

Jadwiga Niedbała

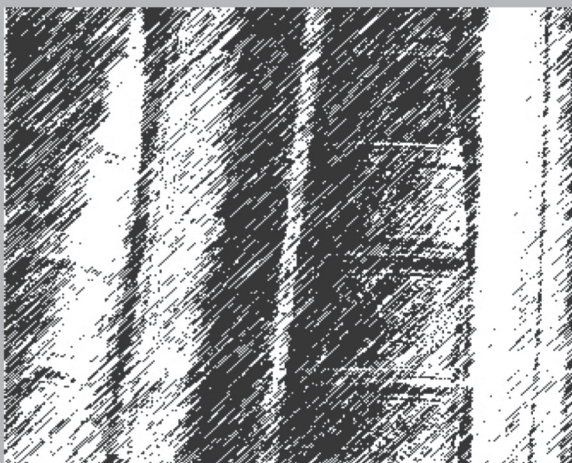
Taniec jako element socjoterapii młodzieży ze środowisk zagrożonych

Chowanna 1, 265-280

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.



JADWIGA NIEDBAŁA

Taniec jako element socjoterapii młodzieży ze środowisk zagrożonych

Dance in social therapy with children from threatened environments

Abstract: The article is the report from research (qualitative research using case study), devoted to social therapeutic effects of dance classes. The idea of researching the dance influence on social therapeutic effects for youth from risk groups was born from practical activity (dance classes) in Social Therapy Centre in Chorzów. The research purpose was checking the dance classes influence on attendees' physical, emotional and social growth. The article shows the theoretical knowledge about dance education and dance therapy and report from research — three picked attendees' descriptions — case studies. The effects, meaning changes in social, emotional and physical growth achieved by group and attendees, show that the dance classes are excellent add-on to social therapy.

Key words: social therapy, dance, choreotherapy.

Pomysł zbadania wpływu tańca na efekty prowadzonej socjoterapii młodzieży ze środowisk zagrożonych powstał dzięki prowadzonym przeze mnie działaniom praktycznym na terenie Dziennego Ośrodka Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży w Chorzowie. Jestem bowiem instruktorem zajęć tanecznych w tej placówce. Pomysł zorganizowania zajęć zrodził się z moich osobistych zainteresowań tańcem oraz potrzeb naszych wychowanków, a raczej wychowanic, gdyż na zajęcia uczęszczają same dziewczyny. Zajęcia cieszą się dużą popularnością i sprawiają uczestniczkom wiele radości. Zastanawiał mnie jednak ich terapeutyczny sens i wpływ na funkcjonowanie dziewcząt.

Miejsce tańca w socjoterapii

Socjoterapia, choć w świadomości terapeutów, psychologów, pedagogów funkcjonuje od lat osiemdziesiątych XX wieku, dopiero w ostatnim czasie przeżywa swój renesans. Wyrazem tego może być rosnąca liczba placówek, w których głównym sposobem pracy jest właśnie socjoterapia. W Polsce powstaje coraz więcej tego typu placówek: świetlice socjoterapeutyczne, dzienne ośrodki socjoterapii, itp. „Przez socjoterapię możemy rozumieć metodę leczenia zaburzeń zachowania i niektórych zaburzeń emocjonalnych u dzieci i młodzieży w toku spotkań grupowych. Możemy więc traktować socjoterapię jako grupową formę pomocy psychologicznej adresowaną do dzieci i młodzieży, pośrednią między psychoterapią a psychoedukacją i treningiem interpersonalnym” (Sawicka, red., 1999, s. 10). Jest więc metodą grupowej pracy z dziećmi pochodzącymi ze środowisk dysfunkcyjnych wychowawczo. „Praca ta przebiega w grupie złożonej z dzieci przejawiających zaburzenia zachowania, utrudniające im adaptację w środowisku szkolnym, rówieśniczym i w kontaktach z dorosłymi. [...] Istota socjoterapii polega na tworzeniu środowiska społecznego umożliwiającego dzieciom frustrowanym przez zaniedbania w środowisku rodzinnym zaspokojenie potrzeb psychicznych” (John-Borys, 2005, s. 348).

Jak podkreślają pomysłodawcy metody, czyli psycholodzy Ośrodka Rozwoju Umiejętności Wychowawczych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, socjoterapia polega na stwarzaniu dzieciom i młodzieży takich warunków, które pozwolą na odreagowanie napięć emocjonalnych związanych z niekorzystnym środowiskiem wychowawczym. Praca socjoterapeutyczna ukierunkowana jest na stwarzanie sytuacji dostarczających pozytywnych doświadczeń społecznych, pozwalających dziecku na

