



S plesom pripovedujemo

Predvajajmo otrokom glasbo in jih opazujmo. Skoraj zagotovo bodo zaplesali, po svoje, tako kot čutijo. S plesom, ki je najbolj prvinska oblika izražanja, človek zadovoljuje svojo potrebo po gibanju, po ustvarjanju, druženju ...

Primeren je za vsakogar, ne glede na starost, spol in sposobnosti. Tudi če se tega ne zavedamo, vsak na svoj način plešemo že od rojstva!

● **NAPISALA:** NEVA KRALJ, plesna pedagoginja in koreografinja

»Zakaj rad/a plešeš? Kaj ti pomeni ples?« sem nedavno vprašala otroke na plesnih delavnicah. In njihove iskrene misli povedo bistvo, ki je včasih odraslim očem skrito: »Ker se dobro razgibam; ker sem vesela; ker imam prijatelje; lepo mi je, ko plešem; ker je ples dober za zdravje; ker plešemo na dobro glasbo ...«

Otroci svojo naravno potrebo po gibanju zadovoljujejo tudi s plesom. Vendar za razliko od športne vzgoje pri plesu gibanje ni samo sebi namen. Vedno je prisotno čustveno doživljanje in izražanje, ustvarjanje z lastnim telesom, stik s samim seboj in odnosi s soplesalci. S ple-

som lahko otroci izrazijo več kot z besedami, komunicirajo, iščejo in sprejemajo stike z okolico. Pa ne le otroci od rojstva do prvih šolskih klopi, to velja tudi za najstniška leta in za vse nas, odrasle, čeprav nam je verbalno izražanje po večini bližje.

Telo je ustvarjeno za gibanje. In gibanje je isto kot življenje. Če bi se zaustavilo, bi vse zamrlo. In v tem neminljivem gibanju je zakoreninjen ples in z njim vred tudi potreba ljudi po njem, je zapisala Marija Vogelnik, ena od ute-

meljateljic sodobnega plesa na Slovenskem, ki je sooblikovala sodobno pedagogiko.

ZAKAJ NAJ OTROK PLEŠE?

- Ples pomaga pri oblikovanju celostne podobe vsakega človeka, pri različnih motnjah in obremenitvah pa deluje tudi preventivno in terapevtsko.
- S plesom zadovoljujemo naravno **potrebo po gibanju**. Telesna aktivnost izboljšuje zdravstveno stanje otroka, njegovo splošno odpornost in povzroči ugodno duševno počutje, kar je v času avtomatizacije in informatike še posebej pomembno.
- S plesom razvijamo **telesne spretnosti** in pravilno držo, koordinacijo gibanja, celega telesa in njegovih posameznih delov, hitrost, ravnotežje, gibljivost sklepov, orientacijo v prostoru in aerobno vzdržljivost.
- Ples vpliva na **kognitivni razvoj** otroka – pospeši govorni razvoj in bogati besedni zaklad z opisovanjem načinov gibanja (odločno, povezano, napeto, mehko, tiho, glasno ...), spodbuja k pomnjenju zaporedja plesnih korakov in sledenju glasbi, vpliva na podaljševanje koncentracije.
- S plesom privzgapamo vztrajnost in prizadevanje za uspeh in skupne cilje, pogum, obzirnost in vljudnost, veselje in zadovoljstvo ob lastnih in skupnih uspehih.
- S spoznavanjem različnih glasb, kultur in gibanj otroci razvijajo **ritmični posluš**, prav tako pa jim



omogočamo spoznavanje raznolikosti, privzgapamo strpnost in **sprejemanje različnosti**.

- Med plesom otrok **doživlja prostor in čas**, razvija prostorske odnose (glede na lastno telo – blizu, daleč, za, pred ...) in smeri v prostoru (levo, desno, vstran, naprej, nazaj ...), ozavešča čas preko svojega telesa (hitro, počasi, mirovanje ...).
- Ples je zagotovo **sprostitutev in razvedrilo ob gibanju, glasbi in druženju**, kar je še posebej pomembno pri šolskih otrocih, ki veliko presedijo v šoli in doma. S plesom in gibalnim ustvarjanjem najdejo možnosti za predelavo napetosti in nezadovoljstev.
- Ples je sredstvo za **izražanje čustev**, je pot za njihovo osvoboditev ter sposobnost zavedanja lastnih občutkov in doživljanj drugih. S tem otroci pridobivajo pozitivno samopodobo in se učijo upoštevanja drugih, kar vpliva na pozitivne medsebojne odnose tudi v njihovem širšem okolju.
- Otroku preko plesa in giba brezbesedno komunicira, se socialno vključuje in **zadovoljuje potrebo po druženju** v skupini. Vzpostavlja stike z drugimi, se prilagaja skupini in se vanjo vživi. Pridobiva si prijatelje. Svoj ples in ustvarjanje želi predstaviti svoji skupini, drugim otrokom in staršem.





VPLIV PLESA NA OTROKA

Estetika

Socializacija,
Komunikacija

Občutek
za čas in
prostor

Zavedanje
in izražanje
čustev, počutja

Sprostitev,
razvedrilo,
zabava

Naravna
potreba po
gibanju

Intelektualni
razvoj otroka

Telesne
spretnosti

Nagon po
posnemanju,
igri

- V skupini se lahko uveljavi. Navaja se na telesni dotik. Premaguje sramežljivost in nesproščenost. Občutki uspešnosti, sposobnosti, sprejetosti in soustvarjanja s skupino otroku krepijo samopodobo in samozavest.
- Pri plesni dejavnosti se otroci učijo telesno. Človeški nagon po oponašanju zadovoljujejo preko posnemanja in igre, ki je glavna oblika otrokovega razvoja in mu pomaga odkrivati njegove največje zmožnosti.
- Ples je **estetika**, je harmonija in gibalno oblikovanje, omogoča graciozno telo. S spodbujanjem muzikalnosti, sposobnosti opazovanja, z navajanjem na primerno in urejeno oblačenje in na lepo vedenje ples vnaša elemente lepega. Z obiskovanjem plesnih dogodkov zadovoljujemo potrebo po estetskem.
- Med najpomembnejšimi prednostmi plesa je **razvijanje plesnosti in plesno-gibalnega ustvarjanja**. Raziskovanje novega, spodbujanje ustvarjanja prinese

otrokom notranje zadovoljstvo, jih osrečuje, daje novo moč in krepi samospoštovanje.

Pedagogi smo odgovorni za to, da otrokom dajemo možnosti za gibalno raziskovanje, da iščejo nove načine gibanja. Če zgolj sledimo vnaprej pripravljenim in načrtovanim vajam, pri katerih otroci le papagajsko ponavljajo zamisli vadiatelja, dušimo otrokovo ustvarjalnost in zmanjšujemo veselje do gibanja, hkrati pa onemogočamo otrokov zdrav razvoj.

Kdaj je najprimernejši čas, da otrok prične s plesno dejavnostjo?

Po mojem mnenju že takoj po rojstvu, doma, v interakciji z mamico. Od dveh let dalje naj se otrok vključuje v skupinsko plesno dejavnost, vendar je dolžnost nas odraslih, da se pri preobilju informacij in ponudb raje dvakrat kot enkrat prepričamo, komu bomo zaupali svojega otroka. ●



NEVA KRALJ, plesna pedagoginja in koreografinja, spec. pomoči z umetnostjo – plesna terapevtka z dolgoletnimi izkušnjami. Poučuje predšolske in mlajše šolske otroke, vključuje otroke s posebnimi potrebami. Več na www.plesniepicenter.si