

Kamil Lewandowski*

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Zajęcia taneczne z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną jako forma terapii pedagogicznej

Streszczenie: W artykule przedstawiam obraz pewnego podejścia do tańca i sposobu jego postrzegania, który może stać się ważnym narzędziem do niesienia pomocy w edukacji. Zawarte tu informacje i wiedza są efektem mojej pracy badawczej na studiach licencjackich, która została zrealizowana w roku akademickim 2017/2018 w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi na kierunku taniec, specjalności pedagogika tańca. Tytuł pracy badawczej to Terapeutyczne funkcje zajęć tanecznych z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną.

Słowa kluczowe: taniec, integracja, wsparcie, niepełnosprawność

Wprowadzenie

Ruch jest nieodzowną częścią życia każdego człowieka. Źródła historii przemawiają za tym, że najpierw ludzie nauczyli się komunikować za pomocą gestu, potem dopiero dodali do niego słowa. Taniec od zawsze pełnił swoistą funkcję komunikacji. Już plemienni tubylcy mieli swoje tańce. Wyrażali dzięki nim radość, smutek, narodziny dziecka czy przygotowanie do polowań. Współczesna kultura pozbawiona jest tych źródeł, jednoczenia społeczności, wielopokoleniowych tradycji, które znajdowały się w ówczesnych tańcach. W mojej codziennej pracy zawodowej wśród osób z niepełnosprawnościami często wplątam elementy ruchu jako najcenniejsze narzędzie

* Kamil Lewandowski – czynny tancerz tańca etnicznego, afrykańskiego. W kręgu jego zainteresowań są: taniec w edukacji, psychoterapia tańcem i ruchem, taniec ekspresyjny, kontakt z naturą, podróże do źródeł życia. Twórca inicjatywy Taniec WPP – Taniec Wspieraniem Procesu Pedagogicznego (2019) oraz założyciel szkoły tańca o takim samym profilu Criss-Cross Taniec i Natura w Łodzi.

dzie do stymulowania prawidłowego rozwoju. W ruchu zawiera się motywacja, a ona jest źródłem życia każdego człowieka.

Tematem mojej pracy było dotarcie do poznania źródeł na temat terapeutycznych funkcji tańca, które mogą wspomagać rozwój osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz pomóc im w utrzymaniu jak najlepszej sprawności organizmu.

Taniec jako rodzaj ruchu uprawiany jest na całym świecie w wielu różnorodnych formach. Można go spotkać na ulicy, w szkole, na scenie, w klubie dyskotekowym. Jest on udziałem młodych i starszych pokoleń.

Taniec jest jedną z najstarszych dziedzin sztuki w działalności kulturowej człowieka. Szerokie zastosowanie tańca, jakie zostało wykorzystane do budowania tożsamości człowieka, ukazywane jest przez wiekowy rozwój cywilizacji, prastarych wierzeń, kontaktu z otaczającym światem, mnogości stylów i technik tanecznych, filozofii, budowania kultury wszelkich narodowości całego świata.

Jest on źródłem wyrazu emocji i przeżywania wrażeń estetycznych, które różnie można odbierać i interpretować. Niełatwo prosto i jednoznacznie go zdefiniować. Ogólnie rzecz biorąc, jest to rytmiczny ruch wykonywany przy muzyce. Ruch i rytm są ściśle ze sobą powiązane. Na rytm życia odpowiada człowiek ruchem. Inspiracje tańca daje przyroda, zwierzęta – chód, bieg, skakanie. A rytm to wszystko, co nas otacza, pory roku, kołysanie drzew na wietrze, bicie serca, oddychanie. Ruch wykonywany przez człowieka jest zależny od jego osobistych możliwości. Jest związany i uzależniony od trybu jego życia. Taniec zawiera w sobie większą tajemnicę, która jest odkrywana wraz z czasem jego doświadczania i przeżywania. Pierwszą znaną nam ze źródeł definicją tańca jest ta zaproponowana przez Rzymianina Lukiana z Samosate, który pisał: „Taniec polega na wiernym wyrażaniu przeżyć duchowych i zjawił się równocześnie z powstaniem wszechświata, a jego źródłem jest odwieczna miłość”¹. Inna ze znalezionych definicji mówi, że taniec jest jak ulotny środek ekspresji. Jest realizowany w określonym stylu i formie, które przedstawia ludzkie ciało poruszające się w przestrzeni. Idąc dalej, według *Matej encyklopedii muzyki* taniec jest zespołem zjawisk ruchowych, transformacją naturalnych ruchów ciała, które powstają pod wpływem wypływających bodźców emocjonalnych, skoordynowanych z muzyką². W ten sposób może kształtować się pewne wyobrażenie o tańcu, który należy do czegoś intymnego, osobistego. Nie jest jednak prawdą, że to jego jedyna właściwa wizja.

