

Edukacja przez sztukę – efekty prowadzonych działań w ramach programu własnego „Ruch, muzyka, gest”

Program własny z zakresu arteterapii „Ruch muzyka, gest”, realizowany w Ośrodku Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczym wychodzi naprzeciw potrzebom uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Stanowi on cenne dopełnienie terapii prowadzonej na co dzień w placówce. Tworzy nową płaszczyznę porozumienia z osobami z niepełnosprawnością intelektualną poprzez wykorzystanie takich środków artystycznego wyrazu jak taniec, muzyka, drama.

Powszechnie znany jest pozytywny wpływ muzyki, tańca i wszelkiej działalności twórczej człowieka na jego funkcjonowanie w dziedzinie zdrowia, psychiki, kontaktów społecznych. Odbieranie lub kreowanie sztuki umożliwia przeżywanie oczyszczenia z napięć i negatywnych emocji i jest motorem napędowym do wszelkiego działania. Arteterapia stwarza możliwość do samorealizacji przez co przyczynia się do wykształcenia umiejętności konstruktywnego rozwiązywania problemów, kreatywności i samodzielności w podejmowaniu decyzji.

Terapia tańcem i ruchem pomaga uświadomić sobie własne stany wewnętrzne i stwarza możliwość do wyrażenia ich. Taniec i gest stają się komunikacyjnym pomostem między jednostką a otoczeniem. Ruch jest napędem rozwoju człowieka i świadczy o jego zdrowiu i żywotności. Pozwala przeżywać pozytywne emocje, ożywia ciało i psychikę. Rytm tańca uzewnętrznia indywidualny rytm osoby ale stwarza też płaszczyznę integracji z grupą poprzez taniec w jednym rytmie, porządku i strukturze. Obok tańca doskonałą formą wyrazu uczuć i emocji jest drama. Wejście w nową rolę stwarza konieczność ryzyka, wyzwala kreatywność i pozwala na dokonanie wyboru. Forma zabawy zapewnia poczucie bezpieczeństwa i pozwala na otwarcie się w grupie mimo wewnętrznych barier i zahamowań.

Zajęcia realizowane w ramach programu dotyczą pięciu kategorii tematycznych:

- Emocje, rozwiązywanie konfliktów,
- Rozwijanie wrażliwości na muzykę,
- Budowanie relacji z innymi,
- Przeciwdziałanie agresji, eliminowanie zachowań nieakceptowanych społecznie,
- Rozwijanie ekspresji ciała.

Na każdym zajęciach stosowane są ćwiczenia z każdej z kategorii tematycznych. W czasie ich wykonywania uczniowie mają możliwość wyrażenia swoich emocji za pomocą mimiki i ekspresji ciała ale także poprzez grę na instrumentach. Podczas zabaw z wykorzystaniem pantomimy i dramy mogą wczuwać się w emocje innych i budować przez to poczucie wspólnoty z grupą. Uczą się

określać swoje stany emocjonalne zaznaczając swój nastrój na tzw. „kaloryferze uczuć”.

