

# DRAMSKE I PLESNE METODE I PRIMJERI VJEŽBI U PODRŠCI RAZVOJU VJEŠTINA SAMOZASTUPANJA OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

## SAŽETAK

*Svrha je ovoga rada dati doprinos komplementarnosti dramskih i plesnih metoda s onim edukacijskim, rehabilitacijskim, terapijskim i drugim. One su predstavljene kroz osam vježbi koje su osmislili autori ovoga rada i redovito ih koriste u profesionalnim i amaterskim dramskim i plesnim radionicama. Stručnjaci različitih profila, u suradnji s umjetnicima, ove vježbe mogu primijeniti u svojem radu prilagođavajući ih potrebama i mogućnostima pojedinaca i grupa s kojima rade. Primijenjene dramske i plesne metode, predstavljene kroz konkretne vježbe, provedene su, uz prilagodbe, s osobama s lakim i umjerenim intelektualnim teškoćama. Cilj ovakvog pristupa i postupka bio je osnažiti osobe s intelektualnim teš-*

<sup>1</sup> Svjetlana Kopčinović, mag. rehab. educ., e-mail: svjetlana.kopcinovic@outlook.com

<sup>2</sup> dr. sc. Damir Demonja, znanstveni savjetnik u trajnom izboru, e-mail: damir.demonja@irmo.hr

<sup>3</sup> dr. sc. Mario Kovač, akademski kazališni redatelj, e-mail: mariokovac69@yahoo.com

<sup>4</sup> Branko Banković, plesač, koreograf i plesni pedagog, e-mail: brankobankovic@gmail.com

Stručni članak  
Primljeno: lipanj, 2024.  
Prihvaćeno: lipanj, 2025.  
DOI: 10.3935/ljsr.v32i1.624

Svjetlana  
Kopčinović<sup>1</sup>  
orcid.org/0009-0007-2818-818X

Hrvatski Crveni križ – Gradsko  
društvo Crvenog križa Zagreb

dr. sc. Damir  
Demonja<sup>2</sup>  
orcid.org/0000-0002-4186-5137

Institut za razvoj i međunarodne  
odnose – IRMO, Zagreb

dr. sc. Mario Kovač<sup>3</sup>  
orcid.org/0000-0003-2715-8732

Branko Banković<sup>4</sup>  
orcid.org/0009-0009-1013-9317

## Ključne riječi:

dramske i plesne metode i  
vježbe; osobe s intelektualnim  
teškoćama; samopoštovanje;  
samozastupanje; ljudska  
prava

*koćama u samozastupanju kao važnom skupu vještina u procesu njihovog uključivanja u život u zajednici (inkluziju). Pozitivni učinci na sudionike pokazali su se u socijalnom, komunikacijskom, emocionalnom i kognitivnom području.*

## UVOD

U ovome radu bit će predstavljena iskustva praktičnog rada njegovih autora s osobama s intelektualnim teškoćama, koji je ostvaren u provođenju dramskih i plesnih radionica. Osobe s intelektualnim teškoćama su osobe s invaliditetom i jedna su od društvenih skupina u nepovoljnijem položaju kao, na primjer, i djeca, žene, starije osobe, beskućnici, nezaposleni i drugi. Stručnjaci koji najčešće rade s osobama iz društvenih skupina u nepovoljnijem položaju su socijalni radnici, psiholozi, edukacijski rehabilitatori, socijalni pedagozi, odgajatelji i drugi. Autori ovoga rada nisu dramski i plesni terapeuti, pa neće biti riječi o dramskoj i plesnoj terapiji, jer one podrazumijevaju drukčiju edukaciju i metodologiju.

Ovaj rad predstavlja primjer jedinstvenog korištenja klasičnih dramskih i plesnih metoda, namijenjenih profesionalnim glumcima i plesačima, prilagođenih u radu s osobama s invaliditetom – intelektualnim teškoćama i njihovu dobrobit za te osobe. On je i odgovor na iskazane želje i potrebe stručnih osoba koje svakodnevno rade s osobama s intelektualnim teškoćama da, uz pomoć umjetnika, nauče i koriste dramske i plesne metode u vlastitom neposrednom radu s osobama s intelektualnim teškoćama. Analizirajući aktivnosti koje su dramski i plesni umjetnik provodili s osobama s intelektualnim teškoćama u svrhu njihovog uključivanja u zajednicu, uočeni su pozitivni učinci tih aktivnosti na ponašanje osoba s intelektualnim teškoćama u području njihovog samopoštovanja i u socijalnim odnosima. Stručnjaci su uočene dobrobiti u ovim područjima prepoznali kao još jedan način kojim u svojem stručnom radu mogu podržati razvoj vještina samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama. To je vrlo važno jer samozastupanjem one, kao i druge osobe u društveno nepovoljnijem položaju, na taj način preuzimaju kontrolu nad vlastitim životom i ustraju u ostvarivanju svojih prava.

Svrha ovoga rada je potaknuti daljnja istraživanja, odnosno skrenuti pozornost i umjetnika i stručnjaka različitih profila na mogućnosti upotrebe dramskih i plesnih vježbi za biopsihosocijalnu dobrobit pojedinaca ili grupa ljudi, osobito onih iz društvenih skupina u nepovoljnijem položaju. Ciljevi ovoga rada su predstavljanje i opisi konkretnih primjera dramskih i plesnih vježbi, koje stručnjaci različitih profila mogu samostalno primjenjivati u svojem radu, uočeni učinci koji proizlaze iz upotrebe tih vježbi te način i pristup u radu s tzv. ranjivim društvenim skupinama kao iznimno značajan preduvjet i akcelerator učinka samih vježbi.

## PRISTUPI I NAČINI PRIKUPLJANJA OPAŽANJA

Uključivanje osoba s intelektualnim teškoćama u aktivnosti dramskog i plesnog izražavanja podrazumijeva, prije svega, međusobno upoznavanje i stjecanje povjerenja svih sudionika kao preduvjeta za postizanje osjećaja zadovoljstva i motivacije za zajedničkim radom. Temeljem profesionalnog iskustva autora, svaki susret umjetnika i osoba s intelektualnim teškoćama strukturiran je tako da sadrži četiri faze:

1. uvodno neformalno druženje i razgovor
2. vježbe kojima se postiže opuštanje i koncentracija
3. izvođenje dramske ili plesne vježbe i
4. završni razgovor o iskustvima doživljenima tijekom svakog susreta.

U ovome procesu pokazalo se da su uvodna i završna faza, dakle prva i četvrta, vrlo važne za međusobno upoznavanje i stjecanje međusobnog povjerenja. Završni razgovor sa sudionicima, nakon svake završene radionice, dok su im sjećanja i dojmovi još svježiji, omogućio je umjetnicima i edukacijskom rehabilitatoru dobivanje neposrednih povratnih informacija od samih sudionika. Na taj način sudionici su bili uključeni u evaluaciju, a umjetnici su, u suradnji s edukacijskim rehabilitatorom, dobili informacije za još bolju prilagodbu vježbi osobama s intelektualnim teškoćama. To je omogućilo da se sudionici otvore prema punom angažmanu u aktivnostima dramskih i plesnih vježbi i, time, i prema dobrobitima vježbi. U svim fazama najvažnije je bilo povezati aktivnosti s poznatim, s primjerima iskustava i sklonosti iz osobnog života. Pritom se misli na »sitnice«, na primjer, koji okus čaja osoba voli piti, spava li na leđima ili na boku, u koji kafić voli odlaziti, što je ljuti, čega se boji, s kime i gdje bi željela živjeti, kamo putovati ili koji posao raditi. Poticajno je i izražavanje na način: Ja to ovako radim ili Pokaži nam kako ti, na primjer, plešeš, usisavaš, pereš zube, smiješ se i slično, a mogućnosti su beskrajne. Sve navedeno odnosi se na sudionike, ali i na provoditelje dramskih i plesnih vježbi, i njihovo aktivno sudjelovanje u svim fazama i u svim predviđenim vježbama. Posebno se vodilo računa o dobrovoljnosti sudjelovanja sudionika, o poštivanju osobnog ritma svake osobe, zbog čega su se vježbe ponavljale i prilagođavale koliko je bilo potrebno da bi se svaki sudionik aktivno u nju uključio i razumio je. Važan cilj svih faza bio je poslati poruku međusobnog poštovanja, ravnopravnosti i prihvaćanja. Također, potrebno je, i poželjno, sve faze provoditi što opuštenije, uz humor i zabavljajući se, jer je »opća atmosfera« bitna za motivaciju sudionika za uključivanjem.

