

Vesna Geršak

Pomen poučevanja in učenja s plesno-gibalnimi dejavnostmi v vrtcu in osnovni šoli

Povzetek: Prispevek utemeljuje pomembnost poučevanja in učenja s plesno-gibalnimi dejavnostmi v današnjem konceptu vzgoje in izobraževanja. Besedilo osvetli pomen plesne vzgoje za otrokov razvoj in predstavi plesno vzgojo kot del celostnega učenja. Na temelju raziskav o vključevanju plesne vzgoje in ustvarjalnega giba pri delu z otroki v vrtcu in šoli ter pri integraciji otrok s posebnimi potrebami sklepamo, da je vključevanje plesne vzgoje v vrtec in osnovno šolo potrebno za otrokov celostni razvoj. Pozitivni učinki se kažejo na vseh področjih razvoja: na čustveno-socialnem, kognitivnem in psihomotoričnem. Zaradi tega bi bilo smiselno sistematično vpeljevanje metode poučevanja in učenja s plesno-gibalnimi dejavnostmi na vseh stopnjah izobraževanja.

Gljučne besede: celostno učenje, komunikacija skozi umetnost, plesna vzgoja, ustvarjalni gib, vrtec, osnovna šola.

UDK: 37.037.1

Pregledni znanstveni prispevek

Vesna Geršak, asistentka, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani in Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem; e-naslov: vesna.gersak@guest.arnes.si

1 Uvod

Poučevanje in učenje s plesno umetnostjo je v današnjem konceptu predšolske vzgoje enakovredno drugim umetnostim – v kurikulumu zavzema obsežen del ciljev in dejavnosti, čeprav v praksi opažamo, da vzgojitelji za doseg načrtovanih ciljev bolj uporabljajo glasbeno, likovno in deloma tudi dramsko umetnost. V osnovni šoli se te razlike še stopnjujejo, saj zavzemata glasbena in likovna umetnost svoje področje v predmetniku, plesna in dramska umetnost pa sta umeščeni na druga vzgojno-izobraževalna področja. Drama najde največ mesta pri slovenskem jeziku, ples pa je del glasbene in športne vzgoje ter izbirna vsebina.

Zakaj sploh plesno-gibalno ustvarjanje v procesu vzgoje in izobraževanja? S plesnim ustvarjanjem razvijamo izražanje in komuniciranje, ustvarjalnost, krepimo pozitivne odnose v skupini, doživljanje, višje spoznavne funkcije ... razvijamo vsa področja otrokovega razvoja: čustveno-socialno, kognitivno in psihomotorično (Kroflič 1992; Kroflič 1999; Griss 1998; Payne 1990). Poglavitni učinek umetnostnega izražanja pri plesu je zagotovo socialni vidik. Zaradi tega je pomembno, da se učitelji zavedo pomembnosti tega področja, ki ne spada samo v telovadnico, ampak enakovredno tudi v razred k vsem učnim predmetom, saj je odlično integracijsko sredstvo za povezovanje raznih vsebin.

V kurikulumu za vrtce spada ples na področje umetnosti. Globalni cilji tega področja so:

- doživljanje, spoznavanje in uživanje v (plesni) umetnosti;
- razvijanje estetskega zaznavanja in umetniške predstavljivosti;
- spoznavanje posameznih umetnostnih zvrsti;
- razvijanje izražanja in komuniciranja z (s plesno) umetnostjo;
- razvijanje ustvarjalnosti in specifičnih umetniških sposobnosti (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 38).

Poleg naštetega pa je globalni cilj plesne vzgoje tudi socializacija otrok s plesno-gibalnimi dejavnostmi.

Ples je vsemu navkljub drugačen od igre in sam po sebi ni odrska umetnost (Laban 2002, str. 29). Poglavitni cilji ustvarjalnega giba in plesne vzgoje za otroke v vrtcu in šoli niso učenje koreografije in plesna predstava za občinstvo, temveč ustvarjalni gib kot izrazno sredstvo, igra, učenje različnih vsebin, tudi matematike, jezika in okolja. Še posebej je treba poudariti, da ples pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo, odnose v skupini ter lažje razumevanje sveta.

Uporaba umetnosti kot medija izražanja v skupini omogoča pogled z druge perspektive. Prav tako nenehno odpira vrata komunikaciji, ki so bila mogoče za nekatere trdno zaprta (Tubbs 1996).

Majaron meni, naj bi metoda medosebne komunikacije z umetnostjo in skozi umetnost v sodobnem vrtcu in šoli dobila pomembnejše mesto ne samo kot oblika umetniškega izražanja, marveč tudi kot vsakodnevna oblika komunikacije med vzgojiteljem/učiteljem in otroki. Šele v taki obliki bo postala to tudi oblika simbolne komunikacije med otroki, prav ta pa pospešuje prosocialno vedenje in zmanjšuje agresivnost, ob tem pa pomembno prispeva k vsestranskemu otrokovemu razvoju (Borota et al. 2006, str. 7).

2 Pomen plesne vzgoje za otrokov razvoj

Otrok mnogo bolj kot odrasli izraža svoje duševno počutje s telesnim stanjem in nasprotno. Gibanje in čustvovanje imata veliko skupnega, saj se vsa čustva kažejo v ekspresivni govorici telesa. Še zlasti otroci in mladostniki najdejo posebno zadovoljstvo v plesu, kajti mnogi med njimi odkrijejo v njem pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki bi jih z besedami sicer težko spravili na površje. Plesno gibanje prav tako izredno veliko prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vpliva samozadovoljstvo, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč (Zagorc 1992).

Gibalne in plesne izkušnje lahko pripomorejo k integraciji fizičnega in emocionalnega ter tako usposablajo otroka ali odraslega za ustrežnejše odzivanje na okolje (Kroflič 1999, str. 23).

Ples je na določeni razvojni stopnji otroka oziroma mladostnika ena izmed najbolj priljubljenih oblik zabave, razvedrila in humorja, njen cilj pa je sprostitiv.

