

Μαθήματα χορού για νέους με μειωμένη όραση

Noora Västinén

Οι ομαδικές δραστηριότητες είναι σημαντικά περιβάλλοντα εργασίας για άτομα όλων των ηλικιών. Όταν συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα, οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να μάθουν — πλέον των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την δραστηριότητα, την επιδεξιότητα και την εκτίμηση των τεχνών — και διαφορετικές κοινωνικές δεξιότητες. Μπορεί να είναι πρόκληση για άτομα με ειδικές ανάγκες ή άτομα που χρειάζονται ειδική υποστήριξη για κάποιο άλλο λόγο να συμμετάσχουν λόγω διαφόρων παραγόντων, γεγονός που θέτει σε κίνδυνο την αίσθηση του να είσαι μέρος ενός πράγματος και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν από αυτό.

Είμαι ειδικός στην εφαρμοσμένη και χωρίς αποκλεισμούς τέχνη, χορεύτρια και εκπαιδευτής του χορού χωρίς αποκλεισμούς χρησιμοποιώντας τις μεθόδους του αυτοσχεδιασμού χορού και της Ικανότητας Χορού.

Η διοργάνωση χορευτικών δραστηριοτήτων για ειδικές ομάδες απαιτεί μεθοδική αφοσίωση με προσοχή στις λεπτές λεπτομέρειες. Ένα μεγάλο μέρος του σχεδιασμού και της αντιμετώπισης ζητημάτων ασφάλειας είναι να σκεφτούμε την προσβασιμότητα. Σύμφωνα με το περιφερειακό σχέδιο πολιτιστικής ευημερίας της Pirkanmaa 2017, «η προσβασιμότητα λαμβάνει υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες των διαφόρων ανθρώπων και προωθεί την ισότητα κατά τον σχεδιασμό και την παραγωγή υπηρεσιών. Η προσβασιμότητα προέρχεται π.χ. από ανεμπόδιστες οδούς, τη διάδοση της κατανόησης και την εξάλειψη των φυσικών, κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων που εμποδίζουν τη συμμετοχή. Η καλή προσβασιμότητα επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν και να απολαμβάνουν πολιτιστικές δραστηριότητες.»

Πώς να δημιουργήσετε έναν ασφαλέστερο χώρο;

Όταν ένα άτομο παίρνει το θάρρος να δοκιμάσει ένα νέο χόμπι, αυτό που μπορεί να τον κρατήσει πίσω καταλήγει σε νευρικότητα και ζητήματα ασφάλειας. Ο εκπαιδευτής σκέφτεται επίσης την ασφάλεια, αλλά συμπεριλαμβανομένης της προοπτικής της ευθύνης.

Η ασφάλεια είναι ένα ζήτημα που μπορεί να αντιμετωπιστεί από πολλές απόψεις. Από τη μία πλευρά, μπορεί να θεωρηθεί ως η ασφάλεια του χώρου· από την άλλη πλευρά, μπορεί να θεωρηθεί ως προσωπική εμπειρία, ή ως συνδυασμός και των δύο (Niemi, 2000). Η ασφάλεια μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως χαρακτηριστικό του φυσικού περιβάλλοντος εργασίας, των ενεργειών και της ορατής συμπεριφοράς των ανθρώπων σε αυτό, καθώς και της εμπειρίας και της ευαισθητοποίησης ενός ατόμου σε αυτό. Αναφερόμενος στις σκέψεις του Niemi για τον ασφαλή χώρο, κατηγοριοποιώ τον ασφαλή χώρο — στο πλαίσιο της τάξης χορού και της διδασκαλίας — χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες τρεις αλληλένδετες κατηγορίες:

1. Φυσικός χώρος — προσβασιμότητα του χώρου
2. Κοινωνικός χώρος — ατμόσφαιρα — αποδοχή και κατανόηση
3. Ατομικός ιδιωτικός χώρος — αυξανόμενη εμπιστοσύνη στον εαυτό του και τις δεξιότητές του

Προϋπόθεση για ένα εργαστήριο χορού ή για τον προγραμματισμό και τη διδασκαλία μαθημάτων χορού είναι οι εκπαιδευτές να έχουν αρκετές πληροφορίες για τους συμμετέχοντες. Έχοντας αρκετές πληροφορίες βοηθά τους εκπαιδευτές, για παράδειγμα, να εξετάσουν παράγοντες που σχετίζονται με την ασφάλεια, την ανάγκη των συμμετεχόντων για υποστήριξη και πόσο κατάλληλα είναι ο χώρος και τα υλικά για την τάξη.

