

IZRAZNI PLES V VRTCU

Tanja Kosmač Zalašček, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok in specialistka pomoči z umetnostjo, Vrtec Medvode



Otroci v vrtcu se v procesu socializacije veliko prilagajajo, posnemajo, sprejemajo rutino, vse manj pa je v procesu socializacije spontanega izražanja samega sebe, svojih želja in aktivnosti po lastnem navdihu. Pojavlja se protislovje med tem, kaj si otrok želi in kaj se od njega pričakuje. Tudi pri otrocih se zato lahko včasih pojavlja čustveni oklep. Z gibanjem in plesom je mogoče razbijati ta čustveni oklep in doseči sproščenost, spontanost, lažje dihanje, ... Otroci običajno radi sodelujejo, ko začutijo neko varnost: šele ob sodelovanju, sproščenosti in občutku varnosti se otrok lahko celostno razvija. V tem smislu imamo vzgojitelji in odrasli sploh dragoceno možnost, da otroku omogočimo občutek varnosti in tudi tako vplivamo na razvoj njegove osebnosti.

ZA UVOD

Človek živi v družbi, vendar vseskozi gradi tudi zavest o sebi. Zato je treba najti ravnovesje med družbenim in individualnim bitjem v sebi.

Ali bo posameznik uspel doseči to ravnovesje, je zelo odvisno od vzorca mišljenja, ki se intenzivno oblikuje že v zgodnjem otroštvu. Tako ima

vsak posameznik izoblikovan svoj vzorec mišljenja, ki ga mora uskladiti z drugimi. Otroci niso enako občutljivi, ustvarjalni, dojemljivi, energični, voljni, inteligentni, skratka v ničemer si niso enaki. Vsak je enkrat. Stiki v vrtcu vplivajo na otrokovo družabnost in individualno podobo. V tem smislu imamo vzgojitelji dragoceno možnost in obenem odgovornost, da otroku omogočimo občutek varnosti in mu damo čimveč priložnosti za ustvarjalnost in izražanje doživljajskih in estetskih vsebin: ena takšnih priložnosti je tudi izrazni ples.

OTROK IN VRTEC

V Kurikulumu za vrtce (Bahovec idr. 2007, 38) je zapisano: »V umetnosti otrok lahko predstavi svoja najbolj skrita počutja in čustvene vsebine, natančno opiše ali predstavi neki dogodek ali stvar, lahko se posveča estetskemu vidiku, izrazi svojo etično presojo o osebi, dogodku, ali pa eksperimentira z umetniškim jezikom. Pri tem postopno izkuša kompleksna

področja realnega sveta skozi majhne obvladljive delčke in spoznava sebe kot samostojnega oblikovalca simbolov in ustvarjalca, svoja dela pa kot pomembnejše in trajne produkte.

Z gibanjem in plesom je mogoče razbijati ta čustveni oklep in doseči sproščenost, spontanost, lažje dihanje, ...

Gibalne dejavnosti otrok (s poučkom na ustvarjalnem procesu) spodbujajo otrokov emocionalni, socialni in intelektualni razvoj. L. Horvat in A. N. Kovačev (1994) v članku Spoznavne implikacije telesnih gibov in njihovo upoštevanje v vzgojnem procesu opisujeta, da se že majhen otrok z različnimi motoričnimi reakcijami aktivno vključuje v komunikacijo z okoljem. Tako lahko domnevamo, da so dojenčkov nasmeh, usmerjen pogled in vokalizacija, ki mu sledi, namenjeni predvsem podaljševanju socialnih interakcij, ki se v prvih fazah njegovega razvoja navezujejo na primarne potrebe.

Kasneje otrokovo individualno in skupno ustvarjanje v skupini spodbujata sodelovanje, prilagajanje, vodenje in podrejanje ter izkušnjo različnih vlog. Otroci ob tem uživajo, so dejavni, domiselni, veseli in sproščeni. Zaradi povezovanja telesnega in duševnega je ustvarjalni gib pomemben za osebni razvoj

otroka. V otroku aktivira sposobnost samouravnavanja, konstruktivno usmerja energijo, spodbuja v smeri razvoja prosocialnih lastnosti, spodbuja pozitivna čustva, stabilnost, mentalno odprtost in iskanje novih, drugačnih rešitev (Kroflič 1999, 227, Vujanović 2008, 199).

