

Vesna Geršak

# PLESNO-GIBALNA USTVARJALNOST



55	<b>Uvod</b>
57	Opredelitev ustvarjalnega giba in plesa
57	<b>Pomen ustvarjalnega gibanja za otrokov celostni razvoj</b>
60	Telesno-gibalna inteligenca
60	Ustvarjalni gib – celostno in socialno učenje
62	Potreba po ustvarjalnem gibu – potreba po zabavi, svobodi, moči, ljubezni
63	<b>Raziskave s področja ustvarjalnega giba in plesa</b>
66	Otroci s posebnimi potrebami
68	Vplivi ustvarjalnega giba in plesa na otroke, vzgojitelje in učitelje
75	<b>Plesna vzgoja in ustvarjalni gib v vrtcu in šoli</b>
75	Jezik
76	Matematika
77	Spoznavanje okolja (družba in narava)
78	Glasbena vzgoja
78	Likovna vzgoja
79	Športna vzgoja
80	Medpredmetne povezave
80	<b>Elementi plesa</b>
82	<b>Plesne spodbude</b>
84	<b>Sproščanje</b>
86	Medosebna in znotrajosebna inteligenca
86	Zmanjševanje hrupa in nasilja
87	<b>Ustvarjalni gib kot interesna dejavnost</b>
88	<b>Zaključek</b>
89	<b>Analiza posnetkov plesno-gibalnih dejavnosti</b>
89	Plesna vzgoja v vrtcu
91	Ustvarjalni gib v osnovni šoli
92	<b>Viri in literatura</b>

uvodna fotografija: Petra Plos



## 1 Uvod

Med poučevanjem v osnovni šoli sem ugotavljala, da skozi ustvarjalne gibalno-plesne dejavnosti otroke lažje motiviram za različne učne vsebine. Metode poučevanja skozi gibanje in umetnost sem se posluževala pri vseh predmetnih področjih. S takim načinom dela sem otrokom približala tudi težje razumljive pojme in pojave. Napredek je bil prav tako viden na grajenju medsebojnih odnosov med učenci, pa tudi kot učiteljica sem z otroki na ta način navezala pristnejši stik. Veliko smo se igrali, veliko smo se gibali, zaradi tega smo se počutili prijetno in vsa ta pozitivna čustva so nas med seboj povezovala. V taki klimi so bili seveda tudi učni rezultati boljši in znanje trajnejše.

Najpogostejše dejavnosti otroka so igra, gibanje in ustvarjanje. Potrebi po gibanju in igri sta pri otroku najprimernejši. Pomembno je, da se otrok igra s svojim gibanjem in fizično raziskuje svojo okolico. Ta dejstva so spodbuda za vzgojitelje in učitelje, da v čim večji meri uporabljajo metodo igre in gibanja pri delu z otroki.

Krofličeva in Gobčeva (1995, str. 13) poudarjata, da je plesna vzgoja v najširšem pomenu vzgajanje s plesom. Je vzgojna in učna metoda, pri kateri oblikujemo gib, se izražamo skozi gib in ustvarjamo z gibanjem. V sodobnih metodah učenja in poučevanja postaja učenje skozi gib in ples nepogrešljiva sestavina učnega procesa, zato je enakovreden sestavni del predšolske vzgoje in nadaljnega izobraževanja v šoli.

Ples namreč spodbuja razvoj splošne motorike, predvsem koordinacijo gibov, orientacijo v prostoru in času, ravnotežje ter gibljivost in tudi hitrost, vzdržljivost, natančnost. Še posebej pa je potrebno poudariti, da ples pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo, na odnose v skupini ter lažje razumevanje sveta.

Gardner opisuje telesno-gibalno inteligenco kot eno izmed sedmih človekovih inteligenc. Avtor navaja, da se med vsemi rabami telesa ni nobena razvila višje in nobena ni dosegla bolj raznolike uporabe v različnih kulturah kot ples (Gardner, 2003, str. 257).

Da ima plesno-gibalno izražanje pri otroku izreden pomen za njegov telesni, gibalni, intelektualni, čustveni in socialni razvoj, poleg domačih in tujih raziskav ugotavlja tudi mnogo vzgojiteljev in učiteljev.

Moje delo na univerzi je še vedno tesno povezano z vrtci in šolami. Ugotavljam, da se ples oziroma ustvarjalni gib v vedno večji meri vključuje v vsa področja dejavnosti v vrtcu in osnovni šoli. Ples je v novi devetletni osnovni šoli ena izmed vsebin športne vzgoje in glasbene vzgoje. V večino osnovnih šol je vključen tudi kot izbirni predmet in kot interesna dejavnost. Ustvarjalni gib kot učno metodo

Telesni stik.  
(foto: Petra Plos)



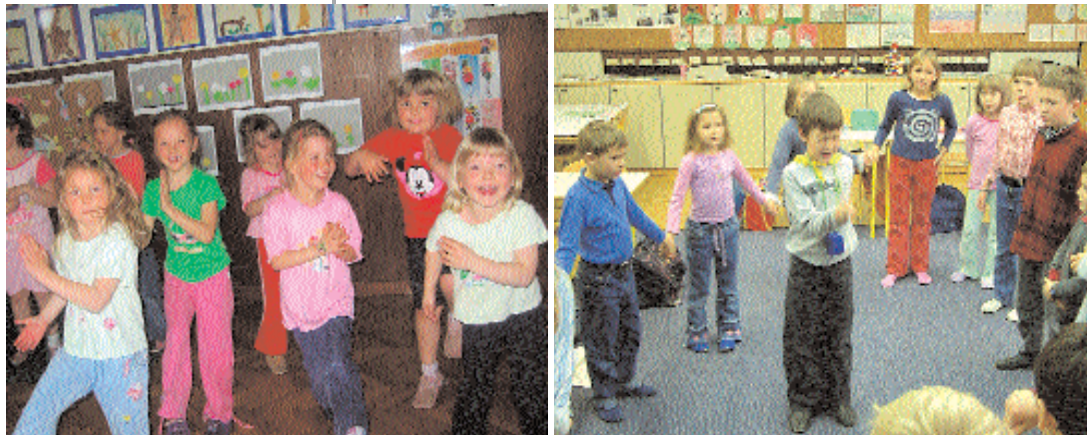
vzgojitelji in učitelji vse pogosteje uporabljajo pri delu z otroki za motivacijo, razlago in utrjevanje matematičnih pojmov, za lažje razumevanje okolja in pri začetnem opismenjevanju. Kot metoda učenja in poučevanja jezika (materinega in tujega) je ustvarjalni gib že uveljavljen. V kurikulumu za vrtce je plesno področje eno izmed področij umetnostnih dejavnosti. Skozi ustvarjalni gib in ples z otroki raziskujemo likovno umetnost, dramsko umetnost, jezik ... in tako povezujemo različne oblike umetnosti ter se učimo, ustvarjamo in komuniciramo skozi umetnost.

Uporaba umetnosti kot medija izražanja v skupini omogoča pogled z druge perspektive. Prav tako nenehno odpira vrata komunikaciji, ki so bila mogoče za nekatere trdno zaprta (Tubbs, 1996, str. 42).

Seveda ne smemo zanemariti dejstva, da je ples na določeni razvojni stopnji otroka oziroma mladostnika ena izmed najbolj priljubljenih oblik zabave, razvedrila in humorja, s ciljem sprostitve. Če vzgojitelji in učitelji znamo to izkoristiti in učenje naredimo zabavno, imamo v rokah ključ, ki odpira nešteta vrata, tudi tista, ki se odpirajo bodočim vzgojiteljem in učiteljem, študentom izbirnih predmetov na Pedagoški fakulteti, kjer spoznavamo metode poučevanja in učenja skozi ustvarjalni gib in ples. Več kot dovolj povedo mnenja v evalvacijah štu-

LEVO:  
Ples je zabaven.  
(foto: Alenka Kalan)

DESNO:  
Rajalne igre.  
(foto: Vesna Geršak)



dentov (evalvacija študentov razrednega pouka Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, študijsko leto 2003–2005):

- Igra z gibanjem, učenjem in sproščanjem = "super", enkratno, edino pravilno.
- Metoda ustvarjalnega giba olajša poučevanje učitelju in učenje učencu.
- Učitelju omogoča pridobivanje številnih idej za uspešno delo v razredu.
- Naj postane ustvarjalni gib redni predmet na fakulteti, saj bi bil dobrodošel prav vsakemu študentu naše smeri.



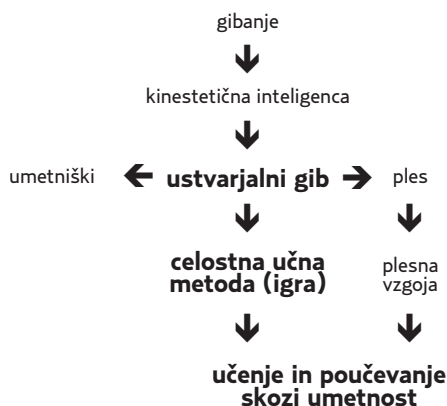
- Ustvarjalni gib je odlična popestritev vsakdana in izredno pozitiven za poučevanje in naše nadaljnje delo v šoli.
- Tudi nam, študentkam, je dal zelo veliko pozitivne energije — je bil zelo koristen za nas.

## 1.1 Opredelitev ustvarjalnega giba in plesa

*Metoda ustvarjalnega giba je način dela, pri katerem otroci z gibanjem izražajo, oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine (Kroflič, 1999). Ustvarjanje z gibom poteka skozi igro. Otrok pri tej metodi komunicira, ustvarja, se sprošča in uči skozi različne didaktične gibalne, plesne in rajalne igre, socialne igre, različne oblike sproščanja in spoznava vsa predmetna področja skozi ustvarjalno gibanje.*

*Plesna vzgoja je v najširšem pomenu vzgajanje s plesom. Je tudi metoda poučevanja in se povezuje z vsemi vzgojnimi področji v vrtec in z učnimi vsebinami v šoli (Kroflič, Gobec, 1995).*

*Z vključevanjem metode ustvarjalnega giba oziroma plesne vzgoje v vrtec in osnovno šolo omogočamo otroku učenje z metodo igre in učenje skozi umetnost. Ob takih dejavnostih se otrok razvija celostno.*



## 2 Pomen ustvarjalnega gibanja za otrokov celostni razvoj

Otrok mnogo bolj kot odrasli izraža svoje duševno počutje s telesnim stanjem in obratno. Gibanje in čustvovanje imata veliko skupnega, saj se vsa čustva kažejo v ekspresivni govorici telesa. Še zlasti otroci in mladostniki najdejo posebno zadovoljstvo v plesu, kajti mnogi med njimi odkrijejo v njem pot za osvoboditev svojih čustev in občutij, ki bi jih s pomočjo besed sicer težko spravili na površje. Plesno gibanje prav tako izredno veliko prispeva k samozavedanju, občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike in vpliva na samozadovoljstvo, vpliva na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč (Zagorc, 1992, str. 18).

Največ ugodja otroku daje gibanje, v katerem posnema osnovno zakonitost svojih bioloških procesov. F. Pediček (1970) uvaja izraz "biološko ugodje", ki se pojavlja v človeku ob ritmičnem gibanju telesa, ob katerem se človek globlje zave svojega obstoja. S plesom namreč nekako posnema in navzven izraža utripanje vsake svoje celice, ritem vseh svojih bioloških procesov, ki vsi potekajo po vzorcu enakomernega ponavljanja napetosti in sprostitve. Že majhni otroci

včasih neutrudno, vendar docela ritmično pravilno nihajo s posameznimi deli telesa, kasneje pa otrok večkrat izmenično enakomerno poskakuje in enakomerno teka od stene do stene, od predmeta do predmeta. Večkrat razprostire roke, se skoraj do onemoglosti vrti in se pri tem smeje kot najsrečnejše bitje. Pri plesnem izražanju obstaja še fiziološko ugodje, ki je vezano na biološko. Gre za proces dihanja, krvnega obtoka, izmenjavanje hranljivih snovi, ki se pri gibanju pospešujejo, še posebno, če je to enakomerno menjajoče ali ritmično, kar ples vsekakor je (Zagorc, 1992, str. 17).



Tako biba pomaha in tako biba spi. Bibarije so pomemben člen v stiku med otrokom in odraslim. (foto: Nataša Počkaj)

Vse oblike plesa so sproščujoče. Telesna aktivnost zvišuje raven adrenalina, požene kri po žilah, ojača mišice ... S pomočjo ritma se človek osvobodi napetosti in togosti, sprošča čustva in jih izraža, namesto da jih zadržuje v sebi. Ples je primeren za vse starosti, je zabaven, po njem se počutimo dobro tako telesno kot tudi mentalno (Tubbs, 1996, str. 46).

Vzgajanje s plesom je kompleksno, ker se nujno povezuje z vsemi vzgojnimi področji. Gibanje je skupno plesni in športni vzgoji, spodbujanje izvirnosti in ustvarjalnosti je skupno plesni, glasbeni in likovni vzgoji, razvijanje občutljivosti za gibanja in oblike v okolju in s tem spodbujanje interesa za spoznavanje okolja je skupno plesni in intelektualni vzgoji. Odkrivamo bistvene značilnosti v oblikah in gibanjih v okolju in z različnimi gibalnimi spodbudami razvijamo mišljenje in druge umske sposobnosti. Medsebojno sodelovanje, ki je nujno in značilno za plesno dejavnost, spodbuja razvoj pozitivnih medčloveških odnosov (Kroflič, Gobec, 1995, str. 7–10).

Otroci se spontano in naravno gibljejo. Z gibanjem spoznavajo in reagirajo na okolje. Nihče jih ne uči, kako poskočiti od veselja, se zakotaliti po travi ali vreči po tleh od besa. Z vstopom v osnovno šolo so otroci večči neverbalne komunikacije. Vendar pa učitelji tega "naravnega pripomočka" ne izkoristijo v zadostni meri (Griss, 1998, str. 1).

Gibalne in plesne izkušnje lahko pripomorejo k integraciji fizičnega



in emocionalnega ter tako usposablja otroka ali odraslega za ustreznejše odzivanje na okolje (Kroflič, 1999, str. 23).

Krofličeva (1999) ugotavlja, da novejša pojmovanja učenja v konceptu šolskega učenja poudarjajo pomen neposredne izkušnje, doživljanja, ustvarjalnega reševanja problemov, medsebojnega komuniciranja, sodelovanja in samopotrjevanja. Otrok naj ne bi bil "raztelesen", kar je značilno za tradicionalno šolo, ki si prisvoji učenčevo glavo z ušesi, očmi in usti, od možganov si vzame predvsem levo polovico, od telesa pa so zanimive kvečjemu še delovne dlani. Tako učenec predvsem posluša, gleda, odgovarja na vprašanja, piše in sem pa tja še riše, manipulira z didaktičnim gradivom in poje. Ob vsem tem pa pridno ali manj pridno sedi na svojem s sedežnim redom določenem mestu. V minutkah za zdravje, v odmorih, pri urah športne vzgoje in ob športnih dnevih pa se lahko naužije gibanja in svobode. Opisano izhaja iz tradicionalnega pojmovanja dvojnosti duha in telesa, dvojnosti znanosti in umetnosti, dvojnosti logičnega in intuitivnega mišljenja, dvojnosti v spodbujanju delovanja leve hemisfere in zanemarjanju delovanja desne hemisfere. Sodobna svetovna misel v nasprotju s tradicionalno teži k holističnemu pristopu, kar pomeni, da povezuje vzhodno modrost in zahodno znanost, povezuje umetnost in znanost, dopolnjuje logično z intuitivnim mišljenjem, povezuje telesno z duševnim.

