

# Ples naših sanj – projekt z učenkami plesnega oddelka glasbene šole

## The Dance of Our Dreams – Project with Students of the Music School's Dancing Class

*Spela Medved*

### **Povzetek**

Špela Medved, univ. dipl. soc. ped., Glasbena šola Radeče, Šolska pot 5, 1433 Radeče, e-pošta: medved.spela@gmail.com

*Prispevek obravnava načrtovanje, izvedbo in evalvacijo plesnega projekta Ples naših sanj, ki je bil izpeljan s šestimi skupinami učenk plesnega oddelka Glasbene šole Radeče, Podružnične glasbene šole Laško. Pozornost je namenjena razumevanju plesa kot kreativnega medija pri delu z mladimi ter kot vidik uspešnega pedagoškega dela, s poudarkom na poučevanju plesa, delu s skupino in pomenu plesno ustvarjalne dejavnosti z vidika učenca plesa. Izhajajoč iz teorije in praktične izpeljave projekta, so postavljene smernice, ki so se izkazale pomembne za plesno pedagoško projektno delo. Izkazalo se je, da je plesno projektno delo zelo konstruktivna metoda, saj nudi postopno razvijajoč plesno gibalni ustvarjalni proces, ki ga idejno vodijo prav otroci. Glede na pozitiven odziv deklet 3. in 4. razreda sodobnega plesa, s katerimi smo opravile intervjuje, sklepam, da je sodobni ples dober primer interesne dejavnosti, ki lahko deluje preventivno in terapevtsko.*

**Ključne besede:** *ples, glasbena šola, prosti čas in interesi mladih, samopodoba, plesno projektno delo, skupinska dinamika, plesno-gibalna terapija, akcijsko raziskovanje.*

### **Abstract**

*The contribution discusses the planning, execution, and evaluation of the dance project Ples naših sanj [The Dance of Our Dreams], which was carried out by six groups of students of the dancing class at the Radeče Music School, a Laško Affiliated Music School. Focus is on understanding dance as a creative medium in working with young people, and as an aspect of successful pedagogical work, with an emphasis on teaching dancing, group work, and the importance of the dancing and creative activity from the perspective of a student of dancing. Deriving from the theory and practical execution of the project, guidelines have been set that have proved to be important to the dance pedagogical project work. It has been found that dance project work is a highly constructive method, since it offers a gradually developing dance and movement creative process, which is ran in principle by the children themselves. In light of the positive response of the girls of the 3rd and 4th classes of modern dance, with whom interviews were carried out, it is my conclusion that modern dance is a good example of an extra-curricular activity that can function in a preventive and therapeutic manner.*

**Key words:** *dance, music school, free time and the interests of young people, self-image, dance project work, group dynamics, dance-movement therapy, action research.*

## **Uvod**

V popularizaciji plesno-izobraževalnih programov in šol je potreben razmislek, kaj je tisto, kar določen program dela kakovostnejšega od preostalih. Moja plesna pot me je pripeljala do poučevanja na glasbeni in osnovni šoli, kjer kot plesna pedagoginja pri svojem delu pomembno potrebujem in vključujem znanja, pridobljena s študijem socialne pedagogike. Izhajajoč iz dejstva,

da moramo pred plesno izkušnjo vedno najprej vzpostaviti odnos, ki lahko kot dobro zgrajen temelj nudi odskočno desko nadaljnjega plesnega dela, mora biti učitelj plesa najprej dober pedagog. Seveda je strokovna, plesna podkovanost tudi pomembna, vendar nam nič ne pomaga, če z odnosom odvrčamo plesalce.

Pobuda plesnega projekta izvira iz želje po tematsko zastavljenih letnih produkcijah plesnega oddelka Podružnične glasbene šole Laško, na katerega je vezano moje petletno poučevanje. Lanskoletna izkušnja je klicala po daljšem ustvarjalnem procesu, ki omogoča, da se plesno ustvarjanje razvije do konca. *Ples naših sanj* je projekt, ki ga je snovalo in izpeljalo 72 plesalk iz šestih različnih skupin v starostnem razponu od 4 do 15 let.

## **Izobraževalni program ples v glasbenih šolah**

Pri programu plesnega izobraževanja v glasbenih šolah velja, da se vanj lahko vključijo otroci pri šestih letih oziroma starejši. Sprva se učence vodi skozi triletni program plesne pripravnice – starejši novinci se vpišejo v razred vrstnikov. Ko učenci končajo program plesne pripravnice, lahko svoje plesno izobraževanje nadaljujejo po programu baleta ali sodobnega plesa. Nadaljnje plesno izobraževanje traja šest let, in če učenec v petem in šestem razredu obiskuje ter uspešno konča tudi pouk glasbene teorije, ima opravljeno nižjo glasbeno šolo iz plesa.

Po programu gre za razumevanje plesa kot osnovnega izraznega sredstva in telo je pri tem instrument, s katerim lahko sproščamo čustva, ustvarjamo in se sporazumevamo. (Sodobni) ples omogoča otroku celovit telesni in duševni razvoj. Pouk (sodobnega) plesa spodbuja tudi otrokov socialni razvoj, saj poteka v skupini, kjer se večja pozornost posveča posameznikovi osebnosti. S svojo sistematiko spodbuja otrokov telesni in duševni razvoj, še posebno čustveni, intelektualni, ustvarjalni in umetniški, ter čut za estetiko.

Plesno izobraževanje v okviru glasbene šole je zastavljeno tako, da se posameznik dejansko razvija na ravni plesne tehnike in ustvarjalnosti, zaradi skupinskega pouka pa pride tudi do učnih situacij prilagajanja, sodelovanja, medsebojne pomoči itd. Vsekakor je plesni pouk strokovno zasnovan, vendar pa je od plesnega učitelja

odvisno, kako izpelje plesno izobraževanje. Nadgradnjo plesnega izobraževanja pomenita srednja glasbena šola, ki ima baletni oddelek, ali Umetniška gimnazija – modul sodobni ples.

Ob vse večji popularnosti plesnih šol in tečajev je verjetno težko izbrati kakovostno zasnovan izobraževalni plesni program. Menim, da ni vseeno, kam vključimo otroka, in resnično mi je težko gledati nastope malih otrok, ki plešejo na pop glasbo in posnemajo zvezdnike iz televizijskega programa MTV. Tudi to je svojevrsten izziv, vendar vse ob svojem času. Po mojem mnenju je treba v začetkih otrokovega razvoja dati prednost procesu plesne ustvarjalnosti in tehnike za izgradnjo pravilne drže telesa, s čimer otrok pridobiva telesno izraznost. Mislim, da mi je pri lastnem pedagoškem delu v glasbeni šoli prav v izziv, da otrokom ponudim glasbene posnetke, ki jih ne poslušajo vsak dan, ter z njimi spodbudim kreativnost in pogum za samosvoje gibalno izražanje. Torej gre za glasbo, ki nudi ustvarjalni navdih. Pomembno je ločevati med plesnimi zvrstmi in tudi med kakovostnimi plesnimi nastopi ter tistimi, ki so vsebinsko prazne. Starši so pogosto nekritični do nastopov svojih otrok, kar je seveda z vidika čustvene navezanosti razumljivo. Z vsem tem apeliram na plesne pedagoge, ki se pogosto premalo zavedajo pomembnosti svoje vloge in tega, da otroka peljejo skozi proces plesne vzgoje.

