



Neva Kralj,
Mateja Videmšek

Plesni program »Gibalni dialog« z otroki do tretjega leta starosti

Izvleček

Plesni program »Gibalni dialog« vključuje metode plesno-gibalne terapije in temelji na opazovanju in analizi otrokovega gibanja in nebesednih znakov z namenom razumevanja njegove unikatne interakcije z okoljem, razvijanja otrokovih socialnih veščin in izboljšanja stanja na vseh področjih njegovega razvoja.

Prispevek se osredotoča na nebesedno komunikacijo in kinestetično empatijo s skupino malčkov, v katero so vključeni tudi otroci s posebnimi potrebami in kulturno raznolikostjo. Otroci se svobodno plesno izražajo. Tenkočuten odziv in prilagajanje odraslih na otrokovo nebesedno govorico, interakcija in utelešen dialog z njim je temelj in bistvo celostnega razvoja otroka.

Ključne besede: ples, Gibalni dialog, socialno vključevanje, malčki.



Foto: N. Kralj

Dance Program "Movement Dialogue" with children to the third year of age

Abstract

Dance Program "Movement Dialogue" integrates methods and elements of movement therapy and is based on observation and analysis of child's non-verbal cues and his/her movement in order to understand his/her unique interaction with the environment. The program also develops child's social skills and improves his/her situation in all areas of his development.

The article focuses on non-verbal communication and kinesthetic empathy with a group of toddlers, which also includes children with special needs, disabilities and cultural diversity. Children can freely express themselves through dance. The adult's response to the child's movement and his/her expression, the adult's interaction and embodied dialogue with the child, is the foundation and the essence of child's development as a whole.

Key words: dance, Movement dialogue, inclusion, toddlers.

■ Uvod

Otroci se igrajo z gibanjem lastnega telesa. V gibalnem izražanju so povsem svobodni, saj je to zanje primaren in naraven način izražanja, ki jih sprošča, osrečuje, uravnoveša in zadovoljuje. Preko gibanja napredujejo na vseh področjih svojega razvoja. Če želimo, da se bodo pravilno razvijali, jim moramo omogočiti dovolj pogosto in dovolj intenzivno gibanje. To jim seveda omogočajo različne gibalne dejavnosti. Ples pa je umetnost, kjer lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno angažiranostjo in ustvarjalnostjo. Pri plesu gibanje ni samo sebi namen, vedno je prisotno notranje dogajanje, sporočanje, čustveno doživljanje in ustvarjanje s svojim telesom.

Malčki se na glasbo spontano odzivajo z gibanjem. »Telo je ustvarjeno za gibanje, in gibanje je isto kot življenje. Če bi se zaustavilo, bi vse zamrlo. In v tem gibanju, ki je neminljivo, je zakoreninjen ples in z njim vred tudi potreba ljudi po njem« (Vogelnik, 1993, str. 13).

Razvoj vsakega otroka poteka individualno in kompleksno v soodvisnosti telesnega, gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja. Otroci preko gibanja napredujejo na vseh področjih razvoja. Spoznavajo sebe in svoje telo ter ozaveščajo svoj osebni prostor in druge v prostoru. Na eni strani večje obvladovanje in na drugi večja sproščenost telesa pospešita govorni razvoj otroka, preko opisovanja načinov gibanja pa otrok bogati besedni zaklad. Čim več se je otrok sposoben gibati, tem večje območje usvaja in toliko več je sposoben dojemati tudi na drugih področjih. Če je otrokovo gibanje omejeno, je omejeno tudi njegovo obvladovanje gibanja.

Telo je otrokov prvi učitelj; v prvih letih življenja se postavi skoraj 90 % vseh nevronskih povezav v možganih. Telesni in kognitivni razvoj se pri mlajših otrocih gradita hkrati. Več ko se otrok giba, bolj stimulira svoje možgane. In bolj, kot so otrokovi možgani stimulirani, več gibanja potrebujejo in spodbujajo (Connell in McCarthy, 2014).