Edukacijski rehabilitator i dramski i plesni umjetnik, kaoiskusni praktičari, znali su da sudjelovanje u umjetničkim aktivnostima donosi višestruku dobrobit za pojedinca. Stoga su, uz suglasnost osoba s intelektualnim teškoćama, dogovorili vođenje zapažanja o učinku dramskih i plesnih radionica 18 osoba s intelektualnim teškoćama koje su bile redovite u dolascima i sudjelovanju u umjetničkim radionicama. Područja za koja su dogovorena zapažanja bila su:

1. verbalno komuniciranje ideja, želja i potreba
2. novi načini verbalnog i neverbalnog izražavanja
3. prihvaćanje međusobnih različitosti i poštivanje granica i
4. prepoznavanje, imenovanje i pokazivanje emocija s obzirom na situaciju.

Nakon što su osobe s intelektualnim teškoćama naučile vježbe za umanjeno stresa i fizičke napetosti, provoditelji vježbi odlučili su pratiti primjenjuju li ih one u tu svrhu samoinicijativno. Vrednovanje promjena po područjima dogovoreno je ovako: 0 – ne postoji promjena, 1 – promjena postoji minimalno i 2 – postoji značajna promjena. Uz zapažanja, dogovoreno je da se, po potrebi, opiše situacija koja podupire vrednovanje procjenitelja.

Edukacijski rehabilitator, dramski i plesni umjetnik ponaosob su vodili zapažanja o svakom sudioniku. Praćena je provedba tijekom 20 sati dramskih i 20 sati plesnih radionica od rujna 2023. do travnja 2024. godine. Tijekom prva tri susreta i provođenja dramskih i plesnih aktivnosti (pet sati dramskih i pet sati plesnih aktivnosti) promatrano je i bilježeno ponašanje svake osobe s intelektualnim teškoćama u područjima koja su bila predmetom proučavanja (Tablica 1.). Ti podaci poslužili su za izradu zajedničke inicijalne procjene za svaku od 18 osoba s intelektualnim teškoćama. Na isti način, temeljem promatranja i bilješki za vrijeme ostalih susreta (15 sati dramskih i 15 sati plesnih aktivnosti), napravljena je zajednička završna procjena za svakog sudionika u promatranim područjima. Osim vlastitih zapažanja, važne informacije bile su neposredni razgovori s osobama s intelektualnim teškoćama na početku i na kraju svakog susreta. Također, vrijedne informacije bile su one njihovih roditelja/skrbnika o promjenama ponašanja njihove djece/osoba o kojima skrbe u svakodnevnom životu u obitelji, koje su priopćili autorima ovoga rukopisa i/ili radnicima u svakodnevnoj podršci.

Iz navedenoga je vidljivo da nije provedeno klasično znanstveno istraživanje. Razlozi tome su što znanstveno istraživanje nije bio primarni cilj rada i što za takvo istraživanje nije bilo uvjeta u postojećoj organizaciji rada, prostora i vremena. Praćenje i bilježenje zapažanja umjetnika, edukacijskog rehabilitatora, osoba s intelektualnim teškoćama, roditelja/skrbnika i drugih radnika u svakodnevnoj podršci, prije svega, imalo je svrhu dobivanja što više povratnih informacija radi prilagodbe vježbi razumijevanju i mogućnostima sudionika i njihovoj trenutnoj dobrobiti. Međutim, poznavanje sudionika, dugogodišnje iskustvo edukacijskog rehabilitatora i umjetnika u provedbi sličnih radionica, povratne informacije od sudionika, od njihovih obitelji i radnika u svakodnevnom neposrednom radu sa sudionicima, čine zapažanja i zaključke vjerodostojnima i relevantnima za dijeljenje sa stručnom, ali i širom javnosti.

## Kriteriji i očekivani rezultati

Kriteriji koji su uzeti u obzir u provođenju dramskih i plesnih vježbi s osobama s intelektualnim teškoćama bili su:

- poštivanje dostojanstva osoba s intelektualnim teškoćama
- poticanje i uvažavanje želja i potreba osoba s intelektualnim teškoćama
- jasno, razumljivo i otvoreno komuniciranje s osobama s intelektualnim teškoćama i
- stalna prilagodba vježbi osobama s intelektualnim teškoćama.

Očekivani rezultati, ovakvim pristupom i provedbom dramskih i plesnih vježbi s osobama s intelektualnim teškoćama, su:

- povećanje učestalosti slobodnog i otvorenog komuniciranja ideja, želja i potreba
- prihvaćanje novih načina i mogućnosti verbalnog i neverbalnog izražavanja
- veće prihvaćanje međusobnih različitosti i poštivanje osobnih granica
- poticanje prepoznavanja i imenovanja vlastitih i tuđih emocija i
- učenje i primjena vježbi koje smanjuju stres i fizičku napetost.

## PREGLED LITERATURE

Mogućnosti informiranja i učenja o temi samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama u inozemnoj i hrvatskoj znanstvenoj i stručnoj javnosti raznovrsne su i brojne, na primjer, osim putem velikog broja znanstvenih i stručnih publikacija (Crawley, 1988., 1990.; Alfirić, Bratković i Nikolić, 2002.; Graham, 2005.; Anderson i Bigby, 2015.; Fenn i Scior, 2019.; Williams, 2021.), također i online na mrežnim stranicama udruga i grupa koje se bave samozastupanjem »Selfadvocatenet.com«, »The Minnesota Governor's Council on Developmental Disabilities«, »Udruga za samozastupanje« i druge. U hrvatskoj znanstvenoj literaturi veliki je broj radova iz edukacijsko-rehabilitacijskog područja i socijalnog rada, koji obrađuju i različite teme koje se tiču osoba s intelektualnim teškoćama, pa tako i samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama, njihovim obrazovanjem, ranim razvojem, spolnosti, zagovaranju njihovih prava, zapošljavanjem, kvalitetom života i drugima (Kramarić, Sekušak-Galešev i Bratković, 2013.; Tarandek i Leutar, 2017.; Buljevac, 2023.). Međutim, nedostaje literatura o korištenju umjetničkog, na primjer, dramskog i plesnog izražavanja kao moguće podrške razvoju vještina samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama. Tome je, vjerojatno, tako jer nije uspostavljena dobra međusobna komunikacija i interdisciplinarna suradnja stručnjaka koji se bave radom s osobama s intelektualnim teškoćama i dramskih i plesnih umjetnika i/ili pedagoga. To je šteta,

i nedostatak, jer metodologija dramskog i plesnog izražavanja uključuje doživljaj i izražavanje emocija, verbalnu i neverbalnu komunikaciju, situacijsko učenje, doživljaj vlastitog tijela, prostornu orijentaciju i kretanje, međuljudske odnose, autoregulaciju, suradnju i druge komponente važne u razvoju vještina samozastupanja.

Za ovaj rad važna je bila knjiga »Art terapija i kreativnost« (Škrbina, 2013.), koja donosi teorijske spoznaje, praktične aktivnosti i analizira navedenu problematiku u Hrvatskoj i svijetu. Ona je poslužila kao izvor informacija u korištenju plesne i dramske umjetnosti kao alata u procesima značajnima za fizičku, psihičku i socijalnu dobrobit osoba s intelektualnim teškoćama. Knjiga »Udahnuti svjetla pozornice« (Kovač, 2016.), po prvi put u Hrvatskoj, donosi odgovarajuće metodologije teatarske prakse sa slijepim i slabovidnim osobama, koje se temelje na autorovom osobnom dugogodišnjem iskustvu i aktivnostima korištenja raznih glumačkih tehnika u radu sa slijepim i slabovidnim osobama, ali i onima s drugim vrstama invaliditeta. Američka sveučilišna profesorica i dramska terapeutkinja Sally Bailey (2010.) vlastito bogato praktično iskustvo, koje je stekla održavanjem brojnih dramskih radionica u kampovima u SAD-u s djecom i mladima s invaliditetom i bez invaliditeta, obradila je u svojoj knjizi koja je bila izvrstan i poticajan izvor za ideje prilagodbi ovdje predstavljenih izvornih vježbi za osobe s intelektualnim teškoćama. Knjiga poznate i priznate hrvatske plesačice, koreografkinje i pedagoginje Ane Maletić, »Pokret i ples« (Maletić, 1983.), predstavlja teoriju, praksu i metodiku suvremene umjetnosti pokreta temeljenu na učenjima slavnog Rudolfa Labana. Ona je, za potrebe ovoga znanstvenog rada, korištena kao materijal za određivanje metoda i prilagodbu osobama s intelektualnim teškoćama u istraživanju vlastitog tijela u pokretu (gibanja, tijeka) i suradnji s partnerom i drugima (prilagođavanje, poticanje i prihvaćanje poticaja). Šira promišljanja i inspiraciju za neposredni rad s osobama s intelektualnim teškoćama, i temeljem njih za dedukciju važnih informacija, pružila su istraživanja i radovi R. Lazića (1989.), A. Fox i H. Macpherson (2015.), P. Madaulea (1994.) i P. A. Levinea (2017.).