zmianę reprezentowanej postawy oraz zachowania. Zajęcia takie mają pozwolić na zgromadzenie nowych doświadczeń, rozwijanie swoich pasji i zdolności, a przede wszystkim nawiązanie pozytywnych kontaktów z grupą. Socjoterapia ma również dać młodemu człowiekowi możliwość lepszego poznania siebie, docenienia swoich zalet, a następnie wykorzystania tej wiedzy w życiu codziennym. Prócz celów terapeutycznych w ramach socjoterapii realizuje się cele edukacyjne (nabywanie nowych umiejętności i zdobywanie wiedzy) oraz rozwojowe (zaspokajanie potrzeb rozwojowych dzieci i młodzieży). W odpowiedzi na realizację celów edukacyjnych i rozwojowych placówki socjoterapeutyczne stosują również elementy innych rodzajów terapii, takich jak arteterapia, biblioterapia, choreoterapia, kinezyterapia. W ofercie zajęć proponowanych przez placówki znajdują się bowiem zajęcia plastyczne, muzyczne, teatralne, taneczne, sportowe oraz rozwijające inne zainteresowania i talenty. Wykorzystanie tego typu aktywności ma na celu stworzenie sytuacji, w których dziecko dzieli się swoimi przeżyciami w atmosferze akceptacji, zrozumienia, oraz umożliwienie ekspresji uczuć w formie śmiechu, krzyku, płaczu itp. Socjoterapię od innych form terapii odróżnia jednak fakt, że zawsze oddziaływania ukierunkowane są na grupę, a zmiana funkcjonowania grupy ma pośrednio wpływać na indywidualne funkcjonowanie jednostek. Cele wszelkich odmian arteterapii, kinezyterapii czy biblioterapii skierowane są na jednostkę i podnoszenie jej dobrostanu fizycznego, umysłowego czy emocjonalnego, głównym celem socjoterapii zaś jest poprawa funkcjonowania społecznego grupy, a tym samym wchodzących w jej skład jednostek.

Taniec — edukacja taneczna i terapia tańcem (choreoterapia) mogą więc znaleźć zastosowanie w socjoterapii.

Taniec jako metoda pracy z dziećmi i młodzieżą

Taniec jako metoda pracy z dziećmi i młodzieżą jest w ostatnich latach często wykorzystywany, stanowi bowiem dla dzieci i młodzieży aktywność atrakcyjną i przyjemną. Wynika to z ich potrzeb rozwojowych — potrzeby ruchu i potrzeby zabawy. Taniec to szczególna forma działalności twórczej człowieka, której tworzywem jest ruch ciała. Nie jest to jednak ruch wykonywany w celach przemieszczania się lub wykonania określonej czynności, lecz w celu ekspresji stanów emocjonalnych lub przekazu treści symbolicznej. Roderyk Lange pisał: „[...] w sztuce tańca wewnętrzne przeżycia człowieka uzewnętrzniają się bezpośrednio poprzez jego

własne ciało, które jest jedynym instrumentem istotnym w tańcu” (cyt. za: Kubinowski, 1997, s. 27). Stosując tę formę pracy z dziećmi i młodzieżą, możemy korzystać z narzędzi edukacji tanecznej lub choreoterapii, czyli terapii tańcem.

„Edukacja taneczna w sensie ogólnym jest to świadoma i celowa działalność osób, głównie profesjonalnych wychowawców, nauczycieli i instruktorów, podejmowana w różnych formach, która zmierza do nabywania przez jednostkę określonych kompetencji w zakresie tańca oraz do oddziaływania poprzez doświadczenia taneczne na rozwój fizyczny, umysłowy, społeczny, kulturowy i duchowy” (Kubinowski, 1997, s. 27). Edukacja taneczna ma więc na celu wytworzenie wiedzy i ukształtowanie umiejętności z zakresu tańca. Wszelka działalność szkół tańca, kółek tanecznych czy zajęć tanecznych realizowanych przez szkoły, domy kultury wchodzi w zakres edukacji tanecznej. Oprócz podstawowego celu przez edukację taneczną można realizować również inne zadania, takie jak wspieranie rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży, rozwijanie ich uzdolnień artystycznych oraz wyrównywanie braków rozwojowych. Roderyk Lange twierdził, iż edukacja taneczna wszechstronnie rozwija młodego człowieka, gdyż kontakt z tańcem pozwala na odgrywanie sześciu ról: ruchowca, odkrywcy, twórcy, uczestnika, wykonawcy i obserwatora. Tak różne role wynikające z jednej aktywności świadczą o tym, iż tańcem możemy w sposób kompleksowy i wielowymiarowy oddziaływać na rozwój dziecka.

Włodzimierz Tomaszewski przedstawił inny pogląd na wykorzystanie tańca w pracy z dziećmi i młodzieżą. Przede wszystkim uważał, iż taniec bardziej oddziałuje na sferę osobowości i emocji niż na sferę wiedzy. Mówiąc więc o wprowadzaniu dzieci w świat tańca, proponował wychowanie, nie edukację taneczną. Wyróżnił wychowanie do tańca i wychowanie przez taniec. Wychowanie do tańca to właśnie edukacja taneczna pozwalająca poznać taniec, ćwiczyć świadomość taneczną ciała oraz ogólną aktywność taneczna. Wychowanie przez taniec to działalność, która ma wpływać na ogólny rozwój człowieka przez uczestnictwo w tańcu, czynne (tańczenie) lub bierne (oglądanie tańca).

W pracy z dziećmi i młodzieżą można także wykorzystać terapię tańcem, zwaną choreoterapią. Terapia taka odpowiednia jest do zastosowania w dowolnej grupie wiekowej — nie tylko do pracy z dziećmi. Stosowana może być w korekcji zaburzeń zachowania, zaburzeń emocjonalnych, w pracy z dziećmi chorymi i niepełnosprawnymi (zarówno ruchowo, jak i intelektualnie), wśród dzieci przejawiających specyficzne trudności w nauce, niedostosowanych społecznie, itd. Jak widać, zastosowanie choreoterapii jest szerokie. Ze względu na sprawność fizyczną Ewelina J. Konieczna (2003, s. 61) wyróżnia trzy rodzaje terapii tańcem:

- choreoterapia ogólnokondycyjna — skierowana do osób sprawnych fizycznie; jej zadaniem jest poprawa ogólnej kondycji i sprawności fizycznej, a stosowana jest w celach profilaktycznych,
- choreoterapia sprawnościowa — stosowana u osób z obniżoną bądź zaburzoną sprawnością fizyczno-motoryczną,
- choreoterapia specjalna — przeznaczona dla osób ciężko poszkodowanych fizycznie.