M. Wiszniewski w książce *Taniec jako terapia* przedstawia zbiór wiedzy, który pozwolił mu na wydanie pracy. Istotne dla moich badań jest w niej przedstawienie teorii tańca terapeutycznego, która opisuje jego podstawowe i najważniejsze założenia. Jak pisze autor, istnieje wiele idei i kierunków spojrzenia na taniec terapeutyczny. Jedne nawiązują do psychoterapii, psychologii, inne do pracy z ciałem, fizykoterapii, sztuki

¹ O. Kuźmińska, *Taniec w teorii i praktyce*, AWF, Poznań 2002, s. 25.

² S. Śledziński, *Mała encyklopedia muzyki*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Warszawa 1981, s. 346.

performance, tańców etnicznych, teatru, rytuału, praktyk szamańskich, doświadczeń duchowych. Podstawą rozumienia tańca terapeutycznego jest realizacja ruchu, która wpływa na ciało i umysł. A więc to, co robimy z ciałem, ma wpływ na nasze myślenie, a to, co robimy z naszym umysłem, jest uwidocznione w ciele. Taniec może wpływać na zdrowie naszego ciała, stan umysłu, ale jednocześnie zmieniać nasze emocje oraz samopoczucie.

M. Wiszniewski wymienia następujące korzyści tej formy ruchu:

- rozładowanie nadmiaru energii oraz odprężenie psychiczne,
- poprawa relacji z ludźmi,
- rozwój świadomości ciała,
- rozwój inteligencji emocjonalnej,
- poprawa ogólnej sprawności organizmu,
- pobudzanie organizmu do wydzielania endorfin, tzw. hormonów szczęścia,
- lepsza kondycja fizyczna i koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- rozwój kreatywności,
- rozwój umiejętności wyrażania siebie³.

Taniec terapeutyczny jest powrotem do starożytnych korzeni tańca. W tym tańcu są zawarte te same idee, jakie towarzyszyły człowiekowi sprzed tysięcy lat. Taniec postrzegano jako formę terapii, uzdrawiania i rozwoju osobistego. Tradycja ta zaginęła w Europie i zachodnim kręgu kulturowym na wiele stuleci. Powrót do tych zapomnianych znaczeń tańca odkrywa przed nami nadzieje na wspieranie rozwoju człowieka i społeczeństwa.

Poszukując niezmiennie użyteczności tańca dla społeczeństwa i edukacji, pragnę przytoczyć pojęcie terapii z *Encyklopedii pedagogicznej XXI wieku*. Terapia zajmuje się organizowaniem oraz wspomaganie wychowanka w jego wychowaniu, redukowaniu zaburzeń rozwoju czy zaburzeń zachowania za pomocą wszystkich dostępnych metod i środków pedagogicznych. Istotą tej pracy jest takie organizowanie czasu, by przez wyzwalanie pozytywnych zmian motywujących go do działania usprawniał zaburzony proces, nietypowe zachowania, kompensował braki poszczególnych swoich funkcji. Ważna w sposobie tej terapii jest współpraca podopiecznego z osobą prowadzącą zajęcia⁴. Terapia pedagogiczna, o której mowa w tytule pracy, pojawiła się w pedagogice specjalnej i określona została mianem pedagogiki dopiero w XX wieku⁵. Jej użyteczność jest rozumiana przeze mnie jako wsparcie całości procesu wychowania i holistyczny sposób niesienia pomocy osobom z niepełnosprawnościami.

