

Stručni rad

GLAZBOM I POKRETOM DO BOLJIH ODNOSA BIODANZA ZA ŠKOLSKU DJECU

Nataša Babič, specijalna pedagoginja
OŠ Angela Besednjaka Maribor

Sažetak

U OŠ Angela Besednjaka u Mariboru od školske godine 2015./2016. izvodimo projekt *Glazbom i pokretom do boljih odnosa*. Koristimo metodu Biodanze za djecu, kojom učenici razvijaju emocionalni razvoj, socijalnu integraciju, motorički razvoj i neverbalnu komunikaciju.

Nastavu izvode razrednici i specijalni pedagozi. Sastoji se od verbalnog i neverbalnog dijela.

Učenici pokazuju bolju povezanost, suosjećanje, brigu za druge, iskazuju nježnost, uživljenost u situacije, suradnju i izražajnost.

Ključne riječi: glazba, kretanje, suosjećanje, uključivanje.

1.Uvod

Od školske godine 2015./2016. u OŠ Angela Besednjaka u Mariboru izvodimo projekt *Glazbom i pokretom do boljih odnosa* uz pomoć glazbeno-motoričkog sustava Biodanze za djecu, u obliku međupredmetnog povezivanja Glazbene kulture, Tjelesnog odgoja te Prirode i društva. Nastavne satove imenujemo Glazba i pokret.

Projekt ima veliku preventivnu vrijednost u smislu sprječavanja nasilja, poticanja suosjećanja, uključivanja socijalno slabijih učenika i razvijanja samopouzdanja.

Biodanza je po definiciji glazbeno-motorički sustav integracije pojedinca sa samim sobom, s drugima i s okolinom. To je sustav revitalizacije i obnavljanja emocija. To nije terapija, ali ima terapeutske učinke. Temelji se na pažljivo odabranim i empirijski provjerenim vježbama i glazbi, kao i na opsežnoj teorijskoj podlozi iz psihologije, biologije, sociologije i neurologije. Vježbe uz odabranu glazbu djeluju objedinjujuće, učenici razvijaju koordinaciju tijela, emocionalnu i motoričku integraciju, kreativnost, emocionalnost i suosjećanje. Vježbe izvodimo individualno, u paru i u skupini. Mnoge vježbe podsjećaju na ples. Ovom metodom uglavnom razvijamo neverbalnu komunikaciju, motorički razvoj, emocionalni razvoj i socijalnu integraciju. Neverbalna komunikacija omogućuje da učenici komuniciraju pogledom, pokretima, izrazom tijela i dodirom.

U području motoričkog razvoja razvijamo ritam, sinergiju, snagu, fleksibilnost, elastičnost, ravnotežu, gipkost i koordinaciju.

U području emocionalnog razvoja razvijamo emocionalnu inteligenciju s naglaskom na suosjećanju, brizi za druge, na nježnosti, spremnosti pomagati drugima, izražavanju, poštovanju drugih, samopoštovanju i samopouzdanju.

U području socijalne integracije razvijamo poštovanje, prihvaćanje i uključivanje manje popularne djece u razredni odjel te međusobno povezivanje.

Kao takva, metoda je iznimno objedinjujuća i pruža mogućnost uključivanja sve djece u procese poboljšanja emocionalnog, socijalnog i motoričkog razvoja. Svakome djetetu omogućuje optimalan razvoj na svim navedenim razinama razvoja, a posebno učenicima slabijih socijalnih vještina, smanjenog samopouzdanja, slabije sposobnosti izražavanja, onima s tjeskobom zbog bliskih kontakata, preplašenim učenicima i učenicima čije je ponašanje nekonstruktivno, destruktivno, uvredljivo, itd. Zašto? Upravo te dvije skupine djece uz pomoć metode Biodanze za djecu dobivaju poluge koje su im potrebne za razvoj i socijalnu uključenost. Učenici koji su rezervirani, uplašeniji, s manje samopouzdanja, otvaraju se uz pomoć ove metode, pokušavaju napraviti korak naprijed, zbližiti se s kolegama iz razreda jer je jedna od osnova metode Biodanze djelovanje u pozitivnom i poticajnom okruženju. Svi učenici imaju jednaku priliku uključiti se i svima je omogućeno da dođu na red. Učenici koji imaju poteškoća s kontrolom svog ponašanja, koje je destruktivno i uznemirujuće za druge, smiruju se uz pomoć metode Biodanze, a njihovo ponašanje s vremenom postaje društveno prihvatljivije.