„Terapia tańcem oznacza terapeutyczne wykorzystanie ruchu jako procesu, poprzez który wspomagana zostaje emocjonalna i fizyczna integracja” (Koziełło, 1997, s. 20). Ten typ oddziaływań terapeutycznych oparty jest na założeniu, iż ruch, będący tworzywem tańca, jako podstawowy stan życia wpływa pozytywnie na ogólny rozwój człowieka. Pozwala również na poznanie swojego ciała i duszy oraz rozwijanie samoświadomości, wyrażanie emocji i postaw czy pozawerbalny kontakt z drugim człowiekiem. Taniec jest jedną z niewielu form aktywności człowieka, która zdaniem psychologów, pozwala na zachowanie jedności ciała i ducha. Te cechy tańca stanowią o jego terapeutycznej roli. „Psychoterapia tańcem jest więc procesem powodującym wykorzystanie tańca dla uzyskania świadomości, ekspresji, odkrywania, identyfikacji i integracji w kierunku całościowego doświadczania organizmu człowieka” (Koziełło, 2002, s. 64).

Terapii tańcem Mateusz Wiszniewski (2003, s. 24) stawia następujące cele:

- zwiększenie świadomości siebie i innych osób,
- wykształcenie poprawnych sposobów uwalniania fizycznego napięcia, stresu i negatywnych emocji,
- poprawa sprawności ruchowej,
- kształtowanie sposobów wyrażania emocji,
- wskazywanie alternatywnych form zachowania,
- nawiązywanie i podtrzymywanie pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi,
- tworzenie integracji psychofizycznej.

Jak wspomniałam, taniec spełnia wiele funkcji terapeutycznych. Danuta Koziełło (2002, s. 69—72) wyróżnia cztery grupy tych funkcji:

- pobudzanie i uwalnianie uczuć poprzez pozy i ruchy ciała, czyli poznawanie i wyrażanie przez taniec własnych emocji, co pozwala na osiągnięcie stanu samooczyszczenia,
- zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia, czyli doznawanie dzięki zabawie, którą dostarcza taniec, radości wypierającej nieprzyjemne uczucia,
- nawiązywanie komunikacji i kontaktów społecznych, czyli pozawerbalny kontakt z grupą ludzi wspólnie tańczących lub obserwujących taniec,

- restrukturalizacja psychomotoryczna, czyli założenie, iż ćwiczenie tańca, wprowadzając zmiany w sferze fizycznej, powoduje również zmiany w sferze psychicznej.

Efekty zastosowania tańca w socjoterapii na przykładzie zajęć tanecznych prowadzonych w Dziennym Ośrodku Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży w Chorzowie

Dzienny Ośrodek Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży jest specjalistyczną placówką opiekuńczo-wychowawczą wsparcia dziennego dla dzieci i młodzieży w wieku 12—17 lat. Ośrodek pełni funkcję profilaktyczną, stwarzając możliwości atrakcyjnego spędzania czasu wolnego, rozwijania pasji i zainteresowań, jak i funkcję terapeutyczną, zapewniając pomoc pedagogów i psychologów. Placówka ta proponuje uczestnikom zajęcia w następujących pracowniach:

- pracownia profilaktyki i promocji zdrowia,
- pracownia informatyczna,
- pracownia rękodzielniczo-plastyczno-graficzna,
- pracownia rehabilitacyjno-sportowa,
- pracownia teatralno-artystyczna (w tym pracownia muzyczna, teatralna i taneczna),
- pracownia edukacyjna.

Pracownia taneczna realizuje program, który za podstawowy cel uważa wspomaganie rozwoju dzieci i młodzieży przez aktywne wprowadzenie ich w świat muzyki i tańca. Cele szczegółowe realizowane w ramach zajęć są następujące:

- rozwijanie zainteresowań muzycznych i tanecznych,
- przybliżenie dzieciom muzyki przez jej słuchanie i interpretowanie,
- kształtowanie umiejętności przekładania symbolu muzycznego na symbol ruchowy,
- wdrażanie w wyrażanie emocji przez muzykę i taniec,
- rozwijanie umiejętności wyrażania, opisywania muzyki, kształtowanie wrażliwości estetycznej,
- rozbudzanie wyobraźni,
- rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi, słuchania, obserwowania i komunikowania się, ćwiczenie pamięci wzrokowej i słuchowej,
- stymulowanie aktywności twórczej,

- usprawnianie i wzmacnianie organizmu,
- wdrażanie dzieci do współdziałania w grupie.

Treści realizowane w ramach zajęć sprowadzają się do następujących kręgów tematycznych:

- składniki muzyki ważne w tańcu: rytm, melodia, tempo, barwa dźwięku, itp., poznanie pojęć, wyodrębnianie elementów struktury utworów muzycznych,
- tańce towarzyskie: standardowe oraz latynoamerykańskie,
- muzyka i taniec nowoczesny jako element popkultury, układanie choreografii i układów tanecznych do wybranych utworów muzyki rozrywkowej,
- tańce integracyjne, współpraca w grupie oraz integracja grupy przez taniec,
- nastrój i emocje w muzyce i tańcu, wyrażanie siebie przez muzykę i taniec,
- improwizacja taneczna,
- elementy choreoterapii,
- gry i zabawy muzyczno-taneczne.