## Plesna vzgoja v luči ustvarjalnosti

Človekov vsakdan je prežet z gibanjem. Verjetno se nemalokrat zgodi, da nam je določeno gibanje spontano in ga izvajamo avtomatsko. *The Mastery of Movement* (Mojstrstvo gibanja) je naslov knjižnega dela plesnega pedagoga in teoretika Rudolfa Labana, pionirja sodobnega plesa in začetnika moderne plesne teorije. Laban (2002) meni, da se človek giblje iz potrebe in z gibom skuša doseči nekaj, kar ima zanj posebno vrednost. Če je gib usmerjen k otipljivemu predmetu, ni težko uganiti cilja gibanja. Vendar gib navdihujejo tudi 'neotipljive vrednote'. To so tiste vrednote, pri katerih gibanja ni treba prilagoditi osebi, dejanju, času ali situaciji, najpomembnejša je notranja nuja po gibanju. Iz te notranje nuje po gibanju tako izhajajo posebni vzorci stila in načina doseganja teh neotipljivih in težko opisljivih vrednot. Gibanje je

rezultat želje po nečem, kar naj bi imelo neko vrednost, ali pa stanja duha. Oblika in ritem gibanja opredeljujeta namen osebe, ki se giblje v določeni situaciji.

Gibanje zavzema v otrokovem življenju pomembno mesto, saj je ena od njegovih osnovnih potreb. Nujno je za pridobitev in izražanje občutij, spoznanj, razpoloženj in čustev. Je sredstvo samozavedanja in naraven način izražanja. Zelo pomembno je za razvoj mišljenja in z gibanjem se otrok tudi uči. Ker spodbuja domišljijo in ustvarjalnost, lahko otrok z gibom izrazi to, kar se poraja v njegovem telesu in duševnosti (Koban Dobnik, 2005).

Kdaj lahko gibanje poimenujemo ples? Povezava gibanja in plesa je tesna in mnogo avtorjev (Kroflič, 1992; Kos 1982; Vogelnik, 1993) vidi gib kot izrazno sredstvo plesa. Skupna so si mnenja, da gibanje lahko postane svobodna simbolična oblika, umetniški element, plesna kretnja, kadar posreduje ideje emocij, značilnosti vedenja, izražanja različne fizične in mentalne napetosti. Plesalec z ustvarjanjem gibalne oblike ali dinamične podobe v času in prostoru izraža iz vsakdanjosti posplošene oblike čustvovanj, občutenj, odnosov. Iz realne vsebine nekega čustva in njegove realne gibalne oblike plesalec oz. koreograf izlušči čisto dinamično obliko poteka tega čustva. Plesna umetnost izraža skozi gibanje idejo o doživljanju različnih subjektivnih izkušenj in tako omogoča objektivno predstavitev subjektivne realnosti.

Gibanje, navdihnjeno z 'neotipljivimi vrednotami' (Laban, 2002), ponuja umetniški izraz in pomeni tisti presežek, ko plesno gibanje postane mojstrsko. Pomembno je, da pri vodenju posameznika prek plesno ustvarjalnega procesa spodbujamo k razmisleku o izvoru, poteku giba in njegovi kakovosti. Otrokom je gibanje zelo spontana oblika izražanja, in zato jih je treba postopoma voditi in usmerjati, da plesna improvizacija in ustvarjanje ne postaneta zgolj brezglavo prepuščanje gibanju, kot ga narekuje glasba, ampak da je izvor gibanja in plesa premislek o načinu, občutju, karakteristiki itd. Sprva jim v nalogi plesnega raziskovanja postavimo zelo konkretne primere (npr. gibanje neke živali), postopoma pa jim lahko prepustimo več abstraktnosti (npr. ples čustev). Gibalna izraznost je vrednota pri razvijanju sodobnega in izraznega plesa, ki od posameznika zahteva gibalno in miselno angažiranost v duhu izhodiščne teme, vodila plesnega ustvarjanja.

Vsako plesno poučevanje pomeni neko vrsto vzgajanja plesalcev v smeri določene plesne zvrsti. Seveda pa je vprašanje, katera plesna vzgoja je za posameznega mladega plesnega nadobudneža najboljša. Krofličeva (1992) in Kosova (1982) razlagata plesno vzgojo kot tisto, ki spodbuja razvoj telesnih in duševnih sposobnosti kakor tudi emocionalni, socialni in intelektualni razvoj. Vzgajanje s plesom je proces spodbujanja razvoja ustvarjalnega mišljenja, oblikovanja ustvarjalnih stališč in usposablja za ustvarjalno reševanje vsakršnih problemov, tudi iz vsakdanjega življenja. Individualno ustvarjanje in ustvarjanje v skupini ponujata priložnost sodelovanja, prilagajanja, vodenja, podrejanja itd.

Krofličeva (1992, str. 47) razdela cilje plesne vzgoje, ki se ozirajo predvsem na prispevke ter plesno dejavnost postavijo v funkcijo preventivnosti:

- usmerjati otroke v samostojno gibalno ustvarjalnost, da vsak najde v gibanju samosvoj plesni izraz, v neposrednost in naravnost gibanja, ki izhaja iz doživetja;
- skrbeti za skladen razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti ter pravilen razvoj organizma, za pridobivanje gibalne koordinacije in orientacije v lastnem telesu in v prostoru;
- spodbujati z gibanjem razvoj posluha in umski razvoj;
- omogočiti otrokom telesno in čustveno sprostitvev, da se uveljavijo v skupini in kot posamezniki;
- z gibalno sprostitvijo preprečevati pojave motenih oblik vedenja.

**Ples kot kreativni medij** v luči metode dela z otroki in mladostniki pomeni razvoj celovite osebnosti posameznika in ima več pozitivnih vplivov. Gre za ples, ki pomaga posamezniku pri integraciji in osebni rasti. Skozi ples lahko posameznik izraža svoj notranji svet, ki ga tako deli z drugimi. Ples pomeni telesno aktivnost in ta ima po mnenju Tomorijske (1990) veliko pozitivnih lastnosti. Aktivnost posameznika preprečuje stres, anksioznost in depresijo. Izkušnja lastne sposobnosti pa pozitivno vpliva na samospoštovanje in vpliva na višje samovrednotenje. Telesna aktivnost preprečuje pasivnost in hkrati razvija zdravo agresivnost. Posameznik se prek gibanja nauči potrpežljivosti, obvladovanja in sproščanja nakopičene agresije.

Ustvarjalno gibanje, ki je bistvena sestavina plesa, pantomime

in sociodrame, visoko cenijo predvsem avtorji, ki se ukvarjajo s posebnimi skupinami otrok, kot so otroci s specifičnimi učnimi težavami, otroci z manj spodbudnega kulturnega okolja, mentalno prizadeti otroci ipd. Sociodramske igre so sredstvo za spodbujanje in vzgajanje empatičnosti ter kritičnega in ustvarjalnega mišljenja (Kroflič, 1992).

Mislím, da so kreativni mediji pri socialnopedagoškem delu z različnimi ciljnimi skupinami, še posebej pa z otroki in mladostniki, zelo dobrodošli. Kot socialna pedagoginja in učiteljica plesa opažam, da je ta medij otrokom in mladostnikom, na katere so vezane moje izkušnje, ponudil pomembne prispevke na osebnotnem, socialnem in psihomotoričnem področju. Ples kot kreativni medij je lahko uporabna metoda tako v terapiji kot tudi v vseh drugih programih vzgojno-izobraževalnih ustanov, kjer lahko pomaga in deluje preventivno pri zgodnjem odkrivanju motenj ter ukrepanju in preprečevanju frustracij, konfliktov in težav na bio-psiho-socialnem področju.