Zbog vježbi i glazbe, koje harmoniziraju tijelo, zbog djelovanja na simpatički živčani sustav i zbog poticanja sposobnosti obnavljanja parasimpatičkog živčanog sustava te snižavanja razine kortizola [1], učenici s emocionalnim i bihevioralnim problemima na biološkoj razini počinju se osjećati bolje i s vremenom uspiju promijeniti svoje ponašanje na društveno prihvatljiv način.

Da bi metoda imala učinke povezivanja, uključivanja, poboljšanja raspoloženja i suosjećanja, pri izvođenju ove metode potrebni su srčanost, strpljenje, sigurni okviri i znanje izvođača.

I tu počinje naša priča. Za izvođenje ove metode dobili smo podršku vodstva Škole, prvo ravnateljice Vesne Kumer, potom i ravnateljice Barbare Novak (Krenker). U početku su vježbe izvodile dvije iznimno srdačne i suportivne učiteljice: Polona Brlič Tertinek i mag. Nataša Breznik. Sljedećih godina pridružile su se, isto tako srdačne i suportivne učiteljice, Tia Jesih Tollazzi, Ina Pušnik i Tjaša Poročnik. Od školske godine 2021./2022. pridružile su nam se učiteljice Barbara Krenker i Anja Kompan Lunežnik. Sa svakom razrednicom surađuje specijalna pedagoginja Nataša Babič, koja se školovala za instruktoricu Biodanze za odrasle i djecu.

2. Teorijska osnova

Sustav Biodanze za djecu osmislio je prof. dr. Rolando Toro (1924. - 2010.), učitelj, psiholog i antropolog iz Čilea. Bio je predavač na Čileanskom državnom sveučilištu i docent u Centru za medicinsku antropologiju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Čileu. Prije nego što je postao psiholog, u ranim pedesetim godinama 20. stoljeća poučavao je u poljoprivrednoj školi najsiromašnije dječake u Čileu. Poučavao ih je kroz iskustveno učenje [6]. Na temelju svog kliničkog iskustva u psihijatrijskoj praksi, 1965. godine napravio je prve analize učinaka glazbe i plesa na pacijente u psihijatrijskoj bolnici u Santiagu de Chileu [2].

Uz razvoj glazbeno-motoričkog sustava s terapijskim djelovanjem za odrasle, razvio je i Biodanzu za djecu, čiji su ciljevi: uspostavljanje kontakta s vlastitim identitetom, jačanje samopouzdanja i samostalnosti, poticanje pravilnog psihomotoričkog razvoja, promicanje samopercepcije, iskustveno učenje, promicanje sposobnosti emocionalnog sporazumijevanja i slušanja, promicanje grupne kohezije i promicanje razvoja etičke svijesti [4]. Najvažnija komponenta koju razvija metoda Biodanze za djecu je emocionalnost [7]. Rolando Toro [7] tvrdi da je upravo emocija jedna od psiholoških funkcija koja je najviše poremećena i potisnuta u današnjem racionalnom, društvenom, obrazovnom i političkom svijetu. Emocionalnost se odnosi na ono što volimo, što se subjektivno manifestira kao nježnost, suosjećanje, prijateljstvo, solidarnost, empatija, altruizam, univerzalna ljubav, ljubav prema životu. To je stalna spremnost na brigu i empatiju prema ljudima kao i prema svemu živom [7].