## DEFINIRANJE GLAVNIH POJMOVA

S obzirom da se ovaj rad temelji na iskustvima autora u primjeni vlastito osmišljenih i provedenih dramskih i plesnih vježbi s osobama s intelektualnim teškoćama na razvoj njihovih vještina samozastupanja, potrebno je, ukratko, objasniti pojmove: invaliditet, odnosno intelektualne teškoće, samopoštovanje i samozastupanje.

## Invaliditet, intelektualne teškoće

»Konvencija o pravima osoba s invaliditetom« Ujedinjenih naroda, osobe s intelektualnim teškoćama definira kao osobe koje imaju dugotrajna tjelesna, mentalna, intelektualna ili osjetilna oštećenja, koja u međudjelovanju s različitim preprekama mogu sprječavati njihovo cjelovito i učinkovito sudjelovanje u društvu na ravnopravnoj osnovi s drugima (Konvencija o pravima osoba s invaliditetom, 2010.). Najpotpunija i općeprihvaćena je definicija »American Association on Intellectual and Developmental Disabilities« (AAIDD) (2024.) prema kojoj se intelektualne teškoće definiraju kao stanje sa značajnim ograničenjima u intelektualnom funkcioniranju i adaptivnom ponašanju koja nastaju prije dvadeset druge godine života. Intelektualno funkcioniranje – inteligencija, odnosi se na opću mentalnu sposobnost i mjeri se IQ testom, pri čemu su rezultati kod osoba s intelektualnim teškoćama 70-75 i niže (Isto.). Adaptivno ponašanje je skup vještina koje ljudi uče i izvode u svakodnevnom životu, a one su:

- konceptualne vještine (jezik i pismenost, pojam novca, vremena i brojeva, samo usmjeravanje)
- društvene vještine (međuljudske, društvena odgovornost, samopoštovanje, lakovjernost/naivnost, rješavanje društvenih problema, sposobnost poštovanja pravila/zakona, izbjegavanje žrtve) i
- praktične vještine (aktivnosti svakodnevnog života, briga o zdravlju, putovanje/prijevoz, rasporedi/rutine, sigurnost, korištenje novca, telefona i druge).

Unatoč teškoćama, u postizanju maksimalnog razvoja osobnih potencijala osoba s intelektualnim teškoćama, kao i kod osoba bez teškoća, ključnu ulogu ima podrška koju osoba dobiva od najranijeg djetinjstva, ali i u odrasloj dobi, iz svojih okolina, od obitelji i rodbine, u odgojno-obrazovnim institucijama, od prijatelja i susjeda, u radnom kolektivu i slično (Bratković, Bilić i Nikolić, 2003.; Skočić Mihić i Kiš-Glavaš, 2010.). Dokaz tome je razlika u funkcioniranju među osobama s dijagnosticiranim istim stupnjem teškoća (lake, umjerene, teže ili teške). Stoga se danas, u kontekstu ostvarivanja ljudskih prava, radije određuju razine potrebne podrške koju osoba s intelektualnim teškoćama treba:

- povremena podrška, koja je obično kratkotrajna i vezana uz određene životne situacije
- ograničena, koja se stalno pruža u određenom vremenskom razdoblju
- intenzivna/opsežna, koja je redovita i vremenski nije ograničena i
- sveobuhvatna, koja se pruža 24 sata dnevno, u svim situacijama tijekom cijelog života (Stanovanje u zajednici uz podršku, bez godine izdanja.).

Kroz povijest, osobe s invaliditetom, pa tako i osobe s intelektualnim teškoćama, najčešće su bile stigmatizirane, marginalizirane, obespravljene i isključivane iz zajednice (Wolfensberger, 1969.; Braddock i Parish, 2001.; Radermacher, 2006.). Na

taj odnos utjecalo je društveno uređenje u određenom povijesnom razdoblju, odnosno njegova politička, kulturološka i religijska obilježja. U drugoj polovici 20. stoljeća pokrenute su značajne promjene prema osobama s invaliditetom donošenjem »Opće deklaracije o ljudskim pravima Ujedinjenih naroda« (Convention for the protection of human rights and fundamental freedoms and protocol, 1950.; Odluka o objavi opće deklaracije o ljudskim pravima Ujedinjenih naroda, 2009.) i osobito »Konvencijom Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom« (Convention of the rights of persons with disabilities and optional protocol, 2024.). Time se modeli shvaćanja i pristupa podršci osobama s invaliditetom mijenjaju, od medicinskog modela i modela deficita, prema socijalnom modelu na temelju filozofije inkluzije, do danas aktualnog modela ljudskih prava (Buljevac, 2012.).

Republika Hrvatska potpisnica je »Konvencije Ujedinjenih naroda o pravima osoba s invaliditetom« i »Zajedničkog memoranduma o socijalnom uključenju Republike Hrvatske« (Vlada Republike Hrvatske, 2007.), uloženi su brojni naponi i sredstva u njihovu provedbu u području legislative te ulaganje značajnih sredstava u obrazovanje, zapošljavanje i samostalni život osoba s invaliditetom. Upravo pojavom socijalnog modela 80-ih godina prošloga stoljeća, pojavljuje se i pokret za samozastupanje osoba s invaliditetom. Početkom 1990-ih godina i u Hrvatskoj, u okviru »Udruga za promicanje inkluzije«, kasnije u sklopu »Udruga za samozastupanje«, šire se nova znanja i prakse prema drugim udrugama i državnim organizacijama koje rade s osobama s intelektualnim teškoćama da i one organiziraju samozastupanje osoba s intelektualnim teškoćama.

Da bi se moglo raspravljati o važnosti samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama, treba objasniti važan preduvjet u razvijanju vještina samozastupanja, a to je samopoštovanje.

## **Samopoštovanje: samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti**

Samopouzdanje nije urođeno, ono se razvija od najranije dobi do starosti i može se mijenjati. Važna funkcija samopouzdanja je da vidimo i prihvatimo svoje dobre i manje dobre osobine, i da se osjećamo dobro kada mislimo o sebi, jer to dovodi do realnog (zdravog) osjećaja samopoštovanja. U razvoju samopouzdanja važno je: znanje o sebi (kakvi smo, zašto smo, kako smo – kroz osobno djelovanje), očekivanje o sebi (dužnosti, obveze, odgovornosti) i vrednovanje sebe (pozitivno ili negativno u odnosu na ono što bismo trebali ili željeli biti) (Marinac, 2021.; Kiš-Glavaš i Fulgosi-Masnjak, 2002.). U središtu pozornosti su načini na koje osoba prima informacije, kako ih obrađuje i pohranjuje te kako ih organizira i transformira u svoj unutarnji

subjektivni doživljaj sebe i svijeta. Iz toga proizlazi dio slike o sebi kao procjene vlastitih sposobnosti za obavljanje različitih zadataka ili oblika ponašanja (Lacković-Grigin, 1994.). Slika o sebi može biti fizička i psihička, a na nju utječu unutarnji (naše emocije) i vanjski čimbenici (iskustvo, sjećanja, kompetentnost, mišljenja drugih, i slično) (Slika o sebi – okvir za osnaživanje učenika, 2020.). Bliskost s drugim ljudima i traženje podrške od njih briga su za svoje potrebe. U djetinjstvu su odnosi u obitelji, međusobni odnosi roditelja, odnosi prema djetetu od najranije do odrasle dobi, odnosi djedova i baka, rodbine, vršnjaka, odgajatelja, učitelja i drugih značajnih ljudi u životu osobe, ključni u stvaranju samopouzdanja i njegovih kvaliteta (nisko, zdravo, previsoko samopouzdanje). No, samopouzdanje se odrastanjem mijenja, a može se mijenjati i u odrasloj dobi vlastitom odlukom i angažmanom.