Postopoma pronicajo "novi" pogledi na človekovo dejavnost in nova pojmovanja učenja tudi v šolo. Te novosti so nove le navidezno, saj je celovito pojmovanje človeka prisotno v vzhodnjaški miselnosti že tisočletja, v zahodni šoli in psihologiji pa že vse dvajseto stoletje, seveda le pri posameznih avtorjih oziroma strokovnih gibanjih. Danes, ko dvojnost v duhovni kulturi Zahoda prehaja že v zastrašujoč razcep (na eni strani tehnika, matematika, naravoslovje, na drugi humanistične znanosti in umetnost), se "kulturi" vendarle pričenjata zbliževati. Procesi zunajlogičnih sestavin matematičnega in naravoslovnega ustvarjanja se povezujejo z matematizacijo humanističnih ved in umetnosti. Kognitivna znanost kot interdisciplinarna veda preučuje "mind-body" povezave v obeh smereh. Začenjal naj bi se proces humanizacije znanosti (Kroflič, 1999, str. 11, 12).

Zakonca Wambach (1999) poudarjata, da je mentalno in čustveno življenje otroka tesno povezano z njegovim telesnim razvojem. Zahvaljujoč telesnemu razvoju se otrok postopoma zave svojega jaza, razvija odnose z drugimi in gradi znanje o svetu. Med petim in sedmim letom otrok preživlja pomembno obdobje v svojem razvoju, prehod od globalnega k analitičnemu zaznavanju. Vaje telesnega izraza ob glasbi otroku pomagajo, da postopoma razvije svojo telesno shemo, to je uravnovešeno reševanje konfliktov med njegovim jazom in zunanjim svetom. Pri razvoju telesne sheme je odločilna ureditev nas-

*Ob uporabi celostnih metod poučevanja in učenja, med katere spada tudi metoda ustvarjalnega giba in plesa, se otrok razvija na telesnem, gibalnem, intelektualnem, čustvenem in socialnem področju.*



Projekt Indijanci,  
izražanje telesa ob glasbi.  
(foto: Vesna Geršak)

lednjih dejavnikov: poznavanje lastnega telesa, orientacija, lateralizacija in časovno-prostorska struktura. Posledice slabo razvite telesne sheme so težave v zaznavanju in strukturiranju časa, težave telesne koordinacije, inhibicija, nezaupanje in agresivnost v odnosu do drugega (Wambach, 1999, str. 11).

## 2.1 Telesno-gibalna inteligenca

Psihologi ugotavljajo in poudarjajo tesno povezavo med uporabo telesa in razvijanjem drugih spoznavnih zmognosti. Posebno veliko se ukvarjajo s spoznavnimi platmi in nevropsihološkimi temelji spretne uporabe telesa ter poskušajo potegniti vzporednico med miselnimi procesi in "golimi" fizičnimi spretnostmi (Gardner, 1995, str. 243).

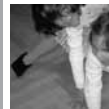
Gardner ugotavlja, da v sodobnem razmišljanju naše kulture obstaja popolno ločevanje med miselnimi dejavnostmi na eni strani in dejavnostmi izrazito telesnega dela naše narave, ki jih značilno predstavlja naše telo, na drugi. To, kar počnemo s telesi, je manj privzdignjeno, manj posebno kot vsakdanji postopki za reševanje problemov s pomočjo uporabe jezika, logike ali kakšnega drugega razmeroma abstraktnega simbolnega sistema (Gardner, 1995, str. 242). Avtor ugotavlja, da tako stroga ločitev na "razmišljajoče" in "dejavno" ni značilnost mnogih kultur. V psihologiji poznamo raziskave povezanosti med telesnim in spoznavnim (npr. Bartlett, 1958), vendar so mnogi raziskovalci zmanjšali pomen motorične dejavnosti kot "manj visoke" funkcije možganske skorje. Ob Piagetovih ugotovitvah senzomotorične stopnje razvoja mišljenja Gardner utemeljuje kinestetično inteligenco kot samostojno obliko tudi z razvojnega vidika. Piaget je nehote, ob siceršnji usmerjenosti k "višjim procesom", osvetlil začetno stopnjo kinestetične inteligence. Tudi mnogi raziskovalci poudarjajo, da med telesnimi dejavnostmi in miselnimi spretnostmi ni stroge meje in ugotavljajo, da gre za usklajevanje med njimi (Gardner, 1995, str. 255). V plesu je možno videti telesno inteligenco v najčistejši obliki, zlasti kadar gre za čisti ples brez glasbe, literature in scene (Gardner, 1995, str. 260). Avtor povezuje telesno-gibalno inteligenco še s prostorsko in logično-matematično v trio inteligenc (Gardner, 1995, str. 269).

## 2.2 Ustvarjalni gib – celostno in socialno učenje

Veliko je razlogov, zakaj naj bi se otroci v vrtcu in šoli veliko gibali, da bi se lahko lažje učili. Integracija gibanja v pouk namreč koristno vpliva na učence, saj gibanje (po Kovar, Combs, Campbell, Napper-Owen & Worrel, 2004, str. 223):

- izboljšuje cirkulacijo krvi in kisika,
- zvišuje vsebnost kisika v možganih,

*Kar slišim – pozabim.  
Kar vidim – si zapomnim.  
Kar naredim – razumem  
in znam.  
(kitajski rek)*



- uravnava otrokovo razpoloženje,
- zvišuje raven notranje motivacije,
- zmanjšuje negativne vplive učenčevega sedenja,
- odvrtača od pasivnega učenja,
- pozitivno vpliva na razmišljanje,
- povečuje zainteresiranost,
- vzdržuje ravnovesje med duševnim in telesnim stanjem.

Poleg tega si otrok določeno stvar bolje zapomni, ko je njegovo telo prav tako in v enaki meri aktivno kot njegovi možgani. Glede na raziskave, ki potrjujejo pomembnost kombiniranja vseh čutov pri učenju (povzeto po: Fauth, 1990, v: Kovar, Combs, Campbell, Napper-Owen & Worrel, 2004, str. 229) velja, da si ljudje zapomnijo:

- 10 odstotkov prebranega,
- 20 odstotkov slišaneega,
- 30 odstotkov videneega,
- 50 odstotkov slišaneega in izrečeneega v istem času,
- 70 odstotkov slišaneega, videneega in rečeneega,
- **90 odstotkov slišaneega, videneega, rečeneega in narejeneega – igra vlog, dramatizacija, ples, slikanje, sestavljanje.**

V vzgojno-izobraževalnem procesu težimo k celostnemu razvoju otroka. Celostno učenje pomeni razumeti nekaj z umom in telesom. Celostna metoda poučevanja prepleta v vzgojno-izobraževalnem procesu telesne, doživljajske, miselne in socialne dejavnosti. Gradi na individualnem in skupinskem gibalnem izražanju in ustvarjanju ob obravnavi vseh učnih vsebin z vseh vzgojno-izobraževalnih področij, tudi takih, kot so spoznavanje okolja, jezikovni pouk in matematika, kar doslej ni bilo povsem običajno. Med celostne metode učenja in poučevanja spada tudi ustvarjalni gib, ki omogoča zabavno raziskovanje lastnega gibanja s pomočjo glasbe in drugih izraznih sredstev, razvija telesne spretnosti, usmerja energijo, stimulira domišljijo in povečuje kreativnost. Ima funkcijo udejanjanja spoznavnih vsebin z doživljanjem in je sredstvo ustvarjalnega izražanja učnih vsebin (Kroflič, 1999). Pri zgodnjem poučevanju se vse bolj uveljavlja metoda ustvarjalnega giba, ki razvija otrokovo osebnost preko igre. Tako otroci preko igre in giba poleg sluha, vida in govora, lahko vključijo tudi telesno aktivnost. Slednja je zanje še posebej pomembna, saj učenci v nižjih razredih kažejo veliko potrebo po razgibanem pouku. Zaradi "prekomerne" energije potrebujejo veliko gibanja.

Ustvarjalni gib otrokom omogoča doživljati netekmovalne, ustvarjalne izkušnje, ki so naravnane na uspeh (Boyd, 2003, str. 1). S takim načinom vzgajanja in poučevanja otroke navajamo na sodelovanje, reševanje problemov v skupini, na upoštevanje drug drugega, različnost, strpnost in prijateljske odnose. Tudi odnos vzgojitelj/učitelj – otrok/učenec je v taki skupinski klimi prijeten.

*Otrok si določeno stvar bolje zapomni, ko je poleg njegovih možganov aktivno tudi njegovo telo.*



Žabici si pretegneta krake.  
(foto: Alenka Kalan)

Krofličeva (1999) navaja, da z vključevanjem ustvarjalnega giba uvajamo v proces pouka celosten pristop, premoščamo tradicionalno dvojnost, povezujemo telesno z duševnim ter olajšamo uresničevanje naslednjih značilnosti sodobnega pouka:

- pouk kot celovit proces doživljanja, gibanja, spoznavanja,
- pouk kot proces aktiviranja telesnih, čustvenih, razumskih in duhovnih zmožnosti učenca,
- pouk kot proces razvijanja ustvarjalnega mišljenja, problemskega učenja, inovativnega učenja,
- pouk kot proces oblikovanja ustvarjalnih stališč,
- pouk kot proces komunikacije: besedne in nebesedne, vertikalne in horizontalne, enosmerne in dvosmerne, dialoške vzgoje, empatije, senzibilizacije skozi različne oddajnike in sprejemnike (vizualne, slušne, kinestetične),
- pouk kot proces razvijanja kooperativnega učenja, skupinskega ustvarjanja, timskega dela,
- pouk kot proces zadovoljevanja osnovnih duševnih potreb po moči, zabavi, svobodi, ljubezni,
- pouk kot proces zadovoljevanja potrebe po igri, proces učenja skozi igro,
- pouk kot proces ekološke vzgoje v najširšem smislu z večanjem občutljivosti in strpnosti do okolja, nežive, žive narave, sočloveka, soljudi.

*Celostno učenje pomeni razumeti nekaj z umom in telesom.*

Ko učitelj in učenec pričenjata doživljati okolje tudi gibalno, torej z zaznavanjem gibanj, oblik, razsežnosti, odnosov v okolju, imata v rokah že ključ, ki odpira nešteto vrat v svet celovitega doživljanja sveta (Kroflič, 1999, str. 12).

### 2.3 Potreba po ustvarjalnem gibu – potreba po zabavi, svobodi, moči in ljubezni

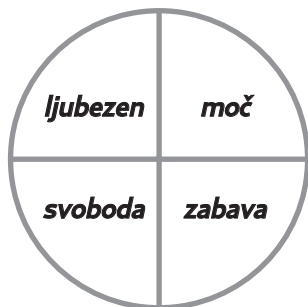
William Glasser (1998) v svoji Kontrolni teoriji – teoriji izbire opozarja na pet človekovih potreb. Pri sodobnem človeku zaznamo štiri temeljne **potrebe** (poleg potrebe po **preživetju** posameznika in vrste):

- potreba po **ljubezni**,
- potreba po **moči**,
- potreba po **svobodi**,
- potreba po **zabavi**.

Pri uvajanju ustvarjalnega giba in plesa v vrtec in šolo omogočamo otroku, da zadovolji vse štiri osnovne potrebe:

1. Potreba po ljubezni – sprejetost, pripadnost, sodelovanje, varnost, prijateljstvo ...

Plesno-gibalne igre nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med otroki ter med otroki in učiteljem v prijetnem vzdušju. Skozi plesno-gibalne dejavnosti se krepijo socialni odnosi v skupini.





2. Potreba po moči – veljava, pomembnost, v središču pozornosti, ustvarjanje ...

Prav tako s plesno-gibalnimi aktivnostmi otroci zadovoljujejo potrebo po moči, so pomembni pri soustvarjanju plesno-gibalne stvaritve, imajo možnost vodenja skupine in samopotrjevanja.

3. Potreba po svobodi – svoboda gibanja, govora, mišljenja, ustvarjanja, neodvisnost, samostojnost ...

Vzgojitelji in učitelji otrokom omogočamo ustvarjalno svobodo in samostojnost pri gibalno-plesnem izražanju. Ne omejujemo jim svobode gibanja, za katero so običajno prikrajšani pri tradicionalnih učnih metodah, ki se ne zavedajo množice kinestetičnih tipov otrok in dajejo prednost predvsem otrokom s slušnim oziroma vizualnim učnim stilom.

4. Potreba po zabavi – spoznavanje novega, sprememba, igrivost, uživanje, smeh, sprostitve, dobra volja.

Ob plesno-gibalnih dejavnostih se otroci zabavajo, igrajo in sproščajo. Ni boljšega, kot učiti se skozi igro.

Pišot (2000) poudarja, da igra otroku pomeni osnovno aktivnost, s katero si oblikuje temelje razsežnosti spoznavnega, emocionalnega, gibalnega in socialnega razvoja. Lahko je le "vsebina", s katero si otrok preganja dolgčas, lahko pa je neprecenljivo didaktično sredstvo, vsebina, tehnika ali metoda (Pišot, 2000, v Videmšek, Drašler, Pišot, 2003).

### 3 Raziskave s področja ustvarjalnega giba in plesa

Krofličeva (1999) je raziskovala učinke ustvarjalnega giba kot celostne metode poučevanja in učenja glede na nekatere vidike intelektualnega, emocionalnega in socialnega razvoja otrok na razredni stopnji osnovne šole. Raziskava je pokazala pozitivne učinke na motivacijo, razumevanje učnega gradiva, pomnjenje, ustvarjalnost, samozavest, medosebne odnose, strpnost, počutje učencev in učiteljev, ustvarjalna stališča učiteljev ter statistično pomembne učinke na ustvarjalno mišljenje otrok (Kroflič, 1999).

Tudi na področju predšolske vzgoje je Krofličeva (1992) raziskovala vplive metode ustvarjalnega giba na ustvarjalnost otrok. Raziskava je pokazala, da metodično in teoretično usposobljen in osveščen vzgojitelj bolje razume, ter zato tudi bolj upošteva in spoštuje, spontane doživljajske psihofizične dejavnosti otrok, ki se izražajo v različnih igrah z vlogami in v gibalnem ustvarjanju. Z načrtnim spodbujanjem teh dejavnosti spodbuja otrokovo ustvarjalno mišljenje in njegov intelektualni, emocionalni in socialni razvoj (Kroflič, 1992, str. 86, 87).