Από την εμπειρία μου, ο εκπαιδευτής ή ο δάσκαλος ειδικών ομάδων μπορεί εύκολα να αισθανθεί υπό πίεση επειδή αναμένεται να γνωρίζει τα πάντα και να κάνει το σωστό σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Ταυτόχρονα, αισθάνομαι ότι η διαφάνεια και η υποβολή άμεσων και αξιολογήσιμων ερωτήσεων δεν είναι ποτέ προσβλητικές· αντίθετα, καθώς ανοίγουν τη δυνατότητα για αμοιβαία μάθηση και διάλογο.

Ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να κολλήσει στις πιθανές διαγνώσεις ή περιορισμούς των συμμετεχόντων. Είναι πιο σημαντικό να εστιάσουμε σε αυτό που μας συνδέει και σε τι είδους ασκήσεις μπορούν να γίνουν μαζί. Κατά τον προγραμματισμό, οι εκπαιδευτές μπορούν επίσης να επικεντρωθούν στον τρόπο εφαρμογής διαφορετικών ασκήσεων σε μια συγκεκριμένη ομάδα.

Φυσικός χώρος

Η εδραίωση της ασφάλειας του φυσικού χώρου αρχίζει με τη διασφάλιση ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος: με άλλα λόγια, σκεφτείτε πώς εισέρχεται κανείς στο χώρο και πώς κινείται εκεί. Πώς, για παράδειγμα, μπορούν να ανοίξουν οι πόρτες, είναι βαριές, ή ανοίγονται από ανιχνευτές κίνησης; Υπάρχουν σκάλες ή σκαλοπάτια στο δρόμο — αν ναι, υπάρχουν ανελκυστήρες ή ράμπες διαθέσιμες; Πόσο ψηλά είναι τα κουμπιά ανύψωσης; Πόσο μεγάλος είναι ο χώρος κατά την εξέταση του αριθμού των συμμετεχόντων σε ένα μάθημα χορού και του πιθανού βοηθητικού εξοπλισμού τους; Πόσο μεγάλα είναι τα αποχωρητήρια; Αντηχεί ο χώρος; Μπορεί να μειωθεί η ηχώ; Υπάρχουν έπιπλα που καταλαμβάνουν χώρο; Υπάρχουν αιχμηρές γωνίες ή αντικείμενα που θα μπορούσε κανείς να χτυπήσει και να βλάψει τον εαυτό του; Πώς θα μπορούσαν να αποφευχθούν αυτοί οι τραυματισμοί; Και αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα. Η υπηρεσία «Πολιτισμός για όλους» έχει συγκεντρώσει μια ολοκληρωμένη δέσμη πληροφοριών σχετικά με την προσβασιμότητα για όλους τους εργαζόμενους και τους παραγωγούς στον πολιτιστικό τομέα.

Η δημιουργία μιας αίσθησης ασφάλειας μαζί με τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης ξεκινά από την αρχή του μαθήματος με την εξοικείωση με το χώρο. Ξεκινά από την είσοδο, πηγαίνοντας από το ένα άκρο στο άλλο, μετρώντας τα βήματα, και λαμβάνοντας μια αίσθηση του μεγέθους του χώρου και παρατηρώντας πού είναι η μέση. Ο εκπαιδευτής περιγράφει ταυτόχρονα πώς μοιάζει ο χώρος και πού βρίσκονται τα πιθανά έπιπλα ή άλλα

εμπόδια. Ο χώρος μπορεί επίσης να απεικονιστεί με την αίσθηση των διαφορετικών υφών τοίχων και την ονομασία τους, για παράδειγμα, τοίχος παραθύρων, τοίχος μπαλέτου και τοίχος εισόδου.

