

## **UČINKI METOD PLESNO-GIBALNE TERAPIJE PRI OTROKU Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA**

Nina Zorko, vzgojiteljica Vrtec Trnovo

### **POVZETEK**

V prispevku predstavljam, kako plesno-gibalna dejavnost vpliva na življenje otroka s sumom na motnjo avtističnega spektra. V svoje vsakodnevno vzgojno-izobraževalno delo sem vključevala metode plesne terapije, ki sem jih povezovala z glasbenimi, dramskimi ter likovnimi vsebinami. Gibalno-plesna terapija je psihoterapevtska metoda uporabe gibanja in plesa. Terapevti, ki raziskujejo gibalne karakteristike in zdravljenje otrok z motnjami avtističnega spektra, ugotavljajo, da lahko ti otroci dosegajo boljše rezultate skozi neverbalna sredstva komunikacije. V študiji primera sem v svoji skupini več let spremljala dečka, ki je kazal znake Aspergerjevega sindroma in ne klasičnega avtizma. Zato sem dečku, s sumom motnje avtističnega spektra, ponudila možnost izražanja z gibanjem, ki vključuje metode plesno-gibalne terapije.

V predhodnem večletnem delu z omenjenim dečkom v skupini otrok starih od 2 do 6 let, sem opazila, da sta njegova gibalna izraznost in ustvarjalnost postala njegovo sredstvo izražanja, preko katerega je predeloval različne stiske, ki so ga obremenjevale. Zato sem se odločila za sistematično spremljanje in kvalitativno raziskavo, kjer sem opazovala, spremljala, ugotavljala, beležila in si postavila različna vprašanja, na katera sem dobila odgovore s pomočjo kvalitativne raziskave.

V prispevku se osredotočam na naslednja vprašanja: V kolikšni meri plesno-gibalno ustvarjanje vpliva na kakovost življenja otroka z motnjo avtističnega spektra? Kako otrok preko metod plesno-gibalne terapije izraža svoja čustva, stiske, veselje s samim seboj in z drugimi?

Ugotovitve kažejo, da se je deček pri vzgojno-terapevtskem in izobraževalnem delu v skupini, s pomočjo uporabe metod plesno-gibalne terapije bolje vključeval v okolje, močno se je okrepil dečkov osebni razvoj ter dvig njegove samopodobe in samozavesti.

**KLJUČNE BESEDE:** avtizem, motnje avtističnega spektra, Aspergerjev sindrom, plesno-gibalna terapija v vrtcu, plesna vzgoja v vrtcu, študija primera, kakovost življenja.

TITLE: EFFECTS OF DANCE-MOVEMENT THERAPY METHODS ON A CHILD WITH AUTISM  
SPECTRUM DISORDERS

ABSTRACT

This article presents the effects of dance-movement therapy methods on the life of a child with autism spectrum disorder. I included dance therapy methods as part of my daily work in the preschool education which I combined with music, drama, and art therapy. Dance-movement therapy is a psychotherapeutic method that applies to movement and dance. Therapists who research the characteristics of the movement and the treatment of children with autism spectrum disorder have concluded that such children can achieve better results by means of non-verbal methods. In the presented case study, I have been following a boy from my kindergarten group who showed signs of Asperger syndrome. I offered him the possibility to express himself through movement containing dance-movement therapy methods.

During a multi-annual work with the boy in a group of children aged from 2 to 6, I realized that his expression through movement and his creativity became his means of communication through which he relieved his distress. Therefore, I decided to conduct a systematic and qualitative study where I have observed, assessed, made findings, took notes and posed different research questions to which I got the answers with the help of qualitative research.

The objective of the study was to find answers to the following questions: To what extent does dance-movement creativity affect the quality of life of a child with autism spectrum disorder? How does a child express his/her feelings, crisis, and happiness with him/herself and with others by means of dance-movement therapy methods?

My findings indicated that by means of dance-movement therapy methods within the educational and therapeutic work, the boy suspected of having autism spectrum disorder was able to interact with the environment significantly better; his personality development strengthened, his self-esteem rose, and he became more confident.

**KEY WORDS:** autism, autism spectrum disorders, Asperger syndrome, dance-movement therapy in preschool, dance education in preschool, case study, quality of life.

## **UVOD - OPREDELITEV PROBLEMA**

V prispevku vam želim predstaviti, kako plesno-gibalna dejavnost kot sestavina predšolske vzgoje vpliva na življenje otroka s sumom motnje avtističnega spektra. Želim predstaviti vpliv plesno-gibalne terapije na dečka M., ki po mojih opažanjih, opažanjih specialne pedagoginje in psihologinje kaže znake Aspergerjevega sindroma, oz. sum na motnjo avtističnega spektra.