Uz teorijsko-pedagoške temelje i praktična iskustva s Biodanzom za djecu, koja se provodi u školama i vrtićima u Italiji, uvođenju glazbeno-motoričkih radionica u našoj školi pridonijeli su znanstveni dokazi prof. dr. Marcusa Stuecka i dr. Alejandre Villegas sa Sveučilišta u Leipzigu. Uz pomoć Ministarstva zdravstva u Njemačkoj, prof. dr. Marcus Stueck i dr. Alejandra Villegas razvili su znanstveno evaluiran program Biodanze za djecu u školama i vrtićima pod nazivom TANZPRO, koji predstavlja neverbalni dio Škole za suosjećanje [3]. Na edukativnim radionicama učitelji uče kako voditi učenike kroz ples i kako kroz različite susrete aktivirati njihovu kreativnost [2].

Škola za suosjećanje predstavlja preventivni program za sprječavanje nasilja [2].

Istražujući učinke ove metode, otkrili su da smanjuje razinu kortizola koji se luči kao odgovor na stres. Tako su otkrili da TANZPRO - Biodanza kod djece snižava hormon stresa, a niska razina ovog hormona temelj je empatičnog ponašanja. Također su

otkrili da je kod dječaka pala razina testosterona, a smanjenje testosterona je biokemijska osnova za nenasilno empatičko ponašanje. Osim toga, dokazano je da regulira krvni tlak. I djeca koja su preosjetljiva (hipersenzibilna), imaju korist od ovog programa jer se njihova preosjetljivost smanji [2].

U 2007. godini kod učitelja koji su bili uključeni u neverbalni dio Škole za suosjećanje, Biodanzu, uočene su statistički značajne promjene u poboljšanju odnosa učitelja prema djeci. Poboljšali su se suosjećanje, otvorenost, kontakt očima i komunikacija [2].

3. Tijek rada u OŠ Angela Besednjaka

Na svakom satu sudjeluju razrednice jer metoda Biodanze podrazumijeva složenu emocionalnu povezanost te je prisutnost razrednice poželjna. Ujedno, razrednica tako može i sama promatrati napredak djece u emocionalnom, socijalnom i motoričkom području.

Svaki susret sastoji se od pet do šest motoričkih vježbi koje se izvode uz odabranu glazbu. Za svaki susret pripremamo temu, sadržaj na koji ćemo se kretati ili plesati. U prvim razredima teme su vezane za dječji svijet kao što su: Indijanci, Šetnja u parku, Škola za čarobnjake, Mačke..., a u sljedećim razredima teme su više vezane za školsko gradivo, npr.: Jesen, Obitelj, Zanimanja, Vozila, Usklađenost... Određene vježbe radimo samostalno, neke vježbe izvodimo u paru, a neke u skupinama. Na svim je susretima u provođenju ove metode i povezivanju učenika na neverbalnoj i emocionalnoj razini, pored instruktore Biodanze, u našem slučaju specijalne pedagoginje, aktivno uključena i razrednica.

Susret protječe u dva dijela. Učenici sjede u krugu, u kojemu predstavimo temu susreta, kažemo im kamo ćemo ići ili što ćemo si predstaviti u svojoj mašti te to pokazujemo tijelom kroz pokret.

1. Razgovor u krugu, usmeno predstavljanje teme na koju ćemo se danas kretati, plesati i pokazivati.

2. Praktični dio susreta, u kojem slijede vježbe, doživljaji sljedećim redoslijedom:

- vježbe za razvoj identiteta, vitalnosti, povezivanje skupine
- vježbe za razvijanje motoričke koordinacije, emocionalno-motoričke integracije, emocionalnosti, kreativnosti
- opuštanje tijela, odmor
- ponovna aktivacija, povezivanje.

Svaku vježbu pokazujemo, demonstriramo na sredini kruga. Demonstracija je potrebna za aktivaciju zrcalnih neurona i pretpripremu za doživljavanje. Zahvaljujući demonstraciji, učenici se lakše povežu sa svojom percepcijom tijela i prepuste se porivu koji stvara glazba. Zatim samostalno izvode vježbu.