Είναι καλή ιδέα να δημιουργήσουμε μια σαφή δομή από την αρχή για το μάθημα ή το ολόημερο εργαστήριο που στη συνέχεια συνεχίζεται με περίπου παρόμοιο τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν. Με ειδικές ομάδες, η ανάγκη για σαφείς δομές και επαναλαμβανόμενες ρουτίνες αυξάνεται. Όταν οι συμμετέχοντες γνωρίζουν περίπου τι συμβαίνει, τότε συμβαίνει και πόσο καιρό χρειάζεται, τους διευκολύνει να εστιάσουν και να χαλαρώσουν για τις ασκήσεις.

Κοινωνικός χώρος — ατμόσφαιρα — αποδοχή και κατανόηση

Σε ένα φυσικό χώρο χορού, όπως ένα στούντιο χορού, υπάρχουν τοίχοι, ένα ταβάνι και ένα πάτωμα, ενδεχομένως ένα μπαρ μπαλέτου, εξοπλισμός ΡΑ, πιάνο και φωτιστικά.

Μπορούμε να τα βιώσουμε όλα αυτά με τις διαφορετικές αισθήσεις μας, και όλα αυτά έχουν ήδη κατασκευαστεί. Κατά τη γνώμη μου, όπως και ο φυσικός χώρος, ο κοινωνικός χώρος πρέπει επίσης να κατασκευαστεί, αλλά αυτό είναι κάτι στο οποίο ο καθένας από εμάς, ο κάθε συμμετέχων, μπορεί να συνεισφέρει. Ο φυσικός χώρος είναι πιο μόνιμος. Ο κοινωνικός χώρος αλλάζει συνεχώς ανάλογα με το ποιος συμμετέχει, ποια είναι τα συναισθήματα εκείνη την ημέρα, από πού προέρχονται όλοι μας, και τι είδους ημέρα ή εβδομάδα ήταν. Η οικοδόμηση του κοινωνικού χώρου μαζί μας φέρνει περισσότερο σε επαφή με τον εαυτό μας, ο ένας τον άλλον, και τον χορό που πρόκειται να ξεκινήσει.

Ένας νεαρός με προβλήματα όρασης σε ένα από τα μαθήματα χορού μου επεσήμανε πώς η θετική εικόνα του σώματος και το κοινωνικό θάρρος του συμμετέχοντα επηρεάζουν την απόφαση για το αν θα συμμετάσχει σε μια ομαδική δραστηριότητα. Σύμφωνα με αυτούς, άλλοι παράγοντες που συνέβαλαν ήταν το αίσθημα της κοινωνικής ασφάλειας στην ομάδα και, για παράδειγμα, το πόσο εξοικειωμένοι ήταν ήδη με τους εκπαιδευτές ή άλλους συμμετέχοντες: «Ίσως θα μείωνε τον πήχη για να συμμετάσχει σε γενικά μαθήματα χορού αν υπήρχαν μερικές ενθαρρυντικές προτάσεις στην ιστοσελίδα του διοργανωτή που θα έλεγαν ότι όλοι οι τύποι φορέων είναι ευπρόσδεκτοι και ότι οι εκπαιδευτές είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες των ειδικών ομάδων σε τέτοιο και σε τέτοιο βαθμό.»

Αρχικός κύκλος

Αφού εξοικειωθούμε με το χώρο, σχηματίζουμε τον αρχικό κύκλο. Στα μαθήματα χορού μου, ξεκινάω πάντα τη συνεδρία με τον κύκλο με όλες τις ομάδες μου. Για μένα, ο κύκλος ως μορφή συμβολίζει την ισότητα, καθώς κανείς δεν είναι μπροστά ή πίσω από οποιονδήποτε άλλον, και ο καθένας έχει την ευκαιρία να δει και να ακουστεί. Ο κύκλος είναι ένα μέρος όπου η εμπιστοσύνη σχηματίζεται μέσα στην ομάδα και είναι ένα μέρος όπου ο καθένας έχει το χρόνο και το χώρο για να μοιραστεί πράγματα για τον εαυτό του. Πάντα ενθαρρύνω τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αν υπάρχει κάτι σημαντικό που οι

άλλοι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν όταν χορεύουν και κινούνται μαζί τους: υπάρχουν, για παράδειγμα, μέρη του σώματος που είναι επώδυνα ή ευαίσθητα που πρέπει να νοιάζονται; Υπάρχουν μέρη που δεν τους αρέσει να τους αγγίζουν; Ποια είναι η ισορροπία τους όταν κινούνται, ή οτιδήποτε άλλο είναι σχετικό.

Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν πώς αισθάνονται: κουρασμένος, ενεργητικός, νευρικός κλπ. Στη συνέχεια, ως εκπαιδευτής, μπορώ να ενθαρρύνω τους ανθρώπους να αποδέχονται όλα τα συναισθήματά τους, και ότι κανείς δεν χρειάζεται να αισθάνεται τίποτα άλλο για κανέναν άλλο. Αυτό το είδος ενθάρρυνσης δημιουργεί μια ατμόσφαιρα αποδοχής και είναι το θεμέλιο για την εμπιστοσύνη και την απελευθέρωση. Εάν ένας συμμετέχων χρησιμοποιεί βοηθήματα για να κινηθεί, όπως ένα αναπηρικό αμαξίδιο, είναι καλό να το προφέρει και να δείξει πώς κινείται το αναπηρικό καροτσάκι και πώς ο συμμετέχων επιθυμεί να μετακινηθούν μαζί τους και το αναπηρικό καροτσάκι τους.

Όταν δουλεύω με ειδικές ομάδες, καλώ τους βοηθούς των συμμετεχόντων να ενταχθούν στον αρχικό κύκλο, έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να συστηθούν. Αν και οι βοηθοί μπορεί να μην συμμετέχουν διαφορετικά στις ασκήσεις, αισθάνομαι ότι είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να προσέξουν όλους τους ανθρώπους στο δωμάτιο.

Η σημασία του βοηθού όταν συμμετέχει σε ομαδική δραστηριότητα

Ένας από τους βασικούς παράγοντες για τα άτομα με αναπηρία ή ειδικές ανάγκες στη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες είναι ο αριθμός των βοηθών και ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη τόσο στις σωματικές όσο και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Οι βοηθοί μπορούν να είναι είτε οι προσωπικοί βοηθοί των συμμετεχόντων είτε, εναλλακτικά, οι γενικοί βοηθοί. Παρόλο που ένας συμμετέχων μπορεί να χρειάζεται μόνο φυσική βοήθεια και υποστήριξη, για παράδειγμα, η παρουσία και η βοήθεια ενός βοηθού επηρεάζει αυτόματα και τον κοινωνικό χώρο. Ως εκ τούτου, θεωρώ σημαντικό, εάν υπάρχει προσωπικός βοηθός, να γνωρίζει τον ρόλο του κατά τη διάρκεια του καθοδηγούμενου μέρους της άσκησης: λαμβάνουν μέρος στην άσκηση, παρατηρούν από την πλευρά τους, ή είναι σε ένα εντελώς διαφορετικό δωμάτιο, αλλά εξακολουθούν να είναι διαθέσιμο για τον συμμετέχοντα;

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η δραστηριότητα ή η παθητικότητα ή οι συμμετέχοντες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από το αν οι προσωπικοί βοηθοί είναι μέλη της οικογένειας ή όχι. Ένα μέλος της οικογένειας, όπως μια μητέρα, μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση ασφάλειας ως προσωπικός βοηθός, αλλά ταυτόχρονα η μητέρα μπορεί — συνειδητά ή ασυνείδητα — να είναι υπερπροστατευτική και να περιορίζει έτσι τη δραστηριότητα του παιδιού της. Ο γονέας μπορεί να σκέφτεται και να κάνει πάρα πολλά για το παιδί του, και το παιδί, αν και μπορεί να είναι ενήλικας, δεν μπορεί να ασκήσει την ανεξάρτητη λήψη αποφάσεων και τη δημιουργικότητά του.

Ο εσωτερικός χώρος του ατόμου — Αυξάνοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και τις δεξιότητές του

Όταν το στούντιο χορού, ο φυσικός χώρος, έχει χαρτογραφηθεί και γίνει γνώριμος, και έχει δημιουργηθεί μια χαλαρή και αξιόπιστη ατμόσφαιρα μέσα στην ομάδα, ο κοινωνικός χώρος, όλη η άχρηστη νευρική ενέργεια και το άγχος μπορούν να απομακρυνθούν, και η ενέργεια να ανακατευθύνεται προς την ανάπτυξη δεξιοτήτων, το παιχνίδι, τη δημιουργικότητα και την εξερεύνηση των εσωτερικών κόσμων και των πόρων των ίδιων των συμμετεχόντων.