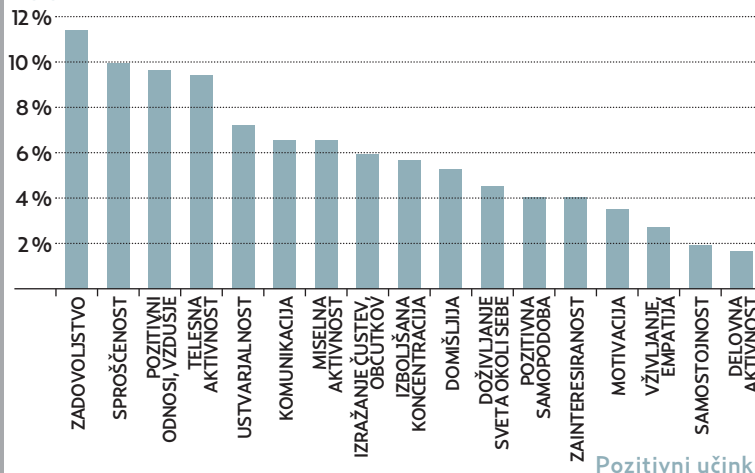
Raziskava (Geršak, 2005) kaže, da se metodo ustvarjalnega giba v naših šolah še vedno razmeroma malo vključuje v pouk. Raziskava je pokazala, da je bilo samo 26,3 % otrok deležnih takšnega načina

*Pri zgodnjem poučevanju se vse bolj uveljavlja metoda ustvarjalnega giba, ki razvija otrokovo osebnost preko igre.*

*Raziskave s področja ustvarjalnega giba in plesa kažejo pozitivne učinke na vsa področja otrokovega razvoja, na telesno, intelektualno, čustveno in socialno.*

poučevanja, kar 73,7 % učencev pa te metode ni imelo vključene v pouk na razredni stopnji. Učenci, ki so imeli vključeno metodo ustvarjalnega giba v pouk, navajajo, da so se učili razne rajalne, plesne in sprostitvene igre. Nekaj učencev tudi navaja izražanje telesa ob glasbi, ki je značilno za šole, ki imajo v predmetnik vključeno konvergentno (Wambachovo) pedagogiko (Geršak, Tancig, Novak, 2005).

#### Delež



Graf 1:  
Deleži grupiranih pozitivnih učinkov vključevanja ustvarjalnega giba v pouk. (Geršak, Novak, Tancig, 2005)



Gibalne sprostitvene vaje so otrokom prijetne. (foto: Alenka Kalan)

Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani so že dobro desetletje v okviru stalnega strokovnega spopolnjevanja (Modul 1), organizirane delavnice celostne metode poučevanja, ki učiteljem in vzgojiteljem približajo metodo ustvarjalnega giba. Seminarske naloge omenjenih delavnic pričajo o učinkovitosti uporabe ustvarjalnega giba pri pouku. Iz seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic ugotavljamo, da se poučevanje z ustvarjalnim gibom pojavlja pri vseh učnih predmetih, najpogosteje pri slovenskem jeziku in glasbeni vzgoji. Učiteljice navajajo, da pri poučevanju slovenskega jezika pogosto posegajo po igrah vlog, obravnavo berila dopolnijo z neverbalno (gibalno) komunikacijo, v veliko pomoč pa je učenje z gibanjem tudi pri obravnavi črk, tvorbi povedi ipd. (Geršak, 2004).

Učiteljice in vzgojiteljice v svojih seminarskih nalogah navajajo, da učenci skozi gibalne sprostitvene vaje odkrivajo sebe, razvijajo socialne odnose, čustva in se sprostijo. Vaje doživljajo kot nekaj prijetnega in zabavnega, poleg tega se skozi gibalne dejavnosti naučijo veliko novega in potrebnega za življenje. Vaje so v pomoč tudi učitelju, kajti le-ta preko njih bolje spozna učence, njihovo doživljanje in njihov razvoj. Sprostitvene tehnike so v vzgojno-izobraževalnem procesu potrebne, saj se učenci sčasoma sami naučijo sproščati in najdejo svoj način sprostitve. Hkrati učenci radi obiskujejo pouk, če se učijo na zabaven in prijeten način. Tudi konfliktov med njimi je manj. Učinki uporabe sprostitvenih tehnik so večinoma zelo pozitivni. Iz 164



seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic smo ugotavljali pozitivne učinke vključevanja ustvarjalnega giba v pouk.

Največji delež pozitivnih učinkov je v skupini **zadovoljstvo**. Sledijo ji skupine **sproščenost, pozitivni odnosi ter telesna aktivnost** (graf 1). Za boljši pregled so grupirani pozitivni učinki prikazani tudi v tabeli 1, kjer je razvidno, kako so grupirane skupine pozitivnih učinkov in ktere pozitivne učinke so navedle učiteljice in vzgojiteljice v seminarskih nalogah. Negativnih učinkov ustvarjalnega giba skoraj ne opažamo. Njihov delež je zanemarljivo majhen, in sicer 2 %. Učiteljice so izpostavile predvsem zadržanost učencev. Dejstvo je, da se sramežljivi učenci na začetku težje vključijo v dejavnost. Skoraj v vseh primerih so bili zadržani dečki; v večini primerov so do vaj reagirali odklonilno. Vendar so tako učiteljice kot vzgojiteljice ugotovile, da negativni učinki z večimi poskusi izvajanja ustvarjalnega giba niso več prisotni.

<b>KOMUNIKACIJA</b> <i>Komunikacijska spos., sporazumevanje, pogovarjanje, sodelovanje, dogovarjanje, organiziranost, organizacija, odzivanje.</i>	<b>SPROŠČENOST</b> <i>Sproščenost, sprostitvev, umirjenost, tišina, bolj mirni, sprostitvev odvečne (negativne) energije, moč, nova energija, ni obremenjujoče.</i>	<b>POZITIVNI ODNOSI, VZDUŠJE</b> <i>Pozitivni odnosi v socialni skupini, povezanost, prijateljstvo, pozitivna klima (vzdušje), strpnost do drugih, uvidenost, solidarnost, pripadnost skupini, ni napetosti, prijaznost, zaupanje, manj agresivni, prilagoditev, disciplina, spoštovanje, nežnost, potrpežljivost.</i>
<b>TELESNA AKTIVNOST</b> <i>Gibanje, gibljivost, razgibanje, motorika, koordinacija, spretnost, zdrav razvoj, dinamika, dinamičnost, razvoj otroka.</i>	<b>DOMIŠLIJA</b> <i>Domišljija, predstavnost, vizualizacija, podoživljanje (vsebin), improvizacija, sanjarjenje.</i>	<b>POZITIVNA SAMOPODOBA</b> <i>Samozavedanje, spoznavanje lastnega telesa, pozitivna samopodoba, samozavest, samopreverjanje, samokontrola, individualnost otroka, poglobljanje vase, samokritični.</i>
<b>ZAINTERESIRANOST</b> <i>Zanimivost, navdušenje, zainteresiranost, raziskovanje, popestritev, radovednost.</i>	<b>IZBOLJŠANA KONCENTRACIJA</b> <i>Koncentracija, pozornost, natančnost, doslednost, poslušnost, upoštevanje, razumevanje navodil, zbranost pri delu, zaznavanje.</i>	<b>MOTIVACIJA</b> <i>Motivacija (intrinzična), spodbude.</i>
<b>IZRAŽANJE ČUSTEV, OBČUTKOV</b> <i>Izražanje čustev, občutkov, senzibilnost, veselje, smeh, nasmejanost, dajati/sprejemati ljubezen, brez zadržkov.</i>	<b>DOŽIVLJANJE SVETA OKOLI SEBE</b> <i>Doživljanje sveta okrog sebe, opazovanje, doživetost, zavedanje prostora, orientacija, zavedanje časa.</i>	
<b>ZADOVOLJSTVO</b> <i>Zadovoljstvo, zabava, uživanje, uspeh, dobro počutje, razigranost, presenečeni, hitro minilo, aplavz, osrečevanje, sreča, ponavljanje, ugodje, prijetnost, živahnost, humor, razvedrilo, vedrina.</i>	<b>USTVARJALNOST</b> <i>Ustvarjalnost, lastne ideje, želje, samoiniciativnost, izvirnost, domiselnost, inovativnost, iznajdljivost, avtentičnost.</i>	<b>MISELNA AKTIVNOST</b> <i>Spontano, naravno učenje, trajnejše, trdnjše znanje, utrditev snovi, razvijanje mišljenja, razumevanje, nova znanja, pomnjenje, pridobitev izkušni, bogatenje notranjega sveta, samoučenje, nove izkušnje, razvoj sposobnosti, zapomnitev abstraktnih pojmov.</i>
<b>VŽIVLJANJE, EMPATIJA</b> <i>Vživljanje (empatija), posnemanje.</i>	<b>SAMOSTOJNOST</b> <i>Samostojnost, odgovornost, svoboda izražanja, pogum.</i>	<b>DELOVNA AKTIVNOST</b> <i>Delavnost, zavzetost pri delu, učinkovitost, vztrajnost, odločnost, vrednotenje, kritično vrednotenje, načrtovanje.</i>

Tabela 1:  
 Pozitivni učinki metode  
 ustvarjalnega giba.  
 (Geršak, Novak, Tancig, 2005)

Glede na to, da je uvajanje metode ustvarjalnega giba proces, ki se ne zgodi od danes na jutri, je potrebno metodo vključevati v pouk postopoma. Prav tako ugotavljamo, da se v vrtcih plesne in ustvarjalno-gibalne dejavnosti premalokrat izvajajo, da bi bili otroci navajeni takega načina dela. V šoli bi namreč uvajanje metode ustvarjalnega giba steklo brez večjih problemov, če bi otroci podobne izkušnje prinesli že iz vrtca.

Iz seminarskih nalog je razvidno, da si učiteljice in vzgojiteljice pri poučevanju pomagajo z različnimi sprostitevskimi tehnikami. Največkrat izvajajo didaktične igre, s katerimi si učenci razvijajo psihomotorične, socialne in intelektualne sposobnosti. Poleg tega uporabljajo pri pouku tudi ples in različna gibanja ob glasbi. Nekatere učiteljice in vzgojiteljice poučujejo predvsem ljudske plesne, druge sestavijo lastno koreografijo, tretjim pomagajo učenci z izvirnimi idejami. V seminarskih nalogah so učiteljice in vzgojiteljice navajale še sprostitevne igre, gibanje ob pravljici, vodena domišljajska potovanja, t. i. vizualizacije, in rajalne igre (Geršak, Novak, Tancig, 2005).

### 3.1 Otroci s posebnimi potrebami

Raziskovanja umetnostnih terapij se po eni strani povezujejo s filozofskim pojmovanjem pomena umetnosti v človekovem razvoju in življenju ter v življenju družbe, po drugi strani pa z novejšimi dognanji psihologije in nevrofiziologije o učinkih gibanja, likovnega izražanja, dramskega in glasbenega ustvarjanja, psihofizičnega sproščanja ter strukturiranega domišljajskega izražanja na človekovo dejavnost in počutje. Berrolova (1992) je ugotovila, da je ritem integrativni element za namene zdravljenja in da pomaga stimulirati in organizirati posameznikovo vedenje in ga usklajevati s skupino. Glasba in ritmično gibanje imata zelo pomembno vlogo pri oblikovanju kvalitativnih in kvantitativnih vedenjskih odgovorov (Grubešič, 2003, str. 17–18).

Grubešičeva (2001) je raziskovala učinke metode ustvarjalnega giba in plesa kot oblike pomoči z umetnostjo v vzgoji in izobraževanju oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Ugotovila je velik napredek oseb v njihovem ustvarjanju, razvoju njihovih psihofizičnih sposobnosti in socialnih spretnosti. Glede na to, da je dolgo veljalo prepričanje, da so te osebe neustvarjalne in je delo z njimi temeljilo izključno na urjenju njihovih spretnosti in navad, imajo rezultati raziskave še toliko večjo vrednost (Grubešič, 2001, str. 40–41).

Hribarjeva (2006) je pri pregledu in analizi 20-ih diplomskih del Pedagoške fakultete v Ljubljani v povezavi z ustvarjalnim gibom in učenci s posebnimi potrebami ugotovila, da ustvarjalni gib pozitivno vpliva na kognitivni, psihomotorični in socialno-emocionalni razvoj otrok s posebnimi potrebami.

*Največ pozitivnih učinkov pri uvajanju metode ustvarjalnega giba v vrtcih in osnovnih šolah se kaže v zadovoljstvu otrok in vzgojiteljev/učiteljev, v sproščenosti, pozitivnih odnosih med otroki ter med otroki in odraslimi, v telesni aktivnosti, ustvarjalnosti in komunikaciji.*

*V tradicionalni pouk bi bilo smiselno v čim večji meri uvajati metodo ustvarjalnega giba, saj omogoča lažjo inkluzijo učencev s posebnimi potrebami in napredek otrok predvsem na socialno-emocionalnem področju, pa tudi na kognitivnem in psihomotoričnem.*



Pozitivni vplivi ustvarjalnega giba se v največji meri kažejo predvsem na socialno-emocionalnem področju, saj najbolj pripomore k sproščenosti v razredu, pozitivni komunikaciji in dobrim medsebojnim odnosom. Učenci imajo boljšo samopodobo, so bolj strpni do sebe in drugih. Zmanjšajo se agresivno vedenje in vedenjski problemi, kar pripomore k pristnejšemu navezovanju stikov in prijateljskih odnosov. Učenec dobi občutek pripadnosti skupini. Vsi ti in še mnogi drugi dejavniki, ki vplivajo na socialno-emocionalno področje, pripomorejo tudi k pozitivnemu razvoju kognitivnega in psihomotoričnega področja otrokovega razvoja. Sproščen in samozavesten učenec, ki se v razredu dobro počuti in je v prijateljskem in prijaznem okolju, se namreč lažje uči in v razredu bolje funkcionira.



Plesna skupina Sonček.  
(foto: arhiv Sonček – Zveza društev za cerebralno paralizo Slovenije)

Prav tako pa gibanje in gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na kognitivni razvoj.

Raziskave v diplomskih delih potrjujejo, da metoda ustvarjalnega giba vpliva na ustvarjalnost, delovne navade, motivacijo, pozornost, itd. Pri psihomotoričnem razvoju pa se kažejo vplivi na motorične spretnosti, krepitev fizičnega stanja, telesnega sproščanja, umirjenost, itd.

Povzetki 20-ih diplomskih del kažejo, da ustvarjalni gib v največji meri vpliva na ustvarjalnost učencev, sproščenost, komunikacijo med učenci ter učenci in učiteljem, boljše medsebojne odnose, strpnost do sebe in drugih ter na samopodobo. Sledijo jim motivacija, delovne navade, motorične spretnosti, pozornost, samozavest in zmanjšanje agresivnega vedenja ter vedenjskih problemov.