³ M. Wiszniewski, *Taniec jako terapia*, Zacharek Dom Wydawniczy, Białystok 2016, s. 17.

⁴ T. Pilch, *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. IV, „Żak”, Warszawa 2007, s. 645.

⁵ M. Wolska-Długosz, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VI, „Żak”, Warszawa 2007, s. 648.

Taniec w obliczu edukacji

Znany specjalista doktor psychologii, psychoterapeuta terapii behawioralnej Detlef Kappert w książce *Tańcząc z dziećmi* podkreśla znaczenie sztuki w wychowaniu dzieci. „Wydaje się, że dzieciom potrzeba granic, ale nie ograniczeń i zakazów, lecz przejrzystości świata materialnego oraz pobudzenia ich wyobraźni przez innych ludzi w zabawie i codziennym tworzeniu”⁶. Autor ten szczególnie podkreśla znaczenie tańca jako formy sztuki w wychowaniu. Jego zdaniem taniec stanowi naturalne uspołecznienie w grupie. Jest skutecznym środkiem zapobiegającym alienacji dzieci, które z różnych powodów mogą być wyłączone z grupy.

Według mnie Detlef Kappert w swojej książce bardzo dobrze przedstawia potrzeby edukacji dzieci z niepełnosprawnościami. W otaczającym świecie często konfrontują się one z brakiem akceptacji społecznej, trudnościami w nawiązywaniu relacji czy dużym napięciem psychicznym związanym ze swoim upośledzeniem umysłowym, ruchowym oraz innymi ograniczeniami. Autor przekonuje nas do opinii, że każdy człowiek zasługuje na szacunek. „Przy odrobinie szacunku nawet «dziwny» może swoją osobą wzbogacić społeczeństwo”, pisze Detlef Kappert. Każdy człowiek bowiem – mniej czy bardziej uzdolniony – potrzebuje kontaktu z ekspresją fizyczną, szaleństwem, innymi ludźmi, zwierzętami i prostymi formami twórczości codziennej. Taniec kształtuje za pomocą ruchu społeczne zachowania. Uczenie się w ten sposób sprawia przyjemność, bezstresowo poprawiając umiejętności motoryczne i wywołując wewnętrzną motywację. Fizyczne uczenie się poprawia samoocenę i ocenę swojej sytuacji. Poprzez zabawę dzieci mają możliwość w bezpieczny sposób uczyć się różnicowanego postrzegania i nieagresywnego działania. Kappert pisze również, że taniec jest kształceniem estetycznym poprzez ciało jako doświadczenie natury w człowieku. Może zrelatywizować największe zaniedbania wychowawcze. Autor tłumaczy to tym, że taniec jest spotkaniem z samym sobą. Gdy poruszamy się we wspólnym rytmie, maleją wszelkie bariery. Ten rytm, chociaż tańczymy oddzielnie, łączy. Stąd stwierdzam jednoznacznie, że ruch w edukacji może zajmować ważne miejsce jako pomoc w holistycznym zrozumieniu niesienia pomocy dzieciom i młodzieży biorącym udział w zajęciach tanecznych.

No ale jak się to tańczy?