Največ ugodja daje otroku gibanje, v katerem posnema temeljno zakonitost svojih bioloških procesov. F. Pediček (1970) uvaja izraz »biološko ugodje«, ki se pojavlja v človeku ob ritmičnem gibanju telesa, ob katerem se človek globlje zave svojega obstoja. S plesom namreč nekako posnema in navzven izraža utripanje vsake svoje celice, ritem vseh svojih bioloških procesov, ki vsi potekajo po vzorcu enakomernega ponavljanja napetosti in sprostitve. Že majhni otroci včasih neutrudno, vendar docela ritmično pravilno nihajo s posameznimi deli telesa, pozneje pa otrok velikokrat izmenično enakomerno poskakuje in enakomerno teka od stene do stene, od predmeta do predmeta. Večkrat razprostre

roke, se skoraj do onemoglosti vrti in se pri tem smeje kot najsrečnejše bitje. Pri plesu obstaja še fiziološko ugodje, ki je vezano na biološko. Gre za proces dihanja, krvnega obtoka, izmenjavanja hranilnih snovi, ki se pri gibanju pospešujejo, še posebno, če je to enakomerno menjajoče se ali ritmično, kar ples vsekakor je (Zagorc 1992, str. 17).

Vzgajanje s plesom je celostno, ker se nujno povezuje z vsemi vzgojnimi področji. Gibanje je skupno plesni in športni vzgoji, spodbujanje izvirnosti in ustvarjalnosti je skupno plesni, glasbeni in likovni vzgoji, razvijanje občutljivosti za gibanje in oblike v okolju in s tem spodbujanje zanimanja za spoznavanje okolja je skupno plesni in intelektualni vzgoji. Odkrivamo bistvene značilnosti v oblikah in gibanju v okolju ter z različnimi gibalnimi spodbudami razvijamo mišljenje in druge umske sposobnosti. Medsebojno sodelovanje, ki je nujno in značilno za plesno dejavnost, spodbuja razvoj pozitivnih medčloveških odnosov (Kroflič, Gobec 1995, str. 7–10).

Ustvarjalni gib otrokom omogoča doživljati netekmovalne, ustvarjalne izkušnje, ki so naravnane na uspeh (Boyd 2003, str. 1). S takim načinom vzgajanja in poučevanja otroke navajamo na sodelovanje, reševanje problemov v skupini, na upoštevanje drug drugega, različnost, strpnost in prijateljske odnose. Tudi odnos vzgojitelj/učitelj – otrok/učenec je v takem skupinskem ozračju prijeten.

3 Telesno-gibalna inteligenca

Psihologi zadnje desetletje ugotavljajo in poudarjajo tesno povezavo med uporabo telesa in razvijanjem drugih spoznavnih zmožnosti. Posebno veliko se ukvarjajo s spoznavnimi platmi in nevropsihološkimi temelji spretne uporabe telesa ter poskušajo potegniti vzporednico med miselnimi procesi in »golimi« fizičnimi spretnostmi (Gardner 1995, str. 243).

Gardner opisuje kinestetično inteligenco kot eno izmed sedmih človekovih inteligenc. Avtor navaja, da se med vsemi rabami telesa ni nobena razvila višje in nobena ni dosegla raznolikejše uporabe v različnih kulturah kot ples (Gardner 1995, str. 257).

Gardner ugotavlja, da obstaja v sodobnem razmišljanju naše kulture popolno ločevanje med miselnimi dejavnostmi na eni strani in dejavnostmi izrazito telesnega dela naše narave, ki jih značilno predstavlja naše telo, na drugi. To, kar počnemo s telesi, je manj privzdignjeno, manj posebno kot vsakdanji postopki za reševanje problemov z uporabo jezika, logike ali kakšnega drugega razmeroma abstraktnega simbolnega sistema (Gardner 1995, str. 242). Avtor meni, da tako stroga ločitev na »razmišljajoče« in »dejavno« ni značilna za mnoge kulture. V psihologiji poznamo raziskave povezanosti med telesnim in spoznavnim (npr. Bartlett 1958), vendar so mnogi raziskovalci zmanjšali pomen motorične dejavnosti kot »manj visoke« funkcije možganske skorje. Ob Piagetovih ugotovitvah senzomotorične stopnje razvoja mišljenja Gardner utemeljuje kinestetično inteligenco kot samostojno obliko tudi z razvojnega vidika. Piaget je nehote, ob siceršnji usmerjenosti k »višjim procesom«, osvetlil začetno stopnjo kinestetične

inteligence. Tudi mnogi raziskovalci poudarjajo, da med telesnimi dejavnostmi in miselnimi spretnostmi ni stroge meje, in ugotavljajo, da gre za usklajevanje med njimi (Gardner 1995, str. 255). V plesu je mogoče videti kinestetično inteligenco v najčistejši obliki, zlasti kadar gre za čisti ples brez glasbe, literature in scene (Gardner 1995, str. 260). Avtor povezuje kinestetično inteligenco še s prostorsko in logično-matematično v trio inteligenc (Gardner 1995, str. 269).

Zakonca Wambach (1999) poudarjata, da je mentalno in čustveno življenje otroka tesno povezano z njegovim telesnim razvojem. Zaradi telesnega razvoja se otrok postopoma zave svojega jaza, razvija odnose z drugimi in si gradi znanje o svetu. Med petim in sedmim letom preživlja otrok pomembno obdobje v svojem razvoju, prehod od globalnega k analitičnemu zaznavanju. Vaje telesnega izraza ob glasbi mu pomagajo, da postopoma razvije svojo telesno shemo, to je uravnoteženo reševanje konfliktov med njegovim jazom in zunanjim svetom. Pri razvoju telesne sheme je odločilna ureditev tehle dejavnikov: poznavanje lastnega telesa, orientacija, lateralizacija in časovno-prostorska struktura. Posledice slabo razvite telesne sheme so težave v zaznavanju in strukturiranju časa, težave telesne koordinacije, inhibicija, nezaupanje in agresivnost v odnosu do drugega (Wambach 1999, str. 11).