Ένας νεαρός με προβλήματα όρασης στο μάθημα χορού μου μου περιέγραψε πώς η εμπιστοσύνη και η χαλαρή κατάσταση του μυαλού τους επέτρεψε να αισθάνονται και να μελετήσουν τη δική τους ευαισθησία και τα όριά τους, καθώς και να βρουν σύνδεση με τους άλλους: «Όταν υπάρχει τέτοιος τύπος εμπιστοσύνης, δεν υπάρχει φόβος να κάνουμε κάτι «λάθος». Η αλληλεπίδραση με τους άλλους δεν απαιτεί πάντα λέξεις ή οπτική επαφή. Μια ισχυρή σύνδεση και κατανόηση μπορεί επίσης να βρεθεί μέσω της κίνησης και της αφή. Είχα ισχυρές εμπειρίες ακούγοντας τις κινήσεις του σώματος των άλλων και τον εαυτό μου, αντιμετωπίζοντας τους άλλους ως ίσους, όπου οι καταστάσεις, οι σωματικές ικανότητες και άλλοι εξωτερικοί παράγοντες δεν είχαν νόημα».

ΠΗΓΕΣ

https://www.tampere.fi/tiedostot/p/gS5Dfh9gp/pirkanmaan_kulttuurihyvinvointisuunnitelma.pdf

http://www.kulttuuriakaikille.fi/saavutettavuus_tietopaketit_ja_oppaat

Niemelä, σ. 2000. Turvallisuuden käsite ja tarkastelukehikko. Στο P. Niemelä & A. Lahikainen (επιμ.) *Inhimillinen turvallisuus*. Tampere: Vastapaino, 1–37.

Άσκηση 1: Ένας ασφαλής χώρος μπορεί να οριστεί από τρεις πτυχές: φυσικός χώρος, κοινωνικός χώρος και εσωτερικός χώρος του ατόμου. Εξερευνήστε το δικό σας φυσικό ασφαλές χώρο. Μελετήστε το χώρο όπου βρίσκεστε με διαφορετικά μέρη του σώματός σας είτε μόνοι σας είτε με την ομάδα σας. Πηγαίνετε σε μια γωνία και φωνάζετε, δοκιμάστε την ακουστική — τι ακούτε σε διαφορετικά σημεία; Είναι ο χώρος κρύος ή ζεστός; Οι υφές είναι μαλακές, τραχιές ή λείες; Ποιο είναι το ασφαλέστερο μέρος σας σε αυτό το χώρο;

Άσκηση 2: Το άρθρο αναφέρεται σε ανατροφοδότηση από έναν συμμετέχοντα: «Ίσως θα μείωνε τον πήχη για να συμμετάσχει σε γενικά μαθήματα χορού εάν η ιστοσελίδα του διοργανωτή περιείχε μία ή δύο υποστηρικτικές φράσεις σχετικά με το πώς όλα τα είδη των σωμάτων είναι ευπρόσδεκτα και ότι οι εκπαιδευτές εκπαιδεύονται για την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών με αυτόν και με αυτόν τον τρόπο». Μελετήστε τις λεκτικές επιλογές

και τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στην επικοινωνία της δραστηριότητάς σας με κριτικό μάτι. Πώς θα μπορούσατε, μέσω της επικοινωνίας, να δημιουργήσετε έναν χώρο όπου ο καθένας θα μπορούσε να αισθάνεται ευπρόσδεκτος;

Άσκηση 3: Φανταστείτε μια κατάσταση όπου είστε ένας νέος συμμετέχων σε μια ομάδα δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει τόσο άτομα με διαφορετικά είδη μειωμένης όρασης όσο και άτομα που μπορούν να δουν. Ο στόχος σας είναι να συστηθείτε περιγράφοντας τον εαυτό σας και την εμφάνισή σας στην ομάδα. Αποφύγετε να αναφέρετε, για παράδειγμα, την ηλικία, το επάγγελμα ή την εκπαίδευσή σας. Περιγράψτε τον εαυτό σας με όσο το δυνατόν πιο απτό τρόπο.