V predhodnem večletnem obdobju sem pri dečku opazila različne simptome, občutenja ter nihanja sposobnosti. Zaznala sem, da sta njegova gibalna izraznost in ustvarjalnost postala njegovo sredstvo izražanja, preko katerega je predeloval različne stiske, ki so ga obremenjevale. Zato sem želela s kvalitativno raziskavo, preko metod plesno-gibalne terapije, preveriti, kako se deček vključuje v okolje in kako mu dejavnosti pripomorejo k razvijanju socialnih in drugih sposobnosti.

V vsakodnevni vzgojni program pri svojem delu z otroki namreč vključujem tudi elemente pomoči z umetnostjo, kjer se osredotočam na pomoč preko plesno-gibalne umetnosti. Plesno-gibalna terapevtska srečanja so odprta, na začetku namenjena spontanemu izražanju čustev, spoznavanju okolice, navezovanju stikov s samim seboj in nato z drugimi. Sčasoma si otroci in deček samostojno izbirajo vsebine plesno-gibalnih iger, sami si izbirajo glasbo ter drug potreben material.

## **KAJ SO MOTNJE AVTISTIČNEGA SPEKTRA?**

V literaturi avtorji navajajo več definicij, ena izmed njih je avtizem, ki ga bom v nadaljevanju podrobneje predstavila.

Mednarodna zdravstvena organizacija v svoji ICD-9 klasifikaciji avtizem uvršča v skupino otroških psihoz, Ameriška psihiatrična zveza pa v Diagnostičnem in statističnem priročniku DSM-III ne obravnava otroških psihoz kot posebne motnje otroštva in avtizem uvršča v skupino pervazivnih-globalnih razvojnih motenj (Jurišić, 1992).

Avtizem je razvojna motnja z nevrološko–biološko osnovo, ki se pojavi v otroštvu in prizadene procesiranje informacij v možganih. Gre za spremenjeno delovanje in povezovanje živčnih celic ter njihovih sinaps, vzrok pa je neznan (Autism Resources, 2004).

Simptome avtizma starši po navadi opazijo do otrokovega 3. leta starosti. Avtizem je spekter motenj, ki lahko nihajo od lažjih do težjih motenj. Vsaka oblika avtizma je spekter zase. Da bi jim bilo v življenju čim lažje (ob čimprejšnji ustrezni strokovni pomoči), strokovnjaki najkasneje do tretjega leta otrokove starosti postavljajo diagnozo glede na tipične psihične znake. Teh je kar nekaj, zanje pa je značilno, da

se med seboj prepletajo oz. kombinirajo. Tako v času otrokovega razvoja nekateri znaki izzvenijo in se pojavijo novi ali drugačni. Načeloma pa še vedno velja, da je avtizem vseživljenjska motnja.

## **GIBALNO-PLESNA TERAPIJA**

Gibalno-plesna terapija je najmlajša od umetnostnih terapij, čeprav so ples uporabljali kot terapevtsko sredstvo že v plemenskih skupnostih (šamani).

Levy (1998) opredeljuje plesno terapijo kot obliko psihoterapije, ki se razlikuje od tradicionalne psihoterapije v tem, da uporablja psihomotorični izraz kot najpomembnejši način posredovanja. Gibalno-plesna terapija je vrsta umetnostne terapije, ki skozi telo vpliva na duševnost. Je proces, v katerem je telesno gibanje, izražanje in ustvarjanje z gibom osnovno terapevtsko sredstvo. Pomen gibalno-plesne terapije, ki ga navaja avtorica, Payne West (1984) v Kroflič (1992) je naslednji, da prispeva k samozavedanju, ker omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike, daje občutek notranje strukture, reducira impulzivnost, omogoča odkrivanje samega sebe, vzbuja zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje, občutljivost za verbalne znake. Daje možnost za izražanje čustev in domišljije skozi oblikovanje s telesom, razvija socialne sposobnosti oz. socialno zavedanje, ker spodbuja stike z drugimi, zaupanje, občutljivost, prilagodljivo strukturo, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje, vzdrževanje pozornosti, sprejemanje stikov preko dotika, iniciativnost in sodelovanje v aktivnostih.

Kakšen pa je pomen ustvarjalnega gibanja na otroka oz. kako se otrok odziva na ustvarjalno gibanje, kakšne so posledice, vzroki in ali ima ustvarjalnost vpliv na otrokov celostni razvoj?