Krofičeva (1999) ugotavlja, da novejša pojmovanja učenja poudarjajo v konceptu šolskega učenja pomen neposredne izkušnje, doživljanja, ustvarjalnega reševanja problemov, medsebojnega komuniciranja, sodelovanja in samopotrjevanja. Otroku naj ne bi bil »raztelesen«, kar je značilno za tradicionalno šolo, ki si prisvoji učenčevu glavo z ušesi, očmi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico, od telesa pa so zanimive kvečjemu še delovne dlani. Tako učenec predvsem posluša, gleda, odgovarja na vprašanja, piše in sem pa tja še riše, manipulira z didaktičnim gradivom in poje. Ob vsem tem pa bolj ali manj pridno sedi na svojem, s sedežnim redom določenem mestu. V minutkah za zdravje, odmorih, pri urah športne vzgoje in ob športnih dnevih pa se lahko naučijo gibanja in svobode. Opisano izhaja iz tradicionalnega pojmovanja dvojnosti duha in telesa, dvojnosti znanosti in umetnosti, dvojnosti logičnega in intuitivnega mišljenja, dvojnosti v spodbujanju delovanja leve hemisfere in zanemarjanju delovanja desne hemisfere. Sodobna svetovna misel v nasprotju s tradicionalno daje prednost holističnemu pristopu, to pomeni, da povezuje umetnost in znanost, dopolnjuje logično z intuitivnim mišljenjem, povezuje telesno z duševnim. Postopoma prenikajo tudi v šolo »novi« poglobljeni pogledi na človekovo dejavnost in nova pojmovanja učenja. Procesi zunajlogičnih sestavin matematičnega in naravoslovnega ustvarjanja se povezujejo z matematizacijo humanističnih ved in umetnosti. Kognitivna znanost kot interdisciplinarna veda proučuje »mind-body« povezave v obeh smereh. Začenjal naj bi se proces humanizacije znanosti (Krofič 1999, str. 11–12).

4 Celostno učenje

V vzgojno-izobraževalnem procesu si prizadevamo za otrokov celostni razvoj. Celostno učenje pomeni razumeti nekaj z umom in telesom. Celostna meto-

da poučevanja prepleta v vzgojno-izobraževalnem procesu telesne, doživljajske, miselne in socialne dejavnosti. Temelji na individualnem in skupinskem gibalnem izražanju in ustvarjanju ob obravnavi vseh učnih vsebin z vseh vzgojno-izobraževalnih področij, tudi takih, kot so spoznavanje okolja, jezikovni pouk in matematika, kar doslej ni bilo povsem v navadi. Med celostne metode učenja in poučevanja spada tudi ustvarjalni gib, ki omogoča zabavno raziskovanje lastnega gibanja z uporabo glasbe in drugih izraznih sredstev, razvija telesne spretnosti, usmerja energijo, stimulira domišljijo in povečuje kreativnost. Ima vlogo udejanjanja spoznavnih vsebin z doživljanjem in je sredstvo ustvarjalnega izražanja učnih vsebin (Kroflič 1999). Pri zgodnjem poučevanju se vse bolj uveljavlja metoda ustvarjalnega giba in plesa, ki razvija otrokovo osebnost z igro. Tako otroci s plesno igro poleg sluha, vida in govora lahko vključijo tudi telesno dejavnost. Zadnja je zanje še posebno pomembna, saj kažejo učenci v nižjih razredih veliko potrebo po razgibanem pouku. Zaradi »čezmerne« energije potrebujejo veliko gibanja.

Krofličeva (1999) navaja, da z vključevanjem ustvarjalnega giba uvajamo v proces pouka celosten pristop, premoščamo tradicionalno dvojnost, povezujeemo telesno z duševnim ter olajšamo uresničevanje tehle značilnosti sodobnega pouka:

- pouk kot celosten proces doživljanja, gibanja, spoznavanja;
- pouk kot proces aktiviranja učenčevih telesnih, čustvenih, razumskih in duhovnih zmožnosti;
- pouk kot proces razvijanja ustvarjalnega mišljenja, problemskega učenja, inovativnega učenja;
- pouk kot proces oblikovanja ustvarjalnih stališč;
- pouk kot proces komunikacije: besedne in nebesedne, vertikalne in horizontalne, enosmerne in dvosmerne, dialoške vzgoje, empatije, senzibilizacije z različnimi oddajniki in sprejemniki (vizualnimi, slušnimi, kinestetičnimi);
- pouk kot proces razvijanja kooperativnega učenja, skupinskega ustvarjanja, timskega dela;
- pouk kot proces zadovoljevanja temeljnih duševnih potreb po moči, zabavi, svobodi, ljubezni;
- pouk kot proces zadovoljevanja potrebe po igri, proces učenja z igro;
- pouk kot proces ekološke vzgoje v najširšem pomenu z večanjem občutljivosti in strpnosti do okolja, nežive, žive narave, sočloveka, soljudi.

Ko začenjata učitelj in učenec doživljati okolje tudi kinetično, torej z zaznavanjem gibanj, oblik, razsežnosti, odnosov v okolju, imata v rokah že ključ, ki odpira nešteto vrat v svet celostnega doživljanja sveta (Kroflič 1999, str. 12). Sprostitev psihomotorične energije zadovoljuje potrebo po prijetnih izkušnjah pa tudi globoko težnjo k osebni celostnosti z integriranjem duševnosti in telesnosti (Maslow 1968, v Kroflič 1999, str. 14).

5 Izsledki raziskav s področja integracije plesno-gibalnih dejavnosti v vrtec in šolo

Raziskave v svetu in pri nas poudarjajo pomembnost uporabe ustvarjalnega giba in plesa kot učne metode za otrokov celostni razvoj. Predvsem se kažejo pozitivni učinki na otrokov čustveno-socialni in psihomotorični razvoj, posredno pa zaradi povečane motivacije tudi na kognitivni razvoj.

Sicer je bila objavljena študija razmer v anglosaksonskem izobraževalnem sistemu, kjer so avtorji obdelali 31 raziskav na temo korelacije umetnosti in učenja (otrokovega kognitivnega razvoja). Proučevali so programe, ki temeljijo na poučevanju skozi umetnost. Ugotovili so, da ni statistično signifikantne povezave med vključevanjem umetnosti v program vzgoje in izobraževanja ter med otrokovim kognitivnim področjem razvoja (Winner, Cooper 2000).