Warren (1993) meni, da moramo umetniški proces približati družbi, ki se potem lahko razvija v dobro posameznika in celotne skupnosti. V umetnostni terapiji je poudarek na procesu dela, končni produkt je obrobnege pomena. V klasičnem pomenu besede razumemo terapijo kot točno določeno, predpisano zdravljenje z vnaprej pričakovanimi rezultati. V umetnosti je drugače, saj ne predpisuje jemanja zdravil v določenih odmerkih, lahko pa nahrani našo dušo in pri posamezniku zbudi željo po spremembah. Ustvarjanje je eden najpomembnejših elementov v umetnostni terapiji. Omogoča nam celostno delovanje. Zaradi neverbalnega izražanja ima ples vlogo univerzalnega jezika.

Sodobnemu plesu in gibno-plesni terapiji je skupno ustvarjanje z gibanjem in razvijanje procesov, ki nastajajo ob plesu. Izobraževanje se od terapije razlikuje v obravnavi, odnosu do nastalega plesnega materiala. Shreevesova (2006) primerja naravo postmoderne plesne koreografije in ustvarjalnosti v kontekstu koreografije v plesno gibalni terapiji. Meni, da bi se koreografi morali odmakniti od vsakdanjih, navajenih gibov, in poiskati nov svež gibalni material. V okviru plesno gibalne terapije je osnovno, da se vsakdo lahko giblje, pleše, in pri tem ima gib pomenskost na osebni ravni. Ustvariti je treba zaupno okolje za izražanje čustev in misli, ki se prek plesne izkušnje izražajo na simbolični ravni.



## Vidiki uspešnega pedagoškega dela

*»Najpogosteje vprašujemo po predmetu poučevanja, vprašujemo »kaj?«: Kaj naj poučujemo? Če gre diskusija nekoliko globlje, vprašamo »kako?«: Katere metode in tehnike so potrebne za dobro poučevanje? V posebnih primerih, kadar gre še globlje, vprašamo »čemu?«: S kakšnim namenom in zaradi katerih ciljev poučujemo? Toda redko, če sploh, vprašujemo »kdo?«: Kdo je tisti jaz, ki poučuje?- moje ravnanje z učenci, učnim predmetom, kolegi in svetom? Kako lahko vzgojno-izobraževalne strukture podpirajo in poglobljajo osebnost, ki je vir poučevanja?« (Palmer, 2001, str. 4).*

Menim, da dober plesalec še ni nujno dober plesni pedagog, seveda ob tem ne zanemarjam pomena strokovne usposobljenosti plesnega pedagoga. Znanja pedagogike so pomemben člen plesnega poučevanja, saj nam omogočajo razumevanje procesov v skupini, hkrati pa z njimi lažje razumemo, kaj se dogaja s posameznikom. Še preden se s posameznim plesalcem spustiva v ples, morava namreč zgraditi odnos in zaupanje. Boljši ko so odnosi v skupini in celotna skupinska dinamika, večja je uspešnost skupine, saj so plesalci bolj motivirani in se upajo svobodno plesno izražati.

Dobri učitelji imajo sposobnost za stik (Palmer, 2001). Sposobni so spletati zapleteno mrežo povezav med seboj, predmetom in učenci, tako da se ti sami lahko naučijo plesti svoj svet. Povezave, ki jih ustvarjajo dobri učitelji, niso v njihovih metodah, ampak v njihovih srcih. Srce je tu pojmovano v svojem starodavnem pomenu kot točka v človekovem jazu, kjer se stikajo razum, čustva, duh in volja.

Smernice, kako z učenci ustvarimo trajen stik, poda Sims (2000, str. 147):

1. Bodite resnični. Bodite ranljivi. Delite s svojimi učenci del sebe. Bodite človek, v čigar bližini se bodo učenci počutili čustveno varne. Bodite dosledni. Na vsa vprašanja se odzivajte z ljubeznijo.
2. Učite s skrbjo za učence, ne z nadziranjem. Svoje učence spodbujajte, naj ne bodo brezbrizni drug do drugega.
3. Govorite s prijaznim glasom. Upoštevajte pristen odziv svojih učencev.



4. Usmerjajte z zgledom, ne z zastraševanjem.
5. Storite in recite, kar je pomembno, da omogočite svojim učencem, da so tako dobri, kot zmorejo.

Dobro poučevanje ne more biti skrčeno na tehniko (Palmer, 2001), ampak izhaja iz identitete in integritete učitelja. Avtor (prav tam) meni, da identiteta in integriteta nista granitni skali, iz katerih bi bili izklesani namišljeni heroji. Sta občutljivi razsežnosti kompleksnega, zahtevnega in vseživljenjskega procesa spoznavanja sebe. Identiteta je v stičišču različnih sil, ki oblikujejo življenje; integriteta je v takšnem razmerju do teh sil, da prinaša celovitost in življenje, ne pa razdrobljenosti in smrti. Z izbiranjem integritete postaja učitelj bolj celovit, toda celovitost ni popolnost. Pomeni pa, da postaja bolj pristen, ko priznava celovitost tega, kar je.

Otroci cenijo lastnosti, ki izhajajo predvsem iz učiteljeve osebnosti. Posredovanje znanja oziroma obvladovanje učnega področja je samo po sebi umevno. Bolj pomembno je, kako je to znanje posredovano, kakšen odnos ima učitelj do učencev in še bolj pomembno, kako učitelj obvladuje življenjske situacije pri posameznikih (Zalokar Divjak, 1998).

Poiskati v slehernem učencu tisto, s čimer naj se predstavi, pomeni ključ uspešnega dela. Delo z odnosi in sodelovanjem gradi močno skupino, ne glede na to s kakšnim namenom se je vzpostavila. Vsekakor velja verjeti temu, da se napredek prej pokaže s spodbudo in napotki kot s kritiko ali grajo.

Buckroydova (2004, str. 79) predlaga naslednji seznam temeljnih smotrov v poklicnem plesnem šolanju, ki jih lahko dosežemo v sodelovalnem okolju in so pomembni tudi pri vsakršnem, ne zgolj poklicnem, plesnem šolanju:

- vzpostavitev optimalnega čustvenega okolja, ki spodbuja učenje;
- maksimalni razvoj učenčevih ustvarjalnih in izraznih možnosti;
- spodbujanje učenčeve avtonomije in odgovornosti za šolanje;
- nenehno omogočanje učenčevega zrelostnega razvoja.

Če je plesno šolanje strokovno zastavljeno in sledi širšim potrebam posameznega učenca, lahko zanj pomeni zelo dobro popotnico za življenje, lahko bi rekli, da ne gre zgolj za ples, ampak za vsestransko razvijanje osebnosti posameznika.

## **Ples naših sanj**

Ples naših sanj je plesni projekt, ki je od decembra 2008 do maja 2009 zelo dinamično potekal na plesnem oddelku Podružnične glasbene šole Laško. Namen projekta je bil snovanje, izvedba in evalvacija plesnega pristopa na temo sanj. Cilji projekta so bili skozi pogovore seznaniti plesalke s sanjami in jih spodbuditi k sproščanju domišljije ter plesne ustvarjalnosti na izbrano temo. V šestih mesecih smo s šestimi skupinami plesalk (skupine so v tem letu sestavljala samo dekleta) izhodiščno idejo projekta pripeljale do realizacije. V skupini 3. in 4. razreda sodobnega plesa pa smo projekt z intervjuji in skupnim ogledom videoposnetka predstave tudi evalvirale.