Otrokom v predverbalnem obdobju s plesno dejavnostjo omogočamo, da razvijajo ritmični posluš, spoznavajo različno glasbo in se telesno odzivajo nanjo. Otroci si ne bogatijo le gibalnih izkušenj, temveč spoznavajo in se zavedajo svojih čustev in občutij, pridobivajo podobo o sebi, hkrati pa se učijo spoznavanja čustev drugih, kar vpliva na pozitivne medsebojne odnose.

Kljub individualnosti je ples tudi skupinsko delo, otrok vzpostavlja stike z drugimi in se spontano prilagaja skupini, sodeluje z vrstniki, uči se sodelovanja, spoštovanja in sprejemanja različnosti, premaguje sramežljivost, nesproščenost in si krepi samozavest.



Foto: A. Kociper

Gibalni razvoj otroka poteka v prvih treh letih življenja (Zagorc, Vihtelič, Kralj in Jeram, 2013). Odločilnega pomena je otrokova la-

stna aktivnost. Večina raziskav ugotavlja, da na rast in razvoj izjemno vpliva gibanje, kar pomeni, da v otroštvu lahko z redno aktivnostjo zgradimo trdne temelje za poznejši odnos do telesa, predvsem za dojemanje gibanja kot življenjske potrebe. Otroci skozi gibanje razvijajo iniciativnost, radovednost, iznajdljivost in samozavest – lastnosti, ki jim koristijo v vsem življenju. Vpliv plesa na otroka je celosten. Tako kot na drugih razvojnih področjih tudi kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, temveč je povezan z gibalnim in s čustveno-socialnim razvojem. Prek telesnega stika razvijamo socialne sposobnosti, spodbujamo torej stike z drugimi: zaupanje, občutljivost, sodelovanje otrok v skupini in skupinsko reševanje problemov, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje (Zagorc idr., 2013).

Sherborne (1993) meni, da predšolski otrok razvija telesno zavedanje, svoje jedro in dele telesa v številnih gibalnih igrah. Le-to mu pomaga razvijati občutek celovitosti telesa, kot tudi povezanosti njegovih delov ter omogoča različne načine komuniciranja.

Geršak (2012) razlaga, da sta ustvarjanje in izvajanje v plesu pri otroku zelo prepletena. Za otroke je ples plesanje in plesanje je ples. Ustvarjanje s plesom bi morali začeti čim bolj zgodaj in ga kontinuirano izvajati in izkušati. Osrednji namen plesnega učenja v zgodnjem otroštvu je pomagati



Foto: A. Kociper



Foto: N. Kralj

otrokom, da razvijejo osebno in medosebno ustvarjanje. Cilj plesnih dejavnosti v zgodnjem otroštvu je ta, da se spodbuja in razvija otrokove naravne sposobnosti.

Plesna umetnost je sestavni del kurikula v vrtcih in je tesno povezana z vsemi drugimi področji. Ples je gibanje z vsebino, je glasba, je jezik in je odrska umetnost, ples je matematika, narava, družba in ples je filozofija (Rupnik in Rupnik, 2014).

Geršak (2006) navaja, da je na področju vzgoje in izobraževanja zaslediti pozitivne rezultate raziskav, ki vključujejo ustvarjalni gib kot celostni učni pristop, ko povežemo otrokovo gibalno dejavnost z miselnimi procesi. Utelesena kognicija, embodiment, je pristop, ki sledi novjšim izsledkom s področja nevroznanosti in omogoča otrokom poleg sprejemanja novih informacij preko vidnega in slušnega kanala tudi kinestetično dojetje vsebin, krepi neverbalno komunikacijo, ustvarjalnost, spomin ter združuje kognitivne in gibalne sposobnosti, prav tako pa tudi čustveno-socialne.

Ustvarjanje z gibanjem, poudarja Kroflič (1992), je lahko cilj razvijanja posameznika, hkrati pa metoda, sredstvo za doseganje ciljev tako v procesu vzgoje in izobraževanja, kot v umetnostno-terapevtskem procesu.