Osjećaj vlastite vrijednosti proizlazi iz doživljaja: identiteta (želja za jedinstvenošću, individualnošću, spoznaja i potvrda o onome što jesmo), pripadnosti (središnja ljudska potreba za ljubavi i pripadanjem nekoj osobi ili grupi), moći (želja za osobnom snagom, svrhom, efikasnošću, doprinosom) i sigurnosti (želja za opstankom, zaštitom, sigurnosti, povjerenjem) (Ackerman, 2018.). Kao i kod samopouzdanja, osjećaj vlastite vrijednosti razvija se od najranijeg djetinjstva u obitelji i s bliskim ljudima. Zlostavljanje, zanemarivanje, zamjena uloga roditelj-dijete ili partner-dijete, odsustvo roditelja, prevelika očekivanja od djeteta, prezaštićivanje djeteta, nepridavanje važnosti djetetovim osjećajima, omalovažavanje, ignoriranje i druga ponašanja roditelja i bliskih osoba najčešći su uzroci razvoja osjećaja manje vrijednosti. U prilog tome govore činjenice da mnogo ljudi ima osjećaj manje vrijednosti, ali vrlo često on nije odmah uočljiv i prepoznatljiv jer je zamaskiran, na primjer, arogancijom, ljutnjom, omalovažavanjem, osjećanjem prijete i ugroženosti u suočavanju s bilo kakvom kritikom, ulogom žrtve, krivnjom ili potrebom za dokazivanjem, pretjeranom samodisciplinom ili samokriticizmom, depresijom, ravnodušnošću, prkosom i nedisciplinom, traženjem pažnje, preuzimanjem pretjerane odgovornosti, podložnosti autoritetu i drugim (Bourbeau, 2006.).

Dakle, iskustva iz djetinjstva i odnosi u obitelji imaju najznačajniju ulogu u razvoju osjećaja vlastite vrijednosti, stoga je vrlo važno roditeljima pružiti edukaciju, podršku i pomoć u vlastitom osobnom osnaživanju, jer roditelji s osjećajem vlastite vrijednosti i samopouzdanja kvalitetnije će odgajati svoje dijete (Čiček, 1995.; Kiš-Glavaš i Fulgosi-Masnjak, 2002.; Martinić i Brajša Žganec, 2020.; Marinac, 2021.). U tom smislu, roditelji i djeca iz društvenih skupina u nepovoljnijem položaju još su ranjiviji te je važan socijalni i društveni kontekst u kojem žive i koliku podršku dobivaju (Miljković i Rijavec, 2001., 2002.; Miljković, Rijavec i Brdar, 2008.; LeBoutillier, 2018.).

## Samozastupanje

Pokret samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama započeo je 1980-ih godina u Skandinaviji, SAD-u i Velikoj Britaniji procesom zatvaranja ustanova za skrb o osobama s intelektualnim teškoćama (deinstitucionalizacija) i proširio se na mnoge zemlje, mijenjajući svijest o ljudskim pravima i zakonodavstvo da ta prava štiti (Williams, 2021.). Ne postoji jedna definicija samozastupanja, ono se može definirati kao vještina govorenja i djelovanja u svoje ime, odnosno donošenje izbora i odluka o vlastitom životu te time preuzimanje kontrole u vlastitom životu. U definiranju pojma samozastupanja polazi se od toga da svaka osoba, bez obzira na tjelesno, intelektualno ili mentalno oštećenje, na nekoj razini može donositi odluke o svojem životu. Odluke se mogu kretati od najjednostavnijih svakodnevnih, na primjer, o tome što odjenuti, što jesti, do kompleksnijih kao što su odluke o poslu, stanovanju, braku, interpersonalnim odnosima i drugome (Crawley, 1988.). Samozastupanju doprinose vještine: komuniciranja, provođenja izbora i donošenja odluka, preuzimanja odgovornosti, poznavanja svojih prava i traženja pomoći (Crawley, 1988.; Alfirević, Bratković i Nikolić, 2002.). No, da bi se netko dobro zastupao, potrebno je da ima zdravo samopoštovanje – doživljaj sebe i vlastitog identiteta, jer ono utječe na funkcioniranje osobe u različitim životnim područjima. U tome veliku ulogu imaju društvena svijest, ekonomski resursi, zakonodavstvo i provedbena praksa, ali i bliske i značajne osobe u životu pojedinca kroz poruke koje o sebi osoba dobiva od njih. Ovdje se može prepoznati poveznica sa sličnim problemima s kojima se suočavaju i pripadnici drugih društvenih skupina u nepovoljnijem položaju: djeca, žene, starije osobe, beskućnici, nezaposleni i drugi. Često im je otežano ili onemogućeno ravnopravno sudjelovanje u obrazovnom, ekonomskom, političkom ili kulturnom životu zajednice, pa su skupine u nepovoljnijem položaju u većem riziku od siromaštva, nasilja i socijalne isključenosti (Pokazatelji siromaštva i socijalne isključenosti u 2023., 2024.). Poznato je da se razvijenost i napredak svakog društva ogleda u tome koliko se ono brine o svojim najranjivijim skupinama (Bratković, Bilić i Nikolić, 2003.; Skočić Mihić i Kiš-Glavaš, 2010.; Rozman, 2012.). Nerazumno je i manje učinkovito za pojedince i društvo u cjelini ako se u brigu o društvenim skupinama u nepovoljnijem položaju ne uključe i sami članovi tih skupina kao autentični sudionici koji najbolje mogu zastupati i zagovarati svoje interese, potrebe i prava. Potrebno je da ostatak društva ne donosi odluke o njima bez njih, već da čuje njihove stvarne probleme i da u međusobnom dijalogu zajedno traže rješenja.

Početak (grupa, pokreta) samozastupanja osoba s tjelesnim invaliditetom nalazimo već u 19. stoljeću (Campbell i Oliver, 1996.), dok se samozastupanje osoba s intelektualnim teškoćama javlja u kasnom 20. stoljeću s pokretima kao što je »People First« u Velikoj Britaniji (Peoplefirst.org) ili »Reinforce« u Australiji (eng.

*Reinforce self-advocacy*). Crawley je postavio tipologiju grupa za samozastupanje i razlikuje:

- grupe koje su politički, financijski i organizacijski neovisne
- grupe koje su se razvile iz postojećih profesionalnih ili roditeljskih organizacija
- grupe koje su dio organizacija za građanska prava i
- grupe koje djeluju u okviru usluga (uglavnom socijalnih, op.a.) (Crawley, 1990.; Fenn i Scior, 2019.).

Grupe za samozastupanje važne su za stvaranje vlastitog identiteta i identiteta pripadanja zajednici ljudi s kojima dijele iste ili slične probleme. Također, pružaju sigurno i poticajno okruženje u kojem pojedinci razvijaju osjećaj vlastite vrijednosti, samopouzdanje, neovisnost i učinkovito komuniciranje o pitanjima koja su im važna. Napredak u vještinama samozastupanja na individualnoj i grupnoj razini međusobno su povezani, odnosno napredak na individualnoj razini utječe na vještine samozastupanja u grupi, a napredak u vještinama samozastupanja unutar grupe pozitivno utječe na individualno samozastupanje. Važno je naglasiti da članovi grupe za samozastupanje svoje želje i odluke definiraju kao grupa, a zatim ih komuniciraju prema svojim zajednicama i društvu s ciljem donošenja pozitivnih odluka i politika za njihov život.

## VJEŽBE

Vježbe koje se ovdje u sažetom obliku predstavljaju i tumače, sveukupno njih osam, četiri dramske i četiri plesne, osmislili su sami autori i primjenjuju ih u radu s osobama s intelektualnim teškoćama. Ove vježbe mogle bi se odrediti kao inicijalne, potrebne da se (pro)voditelj(i) i sudionici međusobno upoznaju, izgrade uzajamno povjerenje, jasnu, razumljivu i otvorenu obostranu komunikaciju, poštujući dostojanstvo osoba s intelektualnim teškoćama, njihove želje i potrebe. Temeljem toga, moguće je onda drugim dramskim i plesnim vježbama usmjeravati osobe s intelektualnim teškoćama prema složenijim participacijama u izražavanju njihovih daljnjih aspiracija, obrazovnih i umjetničkih, odnosno njihovo uključivanje, inkluziju, u pojedine sfere života, primjerice, u umjetnički i/ili kulturni život u zajednici. Uz svaku opisanu vježbu kratko su navedeni njezini osnovni ciljevi i željeni učinci. Važno je naglasiti da se sve te vježbe mogu prilagođavati mogućnostima i karakteristikama sudionika, od pojednostavlivanja do povećanja složenosti. Ovim vježbama uobičajeno prethode vježbe opuštanja jer povećavaju pripremljenost sudionika za vježbe koje slijede i njihovu učinkovitost.

## Vježbe opuštanja

Velik je broj vježbi opuštanja, a na ovome mjestu izdvajamo dvije, Disanjem do opuštenosti i Lupkanje, jer su lagane za provedbu, pa se vrlo često primjenjuju i posebno su učinkovite, a potonja se djelomično temelji na iskustvima liječnika, fiziologa, psihotraumatologa, biofizičara i psihoterapeuta Levinea (2017.).

