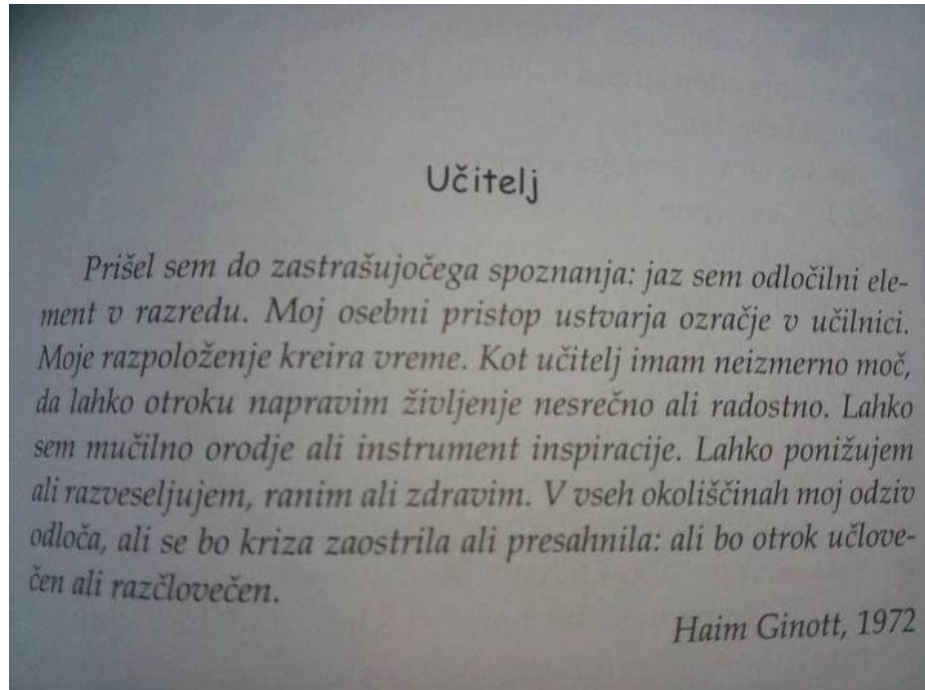


## O POMENU USTVARJALNEGA PLESA ZA OTROKE IN ZA ZDRAVJE OTROK - UČENJE OD VIRUSA



Pravijo, da se katastrofe začnejo nenadoma in nikoli zares končajo. Zato je treba premisliti kakšna bo nova realnost in na kaj bomo učitelji plesa pristali. Dotiki in objemi ter srečevanje in prepletanje teles, vse to, kar je za plesalce naravno delovanje, je danes tvegano. Najvarneje je plesati sam doma in potem morda svoj ples posredovati drugim preko socialnih omrežij. Vendar to nikakor ne more nadomestiti neposredne izkušnje telesne prisotnosti, ki je bistvo ustvarjalnega plesa.

Zato smo si na debatnem krožku PIKA MIGA zastavili sledeči vprašanji in iskali odgovore nanju:

1. Kaj je bistvo ustvarjalnega plesa in zakaj?
2. Kako to ohraniti v novi realnosti in kako delovati oz. nadaljevati svoje delo?

**Kaj je bistvo ustvarjalnega plesa in zakaj?**

**PLES ZAHTEVA NEPOSREDEN STIK!**

Za ples je pomembno si deliti skupen prostor in čas, telesa se morajo srečati in komunicirati, se odzivati, prepoznavati.

Dotik je nujno potreben za zdrav razvoj otroka. Je utelešena socializacija, podpora razvoju možganov, izražanju čustev.

Ustvarjalni ples ima primaren izvor, je izvorno gibanje, ki zahteva osebni angažma.