USTVARJALNOST

Otroci so po naravi ustvarjalni: izvirni, odprti in znajo najti zelo originalne in različne rešitve. Otrok je namreč radoveden, in prav radovednost je ena najpomembnejših lastnosti ustvarjanja. Če ne dobi odgovorov, pri njem zadušimo ustvarjalnost. Psihologi so mnenja, da je ohranjanje ustvarjalnosti odvisno od spodbud, ki jih otrok dobiva. Zato je vzgojiteljeva in učiteljeva vloga pri ohranjanju in razvijanju otrokove ustvarjalnosti ključnega pomena.

Za otrokovo iskanje ustvarjalnih rešitev je poleg drugih ustreznih pogojev potrebna tudi čustvena vpletenost in zadovoljstvo, igra. Jezik prvega srečanja z ljudmi, ki nastaja predvsem pri majhnih otrocih, kasneje pa se zavedno ali nezavedno ohranja, je, po metodi EBL (Emerging Body Language) (Rutten-Sarris 1992), zaradi svoje prvobitnosti univerzalen. Stern (1985, v Rutten-Sarris 1992, 5) v tem kontekstu razlaga pomen besede emerging, ki pomeni pojavljajoč se, vznikujoč, prihajajoč na površje. Metoda EBL se v terapijah (plesni, dramski ipd.) in pri komu-

nikaciji uporabljajo za prepoznavanje nebesedne govorice in prilagajanje svoje govorice odnosu oz. srečanju. Bistvo te metode se opredeljuje kot "biti gibanje z", "gibati se z", kot raziskovanje gibanja: če se namreč pridružimo gibanju drugega človeka, lahko začutimo, kdaj in kako se gibanje toliko okrepi, da dobi obliko s pomenom. Gibanje je jezik, s katerim ljudje med seboj občujemo in tudi drug drugega oblikujemo. Tehnike, ki jih vključuje metoda EBL, so: tipalke, zrcaljenje, prepoznavanje modusov, fiksacija, uglaševanje ... Metoda vključuje tudi kategorije za opredeljevanje vedenja, zelo osredotočena je tudi na pogled.

Gibanje je jezik, s katerim ljudje med seboj občujemo in tudi drug drugega oblikujemo.

N. Kos (1982, v Milovanović 2005, 41) ugotavlja, da »ples, kljub različnim pojmovanjem telesa in duha ter različnim funkcijam skozi zgodovino, obdrži svojo naravo, ruši pregrade med obvladanim vedenjem in sproščenim izražanjem čustev, dviga človeka v posebno razpoloženje, sprošča, razbremenjuje zavest, osvobaja podzavest, omogoča užitek v motorični dejavnosti in se ne meni za jezikovne omejitve«. Ples je umetnost in umetnost je medij, ki dovoli izražanje čustev v družbeno sprejemljivem kontekstu, kar seveda velja tudi za plesne dejavnosti v vrtcu. Pokažejo se ideali, želje, odnosi, kar vse lahko otroku pomaga k lažjemu napredku, njegovemu razvoju in dobremu, zdravemu počutju.

PLES

Telo je glavno izrazno sredstvo. B. Kroflič in D. Gobec (1995, 36) opisujeta učinek gibanja in navajata, da gibanje deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost otrok. Pravita, da se strokovnjaki tega učinka vse bolj zavedajo in načrtno iščejo ter ustvarjajo priložnosti za gibanje, ki naj v človeku vzdržuje biopsihosocialno ravnotežje. Človek z gibanjem sprošča napetost, ki je posledica raznih pritiskov v njem samem in pritiskov iz okolja.

Pomen izraznega plesa

H. Payne (1992, 4) razlaga, da je uporaba izraznega gibanja in plesa lahko pomoč, s katero se posameznik lažje vključi v proces socializacije in osebne rasti. Temelji na principu, da obstaja povezava med gibanjem in čustvovanjem. Z raziskovanjem palete različnih gibanj

človek lahko dobi izkušnje varnosti, ravnovesja, naraščajoče spontanosti in sprejemanja. Pri izraznem plesu postane skozi gibalno-plesno izražanje notranji svet vsakega posameznika določen, otipljiv in jasnejši. Posamezniki izrazijo svoj osebni simbolizem in pri skupnih plesih postanejo vidni odnosi. Gibalno-plesna aktivnost oblikuje varno okolje, v katerem se taki občutki varno izrazijo, spoznajo in se o njih lahko pogovarjamo. Glavni namen izraznega plesa je udeleženca vpeljati v proces spontanega gibanja, brez običajnih standardiziranih plesnih gibov ali plesne predstave. Pri izraznem plesu je pomembna

povezanost telesa in gibanja z notranjimi duševnimi procesi.