### *Vježba: Disanjem do opuštenosti*

*Sudionici sjede na stolicama u krugu. Ruke opuste na bedrima, zatvore oči i počnu duboko disati. S udasima i izdasima kreću na putovanje po tijelu: svakim izdahom naglašava se što se opušta, osvještava se težina i napetost te njihovo otpuštanje. Kreće se od lica, vrata, ramena, ruke, šake. Potom se pažnja usmjeri na grudni koš i sa svakim udahom sudionici zamisle da unose svježinu, a izdahom izbacuju težinu i napetost. Sudionik već osjeća opuštanje mišića pa se kreće dalje, preko stražnjice, bedara, koljena, potkoljenice, stopala. U završnom dijelu, nekoliko puta, snažno udahnu i izdahnu, a zatim snažno disanje ponove s otvorenim očima. Na kraju se polako vrate normalnom disanju i protegnu tijelo nekoliko puta.*

### *Vježba: Lupkanje*

*Sudionici stoje u krugu ili kako žele. Idealno bi bilo da nemaju obuću. Najprije nekoliko puta naprave istezanje tijela (različitih dijelova u različitim smjerovima), a svakako je potrebno istegnuti kralježnicu u različitim smjerovima. Zatim rašire prste na rukama i lagano ih saviju (kao kada želimo pokazati šape mačke spremne da ogrebu). Tada jagodicama prstiju, istovremeno s obje ruke ako mogu, lupkaju po svim dijelovima glave uključujući čelo, oči, nos, lice. Prelaze na vrat, rame i jednu ruku, pa na drugu, prsa i tako sve do gležnjeva. Važno je, koliko je moguće, lupkanje sa svih strana tijela (s prednje, stražnje, sa strane). Na kraju vježbe stopalima naizmjenično par puta lupe o tlo i (pro)tresu tijelo. Vježba se ponavlja s nešto snažnijim lupkanjem prstima ili dlanovima, nikad prejako da zaboli, nego da se osjeti tijelo.*

## Dramske vježbe

Četiri dramske vježbe, koje su ovdje predstavljene i korištene u radu s osobama s intelektualnim teškoćama, usmjerene su na međusobno upoznavanja sudionika, za vježbanje pamćenja, koncentracije, prosudbe, moći zapažanja i sjećanja, te razvijanje povjerenja. One su: Pjevajmo istu pjesmu, Okus iz sjećanja, Zovi, samo zovi i Kolektivno sjećanje.

### *Vježba: Pjevajmo istu pjesmu*

*Sa sudionicima se odabere jedna pjesma koju svi znaju pjevati. Kvaliteta vokalne izvedbe nije bitna, već je važno da svi dobro znaju tekst i melodiju pjesme. Uz pomoć voditelja, sudionici pjesmu otpjevaju na glas, zatim »u sebi«, pa kombinirano, u nekom trenutku na glas, a u nekom »u sebi«. Pjevanje pjesme je u početku najčešće neujednačeno, a vježba se ponavlja dok svi sudionici ne pjevaju usklađeno. U vježbu se može ubaciti i element pjevanja zatvorenih očiju, na glas i »u sebi«.*

*Ova vježba koristi se za upoznavanje: slušanjem i uočavanjem karakteristika vlastitog glasa i glasa drugih, sudionici upoznaju sebe i druge kroz tu novu kvalitetu. Vježba učinkovito seli pažnju s dominantnog vizualnog na zvučni aspekt doživljavanja. Koncentracija se postupno usmjerava na usklađivanje s grupom i samoregulaciju. Također, vježba pruža informacije o mogućnosti koncentracije, osjećaju za ritam, potiče pamćenje i prisjećanje.*

### *Vježba: Okus iz sjećanja*

*Sudionici sjede za stolom povezanih očiju i uz pomoć voditelja kušaju nekoliko ranije pripremljenih namirnica. Bitno je da su okusi različiti i poznati sudionicima. Zatim ih se potakne da, bez kušanja, u mislima prizovu svaki okus koji su netom kušali i fizički izraze doživljaj tog okusa (varijanta ove vježbe može se raditi s mirisima).*

*Ova vježba koristi se za vježbanje pamćenja: pažnja se izmiče s najčešće korištenog osjetila vida na osjetilo okusa. Pamćenje i prisjećanje treba stalno vraćati na osvještavanje i pamćenje autentičnog doživljaja podražaja u cijelom tijelu. Ova sjećanja kao cjeloviti fizički doživljaji, po potrebi, kasnije se mogu koristiti kao »memorijski okidači«.*

### *Vježba: Zovi, samo zovi*

*Sudionici se podijele u parove. Jedna osoba ima povezane oči, »slijepa je«, a druga normalno vidi. Parovi se dogovore za jednu riječ ili zvuk kojim će osoba koja vidi prizivati onu s povezom na očima. To može biti ime, bilo koja riječ, slog ili zvučni signal kao, na primjer, pljesak. Važno je voditi računa da zvukovi među parovima ne budu slični, nego da se zvučno jasno razlikuju. Također, dogovori se zajednički znak za trenutni prekid vježbe u slučaju prijetnje »sudaranja«. Sudionici se, zatim, slobodno kreću prostorom, a sudionik koji vidi usmjerava svog partnera s povezom da se kreće prema njemu. U početku, poželjno je uključiti dva do tri para, a zatim se postupno uključuju i ostali. Također, isprva kretanje treba biti sporo, zatim brže.*

*Ovom vježbom razvija se povjerenje: koncentracija je fokusirana na partnerstvo i suradnju unatoč ometajućim zvukovima drugih sudionika.*

#### *Vježba: Kolektivno sjećanje*

*Sa sudionicima se pronađe neki događaj kojemu su svi prisustvovali, na primjer, zajednički izlet, predstava na kojoj su bili, kolač koji su zajedno napravili, što je bilo jučer i slično. Svaki od sudionika treba o tom događaju reći jednu rečenicu, ali različitu od onih koje su rekli drugi. Treba izbjeći da sudionici jedni druge ispravljaju ili optužuju za netočnost. Ovu vježbu dobro je ponavljati što češće, ali ne više od jednom dnevno. S osobama bez intelektualnih teškoća ova vježba izvodi se zapisivanjem sjećanja i uspoređivanjem zapisanog.*

*Ovom vježbom potiče se pamćenje i prisjećanje, prati se moć zapažanja, koncentracije i prosudbe sudionika. Razgovara se o uzrocima različitih sjećanja o istom događaju. Kolektivnim prisjećanjem razvija se doživljaj grupne povezanosti i tolerancije unutar grupe.*

## **Plesne vježbe**

Plesne vježbe, njih četiri, za cilj su imale prepoznavanje emocija, osvješćivanje tijela, razvijanje neverbalne komunikacije i upoznavanje sebe i drugih kroz taktilni doživljaj. Radi se o ovim plesnim vježbama: Maska – moje novo plesno tijelo, Lutka, Razgovor bez glasa i Taktilni ples.

#### *Vježba: Maska – moje novo plesno tijelo*

*Sudionici sjede u krugu, započinje se aktiviranjem pokreta i zagrijavanjem facijalnih mišića: oči, nosa, usta, obraza, čela, obrva i brade. Zatim se pokreti lica povezuju s emocijama, stvara se maska za: ljutito, sretno, ustrašeno, šokirano, veselo, zaljubljeno, začuđeno, zamišljeno... Grupa se, potom, podijeli i jedni izvode zadano lice koje drugi predlože i promatraju. Nakon toga se razgovara o prepoznatljivosti maske, karakterima i prepoznatim obilježjima. U sljedećoj fazi maski se dodaje tijelo: karakter maske određuje način držanja tijela, odnosno položaj tijela, i kretanje/ples. Zapčinje se od jednostavnih usklađivanja izraza lica i pokreta tijela prema kompleksnijima i tako se pronalazi ples određene maske. Različiti sudionici predstavljaju različite maske, izmjenjuju ih, varijacije se izvode različitim tempom.*

*Ova vježba koristi se za rad s emocijama: prepoznavanje karakterističnih izraza lica, pokreta i znakova tijela. Ona omogućuje osvješćivanje osobnog doživljavanja i kreativnosti u izražavanju te potiče usklađivanje facijalne i tjelesne poruke.*

### *Vježba: Lutka*

*Sudionike se vodi kroz vježbu zagrijavanja lokomotornog sustava: pojedinačno, izolirano rotiranje svakog zgloba, započne se od vrata, pa prema nožnim prstima. Vježba se izvodi polako i dovoljno dugo da se sudionici fokusiraju i dožive svoje zglobove. Zatim ih se postavi u parove, uz glazbu jedan manipulira dijelovima tijela drugoga postavljajući ga u različite pozicije, kao da je s lutkom. Po završetku ovog dijela vježbe razgovara se o smjerovima koje dopuštaju zglobovi. Potom, ponovno u parovima, manipuliraju tijelom partnera. Odmah se uočava da manipulatori postupno postaju vještiji u pokretanju tijela svog partnera. Uloge se zamijene, a na kraju svaki sudionik pokreće dijelove vlastitog tijela kao da je on sam lutka na koncima. Uz glazbu, »lutka« oživi, pleše.*