Glede na prikazane rezultate bi bilo smiselno v tradicionalni pouk v čim večji meri uvajati metodo ustvarjalnega giba, saj omogoča lažjo integracijo učencev s posebnimi potrebami (Hribar, 2006).

Otroci, vzgojitelji in učitelji se ob uporabi metode ustvarjalnega giba počutijo dobro.

### 3.2 Vpliv ustvarjalnega giba na otroke, vzgojitelje in učitelje

Iz raziskave (Geršak, Novak, Tancig, 2005) je razvidno, da se kar 89 % učiteljic ob uporabi metode ustvarjalnega giba počuti dobro, kljub veliki količini vloženega truda. Za 10 % učiteljic iz seminarskih nalog ni bilo razvidno, kako se počutijo ob uporabi te metode.

Navajamo nekaj ugotovitev iz seminarskih nalog učiteljic in vzgojiteljic (Seminarske naloge, Modul 1, 1998–2006). Ugotovitve iz prakse so razdeljene na področja:

- vpeljevanje sproščanja,
- matematika, jezik, okolje,
- glasbene in likovne dejavnosti,
- učinek plesno-gibalnih dejavnosti na vzgojitelje in učitelje,
- ustvarjalni gib in sodelovanje s starši,
- učinki ustvarjalnega giba in plesa na otrokov čustveno-socialni in kognitivni razvoj.

#### Vpeljevanje sproščanja

*Janja S., 1. razred:* "Dotiki so nekatere otroke, ki tega niso vajeni, sprva malce vznemirili, vendar so se jih privadili in to sedaj zelo radi počnejo. Že sami izražajo željo, da bi se masirali. To sedaj počnemo dnevno in opažam, da se otroci med seboj bolj občutijo in se imajo bolj radi. Ni jim več tuje, da se srečajo z očmi ali dotikom, stiskom rok ali se preprosto izražajo skozi telesno govorico."

*Nataša K., učiteljica v OŠ:* "Tibetančki so postali naše vsakodnevno opravilo, zato je tudi izvedba otrok že veliko napredovala. S temi vajami se učenci razgibajo in sprostitjo. Delo v razredu pa potem poteka lažje, saj imamo manj težav z vedenjem."

Uvajanje joge, tibetančkov, masaže in sprostitev v vrtcu. (foto: Alenka Kalan)



*Erika Ž., vzgojiteljica:* "Meditativne tekste uporabljam v času počitka po kosilu. To otroke umiri. Dejavnosti, ki potekajo po počitku, so tako bolj umirjene, otroci pa manj kričavi in agresivni. Zgodbice prispevajo k boljši koncentraciji, razvijajo domišljijo in notranje predstave. Za otroke, vajene gledanja televizije, videa in drugih intenzivnih dražljajev, je to zelo prijetna sprememba. Svet pustolovščin si lahko



ustvarijo sami in ne potrebujejo močne zunanje stimulacije. Tudi tisti otroci, ki so bolj živahni, so se umirili in zbrano poslušali zgodbo."

### Matematika, jezik, okolje

*Mateja Z. K., vzgojiteljica:* "Pri gibalni igri oblikovanje formacij s telesom v prostoru, s področja gibanja in matematike, so otroci skozi igro utrdili vedenja o določenih oblikah, iskali lastne poti pri reševanju gibalnih problemov ter imeli možnost razvijanja sposobnosti in načinov za vzpostavljanje in vzdrževanje prijateljskih odnosov z otroki. To pa je vključevalo reševanje problemov, dogovarjanje, razumevanje in sprejemanje stališč ter menjavanje vlog."

*Darja S., 3. razred:* "Učenci imajo pri matematiki precej težav s prepoznavanjem velikostnih odnosov. Ob obravnavi snovi Merimo dolžino, sem uporabila otroško igro "Mati, koliko je ura?". Spremenili smo odgovore: en meter naprej, pet centimetrov nazaj ... Učenci so bili zelo pozorni na velikostne odnose in so upoštevali matematično terminologijo. Zelo dobro se je pri igri znašel tudi učenec, ki ima izrazite težave pri matematiki."

*Danijela V., 1. razred:* "Ko smo začeli pri matematiki spoznavati like, sem vključila gibanje v postopek usvajanja novih pojmov. Pri uri športne vzgoje sem za uvodno ogrevanje izbrala naslednje dejavnosti: tek, hoja, hopsanje, plazenje. Otrokom sem dala naslednja navodila: "Tecite v krogu, hodite v pravokotniku, hopsajte v trikotniku, plazite se v kvadratu." Presenečena sem bila, da so otroci tako hitro poiskali pravo linijo in s hojo, poskoki, hopsanjem in plazenjem po telovadnici "risali" like."

*Sabina A., 2. razred:* "Čeprav pisanje na hrbet lahko uporabljamo kot masažo, se sama te dejavnosti pogosto poslužujem pri utrjevanju črk pri slovenskem jeziku. Opazila sem viden napredek pri učencih, ki imajo bralno zapisovalne težave. Ob tej dejavnosti se učenci tudi umirijo in zbrano nadaljujejo z delom."

*Suzana K., 3. razred:* "Učencem pripovedujem razna dogajanja iz vsakdanjega življenja, oni pa so tiho in vse izvajajo le s pantomimo. Zaključek je vedno tak, da končajo na svojem mestu. Po taki vaji so spet pripravljeni za delo. Zgodbe delujejo na učence motivacijsko in sprostitilno. Dobro se vidi, kako se je posameznik sposoben vživeti, koliko ustvarjalnosti je v njegovem gibanju in kako si predstavlja določene dogodke. Učenci imajo najraje zgodbe, pri katerih se gibajo po celem

Ustvarjalni gib kot metoda poučevanja matematike v tretjem razredu osnovne šole. (foto: Sonja Zagar)



V razredu se učimo skozi gib. (foto: Sara Ančnik)

razredu in zavzemajo čim večji prostor. S takimi zgodbicami sem dosegla, da so vsi pripravljeni za nadaljnje delo."

Vizualizacije – domišljajska potovanja pri slovenskem jeziku uporabljam za motivacijo. Zgodbe ne smejo biti predolge, govor mora biti pomirjujoč, tih in počasen. Take zgodbe si izmišljam sproti, glede na učno snov. Po taki motivaciji se učenci lažje lotijo pisanja in upoštevajo glavne značilnosti pri opisu predmeta. Izdelki učencev so zelo dobri, saj so mi kasneje povedali, da je bilo pisanje lažje, ker so vedeli, kaj naj pišejo. Opisi so bili tudi precej daljši."

*Sabina M., 1. razred:* "Pri slovenskem jeziku učencu povem ime gozdne živali na uho. Med nanizanimi ritmičnimi instrumenti si izbere primernega in z njim uprizori gibanje oz. lastnost živali. Z mimiko in igranjem na instrument se vživi v vlogo gozdne živali, sošolci pa ugibajo, katero žival predstavlja. Ta metoda poučevanja me je od nekdanj pritegnila, saj je tak način dela za učence zanimiv in ustvarjalen ter nudi širok krog aktivnosti."

*Mirela V., 4. razred:* "Ustvarjalni gib kot metoda pri pouku naravoslovja je zelo uspešen motivacijski element. Učenci so tak način dela z veseljem sprejeli in aktivno sodelovali. Na zanimiv in ustvarjalen način so usvajali vsebino in pojme iz narave. Učinek dela je bil mnogo večji."

Učenje skozi igro  
in gib je prijetno.  
(foto: Lucija Kupec)



#### Glasbene in likovne dejavnosti

*Vesna J., vzgojiteljica:* "Ne predstavljam si, da ne bi pri glasbenem področju razvijala pojmov, kot so ritem, tempo, jakost ... skozi plesno gibalne igre."

*Stanka Z., 1. in 2. razred:* "Ob glasbeno gibalnih igrinah (zvočno ogledalo, rajalna igra rutica, ledeni možje ...) učenci razvijajo gibalne



sposobnosti, orientacijo v prostoru, navajajo se na razumevanje in upoštevanje navodil, navajajo se na slušno in vidno zaznavanje dogajanja, na koordinirano gibanje. Razvijajo socialne odnose ter neverbalno in verbalno komunikacijo."

*Tatjana J., 3. razred:* "Igrica Kipar, model, glina nam je popestrila uvod v likovno ustvarjanje. Otroci so si prostorsko oblikovanje bolje predstavljali, zato menim, da je povezovanje likovne in plesno-gibalne umetnosti zelo dobrodošlo."

### Učinek plesno-gibalnih dejavnosti na vzgojitelje in učitelje

*Stanka Z., 1. in 2. razred:* "Ni me strah, da bi v svojem poklicu izgorevala, predvsem zato, ker sem našla pot, s pomočjo katere se otroci skozi ustvarjalni gib sproščajo in pripravljajo na ostale miselne aktivnosti. Ob takem delu nimam težav z disciplino, saj je klima ustvarjalna in vzpodbudna tako zame kot za učence. Tudi za drugačne in za učence s posebnimi potrebami."

*Ivanka Š., 2. razred:* "Na modulu sem prav pri delavnici ustvarjalnega giba bolje spoznala kolegice, s katerimi sem prej presedela kar lepo število ur, pa jih do takrat sploh nisem poznala. Skupina je ob gibalnem ustvarjanju zaživela, verbalna in neverbalna komunikacija je stekla, nismo bile več tujke, ki morajo sedeti na seminarju, pač pa aktivne udeleženske, polne idej, kar se je videlo in čutilo."



Plesna dramatizacija pravljice Rumeno čudo.  
(foto: Melita Strancar)

*Metka B. in Tončka K., 1. in 2. razred:* "Učitelju mnogokrat jemljejo moči odnosi v kolektivu. Zato sva se odločili, da predstaviva sodelavcem nekatere gibalno-plesne igre, ki bi izboljšale počutje na delovnem mestu."

*Tatjana K., Jožica P. (vzgojiteljica in učiteljica):* "Ne samo, da so pri tem uživali otroci, tudi medve sva spoznali, da si moramo res vsak dan vzeti čas za vaje sproščanja. S takšnim načinom dela hitreje in lažje prideemo do zastavljenih ciljev dela."

*Marija S., učiteljica:* "Taki spontani dogodki, pri katerih so otroci zadovoljni in sproščeni, mi polepšajo dan. Dajo mi prijeten občutek in vem, da sem dosegla to, kar sem želela."

*Marija M. P., 1. razred:* "Pri delu z otroki uživam in tako lahko rečem, da se moje ustvarjanje vsak dan nadaljuje. Še bolj pa sem zadovoljna, da učenci radi prihajajo v šolo, saj večina ve, da jih v razredu ne čaka nič, česar ne bi zmogli."

*Tatjana L., učiteljica:* "Vsekakor mislim s takšnim načinom dela nadaljevati, saj zadovoljuje mene in moje učence. Učenci me vsakič znova presenetijo z izvirnostjo in novimi idejami."

### Ustvarjalni gib in sodelovanje s starši

*Metka B. in Tončka K., 1. in 2. razred:* "Na roditeljskem sestanku sva skupaj predstavili staršem nekatere sprostitevne igre tako, da so se jih sami igrali (risanje na hrbet, tajska masaža, pozdrav soncu, vozli, elektrika, diamant). Sprva so bili straši zadržani in malce nejeverni, nato pa navdušeni. Povedali so, da razumejo, zakaj njihovi otroci radi obiskujejo šolo, se ne bojijo učitelja, postajajo vedno boljši prijatelji med seboj in z učiteljem, saj so se tudi oni dobro počutili pri vajah."

### Učinki ustvarjalnega giba in plesa na otrokov čustveno-socialni in kognitivni razvoj

*Nataša K., učiteljica v OŠ:* "Menim, da je učenje skozi igro in ob gibalnih dejavnostih učencem zelo blizu. Znanje si pridobivajo na več načinov in si vsebine lažje zapomnijo. Otroci so pri takem načinu učenja bolj ustvarjalni. Pouk je veliko bolj pester in zanimiv. Učenci se med seboj bolje spoznajo in so bolj povezani. Bolje spoznajo tudi učitelja. Če se učenci učno snov naučijo po celostni metodi učenja, si jo zapomnijo za dalj časa. Klima v razredu je prijetnejša, učenci pa so po takem načinu učenja bolj umirjeni, v razredu je manj hrupa in nasilja."

Naravo smo spoznali skozi čutila in gib.  
(foto: Biserka Novak)



*Andreja G., 1. razred:* "Glede na to, da sem spremljala otroke celotno prvo triletje, vem, kako pomembno je gibanje otrok za lažje razumevanje, usvajanje, predstavljanje, pa tudi utrjevanje različnih vsebin - ne glede na predmetno področje. Tudi letošnja generacija otrok pri takih igrah zelo uživa."

*Katarina B., 4. razred:* "Otroke sem sprejela v četrtem razredu, za učiteljico, ki je v prvem triletju poučevala z metodo ustvarjalnega giba, zato z lahkoto nadaljujem in nadgrajujem začetno delo. Sam predmetnik četrtega razreda se bistveno razlikuje od prvega triletja, vendar pa celostna metoda učenja pri tej starosti pride prav večini

učencev, ker jim omogoči predstavljalnost in olajša "težave" pri razumevanju in usvajanju zahtevnih znanj."

*Vladka G., Nada B., 1. razred:* "Dejavnosti ustvarjalnega giba ponujajo zelo veliko tudi na skromnem prostoru in ob minimalnih pripomočkih. Ugotovili sva, da nam ustvarjalni gib (celostna metoda učenja) ponuja drugačen pedagoški pristop, ki otroke izredno motivira za delo in daje možnost sposobnim in tistim manj sposobnim, hiperaktivnim, prebujati zavrte, odkriva nadarjene ter hkrati vključuje socialno učenje.



Meniva, da bi bilo zelo koristno, če bi delavnice ustvarjalnega giba pri pouku obiskali tudi učitelji predmetne stopnje."