Dojenček najprej komunicira preko gibanja. Razvoj možganov je stimuliran preko plazenja, obračanja, valjanja, hoje, teka, gugalnice itd. Živčne in možganske celice se

povezujejo skozi gibanje celega telesa in senzorno stimulacijo. Dotik, gibanje, vid in sluh so enakovredno pomembni za razvijajoče se otrokove možgane (Gilbert, 2006).

Med interakcijo dveh oseb, še posebno v komunikaciji, obstaja naravna nagnjenost k posnemanju drže, kretenj in gibov sogovornika. Rutten Saris (1992) poudarja pomen imitacije, zrcaljenja v vključevanju gibanja v pomoč otroku s težavami v komunikaciji; poudarja, da je nebesedna komunikacija včasih celo edini način vzpostavitve stika z otrokom.

Osrednji poudarek Winnicotta (v Tortora, 2014) so somatske izkušnje odnosa mati – otrok, pomembnost, da je mati zrcalo svojemu otroku ter pomembnost ustvarjanja varnega okolja, ki podpira otrokovo samoraziskovanje. Pridobivanje in razvijanje občutka o sebi izhaja iz zgodnjih telesnih izkušenj med otrokom, materjo in okoljem. Ko otrok zre proti mami in se le-ta nebesedno odzove s pretirano reakcijo, malček začuti, da obstaja (Tortora, 2014).

Tortora (2006) poudarja izjemno vlogo, ki jo ima nebesedna komunikacija na vseh ravneh v primarnih letih razvoja otroka. Razlaga, kako s posnemanjem otrokovega ritma, gibanja in mirovanja telesa namenimo posebno pozornost kvalitetam otrokovega gibanja, ki nam omogočajo okno v njegov svet, četudi ima otrok izražene težave v komunikaciji. Tako se med otrokom in odraslim prične ples ugaševanja

in povezovanja. Preko glasbe, aktivnosti za zavedanje telesa, dotika in gibanja, otrokove individualne izkušnje postanejo dvojina ... do popolne ugašenosti. S tem so dani pogoji, da se otrok pogumno in z navdušenjem izraža ter raziskuje zunanji svet. Odrasli s sledenjem otrokovemu gibanju preko plesa, gibanja, igre in improvizacije razširja otrokovo komunikacijo in interakcije (Tortora, 2006).

■ Zakaj je pomembno, da otrok pleše?

V dolgoletni praksi s predšolskimi otroki na področju plesne vzgoje opazujemo pozitivne učinke in se zavedamo nepogrešljivosti integracije plesne dejavnosti v njihovo vsakodnevno življenje. Preko gibanja in telesa otrok raziskuje in vstopa v svet, se telesno uči in gradi zavedanje sebe. Ples se v otroku rodi spontano. Otroku, ki je opazen, sprejet in podprt preko neverbalnih interakcij in izmenjav, zaznava in se zaveda sebe, je zadovoljen in umirjen s seboj, rad prihaja v svoje socialno okolje, je ugašen s seboj in okoljem, nima pretiranih težav pri separaciji, sproščeno in odprto sprejema nove, neznane izzive, je radoveden in dobre volje, prejema pozitivne izkušnje in lažje predela negativne ter se kot tak razvija in napreduje.

Otroci imajo naravno potrebo po gibanju in so gibalno zelo aktivni. Plesna dejavnost



Foto: A. Radšel

je področje umetnosti, kjer lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno ustvarjalnostjo in domišljijo kot posamezniki in v skupini. Preko gibalnih iger in plesa, dotika, preko gibalnega dialoga z vrstniki in odraslimi, z dodajanjem zvokov in glasbe, raznolikih pripomočkov otrok v obdobju zgodnjega otroštva spoznava in razvija zavedanje lastnega telesa, perceptivne funkcije, mentalne funkcije, govor, razširja skupno dejavnost, gibalne izkušnje, interakcije v skupini, komunikacijo in integracijo čustev, uma in telesa.