Nasprotno dokazuje raziskava (Cotič, Zorc 2004), v kateri sta avtorici proučevali pomen ustvarjalno-gibalnih dejavnosti kot del celostnega pristopa k zgodnjemu poučevanju matematike – pri temi osna simetrija. Raziskava je bila izpeljana na vzorcu 179 učencev drugega razreda, od tega je bilo 90 otrok v kontrolni skupini, ki je bila deležna zgolj tradicionalnega načina poučevanja (slikovna in simbolna raven). Ob koncu eksperimenta sta avtorici preverjali znanje učencev iz osne simetrije s testi, s katerimi sta ugotavljali dosežke otrok na različnih ravneh znanja po Gagnejevi taksonomiji. Ugotovili sta, da so med skupinama statistično pomembne razlike v korist eksperimentalne skupine (ki je bila deležna poučevanja z ustvarjalnim gibom). Razlike so se pokazale pri reševanju nalog, ki zahtevajo poznavanje in razumevanje pojmov in algoritmov, ter pri nalogah, ki zahtevajo reševanje enostavnih problemov simetrije.

Ilić (1998) ugotavlja, da omogoča ples otroku razvoj telesnomotoričnih sposobnosti (razvoj gibalnih sposobnosti, pridobivanje koordinacije v lastnem telesu in prostoru), pospešen umski razvoj ob reševanju plesnih nalog, telesno in čustveno sprostitev ter uveljavljanje v skupini, razvoj estetske občutljivosti in umetniške ustvarjalnosti, neposredno doživljanje glasbe in doživljanje ob gibanju, razvoj občutka za ritem (Ilić 1998, str. 25).

Puretz (1987), Gurley, Neuringer in Masee (1984) ugotavljajo, da je s plesom mogoče okrepiti občutek dobrega počutja (»well-being«), zmanjšati anksioznost in depresivna razpoloženja ter povečati kreativnost, samozaupanje, motivacijo, doživljanje, sproščenost, zdravje in količino energije. Raziskave tudi poudarjajo pomemben vpliv plesa na razvoj umetniškega spoznavanja in pridobivanja estetskih izkušenj (Best 1982; Curl 1982; Ingram 1978; Zaletel 1998). V plesu je še posebno pomembno doživljanje veselja v gibanju in želje po komuniciranju ne samo z občinstvom, temveč s socialno okolico nasploh (Sanders 1988; povzeto po Oreb 1992; Sheets 1966; Zaletel 1998). Veliko avtorjev ugotavlja pozitivne vplive plesa na zdravje in tudi na pozitivne spremembe v samopodobi, samozaupanju, samozaupanju ter samopotrjevanju (Hawley, Williams & Hurley 1990; Puretz 1978).

Breda Kroflič (1992, 1999) je raziskovala učinke plesa in ustvarjalnega giba kot celostne metode poučevanja in učenja glede na nekatere vidike intelektual-

nega, emocionalnega in socialnega razvoja otrok na razredni stopnji osnovne šole. Naredila je dve raziskavi na reprezentativnem vzorcu otrok, v njih je raziskovala vpliv metode ustvarjalnega giba na otrokovo ustvarjalno mišljenje.

Izsledki so pokazali statistično pomembne učinke na ustvarjalno mišljenje otrok.

Poleg tega je raziskava pokazala pozitivne učinke na motivacijo, razumevanje učnega gradiva, pomnjenje, ustvarjalnost, samozavest, medosebne odnose, strpnost, počutje učencev in učiteljev ter ustvarjalna stališča učiteljev (Kroflič 1999).

V raziskavi Geršakove, Tancigove in Novakove se je izkazalo, da se metoda ustvarjalnega giba in plesa v naših šolah še vedno razmeroma malo uvršča v pouk. Rezultati so pokazali, da je bilo samo 26,3 % otrok deležnih takšnega načina poučevanja, kar 73,7 % učencev pa te metode ni bilo deležno v pouku na razredni stopnji. Učenci, ki so imeli vključeno metodo ustvarjalnega giba in plesa v pouk, navajajo, da so se učili razne rajalne, plesne in sprostitvene igre. Nekaj učencev tudi navaja izražanje telesa ob glasbi; to je značilno za šole, ki imajo v predmetnik vključeno konvergentno (Wambachovo) pedagogiko (Geršak, Tancig, Novak 2005).

Izsledki nas opozarjajo, da je metoda ustvarjalnega giba v osnovni šoli še vedno razmeroma slabo znana. Predvidevamo, da na to vpliva tudi dejstvo, da ustvarjalni gib kot študijsko področje za študente razrednega pouka na pedagoških fakultetah še ni uveljavljen in se izvaja le kot izbirna vsebina ter vsebina raznih seminarjev/modulov.

Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani so že dobro desetletje v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja, Modul 1, organizirane delavnice Celostne metode poučevanja, ki učiteljem in vzgojiteljem približajo metodo ustvarjalnega giba in plesa kot celostno metodo učenja in poučevanja. Analize seminarskih nalog omenjenih delavnic pričajo o učinkovitosti uporabe ustvarjalnega giba pri pouku. Opravljeno je bilo kvalitativno interpretativno akcijsko raziskovanje (Geršak, Novak, Tancig 2005), v katerem smo analizirali učinke uporabe metode ustvarjalnega giba v praksi.

Pri zasnovi raziskave in kvalitativni analizi podatkov so se avtorice oprle na prispevke različnih avtorjev, ki dokazujejo, da je znanstveno sprejemljiva tudi kvalitativna metodologija kot samostojna metodološka paradigma (Cencič 2001, str. 8). J. Sagadin (2001, str. 13) piše, da kvalitativno raziskovanje teži k celostnemu in poglobljenemu zajetju pojavov v čim naravnejših razmerah ter v kontekstu časa in kraja. Če želimo raziskati naš obravnavani problem celostno, je nujno vključiti poglede in doživljanje učiteljev in učencev, ki so udeleženi v učnem procesu. V nasprotju s kvantitativno usmerjenim empiričnoanalitičnim raziskovanjem, ki želi analizirati objektivne zakonitosti, obravnava kvalitativno, interpretativno raziskovanje problem z vidika motivov, namer, doživljanja teh, ki so neposredno udeleženi.