*Dragica P., 1. in 2. razred: "Zelo dobro sodelujem s kolegico, tako da pri nas poteka pouk v znamenju ustvarjalnega giba in plesa pravzaprav pri vseh predmetih. Glede na to, da delava z majhnimi otroki, sva se s kolegico dogovorili, da bova vključili gibalno izražanje, kjer bo le izvedljivo. To pomeni, da se igramo gibalne in rajalne igre, igre vlog, izštevance, se gibljemo ob glasbi, ustvarjamo ... Po približno enem mesecu takega načina dela so otroci postali bolj odprti, potrpežljivi drug do drugega, bolj zadovoljni sami s seboj in sošolci, dečki bolj prijazni do deklic. Otroci so bolj umirjeni, manj impulzivni, manj agresivni, njihov občutek pripadnosti in empatija sta se povečala."*

*Mirela V., 4. razred: "Učenci so bili pri takem načinu dela najprej presenečeni, nato navdušeni in veseli. Dečki so bili sprva sramežljivi, nato so se prepustili improvizaciji. Vsi učenci so bili ustvarjalni, zelo iznajdljivi, predvsem pa spontani in sproščeni."*

*Breda S., 3. in 4. razred: "Letos imam izjemno kombinacijo 3. in 4. razreda. Spoznala sem, da mora biti igra prisotna prav tako tudi v 4. razredu. Ob načinu učenja, ki je popestren z različnimi kratkotrajnimi igrami, postane pouk bolj pester, učenci pa bolj ustvarjalni. Med sboj se bolje spoznajo in postanejo bolj povezani. Klima v razredu postaja prijetnejša. V razredu je manj hrupa in nasilja med učenci, učitelj pa ob izvajanju te metode postane bolj zbran, umirjen in pripravljen za delo."*

*Sonja P., 4. razred: "Potreba po gibanju je prisotna tudi pri starejših učencih. S pomočjo gibanja se otrok učinkoviteje uči. Gibanje spodbuja domišljijo in ustvarjalnost, povezuje otroka s sovrstniki, prijatelji, sošolci, pa tudi s samim sabo. Nujno je za pridobivanje in izražanje občutij, spoznanj, razpoloženj in čustev."*

*Biljana P., podaljšano bivanje: "Celostna metoda – ustvarjalni gib se mi zdi več kot primerna za delo v podaljšanem bivanju, saj ravno ta metoda omogoča v vzgojno-izobraževalnem procesu prepletanje telesne, doživljajske, miselne in socialne dejavnosti!"*

### **Mnenja študentov predšolske vzgoje in razrednega pouka o metodi ustvarjalnega giba in plesa**

Rezultati evalvacije študentov razrednega pouka in predšolske vzgoje, ki na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani in Pedagoški fakulteti Koper, Univerze na Primorskem obiskujejo izbirni predmet Ustvarjalni gib pri pouku/Methodiko plesne vzgoje, se skladajo z ugotovitvami učiteljev. Študenti navajajo, da ustvarjalni gib uporabljajo pri vseh predmetih, zelo je dobrodošel pri utrjevanju snovi, za poglobljanje medsebojnih odnosov v razredu, usvajanje socialnih veščin, za umiritev učencev in lažje discipliniranje. Evalvacija študentov 4. letnika razrednega pouka in 3. letnika predšolske vzgoje Pedagoške fakultete v Ljubljani in Pedagoške fakultete v Kopru 2003–2005:

Kača na soncu.  
(foto: Petra Plos)



"Ni boljšega kot učiti se skozi igro."

"Otroci pridobivajo znanja na več načinov in si snov lažje zapomnijo."

"Otroci si zapomnijo vsebino s telesom, ne samo z ušesi."

"Vzgojitelj/učitelj in otroci postanejo med seboj bolj povezani."

"Otroci se skozi plesne igre povezujejo, dotikajo, sodelujejo in zabavajo. Ob tem sem z njimi pridobila pristen stik."

"Najlepše nam je bilo, ko smo imeli v vrtcu plesne dejavnosti. Sodelovanje, smeh, razgibanost ... Vsi otroci so z veseljem sodelovali."

"Zagotovo se strinjam, da izvajanje ustvarjalnega giba pri pouku izjemno vpliva na delo v razredu. V svojem razredu na praksi sem namreč v prvi vrsti opazila izreden dvig motivacije, saj se mi je izjemno obrestovala vsaka uporaba ustvarjalnega giba pri uri z izboljšanjem dela pri učencih. Le-ti so intenzivneje sledili pouku, postavljali veliko vprašanj ter bili pripravljeni sodelovati med seboj."

"Ker je študijska prenova v teku, bi morali vsi učitelji, bodoči in že zaposleni, spoznati osnove ustvarjalnega giba, ker je uporaben povsod. Vsak bodoči učitelj bi moral biti vsaj malo usposobljen v tej smeri."

"Olajša poučevanje učitelju in učenje učencu, razvija domišljijo in ustvarjalnost. Tudi nam, študentkam, je dal predmet zelo veliko pozitivne energije. Menim, da v tem hitrem tempu življenja primanjkuje umiritve, poglobljanja v medsebojne odnose, ustvarjalnosti, kar pa predmet ustvarjalni gib omogoča."

"Moji učenci so bili pri obravnavi novih vsebin veliko bolj motivirani za delo, kadar sem v poučevanje vključevala ustvarjalni gib."

"Predmet mi je razširil obzorja, ki so jih prej zastirale tradicionalne oblike pouka."

"Ustvarjalni gib mi je odprl novo okno, skozi katerega sedaj gledam malo drugače na svet oziroma na poučevanje."

"Ko sem se prvič srečala z ustvarjalnim gibom, se nisem strinjala s predavateljico, da ima lahko metoda tako dobre učinke na delo v razredu. Ne zato, ker ne bi želela verjeti pozitivnim učinkom metode na učence, temveč predvsem zato, ker sem bila sama otrok tiste prejšnje, stare šole, ki takšnega načina dela ni dopuščala. Sedaj, ko sem stvari sama preizkusila, lahko ob zaključku prakse rečem predvsem to: "V mojem razredu bo vedno prostor za ustvarjalni gib."

"Ustvarjalni gib je eden takih predmetov, kjer se vsa področja med seboj zelo dobro povežejo."

Risanje vzorcev  
pri likovni vzgoji.  
(foto: Sara Ančnik)





#### 4 Plesna vzgoja in ustvarjalni gib v vrtcu in šoli

V predšolski vzgoji je plesna vzgoja samostojno estetsko-vzgojno področje. V osnovni šoli pa se v zadnjem času vedno bolj prebija v ospredje celostno poučevanje, ki zajema tudi metodo ustvarjalnega giba.

V vzgojno-izobraževalnih pristopih, kot sta waldorfska šola z evritmijo in Wambachova konvergentna pedagogika z izražanjem telesa ob glasbi, je to področje prisotno že dalj časa. V rednih programih nove devetletne osnovne šole pa kinestetično učenje šele pridobiva na veljavi. Prav tako raziskave v svetu in pri nas (Kroflič, 1992, 1999) potrjujejo pozitivne učinke metode ustvarjalnega giba in plesa pri delu s predšolskimi in šolskimi otroki.

V kurikulumu za vrtce ples spada v okvir področja umetnosti. Globalni cilji tega področja so:

- doživljanje, spoznavanje in uživanje v (plesni) umetnosti,
- razvijanje estetskega zaznavanja in umetniške predstavljalivosti,
- spoznavanje posameznih umetnostnih zvrsti,
- razvijanje izražanja in komuniciranja z (plesno) umetnostjo,
- razvijanje ustvarjalnosti in specifičnih umetniških sposobnosti (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 38).

Ples se v kurikulumu močno povezuje tudi s cilji področja gibanja, ki so:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 26).

Prav tako je ustvarjalni gib oziroma ples del športne in glasbene vzgoje ter izbirna vsebina v osnovni šoli.

Kot metodo poučevanja in učenja pa ga lahko uporabimo pri vseh predmetih v nižjih in višjih razredih osnovne šole.

**4.1 Jezik** je področje, kjer je v veliki meri priporočljiva uporaba ustvarjalnega giba.

Z gibalnimi igrami se učenci orientirajo v prostoru, kar je zelo pomembno za začetno opismenjevanje. Prav tako je metoda ustvarjalnega giba zelo dobrodošla pri književni in jezikovni vzgoji ter pri



Igre zaupanja - ovire na poti.  
(foto: Petra Plos)

S svinčnikom še ne znam pisati črk V, X in A, jih pa znam pokazati s svojim telesom.  
(foto: Vesna Geršak)



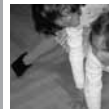
**4.2 Pri matematiki** uporabljamo metodo ustvarjalnega giba pri aritmetiki in algebri, jeziku in logiki, geometriji z merjenjem in obdelovanju podatkov (usvajamo in utrjujemo količinske pojme, matematične operacije, s telesi sestavljamo geometrijske oblike, krive in ravne črte, sklenjene in neskenjene črte, s pomočjo rajalnih in gibalnih iger spoznavamo pojme zunaj/znotraj, ponazarjamo simetrijo, merske enote in se razvrščamo).

Pri zgodnjem učenju gibanje omogoča otroku stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Zaradi potrebe po gibanju se otroci učijo o okolju in zaradi potrebe po učenju se gibljejo v okolju. Z gibanjem pridobivajo izkušnje, ki predstavljajo temelj njihovega znanja. Brez gibanja bi otroci izgubili enega najosnovnejših načinov učenja. Otrok znanje, ki ga pridobi z lastno aktivnostjo, ponotranji. Takšno znanje je trden temelj za nadgradnjo z novimi,

LEVO:  
Simetrija.  
(foto: Sonja Žagar)

DESNO:  
Seštevanje.  
(foto: Sonja Žagar)





težjimi pojmi. Pri matematiki je to še posebej pomembno, ker imajo lahko učenci, ki znanja ne avtomatizirajo in ponotranijo, v višjih razredih napremostljive težave pri razumevanju in usvajanju novih matematičnih pojmov.

Veliko učnih težav pri matematiki izhaja iz slabih predstav otrok, kar je pogosto posledica prekratke konkretne dejavnosti. V raziskavi (Žagar, 2006) smo opazili, da je spoznavanje matematičnih operacij skozi ustvarjalno-gibalne dejavnosti za otroke zanimivejše in bolj razumljivo. Zaradi gibalne, ustvarjalne in igrive naravnosti tovrstne dejavnosti prispevajo k uspešnemu reševanju matematičnih problemov ter globljemu poznavanju in razumevanju matematičnih pojmov.

Ugotavljamo, da so ustvarjalno-gibalne dejavnosti med poukom matematike zaželeni in da imajo vzgojno in izobraževalno funkcijo, ki jo otrokom približamo na nevsiljiv način. Vključevanje metode ustvarjalnega giba v pouk matematike se je izkazalo kot koristno, ker spodbuja otrokovo aktivnost, ustvarjalnost, sproščanje notranjih napetosti in čustveno doživljanje. Otrok se pri tem razvija na kognitivnem, čustveno-socialnem in psihomotoričnem področju. Navedeno opozarja na potrebnost oziroma nujnost sistematične uvedbe ustvarjalnega giba kot metode poučevanja matematike v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole (Žagar, Geršak, Cotič, 2006).

#### Primer: Liki

S pomočjo različnih delov telesa poskušamo sestaviti različne geometrijske like. Like poskušamo oblikovati z rokami, nogami, trupom, s pomočjo sošolca, v manjši skupini ... Geometrijske oblike lahko ustvarjamo tudi z elastiko.



Učenke 1. razreda so ustvarjalno poiskale večje število trikotnikov s pomočjo lastnih teles. (foto: Vesna Geršak)

**4.3 Pri spoznavanju okolja v osnovni šoli in pri družbi ter naravoslovju** v vrtcu z gibanjem ponazarjamo spreminjanje v naravi (pojave v naravi, kot so menjavanje letnih časov, vreme, rast rastlin, gibanje živali ...), spoznavamo značilnosti naravnega in grajenega okolja ter človeškega telesa (skozi gib spoznavamo človeško telo, poklice, posnemamo stroje, oblikujemo prometne znake, se učimo o energiji, svojem okolju, o stoječih in tekočih vodah), se vživljamo v življenje nekoč in danes (orientacija v času in prostoru, časovno zaporedje) ter krepimo socialne odnose (igre pozdravljanja, spoznavanja, socialne igre).

#### Primer: Gibanje živali

V skupino prinesemo živo žival (na primer zajca), ki ga opazujemo, se ga dotikamo, hranimo ...

Nato zajca damo v kletko in otroke spodbudimo, da z gibanjem prikažejo obnašanje, gibanje, hranjenje živali ... Možno je, da bodo nekateri

*Pri zgodnjem učenju gibanje omogoča otroku stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Če se otroci ne bi igrali, bi izgubili enega najosnovnejših načinov učenja.*

Od semena  
do rastline.  
(foto: Sara Ančnik)

otroci prikazali gibanje zajca stereotipno (s prsti si bodo naredili ušesa in začeli skakati po prostoru). Spomnimo jih, kaj so prej opazovali pri zajcu, kako je žival reagirala in otroke zopet povabimo h gibanju.

Vzgojitelj naj se zamisli, ali otroke sploh učimo opazovanja stvari ali pa samo hitrega dojetanja in površnosti. Spodbudi naj jih k iskanju značilnosti in posebnosti (Kaj je tisto, kar je skupno živalim? V čem se živali med seboj razlikujejo?). Prav tako otroke opozorimo na živalske navade (Kako si muce umivajo obraz? Kako si obraz umivamo ljudje?).



Glasba in gib.  
(foto: Nataša Počkaj)

**4.4 Pri glasbeni vzgoji vpeljujemo gib in ples na vsa področja:** izvajanje, poslušanje, ustvarjanje in razvoj glasbenih spretnosti in znanj (gibanje ob petju, ustvarjalne rajalne igre in plesi, izražanje melodije, tempa in ritma skozi gib, spremljava vsebin, ponazarjanje glasbe, poslušanje in vživljanje v glasbo, glasbena pravljica, otroški in ljudski plesi, delo glasbenikov ...).

Poleg ritmičnih glasbil in ostalih zvočil (orffov instrumentarij, improvizirana glasbila, lastna glasbila ter glasbila, ki jih otroci privežejo okoli posameznih delov telesa in ob gibanju proizvajajo zvok) lahko popestrijo in dopolnijo gibanje ob glasbi tudi razni predmeti, maske in kostumi.

**4.5 Likovna vzgoja** je predmet, kjer učitelji manj uporabljajo ustvarjalni gib, vendar je metoda še kako dobrodošla pri usvajanju prostora, orientacije v prostoru, oblikovanja in spoznavanja prostora, črt, mešanju barv, gibanju ob umetniški sliki, gibanju ob mandali, oblikovanju glin (igra Kipar, model, glina) ...

#### Primer 1: Ustvarjalno gibanje na mandalo

Otroci barvajo mandalo, se ob tem sproščajo, koncentrirajo in umirjajo, raziskujejo barve in oblike ter urijo motoriko.

Mandalo naj otroci tudi sami oblikujejo (večji otroci s šestilom). V skupini lahko ustvarimo skupinsko mandalo, ki je rezultat sodelovanja, dogovarjanja... Mandalo je zanimivo oblikovati tudi iz različnih materialov (kamenčki, odpadlo listje, plodovi, odpadni material), prav tako je ustvarjalno izdelati mandalo ob igri v peskovniku, iz školjk v šoli v naravi, na snegu ...



Skupaj barvamo  
mandalo.  
(foto: Nataša Počkaj)

Ko otroci pobarvajo svojo mandalo, se razporedijo v skupine in po jakosti barv,

različnih vzorcih in poteh, na vseh nivojih (nizko, srednje, visoko) v krogu odplešejo mandalo.