■ Program plesnega inkluzivnega modela »Gibalni dialog«

S programom plesnega inkluzivnega modela »Gibalni dialog« želimo razširjati obstoječe načine dela z otroki. Namenjen je tudi ranljivim in socialno šibkejšim otrokom ter je hkrati pomemben prispevek k teorijam in metodam dela z otroki s posebnimi potrebami. Je v pomoč pri prepoznavanju določenih težav in specifičnih potreb posameznih otrok v zgodnjem otroštvu ter omogoča akcije za reševanje le-teh. Zlasti in predvsem je s čim zgodnješo intervencijo omogočen razvoj, napredek in možne spremembe v večji meri, če tudi način dela in cilje prilagodimo stopnji, sposobnostim in odzivom otroka.

S plesom otroci na vabljev, igriv, prijeten in ustvarjalen način izboljšujejo svoje zdravstveno stanje in splošno odpornost, razvijajo pravilno držo in gibalne sposobnosti,

koordinacijo gibanja, ravnotežje, moč in gibljivost. Spoznavajo sebe in svoje telo ter ozaveščajo svoj osebni prostor in druge v prostoru. Če je otrokovo gibanje omejeno, je omejeno tudi njegovo obvladovanje gibanja in s tem njegova samokontrola. Pri zavedanju lastnega telesa je nadzorovano tudi njegovo vsakdanje vedenje. Še več, skozi ustvarjalne gibalne dejavnosti na nevsihljiv način spodbujamo in privzgapamo pomembne vrednote, kot so usmerjena pozornost, vztrajnost, pogum in samostojnost.

Dalcroze, veliki učitelj gibalne in ritmične vzgoje, je zapisal: »Zgodnje otroštvo je obdobje improvizacije, to je spontane ustvarjalnosti« (v Kroflič, 1999).

Stik s samim seboj in z drugimi

Z otroki se plesno igramo in edini motiv so ugodje, dobro počutje in zadovoljstvo, ki ga ob tem doživljajo. Ko uživamo skupaj, je otrokom tako, kot da bi sijalo sonce. Malčki domišljijo živijo. Gibalno ustvarjajo in plešejo pravzaprav sami, odrasli jim nudimo le ustrezno spodbudno okolje. Tako jim hkrati omogočimo, da sami udeležijo svoje lastne ideje. Zapletene stvari se razvijajo iz najbolj preprostih.

Seveda ne gre za strukturiran ples in ponavljanje zamisli pedagoga. Z uporabo glasbe, gibalnih iger in različnih izraznih sredstev na ustvarjalen način razvijamo otrokove naravne oblike gibanja in tako vplivamo na njegov celostni razvoj. Otroci so tako v svojem najzgodnejšem obdobju preko telesnih izkušenj, skozi igrivo plesno dejavnost in nebesedno komunikacijo na

Kako se zgodi ples oziroma gibalni dialog z malčki?

Vstopim skozi vrata igralnice, polne dobro leto dni starih malčkov. Nekaj časa jih opazujem. Spontano se spustim na tla, iščem in vračam očesni stik z vsakim otrokom, sporazumevamo se brez besed. Malčki senzibilno zaznajo energijo med nami, zaupajo, radovedno pričakujejo. Glasba in ljubka igračka nas še bolj povežeta. Otroci se začno spontano gibalno odzivati na glasbo, jaz jim sledim in že plešemo. Vsa čustva se kažejo v njihovi govornici telesa. Skupaj se podamo na raziskovanje neznanega, novega, ki nam vsem prinese notranje zadovoljstvo, izpolnitev in nam daje novo moč in motivacijo za nove izkušnje. Nekaj malčkov ob strani opazuje, vendar ko bodo pripravljeni, se bodo spontano aktivno vključevali v skupinsko dinamiko.

bazičnem, telesnem nivoju opaženi, upoštevani in sprejeti takšni, kakršni v resnici so. To je temelj in bistvo zdravega in kvalitetnega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati številne ovire na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.