Velikokrat so se mi porajala ta vprašanja in skozi metodo ustvarjanja z gibom in prepletanjem vseh umetnostnih medijev (glasba, drama, likovna in plesna umetnost) ter skozi opazovanje izražanja otrok sem ugotovila, da plesno gibanje veliko prispeva k samozavedanju otroka, boljši samozavesti in pozitivni samopodobi, pozitivnim odnosom med sovrstniki in odraslimi, prepletanju iskrenih vezi med njimi, izražanju čustev. Ustvarjalno gibanje prispeva k občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne sheme in vpliva na samozadovoljstvo, prav tako lahko vpliva na kvalitetnejšo oblikovanje stališč, vrednot, vedenje ter prispeva tudi k notranjemu miru. Pri uvajanju ustvarjalnega giba, pri svojem delu v vrtcu, omogočam otroku, da zadovolji vse 4 osnovne potrebe, ki jih čuti pri zadovoljevanju potrebe po ljubezni, kjer je sprejet; čuti pripadnost, sodelovanje, varnost in prijateljstvo. Plesno-gibalne igre otrokom nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med otroki in vzgojiteljem v pozitivnem in prijetnem vzdušju. Otrokom pri plesno-gibalnem izražanju



omogočam veliko ustvarjalne svobode in samostojnosti ter s tem zadovoljujem njihovo potrebo po svobodi, hkrati pa sem pozorna na to, da se otroci nenehno srečujejo z novimi stvarmi. Ponujam jim aktivnosti, ki so igrive in povzročajo smeh, sproščenost ter jim tako omogočam zadovoljevanje njihovih potreb po zabavi. Predvsem pa se pri svojem vzgojno-terapevtskem delu osredotočam na pomen nebesedne interakcije skozi gib-ples.

Skozi izkušnje pri svojem delu z otroki sem ugotovila, da se otrokom preko ustvarjalnega giba bogati ustvarjalno mišljenje in ustvarjanje pozitivnih, sočutnih medsebojnih odnosov. Na tej osnovi postopoma skozi ustvarjalni gib gradijo na pomembnosti tako vsakega posameznika kot celotne skupine. Prav tako je viden napredek na grajenju medsebojnih odnosov med otroki in vzgojitelji ter odraslimi, saj skozi gibalno-plesne dejavnosti z otroki navezujemo pristnejše in bogatejše stike, ki drug drugega navajajo k strpnosti in notranjemu miru. Preko ustvarjanja z gibom otroci lažje izražajo svoja čustva, občutke, doživljanja, katere posledično krepijo ter tako bogatijo naše medsebojne odnose.

### **OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJI**

Problem, ki ga v prispevku predstavljam se navezuje na ugotavljanje, kako lahko umetnostna terapija vpliva na otroka, ki kaže znake motenj avtističnega spektra, domnevno Aspergerjevega sindroma. Temeljni cilji so: proučiti možnosti predelovanja čustvenih notranjih stisk preko metod gibalno-plesne terapije in napredovanje otrokovega razvoja na čustvenem, socialnem ter kognitivnem področju za krepitev samopodobe in s tem obogatitev kvalitetnejše komunikacije ter socialnih odnosov z drugimi s pomočjo metod umetnostne terapije.

### **RAZISKOVALNE HIPOTEZE**

Zaradi različnih simptomov, občutenj in nihanj sposobnosti, ki sem jih doslej opažala in zaznala pri dečku, ki kaže znake motenj avtističnega spektra oz. Aspergerjevega sindroma, sem s kvalitativno raziskavo preko metod plesno-gibalne terapije preverila, kako se deček vključuje v okolje, kako mu dejavnosti pripomorejo pri razvijanju socialnih in drugih sposobnosti.

Celotna raziskava je potekala po modelu akcijskega raziskovanja, korak za korakom, načrtujem, načrtovanje prenašam v akcijo in ob tem opazujem ter beležim dosežene rezultate, ki so podlaga za nadaljnje načrtovanje oz. sledečo akcijo, skozi zaporedje posameznih cikličnih korakov (Carr, Kemmis, 1986). Vodim dnevnik, kjer beležim svoja osebna opažanja, napredke, odzive, lastnosti in značilnosti posameznika in skupine, analizo opazovanja, evalvacijo, refleksijo.



