

III Lubelskie Targi Aktywności Osób Niepełnosprawnych
AKTYWNOŚĆ KULTURALNA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH.
TANIEC W ŻYCIU OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH"
3 grudnia 2015, Targi Lublin S.A.

TANIEC JAKO ELEMENT REWALIDACJI DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Prowadzenie **Piotr Robert Mochol** – trener tańca sportowego, oligofrenopedagog, dyrektor artystyczny i choreograf Formacji Tańca Towarzyskiego Politechniki Lubelskiej GAMZA, prezes Stowarzyszenia Miłośników Tańca w Lublinie

„Taniec jest naturalnym ruchem ciała i nie lubi wszelkich napięć i sztuczności” – Isadora Duncan

- Prawa osób niepełnosprawnych gwarantowane są w Konstytucji RP z 2 kwietnia 1997 roku (Dz.U. Nr 78, poz. 483). Zawiera ona prawo do niedyskryminacji stanowiąc, że nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny (art. 32 pkt. 2.). Ustawa zasadnicza nakłada też na władze publiczne obowiązek zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej osobom niepełnosprawnym (art. 68), a także obowiązek pomocy tym osobom w zabezpieczeniu egzystencji, przysposobieniu do pracy oraz komunikacji społecznej (art. 69).

- Szczegółowemu uregulowaniu pomocy dla osób niepełnosprawnych służy ustawa z 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. Nr 123, poz. 776 z późn. zm.). Ustawa stanowi, że rehabilitacja osób niepełnosprawnych oznacza zespół działań (organizacyjnych, leczniczych, psychologicznych, technicznych, szkoleniowych, edukacyjnych, społecznych) zmierzających od osiągnięcia, przy współudziale tych osób, możliwie najwyższego poziomu ich funkcjonowania, jakości życia i integracji społecznej (art.7).

Rodzaje niepełnosprawności:

Biorąc za kryterium podziału rodzaj niepełnosprawności, wyróżniamy:

1) osoby z niepełnosprawnością sensoryczną – uszkodzeniem narządów zmysłowych, do których należą:

- osoby niewidome i słabo widzące
- osoby niesłyszące i słabo słyszające

2) osoby z niepełnosprawnością fizyczną, do których należą:

- osoby z niepełnosprawnością motoryczną – z uszkodzeniem narządu ruchu
- osoby z przewlekłymi schorzeniami narządów wewnętrznych

3) osoby z niepełnosprawnością psychiczną, do których należą:

- osoby umysłowo upośledzone z niesprawnością intelektualną
- osoby psychicznie chore z zaburzeniami osobowości i zachowania
- osoby cierpiące na epilepsję – z zaburzeniami świadomości

4) osoby z niepełnosprawnością złożoną, a więc dotknięte więcej niż jedną niepełnosprawnością.

„Taniec jest jedną z rzadkich dziedzin działalności ludzkich gdzie człowiek jest zaangażowany całkowicie: ciało, dusza i umysł. Taniec jest także medytacją, środkiem poznania wewnętrznego i zewnętrznego równocześnie.” – Maurice Bédart

Taniec jako forma twórczego rozwoju...

Podczas 25 letniej pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi zaobserwowałem, że taniec jest zarówno formą wszechstronnie stymulującą rozwój psychofizyczny człowieka jak i twórczym kreowaniem jego osobowości.

Prowadziłem i prowadzę zajęcia taneczne, integracyjne i terapeutyczne z osobami niewidomymi i słabo widzącymi, z niepełnosprawnością intelektualną, z autyzmem oraz na wózkach inwalidzkich. Daje mi to możliwość uwrażliwiania studentów tańczących w Formacji Tańca Towarzyskiego Politechniki Lubelskiej GAMZA na środowisko osób niepełnosprawnych.

Każdy człowiek potrzebuje ruchu, ale nie wszyscy mamy predyspozycje do tego, aby rozpoczynać swój dzień od po rannego joggingu czy spędzać długie godziny na siłowni. Jak się okazuje, świetną alternatywą dla sportu może być taniec, który umożliwia nam nie tylko zachować zdrowie i dobrą kondycję, ale również poprawić samopoczucie. Taniec pozwala na wzmocnienie i uelastycznienie wszystkich mięśni naszego ciała. Jest to świetny sposób na rozluźnienie oraz wzmocnienie naszego kręgosłupa i stawów po wielogodzinnym siedzeniu za ławką w szkole czy biurkiem w pracy. Taniec pomaga nie tylko rozluźnić się czy wzmocnić mięśnie. To także świetny sposób na złagodzenie bólu, poprawę krążenia krwi, czy zgubienia zbędnych kilogramów. W trakcie tańca w organizmie człowieka wydzielają się adrenalina i noradrenalina, dzięki którym czujemy się lepiej i mamy więcej energii oraz endorfiny, znane też jako "hormony szczęścia". Dlatego taniec bardzo często polecany jest jako metoda wspomagająca leczenie depresji, nerwicy i innych chorób o podłożu psychicznym.

Tworzenie wspólnej choreografii rozwija kreatywność a także uczy współdziałania z innymi i współodpowiedzialności za wspólne „dzieło”.

Tańce integracyjne to proste układy taneczne, które mogą wykonywać wszyscy bez względu na umiejętności taneczno-muzyczne, wiek, czy płeć. Nie ma tutaj podziału na rolę partnera i partnerki, a więc nie jest istotna liczba kobiet, czy mężczyzn biorących udział w tańcu. Tańczy się najczęściej we wspólnym kręgu w chwycie za ręce osoby „sąsiadującej”, ale również w parze lub solo. Często w tańcu następuje zmiana partnerów, co sprzyja wzajemnemu poznaniu, a co za tym idzie integracji grupy. Poprzez taniec rozwija się poczucie przestrzeni, poczucie zaufania i wspólnoty. Tańce integracyjne są bardzo przydatne w pracy z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz osobami niepełnosprawnymi. Można je wykorzystać w przerwach śródlekcyjnych, na lekcjach wychowania fizycznego, na imprezach i wycieczkach szkolnych, balach, spotkaniach towarzyskich, okolicznościowych itp.