Przedstawiony program zakłada wykorzystanie zarówno elementów edukacji tanecznej, jak i terapii tańcem. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i trwają półtorej godziny. Grupa w chwili obecnej liczy 12 uczestniczek — dziewcząt w wieku 12—16 lat. Zajęcia prowadzone są od września 2007 roku. Poszczególne uczestniczki dołączały do grupy w różnych momentach jej istnienia, różny więc jest ich czas uczestnictwa z zajęciach grupy.

Podstawą niniejszej pracy są badania z zastosowaniem procedury studium indywidualnych przypadków. Przedmiotem badań były oczywiście uczestniczki zajęć tanecznych w Dziennym Ośrodku Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży w Chorzowie. Cel stanowiło rozpoznanie, w jaki sposób prowadzone zajęcia taneczne wpływają na rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny uczestniczek, a tym samym proces socjoterapii. Podstawowy problem badawczy sprowadziłam do pytania: Czy, a jeśli tak, to jakie zmiany zachodzą w funkcjonowaniu ogólnym uczestniczek zajęć tanecznych? Konkretyzując problem główny, wyodrębniłam problemy szczegółowe:

- Czy udział w zajęciach tanecznych poprawia obraz własnej osoby oraz samoocenę uczestniczek?
- Czy udział w zajęciach tanecznych poprawia sprawność fizyczną i świadomość ciała uczestniczek?
- Czy udział w zajęciach tanecznych wpływa na relacje uczestniczek z rówieśnikami?
- Czy udział w zajęciach tanecznych wpływa na umiejętność wyrażania i kontrolowania emocji?

Wybór metody przypadków indywidualnych, a tym samym jakościowego charakteru badania nie był przypadkowy. Metoda ta pozwala na głęboką analizę i wyciągnięcie wniosków na przykładzie konkretnych osób. Studium przypadku, zwane również metodą indywidualnych przypadków, jest badaniem, „które zawęża swój przedmiot poznania do pojedynczego bądź kilku przypadków” (Pilch, Bauman, 2001, s. 298). Z definicji tej wynika, że studium przypadku nie jest metodą gromadzenia danych samą w sobie. Aby osiągnąć cel badania, czyli „dokładny opis badanego (osoby, obiektu) z możliwie różnych stron i z uwzględnieniem rozmaitych jego aspektów” (ibidem), konieczne jest zastosowanie metod zbierania danych, takich jak rozmowy i wywiady, obserwacje, analizy dokumentacji, pomiar. W przeprowadzonych badaniach w celu zebrania materiału na potrzeby pracy wykorzystałam techniki obserwacji, analizy dokumentów oraz wywiadu. Badanie prowadzone było od września 2008 roku do czerwca 2009. Obserwacja miała charakter nieskategoryzowany i ukryty, gdyż obserwator był również prowadzącym zajęcia. Spostrzeżenia i wnioski na temat zachowania oraz zachodzących w nim zmian zapisywane były bezpośrednio po zajęciach w dzienniku obserwacji przez cały okres trwania badania. Dokumenty poddane analizie to teczki osobowe uczestniczek zawierające materiał gromadzony przez psychologów i pedagogów Ośrodka w ramach działań diagnostycznych, terapeutycznych i wychowawczych. Wywiad miał charakter pisemny i skategoryzowany. Uczestniczki wypełniły kwestionariusz wywiadu, odpowiadając na 10 pytań otwartych i półotwartych dotyczących zajęć, motywacji do uczestnictwa w nich oraz uwag i opinii na temat zmian i sukcesów, jakie osiągnęły dzięki udziałowi w zajęciach. Wywiad przeprowadzony został na zakończenie badań.

Trudności, jakie pojawiły się podczas badania, wynikały głównie z faktu, że jako badacz byłam również prowadzącą zajęcia oraz wychowawcą uczestniczek zajęć, co utrudniało pozostanie obiektywnym wobec ich zachowań i zachodzących w nich zmian. Inną trudność stanowił niesystematyczny udział niektórych uczestniczek w zajęciach.

Analiza wyników badań Wybrane studia przypadków

Edyta. Edyta ma 15 lat i jest uczennicą gimnazjum. Pochodzi z rodziny wielodzietnej, jest najmłodsza spośród czwórki rodzeństwa. Praktycznie wychowywana jest tylko przez matkę, gdyż charakter pracy ojca

powoduje, że jest on często nieobecny w domu. Swoje relacje z rodzicami określa jako właściwe, jednak spędza z nimi bardzo mało czasu, rodzice mało wiedzą o jej życiu. Do Ośrodka uczęszcza od października 2007 roku. W placówce funkcjonuje jako osoba bardzo aktywna, chętnie angażuje się w różne działania na rzecz Ośrodka i jego społeczności. Jest energetyczna i pogodna. Pracując w grupie, lubi przejmować rolę lidera, trudna zaś jest dla niej współpraca na zasadzie partnerstwa. Często próbuje narzucać swoje zdanie; jeśli ktoś się z nią nie zgadza, wówczas obraża się i wycofuje z pracy. Jest otwarta i kontaktowa, łatwo nawiązuje relacje zarówno z rówieśnikami, jak i z wychowawcami. Edyta jednak często skarży się na kontakty z rówieśnikami. Twierdzi, że bywa przez nich zbyt surowo oceniana lub po prostu jej nie akceptują. Faktycznie Edyta często wchodzi w konflikty z rówieśnikami spowodowane jej chęcią dominowania w grupie, narzucania własnych pomysłów. Poza tym często przyjmuje rolę „dorosłego” — jest nad wiek dojrzała, krytykuje rówieśników za niewłaściwe zachowania, strofuje ich, dba o respektowanie zasad obowiązujących w Ośrodku, próbuje coś nakazać lub zakazać. Jest ponadto perfekcjonistką, lubi, aby powierzane jej zadania były wykonane bardzo dobrze. Równocześnie jest dzieckiem bardzo emocjonalnym i wrażliwym. Często reaguje na sytuacje w sposób egzaltowany. Szczególnie słabo radzi sobie ze smutkiem, wzruszeniem i z zalem; bardzo często płacze. Jest bardzo empatyczna, chętnie pomaga innym, podejmuje działania na rzecz drugiego człowieka. Z diagnozy psychopedagogicznej wynika, że potrzeba dominowania i respektowania zasad spowodowane są zaburzonym poczuciem bezpieczeństwa. Poza tym Edyta ma niskie poczucie własnej wartości, co powoduje ogromną potrzebę bycia zauważoną, docenioną, akceptowaną.