*Ova vježba osvježuje tijelo: motoriku, fizičke mogućnosti pojedinih dijelova tijela, istraživanje i doživljavanje novih pokreta i slobode pokreta(nja), širi vokabular kretanja, tijelo se hrabrije upotrebljava. Ovo je posebno važno za izlazak iz rigidnih obrazaca držanja tijela i pokreta. Obje uloge, i manipulatora i manipuliranog, bitne su za osvještavanje mogućnosti kretanja tijela. Jer, kada su manipulirani, sudionici ne ulaze u tjelesne situacije osobnim izborom, one su nove i drukčije te otvaraju novu perspektivu doživljaja, a kada su sudionici manipulatori, jasnije vide tjelesne mogućnosti koje pruža tijelo.*

### *Vježba: Razgovor bez glasa*

*Vježba započinje kraćim ritmičkim etidama s pokretom sve dok se sekvenca ne memorira. Ritmičku etidu pokreta osmišljava voditelj u suradnji sa sudionicima. Njihovo ponavljanje nadograđuje se zvukovima dlanova o različite dijelove tijela ili dlana o dlan, prema uputi voditelja. Nakon toga uvodi se udaranje stopala o tlo što daje dodatni zvuk i repeticiju. Voditelj predloži više mogućnosti, a sudionici odaberu jednu. Završena ritmička etida nadograđuje se govorom/zvukom. Za svaki zvuk dlana o dlan, dlana o tijelo ili stopala o tlo koristi se jedan samoglasnik. Kada sudionici vježbu dobro memoriraju, umjesto samoglasnika oni navode riječi po svom slobodnom izboru, odnosno improviziraju. Ista etida ponovi se uz različite kvalitete govora: šapat – jako tiha i spora izvedba, nježni govor – nježni tempo izvedbe s istom kvalitetom zvukova, normalni govor – umjereni tempo zvuka i izvedbe plesne etide, povišeni govor – pojačava se brzina izvedbe plesne etide i zvukova, glasni govor/vikanje – brza izvedba plesne etide i snažni i jaki zvukovi. Kvalitetu govora prati ista kvaliteta pokreta. Na kraju, podijeljeni u parove, koristeći otkrivene alate u vježbi, svaki sudionik pokazuje svoju neverbalnu konverzaciju kroz improvizaciju. Sudionici u paru odabiru, svaki prema svojoj želji, kvalitetu izvedbe (šapat, nježno, normalno, povišeno ili glasno). Partner, također*

*prema svojoj želji, odabire svoju kvalitetu »odgovora«. Tako kroz igru, u kojoj jedan sudionik postavlja pitanje, a drugi odgovara, oni počnu »razgovarati«. Nakon nekog vremena, prema uputi voditelja, zamijene uloge.*

*Ovom vježbom razvija se neverbalna komunikacija: gledanjem i slušanjem »čitaju« se poruke partnera i odgovara na njih, potiče se i razvija kreativnost u neverbalnom izražavanju.*

### **Vježba: Taktilni ples**

*S obzirom da se u ovoj vježbi radi o dodirima s kojima sudionici mogu imati različita prethodna ugodna i neugodna iskustva, važno je dogovoriti se koji dodiri su prihvatljivi svim sudionicima, a koji ne. Poželjno je pri dogovoru o prihvatljivim dodirima demonstrirati ih. Uglavnom, pokazalo se da su najprihvatljiviji dodiri perifernih dijelova tijela. Sudionici su podijeljeni u parove, sjede jedni nasuprot drugih, postavljaju dlanove o dlan, zatvore oči i pokretima prstiju i šake istražuju ruke partnera. Fokusrani su na taktilni doživljaj. Postupno međusobno izmjenjuju težinu opuštenih ruke, a nakon toga kreću u jednostavni zagrljaj stavljanjem ruke na rame partnera. Nastavljaju s drugim dogovorenim dodirima. Spajanjem različitih kontakata sudionici razvijaju svoju plesnu etidu. Vrlo je poželjno, a često i sudionicima prihvatljivo, na kraju dozvoliti »veliki zagrljaj«, kontakt cijelog tijela s partnerom.*

*Ovom vježbom sudionici upoznaju sebe i drugu osobu kroz taktilni doživljaj. Osvješćuju se iskustva različitih pritisaka na tijelo, razvija se poštovanje prema postavljanju osobnih i partnerovih tjelesnih granica, stječu novo iskustvo tjelesnog kontakta i istovremeno se oslobađaju mogućih postojećih negativnih obrazaca u bliskom fizičkom kontaktu.*

## **REZULTATI OPAŽANJA**

Opisane vježbe provođene su s tri grupe od po šest osoba s intelektualnim teškoćama, dakle, ukupno s njih osamnaest, na tri lokacije »Gradskog društva Crvenog križa Zagreb«, gdje ove osobe dolaze svakodnevno i koriste socijalnu uslugu poludnevnog boravka ili onu psihosocijalne podrške. »Gradsko društvo Crvenog križa Zagreb« na tim lokacijama usluge pruža za 55 osoba s intelektualnim teškoćama, a za ovo prikupljanje informacija i iskustava odabrano je 18 osoba s intelektualnim teškoćama koje su, uz veliku motivaciju za sudjelovanjem, morale biti redovite u dolascima na dramske i plesne radionice. Od tih 18 osoba s intelektualnim teškoćama, polovični omjer je bio onih s tzv. lakšim i onih s tzv. umjerenim intelektualnim teškoćama, kao i omjer muškaraca i žena.

**Tablica 1.** Rezultati provedenih dramskih i plesnih vježbi/radionica

<b>Sudionici: 18 odraslih osoba s lakim ili umjerenim intelektualnim teškoćama</b>		
<b>Vrijednosti rezultata: 0 – ne postoji ili minimalno postoji / 1 – malo / 2 – značajno</b>		
<b>Područje</b>	<b>Početna procjena Vrijednost rezultata – broj sudionika</b>	<b>Završna procjena Vrijednost rezultata – broj sudionika</b>
1. Verbalno komuniciranje ideja, želja i potreba (otvorenost, sloboda)	0 = 2	0 = 0
	1 = 12	1 = 8
	2 = 4	2 = 10
2. Verbalno i neverbalno izražavanje na nove načine	0 = 10	0 = 4
	1 = 6	1 = 4
	2 = 2	2 = 10
3. Međusobne različitosti (prihvatanje, poštivanje osobnih granica)	0 = 4	0 = 0
	1 = 8	1 = 6
	2 = 6	2 = 12
4. Emocije (imenovanje, prepoznavanje, primjena)	0 = 10	0 = 5
	1 = 5	1 = 10
	2 = 3	2 = 3
5. Vježbe koje umanjuju stres i fizičku napetost (učenje i primjena)	0 = 15	0 = 3
	1 = 3	1 = 11
	2 = 0	2 = 6

Rezultati su dobiveni temeljem procjena edukacijskog rehabilitatora, dramskog umjetnika i plesnog umjetnika, koji imaju dugogodišnje iskustvo u neposrednom radu s osobama s intelektualnim teškoćama i/ili drugim osobama s invaliditetom te uz informacije dobivene od njihovih roditelja/skrbnika i drugih radnika u svakodnevnom neposrednom radu s osobama s intelektualnim teškoćama. Najbolji rezultati pokazali su se u slobodnom i otvorenom verbalnom komuniciranju, u prihvaćanju međusobne različitosti i poštivanju osobnih granica (slušanje, strpljivost, češća i primjerenija međusobna komunikacija, smanjenje međusobnog kritiziranja i samokritiziranja). Dobri rezultati su u oslobađanju prema istraživanju i korištenju novih mogućnosti tjelesnog (neverbalnog) kretanja i izražavanja, odnosno izlaženju iz usvojenih i često sputanih obrazaca držanja i kretanja tijela. Najviše teškoća je u području imenovanja i prepoznavanja emocija te usklađivanja s facijalnim i tjelesnim izrazom. Također, osobe s intelektualnim teškoćama s kojima su vježbe provedene nisu poznavale druge tehnike samopomoći u umanjivanju stresa i fizičke napetosti osim ponekih, u smislu

repetitivnog i samostimulirajućeg ponašanja, često društveno neprihvatljivog ili teže prihvatljivog. Stoga je bilo izvrsno što su lako naučili jednostavne vježbe disanja i opuštanja koje sami mogu lako primijeniti, a imaju brzi učinak.