## **OPIS UDELEŽENCA IN SKUPINE V ŠTUDIJI PRIMERA**

Raziskovanje je potekalo v vzgojno izobraževalnem zavodu, s pomočjo izvajanja strokovnih pedagoških delavcev in s pomočjo zunanje strokovne sodelavke. Vsi skupaj smo tvorili tim oz. akcijsko raziskovalno skupino. Udeleženec v študiji primera je 5-6 letni deček M., ki kaže znake motenj avtističnega spektra oz. Aspergerjevega sindroma. Problem, vezan na Aspergerjev sindrom, se pri dečku kaže skozi naslednje znake: ne vzpostavlja očesnega kontakta, ne mara ljubkovanja, ne boji se nikogar in ničesar, je neobčutljiv za bolečino, ne reagira na klic, ovohava in okuša nenavadne predmete. Ob tem ima lahko zelo izostren vonj, njegov obraz je brez mimike, rad je sam, ne posnema drugih, ne mara množice ljudi, ne zna izraziti ustreznih čustev (smeji se ali joče brez razloga). Ima izjemen spomin, npr.: za številke, za glasbo, orientacijo v prostoru ali času, ne kaže želje po učenju, vztraja pri istosti (vedno enaka vprašanja, vedno enaki odgovori), ponavljanje, spremembe ga vznemirijo, vede se nenavadno, včasih ima izbruhe togote brez pravega razloga. Dosedanje izkušnje kažejo, da deček preko pomoči z umetnostjo postopoma pridobiva in gradi različne socialne izkušnje, utrjuje svojo samopodobo, sprejema sebe ter okolico. Prve znake sem kot njegova vzgojiteljica opazila pri starosti 2-3 let. V skupini je bil še zadnje leto pred vstopom v osnovno šolo. V njegovem vedenju, predvsem v komunikaciji z drugimi, sem opazala določene stvari, ki bi jih bilo potrebno spodbujati, predvsem na socialnem področju. Na moja vsakodnevna opažanja dečkovega »različnega« odzivanja in vedenja ter na predlog svetovalne in specialne delavke, smo menili, da bi bile za dečkovo napredovanje tako v emocionalnem kot v socialnem razvoju najprimernejše plesne-gibalne dejavnosti s pomočjo metod plesne terapije oz. plesnega druženja. Hkrati pa bi se skozi gibalno-plesne dejavnosti sprostil, izrazil sebe, svoja čustva na neverbalni način.

## **IZVAJANJE RAZISKOVANJA**

Opazovala in beležila sem različne kvalitete gibanja po metodi »Emerging Body Language –porajajoči se jezik telesa« in uporabo metode celostnega učenja – ustvarjalni gib. Po metodi ustvarjalnega giba otroci zabavno raziskujejo lastno gibanje s pomočjo glasbe in drugih izraznih sredstev, prav tako razvijajo telesne spretnosti. Metoda stimulira njihovo domišljijo, usmerja otrokovo pozitivno energijo, povečuje kreativnost, predvsem pa omogoča izražanje čustvenih stanj, občutkov in doživljanj preko lastnega gibanja. V gibalne aktivnosti sem vključevala metode plesno-gibalne terapije, kjer je imel



**VRTEC TRNOVO**  
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

☎ 01 420 46 56  
☎ 01 420 46 55  
🌐 [www.vrtectrnovo.si](http://www.vrtectrnovo.si)  
✉ [tajnistvo@vrtec-trnovo.si](mailto:tajnistvo@vrtec-trnovo.si)

možnost izraziti sebe skozi gib. Opazovala ter beležila sem dečkovo socialno stabilnost, in sicer kako se deček vključuje v skupino ter okolje. Ob tem sem opazovala in beležila, kako plesno-gibalne dejavnosti pripomorejo pri razvijanju socialnih in drugih dečkovih sposobnosti, predvsem na področju socializacije. Opazovala in beležila sem dečkovo emocionalno izraznost: kako gibanje in izražanje čustev vpliva na njegovo telesno in duševno samopodobo. Skozi sam proces dela sem se nenehno zavedala in upoštevala, da je plesno-gibalna terapija ustvarjalni proces, preko katerega z dečkom komunicirava, zato sem bila pozorna in občutljiva na dečkovo želje, potrebe, zmožnosti in sposobnosti.