Podobnie Edyta początkowo funkcjonowała w grupie tanecznej. Od początku uczestnictwa w zajęciach wyróżniała się bardzo dobrym poczuciem rytmu, dużą świadomością własnego ciała oraz dobrą pamięcią ruchową, co powodowało, że z łatwością opanowywała układy i wykonywała ćwiczenia taneczno-ruchowe. Jedyne trudności stanowił słaby zmysł równowagi. Szybko taniec stał się jej życiową pasją. W wywiadzie deklaruje, że oprócz próby raz w tygodniu na taniec poświęca ponad pięć godzin tygodniowo (jak to określiła: po trochu prawie codziennie). Często jednak wchodziła w konflikty z innymi uczestniczkami. Nie brała pod uwagę, że nie wszystkim taniec przychodzi z taką łatwością, jak jej. Często krytykowała koleżanki za zbyt mały nakład pracy, uważała, że mniejsze efekty wynikają z ich braku pracy. Poza tym źle radziła sobie z wypowiedziami koleżanek na jej temat. Koleżanki otwarcie naśmiewały się z jej ogromnego zaangażowania, wręcz nadgorliwości. Jednocześnie kłótni przeciwko niej.

Edyta była więc słabo zintegrowana z grupą, mimo że stanowiła jej istotną część — dziewczyny nie chciały, by opuściła zespół, ze względu na jej uzdolnienia taneczne, które procentowały pozytywnie dla całego zespołu. Mimo że taniec przychodził jej z łatwością, Edyta nie czuła się pewnie podczas występów. Bała się ośmieszenia, wysmiania przez rówieśników czy krytyki ze strony osób dla niej ważnych (wychowawców Ośrodka, rodziny). Towarzyszyła jej ogromna trema, która powodowała spięcie ciała i utrudniała występ. Taniec był więc dla Edyty początkowo źródłem pojawiania się skrajnych emocji — pozytywnych i negatywnych. Słabo radziła sobie z tymi drugimi, reagując zniechęceniem, płaczem, apatią.

Uczestnictwo Edyty w zajęciach tanecznych przyniosło bardzo duże zmiany w jej zachowaniu. Dla Edyty ważne były relacje z rówieśnikami, dlatego bardzo chciała być akceptowana przez koleżanki z grupy tanecznej. Zrozumiała, że same umiejętności nie są wystarczającym warunkiem akceptacji. Edyta coraz częściej nie podejmuje roli krytyka poczynań koleżanek, nie komentuje, skupia się na własnych ćwiczeniach. Zauważyłam nawet, że czasem udaje, że nie potrafi czegoś wykonać, by być na tym samym poziomie, co reszta grupy. Coraz częściej przejawia zachowania wspierające wobec innych uczestniczek — poświęca swój czas, by pomóc koleżankom w ćwiczeniach, podnosi je na duchu. Szczególną opieką otacza te koleżanki, które w późniejszym okresie dołączyły do grupy, przez co ich umiejętności są mniejsze. Taka postawa spowodowała zacieśnienie jej relacji z innymi uczestniczkami zajęć i zmniejszenie liczby konfliktów. Edyta nauczyła się także radzić sobie z niektórymi emocjami — opanowała wstyd i strach przed występami. Nadal towarzyszy jej trema, ale nie wpływa ona znacząco na poziom wykonania tańca. W wywiadzie końcowym podkreśliła, że bardzo lubi występy, gdyż czuje się dzięki nim doceniana, zauważana. Bycie częścią zespołu zapewnia jej poczucie sukcesu.

Taka sytuacja wpłynęła na poprawę oceny własnej osoby, jednak nadal jest ona bardzo niska, na co oddziałują różnego rodzaju kompleksy, z którymi Edyta sobie nie radzi. W wywiadzie jednak zaznaczyła, że „dobry tancerz powinien wiedzieć, że jest wartościowy, nie przejmować się porażkami, tylko dalej pracować na lepsze efekty, a sama chce być dobrą tancerką”. Edyta jest bardzo zmotywowana do pracy, lubi poszerzać swoje umiejętności, sama zauważyła, że jej ciało dzięki tańcowi ma coraz większe możliwości: „gdy coś mi nie wychodzi, ćwiczę tak długo, aż się tego nauczę”. Nadal do tańca podchodzi bardzo ambicjonalnie, lubi wykonywać wszystko perfekcyjnie. Jest wymagająca wobec siebie. Potrafi jednak być mniej wymagająca wobec innych, doceniając ich pracę i postępy. Pytana, w jaki sposób taniec wpływa na jej ogólne funkcjonowanie,

mówi, że nauczyła się, że lepiej być z grupą niż poza nią. Poza tym jak tańczy, to się lubi, a nie zawsze tak jest.