Kao i kod svake druge vještine, neophodan je kontinuirani rad na učenju i uvježbavanju novih vještina prije nego one budu integrirane u razumijevanje, naviku i ponašanje. Naime, nakon stanke u vježbanju od dva mjeseca, prilikom novog susreta dramskog i plesnog voditelja/umjetnika sa sudionicima, i nastavljanja zajedničkog rada, uočeno je da su osobe s intelektualnim teškoćama djelomično zaboravile primjenjivati postignute vještine. Moguće da je to zbog izostanka nastavljanja rutine kontinuiranog i ciljanog vježbanja, poticanja okoline i s time u vezi smanjenja motivacije i vraćanje na ranije rutine funkcioniranja. No, pokazalo se i da su se ponovnim vježbanjima kod osoba s intelektualnim teškoćama vrlo brzo vratili motivacija, prisjećanje sadržaja i kvaliteta ranijih vježbi te da je redovito ponovno vježbanje brže dovelo do postizanja vrijednosti iz prvo provedenog ciklusa vježbanja.

## **OGRANIČENJA I PREPORUKE ZA DALJNJA ISTRAŽIVANJA**

Jedno od ograničenja s kojima su se suočili autori ovoga rada je mali uzorak ispitanika, 18 od ukupno 55 osoba s intelektualnim teškoćama koje koriste usluge poludnevnog boravka i psihosocijalne podrške pri Gradskom društvu Crvenog križa Zagreb. Uzorak je morao zadovoljiti kriterije dobrovoljnosti za sudjelovanjem i kontinuiranih dolazaka na radionice. Interes za sudjelovanjem među osobama s intelektualnim teškoćama bio je veći, ali je kriterij kontinuiranih dolazaka na radionice bio problem zbog nenamjernih i nepredvidivih izostanaka iz zdravstvenih i drugih razloga. Sljedeće ograničenje bio je različiti stupanj intelektualnih teškoća, odnosno vrsta potrebne podrške sudionicima. Zbog toga je jedan broj radionica bio zajednički, a dio u odvojenim grupama. Nadalje, ograničenje je činilo i svega 20 sati provedbe radionica. Poželjno bi bilo održavanje više od 20 sati radionica u kontinuitetu kako bi njihovi sudionici što bolje integrirali novostečena znanja i iskustva u svoj svakodnevni život. Osobe iz socijalnog kruga osoba s intelektualnim teškoćama iznimno su važne za njih, za njihov razvoj, samopercepciju i funkcioniranje. To su stručni radnici, asistenti, roditelji ili skrbnici, članovi obitelji i druge osobe koje su svakodnevno prisutne u životu osoba s intelektualnim teškoćama. U daljnjim profesionalnim aktivnostima bilo bi važno i njih educirati u razumijevanju metodologije, ciljeva i svrhe umjetničkih radionica te načina na koji mogu podržati ovakav rad za dobrobit osoba s intelektualnim teškoćama. Na taj način od njih bi se mogle dobiti i kvalitetnije povratne informacije o cijelom procesu i rezultatima.

## ZAKLJUČAK

Provođenje predstavljenih dramskih i plesnih vježbi, i njihovi rezultati, pokazuju da u pristupu osnaživanja osoba s intelektualnim teškoćama treba promišljati interdisciplinarno, dugoročno, kontinuirano i stupnjevito, ponavljajući temeljna znanja i vještine, postupno ih nadopunjujući širenjem znanja i područja njihove primjene u svakodnevnoj praksi. Primjena dramskih i plesnih vježbi u radu s osobama s intelektualnim teškoćama kod njih dovodi do pozitivnih promjena u njihovom općem funkcioniranju, samopoštovanju, pa time i vještinama samozastupanja. Za očekivati je, ako je samo 20 satno vježbanje uz dramskog i plesnog umjetnika/pedagoga dalo vidljive i vrijedne rezultate, da bi onda kontinuirana provedba ovakvih aktivnosti zasigurno dovela do većih ili barem trajnijih rezultata. Vježbe u svojoj praksi mogu primijeniti stručnjaci različitih profila, samostalno i/ili u suradnji s umjetnicima, koji rade neposredno s osobama s intelektualnim teškoćama, a upravo zbog svoje česte i kontinuirane neposredne prisutnosti u mogućnosti su ostvariti i pretpostavke trajanja, kontinuiteta i prilagođavanja.

Dobiveni rezultati pokazuju da ove vježbe mogu biti značajna podrška razvoju vještina samozastupanja osoba s intelektualnim teškoćama. Njihovom kontinuiranom praksom osobe s intelektualnim teškoćama mogle bi lakše i brže razumjeti i prihvatiti svoju ulogu u osmišljavanju i življenju vlastitog života te steći kompetencije za preuzimanje aktivnog angažmana u ostvarivanju osobnih želja i ciljeva. Tako bi postajale snažnije za predstavljanje i zagovaranje sebe pred stručnjacima koji s njima neposredno rade, članovima obitelji, u radnoj okolini, pred javnosti, prema tijelima koja donose zakone i odluke koje utječu na život osoba s intelektualnim teškoćama odnosno oživotvorenje, realiziranje njihovih ljudskih prava. Također, aktivnosti provođenja dramskih i plesnih vježbi otvaraju brojne mogućnosti angažmana umjetnika u radu s osobama iz društvenih skupina u nepovoljnijem položaju, jer je, za sada, angažiranje dramskih, plesnih, likovnih i drugih art terapeuta u Hrvatskoj skromno.

## LITERATURA

1. Ackerman, C. E. (2018). *What is self-worth & how do we build it?*. Preuzeto s: <https://positivepsychology.com/self-worth/#what-determines-self-worth> (07.02.2025.).
2. Alfirević, M., Bratković, D. & Nikolić, B. (2002). Učinci programa razvijanja vještina samozastupanja na socijalnu kompetenciju osoba s umjerenom i težom mentalnom retardacijom. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 38 (1), 41-55. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/27300> (07.02.2025.).

3. American Association On Intellectual And Developmental Disabilities, AAIDD. *Defining criteria for intellectual disability*. (2024). Preuzeto s: <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition> (07.02.2025.).
4. Anderson, S. & Bigby, C. (2015). Self-advocacy as a means to positive identities for people with intellectual disability: 'We just help them, be them really'. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30 (1), 109-120. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/publication/283445399\\_Self-Advocacy\\_as\\_a\\_Means\\_to\\_Positive\\_Identities\\_for\\_People\\_with\\_Intellectual\\_Disability\\_'We\\_Just\\_Help\\_Them\\_Be\\_Them\\_Really'](https://www.researchgate.net/publication/283445399_Self-Advocacy_as_a_Means_to_Positive_Identities_for_People_with_Intellectual_Disability_'We_Just_Help_Them_Be_Them_Really') (07.02.2025.).
5. Bailey, S. (2010). *Barrier-free theatre: Including everyone in theatre arts – In schools, recreation, and arts programs – regardless of (dis)ability*. Bedford: Idyll Arbor.
6. Bourbeau, L. (2006). *Iscijelite rane i budite svoji*. Zagreb: Škorpion.
7. Braddock, D. L. & Parish, S. L. (2001). An Institutional history of disability. In: Albrecht, G. L., Seelman, K. D. & Bury, M. (eds.), *Handbook of Disability Studies*. London: Thousand Oaks, Sage, 11-68.
8. Bratković, D., Bilić, M. & Nikolić, B. (2003). Mogućnost vršenja izbora u svakidašnjem životu osoba s mentalnom retardacijom. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 39 (2), 117-128. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/17816> (08.02.2025.).
9. Buljevac, M. (2012). Institucionalizacija osoba s intelektualnim teškoćama: što nas je naučila povijest?. *Revija za socijalnu politiku*, 19 (3), 255-272. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/137603> (08.02.2025.).
10. Buljevac, M. (2023). *Seksualnost i osobe s invaliditetom*. Zagreb: Pravobranitelj za osobe s invaliditetom. Preuzeto s: <https://posi.hr/wp-content/uploads/2023/07/završno.publikacija-o-seksualnosti.pdf> (08.02.2025.).
11. Campbell, J. & Oliver, M. (1996). *Disability polices. Understanding our past, changing our future*. London & New York: Routledge.
12. *Convention for the protection of human rights and fundamental freedoms and protocol*. (1950). European Court of Human Rights. Council of Europe. Preuzeto s: [https://www.echr.coe.int/documents/d/echr/Archives\\_1950\\_Convention\\_ENG](https://www.echr.coe.int/documents/d/echr/Archives_1950_Convention_ENG) (08.02.2025.).
13. *Convention of the rights of persons with disabilities and optional protocol*. (2024). United Nations. Preuzeto s: <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf> (08.02.2025.).
14. Crawley, B. (1988). *The Growing voice: A survey of self-advocacy organizations in adult training centers and hospitals in Great Britain*. London: Campaign for Mentally Handicapped People.