■ Sklep

V okviru plesnega programa »Gibalni dialog« v skupine vključujemo otroke iz širšega kulturnega okolja in z različnimi specifikami, pri delu pa je primarni element telesna komunikacija. Pri tem uporabljamo tehnike uglaševanja in povezovanja z otrokom preko zrcaljenja njegovih gibov. Tako z otrokom vzpostavimo stik in obenem poskušamo dobiti vpogled v njegove potrebe in čustveno stanje. V pomoč uporabljamo različne pripomočke, kot so boben, svečka, plišasta igračka, rutice ali blazine. Otroci opazno napredujejo v tem varnem in spodbudnem okolju.

Cilji plesnih srečanj:

- zavedanje sebe in svojega telesa,
- socialno vključevanje,
- gibalni dialog,
- kinestetično čutenje, empatija,
- zgodnje telesne izkušnje.



Foto: A. Kociper



Foto: A. Kociper

Ko te gledam, me ti vidiš, torej obstajam ... (Winnicott, v Tortora, 2014)

Očesni stik z otrokom in odziv odraslih na njegove nebesedne znake so izjemno pomembni že od rojstva dalje. Staršem in vzgojiteljem pomagamo pri prepoznavanju teh znakov in pri tem, da se nanje naučijo pravilno odzivati. Ko se na primer mama odzove s celim telesom, tudi mimiko obraza, otrok začne čutiti in se zavedati, da obstaja. Gibanje in ples na tak način omogočata staršem in otrokom, da razvijajo zdravo čustveno navezanost. Otroci, ki

se lahko izražajo skozi gibanje, so zadovoljni in umirjeni. Tak otrok zaznava in se zaveda sebe, rad prihaja v svoje socialno okolje, je uglašen s seboj in okoljem ter nima pretiranih težav pri separaciji od znanih ljudi ali okolja. Je sproščen, radoveden in odprt za nove, neznane izzive, dobre volje sprejema pozitivne izkušnje in se lažje spoprime s slabimi, kratka, dobro napreduje tako v psihosocialnem kot kognitivnem razvoju. To velja tudi za starejše otroke, vendar zgodnji začetek prinaša večje učinke.

Vse to je mogoče, če se otroci počutijo v sebi in svojem okolju dovolj varne, da lahko z notranjo motivacijo raziskujejo in sledijo svoji poti, odrasli pa jih v tem podpiramo.

Ne dopustimo, da bi otroci pozabili plesati!



Foto: A. Kociper

- Kralj, N. (2012). *Vpliv metod plesno-gibalne terapije na inkluzijo otrok s posebnimi potrebami v skupinsko plesno interesno dejavnost*. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Rupnik, V. in Rupnik, U. (2014). *Plesna umetnost*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Rutten-Saris, M. (1992). *Porajajoči se jezik telesa*. Ljubljana: Založba Epta.
- Sherborne, V. (1993). *Developmental movement for children*. Cambridge: University Press.
- Tortora, S. (2006). *The Dancing Dialogue, Using the Communicative Power of Movement with Young Children*. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Tortora, S. (2014). The importance of being seen: Winnicott, dance movement psychotherapy and the embodied experience. *American Journal of Dance Therapy*, 259–270.
- Vogelnik, M. in Voglenik, M. (1993). *Ustvarjalni gib*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
- Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N. in Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Neva Kralj, plesna pedagoginja,
spec. pomoči z umetnostjo,
registrirana plesno-gibalna terapevtka
(ZPGTS/EADMT)
neva.kralj@plesniepicenter.si

Plesni Epicenter, zavod za plesno vzgojo,
izobraževanje, pomoč z umetnostjo
in prosti čas

■ Literatura

- Connell, G. in McCarthy, C. (2014). *A moving Child is a Learning Child*. Minneapolis: Free Spirit Publishing Inc.
- Gilbert Green, A. (2006). *Brain-Compatible Dance Education*. AAHPERD: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Geršak, V. (2006). *Plesno-gibalna ustvarjalnost*. V: *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.
- Geršak, V. in Lenard, V. (2012). Vmesni model za izvajanje plesne umetnosti v vrtcu. *Revija za elementarno izobraževanje*, 5 (2/3), 91–106.
- Griss, S. (1998). *Minds in motion. A kinesthetic approach to teaching elementary curriculum*. London: Heinemann-Boynton/Cook.