




Rekomendacijos

specialistams, taikantiems
šokio ir judesio metodus
negalią turintiems vaikams





Šiose rekomendacijose apžvelgiami svarbūs programų kūrimo ir įgyvendinimo aspektai, kūrybinių bei terapinių priemonių derinimo galimybės dirbant su negalią turinčiais vaikais ir jaunuoliais.

Daugiasluoksnė šokio-judėsio bei šokio nauda sveikatai pastebima ne tik praktikoje, tačiau ir patvirtinama moksliniais tyrimais - ŠJT bei terapinio šokio naudai skirtoje metaanalizėje pastebėta, jog ŠJT padeda pagerinti subjektyviai suvokiamą gyvenimo kokybę, sumažinti klinikinius depresijos ir nerimo simptomus, padeda patirti pozityvių emocijų, stiprinti afektų kontrolę, prisideda prie geresnio subjektyvaus kūno vaizdo suvokimo [1]. Šokis ir judesys padeda įgalinti save, sudaro sąlygas susitikti mūsų vidiniam ir išoriniam pasauliui bei atrasti būdą abiem būti vienu metu [2]. Šokis per kūrybinę raišką gerina asmens biopsichosocialinę sveikatą.

2021 metais Britų Tarybos ir partnerių atliktas tyrimas „Time to act“, kuriame, nepaisant vykstančio progreso, akcentuojami barjerai, kliudantys žmonėms su negalia aktyviai dalyvauti kultūriniame gyvenime. Tarp trukdžių paminėtas finansinis trikdys, atstumas iki erdvių, kur yra vykdoma kultūrinė edukacija ar kita kultūrinė veikla, bei sociokultūrinės priežastys (pvz. dalyvių jausmas, kad siūlomas turinys yra nepritaikytas „tokiems kaip mes“).

Šokio-judėsio terapijos prieinamumas švietimo įstaigose padeda sukurti tiltą tarp švietimo ir sveikatos sistemų ir atliepti kompleksiškus negalią turinčių vaikų poreikius: moksliniai tyrimai [3],[4] atskleidžia, jog mokyklose vykdoma šokio-judėsio terapija sukuria sąlygas mokinių saviraiškai, emocijų priėmimui bei reguliacijai. ŠJT mokiniai įgauna daugiau pasitikėjimo savimi, pastebimas sumažėjęs stresas, pagerėjusi miego kokybė, grupinėje veikloje besimezgantys pozityvių tarpusavio santykių palaikymo įgūdžiai, grupinėse ŠJT sesijose sudaromos sąlygos atliepti individualius mokinių poreikius būnant grupėje [4].

DARBO SU VAIKAIS

PROCESAS

Šokio-judėsio terapeutė bei tyrėja Suzi Tortora [5] išskyrė keturių etapų „Ways of Seeing” modelį darbui su vaikais. Šis modelis paremtas keturiais dinaminiais procesais, padeda planuoti šokio-judėsio terapijos ir edukacijos sesijas.

| | |
|------------------|--|
| Ryšio užmezgimas | <ul style="list-style-type: none">• Neverbalus judėsio stebėjimas,• Multisensorinių patirčių tyrinėjimas,• Tėvų/globėjų edukavimas. |
| Jausmų išraiška | <ul style="list-style-type: none">• Terapeutas skatina vaiką tyrinėti savo emocijas, jausmus ir traumines patirtis, įsisąmonintus ir neįsisąmonintus įvykius,• Naudojamos įvairios sensorinės, šokiais ir žaidimu paremtos veiklos,• Galimos skirtingos terapeuto rolės: įsitraukimas į veiklą, verbalus veiklos analizavimas ir interpretavimas vaikui suprantamu būdu. |
| Įgūdžių ugdymas | <ul style="list-style-type: none">• Fizinį ir kognityvinių įgūdžių vystymas,• Koordinacijos ir balanso plėtojimas,• Motorinių raidos etapo tikslų siekimas,• Kalbos ir kognityvinių įgūdžių įgijimas,• Veiksmo ir pasekmės suvokimas,• Funkcinių įgūdžių ugdymas. |
| Gydantis šokis | <ul style="list-style-type: none">• Atrandamas judėjimo džiaugsmas ir prasmė,• Judėjimo malonumas,• Kūno ekspresija per judesį gali būti raminanti, energizuojanti, atpalaiduojanti, be poreikio ieškoti judėsio prasmės ar funkcijos. |

Rekomenduojami terapiniai elementai šokio-judesio terapijai ir edukacijai [5], [6], [7]