15. Crawley, B. (1990). Advocacy as a threat or ally in professional practice. In: Brown, S. & Wistow, G. (eds.), *The Roles and tasks of community mental handicap teams*. Aldershot: Avebury, 95-104.
16. Čiček, K. (1995). Uloga obitelji u samopoimanju adolescenata. *Ljetopis socijalnog rada*, 2 (1), 27-40. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/291828> (08.02.2025.).
17. *Pokazatelji siromaštva i socijalne isključenosti u 2023.* (2024). Državni zavod za statistiku. Preuzeto s: <https://podaci.dzs.hr/media/iaicno2/zudp-2024-1-1-pokazatelji-siroma%C5%A1tva-i-socijalne-isklju%C4%8Denosti-u-2023.pdf> (08.02.2025.).
18. Fenn, K. & Scior, K. (2019). The psychological and social impact of self-advocacy group membership on people with intellectual disabilities: A literature review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32 (6), 1349-1358. Preuzeto s: [https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10074987/1/Scior\\_Accepted%20full%20manuscript%20May%202019.pdf](https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10074987/1/Scior_Accepted%20full%20manuscript%20May%202019.pdf) (08.02.2025.).
19. Fox, A. & Macpherson, H. (2015). *Inclusive arts practice and research. A Critical manifesto*. London & New York: Routledge.
20. Graham, H. (2005). Intellectual disabilities and socioeconomic inequalities in health: An overview of research. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18 (2), 101-111.
21. Kiš-Glavaš, L. & Fulgosi-Masnjak, R. (ur.). (2002). *Do prihvaćanja zajedno: integracija djece s posebnim potrebama. Priručnik za učitelje*. Zagreb: Hrvatska udruga za stručnu pomoć djeci s posebnim potrebama IDEM.
22. Konvencija o pravima osoba s invaliditetom. (2010). *Službeni list Europske unije*, 11 (66) 57-81. Preuzeto s: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/PDF/?uri=CELEX:22010A0127\(01\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HR/TXT/PDF/?uri=CELEX:22010A0127(01)&from=EN) (08.02.2025.).
23. Kovač, M. (2016). *Udahnuti svjetla pozornice*. Zagreb: Hrvatski centar ITI.
24. Kramarić, M., Sekušak-Galešev, S. & Bratković, D. (2013). Problemi mentalnog zdravlja i objektivni pokazatelji kvalitete života odraslih osoba s intelektualnim teškoćama. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49 (Supplement), 50-63. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/161164> (08.02.2025.).
25. Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
26. Lazić, R. (ur.). (1989). *Ritualni teatar*. Tuzla: Pozorište.
27. LeBoutillier, M. (2018). *Ne je potpun odgovor – o važnosti osobnih granica*. Zagreb: V.B.Z.d.o.o.
28. Levine, P. A. (u suradnji s Frederick, A.). (2017). *Buđenje tigra-iscjeljivanje traume*. Zagreb: Planetopija.
29. Madaule, P. (1994). *When listening comes alive: A Guide to effective learning and communication*. Norval:Moulin Publishing.
30. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.

31. Marinac, A. M. (2021). Odnos i razvoj pojma o sebi i samopoštovanja kod učenika osnovne škole. *Časopis za odgojne i obrazovne znanosti Foo2rama*, 5 (5), 87-99. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/396309> (08.02.2025.).
32. Martinić, P. & Brajša Žganec, A. (2020). Uloga roditeljskog ponašanja i samopoštovanja oca i majke u samopoštovanju i samokontroli dječaka i djevojčica. *Ljetopis socijalnog rada*, 27 (3), 481-503. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v27i3.186>
33. Miljković, D. & Rijavec, M. (2001). *Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP-D2.
34. Miljković, D. & Rijavec, M. (2002). *Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja*. Zagreb: IEP-D2.
35. Miljković, D., Rijavec, M. & Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP-D2.
36. Odluka o objavi opće deklaracije o ljudskim pravima Ujedinjenih naroda(2009). *Narodne novine*, 12/2009. Preuzeto s: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/medunarodni/2009\\_11\\_12\\_143.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/medunarodni/2009_11_12_143.html) (08.02.2025.).
37. *Peoplefirst.org*. (2025). Preuzeto s: <https://www.peoplefirst.org/> (08.02.2025.).
38. Radermacher, H. L. (2006). *Participatory action research with people with disabilities: Exploring experiences of participation*. Thesis submitted as a partial requirement for the Doctor of Applied Psychology. School of Psychology, Faculty of Arts, Education and Human Development: Victoria University.
39. *Reinforce self-advocacy*. (2025). Preuzeto s: <https://reinforce.org.au/> (08.02.2025.).
40. Rozman, B. (2012). Povezanost samoodređenja i kvalitete života u zajednici kod osoba s intelektualnim teškoćama. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 48 (1), 64-72. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/117405> (08.02.2025.).
41. *Selfadvocatenet.com*. (2025). Preuzeto s: <https://selfadvocatenet.com/what-is-self-advocacy/> (08.02.2025.).
42. Skočić Mihić, S. & Kiš-Glavaš, L. (2010). Radna i socijalna kompetencija osoba s intelektualnim teškoćama. Razlozi poslodavcima za njihovo nezapošljavanje. *Revija za socijalnu politiku*, 17 (3), 387-399. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/90283> (08.02.2025.).
43. *Slika o sebi – okvir za osnaživanje učenika (Radni materijal za učitelje/nastavnike)*. (2020). Zagreb: Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, Odgojno savjetovalište. Preuzeto s: [https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi\\_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike\\_compressed.pdf](https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Slika-o-sebi_Materijali-za-Ucitelje-Nastavnike_compressed.pdf) (08.02.2025.).
44. *Stanovanje u zajednici uz podršku*. (Bez godine izdanja). Zagreb: Udruga za promicanje inkluzije. Preuzeto s: [https://inkluzija.hr/assets/pdf/brosura\\_stanovanje\\_u\\_zajednici\\_uz\\_podrsku\\_upi.pdf](https://inkluzija.hr/assets/pdf/brosura_stanovanje_u_zajednici_uz_podrsku_upi.pdf) (08.02.2025.).

45. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce.
46. Tarandek, T. & Leutar, Z. (2017). Neki aspekti neovisnog življenja osoba s invaliditetom. *Revija za socijalnu politiku*, 24 (3), 301-319. <https://doi.org/10.3935/rsp.v24i3.1393>
47. The Minnesota governor's council on developmental disabilities. (2025). Preuzeto s: <https://mn.gov/mnddc/parallels/seven/7a/1.html> (08.02.2025.).
48. Udruga za promicanje inkluzije. (2025). Preuzeto s: <https://inkluzija.hr/> (08.02.2025.).
49. Udruga za samozastupanje. (2025). Preuzeto s: <https://www.samozastupanje.hr/> (08.02.2025.).
50. Vlada Republike Hrvatske. (2007). Zajednički memorandum o socijalnom uključenju Republike Hrvatske: ključni izazovi, prijedlozi mjera i zaključci. *Revija za socijalnu politiku*, 14 (2), 221-260. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/file/47929> (08.02.2025.).
51. Williams, P. (2021). Self-advocacy history before 1984. *Citizen network, Centre for welfare reform*. Preuzeto s: <https://citizen-network.org/library/selfadvocacy-history-before-1984.html> (08.02.2025.).
52. Wolfensberger, W. (1969). The origin and nature of our institutional models. In: Kugel, R. B. & Wolfensberger, W. (eds.), *Changing patterns in residential services for the mentally retarded*. Washington, DC: President's Committee on Mental Retardation, 59-171.

*Svjetlana Kopčinović  
Damir Demonja  
Mario Kovač  
Branko Banković*

## **DRAMA AND DANCE METHODS AND EXAMPLES OF EXERCISES IN SUPPORT OF THE DEVELOPMENT OF SELF-ADVOCACY SKILLS OF PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

### **ABSTRACT**

*The purpose of this paper is to provide a scientific contribution to the complementarity of dramatic and dance methods with educational, rehabilitation, therapeutic, and other methods. They are presented through eight exercises designed by the authors of this paper and regularly used in professional and amateur drama and dance workshops. Specialists of different profiles, in collaboration with artists, can apply these exercises in their work, adapting them to the needs and capabilities of the individuals and groups they work with. Applied drama and dance methods, presented through concrete exercises, were carried out, with adjustments, with people with mild and moderate intellectual disabilities. The goal of this approach and procedure was to empower people with intellectual disabilities in self-advocacy as an important set of skills in the process of their inclusion in community life. The positive effects on the participants were shown in the social, communication, emotional and cognitive areas.*

**Key words:** *drama and dance methods and exercises; people with intellectual disabilities; self-expression; self-advocacy; human rights*



*Međunarodna licenca / International License:  
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0.*