Nadgradnja je povezava z glasbo, kjer otroci sami zvočijo mandalo.

### Primer 2: Kipar, model, glina

Igro se igramo v trojkah. Z otroki se dogovorimo za vloge: prvi učenec je kipar, drugi model in tretji glina. Vsi otroci imajo zavezane oči. Model se postavi v pozo, kipar pa ima nalogo, da oblikuje glino v čim bolj podoben kip. Kipar ima na razpolago samo tip in se z ostalima sošolcema ne pogovarja. Vse skupaj poteka neverbalno. Nato vsi trije otroci skupaj odprejo oči in si ogledajo, če je kipar uspešno opravil svoje delo. Pri tem bo seveda veliko zabave in smeha.

**4.6 Športna vzgoja** vsebuje rajalne in gibalne igre, otroške in ljudske ples, ples z rekviziti, izrazni ples, razgibalne vaje ob glasbi, razne sprostitev (vizualizacije, masaže ...).

### Primer 1: Oglledala

Otroci se v dvojicah postavijo drug nasproti drugemu. Določimo vloge. Nekdo je ogledalo, drugi pa se v ogledalo gleda. Oglledalo ponavlja vse gibe in geste (slika 1).

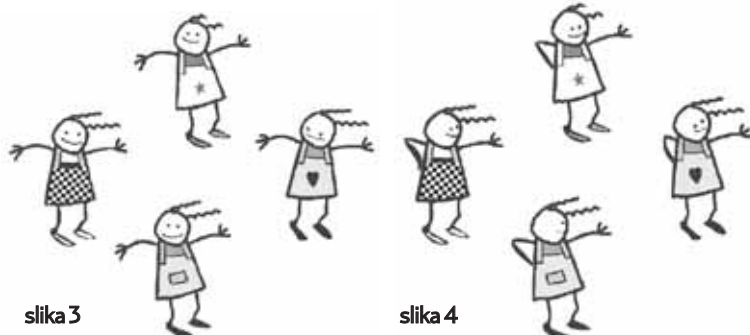
### Primer 2: Sence

V dvojicah se otroka postavita drug za drugim. Prvi izvaja gibe, drugi je njegova senca in mu sledi (slika 2).

### Primer 3: Diamant

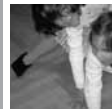
V štiricah prevzame sprednji otrok vodilno vlogo, ostali otroci mu sledijo po principu senc (slika 3). Sprednji otrok se giba v smeri (desno, levo, naprej, nazaj), uporablja vse nivoje (nizko, visoko), ko se obrne za četrtno kroga (slika 4), pa preda vodilno vlogo sošolcu, ki je sedaj postavljen spredaj.

Igro diamant lahko nadgradimo, da dobijo otroci različne vloge (prikaz letnih časov, živali, vremenskih pojavov, športov, poklicev, vozil, strojev, hišnih opravil, čustvenih stanj ...). Nadgradnja je možna tudi z gibanjem ob različni glasbi, ko nastanejo že prave plesno-gibne stvaritve. Zanimiva so tudi gibanja z uporabo različnih rekvizitov (trakovi, blago, baloni, elastika).



slika 3

slika 4



Izdelovanje novoletnih okrasov iz gline.  
(foto: Vesna Geršak)



slika 1



slika 2

Namen dejavnosti: orientacija v prostoru, orientacija lastnega telesa, koordinacija, neverbalna komunikacija, socializacija, posnemanje, izmišljanje gibov, vživljanje v različne vloge, ustvarjalnost, medpredmetne povezave, sproščanje, natančnost, razgibavanje.

#### 4.7 Medpredmetne povezave

Metoda ustvarjalnega giba in plesa je dobrodošla ne le pri mlajših učencih, ampak tudi pri starejših, saj se lahko skozi gib učimo kompleksnejših vsebin, na primer vezi med molekulami pri kemiji (Vrtačnik, 1993, str. 25–27) in o zgradbi atomov, energiji pri fiziki. Pri zgodnjem in kasnejšem učenju materinega in tujega jezika je metoda tudi že priznana kot zelo uspešna (Wambach, 1999).

Pri iskanju načinov, kako vključevati ples in ustvarjalni gib na posamezna področja dejavnosti oziroma v obravnavo učnih tem, so potrebna znanja, iznajdljivost in ustvarjalnost vzgojitelja ter učitelja. S tem, ko bomo otrokom ponudili ustvarjalne gibalne dejavnosti, bomo veliko doprinesli k razvijanju njihove lastne ustvarjalnosti.

V učnih načrtih devetletne osnovne šole so tudi nakazane medpredmetne povezave, ki spodbujajo učitelja, da posamezne vsebine poveže z drugimi predmeti. Športne in umetniške vsebine se predvsem v prvem triletju prepletajo z drugimi vsebinami, tudi v programih jutranjega varstva in podaljšanega bivanja. S takim programom poskušamo "razšolati" klasični šolski proces, šport in umetnost pa naj bi tako postala pomembna vez med šolo in otrokovim prostim časom (Kovač, 2002).

### 5 Elementi plesa (Zakkai, 1997 str. 110)

#### Orodje

##### telo in deli telesa – znotraj

mišice • kosti • sklepi • srce • pljuča

##### telo in deli telesa – zunaj

glava • vrat • ramena • komolci • roke • dlani • prsti • prsni koš  
hrbet • trebuh • boki • zadnjica • noge • kolena • podplati

#### Gibanje

##### gibanje na mestu

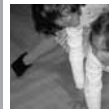
raztegovanje • upogibanje • kroženje • krčenje • dviganje  
spuščanje • nihanje • stresanje • zamahovanje

##### gibanje skozi prostor (lokomotorno gibanje)

hoja • tek • galop • skok • poskok • preskok • drsenje  
plazenje • kotaljenje

Ustvarjalno gibanje je odziv na:

*misel,  
občutje,  
gib,  
partnerja,  
skupino,  
besedo, pesem, zvok,  
glasbo,  
kostum,  
masko,  
sceno,  
rekvizit,  
naravo,  
likovno delo,  
vid, sluh, vonj, tip, okus ...*



## Elementi plesa

### prostor

**velikost**  
majhno, srednje,  
veliko

**nivo**  
visok, srednji, nizek

**oblika**  
zavito, ravno

**smer**  
naprej, nazaj, vstran,  
diagonalno

**pot**  
naravnost, zavito,  
cik-cak, krožno

**razmerje**  
blizu, narazen

**velikost giba**  
majhen, srednji, velik

### energija

**sila**  
močno, šibko

**teža**  
težko, lahko

**kvaliteta**  
nežno, ostro,  
zibajoče

**mirnost**  
aktivna, pasivna

**napetost**  
napeto, popuščeno,  
sproščeno

### čas

**hitrost**  
počasi, hitro,  
pospešujoče,  
pojemajoče

**ritem**  
naravno, enakomerno

**tempo**  
hitro, počasi

**poudarek**  
močan

**trajanje**  
kratko, dolgo

S predšolskimi otroki gradimo na osnovnih plesnih elementih, kot so velikost, nivo, smer, hitrost ... Šolski otroci pa so že sposobni uporabljati kvaliteto, silo in ostale kompleksnejše plesne elemente.

Pri načrtovanju dejavnosti v vrtcu ali šoli moramo biti vzgojitelji in učitelji pozorni tudi na uravnoteženje deleža vsebin, ki omogočajo intenzivno "moško" gibanje. Poleg nežnih "ženskih" linij (ples pomladnih cvetic, gibanje metuljev in ptic, ples snežink ...) otrokom ponudimo vsebine, ki spodbujajo konstruktivno porabo energije (ostrina, dinamika, odločnost, energičnost). Primeri: gibanje kobilic, petelinov, čmrljev ...

**Primer: Kroženje vode v naravi** (prirejeno po Zakkai, 1997 str. 112)

Navajamo predlog, kako uporabljamo različne plesne elemente pri obravnavi teme kroženje vode v naravi. Po podobnem principu lahko obravnavamo tudi rast rastlin, letne čase ...

kroženje vode	prostor	energija	čas
izhlapevanje (dviganje)	iz nizkega na visoki nivo	šibka sila	počasi
oblikovanje oblakov (premikanje)	velike, krožne oblike in gibanje skozi prostor	šibka do močna sila	počasi
dež/ toča (padanje)	iz visokega na nizki nivo, majhni premiki	šibka do močna sila	hitro
luža (ležanje na tleh)	nizki nivo zavite oblike	pasivna mirnost umiritev	

*Otrokom ponudimo vsebine, ki spodbujajo konstruktivno porabo energije (ostrina, odločnost, energičnost).*

## 6 Plesne spodbude

Različni avtorji priporočajo, da kot medpredmetno povezovanje oziroma kot sestavino plesne vzgoje in sproščanja v vrtcu in šoli uporabljamo razne spodbude oziroma rekvizite.

LEVO:  
Razburkano morje.  
(foto: Biserka Novak)

DESNO:  
Trakovi kot  
plesna spodbuda.  
(foto: Alenka Kalan)



Otroci v starosti enega do dveh let so se s pomočjo rut spremenili v peričice.  
(foto: Nataša Počkaj)



Priporočljivo je, da otrok v svoje gibalno ustvarjanje vključi različne trakove, obroče, balone, tako da jih meče, lovi, se z njimi kotali, plazi in valja. Z njimi lahko ustvarja leže na tleh, sede, kleče, lahko stoji, skače ali celo teče. Ob tem otrok spoznava odnos med seboj in predmetom, spoznava gibanje, ki ga omogoča predmet ter ob tem odkriva nove korake in nove oblike gibanja. Maske, kostumi in lasulje imajo prav tako neverjetne učinke – ker je otrok z masko anonimen, postane bolj odprt in sproščen in njegovo ustvarjanje pride tako bolj do izraza (Zagorc, 1992).

Poleg zunanjih spodbud uporabimo za ples, gibalno ustvarjanje oziroma gibalno izmišljanje tudi notranje spodbude. To so notranje predstave, ki izhajajo iz predhodnih doživetij oziroma iz domišljjskih predstav posameznika: gibanje, vedenje živali, oblike v okolju, televizijske oddaje, literarne in likovne spodbude, podoživljanje čustvenih stanj in lastnih doživetij (Kroflič, Gobec, 1995, str. 58).

Najpogosteje je spodbuda, ki nas potegne v plesno gibanje, glasba. Njen ritem nas osvoji in odzovemo se z gibanjem. Toda tako kot pri drugih umetnostih, se tudi pri plesu ne odzivamo le na slišano oziroma videno, temveč tudi in predvsem na doživetje in občutenje.

Če plešemo ob glasbi, ki sama že nosi ritmično spodbudo za gibanje, se ji podredimo, se z njo uskladimo, ali pa jo odklonimo kot plesno spodbudo.

Ko vzgojitelji uporabijo kot spodbudo za plesno ustvarjanje otroške pesmice, zasledimo pri mnogih enakomeren ritem in gibalno skromno koreografijo. Večina pesmic namreč ni bila ustvarjena za ples, temveč za petje. Komunikacija vzgojitelja z otroki s pomočjo malih instrumentov je skorajda izginila ob poplavi zvočnih posnetkov na zgoščenkah, saj se vzgojitelji pritožujejo, da ne morejo tekrovati s takimi



spodbudami. To vsekakor ni res. Večkrat bi bilo potrebno v vrtcu poskušati posegati po instrumentih, ki ustrezajo gibanju otrok.

Glasba je sicer le ena izmed spodbud za ustvarjalno gibanje. Poleg raznih likovnih spodbud, gibanja s kostumi in maskami, plesne dramtizacije pravljice ali pesmi in plesa izzvanega z opazovanjem narave, je tu še ples z rekviziti. Uporaba rekvizitov na nov in drugačen način spodbudi domišljijo otrok in gibanje se spremeni. Te izkušnje pa bogatijo plesno izraznost otrok.

Pri delu s študenti predšolske vzgoje opažamo, da se pri njihovi praksi v vrtcu izgublja zaupni in telesni stik z otroki. Vse postaja "šolsko". Že podajanje nalog je na prostorski distanci: vzgojitelji otrokom od daleč povedo, kaj naj naredijo, od daleč jim pokažejo ilustracijo naloge, od daleč jih popravljajo. Ni več zaupnega posredovanja naloge, nestrpnega pričakovanja, tihega dogovora med vzgojiteljem in otrokom, dogovora samo s pogledom. To je neverbalna povezava med vzgojiteljem in otrokom, to je skrivnost, ki jo poznata samo vzgojitelj in otrok.

Vzgojitelji prišepetavajo navodila le takrat, ko kak otrok obstane v negotovosti. In tak šepet in sugeriranje navodil ne spodbuja otrokove samopodobe (Schmidt, Geršak, 2006).

Schmidtova (2006) je za plesno vzgojo pripravila didaktične kartice, ki bi študentom in vzgojiteljem pomagale vzpostaviti "čarobno skrivnost" med njimi in otroki. Kartice niso ilustrirane, temveč je na njih preprosto napisana naloga. Mnoge vzgojiteljice se sprašujejo, zakaj ni sličic. Ravno to je cilj kartic. Avtorica želi, da se otrok približa vzgojiteljici, ki mu bo na uho prebrala nalogo in tako bo to res prava skrivnost in uganka za druge otroke. V tem trenutku se oba povežeta. Otrok čuti, da mu vzgojiteljica zaupa, pa tudi s pogledom potrđita to vez. Otrok bo vedel, da ga bo vzgojiteljica ves čas opazovala in da bosta potem oba čakala na odgovor otrok.

Predstavljamo enega izmed štirih didaktičnih pripomočkov v obliki kartic kot plesno-gibalne spodbude po Schmidtovi (2006). Teme, ki so zanimale avtorico, se vežejo na otrokovo okolje. Za zvrst izražanja naj bi izvajali pantomimo ali pa samo postavljanje ključnega prizora v neki situaciji. Vzgojitelj izbere kartice, ki so primerne otrokovi starosti ali temi, ki jo želi obdelati. Na voljo naj bo dovolj prostora za igro.

#### Primer: Didaktični pripomoček "Iz albuma s fotografijami"

Nekaj primerov situacij: sončenje, oblačenje, v peskovniku, v slaščičarni, gasilci, kosilo ...

#### Potek igre:

1. Prizore iz albuma lahko otroci postavijo v skupini, paru ali vsak zase.
2. Eden v skupini prevzame nalogo, da svojo skupino postavi v drže, ki ustrezajo nalogi.
3. Postavitev je skupinsko delo.