Za svako od navedenih područja predviđene su vježbe. Vježbe i glazba, koja odgovara pojedinoj vježbi, rezultat su višegodišnjeg istraživanja i testiranja. Vježbe se temelje na prirodnim ljudskim pokretima kao što su hodanje, hodanje u paru, vježbe fluidnosti, vježbe opuštanja tijela, ritmička i melodijska sinkronizacija u paru (ritmički i melodijski

ples za dvoje), vlakovi, eutonični ples, ples u krugu, odmor u skupnom gnijezdu, zagrljaji, maženje vlastitih ruku, nježno maženje ruku u skupini od pet ili dvoje sudionika, milovanje kose, lica, leđa u dvoje, pružanje zaklona za dvoje, oslobađanje pokreta, izražajni ples (ritmički i melodijski), ples lakih pokreta, ples životinja, ples za drugoga, tematska koreografija ... [5].

U svakom plesu za dvoje ima puno izmjena, stoga učenici imaju priliku izvoditi vježbu s većim brojem kolega iz razreda. Izmjene su brze, tako da nemaju mogućnost izbora prema simpatičnosti, već biraju prvog kolegu, kolegicu iz razreda koju vide. U svakoj izmjeni potrebno je oprostiti se zagrljajem ili stiskom ruke prije nego što potražimo drugog kolegu ili kolegicu iz razreda.

Glazba pokriva opus od izrazito ritmičnog do izrazito melodičnog. Uključuje jazz, rock i pop glazbu, klasičnu glazbu, tropske ritmove i etno glazbu. Glazba je odabrana za dječju populaciju.

Zbog epidemiološke situacije u školskoj godini 2020./2021., a vjerojatno će tako ostati i ubuduće, morali smo prilagođavati provedbu vježbi. Od svih vježbi odabrali smo pojedinačne vježbe i pripremili izvođenje vježbi za dvoje i u skupini, ali tako da udovoljimo svim propisima i mjerama. Na taj je način metoda okrnjena, ali se usprkos tome glazbom i pokretom učenici povezuju sa sobom i drugima, doduše ne više kontaktom, već samo pogledom na primjerenoj udaljenosti i osjećajem prisutnosti drugih u razredu ili na otvorenom.

U tablici 1 prikazan je primjer izvođenja sata Biodanze za djecu.

Područje razvoja: Kreativnost, emocionalni razvoj

Svrha: Smiriti se, pokazati ljubavnost prema drugima, izmisliti neobične pokrete

Tema: Sat - vrijeme

* Glazba je odabrana prema metodologiji Biodanze za djecu.

| | Naziv vježbe | Glazba | Uputa |
|----|---------------------------------|--------|--|
| 1. | Fiziološko hodanje | | Razgovaramo o tome koliko je vrijeme važno u životu i da je svakoj radnji namijenjeno određeno vrijeme koje mjerimo u satima, minutama, sekundama. Ujutro svi idemo u školu, roditelji na posao... Često smo u žurbi, gledamo na sat... pa ćemo tako i mi ići u školu... |
| 2. | Ritmična sinkronizacija u dvoje | | Na putu do škole dogodilo nam se pravo čudo. Susreli smo patuljka Urara koji je htio zaplesati s nama. |
| 3. | Oslobađanje pokreta | | Patuljak Urar rekao nam je da previše žurimo, da je sat naš gospodar te da će nam pomoći usporiti i osloboditi se ovog brzog vremena. To ćemo moći postići samo ako budemo zaplesali drugačije nego što smo navikli. Podijelit ćemo se u četiri skupine. Svaka će skupina plesati u sredini. |
| 4. | Elastična integracija | | Patuljak nam je rekao da će nam pomoći usporiti. Prvo ćemo se polako kotrljati kroz vrijeme. |
| 5. | Maženje ruku udvoje | | Patuljak nas je pozvao da sada, kada smo usporili i idemo sve sporije kroz život, polako milujemo ruke drugog. |

| | | | |
|----|-----------------------|--|---|
| 6. | Skupno gnijezdo odmor | | Bili smo jako ljubazni jedno prema drugom, zajedno ćemo se odmoriti i umiriti. |
| 7. | Zaključni krug | | Na kraju se oprostimo. Sjetimo se našeg patuljka Urara kad će nam se u životu jako žuriti! |

