

REKOMENDACIJOS

specialistams, taikantiems
šokio ir judesio metodus
pabėgėliams



Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija

www.lsjta.lt

2024

Šiose rekomendacijose apžvelgiami svarbūs programų kūrimo ir įgyvendinimo aspektai, kūrybinių bei terapinių priemonių derinimo galimybės dirbant su įvairaus amžiaus pabėgėlių grupėmis.

| | |
|--|---|
| <i>Klientai ir jų poreikiai</i> | <p>LŠJTA narių pabėgėliams skirtų užsiėmimų metu pastebėtas poreikis naudoti kuo daugiau kūrybinės judesio improvizacijos praktikų, leidžiančių patirti kūrybos ir saviraiškos džiaugsmą, stiprinti kūrybiškumą. Tuo pačiu, pastebėta ir pabėgėlių grupei būdinga trauminė patirtis, pasireiškianti per kūną, tad veiklose itin svarbūs terapiniai elementai, ritualiniai pasikartojimai, saugumo kūrimas ir užtikrinimas.</p> <p>Šiuolaikiniai traumos tyrimai taip pat atskleidžia, jog trauma paliečia asmenį ir kūno lygmenyje. Traumines patirtys patyrę pabėgėliai dažnai patiria įvairius kūniškus simptomus su kuriais galime dirbti per šokio ir judesio metodus, tačiau nepaisant fizinių simptomų palengvinimo, holistiniu požiūriu grįstos judesio tyrinėjimo sesijos padeda klientams integruoti savo kūno vaizdą bei stiprinti asmeninius resursus, o tai leidžia vėl užmegzti gilesnį ryšį su savimi bei pilniau patirti gyvenimą [1].</p> |
| <i>Šokio poveikis</i> | <p>Unesco „Art lab” projekte pristatyta šokio nauda pabėgėliams bei išskirta teigiamas poveikis šiose srityse:</p> <ul style="list-style-type: none">· Savigarbos atkūrimas: šokis yra naudojamas kaip įrankis atkurti pabėgėlių savigarbą, suteikiant jiems išraiškos ir stiprinimo priemonę;· Smurto mažinimas: per šokį sukuriama teigiama ir nesmutinė individo išraiškos galimybė;· Kultūrinis ir socialinis ryšys: šokis veikia kaip priemonė socialiniam ir kultūriniam tarpininkavimui, skatinant ryšius tarp pabėgėlių per bendrą kūrybinę veiklą;· Traumų gydymas: šokis yra laikomas gydymo forma, leidžiančia traumą patyrusiems asmenims rūpintis savo kūnais, surasti ritmą ir skatinti fizinę gerovę;· Bendruomenės kūrimas: šokių dirbtuvėse formuojamas pasitikėjimo ir bendruomenės jausmas sukuria džiugią atmosferą ir padeda atkurti savigarbą. |
| <i>Šokio-judesio terapijos taikymo galimybės</i> | <p>Šokio-judesio terapijos metodais pagrįstų užsiėmimų nauda pabėgėliams tyrinėta įvairiose pasaulio šalyse. Tyrimuose pastebėta, jog šokdami žmonės per kūną atkuria save, savo savastį, menas ir judesys suteikia pabėgėliams priimtina bendravimo formą ir ryšį per veiksmus bei bendras patirtis [2], pailsėti, paleisti įtampą, atsipalaiduoti, patirti žaismingumą, atsinaujinimą, viltį ir laisvę [3], sukuria erdvę išleisti nemalonius jausmus, skatina atsparumą ir stiprina grupės vientisumo jausmą, stiprina psichologiškai, padeda jaustis stipresniems [4]. nepriklausomiems, laisviems, mažiau pažeidžiamiems [5].</p> |

Gidas šokio-judesio terapijos sesijoms su pabėgėliais

ŠJT mokslininkų ir tyrėjų Rebekka Dieterich-Hartwell, Sherry Goodill, Sabine Koch [3] sukurtas šokio-judesio terapijos sesijų gidas, dirbant su pabėgėliais. Šis gidas – įvairaus amžiaus pabėgėlių klientų grupių sesijos struktūra ir rekomenduojamas turinys.

| | |
|------------------------------|--|
| Žodinis „įsiregistravimas” | Pasidalinimas, su kuo ateiname, kas šiandien svarbu. Siekiant įveikti kalbos barjerus, siūloma naudoti Google translate arba DeepL vertimo programėles, jei dirbama be vertėjo. |
| Kūno apšilimas | Pradedama kiekvieną sesiją besikartojančiu judesio ritualu, dėmesys skiriamas kvėpavimui, mokymasis suprasti sau patogius, įprastus, pasikartojančius judesius. |
| Temos vystymas | Individualių resursų integravimas kūniška patirtimi; Bendras grupės šokis grojant muzikai; Muzikos ir šokio pasikartojimų, ritualų kūrimas; Vidinių, kultūrinėje terpėje atsiradusių apsaugos faktorių stiprinimas; Priemonių naudojimas (medžiagos, skarelės, kamuoliukai, juostos ir t.t.); Darbas su metafora ir vaizduote; Kultūrinių/tradicinių šokių motyvų mokymasis. |
| Atvėsimas | Judesių mažinimas ir tempo lėtinimas; Dėmesys tempimui, kūno gerovei; Dėmesys kvėpavimui. |
| Pabaigos ritualas | Pradžios ritualo pakartojimas; Pratimai kūno ribų pajautimui. |
| Verbalus „išsiregistravimas“ | Neformalus pokalbis apie šokio-judesio terapijos procesą; Pasidalijimas, kaip jaučiamės dabar, su kuo išiname. |

Taikant šį gidą, anot autorių [3], kurti saugią, kviečiančią ir priimančią aplinką pritaikyti judesio technikas, padedančias reguliuoti emocijas, orientuotis į egzistuojančius asmeninius resursus, skatinti ryšio patyrimą. Terapeutams stengtis kuo giliau pažinti klientus – jų kultūrą, pomėgius, kūrybinius polinkius ir pan. Nemažiau svarbu terapeutams pažinti save – suvokti savo galimą šališkumą, nuostatas, ugdyti kultūrinį nuolankumą.

Šaltiniai

- [1] Koch, Sabine & Recke, Beatrix. (2009). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*. 36. 289-296. [10.1016/j.aip.2009.07.002](https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.002).
- [2] Callaghan, K. (1998). In limbo: Movement psychotherapy with refugees and asylum seekers. In D. Dokter (Ed.), *Arts therapists, refugees and migrants: Reaching across borders* (pp. 25-40). London: Jessica Kingsley Publishers.
- [3] Rebekka Dieterich-Hartwell, Sherry Goodill, Sabine Koch
- [4] Verreault, K. (2017). Dance/Movement therapy and resilience building with female asylum seekers and refugees: A phenomenological practice based research. *Intervention: Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 15(2), 120-135. <https://doi.org/10.1097/WTF.0000000000000150>.

Rekomendacijas parengė Agnė Petkutė-Budrienė.

Rekomendacijos yra Vilniaus miesto savivaldybės finansuojamo projekto „Šokio ir judesio edukacijos pabėgeliams“ dalis.



Lietuvos šokio–judesio terapijos asociacija

www.lsjta.lt