

Zakaj ravno ples? Kaj je ples?

*Vsak otrok pozna Boga;
ne Boga različnih imen,
ne Boga prepovedi,
ne Boga, ki bi kadarkoli naredil karkoli čudnega,
ampak Boga, ki pozna samo štiri besede,
jih kar naprej ponavlja in pravi:
»Pridi, zapleši z Menoj!
Pridi, zapleši.« (Hafis)*

PLES je pravica vsakega otroka in dolžnost odraslega, da mu izkušnje plesa omogoči. Naj gre za starše v domačem okolju ali strokovnjake v vzgoji in izobraževanju. Logični vprašanji sta - **Kaj je ples?** In **Zakaj ravno ples?** Največkrat slišimo »Ples je zabava in veselje. Ples je gibanje, ki zahteva ritmični in melodični posluš in ... za ples je potreben talent«. Majhni otroci s tem niso obremenjeni. Ko plešejo, se neskončno zabavajo, se igrajo brez igrac, veselje doživljajo glasno, vriskajoče in gibajo svobodno, občutki zadovoljstva in sproščenosti kličejo po »še«. Ravno to intenzivno čustveno doživljanje, zabava in igra so najmočnejša in največja motivacija, da otrok v dejavnost angažirano vloži sebe in vztraja. Vsekakor pa otroku tako privzgamemo gibanje kot življenjsko potrebo in stil življenja in motivacijo za stalno telesno aktivnost v prihodnje. Če smo našemu predšolskemu otroku dali te temelje in popotnico za življenje, je največja naložba. Ne le, da bo s tem skrbel za svoje celostno - duševno in telesno zdravje, h gibanju se bo vračal tudi ob različnih stiskah, ki mu jih bo življenje prineslo in na zdrav način iskal poti reševanja. To velja za vse otroke, tudi za otroke z različnimi posebnostmi in izzivi, mladostnike ali odrasle. A začeti je treba zgodaj!

Za otrokov razvoj je vsekakor pomembna **dednost**, vendar enakovredno tudi **okolje**, tako fizično kot socialno. Na primer, učenje hoje je odvisno od moči mišic in



razvoja koordinacije, kar je pogojeno z dednostjo, hkrati pa je zelo odvisno tudi od okolja, ne le pri razvoju hoje kot spretnosti, temveč tudi pri spodbujanju drugih gibalnih spretnosti in razširjanju oblik gibanja. Otroci ne bodo avtomatično razvijali kapacitete svojega telesa, to spodbuja vzgojno učno okolje in podporna klima. Kot pri vseh področjih umetnosti, se morajo otroci učiti in izkusiti uporabljati svoje telo kot medij plesne umetnosti, prav tako, kot se učijo uporabljati čopič ali inštrument. Prav čustveno doživljanje, zaznavanje svojega telesa na drugačen način, gibalno ustvarjanje in soustvarjanje v skupini in utelešeno učenje je velika prednost plesa, ki prerašča običajne oblike gibanja in vpliva na razvoj otroka kot celovite osebnosti.

Dragi starši – ZAPLEŠITE, PREIZKUSITE, IGRAJTE SE ... primeren prostor in čas sta pomembna, a ne nujna. Ponudite otroku glasbo, ki jo ima rad, naj bo instrumentalna, da z besedilom ne usmerja, ali otroška. Počakajte, da otrok začne sam in nato posnemajte njegovo gibanje, tudi najmanjšo gesto, pogled, obračanje glave, gibanje roki, ritanje, zibanje ob glasbi, sledite otrokovemu premikanju po prostoru, v hoji, vrtenju, na tleh ... njegovemu mirovanju ... predajte se glasbi ... po-iščite očesni stik. Ko se le-ta zgodi, ko otrok zazna, da vodi in usmerja dani trenutek, je občutke težko opisati z besedami. Prve izkušnje so lahko manj sproščene, saj nam morda tak način ni blizu, zaznamo, da želimo spontano »pomagati« otroku z usmerjanjem ipd. Zgodi se, da otrok ne pokaže interesa in imamo pomisleke, kaj se sploh dogaja, prehitro obupamo ... čas in naša energija sta pomembna elementa.

Zakaj ples?



Telo je prvi jaz, ki ga otrok pozna. Zavedanje telesa je **mentalna slika** našega telesa in se gradi preko izkušenj. Kako naj otrok zmore upoštevati npr. »gibaj se bolj počasi ali ne stiskaj svinčnika tako močno«, če nima feedbacka svojega telesa? Zavedanje telesa je tudi bistven korak pri zavedanju **občutkov**, saj npr. veselje, jezo, strah tako otroci kot odrasli čutimo v celem telesu. In ko se jih zavedamo, jih lažje razumemo, se z njimi spoprijemamo in jih reguliramo. Z in preko gibanja se otroci od rojstva dalje **učijo misliti o gibanju in govoriti**. Gibajo gor in dol, mirujejo, hodijo ali tečejo še predno poznajo besedo, skratka besede se začnejo z gibanjem. Ker se ples največkrat dogaja v povezavi z glasbo in različnimi ritmi, otroci igraje razvijajo **ritmični posluh** in odzivanje na različno glasbo.