Izhodiščna ideja je bila s plesom izraziti sanje, tako kot jih razume več kot 70 plesalk. Želja je bila, da si v izhodišču projekta v skupinah podelimo med seboj občutja, misli, opise in zaznavanja lastnih sanj. Začetna pobuda je bila zelo odprta, saj mi je bilo v interesu izhajati iz plesalk in njihovih idej. Polje akcije je bilo že predhodno določeno, saj je projekt potekal v okviru plesnega pouka oddelka glasbene šole. Moja želja, da bi bile letne produkcije učencev plesa tematsko in projektno zastavljene, pa je pomenila izhodiščni impulz snovanja letošnjega plesnega projekta. Začetni krogi asociacij na temo sanj, ki smo jih izvedli v vsaki skupini, so ponudili vrsto idej, na katerih smo nato gradile plesni material. Ustvarjalni proces je potekal v dveh delih, v vsakem smo s skupino plesalk pripravile plesno koreografijo. Do meseca marca smo ustvarjale na prvo izbrano idejo ter se z njo predstavile na območni plesni reviji v Laškem. Po nastopu na reviji smo začele z ustvarjanjem na drugo izbrano temo. Sinteza vseh pripravljenih plesnih koreografij – vsaka skupina je imela pripravljene dve – je ponudila nabor plesnih materialov, ki smo jih dramaturško povezale v predstavo. Plesnemu ustvarjanju je bilo namenjeno veliko časa, tako da so se lahko ideje poglobljeno razvijale in nastala je plesna predstava, ki ponuja splet sanjskega sveta. Pričakovano je bil proces prekinjen s trojimi počitnicami – novoletnimi, zimskimi in prvomajskimi. Predvsem zadnje so bile tik pred predstavo, zato smo jih s starejšimi učenkami izkoristile za izdelavo scene in dodatno vajo.

Nepričakovano pozitiven je bil odziv publike na predstavo, kar

sem vzela kot spodbudo za nadaljnje plesno delo. Presenetil nas je tudi izbor strokovne spremljevalke, ki je za regijsko plesno srečanje izbrala štiri plesne koreografije, in tako smo imele v kratkem času kar dva pomembna nastopa – predstavo *Ples naših sanj* in nastop na regijski plesni reviji v Velenju. V sklepnem delu plesnega projekta je bila premiera predstave 10. maja 2008 v Kulturnem centru Laško in po njej so bili izpeljani intervjuji z učenkami 3. in 4. razreda sodobnega plesa. Intervjuji in osebni kritični pogled na izpeljani projekt nudijo izhodišča razmišljanj pričujoče analize projekta.

Danes postaja ustvarjalnost vse večja človekova potreba. Ustvarjalnost je dejavnost, lastnost in način mišljenja, sposobnost, osebnostna lastnost oz. poteza. Ustvarjanje je delovanje, odpiranje problemov, preoblikovanje situacij v okolju, izvirno preoblikovanje informacij. Za ustvarjalni proces je značilna spontanost, ko naključne zunanje spodbude učinkujejo na podzavest. Motivi za ustvarjalno mišljenje so: radovednost, potreba po raziskovanju in manipuliranju, potreba po dosežkih, zadovoljstvo ob reševanju kreativnih nalog, potreba po samopotrjevanju idr. (Kroflič, 1992).

Ponuditi otrokom in mladostnikom priložnost za kreativno plesno izražanje je torej lahko pomembna popotnica za življenje, tudi če se s plesom na profesionalni ravni verjetno velika večina nikoli ne bo ukvarjala. Sedem učenk (Ana, Anja D., Anja K., Nika, Nina J., Nina T. J. in Tjaša) udeleženk plesnega projekta navaja različne  **motive za ples**. Ples in ustvarjanje z gibom jim pomenita predvsem sprostitev, izražanje čustev ter priložnost biti svoboden in sam svoj:

- Nina T. J.: *»Jaz sem ful rada svobodna, ne, in med plesom, ko ga plešem, se prav tak svobodno počutim in na vajah se včasih oziram na to, kaj bodo drugi rekli, ampak ko je pa predstava, ko so luči in oder... ko je publika noter, tist pa plešem z dušo ... mi je vseeno kdo me gleda ... ful fajn mi je, ker se počutim svobodno.«*
- Tjaši pomeni ples sprostitev: *»... da se sprostim in izražam svoje počutje, čustva z gibi in ne z govorom ... da ustvarjam in sem v svojem svetu in ob tem ne razmišljam, kaj se okol mene dogaja.«*
- Ana izpostavi, da pri plesu: *»... res lahko pač delam tist, kar jaz hočem, kar je men všeč ... da lahk plešem tist, kar jaz želim ...«*
- Tako kot so vsa dekleta omenila, je tudi Anji K. ples priložnost, da izrazi svoja čustva: *»... se izrazim ... mislim, ta čustva so*

*men najbolj pomembna in potem to izrazim z gibom ... aja, pa če imam kakšno temo, si skušam zamisliti zgodbo in potem po tej zgodbi plešem.»*

- Nini J. pomeni ples: *»sprostitvev ... pa užitek ... mislim, kadar sem napeta al pa kaj takega, grem plesat, tak za sprostitvev.«*
- Anja D. zaznava pomen plesa bolj kot zabavo: *»Tko velik, ker rada jaz pač plešem ... uživam v tem, mi je zabava in prosti čas ... pa tud s plesom lahko pokažem vse, čustva pa tko.«*
- *»Ma to lahk daš ven tist, kar čutiš ... ne to, da mora biti vse tok natančno, ampak da daš res ven to, kar čutiš, al pa ne vem glede na glasbo ... ne vem, ven pač pride to, kar pride, in če tud se pol kje ustavi, pomisliš, kaj pa mi da zdaj glasba ... kako se pa zdele počutim ... kaj bi lahko naredila drugače, se predstavila z gibi ... al pa kaj takega,«* meni Nika.

Komponenti sprostitve in izražanja čustev v plesu se mi zdita zelo pomembni, še posebej ker so ju omenila prav vsa dekleta. Tomorijeva (1990) meni, da je telesna sprostitvev pogoj za duševno sproščenost. Le človek, ki se zna osvoboditi vplivov stresa in napetosti, lahko zadovoljivo aktivira tudi svoje duševne potenciale. Tudi Kosova (1982) in Krofličeva (1992) pišeta o tem, da imajo gibanje in čustva veliko skupnega. Čustva se kažejo skozi ekspresivno gibanje, govoro telesa, imenovano tudi simptomatsko gibanje – gib je znak, simptom za določeno čustvo, npr. strahu, veselja, žalosti, jeze. Zato gibalne plesne izkušnje lahko pripomorejo k integraciji fizičnega in emocionalnega, usposabljaajo otroka za ustrežnejše odzivanje na okolje.

Izpostavljeni vidiki govorijo o **terapevtskih učinkih plesa**, o katerih spregovorita Nina T. J. in Anja K. *»Ples je priložnost, da se prepustiš in odvržeš vse skrbi. Ples je res neki, kjer lahko postaneš drug človek ... se sprostiš ... hmmm ... se lahko ponovno rodiš in lahko izraziš vsa svoja občutja v tem ... ples lahko pomaga na psihičnem nivoju ... v plesu je velik dobrga ... tisti, ki imajo polno skrbi, bi moral it plesat ... jaz osebno se res sprostim ... tko kot nekakšna terapija,«* v intervjuju omeni Anja K., ko jo povprašam o njenih ciljeh za prihodnost.