Beata. Beata ma 15 lat i jest uczennicą specjalnej szkoły podstawowej. Wychowuje się w rodzinie zastępczej, którą stanowi jej babcia. Poza nią opiekunka wychowuje jeszcze swoich synów. Beata ma sporadyczny kontakt z matką, gdyż ta jest alkoholiczką i narkomanką, kilkakrotnie podejmującą leczenie odwykowe. Z ojcem nie ma kontaktu. Rodzice są pozbawieni praw rodzicielskich. Do Ośrodka uczęszczała od 2007 roku. Ponieważ matka Beaty piła alkohol podczas ciąży, dziewczynka ma objawy FAS, takie jak wysoka pobudliwość, problemy z koncentracją, labilność emocjonalna, problemy z pamięcią, problemy z przyswajaniem norm. Jej rozwój fizyczny jest również nieprawidłowy. Jej wygląd zewnętrzny sugeruje, że jest młodsza niż w rzeczywistości. Rozwój intelektualny dziewczynki mieści się w granicy upośledzenia umysłowego w stopniu lekkim, co generuje jej specjalne potrzeby edukacyjne. Duże problemy z pamięcią w połączeniu z małym wglądem we własne działanie powodują u Beaty częste kłamstwa czy zachowania nieakceptowane przez rówieśników. To sprawia, że często staje się ofiarą ataków ze strony kolegów. W grupie często funkcjonuje jako błazen lub kozioł ofiarny. Poza tym duża pobudliwość emocjonalna, częste reagowanie w sposób agresywny (co wynika z wytworzonych mechanizmów obronnych) utrudnia nawiązywanie i podtrzymywanie relacji z rówieśnikami. Beata ma dużą potrzebę akceptacji, chce być lubiana.

Największą pasją Beaty jest taniec. Tańca uczyła się już wcześniej; zanim dołączyła do grupy tanecznej w Ośrodku, uczęszczała na kółko taneczne w szkole. Bardzo lubi improwizować, po prostu włączyć muzykę i tańczyć. Wiele czasu poświęca także na wymyślanie kroków tanecznych i tworzenie układów. Beata mimo małej świadomości ciała tańczy intuicyjnie, gdyż ma dobre poczucie rytmu i jest bardzo wysportowana. Duże trudności sprawia jej jednak nauczenie się nowych ruchów (łatwiej korzysta jej się z własnych ruchów, których nie potrafi rozłożyć na części, wytłumaczyć) oraz pamięciowe opanowanie układu. Beata jednak jest bardzo wytrwała w pracy i potrafi wyćwiczyć każdy układ, poświęca na to jednak dużo czasu. Beata pewnie czuje się w tańcu, lubi występy, twierdzi, że na scenie czuje się pewna siebie i spokojna. Ma ogromną potrzebę bycia w centrum zainteresowania — lubi solowe występy, woli w układach zbiorowych tańczyć w pierwszym rzędzie. Wydaje się, że nie przejmuje się uwagami koleżanek, gdyż jest pewna swego. Początkowo zdarzały się jednak konflikty z grupą taneczną, gdyż często padała ofiarą żartów lub wyładowywania negatywnych emocji innych dziewczyn. Sama również powodowała konflikty, gdyż często reagowała agresywnie,

nieadekwatnie do bodźca. Beata nie nawiązała bliższej relacji z żadną z uczestniczek zajęć tanecznych. Problem stanowiła również nadpobudliwość dziewczynki i brak jej koncentracji. Miała trudności z przestrzeganiem norm, wysłuchiowaniem poleceń, była niecierpliwa. Brak uwagi prowadzącego powodował jej dekoncentrację i zajmowanie się innymi rzeczami.

Zmiany w funkcjonowaniu Beaty są widoczne. Uczestnictwo w zajęciach tanecznych połączone z prowadzoną socjoterapią spowodowały wyciszenie się dziewczynki. Znacznie zwiększyła się jej zdolność koncentracji uwagi i przestrzegania panujących zasad. Potrafiła dużo bardziej cierpliwie podchodzić do zadania, nauczyła się również odraczać swoje potrzeby i ustępować innym (np. w kwestii ustawienia podczas występów). Ta zmiana spowodowała także mniejszą liczbę konfliktów z rówieśnikami. Beata do końca nie nawiązała jednak relacji z koleżankami, zawsze przebywała raczej obok nich niż razem z nimi. Ogromne postępy Beata poczyniła w obrębie pamięciowego opanowywania kroków. Znacznie zwiększyły się jej możliwości i tempo przyswajania kroków. Beata na tańcu buduje swój pozytywny obraz. Ma świadomość, że dobrze tańczy i że to stanowi jej atut. Często jest chwalona za swoje umiejętności zarówno przez dorosłych, jak i przez rówieśników, co pozytywnie wpływa na jej samoocenę. Beata jednak straciła motywację do pracy. Wydaje mi się, że przyczyną jest zła relacja z grupą, a raczej jej zupełny brak. Poza tym dziewczynka dużo lepiej czuje się w improwizacji tanecznej oraz tańcząc własne choreografie, więc udział w zajęciach grupowych ograniczał ją. Mimo że w wywiadzie deklarowała, że „dobry tancerz powinien spróbować pracować z innymi”, to sama nie potrafiła zaaklimatyzować się w grupie. To i inne wydarzenia, które pogorszyły jej relacje z rówieśnikami, nie tylko z grupy tanecznej, ale także z całego Ośrodka, spowodowało, że Beata przestała uczęszczać na zajęcia do Ośrodka w czerwcu 2009. Próby podejmowane przez wychowawców mające na celu przywrócenie jej do społeczności Ośrodka nie powiodły się.