V zavodu Plesni Epicenter program za malčke temelji na zavedanju pomembnosti spodbudnega okolja in prepričanju, da je otrok v interakciji s kompetentnejšo osebo sposoben delovati na razvojno višji ravni od lastne, kar zagovarja tudi sociokulturna teorija L. Vigotskega. Opazovanje in prepoznavanje malčkovih telesnih znakov in nebesednih sporočil, usposobljenim pedagogom in otrokovim pomembnim odraslim omogoča spodbujanje (*ne govorimo o pospeševanju*), razvoj in učenje spretnosti, ki jih je otrok šele začel razvijati in jih bo kmalu v prihodnje uporabljal samostojno.

Za otrokov razvoj je pomemben **izziv preko** njegovih trenutnih sposobnosti in spretnosti, ker od otroka zahteva premik na višjo razvojno raven, vendar le takrat, kadar razlika med trenutno zmožnostjo in razvojem otroka ter razvojem, h kateremu se približuje, ni prevelika.



Še posebej v prvih treh letih je gibalni razvoj otroka izredno intenziven in hiter. Vzporedno poteka tudi čustveni in socialni razvoj, spoznavni razvoj ter razvoj vseh sedem čutno-zaznavnih sistemov. Nenadomestljiva spodbuda je **vzor in pohvala odraslih**. Malček občuti, da zmore, da mu je uspelo, da je sposoben ... je motiviran in napreduje - gibalno, ustvarjalno, v opazovanju in posnemanju itd., kar oblikuje in krepi samopodobo, od samega začetka.



Ples je gibalna dejavnost, ki je zabavna, čustveno polna, domišljijско bogata, ples je **igranje s telesom**, zato sta **koncentracija in pozornost** pri plesu lažji

in daljši. Ko se jo malčki (na)učijo preko plesa, jo lažje prenesejo na druge dejavnosti in področja, kjer je fokus težje dosegljiv, kar je izjemno koristno v kasnejših letih za šolo, a začeti je treba mnogo prej.

Ples v skupini je dejavnost, ki povezuje in kjer se otroci in odrasli učimo drug od drugega in s tem delimo razumevanje sveta, v katerem živimo. Malčki se učijo izkušenj osebnega in splošnega prostora, kar je koristno kasneje pri samostojnem učenju v šoli. Na tak način se učijo prepoznavati in **spoštovati razlike** med nami, med otroki, kar vpliva na vzdušje v skupini, v kateri preživijo velik del svojega odrasčanja. Ples je tudi dejavnost, kjer otrok lahko **sprosti napetosti**, ki bi sicer drugače izbruhnile.



Kako plešemo odrasli in malčki skupaj?

Malčki gibalno ustvarjajo in plešejo pravzaprav sami, odrasli jim nudimo le ustrezno vzpodbudno okolje. Tako jim hkrati omogočimo, da sami udeležujejo svoje lastne ideje, kot plesna pedagoginja pa jih nadgradim in razvijam dalje. Zapletene stvari se razvijejo iz najbolj preprostih.

 Otroci so tako v svojem najzgodnejšem obdobju preko lastnih telesnih izkušenj, skozi igrivo plesno dejavnost in nebesednim sporazumevanjem na bazičnem, telesnem nivoju videni, upoštevani in sprejeti takšni, kakršni v danem trenutku so. To je temelj kakovostnega pedagoškega programa in bistvo zdravega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati neskončne ovire na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.

Cilji plesnih dejavnosti za malčke so v zavodu [Plesni Epicenter](#) usmerjeni k razvijanju različnih oblik gibanja, gibalnemu izražanju, nebesednemu sporazumevanju in medsebojnemu sodelovanju z vrstniki in odraslimi ter lastnemu zadovoljstvu otroka. Gibalne spodbude vključujejo med drugim ustvarjalno gibalno izražanje narave in pojavov v različnih gibalnih kvalitetah. Z izbranimi pripomočki malčke spodbujamo k razvijanju tako gibalnih kot socialnih spretnosti, vzpostavljanju stika in medsebojnega sporazumevanja. Varno okolje in čustveno bližino ustvarimo z identično načrtovanimi in strukturiranimi uvodnimi ter zaključnimi plesnimi dejavnostmi. Načrtovanje plesnih srečanj je pogojeno glede na odzivanje malčkov, s potrebami in gibalnim napredkom skupine. Plesne dejavnosti prilagajamo trenutnemu stanju skupine in potrebam posameznikov.

Ne pozabimo – vse se začne z gibanjem!

In to ne velja le za predšolske otroke, temveč se nadaljuje v obdobjih šolanja, adolescence in prav tako v odraslosti ter tretjem življenjskem obdobju. Še posebej vredno pa je, da s plesom lahko inkluzivno vključujemo otroke in mladostnike s posebnimi potrebami in različnimi izzivi.