Kluczowym i ważnym elementem jest fakt, że każdy odpowiednio przygotowany taniec może mieć zalety wspomagające rozwój osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzenie zajęć dla takich uczniów wymaga jednak dostosowania swoich umiejętności i potrzeb do możliwości poznawczych oraz umiejętności tanecznych swoich podopiecznych. Często zdarza się nam, że chcemy, aby coś było jakiegoś określo-

⁶ D. Kappert, *Tańczący z dziećmi*, Kined – Joanna Zwoleńska, Warszawa 2005, s. 14.

ne, utrzymywało nasze standardy i spełniało nasze oczekiwania. Dana technika tańca wymaga od nas odpowiedniej postawy, charakterystyki ruchu, jej jakości i wyglądu. W przypadku pracy z osobami z pewnymi trudnościami możemy napotkać problemy, co może wprowadzać nas w pewnego rodzaju frustrację, wywoływać niezrozumienie i brak akceptacji tego, co widzimy. Jednak w pracy z tymi osobami ruch nie opiera się na technice figur tanecznych czy możliwościach akrobatycznych. Piękno w tym przypadku jawi się jako ruch sam w sobie, determinacja tańczącego, zabawa, swoboda i wolność. Taniec pozwala tym osobom na spontaniczne wyrażanie siebie, jakby zabierając ich troski na ten czas. Taki taniec pozwala zapomnieć choć na chwilę o swoich ograniczeniach i dyskomforcie.

Wnioski

Z otrzymanych wyników badań przeprowadzonych na grupie 16 respondentów (uczniów, z którymi mam przyjemność pracować), ankiet dla grupy 16 rodziców oraz 20 nauczycieli pracujących z tymi osobami wyłoniło się pięć najchętniej wybieranych funkcji tańca. Są to:

- poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- sprawianie radości,
- wyzwianie emocji,
- uczenie zasad współpracy i wzajemnego szacunku,
- poprawianie komunikacji wśród dzieci i relacji społecznych z rówieśnikami.

Z badań wynika, że dzieci, które chodziły na cykl zajęć tanecznych, bardzo je lubiły. To ważny wniosek z punktu widzenia pedagoga i rozwoju struktury działań w szkole. W ten sposób otwieramy dziecko na nowe doświadczenie. Jest nim kontakt w dużej grupie rówieśniczej, który nie jest możliwy na codziennej lekcji w trakcie szkolnych zajęć. Poza tym dziecko pełne pasji jest chętniejsze, by dzielić się swoimi przeżyciami. To wspaniały pretekst do budowania z nim relacji. Ciekawym przykładem mogą stać się również opinie nauczycieli na temat zajęć tanecznych.

Bardzo ciekawym przykładem są opinie nauczycieli na temat zajęć tanecznych:

Bo to coś innego, coś dla nich i przy okazji mogą się zintegrować.

Są radosne w czasie tańca, spontaniczne. Taniec redukuje napięcia w ciele dzieci, pomaga pokazać emocje.

Chętnie biorą udział w zajęciach.

Lubią słuchać muzyki i tańczyć.

Ponieważ taniec sprawia dzieciom przyjemność i wyzwala emocje.

W dniu zajęć mówią o nich od rana. Później opowiadają o nich w domu rodzicom.

Sprawiają radość i pozwalają rozwijać swój talent.

Integracja z rówieśnikami, wyciszenie trudnych zachowań, poprawa kondycji, ruch pomaga w dotlenianiu komórek, taniec daje im łatwość nawiązywania komunikacji z innymi.

Zajęcia taneczne sprawiają dzieciom wiele radości, widać to w zachowaniu dzieci. Są wesołe, uśmiechnięte, chętnie też opowiadają o takich zajęciach, czekają z utęsknieniem na nie.

Dzieci chętnie brały udział w zajęciach tanecznych i aktywnie w nich uczestniczyły.

Taniec jest najczęściej wymienianą przez dzieci formą spędzania czasu.

W opiniach badanych rodziców powtarza się zdanie, że większość z nich lubi tańczyć. Wśród nich znalazło się siedmioro, którzy prowadzą swoje dzieci na dodatkowe zajęcia taneczne.