Dekleta 3. in 4. razreda sodobnega plesa so stara od 12 do 15 let. Ko spregovorijo o pomenih njihovega plesa, se zdi, da so se v njem našla in zaživela – ne zgolj fizično, ampak tudi osebno. Iz razvojne psihologije vemo, da je mladostništvo obdobje razvojnih

sprememb. Hitra telesna rast, telesno dozorevanje pogojuje samopodobo in samovrednotenje. Zato je za posameznika v tem obdobju še posebej pomembno, da se ukvarja z dejavnostjo, v kateri je lahko iskren in ustvarjalen na svoj način ter ob tem dobiva potrditve zase. Tomorijeva (1990) meni, da mladostnik, ki ima veliko interesov in je zaposlen z vrsto opravil, med katerimi so tudi spodbudna in prijetna, povezuje s temi izkušnjami tudi svoja pričakovanja glede prihodnosti. Zato ga izid razvoja določene zunanje podrobnosti njegovega videza ne skrbi toliko kot njegovega vrstnika, ki vso svojo pozornost posveča opazovanju svoje zunanosti. Kolikor bolj je mladostnik svoje odnose z drugimi razvijal ob skupnih prizadevanjih, zabavnih dogodivščinah in skupni sprostitev, toliko manj je obremenjen s strahom, da bi ga drugi sprejemali ali odklanjali le zaradi njegovega videza.

Nina J. v razmišljanju o tem, kaj je skozi ustvarjalni proces projekta pridobila zase, pravi: *»Mogoče v tem raziskovanju gibov in tko ... prej se nisem tok ukvarjala s tem, kaj lahko, kaj ne ... zdej pa mi je mogoče tko izziv, da se mal preizkušaš, kaj zmoreš al pa kaj ti bolj odgovarja ... da najdeš neko svojo točko, ko si močen v njej. Pa mogoče tud tko ... mal pač ... kako bi rekla ... nekak drugač ... se mi zdi, da sem bol samozavestna ... ja, samozavest je po mojem največ.«* Tjaša vidi ples kot priložnost, *»da se pridobi znanje ... pa kok se na nastopu obvladat, pač vsaka sebe in se izkazat ... pa vse to preoblačenje, da si vse pripraviš ... pa tud samozavest, da si pridobiš, to je zagotov dobr.«* Nina T. J. je letos nova v skupini in svoj napredek vidi predvsem v spoznanju, da velja vztrajati in verjeti v svoje sposobnosti: *»Jaz si tako velikrat kakšno temo začrtam in potem jo nekaj časa peljem, pol pa recimo neham, ne ... ampak sem se pa zdaj naučila, da ne smeš odnehat, ampak da moraš vztrajat naprej, in da je skoz upanje ... ne vem ... zase ... mogoče na začetku sem bila mal bolj lesena.«*

Plesno projektno delo, ki temelji na **kreativnosti mladih, je vir izvirnih idej in pristopov**. Treba se je rešiti vloge avtoritete ter jim priti nasproti, jih spodbujati in jih voditi s potrditvami, kar je lahko žerjavica za nastanek ognja samozavesti.

*»Da lahko izpelješ tako predstavo, moraš imeti pogum in samozavest, da veš, da jo boš lahko izpeljal ... hmm, in te sanje dat med publiko in jih odplesat, je res uau, mislim, moraš res verjeti vase in v svoje sposobnosti.«* (Nina T. J.)

Plesni projekt *Ples naših sanj* pomeni intenzivno kreativno delo nadobudnih plesalk, ki sem jih spodbudila k lastnemu ustvarjanju in gibalnemu odkrivanju teme sanj. Anja K. razmišlja o nastali predstavi: »*Ta plesna predstava predstavlja naše sanje, kako jih razumemo, občutimo, oživljamo in jih skušamo na nek način predstaviti, ampak to je le drobec sanj, ker so sanje zelo široka tema in vsega se ne da predstaviti. V bistvu si želimo deliti naše sanje z ostalimi, da bi tud oni lahka vidl, kake sanje mamó mi.*«

Kateri trenutek procesa snovanja predstave je bil dekletom najmočnejši, najbolj intenziven? Pri tem so si mnenja različna – omenjajo pomembnost ustvarjalnega procesa, drugačen pristop h gibalnemu raziskovanju, ustvarjanje solo plesa, začetno razmišljanje o sebi in iskanje ustvarjalnega navdiha, nekatere omenijo tudi posebnost letošnje skupinske točke zaradi uporabe rekvizita, koprene, pomembno jim je bilo tudi skupno izdelovanje scene. Tjaša izpostavi pomen začetka: »... *ko smo iskale ideje in tisti začetki, ko smo ustvarjale ... potem pa mi je blo snovanje mojga solota zlo zanimiv, ko sem začela razmišlat o seb, pa o svojih sanjah in svojih stvaréh ... takrat mi je blo res velik, ko sem tok o seb razmišlala, pa o razpoloženju, dogodki pa vse, kar se je takrat pač dogajal ... in od tega je blo pol odvisn, kok mi je šlo ... včasih sem laži ustvarjala ... včasih mi je šlo bol težko ... in pol je blo tud tko različno, včasih mirno, žalostno al pa veselo.*« Tudi Nini J. je bil pomemben del procesa njen: »... *solo ... ker se kar spomnim tiste slike, ki mi je pomenila nemoč ... in solo kot tisto nasprotje, da si svoboden, kot nasprotje te slike ... nisi tak obvezen, pa tud če pozabiš, greš naprej, sej ne vejo, kaj si ti pač mel zasnovan ... delaš, kar občutiš*« in »... *to, ko smo sceno delale, je blo tud fajn ... tak, ne vem ... ko veš, da za sebe delaš, in pol tko drugač občutiš do tega ... je mal drugač, če si sam narediš al pa če ti vse drugi naredijo.*« Niki je bil pomemben trenutek: »*Tak na začetku tik pred produkcijo ... takrat, ko sem se začela zavedat, uau, zdaj bomo pa vse to predstavile. In pol ko je prišu aplavz ... tist polna dvorana ... in smo se samo pogledale med sabo in si rekle, uau, uspel nam je, bravo ... res (tišina in solza) ... solza ... (joče in zraven govori) ... tak ne vem ... ful mi je bla močna predstava ...* «

Sproščanje in izražanje čustev sta kazalca osebne angažiranosti posameznice v proces plesnega ustvarjanja. Gre za zaupanje in iskrenost, ki ju je treba skrbno negovati. Ples lahko pomeni

podoživljanje lastnih občutij, priložnost, da se morebitne duševne napetosti v nas prek giba sprostijo. Z vidika plesnega pedagoga je potrebna skrb za vzpostavljanje in negovanje varnega vzdušja, kjer je posameznik lahko čustven.

»Čustvena nepismenost« je pojem, s katerim Goleman (1996, v Kroflič 1999: 113) označuje usoden primanjkljaj sodobnega vzgojno-izobraževalnega procesa. Pomanjkanje čustvenih sposobnosti označuje kot univerzalni davek, ki ga današnji otroci plačujejo sodobnemu življenju. Kaže se v značilnih pojavih, kot so težave v komunikaciji, anksioznost in depresivnost, težave s pozornostjo, odklonsko vedenje in agresivnost, ne glede na socialni status ter etnično in rasno pripadnost. Rešitev za mnogo tegob otrok in odraslih naše dobe vidi Goleman (prav tam) v »čustvenem opismenjevanju«, to je v razvijanju ciljno naravnanih preventivnih projektov.