## **UGOTOVITVE**

Metode plesno-gibalne terapije vplivajo in se kažejo predvsem na dečkovem spremenjenem stanju odzivanja, v njegovih bolj umirjenih in ne več močnih impulzivnih reakcijah. Deček se vedno manj burno odziva, si vzame čas za premislek, izraža veliko mero zaupanja tako v sebe, svojo sposobnost odločanja, kot v mene, njegovega mentorja oz. vzgojitelja. Preko metod plesno-gibalne terapije je deček imel možnost izražati svoja čustva na neverbalen način, preko telesa, preko giba, na sebi lasten način. Skozi dano plesno-gibalno, likovno, glasbeno in dramsko izkušnjo je bogatil sebe oz. svoj vsestranski razvoj. Na podlagi pridobljenih rezultatov in opazovanj izvedenih gibalnih srečanj z dečkom ter skupino sem ugotovila, da metode plesno-gibalne terapije pozitivno vplivajo tako na dečka, ki nakazuje »sum motnje avtističnega spektra« kot na skupino predšolskih otrok, v katero je vključen. Deček se je s pomočjo metod plesno-gibalne terapije čustveno izražal na bolj odprt, sproščen način in je s svojo različnostjo hkrati vplival tudi na druge otroke v skupini. Menim, da je v današnjem času sprejemanje različnosti nadvse pomembno, saj empatije in tolerantnosti do medsebojne raznolikosti močno primanjkuje.



## LITERATURA

1. Adler, J. (2003). From Autism to the Discipline of Authentic Movement. American Dance Therapy Association. 37 th Annual Conference keynote Address.
2. Attwood, T. (2007). Aspergerjev sindrom. Priročnik za starše in strokovne delavce. Ljubljana: Megaton d.o.o.
3. Balažič, I. (2011). Metode gibalno–plesne terapije kot pomoč otroku s posebnimi potrebami. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
4. Batistič Zorec, M. (2006). Teorije v razvojni psihologiji. Učbenik. Ljubljana: Pedagoška fakulteta: Littera picta.
5. Batistič Zorec, M. (2003). Razvojna [psihologija](#) in vzgoja v vrtcih. Znanstvena monografija. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti. Murska Sobota: Solidarnost.
6. Boh, B. (2006). Metoda petih ritmov. Študijsko gradivo za študente podiplomskega študija Pedagoške fakultete. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006). Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. Koper: Pedagoška fakulteta.
8. Boyd, K. (2003). Kids on the move: Creative movement for children of all ages / Flower Mound: Creative, cop. 2003.
9. Caf, B. (1994). Vpliv gibalnega izražanja in ustvarjanja na hipoaktivne otroke v osnovni šoli. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
10. Caf, B. (2004). Vpliv gibalno-plesne terapije na socialno klimo v razredu. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
11. Carr, W., Kemmis, S. (1986). Becoming critical: knowing through action research. Sidney: Victoria Deakin University.
12. Chaiklin, S., Wengrower, H. (2009). The Art and Science of Dance /Movement Therapy. Life is Dance. New York, London: Routledge.
13. Fifolt, A. (2006). Umetnostna terapija – kakšna terapija? Kritični pogled na umetnostno terapijo in njen položaj v odnosu do psihoterapije. Zbornik prispevkov. Maribor: Strokovno združenje umetnostnih terapevtov.
14. Galeša, M. (1995). Specialna metodika individualizacije. Radovljica: Didakta.
15. Gardner, H. (1995). Razsežnosti uma. Ljubljana: Tangram.



16. Garnett, M. S., Attwood, A. J. (1995). The Australian Scale for Aspergers Syndrome. Paper presented at the 1995 Australian National Autism Conference, Brisbane, Australia.
17. Glasser, W. (1994). Kontrolna teorija. Kako vzpostaviti učinkovito kontrolo nad svojim življenjem. Ljubljana: Taxus.
18. Glasser, W. (1998). Teorija izbire-nova psihologija osebne svobode. Regionalni izobraževalni center. Radovljica: TOP.
19. Geršak, V., Sedevčič U., Erban, E. (2006). Tudi osebe s posebnimi potrebami so plesno gibalno ustvarjalne. Prispevek na konferenci. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper in Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
20. Gjud, A., Kroflič, B. (1990/91/92). Igra z gibi 1,2,3. Radovljica: Didakta.
21. Gorman, (1976). Narava otroškega avtizma, ( v Jurišić, 1992).
22. Jurišić, B. (1992). Avtizem. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana: Domus.



**VRTEC TRNOVO**  
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

☎ 01 420 46 56  
☎ 01 420 46 55  
🏠 [www.vrtectrnovo.si](http://www.vrtectrnovo.si)  
✉ [tajnistvo@vrtec-trnovo.si](mailto:tajnistvo@vrtec-trnovo.si)