Iz vseh omenjenih razlogov je interpretativni pristop v naših raziskavah primernejši od kvantitativnega.

V vzorec raziskave o vplivih ustvarjalnega giba (Geršak, Novak, Tancig 2005) je bilo zajetih 164 seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic, ki so se v letih

1998–2004 na Pedagoški fakulteti v Ljubljani v okviru Modula 1 – Pedagoško delo v 1. razredu s poudarkom na opismenjevanju v prvem triletju osnovne šole udeležile delavnice Celostna metoda učenja in poučevanja. V raziskavo je bilo vključenih 118 učiteljic (71,9 %) in 46 vzgojiteljic (28,1 %). Od 118 učiteljic jih je 109 poučevalo pri rednem pouku (92,3 %), 9 učiteljic pa v podaljšanem bivanju (7,7 %). Od 46 vzgojiteljic jih je delalo v vrtcu 34 (73,9 %), 7 v prvem razredu devetletne osnovne šole (15,2 %), 5 pa v podaljšanem bivanju (10,8 %).

Učiteljice in vzgojiteljice so 2 do 3 mesece načrtno integrirale, spremljale in analizirale dejavnosti ustvarjalnega giba in vaje sproščanja pri pouku. Opazanja so zapisovale in jih potem zapisale v obliki seminarskih nalog. Opravljena je bila kvalitativna analiza seminarskih nalog. Poglavitni sklepi seminarskih nalog so bili grupirani. Z uporabo MS Excela je bila izpeljana statistična analiza sklepov.

Iz seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic ugotovljamo, da se poučevanje z ustvarjalnim gibom pojavlja pri vseh učnih predmetih, najpogosteje pri slovenskem jeziku in glasbeni vzgoji. Učiteljice navajajo, da pri poučevanju slovenskega jezika pogosto posegajo po igratih vlog, obravnavo berila dopolnijo z neverbalno (gibalno) komunikacijo, v veliko pomoč pa je učenje z gibanjem tudi pri obravnavi črk, tvorbi povedi ipd. (Geršak, Novak, Tancig 2005).

Izsledki raziskave o vključevanju ustvarjalnega giba v pouk so pokazali, da učenci v gibalnih sprostitevni vajah odkrivajo sebe, razvijajo socialne odnose, čustva in se sprostijo. Vaje doživljajo kot nekaj prijetnega in zabavnega, poleg tega se s plesno-gibalnimi dejavnostmi naučijo veliko novega in potrebnega za življenje. Vaje so v pomoč tudi učitelju, kajti ta ob njih bolje spozna učence, njihovo doživljanje in njihov razvoj.

Sprostivne tehnike so v vzgojno-izobraževalnem procesu zelo potrebne, ker se učenci sčasoma sami naučijo sproščati in najdejo svoj način sprostitve. Hkrati radi obiskujejo pouk, če se učijo zabavno in prijetno, tudi konfliktov med njimi je manj.

S kvalitativno interpretativno akcijsko raziskavo (Geršak, Novak, Tancig 2005) smo s pomočjo seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic ugotavljali, kateri so pozitivni učinki vključevanja ustvarjalnega giba v pouk (preglednica 1).

Največji delež (11,4 %) pozitivnih učinkov je v skupini zadovoljstvo. Sledijo ji skupine sproščenost, pozitivni odnosi, telesna dejavnost, ustvarjalnost in komunikacija (preglednica 1).

Grupirani pozitivni učinki	Pogostost opažanja učinka	Delež učinka (%)
Zadovoljstvo	236	11,4
Sproščenost	206	9,9
Pozitivni odnosi	200	9,6
Telesna dejavnost	195	9,4
Ustvarjalnost	149	7,1
Komunikacija	136	6,6
Miselna dejavnost	136	6,6

Izražanje čustev, občutkov	123	5,9
Izboljšana koncentracija	117	5,6
Domišljija	109	5,2
Doživljanje sveta okoli sebe	94	4,5
Pozitivna samopodoba	84	4,0
Zanimanje	84	4,0
Motivacija	73	3,5
Vživljanje, empatija	56	2,7
Samostojnost	40	1,9
Delovna dejavnost	34	1,6
Vsi učinki	2072	100

Preglednica 1: Grupirani pozitivni učinki, N = 2072

Iz kvalitativne raziskave je razvidno, da si učiteljice in vzgojiteljice pri poučevanju pomagajo z različnimi ustvarjalno-gibalnimi dejavnostmi in sprostitvenimi tehnikami. Največkrat izvajajo didaktične igre, s katerimi si učenci razvijajo psihomotorične, socialne in intelektualne sposobnosti. Ustvarjalni gib uporabljajo za doseg ciljev pri vseh predmetnih področjih. Poleg tega uporabljajo pri pouku tudi ples in različno gibanje ob glasbi. Nekatere učiteljice in vzgojiteljice poučujejo predvsem ljudske plesne, druge sestavijo lastno koreografijo, tretjim pomagajo učenci z izvirnimi idejami. V seminarskih nalogah so učiteljice in vzgojiteljice navajale še sprostitvene igre, gibanje ob pravlji, vodena domišljajska potovanja – vizualizacije in rajalne igre (Geršak, Novak, Tancig 2005).

5.1 Raziskave v plesni terapiji – pozitivni učinki vključevanja metode pri delu z otroki s posebnimi potrebami

Raziskovanja umetnostnih terapij se po eni strani povezujejo s filozofskim pojmovanjem pomena umetnosti v človekovem razvoju in življenju ter v življenju družbe, po drugi strani pa z novjšimi dognanji psihologije in nevrofiziologije o učinkih gibanja, plesa, likovnega izražanja, dramskega in glasbenega ustvarjanja, psihofizičnega sproščanja ter strukturiranega domišljajskega izražanja na človekovo dejavnost in počutje. Berrolova (1992) je ugotovila, da je ritem integrativni element za namene zdravljenja in da pomaga stimulirati in organizirati posameznikovo vedenje in ga usklajevati s skupino. Glasba in ritmično gibanje imata zelo pomembno vlogo pri oblikovanju kvalitativnih in kvantitativnih vedenjskih odgovorov (Grubešič 2003, str. 17–18).