Pri izražanju čustev pa odločilno vlogo odigrajo tudi **odnosi**, bodisi s posameznikom ali v skupini. *»Predno smo šle na oder ... ko smo si rekle, zdaj bo ... pokaži to, kar pač si ... en trenutek je bil, predno sva z Anjo začele in sva se gledale preko odra in obe naenkrat pogledale proti publiki, kot da bi si rekle, dejva ... to pač. Ja, tud predno smo šle z vrteksi gor ... ko smo se tiste, ko smo bile pač na isti strani, objele in si rekle srečno ... dajmo na polno, samo me smo še ... dajmo jim pokazat, da smo pika na i ... res, tisto ... pejmo gor in pokažimo, kaj je pač nastalo.«* Tako opisuje Nika svoje doživljanje skupine tik pred nastopom. Anja K. pa o pomenu skupine pravi: *»Ja, dobro je to, da smo mele priložnost delat solo pa duo ... da je vsaka mela priložnost ustvarjat svoj gib, in mislim, da je to lahka z leti napredek ... pa tud v skupini ... da delaš gibe z drugimi in te to poveže ... da občutiš skupno srečo pa skupna čustva, da se povežeš, prepleteš ... pa da se začutiš in pol veš, kdaj sledi skupni gib z nekom.«*

Pri delu s skupinami me je vodila misel, da je skupina toliko močna, kolikor je močan njen najšibkejši člen. Plesno delo je treba zasnovati tako, da mu bodo lahko sledili vsi. Z vidika plesnega ustvarjanja je pomembno, da v skupini vladajo zaupljivi, kooperativni, empatični in prijateljski odnosi, saj sicer posamezniki ne morejo sproščeno razvijati lastnega giba, če pa ga že, ta ni zgrajen iz osebne izpovedi, kar seveda nima tiste prave teže. Seveda je z manjšo skupino lažje delati in skupina 3. ter 4. razreda sodobnega



plesa ima prav to prednost. Dekleta se zelo dobro razumejo med seboj in v skupini vlada zelo kooperativno vzdušje, kjer se je varno iskreno in osebno plesno izraziti.

Nika meni, da je pomembno »da lahko vsaka pokaže pač to, kar je, na odru s plesom in da lahk skupaj pokažemo, kaj pač zmoremo, in da pokažemo, kaj smo pač delal skoz, pa da se skoz v bistvi trudimo s tem.«

Projektno delo lahko skupino poveže. Pomembno je, da si za ustvarjalni proces vzamemo dovolj časa, da lahko nastanejo poglobljene stvari. Čas je pomembna komponenta, ki pripomore k temu, da ne delaš stvari na 'prvo žogo', da se sestavljene stvari 'usedejo', saj šele takrat lahko kot plesalec začneš uživati v plesu.

V tej omenjeni skupini sedmih deklet sodobnega plesa so **faze skupinske dinamike** potekale različno intenzivno. Podobno kot v tej skupini je potekalo delo tudi v preostalih skupinah. Deklice so bile skupaj v skupinah že od septembra, od začetka šolskega leta, in zato so se že dobro spoznale. Preden smo začele s projektom, smo plesno ustvarjale in razvijale program za nastope na novoletnih koncertih. Z januarjem je bil tako začetek projekta primeren, saj smo se lahko v skupinah ukvarjali samo z njim.

V fazi priprave smo se veliko pogovarjale o sanjah ter se prepustile domišljiji in idejam na to temo. Faza orientacije je pomenila spoznavanje sanj prek različnega teoretičnega in slikovnega materiala ter lastnih izkušenj sanj, na katere smo nato gibalno ustvarjale. Skozi začetne faze smo šle zelo hitro, saj so bili v skupini že vzpostavljeni varni odnosi. V fazi začetnega strukturiranja je šlo predvsem za plesno ustvarjanje in medsebojno povezovanje v različnih gibalnih zaposlitvah. Konfliktna faza skoraj v nobeni skupini ni bila posebej izpostavljena. Vzrokov za to je lahko več, predvsem smo sproti reševale kakšna manjša nesoglasja in enotedenska srečanja so bila časovno omejena na 45 ali 60 minut, kar je pomenilo dokaj intenzivno plesno ustvarjalno delo. V mlajših skupinah smo občasno reševale nelagodje posameznic, ki niso bile zadovoljne z menjavo parov ali z ekipo, v kateri so se znašle pri delu v malih skupinah. Vendar je bila zamera kmalu pozabljena, ko se je pozornost usmerila na plesno ustvarjanje. Bolj ko se je bližal datum premierne predstave, bolj so se skupine povezale med seboj. V duhu vsi za enega, eden za vse smo prešle v fazo 'zaljubljenosti'.

Storilnostno naravnane smo se v tej delovni fazi trudile, da bi osvojile zastavljeni cilj. Faza sovplivajočega sodelovanja je prišla do izraza na nastopu, ko je morala vsaka plesalka poskrbeti za svoje kostume, da si jih je pripravila na pravo mesto, ter za urejeno pričesko in podobno. Faza zaključevanja je bila opravljena v vseh skupinah z namenom evalviranja vsega, kar smo med procesom snovanja predstave doživele, hkrati se naše delo s tem ni prekinilo, saj se šolsko leto še ni končalo. Poglobljena analiza je bila opravljena v skupini sedmih deklet 3. in 4. razreda sodobnega plesa, s katerimi smo opravile skupinski ogled videoposnetka in intervjuje.

Pri plesni umetnosti je konstruktivno delovanje skupine velikega pomena in plesni pedagogi, predvsem kadar gre za sodobni ali izrazni ples, morajo biti pozorni tako na posameznika kot tudi na procese, ki v skupini nastajajo. Sama nenehno iščem v posamezniku tisto posebno, njegove močne točke. Individualiziran pristop pripomore k razgibanosti plesne koreografije, hkrati posamezniku nudi potrditev in izpostavljenost v svoji posebnosti. Tudi pri postavitvi skupinske koreografije naj gre za splet plesnih predlogov vseh plesalcev, saj je tako dejansko plesna koreografija njihova in jo zato tudi veliko raje izvajajo.

Naj se ozrem na nekaj naključnih opažanj, pogledov, ki so jih odprli intervjuji. V intervjujih Anja D. in Nika izpostavita nekakšen **strah, da publika, gledalci ne bi razumeli** vsega, kar želimo s plesom sporočiti. Abstraktnost sodobnemu plesu ni tuja in tudi sama se zavedam, da v Laškem niso bili vajeni plesa, ki ima vsebino, zgodbo in je drugačen od vseh popularnih plesnih zvrsti. Gledalce si moramo 'vzgojiti', jih pripraviti na to, da bodo znali videti v ustvarjalnem plesu več kot le mehanično izvajanje gibov in zaznati v koreografijah vzgojni moment, kar pa seveda ne gre čez noč. Prej nisem zaznala te dileme in bilo bi mi zelo žal, če bi plesale za publiko namesto zase. Hkrati pa gre tu za vzporedni proces – bolj ko plesalec verjame v to, kar predstavlja, bolj mu bo tudi publika sledila. Včasih se moramo prepustiti svoji domišljiji in si stvari po svoje razložiti, ker pogosto je tudi tako, da ples ni enopomenski, ampak dopušča posamezniku, da si prek njega izoblikuje svoje sporočilo.