Za zaključek kratka vinjeta – družina s travmatsko izkušnjo:

KO TELO SPREGOVORI (zaradi varovanja zasebnosti sta ime in starost v študiji primera izmišljeni): Tu se vse začne - v telesu, v interakciji, doživljanju skupnega prostora. In tu se začne možnost dialoga.

Malček AB je edini otrok zelo skrbnih staršev. Mama zavedno in podzavedno prekomerno varuje svojega otročka od rojstva dalje. AB ima dve leti in osem mesecev. V motoričnem razvoju presega vrstnike, na socialnem področju je zelo šibek. Obožuje ples, sam. Pridružil se je plesni skupini malčkov, ki jo vodim v studiu. Samo opazuje vrstnike in pleše sam, za maminim ali očetovim hrbtom, odmaknjen od skupinskega dogajanja. Veliko je telesnega dotika s starši ter maminega verbalnega spodbujanja AB, ki naj bi ga podpiral, da se pridruži skupini. Mamica občasno z njim pleše, od njega ne odmakne oči. Pojasni mi, da AB tako rad pleše in bi mu rada pomagala osvoboditi se in začutiti veselje od druženju in gibanju z vrstniki. Oče je več ali manj odsoten, ob steni sedi in nas brez posebnega izraza opazuje. AB je fantek z močno voljo in se s težavo prilagaja neznanim situacijam. Težko izstopi iz zaprtega družinskega kroga. Ko ga opazujem, začutim, kako rad bi užival v plesu z vrstniki (njegove besede ob spremljanju skupinskega dogajanja so: »A tudi, A tudi«). Toda nekaj ga tako močno drži, da se ne more sprostiti. V štirih mesecih sodelovanja s skupino ni bilo napredka. Počutila sem se zataknjeno, za zaprtimi vrati.

Odločili smo se za individualna plesno-terapevtska srečanja. Terapija poteka v plesnem studiu s pripomočki za plesno-gibalno psihoterapijo (PGP) za otroke. Do takrat nisem vedela ničesar o tragični družinski situaciji. Na prvem PGP srečanju mi mamica v solzah pove, da se počuti krivo, ker AB ni mogoče vključiti v skupino. Vedno je bila preveč zaščitniška. Med nosečnostjo je umrla AB-jeva sestra, dvojčica. Mamica je rodila A in mrtvega otročička B. Še vedno kupuje vse po dvoje. Tudi zato ima AB dve imeni.

Opazovanje in analiza: Ob opazovanju AB čutim nemir in razpršenost, tudi napetost. AB ima zelo kratko osredotočenost in pozornost. Ves čas je v gibanju. Potrebuje veliko zunanje dogajanje, da se osvobodi, umiri, da je »cel«. Kmalu je studio poln rekvizitov. Premika se od enega do drugega. Hkrati se zdi zelo srečen v svoji domišljiji, usmerja starše in terapevta, kaj naj naredimo. Sledimo mu, toda niti za trenutek mi AB ne dovoli biti voden, z izjemo kratkih in lepih trenutkov uglašenosti. Je njegov nemir izraz njegove močne notranje napetosti? Kako se AB samoregulira ob stresnih situacijah?

Proces in cilji: PGP je pomembna za vso družino. Vedenje otroka je simptom družinske travme in problem cele družine, ki (še) ni odžalovala tako tragične izgube. Separacije mame in otroka ni. Na prvih srečanjih samo opazujem dogajanje, interakcije in prostorske vzorce med otrokom, materjo in očetom. Na podlagi tega posegam - spodbujam/usmerjam aktivnosti cele družine. Želim, da bi se AB z gibanjem »ustavil« in imel prijetne izkušnje ob umirjenosti, s pomočjo giba, igre, domišljije in gibalnega ustvarjanja izrazil svoja čustva in stiske sprostil. V procesu PGP AB vedno dalj časa ostaja pri izbrani dejavnosti ter zavzema manjši prostor v akciji. Ponudim rekvizit, dva različna tunela, pri katerih kaže največje zanimanje. S svojo bogato domišljijo, kljub zgodnjim letom, razbremenjuje napetosti in ostaja osredotočen nase, kar je močan temelj za raziskovanje širšega okolja. Pomagati želim staršem izraziti svojo praznino, brezup, bolečino in žalost in tako osvoboditi otroka. Biti jima v oporo in spodbudo pri izražanju igrivosti, veselja, sreče in sproščenosti. AB bi želeli v razvoju omogočiti socialno odprtost in sprejemanje. Življenje se nadaljuje ...

Neva Kralj je plesna pedagoginja in koreografinja, ustanoviteljica in vodja zavoda za plesno vzgojo, izobraževanje, pomoč z umetnostjo in prosti čas, Plesni Epicenter. V Sloveniji ena izmed redkih spec. pomoči z umetnostjo, registrirana plesno-gibalna terapevka pri ZPGTS/EADMT (združenje plesno-gibalnih terapevtov Slovenije, ki je član Evropskega združenja plesno-gibalne terapije). V plesni umetnosti, ustvarjanju z gibanjem in ljubezen do otrok je našla svoj dom. V zadnjem obdobju se osredotoča na ples z otroki v obdobju malčka, od enega do treh let.