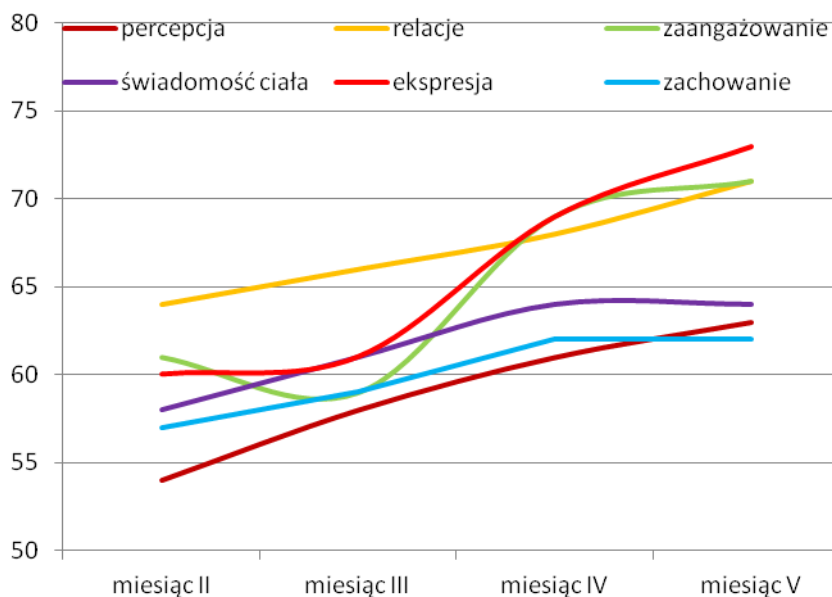
Rozwijają **percepcję słuchową** przez analizowanie dźwięków, odtwarzanie ich oraz tworzenie własnych kompozycji. Słuchając nagrań muzyki relaksacyjnej uczą się zachowywać ciszę podczas wspólnego odpoczynku. Rozwijają swoją wrażliwość słuchową poruszając się do muzyki w odpowiednim tempie i rytmie. Rozpoznają utwory muzyczne i różnicują pojęcia: głośno – cicho. Mogą sami tworzyć muzykę wykorzystując do tego samodzielnie wykonane instrumenty z surowców wtórnych: rolek tekturowych, plastikowych nakrętek i pojemników oraz kapsli.

Zajęcia służą również **budowaniu relacji wewnątrz grupy**. Podczas wspólnych zabaw uczestnicy mają możliwość sprawdzenia się w różnych rolach w grupie, dostosowania się do rytmu grupy i nawiązania wzajemnej współpracy. Uczą się słuchać i podtrzymywać kontakt z innymi uczestnikami. Te działania mają na celu budowanie pozytywnych relacji w grupie, eliminowanie agresji i wszelkich zachowań nieakceptowanych. Podczas zabawy uczestnicy mają możliwość poczuć własną indywidualność i uczą się szanować odrębność innych. W pozytywny sposób rozładowują napięcia i przestrzegają obowiązujących zasad. Przez zabawę poznają w jaki sposób należy regulować swoje zachowanie w sytuacji stresowej, jak się wyciszyć po intensywnych emocjach. Poprzez pantomimę i dramę mogą wyrazić przeżywane emocje i w ten sposób wydobyć je na zewnątrz. W formie zabawy uczą się jak rozpoznać przyczyny swojego złego nastroju i odpowiednio temu zaradzić w sposób akceptowany przez dowolną aktywność ruchową. Poznają indywidualny sposób wyrażania emocji, jego zakres i natężenie i uczą się opanowywać swoje emocje.

Rozwijanie **ekspresji ciała** jest ważnym elementem terapii umożliwiającym otwarcie się uczestnika na grupę, nawiązanie kontaktu i podtrzymanie go we wzajemnym pozawerbalnym dialogu. Uczestnicy mogą zaprezentować sobie właściwy komunikat ruchowy, który naśladuje cała grupa. W ten sposób nawiązuje się kontakt, który zamienia się w dialog, gdy następuje wymiana ruchów poszczególnych uczestników. Nauka precyzyjnego wypowiedzania się gestem, który jest czytelny dla odbiorcy znacznie ułatwia komunikację.

Efekty realizacji programu:

Podczas każdego zajęcia obserwowano i oceniano udział uczniów w podejmowanych działaniach; ich kreatywność, wrażliwość na muzykę, ekspresję ciała, otwartość na grupę, częstotliwość występowania zachowań nieakceptowanych oraz stopień zaangażowania. Poszczególne kategorie zachowań oceniane były 5-stopniową skalą ocen. Pod uwagę wzięto miesiące od lutego do maja 2013 r. Wyniki przeprowadzonych obserwacji przedstawiono na wykresie.



Wykres: Oceny uczniów w poszczególnych kategoriach w miesiącach II – V.

Analizując powyższy wykres możemy zauważyć ogólny rozwój uczniów we wszystkich wymienionych kategoriach. Najwięcej punktów uczniowie zebrali w kategoriach: ekspresja ciała, percepcja słuchowa i zaangażowanie podczas zajęć. Uczestnicy wyraźnie polubili zajęcia z arteterapii, coraz chętniej w nich uczestniczyli i przypominali prowadzącemu, że dziś w planie dnia należy uwzględnić zajęcia „Ruch muzyka gest”. Niejednokrotnie sami prosili prowadzącego aby zatańczyć menuet. Ten krótki układ taneczny szczególnie przypadł im do gustu. Szybko zapamiętali schemat kroków i niemal samodzielnie potrafili go odtworzyć do muzyki.