Nina T. J. omeni, da ji je bil **letošnji projekt izziv**, ker je prišla na novo, in ob tem pove: »*Ja ... nisem vedla, da sploh znam še tak plesat, pa nikol nisem še čutila plesa tak ko zdaj ... tak da mi j blo*

*zlo fajn.*« Hkrati pa si v zvezi s plesom postavlja cilje, ki morda niso vezani toliko na ples kot na občutek pomembnosti in samopotrditve: *»Ja, zdaj bom šla na gimnazijo, ne, in bi želela, da bi me pač tudi na gimnaziji spoznali kot tako, da rada plešem ... da bi me tudi učiteljica pocukala kdaj za rokav in rekla, če bi kaj zaplesala ... pa želim si tud, da bi kerga spoznala, ki tud rad pleše, da bi skupaj plesala, in na primer, da bi imel na šoli kakšno prireditev, da bi pol skupi midva ali pa midve zaplesale. Imam, imam cilje in jih tudi mislim uresničiti.*« Z Nino sva imeli med projektom nekaj trenutkov, ko sem jo popravila, in se je na to odzvala, kot da ji je odveč. Tako kot tudi v intervjuju omeni: *»... rada imam, če mi stvari uspejo.*« Pokaže se, da ima težnjo po perfekcionizmu, in to, da sem jo jaz popravila, ji je pomenilo poraz, saj bi želela popraviti stvar brez mene. Plesno se ji malo pozna, da je prišla pozneje, ampak bo zaradi ustvarjalne energije in zagnanosti kmalu nadoknadila to neskladje.

Nina J. in Tjaša v intervjuju poudarita **pomen solo plesa**. Nina J.: *»Jaz, ko sem mela solo in si pol tam na odru, pa luči, pa nisi nič obremenjen, če se kaj zmotiš, ker publike sploh nisem vidla ... na odru mi je blo ful všeč ... sploh mi ni blo pomemben, kok izgledam, ampak kaj sem dala ven in da sem bla pol zadovoljna.*« Tjaša opiše svoj solo nastop: *»Ja tak čustven, ko o mojih sanjah razmišlam in o vsem tem ... vse je pač povezano z mano ... moje misli ... (tišina) ... pol ko sem zaplesala ... v bistvu pol, ko sem enkrat na odru, se čist prepustim ... mislim, me odnese čist ... nimam nekega strahu ... razen prej, no, ampak pol ko sem enkrat na odru, je vse čist drugač ... itak imaš vse v mislih in ti ni treba razmišlat, kaj bom pa zdej naredila, ampak samo plešeš svojo idejo ... če maš neki sestavljen, potem te res lahk kar odnese, ker si to že večkrat zaplesu ...«*

Anja K. izpostavi kritičen odnos do dueta, ki ga je imela z Niko, in v spremembah za naprej navaja: *»Ja, verjetno bi zaplesala solo, in ne duo, ker z Niko nisva imeli kej velik skupnega časa ... v bistvu, ko sva bile pa pri njej, pa so bile tud druge reči – televizija, računalnik ... ni blo tak intenzivno delo ... Če bi bla sama, bi se verjetno bol globok spustila pa še verjetno kake stvari dodala.*«

Spremembe so dobrodošle, saj brez kritičnega pogleda ni napredka. Celotni proces nastajanja predstave je bil zame zelo intenziven, predvsem s koordinacijskega vidika. Uskladiti delo v šestih različnih skupinah mi je vzelo veliko časa. Sem pa letos glede izpeljave generalke in nato predstave prosila za spremstvo, tako da

so logistično stvari tekoče tekle, ko sem odgovornost nad skupinami prepustila še drugim učiteljicam glasbene šole. Projektno zastavljeno delo je omogočalo postopno nastajanje plesnega materiala, ki je bil zaradi tega bolj poglobljen in izdelan – seveda se je to razlikovalo tudi glede na starost plesalk. V celoti mislim, da so stvari lepo stekle. Čeprav je na predstavi prišlo do nekaterih plesnih napak, to sploh ni tolikšnega pomena, saj se tega ne da nikoli predvideti. Skratka, tehnično (z vidika plesa, scenografije, videoposnetkov, luči in podobno) se da stvari vedno narediti bolje. Zdi se mi, da je bil projekt časovno smiselno izpeljan (predvsem, ker smo vpeti v potek šolskega leta), in to prakso velja ohraniti tudi v prihodnje.

Analiza plesnega projekta pokaže, da ima ustvarjalni pristop k plesu ugodne vplive na posameznika ter njegov motorični, socialni in emocionalni razvoj. Krepi samozavest in omogoča posamezniku kreativno izkušnjo razvijanja lastnega gibalnega izraza. Glede na to, da so potrebe otrok različne, velja pri plesnopedagoškem delu izhajati iz interesov in potreb učencev. Pri tem pa je potrebna pedagoška usposobljenost učitelja, ki se empatično odziva na skupino.

Izpeljani plesni projekt *Ples naših sanj* pomeni sintezo teorije in prakse, ki je prispevala k mojim novim spoznanjem, drugačnemu razumevanju plesnopedagoškega dela. Izhajajoč iz teoretičnih spoznanj procesa skupinske dinamike, projektnega dela in značilnosti plesne pedagogike ter spoznanj, ki so sledila iz izkušnje izvedbe projekta, postavljam **smernice**, ki so se med izvajanjem projekta izkazale kot pomembne za uspešno izpeljan plesnopedagoški projekt:

- ***Ples potrebuje koncept in vsebino.*** Vnašanje zgodbe osmišlja plesno koreografijo tako pri plesalcu kot tudi pri gledalcu. Otroci si plesno koreografijo z lahkoto zapomnijo, saj sledijo vsebini, in ne zaporedju gibov. Sicer pa plesno ustvarjanje, improvizacija potrebuje vsebino kot impulz za gibanje in okvir za plesno raziskovanje.
- ***Izhajanje iz plesalcev.*** Spoštovanje osebnosti otrok, zadovoljevanje potreb, upoštevanje interesov, razvijanje splošnih in posebnih sposobnosti. Ne omejujmo mladih plesalcev z našimi, njim nenaravnimi gibi, saj prav oni nudijo vir iskrenega plesnega izraza. Če izhajamo iz otrok, je manj možnosti, da jim

bo plesna kompozicija postala dolgočasna. Hkrati pa to pomeni, da sledimo močnim točkam vsakega posameznika, kar lahko plesni koreografiji da posebno kvaliteto.