Podczas przygotowywania zajęć i programu tańców nadających się dla młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną tak zorganizowałem zajęcia, by zespół ruchów, choreografii, tańców wyzwalał w uczestnikach pewną ramę i dyscyplinę, a jednocześnie pozwalał na swobodę wykonywania ruchów po swojemu. Chodziło o to, by czuli, że poruszają się ze wszystkimi i całkiem dobrze im to wychodzi. Ograniczeniem zajęć tanecznych nie była niepełnosprawność intelektualna, a podejście do zorganizowania zajęć i przygotowania takiej przestrzeni, by uczniowie mogli wyrażać siebie i swoje zdolności. W badaniu nauczyciele jednoznacznie twierdzili, że zajęcia taneczne mogą skutecznie wspomagać proces terapii pedagogicznej młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

Taniec ze względu na swą specyfikę, której istotę stanowi spontaniczne powiązanie ruchów ciała z towarzyszącą muzyką, może stworzyć naturalną sytuację terapeutyczną. Należy dać szansę tańczenia każdemu, kto choćby chce przebywać w tej przestrzeni. Nie raz widziałem, jak dzieci, młodzież, a nawet dorośli, którzy na pozór nie byli zainteresowani ruchem, tańczyli ze wszystkimi. Jedną z pozytywnych obserwacji podczas zajęć tanecznych było dwukrotne przyłączenie się uczestników do grupy tańczących – najpierw jedna z uczennic dołączyła do wspólnego ruchu niezależnie od swoich nawyków. Druga sytuacja dotyczyła ucznia, który w jednym z tańców pozwolił na chwilę zniknąć głębokiemu napięciu w swoim ciele, czego nie sposób było zaobserwować u niego od co najmniej sześciu lat, odkąd go widywałem. Uczestnik ten został wzmocniony pozytywnie przez grupę wielkimi oklaskami.

Podsumowanie

Obserwując osoby z niepełnosprawnościami na dyskotekach, występach, we wspólnej zabawie ruchowej, gdzie to uczniowie są prowokatorami ruchu, odkrywałem piękne talenty taneczne. Były nimi takie umiejętności jak kręcenie mini swipe znanego z break dancingu, stanie na rękach, twerking, którego nie powstydziliby

się w Brazylii, kobiecość, jaką potrafiły ukazywać niektóre dziewczyny w miękkości i swobodzie ruchu. Nie przeszkadzały im w tym trudności liczenia w zakresie do 10 czy zaburzenia mowy. Te osoby nie odczuwały w tańcu swojej „inności”, która często jest nieadekwatnie podkreślana przez rówieśników bez niepełnosprawności intelektualnych. W tańcu ta młodzież mogła wydobyć i uwolnić swoje emocje. Taniec wyzwał w nich endorfiny i wywoływał uśmiech na twarzach. Uważam, że dużą frekwencję na zajęciach zawdzięczam również tworzeniu atmosfery zabawy, nazywaniu moich podopiecznych tancerzami, używaniu tanecznych sloganów, eksponowaniu zalet młodzieży – to wszystko wpływało na ich poczucie wartości i naturalnej radości.

Moje badania ujawniły, że zajęcia taneczne z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną przyczyniły się do poprawy ich relacji społecznych z rówieśnikami. Przełamywały izolację tych dzieci. Dzięki tańcowi dzieci częściej komunikowały się ze sobą, czuły się wolne, nieograniczone przez nakazy i zakazy. W tańcu realizowały swoje podstawowe potrzeby bycia w jedności z grupą, bycia razem. Czasami ich sposób nawiązywania relacji w spontanicznym tańcu mógł wydawać się niezrozumiały (podskoki, wydawane dźwięki, ganiecie się). Dla nas takie zachowania mogły być nieakceptowalnymi wyglądami, uznawanymi za niepotrzebne, nieadekwatne, niepoprawne. Zastanawiamy się, czy tak powinno się robić, czy to dobrze. Jaką wartość ma jednak w tym przypadku zakazywanie, jeśli nie dajemy nic w zamian?

Zajęcia taneczne sprzyjały również uczeniu norm społeczno-moralnych, dyscypliny i poszanowania zasad współżycia w grupie. Wydobywanie tego potencjału, którym się zajmowałem, nie było realizowane poprzez agresję i wymuszanie danych zachowań. Autorytet i zaufanie tworzy się przez szacunek do drugiego człowieka takim, jaki jest, oraz poprzez budowaną z nim relację. Na zajęciach obserwowałem przejawy empatii uczestników zajęć względem siebie.