| | |
|---|---|
| <i>Dėmesingas judesys</i> | Judesio metu į judėjimo patirtį sutelktas dėmesingumas padeda pajusti įsižeminimą, buvimo dabartyje momentą, susijungti su savo kūnu ir kvėpavimu. Dėmesingo judėjimo patirtis „pakloja pamatus” gebėjimui būti pastabiu kitiems ir visai supančiai aplinkai. |
| <i>Tikslingų judesių naudojimas</i> | Kvietimas išbandyti tam tikrus tikslingus judesius, pavyzdžiui: <ul style="list-style-type: none">• Tempimas – skirtingomis kryptimis, skirtas pajauti aplinką ir galūnių ryšį su kūno centru.• Kūno dalių kratymas, purtymas – skatina kūno, kaip visumos, suvokimą.• Glostymas, prisilietimas – leidžia suvokti kūno ribas.• Pėdų pratimai – pajusti kontaktą su žeme, stabilumą.• Švelnus stuburo sukimas, lenkimas ir tempimas – leidžia pajusti išlygiavimo jausmą, ryšį su savo centru.• Rankų mostai – leidžia patirti judesio tėkmę ir lengvumą. |
| <i>Neverbalinė komunikacija</i> | Neverbalus stebėjimas, prisiderinimas, atspindėjimas yra pagrindiniai šokio-judesio terapeuto darbo įrankiai. Jais pasiremdami galime kurti šokiu, judesiu ir žaidimu paremtas veiklas, kurios atveria galimybę terapiniams tyrinėjimams, palaikyti gilesnį savęs supratimą ir išraišką. |
| <i>Ritmas bei reagavimas į muziką</i> | Ritmas – bendras ritmas kuria prierašumą ir stiprybės, galios jausmą grupėje ar šeimoje. Kartu judanti grupė turi bendrą ritmą, kiekvieno nario patirtys gali būti išreikštos. Muzika padeda sukurti bendrumo jausmą, apjungti. Muzikos pastebėjimas ir reagavimas į ją kūno judesiais leidžia vaikui patirti kūno kontrolės jausmą bei pastiprina vaiko gebėjimą būtų santykiyje su kitais. Įsiklausymas į muziką moko vaiką reaguoti į išorę, pastebėti ne tik savo vidinį, tačiau ir aplinkos siūlomą ritmą. |
| <i>Energijos moduliacija ir nukreipimas</i> | Energijos moduliacija ir nukreipimas per judesį padeda sukurti saugią aplinką išsiliesti. Kvietimas judesiu išreikšti užplūstančią energiją šokyje moko, kaip intensyvios emocijos gali būti išreikštos, nenukreipiant jų į kitą žmogų, išvengiant galimo sužalojimo. |

| | |
|-----------------------------|--|
| <i>Kvėpavimo pratimai</i> | <p>Kvėpavimo pratimai itin naudingi kontroliuojant impulsus ir palaikant reikiamą energijos lygį. Kvietimas judesį suderinti su kvėpavimu padeda geriau suvokti ne tik kvėpavimą, tačiau ir patirti harmoningą kvėpavimo ir veiksmo atlikimą.</p> <p>Kvėpavimo gelmės, tėkmės ir ritmo pastebėjimas padeda atpažinti ir kūno įtampas. Dėmesingas kvėpavimo stebėjimas padeda pastebėti ir patirti pauzę tarp įkvėpimo ir iškvėpimo. Sinchroniškas kvėpavimas padeda sukurti emocinį ryšį grupėje.</p> |
| <i>Priemonių naudojimas</i> | <p>Naudodami įvairias priemones vaikų judėjimo patirtį galime praturtinti sensorine patirtimi, skatinančia vaikų saviraišką.</p> <p>Kamuoliai, medžiagos, balionai, elastinės juostos dažnai naudojamos terapijoje ir tarnauja kaip simboliai vidinėms patirtims išreikšti, sukuria ribas arba padeda pajusti bendrumą. Muzikos instrumentai gali būti naudingi tiek relaksacijai, tiek ir kūno patyrimui per gyvą garsą. Erdvę pajaukinti ir paskatinti atsipalaiduoti bei įsipatoginti joje gali padėti įvairūs sėdmaišiai, pagalvėlės, minkšti kilimėliai.</p> |
| <i>Improvizacija</i> | <p>Improvizacijos metu vaikai gali kurti spontaniškas judesių sekas, leidžiančias išreikšti savo poreikius, iššūkius, džiaugsmus, patirtis.</p> <p>Eksperimentai ir žaismingumas, kuriuos įgalina improvizacinės veiklos - tai būdas būti susijusiam su kitu ryšyje, kuris negąsdina, yra paremtas priėmimu, kūrybiškumu, palaikymu. Palankių sąlygų vaikų žaismingam eksperimentavimui sudarymas savaime kuria potencialą pokyčiui.</p> <p>Per metaforas ir simbolius improvizacijos metu išreiškiamos ir atpažįstamos skirtingos prasmės. Simbolinis judesys ir metaforos gali simbolizuoti judesio temą, atspindėti įvaizdį. Metaforos gali būti asmeninės, susijusios su judančio asmens patirtimis, santykiu su savo kūnu, tačiau taip pat metaforos gali būti ir archetipinės. Kartais judesio išraiška gali būti verbalizuota, aptarta ir ištyrinėta arba likti neverbalizuota, tačiau svarbi, pastebėta.</p> |

- [1] Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. doi:10.1016/j.aip.2013.10.004.
- [2] Chaiklin, S. (2017). Connecting the Practice of Dance/Movement Therapy: What Differentiates Us?. *Am J Dance Ther* 39, 142–147. <https://doi.org/10.1007/s10465-017-9253-5>.
- [3] Moula Z, Powell J, Brocklehurst S, Karkou V. Feasibility, acceptability, and effectiveness of school-based dance movement psychotherapy for children with emotional and behavioral difficulties. *Front Psychol*. 2022 Aug 22;13:883334. doi: 10.3389/fpsyg.2022.883334. PMID: 36072049; PMCID: PMC9443698.
- [4] Devereaux, C. (2016). Educator perceptions of dance/movement therapy in the special education classroom. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 12(1), 50–65. doi:10.1080/17432979.2016.1238011.
- [5] Tortora, S. (2010). Ways of seeing: An early childhood integrated therapeutic approach for parents and babies. *Clinical Social Work Journal*, 38(1), 37–50.
- [6] Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. Creative Therapies in Practice. London: SAGE.
- [7] Samaritter, R. (2009). The use of metaphors in dance movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(1), 33–43. doi:10.1080/17432970802682274.

Rekomendacijas parengė Agnė Petkutė-Budrienė.

Rekomendacijos yra Vilniaus miesto savivaldybės finansuojamo projekto „Šokio edukacijos negalia turintiems vaikams, jų mokytojams ir tėvams/globėjams/rūpintojams“ dalis.