Izrazni ples ima pomembno vlogo tudi pri spodbujanju celostnega biopsihosocialnega razvoja otroka že v predšolskem obdobju.

Izrazni ples ima pomembno vlogo tudi pri spodbujanju celostnega biopsihosocialnega razvoja otroka že v predšolskem obdobju, zato ga je smiselno vključiti tudi med

možnosti dejavnosti v vrtcu: otrok ob izraznem plesu lahko izrazi, kar doživlja in čuti, ter se ob plesni dejavnosti vključuje, raziskuje in je dejaven.

Val – ena od oblik vadbe izraznega plesa

Pogosta oblika vadbe, po metodi petih ritmov (Boh 2008), je val (wave) – zaporedje gibanja in plesa v zaporedju petih načinov gibanja. G. Roth (2004) je v svojem dolgoletnem delu z različnimi skupinami ljudi prepoznala pet načinov gibanja: tekoče gibanje (flowing), stakato (stacatto; jasno, odločno gibanje brez napora), kaos (chaos; svobodno gibanje brez nadzora, truda, ples spreminjanja), lirično gibanje (lyrical; lahkotno, radostno gibanje), globoka tišina (stillness; prefinjenost drobnih gibov, gibanje v mirovanju). Oblika vadbe je lahko vo-



Spontano formiranje kroga kot osnovne plesne formacije



Motivacija z rekviziti



Ustvarjalni plesni izraz

ter načine vzpostavljanja medsebojnih odnosov. S sprejemanjem in podpiranjem posameznikovega gibalnega izražanja spodbujamo razvoj in integracijo novih gibalnih vzorcev, izkustev in doživljanj. Posameznika podpiramo pri ozaveščanju povezave med gibalnimi dejavnostmi, čustvovanjem in mišljenjem.

Celostni pristop: evritmija, antropozofija

Že leta 1912 je dr. Rudolf Steiner utemeljil evritmijo kot umetnost izražanja s telesom in jo vpeljal v pedagoški proces. Evritmijski gibi in kretnje skušajo izraziti zvok in govor skozi gibanje telesa. Beseda

Že leta 1912 je dr. Rudolf Steiner utemeljil evritmijo kot umetnost izražanja s telesom in jo vpeljal v pedagoški proces.

evritmija izhaja iz grškega jezika in pomeni lep in skladen ritem gibanja. V govoru svoje notranje stanje izražamo z besedami, v evritmiji pa svoje notranje stanje duha izražamo z gibanjem. Rudolf Steiner imenuje evritmijo tudi »vidni govor«, kjer vlogo besed zamenja telo s svojim gibanjem. Znanstveno je potrjeno, da se naše telo odziva na zvoke (besede in glasbo) z določenimi kretnjami. Doživljanje zvoka se v evritmiji kaže v subtilnih kretnjah izrazne oblike gibanja. Tako da ima vsak glas in zvok svoj naravni izraz v gibu telesa. Besede in glasovi postanejo vidni skozi evritmijsko interpretacijo (Vir 1).

Steinerjeva duhovna znanost temelji na zahodni tradiciji, antični kulturi in

evropski književnosti. V ozadju vsega je duhovnost, na kateri je utemeljil svoj filozofski nazor – antropozofijo, ki opaža duhovno v materialnem in na poseben način obnavlja povezavo človeka in univerzuma: osnovna predpostavka antropozofije je obstoj duhovnega sveta, ki ga je mogoče

deni val (tihi, brez glasbe ali vodenje s pripravljeno glasbo) ali nevodeni val, znan kot sweat your prayers (spotimo svoje molitve, "izplešimo svoja očutja"). Meditacija v plesu vodi plesalca iz ustaljenih oblik gibanja v pretočne, spontane in nepredvidljive. Plesalec se namesto zavestne umske kontrole prepušča toku in sledi spremembam na tak način, da se tudi sam aktivno spreminja (išče prazen prostor, izbira

smeri, hitrosti gibanja). Vaja val uči premikanje zavesti iz predvidljivega v nepredvidljivo, razvija sposobnost prilagajanja, prizemljenosti in spontanosti.