*Notranje spodbude so notranje predstave, ki izhajajo iz predhodnih doživetij oziroma domišljjskih predstav posameznega otroka.*

*glasba,  
ples  
inštrumenti, trakovi,  
obroč, baloni, blago,  
maske, kostumi, lasulje,  
likovna umetnost,  
pravljice, pesem, zgodba,  
predmeti, pojavi in bitja  
iz okolja,  
naravni in umetni materiali,  
didaktične kartice ...*

Zunanje spodbude:

*Didaktični pripomočki v obliki kartic se nahajajo na internetni strani Gordane Schmidt.  
<http://www2.ames.si/~gschmi/>*

Kartice Plešem!  
(foto: Nataša Počkaj)



*Prizori so lahko prikazani:*

- kot slika, kjer so pozirali fotografu,
- kot slika, pri kateri se ne zavedajo, da jih je kdo fotografiral,
- kot slika, kjer jih fotograf "zasači" (ta je primerna za šolske otroke).

*Cilji igre:*

Otroci s pantomimo prikažejo le trenutek dogajanja. Izluščijo akcije, ki so za prepoznavanje najpomembnejše. Gledalci ugibajo prizorišče in dogodek na sliki iz vseh podatkov, ki jih dobijo od vseh udeležencev "na fotografiji". Vodja potihoma pove skupini, kaj je njihova naloga. S tem se dramatična napetost še poveča in vzpostavi se "zarotniška vez" med skupino in vodjo.

*Analiza dejavnosti:*

Otroci stari 3 do 6 let so bili za plesno-gibalno izražanje ob spodbudi didaktičnih kartic zelo motivirani. Z zanimanjem so sodelovali in se gibalno izražali v raznih situacijah. Nekaj težav se je pojavilo, ker otroci niso poznali raznega orodja. Tisti, ki pa so se z orodjem že srečali doma, so bili zelo ustvarjalni. Tudi nemirni in hiperaktivni otroci so pri dejavnostih sodelovali in niso motili ostalih otrok.

Plesna izraznost otrok se je ob ustvarjanju z didaktičnimi karticami bogatila. Otroci so med seboj sodelovali, prav tako pa je bila prisotna močna neverbalna povezava med otrokom in vzgojiteljem. Nekatere vzgojiteljice so kot slabost uporabe didaktičnih kartic omenile porabljen čas za izdelavo rekvizita, vendar so kartice namenjene dolgotrajni in večkratni uporabi.

Na osnovi naših ugotovitev lahko sklepamo, da uporaba didaktičnih kartic pri plesni vzgoji v vrtcu pozitivno vpliva na domišljijo in ustvarjalnost otrok. Prav tako smo z uporabo didaktičnih kartic pri plesnem ustvarjanju v vrtcu dosegali dobro neverbalno povezavo med otrokom in vzgojiteljem. Kot ugotavljata Krofličeva in Gobčeva (1995, str. 57), so za usmerjeno gibalno-plesno igro otroku in vzgojitelju potrebne različne spodbude, saj z različnimi novimi doživetji – spodbudami otroku širimo možnosti izražanja. Do podobnih ugotovitev smo prišli tudi mi. Spodbude za plesno-gibalno izražanje smo črpali iz ožjega (družina, predmeti) in širšega (poklici, orodja, album s fotografijami) otrokovega okolja. Spodbude so na ta način tudi povezava med plesno vzgojo in drugimi vzgojnimi področji, kar omogoča celostno učenje (Schmidt, Geršak, 2006).

## 7 Sproščanje

Sproščanje naj ne bo le del športne vzgoje, ampak ga uporabimo tudi med raznimi dejavnostmi in napornimi urami v razredu pri mlajših in starejših otrocih. Ob masažah in sprostitvah uživajo že najmlajši otroci v vrtcu. Telesni stik jih pomirja in jim daje občutek varnosti. Otroke popeljemo v tišino s pomočjo igric, ki jim pomagajo prisluhniti

samemu sebi in se predati. Zelo pomembno je, da že najmlajše otroke navajamo na sprostitvev, ki jo še kako potrebujejo v času hitrega in drvečega življenja, prepolnega dražljajev iz okolice in televizije. Otroci so nehoče vključeni v škodljive pojave "drvečega" življenja: prenasičenost z vtisi, hrup, stres v šoli in doma, nenehno tekmovanje ... Okolje, v katerem živijo, jim velikokrat ne daje možnosti za "predelavo" vseh sprejetih vtisov in izkušenj, saj si le-ti sledijo veliko prehitro.

Tako se tudi pri otrocih v vse večji meri pojavlja sindrom živčne prenapetosti, že dolgo značilen za odrasle. Vse več vzgojiteljev, učiteljev in staršev ugotavlja, da so otroci napadalni, živčni, prenapeti, nezbrani, nemirni, slabo spijo ...

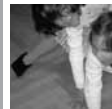
Zdrav, duševno neobremenjen otrok je po naravi sproščen. Kaže zanimanje za okolje, igri se predaja v celoti, ukvarja se "sam s seboj". Otrok se velikokrat sploh ne zaveda, da je njegovo telo v nenehni pripravljenosti, ki se kaže v njegovi napetosti: ob prehodu čez prometno cesto, poslušanju hrupne glasbe, gledanju nasilnih prizorov, strahu, da bo zamudil pouk, ob doživljanju sporov v družini ...

Prej ko otrok spozna, da niso zanimivi le zunanji dražljaji z vso raznolikostjo, barvitostjo in napadalnostjo, ampak da obstaja tudi človekov lastni notranji svet, svet tišine in miru, ki pomaga "predelati" zunanje dražljaje in jih pravilno opredeliti, da obstaja svet, v katerega se lahko povleče in iz katerega črpa nove moči, prej bo lahko samostojno osvajal svet in se lažje zavaroval pred njegovimi negativnimi učinki.

Psihologi menijo, da so značilnosti ustvarjalnih in zadovoljnih ljudi med drugim tudi, da znajo prav tako uživati v samoti in tišini (sami s seboj), se znajo ukvarjati sami s seboj in črpati iz svojih lastnih virov, se najbolje počutijo v naravnem okolju, so v tesni povezavi s svojimi čustvi, pri vseh odločitvah poslušajo svoj notranji glas.

Sprostitutvena vzgoja torej veliko prispeva k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti, zaradi tega je potrebno, da postane sestavina današnjega vzgajanja otrok, saj je pomembna in v današnjem času celo nujna alternativa tistemu delu otrokovega sveta, ki je poln nedejavnega in površnega doživljanja. Otrokom moramo že zgodaj omogočiti spoznavanje jasnega izražanja svojih čustev, kot tudi prepoznavanje in spoštovanje čustev drugih. Imeti mora možnost odkrivanja, improvizacije in svoje domišljije, kajti brez njih bo težko ustvarjalno reševal probleme. Zaradi tega naj se seznanijo s svojim telesom in duševnostjo. Ustvari naj ljubeč odnos do samega sebe in do drugih in naj na tej podlagi oblikuje svoje življenje (Srebot, Menih, 1996).

Že v vrtcu in seveda v šoli ter doma je priporočljivo poleg sprostitutvenih igric (Srebot, Menih, 1996) in različnih masaž izvajati prilagojeno jogo za otroke in tibetančke (Schmidt, 2003). Uspešno je tudi uvajanje vodene vizualizacije, t. j. domišljjskih potovanj (Srebot, Menih, 1993).



Sprostitev, dotik – telesni stik, odnos, komunikacija, empatija z dejavnostjo "Dva kot eden" (dihanjem). Omogočimo otrokom, da se bodo lahko med napornimi urami v razredu tudi sproščali. (foto: Biserka Novak)



Sproščanje s telesnim stikom – zaupanje, prepuščanje, komunikacija.  
(foto: Petra Plos)



### 7.1 Medosebna in znotrajosebna inteligenca

Gardner (1995) obravnava znotrajosebno in medosebno inteligenco kot dva vidika osebne inteligence. Znotrajosebna inteligenca se močno navezuje na posameznikove emocije (ali po Golemanovo na emocionalno inteligenco), medosebna inteligenca pa na zaznavanje socialnega okolja in interakcijo z njim. Obrača se navzven, k drugim posameznikom. Gardnerjeva opredelitev medosebne (interpersonalne) inteligence, ki jo mnogi avtorji označujejo kar s socialno inteligenco, je navzven usmerjena posameznikova sposobnost zaznavanja razlik med razpoloženji, značajji, motivacijo in namerami drugih posameznikov ter sposobnost vključevanja v socialno situacijo ali pa umik iz nje. Na drugi strani je razvoj notranjih vidikov osebe – znotrajosebna inteligenca. Ta nam omogoča dostop do lastnega čustvenega življenja – do razpona čustev: zmožnost takojšnjega razlikovanja med temi čustvi in na koncu poimenovanja, prenosa v simbolne kode in izkoriščanja kot sredstva za razumevanje in usmerjanje svojega vedenja (Gardner, 1995, str. 273).

Vzgojiteljica me je narisala ...  
(foto: Nataša Počkaj)



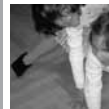
To sem jaz.  
(foto: Nataša Počkaj)



Pri uvajanju sprostitvenih vaj pri otroku razvijamo znotrajosebno inteligenco, ki pa se pri vajah sodelovanja in zaupanja (masaže, sprostitve v dvojicah ali v skupini) razvije v medosebno inteligenco.

### 7.2 Zmanjševanje hrupa in nasilja

Vzgojiteljice, ki vpeljujejo sproščanje med ostale dejavnosti v vrtcu, ugotavljajo, da so otroci po sproščanju manj kričavi in agresivni. Vse pogosteje se namreč v vrtcih in šolah srečujemo z nasiljem in hrupom. V vrtcih naraste hrup do 80 dB, kar lahko primerjamo s hrupom, ki ga povzroča tovornjak – prav tako 80 dB. Normalen govor ima jakost 35 dB. Za človeka je škodljiv hrup nad 40 dB. Povzroča stres in fiziološke poškodbe (Ljubljana, pomlad 06 in TVS 1, avgust 06). S sprostitvenimi vajami otroke popeljemo v svet tišine. Naučimo jih, da znajo uživati v tišini.



Prav tako v skupinskem ustvarjanju z gibanjem pridejo do izraza sprostitvev, ugodje, sodelovanje in potrjevanje. Sodelovalne igre, ki vsebujejo skupinsko delo, telesno in duševno dejavnost, gibanje, komunikacijo, sproščenost, osredotočenost, telesni dotik, duševni, duhovni stik, medsebojno strpnost in sodelovanje so namreč danes v svetu priznana in ena temeljnih metod vzgajanja za nenasilno reševanje konfliktov (Kroflič, 1995, str. 107). Učinkovitost sodelovalnih iger dokazujejo tudi raziskave v svetu. Saltz in sodelavci (1977, v Kroflič, 1995, str. 107) so dokazali, da predšolski otroci intelektualno, čustveno in socialno bolje napredujejo, če so njihove igre pretežno sociodramatske (z domišljijскими in psihomotoričnimi sestavinami), kot če le poslušajo in pripovedujejo zgodbe ter se ukvarjajo z igralnim gradivom. Za vzgojo miru in nenasilja je zlasti aktualna ugotovitev te raziskave, da se bolje razvija ustvarjalno mišljenje, empatičnost (sposobnost vživljanja v situacijo drugega) ter kontroliranje impulzivnosti oziroma agresivnosti.

To naj bi bila tudi spodbuda za vzgojitelje in učitelje, da otroci skozi telesno-gibalno, govorno izražanje, komuniciranje in ustvarjanje rešujejo skupni problem, delujejo v smeri skupnega cilja (Kroflič, 1995, str. 107).

Vzgoja za mir in nenasilno reševanje konfliktov je tudi iskanje in ustvarjanje notranjega miru. Zato je vzgoja za mir tudi potovanje v notranji svet, v katerem občutimo svoje telo in doživljamo sebe (Kroflič, 1995, str. 113).

## 8 Ustvarjalni gib kot interesna dejavnost

Na večini slovenskih osnovnih šol poteka interesna dejavnost ples. V okviru plesnega krožka učenci spoznavajo različne plesne tehnike, ustvarjajo plesne koreografije, se pripravljajo na nastope ...

Na tem mestu želim omeniti izkušnjo profesorice razrednega pouka Biserke Novak, ki na Osnovni šoli Božidarja Jakca v Ljubljani izvaja interesno dejavnost Ustvarjalni gib.

Krožek je v šolskem letu 2005/2006 obiskovalo 18 učencev



Sproščanje.  
(foto: Alenka Kalan)



*Vzgojitelji pri vpeljevanju sproščanja med ostale dejavnosti v vrtcu opažajo, da so otroci po sproščanju manj kričavi in manj agresivni.*

LEVO:  
Pozdrav prijatelj.  
(foto: Biserka Novak)

DESNO:  
Ples z blagom –  
razburkano morje.  
(foto: Biserka Novak)

razredne stopnje, in sicer 12 deklic ter 6 dečkov. Ure so bile tematske: spoznavne igre, ples z blagom, igre nekoč, nebesedna komunikacija, ples ob afriški glasbi, sprostivna ura, aktivne zgodbe, gibalne igre ... Učenci so se skozi ure oblikovali v zaokroženo homogeno celoto. Na začetku je bilo potrebno veliko pomoči učiteljice, usmeritev, spodbud ipd., ob koncu leta pa so učenci imeli nešteto lastnih zamisli in idej. Učiteljico je zelo veselilo, da so vsi fantje vztrajali do konca šolskega leta.

Novakova poudarja, kako pomembno je, da učitelj pri takšnih dejavnostih spozna učence z drugega zornega kota. Vsako uro ustvarjalnega giba jo je nekdo od učencev presenetil z novo idejo. Na končni analizi dejavnosti je kot vodja krožka Ustvarjalni gib dobila tako od učencev kot od njihovih staršev pozitivne povratne informacije o srečanjih. Za zaključek dodaja misel: "Včasih pomislim, kako malo je potrebno, da so otroci v šoli srečni: le nekoliko spontanosti, domiselnosti, veselja in znanja od učitelja." (Biserka Novak)

## 9 Zaključek

Raziskave v svetu in pri nas ter mnenja vzgojiteljev, učiteljev in študentov potrjujejo potrebnost uporabe ustvarjalnega giba kot učne metode za celosten razvoj otroka. To je tudi spodbudilo snovalce novih učnih načrtov na Pedagoški fakulteti v Ljubljani, da vključi ustvarjalni gib kot obvezni učni predmet za vse študente razrednega pouka ter specialne in rehabilitacijske pedagogike. Doslej je bila namreč metoda ustvarjalnega giba predstavljena samo študentom predšolske vzgoje in vzgojiteljem/učiteljem, ki se udeležujejo stalnega strokovnega spopolnjevanja.

Študentom ostalih smeri (razredni pouk, specialna in rehabilitacijska pedagogika, socialna pedagogika) je bila metoda predstavljena le v okviru izbirnega predmeta. Ob današnjem hitrem in stresnem načinu življenja, ki nezadržno prihaja že v svet naših najmlajših in med šolske klopi osnovnošolcev, metoda poučevanja skozi igro in ustvarjalni gib prinaša veliko svežine, razgibanosti, umirjenosti in strpnosti, kar je predpogoj za uspešno vzgajanje, učenje in poučevanje.