- **Procesnost.** Projekt je proces, ki je v svoji zasnovi ustvarjalno dogajanje. Plesno ustvarjanje potrebuje čas, da se stvari lahko razvijejo do konca, zato je vsakršno časovno omejevanje ustvarjalnega procesa izguba tako z vidika plesalcev, ki ne gredo do konca, kot tudi za plesni material, ki se nima priložnosti razviti. Pomembno je slediti skupinski dinamiki in korakom projektnega ustvarjalnega dela.
- **Skupina naj šteje od 12 do 15 članov.** Število velja kot normativ za plesne oddelke v glasbenih šolah, vendar je, izhajajoč iz lastne prakse, tudi sicer zelo primerno. Pri mlajših otrocih je celo bolje, če je kakšen otrok manj. Poleg starosti pa je številčnost skupine odvisna predvsem od prostorskih pogojev. Dober plesni pedagog bi moral pozorno spremljati vsakega otroka pri tehničnih vajah, kajti pri plesu lahko hitro pride do poškodb ali pa napačno naučenih elementov, ki pomenijo več škode kot koristi. Tako individualno usmerjeno vodenje pouka je seveda lažje v manj številčni skupini.
- **Spodbujati delo v parih ali manjših skupinah.** Otroci zelo radi ustvarjajo v skupinicah, predvsem kadar si skupino formirajo iz prijateljev. Učitelj bi moral skozi tovrstno delo otrokom omogočiti stik z vsemi člani skupine, seveda postopoma in ob pomoči nekakšnega sistema (igrice), tako da se skupine naključno formirajo. Lahko se zgodi začetno nezadovoljstvo, vendar bo to s plesnim delom kmalu pošlo. Tovrstno delo poveže člane skupine med seboj, zato je še posebej pomembno v začetnem obdobju skupinskega dela.
- **Kooperativnost.** Interakcija in komunikacija med vsemi udeleženci pri projektnem vzgojnem delu dvigne raven kooperativnosti. Pri plesu so sodelovalni odnosi v skupini zelo pomembni, saj se sicer otroci pri plesnem ustvarjanju ne morejo sprostiti in tako niti niso najbolj učinkoviti. Konflikte je treba sproti reševati in naj nam ne bo žal časa za to, ker se to pri plesnem delu zagotovo obrestuje.
- **Odprtost.** Vsebinska, časovna, prostorska, z vidika virov informacij, z vidika sodelovanja staršev in drugih odraslih. Če

se odpremo, lahko najdemo vir idej in navdih prav tam, kjer najmanj pričakujemo. Vključitev otrok v celoten proces pomeni nenehen dotok idej, samo prisluhniti jim je treba.

- **Vključitev rekvizitov in pripomočkov** lahko prinese posebno energijo v plesnem ustvarjanju in tudi pozneje pri koreografiji. Pomembno je paziti, da ne zasičimo plesa s preveč postranskimi elementi. Pri plesu velikokrat velja manj je več. Včasih kakšna preprosta stvar deluje zelo učinkovito. Plesni pedagog bi moral med nastajanjem plesne koreografije večkrat zavzeti vlogo gledalca in se objektivno osredotočiti na to, kaj njegovo oko lahko zazna in česa ne.
- **Izbor glasbe.** Menim, da bi moral biti gib, ples pred glasbo, saj se s tem izognemo možnosti, da bi nas ta omejila. Glasba lahko podpre ali poruši idejo plesne koreografije. V zasičenosti pop glasbe ponudimo otrokom vsebinsko drugačne posnetke, kjer se ritem spreminja in je mogoče slišati zvoke iz narave ali polnost različnih instrumentov. Tudi tišina prinese posebno energijo. Od plesnega pedagoga terja izbor glasbe veliko angažiranosti, vendar je pri tem pomembno, da jo sprejmejo tudi plesalci. Oni najbolj vedo, kaj je skladno z njihovim gibalnim ustvarjanjem, zato jih pri izboru glasbe ne velja izpustiti.
- **Cilj naj bo zadovoljstvo.** Prikaz rezultatov ustvarjalnega dela je seveda pomemben, vendar bo ta prikaz zaživel zgolj takrat, ko bo sledil prijetni plesni izkušnji. Pomembno je predvsem to, kar smo pridobili zase v izkušnji ustvarjalnega dela. Zadovoljstvo je največja nagrada za vloženi trud.

## Sklep

Verjetno odgovora na vprašanje, kateri plesnoizobraževalni program je kakovosten, ne velja enopomensko presojati, saj so potrebe plesalcev različne. Vendarle pa lahko, predvsem z vidika sodobnega in izraznega plesa, postavljene smernice opozorijo na nekatere pomembne segmente plesno projektne dela. Dobro je, da pri snovanju plesa izhajajo iz vsebine, zgodbe ali sporočila, predvsem pa naj ples izhaja iz plesalcev in njihovih potreb. Projektno zasnovano delo ponudi proces, ki plesalcem v plesni ustvarjalnosti

nudi priložnost, da razvijajo gib do konca. Skupine naj ne bodo prevelike ter naj bodo prilagojene zmogljivostim prostora in starosti plesalcev. Plesni pedagog naj spodbuja učence k plesnem ustvarjanju v majhnih skupinah ali parih, saj tovrstno delo nudi priložnost, da se posamezni člani skupine bolje spoznajo, kar vpliva na povezanost celotne skupine. V skupini je treba negovati kooperativne odnose med člani. Vsestranska odprtost, vključitev rekvizitov in izbor glasbe so zelo pomembni člani plesno projektnega dela, ki v sodelovanju s plesalci dajo nastalemu plesu posebno kvaliteto. Projektno delo naj ne bo obremenjeno s ciljem, naj živi tukaj in zdaj ter se razvija v duhu zadovoljstva vseh udeležencev.

Plesno projektno delo je zelo konstruktivna metoda, ki omogoča plesno gibalni ustvarjalni proces mladih in se lahko udejanja v vseh vzgojnoizobraževanih ustanovah. Glede na pozitiven odziv deklet 3. in 4. razreda sodobnega plesa sklepam, da je sodobni ples dober primer interesne dejavnosti, ki ima preventivne in terapevtske učinke. Razvijanje plesno ustvarjalne dejavnosti vpliva na izgradnjo pozitivne samopodobe, omogoča večjo motorično spretnost, spodbuja sproščanje čustvenih napetosti ter posamezniku nudi priložnost kreativnega preživljanja prostega časa in vpetost v socialno skupino. Torej ne samo v glasbenih šolah, tudi v osnovnih šolah in drugih vzgojno-izobraževanih institucijah pomeni ukvarjanje s tovrstnim kreativnim medijem pomemben prispevek za posameznika.

Projektno delo prinese posebno dinamiko in v kombinaciji s plesom pomeni intenziven ustvarjalni proces razvijanja giba na izbrano temo. Če pri tem prisluhnemo otrokom in jih spodbudimo, da se prepustijo svojim kreativnim idejam, je uspeh zagotovljen. Zakaj? Ples, ki nastane tako, je iskren in ima dušo vsakega plesalca.

## Literatura

Buckroyd, J. (2004). *Učenec plesa: čustveni vidiki poučevanja in učenja plesa* (prevod: Prosenc Šegula, I.). Ljubljana: Zavod EN-KNAP.

Koban Dobnik, M. (2005). *Glasba in gib*. Nova Gorica: Založba EDUCA, Melior.

Kos, N. (1982). *Ples – od kod in kam*. Ljubljana: ZKOS.



Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Laban, R. (2002). *Mojstrstvo gibanja* (prevod: Simonović, I.). Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.

Palmer, J. P. (2001). *Poučevati s srcem: raziskovanje notranjih pokrajin učiteljevega življenja*. (prevod: Dolgan, T). Ljubljana: Educy.

Sims, P. (2000). *Spodbujanje odličnosti: vsak otrok je lahko dober učenec* (prevod: Blažič Klemenc, A.). Tržič: Učila.

Shreeves, R. (2006). *Full circle: From choreography to dance movement therapy and back. V: Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice* (Ur.: Payne Helen). London: Routledge.

Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.

Vogelnik, M. (1993). *Ustvarjalni gib: plesno – gledališki priročnik*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Warren, B. (1993). *Using the Creative Arts in Therapy. A Practical Introduction*. New York and London: Routledge.

Zalokar Divjak, Z. (1998). *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: Educy.

*Strokovni članek, prejet oktobra 2009.*