Grubešičeva (2001) je raziskovala učinke metode ustvarjalnega giba in plesa kot oblike pomoči z umetnostjo v vzgoji in izobraževanju oseb z zmereno motnjo v duševnem razvoju. Ugotovila je velik napredek oseb v njihovem ustvarjanju, razvoju njihovih psihofizičnih sposobnosti in socialnih spretnosti. Ker je dolgo veljalo prepričanje, da te osebe niso ustvarjalne in je delo z njimi temeljilo samo na urjenju njihovih spretnosti in navad, imajo izsledki raziskave še toliko večjo vrednost (Grubešič 2001, str. 40–41). Raziskave avtoric: Caf 1994, 1997; Likovnik 1996; Žnidarčič 1996; Turk 1996; More 1997; Güntner 1997;

Žvokelj Kostanjevec 1998; Guček 2000; Špes 2004; Hribar 2006 in Zupančič 2007 (Geršak, V., Sedevčič, U., Erban, K. 2005) prav tako kažejo na pomembnost vključevanja plesa in ustvarjalnega giba pri delu z otroki s posebnimi potrebami, ker je viden napredek na psihomotoričnem, socioemocionalnem in intelektualnem področju. Raziskave prav tako potrjujejo, da ustvarjalno-gibalne dejavnosti krepijo vse štiri temeljne psihične potrebe – občutje moči, svobode, ljubezni in zabave (Glasser 1994).

Glede na izsledke raziskav bi bilo smiselno v tradicionalni pouk čim več uvajati metodo ustvarjalnega giba, saj omogoča lažjo integracijo učencev s posebnimi potrebami.

Raziskava Hribarjeve (2006), ki je pregledala in analizirala 20 diplomskih del Pedagoške fakultete v Ljubljani v povezavi z ustvarjalnim gibom in učenci s posebnimi potrebami, je temeljila na raziskovalnem vprašanju, ali ustvarjalni gib pozitivno vpliva na kognitivni, psihomotorični in socialno-emocionalni razvoj otrok s posebnimi potrebami. Iz vseh diplomskih del so bili zbrani vplivi in učinki ustvarjalnega giba vpisani v čeklisto in statistično obdelani z uporabo programa MS Excel.

Vzorec predstavlja 20 diplomskih del rednih in izrednih študentk, absolventk Pedagoške fakultete v Ljubljani, ki so v okviru svojih diplomskih del v letih od 1993–2005 načrtno uvajale, spremljale in analizirale ustvarjalni gib kot metodo pouka pri delu z otroki s posebnimi potrebami. Pri posameznih raziskavah so avtorice uporabljale kvalitativno interpretativno akcijsko raziskovanje in študije primerov.

V diplomskih delih so bili zajeti učenci z učnimi težavami, hiperaktivni, hipoaktivni, učenci z vedenjskimi težavami, z motnjami govora in sluha, z motnjami vida, učenci z motnjami v duševnem razvoju, gibalno ovirani učenci in nadarjeni učenci.

Podajamo izsledke kvalitativnega interpretativnega akcijskega raziskovanja (preglednica 2).

Pozitivni vplivi ustvarjalnega giba se najbolj kažejo predvsem na socialno-emocionalnem področju, saj to najbolj pripomore k sproščenosti v razredu, pozitivni komunikaciji in dobrim medosebnim odnosom. Učenci imajo boljše samopodobo, so strpnejši do sebe in drugih. Zmanjšajo se agresivno vedenje in vedenjski problemi, kar pripomore k pristnejšemu navezovanju stikov in prijateljskih odnosov. Učenec dobi občutek pripadnosti skupini. Vsi ti in še mnogi drugi dejavniki, ki vplivajo na socialno-emocionalno področje, pripomorejo tudi k pozitivnemu razvoju kognitivnega in psihomotoričnega področja otrokovega razvoja. Sproščen in samozavesten učenec, ki se v razredu dobro počuti in je v prijateljskem in prijaznem okolju, se namreč laže uči in v razredu bolje funkcionira.

Iz analize diplomskih del so bili ugotovljeni pozitivni učinki plesno-gibalnih dejavnosti tudi na kognitivni razvoj. Kvalitativne raziskave v diplomskih delih potrjujejo, da metoda ustvarjalnega giba vpliva na ustvarjalnost, delovne navade, motivacijo, pozornost itn. Pri psihomotoričnem razvoju pa se kažejo vplivi predvsem na motorične spretnosti, krepitev fizičnega stanja, telesnega sproščanja, umirjenost itn.

Kognitivni razvoj	Socialno-emocionalni razvoj
<ul style="list-style-type: none"> – ustvarjalnost – motivacija – delovne navade – pozornost – domišljija – koncentracija – govor – aktivno poslušanje – aktivnost pri šolskih dejavnostih – delovna aktivnost – dobra zapomnitev vsebine – uspešnost – ustvarjalno in uspešno reševanje problema – zainteresiranost – zbranost 	<ul style="list-style-type: none"> – sproščenost – komunikacija – medosebni odnosi – strpnost do sebe in drugih – samopodoba – samozavest – zmanjšanje agresivnega vedenja – zmanjšanje vedenjskih problemov – izražanje svojih občutij – medsebojna pomoč in dopolnjevanje – sklepanje pristnejših prijateljstev – neverbalna komunikacija – osebno zadovoljstvo – samoizražanje – samostojnost – skupinska povezanost – veselje – dobra volja – dobro počutje – doživljanje lastne uspešnosti – doživljanje sebe in svojega telesa kot celote – krepitev občutja moči, svobode, – ljubezni in zabave – medsebojno spoznavanje – občutek sprejetosti – občutljivost za sočloveka – odnos do dela in okolja – odprtost in toleranca do novih članov skupine – pozitivna čustva – pripadnost skupini – razvijanje empatije – samorealizacija – sprejemanje sočloveka – strpnost do počasnejših in manj spretnih – veselo in prijetno ozračje v skupini – vključevanje v družbo – zaupanje v sočloveka
Psihomotorični razvoj	
<ul style="list-style-type: none"> – motorične spretnosti – krepitev fizičnega stanja – telesno sproščanje – umirjenost – aktiviranje gibalnih spretnosti – gibčnost – koordinacija gibov – kretnje – mimika – orientacija – razvijanje gibalnih spretnosti – razvoj čutil 	