M. Perdih (2012, 58) pravi, da gibanje odraža vzorce posameznikovega mišljenja, čustvovanja in osebnosti

Evritmijo imenuje tudi »vidni govor«, kjer vlogo besed zamenja telo s svojim gibanjem.

dojeti z razumom in z duhovnim razvojem. Antropozofija je temelj številnih sodobnih praks: waldorfske pedagogike, katere utemeljitelj je prav R. Steiner, evritmije in tudi biodinamičnega poljedelstva (Vir 2). Evritmija je torej eden od mostov, ki nam jih je avtor zapustil, da bi lažje povezali materialni in duhovni svet in ustvarili notranjo harmonijo.

Pojem evritmija je na začetku pomenil skladen ritem, kasneje skladno notranje življenje in dokaj hitro je poleg umetniškega dobil tudi terapevtski pomen. V bogati evropski praksi waldorfske pedagogike ugotavljajo, da evritmija pomaga razvijati tridimenzionalno mišljenje, orientacijo v prostoru, razvija sposobnosti spomina, koordinacijo, večja samozavest, izboljšuje telesno držo, razvija občutek za ritem, izboljšuje socialne veščine in koncentracijo; evritmija je oblika plesa, ki uravnoteži čustvena stanja (Vir 1).

ZA SKLEP

Sodobne nevrofiziološke raziskave dokazujejo, da so telesna, emocionalna in duševna plat tako neločljivo povezane, da jih ni smiselno ločevati. Temu moramo pedagoški delavci slediti tako, da otroku že v vrtcu ponudimo ustrezne aktivnosti, kjer se lahko izrazi in celostno napreduje. Izrazni ples lahko povezujemo z drugimi področji kurikula. Možnosti in priložnosti je veliko, prednosti povezovanja raznih dejavnosti z gibalno-plesno dejavnostjo izraznega plesa pa so dragocene.

Na celostnem oziroma holističnem pogledu na človeka sloni tudi metoda ustvarjalnega giba. B. Kroflič in D. Gobec (1995) opisujeta, da je gibanje dejavnost, ki ni sama sebi namen, temveč je izrazno sredstvo. Z gibom v plesu izraža človek svoje počutje, doživetje, čustvovanje, misli, odnos do sveta in okolja. Vsak posameznik se izraža na svoj način. Menita, da je vzgoja z izraznim gibanjem ali izraznim plesom torej vzgoja ustvarjalnosti kot osebnostne lastnosti: v svojem delu govorita



Veselite in igra

o plesni vzgoji kot nujni sestavini celostnega učenja.

LITERATURA

Bahovec, Eva, in drugi (2007) *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

Boh, B. (2008) *Metoda petih ritmov: študijsko gradivo za študente pedagoškega študija Pomoč z umetnostjo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Horvat, L., Kovačev, A. (1994) Spoznavanje implikacije telesnih gibov in njihovo upoštevanje v vzgojno-izobraževalnem procesu. *Educa* 4, št. 1-2: str. 29–35.

Kroflič, B., in Gobec, D. (1995) *Igra, gib, ustvarjanje, učenje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Kroflič, B. (1999) *Ustvarjalni gib, tretja razsežnost pouka. Učinki ustvarjalnega giba na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otrok*. Ljubljana: Založba Sophia.

Milovanović, J. (2005) *Sporočilnost plesa v primerjalni perspektivi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Diplomsko delo.

Payne, H. (1992) *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*. New York.

Perdih, M. (2012) Področje pomoči z umetnostjo s poudarkom na zdravstveni terapiji. Na stičišču umetnosti in medicine v Sloveniji. *Strokovna revija ISIS (Glasilo Zdravniške zbornice Slovenije)*, let. 21 (št. 3, marec 2012): str. 58.

Roth, G. (2004) *Potovanje do ekstaze*. Ljubljana: Založba Ara.

Rutten-Saris, M. (1992) *Porajajoči se jezik telesa*. Assen: Van Gorcum. Prevodla Mojca Vogelink.

Vir 1: Euritmija. Dostopno na www.sensa.hr/clanci/tretmani/euritmija-gimnastika-duse, 23. 5. 2018.

Vir 2: Antropozofija. Dostopno na <https://sl.wikipedia.org/wiki/Antropozofija>, 24. 7. 2018.

Vujanovič, I. (2008) Uporaba giba in plesa kot dejavnosti v projektnem učenju za mlade. V: Kobolt, A. (ur.). *Učenje na odru življenja. Projektno delo z ranljivimi skupinami mladih*, str. 183–218. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.