Tablica 1: Primjer nastavnog sata 1

4. Zaključak

Kod učenika uključenih u program najviše ohrabruje socijalna integracija, inkluzija, razvoj izražajnosti i samopouzdanja introvertiranih učenika te razvoj konstruktivnih oblika ponašanja kod učenika koji to sami ne mogu postići. Primjećujemo da su razredi koji sudjeluju u tjednim satovima Glazbe i pokreta, povezani i suradnički, učenici koji su manje emocionalno jaki postaju jači, oni kojima je teže kontrolirati ponašanje i ometaju druge, smiruju se. Učenici postaju brižniji jedni prema drugima, suosjećajni, lakše prihvaćaju jedni druge, manje popularni postaju prihvaćeniji....

Učinci metode najbrže se pokazuju kod učenika koji nemaju nikakvih problema, čiji emocionalni i psihički svjetovi nisu povrijeđeni, a kod učenika koji pokazuju probleme, učinci su vidljivi sporo i u malim pomacima. Sve ovisi o njihovom psihofizičkom stanju. Nekima je bilo potrebno godinu dana da su prihvatili pozitivan impuls glazbe, pokreta i ljudskog vodstva, da su iz buntovnog, nekooperativnog, destruktivnog ponašanja prešli na kooperativan i povezujući način ponašanja.

Općenito, učenici uključeni u provođenje Biodanze za djecu pokazuju povećanu kreativnost u gibanju, bolju povezanost i suosjećanje. Izraženo je bilo iskazivanje nježnosti tijekom vježbi i kod dječaka i kod djevojčica.

Sustavnih istraživanja nemamo, ali promatranjem učenika uočavamo da svi napreduju u socijalnom, emocionalnom i motoričkom razvoju. Svjesni smo da je potrebno posvetiti se sustavnom istraživanju. Za sada se pozivamo na znanstvenoistraživački rad prof. dr. Marcusa Stuecka sa Sveučilišta u Leipzigu i njegovih suradnika iz područja Biodanze za djecu i učitelje na International Research Academy BIONET.

Velika nam je želja da se i u Sloveniji omogući pohađanje Tanzpro Škole za suosjećanje. Tako bi veći broj učitelja, pomoću glazbeno-motoričke metode Biodanze za djecu, razvijao kod učenika, uz motorički, i emocionalni i socijalni razvoj te ujedno pripomagao u preventivnom radu na području sprječavanja nasilja i povećanja suosjećanja među učenicima.

5. Literatura

- [1.] Stuck, M., Villegas A. (2008.). *Danze towards health? Empirical research of Biodanza. Abstract of foundations about all empirical studies on Biodanza in German, English, Spanish and Italian language in one book.* Leipzig: Faculty of biomedical science and psychology University of Leibzig.
- [5.] Stueck, M. (2013.). *School of Empathy: Introduction and First Results.* <http://www.bildungsgesundheit.de/SchoolofEmpathy.pdf> (10.1.2018.)
- [6.] Stueck, M., Villegas A., Lahn F., Bauer K., Tofts P. in Sack U. (2016.) Biodanza for kindergarten children (TANZPRO-Biodanza): reporting on changes of cortisol levels and emotion recognition. *Body, Movement and Danze in Psychoterapy An International Jurnual for Theory, Reasrch and Practice*, 11, 75-89.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2015.1124923?journalCo de=tbmd20> (20.2.2018.)
- [7.] Toffanello C., Panni D. in Gambri M. (2015.). *Predlog za izvedbo tečajev za otroke v osnovni šoli.* Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.
- [8.] Toffanello C., Panni D. in Gambri M. (2015. a). *Metodologija biodanze za otroke.* Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.
- [9.] Toro R. (2012.). *Rolando Toro Origenes de Biodanza.* Santiago de Chile: Ediciones Corriente Alterna.
- [10.] Toro R. (2015.). *Biocentrična vzgoja.* Ljubljana: Šola biodanze v Sloveniji po sistemu Rolanda Tora Araneda.