Preglednica 2: Pozitivni vplivi ustvarjalnega giba glede na ravni razvoja

Povzetki 20 diplomskih del kažejo, da ustvarjalni gib najbolj vpliva na ustvarjalnost učencev, sproščenost, komunikacijo med učenci ter učenci in učiteljem, boljše medosebne odnose, strpnost do sebe in drugih ter na samopodobo. Sledijo

jim motivacija, delovne navade, motorične spretnosti, pozornost, samozavest in zmanjšanje agresivnega vedenja ter vedenjskih problemov.

Glede na prikazane izsledke, da ustvarjalni gib kot metoda dela z otroki s posebnimi potrebami pozitivno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja, bi bilo smiselno v tradicionalni pouk čim več uvajati metodo ustvarjalnega giba, saj omogoča lažjo integracijo učencev s posebnimi potrebami (Hribar 2006).

Podobno je ugotovila tudi Lučka Zupančič (2007), ki je raziskovala vpliv metode ustvarjalnega giba na nemirne otroke v kvalitativni interpretativni akcijski raziskavi.

Podatke o učinkih ustvarjalnega giba pri nemirnih otrocih je črpala iz 36 seminarskih nalog učiteljic, ki so v letih 1996–2006 obiskovale delavnice Celostnega poučevanja in učenja – Modul 1 – pedagoško delo v prvem razredu s poudarkom na opismenjevanju v prvem triletju osnovne šole. Učiteljice so 2 do 3 mesece načrtno integrirale, spremljale in analizirale dejavnosti ustvarjalnega giba pri nemirnih otrocih. Opazanja so zapisovale in jih potem zapisale v obliki seminarskih nalog (kvalitativno interpretativno akcijsko raziskovanje). Opravljena je bila kvalitativna analiza seminarskih nalog. Poglavitni sklepi seminarskih nalog so bili grupirani. Z uporabo MS Excela je bila izpeljana statistična analiza sklepov.

Uporabljen metodologija:

- pregled 170 seminarskih nalog in omejitev izbora seminarskih nalog na tiste, ki so vsebovale zapise o ustvarjalnem gibu in nemirnih otrocih;
- pregled in kvalitativna interpretativna akcijska analiza 36 seminarskih nalog. Zbrani učinki so bili statistično obdelani s programom MS Excel.

POZITIVNI UČINKI UG		ŠT. OMENJENIH UČINKOV UG		DELEŽ
umirjenost			35	27 %
medosebni odnosi	zmanjšanje agresivnega vedenja	13	34	25 %
	skupinska povezanost	8		
	strpnost do sebe in drugih	6		
	občutljivost do sočloveka	5		
	sklepanje pristnejših prijateljstev	2		
odnos do dela			16	12 %
motivacija			14	10 %
koncentracija			12	9 %
ustvarjalnost			8	6 %
sproščenost			6	4 %
samopodoba			6	4 %
dobra volja			3	2 %
samozavest			1	1 %
ŠTEVILO IN ODSTOTKI VSEH OMENJENIH UČINKOV			135	100 %

Preglednica 3: Pozitivni učinki ustvarjalnega giba (UG) pri nemirnih učencih

Iz preglednice 3 lahko razberemo, da iz povprečja zelo izstopata predvsem dva učinka ustvarjalnega giba na nemirne učence: umirjenost (27 %) in izboljšana medosebna interakcija (25 %). Otroci so tudi spremenili odnos do dela (12 %), dvignili sta se jim motivacija (10 %) in koncentracija (9 %) za šolsko delo. Opazili so višjo ustvarjalnost (6 %), večjo sproščenost pri ustvarjalno-gibalni dejavnosti (4 %) in krepitev samopodobe (4 %).

6 Sklep

Raziskave v svetu in pri nas ter mnenja vzgojiteljev, učiteljev in študentov potrjujejo pomembnost uporabe ustvarjalnega giba in plesa kot učne metode za otrokov celostni razvoj.

Razvijanje kinestetične inteligence kot samostojne oblike pridobiva veljavo tudi z razvojnega vidika.

Iz navedenih raziskav lahko pridemo do sklepov, da ustvarjalni gib najugodnejše vpliva na otrokov socialni razvoj. Največkrat so izpostavljeni pozitivni medosebni odnosi, zmanjševanje disciplinskih problemov v skupini in zmanjševanje agresivnega vedenja. Posledično se zaradi sodelovalnega učenja in visoke intrinzične motivacije kažejo tudi pozitivni učni učinki.

Metoda poučevanja s plesno-gibalno umetnostjo omogoča raziskovanje lastnega gibanja, zadovolji potrebo po zabavi, sprejetosti v skupini, po svobodi, razvija telesne spretnosti, usmerja energijo v pozitivno izrabo, stimulira domišljijo in povečuje kreativnost. Vključujemo jo lahko v vsa področja dejavnosti v vrtcu in vsa predmetna področja v šoli, saj ima funkcijo udejanjanja spoznavnih vsebin z doživljanjem in je sredstvo ustvarjalnega izražanja učnih vsebin.

To je tudi spodbudilo snovalce novih učnih načrtov na Pedagoški fakulteti v Ljubljani, da se implementira ustvarjalni gib kot obvezni učni predmet za vse študente razrednega pouka. Doslej je bila namreč metoda ustvarjalnega giba predstavljena samo študentom predšolske vzgoje in vzgojiteljem/učiteljem, ki se udeležujejo stalnega strokovnega spopolnjevanja.