**Ne želimo pristati na izgubo živosti, neposredne prisotnosti, stika in srečanja, ki za sabo povleče izgubo skupnosti in rahlja moč pripadnosti. Zato je ustvarjalni ples pomemben za dobrobit cele družbe.**

**PLES JE IZKUSTVENA CELOSTNA AKTIVNOST, KI POVEZUJE VSE. PLES JE ZAKON!**

V ustvarjalnem plesu se nagovarja cel organizem - telo, um in srce in uporablja individualni pristop. Na urah ustvarjalnega plesa se oblikuje varno okolje za izražanje in svoboden prostor za biti to, kar si. Skozi plesno ustvarjanje se sproščajo blokade, omejitve, strah...

Ustvarjalni ples je pomemben za vzpostavljanje stikov, otrok se nauči druge spustiti bliže k sebi. Stik in kontakt poteka preko vseh čutil.

Ustvarjalni ples je gibalno izredno raznolik. Otrok uporablja celotno telo in raziskuje različne gibalne možnosti.

Ustvarjalni ples je integrativen, povezuje mišljenje, čustvovanje in telesnost

Ustvarjalni gib sprošča domišljijo, vodi do doživljanja in izražanja, krepi samoiniciativnost, inovativnost in občutek svobode.

Ustvarjalni ples je prav tako vzgoja za umetnost, razvijanje konstruktivne kritike, verbalnega izražanja, sposobnost refleksije in samorefleksije, vzgoja za empatičnost in sprejemanje drugačnosti. V okviru ustvarjalnega giba otroke navajamo na sodelovanje, sporazumevanje, reševanje problemov v skupini, na upoštevanje drug drugega, različnost, strpnost in prijateljske odnose.

**Ustvarjalni gib torej razvija gibalne sposobnosti in zmožnosti, bogati svet čustev, pogloblja čustveno inteligenco, razvija splošne in posebne intelektualne sposobnosti ter ustvarjalnost, oblikuje estetski čut in zaznavo, pospešuje socializacijske procese itd. Je tudi odlično področje za vzgojo medsebojne strpnosti, spoštovanja drugačnosti in sodelovanja z drugimi.**

**Kako to ohraniti v novi realnosti in kako delovati oz. nadaljevati svoje delo?**

1. Ne obupajte. Ples je življenjska potreba, odkar obstaja človeštvo, prenaša vse vrste nesreč, kmalu bo spet zacvetel. Pokažite, da ste samozavestni in predani.
2. Pouk izvajajte v majhnih skupinah ali individualno.
3. Prisluhnite učencem in njihovim staršem, poiščite načine za nadaljnje delo.
4. Določene plesne vsebine lahko ponujate preko spleta. Spodbudite učence k stvarjem, za katere prej ni bilo časa - ogledi kvalitetnih posnetkov plesnih predstav in razmišljanje, pisanje, pogovor o njih.
5. Ponudite predavanja oz. ogled predavanj o plesu, ki se lahko tičejo zgodovine plesa ali teorije plesa.
6. Določene vaje lahko vodite preko Zoom-a (predvsem utrjevanje in individualno ustvarjanje).
7. Ne zahtevajte od sebe nemogočega in ne počutite se nemočne. Delujte in sprejmite dejstvo, da dajete največ, kar lahko v danih pogojih.
8. Vsaj enkrat mesečno najдите način biti v živem stiku s svojimi učenci (individualno ali na zunanji lokaciji, če so plesne dvorane in studii zaprti)
9. Vzemite si čas in starše ozavestite o pomenu ustvarjalnega plesa za otroke (pa tudi za njih) ter nasploh opozarjajte na pomen plesa.
10. Morda okrepite promocijo na družbenih omrežjih...

**Upajmo, da se bomo od virusa naučil, da mora naša družba temeljiti na umetnosti, ki nas uči najbolj trajnih vrednot in idealov, kot so: prizadevanje za enakost, pravičnost, svobodo in resnico; ljubezen do lepote, znanja in modrosti; potreba po stabilnosti, varnosti, raznolikosti in sodelovanju, pomembnost skrbi, delitve in sočutja, prepoznavanje potreb in pravic drugih.**

Nina Meško, strokovna svetovalka za ples JSKD