*Kot zaključek bi dodala misel učiteljice Viktorije Uršnik: "Že pred leti sem ugotovila, da živahnih otrok ne morem prepričati z besedami, naj mirujejo in poslušajo. Začela sem se gibati z njimi."*



## 10 Analiza posnetkov plesno-gibalnih dejavnosti

Izbrani video posnetki prikazujejo plesno-gibalne dejavnosti, ki smo jih izvajali v Vrtcu Semedela, enoti Prisoje z otroki starimi 4–6 let pod vodstvom vzgojiteljic Orjane Zigmund in Klare Markežič. Dejavnosti so zajemale gibalno-plesne igre, uporabo rekvizitov, sprostitvene igre in masažo, s ciljem socialnega učenja in spodbujanja razvoja sposobnosti.

Drugi sklop dejavnosti je bil posnet z otroki od 1. do 3. razreda Osnovne šole Božidarja Jakca v Ljubljani. Pod vodstvom mentorice Biserke Novak, prof. razrednega pouka, učenci obiskujejo interesno dejavnost Ustvarjalni gib. Posneli smo plesno izražanje z blagom in gibalno-plesno igro.

Plesne igre so povzete po knjigi *Gibalne in rajalne igre* avtorice Gordane Schmidt (2002), po idejah s plesnih seminarjev in po lastnih zamislih vzgojiteljic oziroma učiteljic.

### 10.1 Plesna vzgoja v vrtcu

#### Osliček, kdo te jaha

*Namen igre:* Socialno učenje (odnosi med otroki, dotik), prepoznavanje "jezdca", ki se usede na "oslička".

*Potek:* Otrok, ki je v vlogi oslička, miže čepi na tleh sredi kroga. Nekdo izmed ostalih otrok (jezdec) se usede na osličkov hrbet in vpraša: "Osliček, kdo te jaha?" Otrok – osliček ugotavlja, kdo je jezdec. Vloge zamenjamo.

*Analiza:* Na posnetku je vidna prva stopnja te igre, ko se jezdec samo postavi k osličku in ga vpraša: "Osliček, kdo te jaha?" V nadaljevanju predlagamo, da se otroci usedejo na oslička, da se čuti tudi teža "jahača", njegov način sedenja in prepuščanje (sedi rahlo, ima noge od tal ...).

#### Konjske dirke

*Namen igre:* Spodbujanje predstavljalnosti, domišljije in sodelovanja, zlasti za hiperaktivne otroke. Poslušanje besedila in gibanje ob njem. Vživljanje v situacijo ter izražanje z gibom.

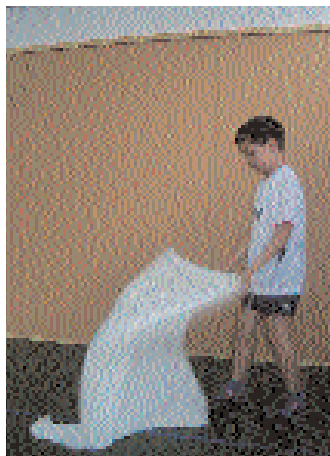
*Potek:* Otroci se postavijo v krog in pozorno poslušajo zgodbo, ki jo pripoveduje vzgojitelj. Ob tem se gibalno izražajo (besedilo v: Schmidt, 2002).

*Analiza:* Pri starejših otrocih si lahko zadamo cilj ločevanje desne in leve strani. Otroke že na začetku opozorimo, da bomo menjavali strani, da so na to pozorni. Pri gibalni igri vzgojitelj spremlja hitrost otrok.

#### Ples z rutami

*Namen igre:* Spodbujanje ustvarjalnosti, domišljije, občutka za ritem, krepitev medsebojnih odnosov, empatije, raziskovanje rekvizita, plesno izražanje ob zunanji spodbudi (raznobarvne rute).

*Vse prikazane dejavnosti spodbujajo razvoj sposobnosti s ciljem socialnega učenja skozi gib.*



Komunikacija skozi  
gib in z blagom.  
(foto: Biserka Novak)

*Potek:* Otroci dobijo rute različnih barv. Ob glasbi plešejo in raziskujejo možnosti uporabe rekvizita.

*Analiza:* Vzgojitelj opazuje, na kakšen način otroci uporabljajo rute – kot kostum, kot pokrivalo, kot partnerja ... Otroci se igrajo z rutami in ugotavljajo, kakšno gibanje jim omogočajo. Sledijo glasbi in uporabljajo različne plesne elemente (nivo, smer, pot, velikost giba, silo, hitrost ...). Ruta je enkrat na tleh, drugič nad otroki. Otroci spreminjajo nivoje z rutami, ne s telesi. S posnemanjem se učijo novih variant uporabe rekvizita, vzgojitelj pa jih lahko še spodbuja k različnim plesnim elementom.

### Pečenje potičke

*Namen* gibalne zgodbe je sproščanje, sodelovanje, spodbujanje predstavljalnosti, pridobivanje občutka za skupino, vzpostavitev stika s partnerjem in skupino. Cilj igre se lahko spreminja, tako da smo pozorni na različne stvari:

- otroci se učijo kontrole, kako močno naj pritiskajo,
- koncentracija pri igri,
- ugotavljanje, kje smo žgečkljivi,
- spoznavanje lastnega telesa in telesa prijatelja.

*Potek:* Otroci v dvojicah izvajajo masažo oziroma gibanje ob zgodbi.

*Analiza:* Otroci se učijo počakati, da pridejo na vrsto, ko jih vzgojiteljica dviga. Pri tem imajo kontakt z vzgojiteljico. Pri igri so uporabljeni vsi trije nivoji. Poleg tega otroci doživljajo igro v dvojicah, skupini in individualno. Na posnetku je v igro vključeno veliko število otrok, priporočamo delitev na dve skupini.

### Kdo manjka

*Namen igre:* Pridobivanje občutka za skupino, ritem, poznavanje med sabo, ugotavljanje, kdo izmed otrok manjka.

*Potek:* Otroci se gibljejo po ritmu, na znak pa se uležijo na tla. Enega izmed otrok vzgojitelj oziroma otrok pokrije z blagom (rjuho). Ostali ugotavljajo, kdo izmed njih je pokrit.

*Analiza:* Na posnetku so otroci ugibali, kdo je pokrit, glede na prepoznavanje delčkov, ki so se videli izpod blaga (lasje, copati ...), ker rjuha ni bila zadosti velika, da bi pokrila celega otroka. Otroci so opazili tudi razlike v velikosti med njimi, saj je bil enkrat "kup" majhen, drugič velik.

### Bugi-vugi

*Namen igre:* Povezovanje giba in petja, razvijanje koordinacije telesa, skupinsko usklajevanje.

*Potek:* Otroci v krogu plešejo ob petju z različnimi deli telesa (roka, noga, rama, koleno, komolec ...).

*Analiza:* Otroci so se usklajeno gibali s posameznimi deli telesa ob petju (bans).



### Kartice Plešem (Schmidt, 2006 – v tisku pri založbi Debora Ljubljana)

*Namen igre:* Razvijanje koordinacije in zavedanje lastnega telesa, spodbujanje ustvarjalnosti, razvijanje občutka za ritem. Pri plesni igri otroci izvajajo izolacijsko gibanje (gibanje s posameznim delom telesa).

*Potek:* Otroci dobijo kartice, na katerih imajo označen en del telesa. Gibajo se na glasbo samo z označenim delom telesa.

*Analiza:* Vsak izmed otrok ima lahko opazovalce, ki preverjajo, kateri del telesa uporablja, potem pa si otroci zamenjajo vloge. Pri igri dosežemo, da otroci ne ponavljajo gibov drug za drugim, saj vsakdo pleše z drugim delom telesa.

### Masaža – sajenje jagod

*Namen igre:* sproščanje in umirjanje ob telesnem stiku, spoznavanje jakosti dotika, navajanje na rahel dotik, samokontrolo. Učenje procesa rasti.

*Potek:* Masaža poteka v dvojicah. Eden od otrok leži na tleh, drugi pa ob njem kleči in izvaja masažo z rokami. Vzgojiteljica pripoveduje, kako vsadimo jagode in gre skozi celoten proces rasti (proces mora biti točen). Otrok, ki masira prijatelja po hrbtu, izvaja gibe po zgodbi. Otroke navajamo na rahel dotik.

*Analiza:* Mestni otroci ponavadi ne poznajo procesa. Poskrbimo, da je v prostoru tišina, priporočljivo je, da se otroci uležijo na podlago, ne neposredno na tla. Prijetno je podaljšano počivanje rok maserja, oziroma njegove zgornjega dela telesa na hrbtu zmasiranega otroka.

## 10.2 Ustvarjalni gib v osnovni šoli

### Pozdrav prijatelju

*Namen igre:* Neverbalni pozdrav s ploskom rok, spoznavanje sošolcev, spodbujanje občutka pripadnosti.

*Potek:* Otroci se spontano gibajo po prostoru (tekajo, hodijo, plešejo), v različnih nivojih (stoje, čepi) po ritmu glasbe. Na znak se otrok med gibanjem sreča z nekom iz skupine, ga pozdravi s prijaznim nasmehom ter ploskom (lahko tudi stiskom) rok. Nato nadaljuje s svojim gibanjem, dokler ne sreča drugega, tretjega ... sošolca.

*Analiza:* Otroci so se gibal po prostoru glede na ritem glasbe. Med njimi je tekla sproščena neverbalna komunikacija, prisoten je smeh, kar pomeni, da čutijo veselje ob izvajanju dejavnosti.

### Ples z blagom – tema razburkano morje

*Namen igre:* Sodelovanje otrok pri nastanku plesne koreografije, spodbujanje ustvarjalnosti, domišljije, empatije, medsebojnih odnosov in spontane komunikacije. Ustvarjalno gibanje s pomočjo rekvizita – blaga.

*Potek:* Učenci se razdelijo v manjše skupine ali v pare. Predstavimo jim temo in pričnemo predvajati glasbo. Pustimo jim nekaj časa za pripravo in uskladitev. Ko so učenci pripravljeni, nastopijo s svojo



Masaža - prijetno sporazumevanje in stik vzgojitelja z otrokom.  
(foto: Nataša Počkaj)

Plesno ustvarjanje z rekvizitom.  
(foto: Biserka Novak)



koreografijo pred sošolci, ki jih po končani predstavitvi nagradijo s ploskanjem.

*Analiza:* Skupina otrok je zavzela velik del prostora in uporabila različne nivoje ter smeri plesa. Otroci so upoštevali dano temo in ritem in se usklajeno gibali med seboj. Pri svojem gibanju so upoštevali lastnosti blaga. Koreografija je imela zaokroženo celoto (začetek, jedro, konec).

**Iskrena hvala otrokom, učiteljicam in vzgojiteljicam za dragocene izkušnje, fotografije in posnetke! Prav tako se zahvaljujem staršem otrok za možnost objave fotografij in videoposnetkov.**

## 11 Viri in literatura

1. Boyd, K. (2003): Kids on the move. Creative movement for children of all ages. Flower Mound, Texas: Creative Publishing.
2. Evalvacija študentov razrednega pouka in predšolske vzgoje. Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta in Univerza na Primorskem Pedagoška fakulteta Koper.
3. Gardner, H. (1995): Razsežnosti uma. Ljubljana: Tangram.
4. Geršak, V. (2004): Celostna metoda poučevnja in učenja. V: Otrok v gibanju. Koper: Univerza na Primorskem.
5. Geršak, V., Tancig, S., Novak, B. (2005): Ustvarjalni gib pri pouku – še vedno neznanka za mnoge učitelje. V: Partnerstvo fakultete in vzgojno-izobraževalnih zavodov. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
6. Griss, S. (1998): Minds in motion. Portsmouth: Heinemann cop.
7. Glasser, W. (1994): Dobra šola. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
8. Grubešič, S. (2001): Vzpodbujanje ustvarjalnosti in socialnih spretnosti z metodo ustvarjalnega giba in plesa pri osebah z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Specialistična naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
9. Grubešič, S. (2003): Pomoč z umetnostjo – gibno-plesna terapija. Didakta. Letnik XII, št. 68/69.
10. Hribar, P. (2006): Vpliv ustvarjalnega giba na otroke s posebnimi potrebami – pregled diplomskih del. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
11. Kovar, K., S., Combs, A., C., Campbell, K., Napper-Owen, G., & Worell, J., V. (2004): Elementary classroom teachers as movement educators. Boston: McGraw-Hill.
12. Kroflič, B. (1992): Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
13. Kroflič, B. (1999): Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljub-



ljana: Znanstveno in publicistično središče.

14. Kroflič, B., Gobec, D. (1995): Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

15. Kovač, M. (2002): Novi učni načrti za športno vzgojo v devetletki. Šolski razgledi, št. 6.

16. Kurikulum za vrtce (1999): Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.

17. Seminarske naloge učiteljic in vzgojiteljic, ki so se v letih 1998–2004 na Pedagoški fakulteti v Ljubljani v okviru "Modul 1: Pedagoško delo v 1. razredu s poudarkom na opismenjevanju v prvem triletju osnovne šole" udeležile delavnice Celostna metoda poučevanja pod vodstvom prof. dr. Brede Kroflič in Vesne Geršak.

18. Schmidt, G. (2002): Gibalne in rajalne igre. Radovljica: Ustanova "Poti kulturne dediščine".

19. Schmidt, G. (2003): Tibetanci za otroke. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.

20. Schmidt, G. (2006): <http://www2.arnes.si/~gschmi/>

21. Schmidt G., Geršak, V. (2006): Didaktične kartice pri plesni vzgoji v vrtcu. V: Otrok v gibanju. Koper: Univerza na Primorskem.

22. Menih, K., Srebot, R. (1996): Potovanje v tišino. Sprostitutvena vzgoja za Otroke. Ljubljana: DZS.

23. Srebot, R., Menih, K. (1993): Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.

24. Tubbs, I. (1996). Creative relaxation in groupwork. Oxon: Speechmark Publishing.

25. Videmšek, M., Drašler, A., Pišot, R. (2003): Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport.

26. Vrtačnik, M. (1993): Živi modeli. Kemija v šoli, 1, 25–27.

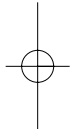
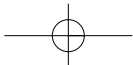
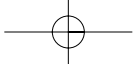
27. Zagorc M. (1992): Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.

28. Zakkai, J. D. (1997): Dance as a Way of Knowing. Portland: Stenhouse Publishers.

29. Žagar, S. (2006): Ustvarjalni gib kot metoda poučevanja matematike v tretjem razredu osnovne šole. Diplomsko delo. Koper: Pedagoška fakulteta Koper.

30. Žagar, S., Geršak, V., Cotič, M. (2006): Ustvarjalni gib kot metoda poučevanja matematike. V: Otrok v gibanju. Koper: Univerza na Primorskem.

31. Wambach, M., Wambach, B. (1999): Drugačna šola. Konvergentna pedagogika v osnovni šoli. Ljubljana: DZS.



*Lutkina govorica je močnejša od katerekoli človeške besede.*