Powodzeniem cieszyło się również ćwiczenie polegające na zaprezentowaniu **improwizowanych ruchów do muzyki**, które powtarzała cała grupa. Uczniowie wykazali się dużą kreatywnością i samodzielnością w wymyślaniu nowych ruchów charakteryzujących się różnymi parametrami wysiłku: przestrzeni, przepływu, czasu oraz ciężaru. Dobrze radzili sobie z rozpoznawaniem dźwięków instrumentów. Zadanie nie było łatwe ponieważ mieli odnaleźć instrument wśród wielu innych dźwięków, mając zasłonięte oczy. Po kilku zajęciach pamiętali melodie znanych utworów i potrafili je zidentyfikować po kilku dźwiękach.



Wykazali się bogatą ekspresją ciała podczas **zabaw z rekwizytami**, gdzie w sposób pantomimiczny mieli zaprezentować, że np. przedmiot jest bardzo kruchy albo gorący. Ciekawym rekwizytem do tańca były kolorowe wstążki, entuzjastycznie przyjęte przez wszystkich uczestników. Uczniowie byli skoncentrowani na ruchu wstążki, eksperymentowali z nimi i wypróbowywali nowe sposoby poruszania się w rytm muzyki. Potrafili również poruszać się adekwatnie do zmieniającego się tempa muzyki.



Chętnie brali udział także w innym ćwiczeniu polegającym na graniu na instrumentach perkusyjnych pod kierunkiem dyrygenta. Ćwiczenie to wymagało podporządkowania się regułom i szybkiego reagowania na zmieniające się polecenia dyrygenta. Każdy z uczestników mógł znaleźć się zarówno w roli dyrygenta jak i członka orkiestry.



Ciekawe spostrzeżenia z prowadzonych zajęć wiążą się również z ćwiczeniem w którym zadaniem uczestników było odzwierciedlenie emocji ukazanych na rysunku, mimiką i ekspresją ciała. Niektórzy z uczniów potrafili bardzo trafnie zinterpretować treść obrazka i zilustrować go gestem i ruchem. Doświadczenia prowadzonych zajęć pozwoliły zauważyć mocne strony uczniów ale pomogły również dotrzeć do tych sfer funkcjonowania, które wymagają wsparcia.



Uczniowie mieli okazję wykazać się swoimi umiejętnościami w **tańcu ze wstążkami** biorąc udział w konkursie tanecznym zorganizowanym w OREW z okazji Dnia Dziecka. Oceniano ich za wartość estetyczną tańca, wycucie rytmu oraz figury. Uczestnicy konkursu mieli za zadanie wykonać improwizację taneczną ze wstążkami w parach do różnych tańców: walc, salsa, zumba. Udział w konkursie dał im możliwość sprawdzenia siebie i zaprezentowania się przed kolegami i nauczycielami.

Praca z uczniem z niepełnosprawnością intelektualną wymaga od nauczyciela dużej kreatywności w stosowaniu takich metod, które będą odpowiedzią na indywidualne potrzeby każdego z uczniów. Przeprowadzone podczas realizacji programu obserwacje pozwalają stwierdzić, że wychowankowie chętnie uczestniczą w inicjatywach w których mogą realizować swoje zainteresowania. Innowacyjne metody pracy aktywizują ich do korzystania z twórczego potencjału jaki drzemie w każdym z nich. Zajęcia z zakresu terapii tańcem i ruchem kontynuowane są w ramach zajęć teatralnych „Małej sceny”. W trakcie tych zajęć przygotowujemy nowe układy taneczne i scenki wykorzystywane w przedstawieniach. Omawiany program jest jedną z wielu ciekawych propozycji realizowanych w Ośrodku Rehabilitacyjno Edukacyjno Wychowawczym w Krośnie.

nauczyciel: Bogusława Wyderka