnosa drug do drugega.

Z ustvarjanjem "*skupinskega ritualnega plesa*" so se učenci poklonili materi naravi. Izbrano glasbo so najprej samo poslušali in razložili, kako razumejo besedilo. Nato so s skupnim sodelovanjem in upoštevanjem predlogov vseh članov sestavili ples ter ga zaplesali kot obred.

4. Rezultati, zaključek

Lahko rečem, da je vsebina plesno-gibalne delavnice podprla cilje raziskovalnega tabora, saj je spodbujala k ustvarjalnosti, medsebojnemu sodelovanju učencev ter ozaveščanju in povezovanju z naravo. Menim, da sva skupaj s kolegico ustvarili zanimivo platformo za delo v prihodnje ter da sta se pristop gledališke pedagogike in ustvarjanje z gibanjem na obeh taborih izvrstno dopolnjevala.

Pričakovanja učencev glede plesno-gibalne delavnice so bila sprva različna. Večina je pričakovala učenje plesnih korakov, zato so se predvsem deklice plesa bolj veselile, dečkom pa se je zdelo, da jih delavnica ne bo pritegnila, saj so menili, da jim ples in izražanje z gibom nista blizu. Vendar pa se je izkazalo, da so učenci tako na prvem kot na drugem taboru izjemno dobro sodelovali pri vseh gibalnih dejavnostih. Vzdušje je bilo vedno zelo sproščeno, dejavnosti so pritegnile prav vse in čutiti je bilo veliko stopnjo povezanosti skupine. Prav vsi, tudi bolj zadržani, so se sprostili in z gibanjem prispevali k ustvarjanju. Zato upam, da so učenci z gibalnim ustvarjanjem pridobili koristne izkušnje, na katerih bodo lahko gradili naprej na različnih področjih (npr. na gledališkem krožku, v šoli ...). Gjud in Kroflič (1990, 1991, 1992, v Caf, Tancig in Kroflič, 1997) celo menita, da s spodbujanjem ustvarjalnosti preko gibanja, gibalnih iger in plesa spodbujamo ustvarjalno mišljenje in vplivamo na ustvarjalno vedenje, kar se lahko prenese tudi na funkcioniranje v vsakdanjem življenju (Gjud in Kroflič, 1990, 1991, 1992, v Caf, Tancig in Kroflič, 1997).

5. Literatura

Caf, B., Kroflič, B. in Tancig, S. (1997). Activation of hypoactive children with creative movement and dance in primary school. *The arts in psychotherapy: an international journal*, 24(4), 355-365.

Frostig, M. (1993). *Gibalna vzgoja: nove poti specialne pedagogike*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Karkou, V. (2010). V V. Karkou (ur.), *Arts therapies in schools: Research and practice* (str. 59-84). London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Levy, F. J. (2005). *Dance movement therapy: A healing art* (2nd revised Edition). Reston: American alliance for health.

Morya D. (2000). *Art therapy in schools: Effective integration of Art Therapists in Schools*. Ramat Hasharon: Dafna Morya.

Payne H. (1992). Shut in, shut out: Dance Movement Therapy with Children and Adolescents. V H. Payne (ur.), Dance Movement Therapy: Theory and Practice (str. 38–80). London, New York: Tavistock/Routledge.

Serneč, T. (2016). Pomoč s plesno-gibalnimi dejavnostmi za razvoj gibanja pri otroku s hiperkinetično motnjo (Specialistično delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Sherborne, V. (1993). Developmental Movement for Children: Mainstream, Special Needs and Pre-school. Cambridge: Cambridge University Press

Tortora, S. (2010). The Dancing Dialogue: Using the Communicative Power of Movement with Young Children. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co.