Študentom drugih smeri (razredni pouk, specialna in rehabilitacijska pedagogika, socialna pedagogika) je metoda predstavljena le v okviru izbirnih predmetov.

Ob današnjem hitrem in stresnem načinu življenja, ki nezadržno prihaja že v svet naših najmlajših in šolske klopi osnovnošolcev, prinaša metoda poučevanja z igro, plesom, umetnostjo in ustvarjalnim gibom veliko svežine, razgibanosti, umirjenosti in strpnosti, kar je prvi pogoj za uspešno vzgajanje, učenje in poučevanje.

Literatura

Best, D. (1982). Meaning in dance. The objective and the subjective. V: Proceedings of the VII commonwealth and international conference of sport, physical education,

- recreation and dance. *Dance*, 1, str. 63–71.
- Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006). *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.
- Boyd, K. (2003). *Kids on the move. Creative movement for children of all ages*. Flower Mound, Texas: Creative Publishing.
- Cencič, M. (2001). Uvod k tematskemu delu. V: *Sodobna pedagogika*, št. 2, str. 6–8.
- Cotič, M., Zurc, J. (2004). Vloga gibalnih aktivnosti pri razvijanju matematičnih pojmov v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. V: *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem.
- Curl, G. (1982). The critical and the appreciative attitudes to dance in education. V: *Proceedings of the VII commonwealth and international conference of sport, physical education, recreation and dance*. *Dance*, 1, str. 74–87.
- Gardner, H. (1995). *Razsežnosti uma*. Ljubljana: Tangram.
- Geršak, V. (2003). Ustvarjalni gib pri pouku. *Didakta*, let. 12, št. 68/69.
- Geršak, V. (2004). Celostna metoda poučevanja in učenja. V: *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem.
- Geršak, V., Sedevič, U., Erban, K. (2005). Tudi osebe s posebnimi potrebami so plesno gibalno ustvarjalne. V: *Zbornik 18. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije*. Rogaska Slatina: ZDŠP.
- Geršak, V., Novak, B., Tancig, S. (2005). Ustvarjalni gib pri pouku – še vedno neznanca za mnoge učitelje. V: *Partnerstvo fakultete in vzgojno-izobraževalnih zavodov*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Glasser, W. (1994). *Dobra šola*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- Grubešič, S. (2001) Vzpodbujanje ustvarjalnosti in socialnih spretnosti z metodo ustvarjalnega giba in plesa pri osebah z zmerno motnjo v duševnem razvoju. *Specialistična naloga*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Grubešič, S. (2003). Pomoč z umetnostjo – gibno-plesna terapija. *Didakta*, let., XII, št. 68/69.
- Gurley, V., Neuringer, A., & Masee, J. (1984). Dance and sport compared: effects on psychological well – being. *Journal of sports medicine*, 24, str. 58–68.
- Hawley, J. A., Williams, M. M., & Hurley, D. (1990). Physiological and psychological response to aerobic dance classes. *Journal of sport medicine, New Zeland*, 18 (2), str. 25–28.
- Hribar, P. (2006). Vpliv ustvarjalnega giba na otroke s posebnimi potrebami – pregled diplomskih del. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Ilić, O. (1998). Vloga in delež plesa v okviru tematskih sklopov na predšolski stopnji pri delu s 6–7 let starimi otroki. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Ingram, A. (1978). *Dance and sport. International review of sport sociology*. Warsaw: Polish Scientific Publishers, 1, str. 84–97.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.
- Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Kroflič, B., Gobec, D. (1995). *Igra-gib-ustvarjanje-učenje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

- Laban, R. (2002). *Mojstrstvo gibanja*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
- Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Doktorska disertacija, Zagreb: FTK.
- Puretz, S. L. (1978). A comparison of the effects of dance and physical education on the self – concept of selected disadvantaged girls. *Psychological perspectives in dance*. Dance research annual, 11, New York: Congres on research in dance.
- Sagadin, J. (2001). Pregledno o kvalitativnem empiričnem pedagoškem raziskovanju. V: *Sodobna pedagogika*, št. 2, str. 10–25.
- Seminarske naloge učiteljic in vzgojiteljic, ki so se v letih 1998–2004 na Pedagoški fakulteti v Ljubljani v okviru »Modul 1: Pedagoško delo v 1. razredu s poudarkom na opismenjevanju v prvem triletju osnovne šole« udeležile delavnice Celostna metoda poučevanja pod vodstvom prof. dr. Brede Kroflič in Vesne Geršak.
- Sheets, M. (1966). *The phenomenology of dance*. University of Wisconsin.
- Tubbs, I. (1996). *Creative relaxation in groupwork*. Oxon: Speechmark Publishing.
- Zaletel, P. (1998). *Struktura osebnostnih lastnosti in motivacije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti*. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zupančič, L. (2007). *Vpliv ustvarjalnega giba na nemirne učence*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Zagorc M. (1992). *Ples – ustvarjanje z gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Wambach, M., Wambach, B. (1999). *Drugačna šola. Konvergentna pedagogika v osnovni šoli*. Ljubljana: DZS.
- Winner, E. in Cooper, M. (2000). Mute those claims: No evidence (yet) for a causal link. *Journal of Aesthetic Education*, vol. 34, št. 3–4, str. 11–75.

GERŠAK Vesna

SIGNIFICANCE OF TEACHING AND LEARNING BY MEANS OF DANCE AND MOVEMENT ACTIVITIES IN KINDERGARTEN AND PRIMARY SCHOOL

Abstract: The article gives the grounds for the importance of teaching and learning by means of dance and movement activities in today's concept of education. The text illuminates the significance of dance education for the child's development, and presents dance education as part of integral learning. Based on research into the inclusion of dance education and creative movement in work with children in kindergarten and at school, and in the integration of children with special needs, we conclude that the inclusion of dance education in kindergarten and primary school is necessary for a child's integral development. Positive effects are shown in all fields of development: emotional and social, cognitive and psychomotoric. Consequently, it would be reasonable to systematically introduce the method of teaching and learning by means of dance and movement activities at all education levels.

Key words: integral learning, communication through art, dance education, creative movement, kindergarten, primary school.