Nina. Nina ma 15 lat i jest uczennicą gimnazjum. Pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej. Jej ojciec nadużywa alkoholu oraz przemocy wobec niej i jej matki. Jest najmłodszym dzieckiem, jej rodzeństwo jest dużo starsze i opuściło już dom rodzinny. Rodzina jest w trudnej sytuacji finansowej. Nina uczęszcza do Ośrodka od września 2008 roku, wcześniej była uczestniczką programu ulicznego realizowanego przez streetworkerów w dzielnicy, której znajduje się Ośrodek. Dziewczynka jest bardzo zaangażowana w życie Ośrodka. Ma w nim stałą grupę przyjaciół, z którymi utrzymuje bliskie kontakty. Poza tym nie inicjuje kontaktów z rówieśnikami. Jest bardzo ambitną osobą, zależy jej na opinii, wszystkie polecane

zadania wykonuje z wielką starannością i dokładnością, lubi przyjmować rolę lidera. Woli coś organizować i rozdzielać zadania niż wykonywać. Jak na osobę w tak młodym wieku, ma bardzo dużo obowiązków domowych, poza tym zależy jej na ocenach, więc stara się poświęcać czas na naukę. Sytuacja rodzinna Niny spowodowała, że jest ona niestabilna emocjonalnie. Życie w ciągłym stresie i niepewności sprawiło, że często wybucha gniewem, płaczem. Siła jej reakcji jest nieadekwatna do siły bodźca, który ją wywołał. Nina z jednej strony jest bardzo dojrzała społecznie i odpowiedzialna, z drugiej zaś — niedojrzała emocjonalnie. Miewa chwiejne nastroje — od euforii po stany depresyjne. Brak wsparcia ze strony rodziców zaburzył również jej poczucie bezpieczeństwa, co powoduje, że dziewczynka słabo radzi sobie ze zmianami, nie lubi sytuacji, w których nie kontroluje otoczenia.

Nina dołączyła do grupy tanecznej dość późno. Zrobiła to ze względu na fakt, że wszystkie jej koleżanki uczestniczyły w zajęciach. Wyraźnie podkreślała, że taniec jest dla niej tylko zabawą, sposobem na spędzanie wolnego czasu. Nina nie była osobą sprawną fizycznie i miała słabe poczucie rytmu. Poza tym bardzo wstydziła się podczas tańca, co ewidentnie było widać w jej postawie — była usztywniona i mechaniczna. Ponieważ taniec nie przychodził jej z łatwością, cechowała ją mała motywacja do pracy na zajęciach. Ćwiczenia wykonywała niechlujnie, nie przykładając się do nich. Jak później sama stwierdziła: „czasem brakowało mi motywacji do tańca, szczególnie, gdy coś mi nie wychodziło”. Nina rzadko okazywała emocje związane z tańcem, udawała obojętną, pokazywała, że nie zależy jej na efektach. Zdarzały się jej wybuchy emocji, za które zawsze później przeproszała i tłumaczyła stresami wynikającymi z sytuacji w szkole lub domu. Mimo takiej postawy regularnie uczestniczyła w zajęciach, trenowała także poza zajęciami, prosząc lepiej radzące sobie koleżanki o pomoc. W wywiadzie końcowym przyznała, że na trening poświęcała od 3 do 5 godzin tygodniowo. Ponieważ większość grupy stanowiły jej koleżanki, nie miała problemów z relacjami z nimi. Dziewczyny akceptowały jej postawę wobec tańca, chętnie także pomagały jej w ćwiczeniach. Widoczne było to, że postawa Niny to jedynie mechanizm obronny pomagający jej radzić sobie z faktem, że nie potrafi być najlepszą, co godziło w jej ambicję. Zakrywała również swój lęk, który towarzyszył jej przy każdym występie.

Po niespełna roku uczestnictwa w zajęciach Nina zaczęła osiągać pierwsze sukcesy. Zaczęło to owocować zmianą jej postawy, coraz częściej reagowała radością i dumą. Zmiana widoczna też była w jej postawie ciała, zyskała więcej luzu i spontaniczności w ruchach. Nadal jednak sytuacje występów scenicznych mocną ją spinają. Stwierdziła: „dzięki tańcowi poznałam lepiej swoje ciało i jego możliwości, a przede wszystkim

nauczyłam się je szanować”. Widoczna była poprawa sprawności fizycznej dziewczynki. Zajęcia taneczne nie wpłynęły na jej relacje z rówieśnikami, ale pozwoliły mieć wspólną pasję i cel. Poza tym Nina w wywiadzie podkreślała, że przełamała swój lęk i jest bardzo z siebie dumna, gdyż taniec jest dla niej trudny i wypracowanie takiego poziomu, jaki obecnie prezentuje, kosztowało ją wiele wysiłku. Taniec pozwolił jej również zyskać poczucie sukcesu, gdyż bardzo cieszy ją każdy udany występ. Nina nadal ma problem z wyrażaniem emocji. W tańcu wciąż blokuje emocje, nie lubi improwizować, nie tańczy na dyskotekach. Pokazuje się tylko w wyuczonych układach, podczas pokazów czy ćwiczeń taneczno-ruchowych. Uważam jednak, że kontynuowanie udziału w zajęciach pozwoli jej na dalszą pracę nad uwalnianiem emocji oraz budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.