Prowadzenie zajęć tanecznych daje również możliwość oddziaływać terapeutycznych i rewalidacyjnych, które rozwijają i kształtują koordynację, estetykę ruchu oraz wyobraźnię twórczą:

- nabycie umiejętności posługiwania się savoir-vivre’em oraz normami tanecznymi
- kształtowanie poczucia własnej wartości oraz samodzielności w myśleniu i działaniu

- budzenie wiary we własne możliwości
- przełamywanie onieśmienia i wstydu
- uwrażliwienie na dokładne i poprawne wykonywanie ćwiczeń
- nabycie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie
- akceptacja siebie i innych
- motywowanie do uczestnictwa w imprezach towarzyskich, młodzieżowych, różnego rodzaju zabawach i balach.

Choreoterapia jako metoda pracy z dzieckiem i dorosłym...

Choreoterapia jest techniką należącą do szerokiego nurtu arteterapii (terapii poprzez sztukę) i najczęściej określana jako terapia tańcem.

Według **American Dance Therapy Association**, choreoterapia oznacza *"terapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja"*. Jest również definiowana jako *"wykorzystująca ruch forma psychoterapii, której celem jest osiągnięcie przez jednostkę integracji psychofizycznej"*.

Choreoterapia powstała w Stanach Zjednoczonych w latach 40-tych XX wieku. Jest terapią wielozakresową i wielowymiarową, ponieważ oddziałuje na sferę emocjonalną, motoryczną, fizjologiczną, poznawczą, wolicjonalną, estetyczną oraz sferę kontaktów interpersonalnych.

Podstawowe elementy tańca – rytm i ruch stają się drogą do uzyskania harmonii ciała i umysłu, ułatwiają poznanie siebie i swoich emocji, a także porozumienie z innymi ludźmi.

Terapia tańcem nie opiera się na nauce zasad technicznych, kroków czy kombinacji, można natomiast odnaleźć własny rytm i uwolnić się od codziennych napięć. Terapia tańcem wywodzi się z tańca współczesnego, nawiązuje także do starych tańców szamańskich i plemiennych, do czasów, kiedy taniec był ważną częścią życia społecznego każdego człowieka, naturalnym sposobem wyrażania emocji.

Terapeuci i choreografowie na podstawie własnych doświadczeń orzekli, iż choreoterapia jest skuteczna w pracy z ludźmi z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia), nerwicami (lękową, konwersyjną, nerwicą natręctw), schizofrenią, z osobami starszymi, z kobietami po mastektomii. Terapia tańcem jest także doskonałą metodą pracy z dziećmi nadpobudliwymi, autystycznymi, z osobami niepełnosprawnymi, z ofiarami przemocy.

Istnieje też choreoterapia strukturalizowana, która polega przede wszystkim na nauce tańców towarzyskich. Największą jednak wartość posiada choreoterapia psychologiczna, a jej celem jest pomoc w podejmowaniu przez jej uczestników różnego rodzaju ról życiowych. Głównym celem choreoterapii jest odczucie przez człowieka swojej cielesności i rozwijanie samoświadomości.

Zastosowanie właściwej techniki choreoterapii zależy od celu prowadzenia terapii – u chorych będzie to więc stan psychosomatyczny, na który składa się rodzaj schorzenia, okres choroby i jej przebieg wraz z ewentualnymi powikłaniami, u dziecka – rodzaj problemu, który chcemy zniwelować. Nie bez znaczenia jest też wiek pacjenta, jego wrażliwość muzyczna i taneczna jak również od czasu i warunki przeprowadzenia terapii. Wprowadzenie poszczególnych technik leczenia ruchem tanecznym powinno być realizowane w zależności od możliwości osób uczestniczących w terapii z pełnym zachowaniem zasady stopniowania trudności

ruchowych i muzycznych. Formy ruchu łatwe, powtarzane na tle prostych, symetrycznych i melodyjnych utworów muzycznych będą na początku terapii motywować uczestników do dalszych ćwiczeń. Proponowany ruch taneczny powinien być ściśle zintegrowany z muzyką, według zasady kompozycji taneczno-muzycznych. Każdy taniec wnosi inną wartość terapeutyczną wynikająca z jego specyfiki.

Jak już wspomniałem na początku choreoterapia stosowana jest nie tylko w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, ale także w pracy z dzieckiem sprawiającym trudności wychowawcze, nadpobudliwym, wychowującym się w rodzinie z problemem alkoholowym itp. Jednakże ze względu na specyficzną atmosferę prowadzenia zajęć z muzyką, jest to metoda ogólnie stymulująca rozwój dziecka. Możliwość wycucia granic swojego ciała podczas tworzenia choreografii, czy też swobodnej improwizacji ruchowej przy muzyce pozwala dziecku wyrazić tłumione dotąd emocje, którym nie da się przecież uwolnić siedząc w szkolnej ławce.

Ale należy pamiętać, że rewalidacja to całokształt podejmowanych i usystematyzowanych działań, mających na celu przywrócenie człowiekowi niepełnosprawnemu możliwie pełnej sprawności. Jest to proces edukacyjny, terapeutyczny i wychowawczy z zaplanowanymi celami, uwzględniającymi wiedzę teoretyczną i działanie skierowane na osobę niepełnosprawną.

„Dobry” rewalidator powinien być „umiejętny” w działaniu.

Piotr Robert Mochol