Na koniec dodam, że w zajęciach tanecznych dla młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną odkrywam siłę prostoty. Przedstawienie tematu wprowadzającego, opartego na wyobrażeniach i skojarzeniach z otaczającego świata pozwalało młodzieży łatwiej przyswajać ruchy, budziło zainteresowanie daną postacią (np. niedźwiedź), jeśli można go jakoś określić (jest głodny), tańczy (podskoki, żeby zrzucić ul z drzewa), coś symbolizuje (je miód), pozwalało na dużo większe zaangażowanie, swobodę i dobrą zabawę w tańcu. Pracując z młodzieżą, starałem się dostosowywać muzykę do wieku i potrzeb uczestników. To dlatego tańczyliśmy tańce rycerskie, poloneza, poruszaliśmy się do muzyki zespołów Pectus, Brathanki, November project – piosenki *Bybyć*, wykonywaliśmy choreografię do *There's Nothing Holdin Me Back* Shawn Mendes. Bardzo ważna w pracy terapeutycznej z młodzieżą jest znajomość nie tylko jej ograniczeń, ale również możliwości.

Moje badania upoważniają mnie do sformułowania wniosku, że taniec stanowi uniwersalną formę zajęć w terapii pedagogicznej, która stymuluje i aktywizuje rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną.

Stąd ostatecznie wynika potwierdzenie założonych hipotez badawczych:

Zajęcia taneczne z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną przyczyniają się do poprawy ogólnej sprawności fizycznej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, do lepszego funkcjonowania psychicznego, komunikacji z rówieśnikami, akceptacji siebie i otaczających ludzi.

Zajęcia taneczne z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną mogą być ważną częścią całości wychowania, którym objęta jest młodzież z niepełnosprawnością intelektualną.

Bibliografia

- Kappert D., *Tańczący z dziećmi*, Kined – Joanna Zwoleńska, Warszawa 2005.
- Konieczna E.J., *Arteterapia w teorii i praktyce*, Impuls, Kraków 2003.
- Kuźmińska O., *Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego*, Sens, Poznań 1996.
- Kuźmińska O., *Taniec w teorii i praktyce*, AWF, Poznań 2002.
- Leszczyńska-Rejczert A., *Terapia zajęciowa*, [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VI, „Żak”, Warszawa 2007.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, „Żak”, Warszawa 1975.
- Pilch T. (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. IV, „Żak”, Warszawa 2007.
- Sękowska Z., *Wprowadzenie do pedagogiki specjalnej*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, Warszawa 1998.
- Śledziński S. (red.), *Mała encyklopedia muzyki*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Warszawa 1981.
- Turska I., *Krótki zarys historii tańca i baletu*, Polskie Wydawnictwo Muzyczne, Kraków 2002.
- Wiszniewski M., *Taniec jako terapia*, Zacharek Dom Wydawniczy, Białystok 2016.
- Wolska-Długosz M., [w:] T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VI, „Żak”, Warszawa 2007.

Dance classes with teenagers with intellectual disabilities as a form of pedagogical therapy

Abstract: In this article I discuss the use of dance as a tool for helping in education. The information contained in this study is derived from my undergraduate research, which was carried out in the 2017/2018 academic year at the university of the Academy of Humanities and Economic in Łódź, Department: Dance, Specialty: Dance Pedagogy. The title of the research work is “Therapeutic functions of dance classes with youth with intellectual disabilities.”

Keywords: dance, integration, support, disability

About the author: Kamil Lewandowski – a dancer of ethnic and African dance. His interests include dance and education, dance and movement psychotherapy, expressive dance, contact with nature, travels to the sources of life. He is the creator of the “Taniec WPP” initiative – Dance Support for the Pedagogical Process (2019), and the founder of a dance school with the same profile “Criss-Cross Taniec i Natura” in Łódź.