Podsumowanie

Podczas rozpoczynania badań we wrześniu 2008 roku grupa charakteryzowała się niskim poziomem integracji. Dziewczeta nie potrafiły współpracować, często wchodziły ze sobą w konflikty, nie odczuwały przynależności do grupy, ciężko przychodziło im wzajemne pomaganie sobie. Grupa miała bardzo niski poziom motywacji do pracy. Chociaż wykazywały zainteresowanie, dziewczeta niechętnie podejmowały wysiłek, szybko się nudziły, zrażały. Cechował je bardzo niski poziom akceptacji własnych działań tanecznych, co wynikało z braku samoakceptacji, niskiej świadomości własnego ciała oraz niechęci do wyrażania emocji. Szczególną niechęć dziewczeta przejawiały w stosunku do działań twórczych, wymagających ich własnej, samodzielnej pracy.

Po dziesięciu miesiącach pracy można zauważyć zmiany w funkcjonowaniu uczestniczek zajęć. Zdecydowanie poprawiła się sprawność fizyczna dziewcząt. Szczególną poprawę widać u dziewcząt z zaburzoną motoryką — taniec bowiem jest doskonałym ćwiczeniem koordynacji ruchowej. Uczestniczkom zwiększyła się również świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni oraz kontrola własnych ruchów. Udział w zajęciach zintegrował dziewczeta. Myślę, że czują, iż tworzą grupę. Same nawet zaproponowały nadanie grupie tanecznej nazwy, którą wspólnie wymyśliły. Dziewczeta pomagają sobie nawzajem, gdyż zajęcia pozwoliły im zyskać świadomość, że jedynie pracą grupową osiągną sukces. W grupie nadal występują konflikty — widoczna jest konieczność pracy nad tym elementem funkcjonowania zespołu. Zdecydowanie wzrósł poziom

motywacji do pracy, dziewczęta są zaangażowane w zajęcia — przygotowują występy taneczne, biorą udział w konkursach. Udział w zajęciach daje im poczucie sukcesu. Większość z nich zapytana o zainteresowanie czy ulubioną formę aktywności wskazuje taniec. Taniec stał się również polem do działań twórczych — uczestniczki samodzielnie wymyślają układy i ruchy taneczne. Z dużo większą swobodą oddają się również improwizacji ruchowo-tanecznej do muzyki.

Innym osiągnięciem zastosowania tańca jako elementu socjoterapii jest wyrażanie emocji. Uczestniczki nauczyły się rozpoznawać i nazywać nastroj muzyki oraz dostosowywać do niego ruchy taneczne. Nadal jednak z trudnością przychodzi im rozmowa o emocjach, które towarzyszą im podczas tańca. Taniec pozwolił także na zbudowanie samoakceptacji — dziewczyny akceptują się jako tancerki, nie potrafią jeszcze jednak rozszerzyć akceptacji siebie na inne sfery działania i funkcjonowania. Innym problemem nadal występującym w grupie jest niska tolerancja na krytykę. Bardzo często krytyka lub ocena powoduje zniechęcenie do działań zamiast motywować do dalszej pracy.

Takie efekty pracy zachęcają do dalszego prowadzenia zajęć. Obserwowane zmiany u uczestniczek na pewno wynikają także z zastosowania obok zajęć tanecznych innych oddziaływań z zakresu socjoterapii — każda z dziewcząt jest również uczestniczką zajęć stricte socjoterapeutycznych, uczęszczają również na zajęcia muzyczne, teatralne, plastyczne, sportowe itp. Wśród innych wychowanków Ośrodka wyróżniają się jednak poziomem integracji grupy, motywacją do pracy oraz twórczym podejściem do podejmowanych działań.

Taniec, zarówno w postaci edukacji, jak i w postaci terapii, ma ogromne zastosowanie w pracy socjoterapeutycznej z młodzieżą. Osiągnięcia grupy z Dziennego Ośrodka Socjoterapii w Chorzowie pozwalają na wniosek, iż zajęcia taneczne są znakomitym rozszerzeniem zajęć socjoterapeutycznych. Myślę, że siła oddziaływania tańca polega na fakcie, że stanowi on dla dzieci i młodzieży, szczególnie zaś dla dziewcząt, aktywność atrakcyjną, przyjemną, rozwojową, a ostatnio dzięki programom telewizyjnym, których podstawę stanowi taniec — modną. Zastosowanie tańca w socjoterapii pozwala na wyjście poza metody werbalne. Niech podsumowanie terapeutycznego wpływu tańca stanowią słowa Paula Coelho: „W tańcu możesz sobie pozwolić na luksus bycia sobą” (Coelho, 2007, s. 138).

Bibliografia

- Coelho P., 2007: *Czarownica z Portobello*. Warszawa.
- John-Borys M., 2005: *Socjoterapia — jak zachodzi zmiana zachowania? W: Diagnostyka, profilaktyka, socjoterapia w teorii i praktyce psychologicznej*. Red. M. Deptuła. Bydgoszcz.
- Konieczna E.J., 2003: *Choreoterapia — taniec leczący duszę*. „Edukacja i Dialog”, nr 8.
- Koziello D., 1997: *Terapia tańcem*. „Kultura Fizyczna”, nr 1.
- Koziello D., 2002: *Taniec i psychoterapia*. Poznań.
- Kubinowski D., 1997: *Edukacja taneczna dzieci i młodzieży*. „Wychowanie na co Dzień”, nr 4—5.
- Pilch T., Bauman T., 2001: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Wyd. 2 popr. i rozsz. Warszawa.
- Sawicka K., red., 1999: *Socjoterapia*. Warszawa.
- Wiszniewski M., 2003: *Uzdrowiający taniec. Terapeutyczne zastosowanie ruchu i tańca*. Białystok.