

A TÁNCTERÁPIA ALKALMAZÁSA A SZOCIÁLPEDAGÓGIA SZÍNTEREIN
OTDK-dolgozat

A dolgozat lezárva: 2024.04.14.

CRZ956

Tartalom

1. Bevezetés.....	3
2. A táncterápia.....	5
3. A szociálpedagógia.....	13
4. A táncterápia alkalmazása a gyermekvédelmi szakellátásban és a köznevelési intézményekben.....	18
4.1 A pécsi Babits Mihály Gimnázium osztályával megélt táncterápiás folyamat eredményei, mint a kutatás előzménye.....	18
4.2. A gyermekvédelmi szakellátásban és köznevelési intézményekben megvalósult táncterápiái programok közös kérdései.....	24
4.3. Kísérleti foglalkozás a Szent Patrik Fiú Speciális Lakásotthon kamasz gyermekeivel .	29
4.4 10 alkalmas foglalkozás a Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthon kamaszkorú leánygyermekeivel	32
4.5. 5 alkalmas foglalkozás a Pécsi József Nádor Szakiskola 10. F. osztályával	36
5. A gyermekvédelmi szakellátásban és a köznevelési intézményekben megvalósult táncterápiái programok összehasonlítása.....	38
6. Összegzés	41
7. Felhasznált irodalom	44

1. Bevezetés

Szociálpedagógiai tanulmányaim során és a gyermekek számára általam tartott táncterápiás foglalkozások tapasztalatai alapján fogalmazódott meg, hogy érdemes lenne megvizsgálni, hogy a táncterápia, mint módszer milyen alkalmazási lehetőségeket jelenthet a szociálpedagógiában.

A táncpedagógusként tartott foglalkozásokon a gyerekek által szembesültem a nevelési és oktatási intézmények és gyermekvédelmi szakellátási intézmények hiányaival, a gyerekek és közösségeik ebből fakadó állapotával. A különböző nevelési-oktatási intézményekben tartott táncterápiás foglalkozások, valamint korábbi mentálhigiénés, majd jelenlegi szociálpedagógiai tanulmányaim megerősítettek abban is, hogy a téma aktuális, és a szociálpedagógiai színtereken és a speciális gyermekcsoportok esetében a művészetterápia egyik területének tekinthető táncterápia mint módszer alkalmazási lehetőségének vizsgálata hozzájárulhat a szociálpedagógia eszközszerének szélesítéséhez.

A dolgozatban tapasztalataim és a kidolgozott táncterápiás módszer bemutatását követően annak alkalmazási területeit vizsgálom a nevelési oktatási intézményekben és a gyermekvédelmi szakellátásban.

1. Feltételezem, hogy a táncterápia, amely során egy időben történik a fizikai és lelki fejlesztés, a szocializáció, azaz az egyén társadalomba való beilleszkedésének hatékony segítője lehet.
2. Mivel a táncterápia során egy időben történik a fizikai és a lelki fejlesztés, pozitív változásokat jelent a hátránykezelés és a fejlesztés egyénekre vonatkozó folyamatában.
3. A táncterápia, mivel csoportterápiaként is értelmezhető, elkülönül az egyéni terápiás eszközöktől, és az egyén fejlesztése mellett az adott csoport, a közösség fejlesztésére is alkalmas. A szocializáció folyamatában prevenciós és egyben rehabilitációs eszközként is működhet (pl. a bullying megszüntetésben, a megértő, elfogadó közeg megteremtésében is szerepe lehet).
4. Bizonyítani kívánom a módszer alkalmazhatóságát és hatékonyságát a hátránykezelésben (ideértve a pszichikai és fizikai állapot gyógyítását, a közösség- és személyiségfejlesztést is) pl. a forrás és eszközhiányos iskolákban vagy gyermekotthonokban is.

Vizsgálati módszerként a résztvevő megfigyelést, a szakirodalom-elemzést, az összehasonlítást és a folyamatelemzést használtam. A hipotézisek bizonyítására kérdőíves és kvalitatív vegyes módszerrel végzett vizsgálatot választottam.

A kutatásomban részt vevő gyermekcsoportok (a Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthon kamasz leánygyermekai, a Szent Ágota GYVSZ Haynald gyermekotthon speciális lakásotthon kamasz fiúgyermekai, a József Nádor Szakiskola speciális nevelési igényű tanulócsoportja valamint az előzetes PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium 11. F. osztálya) a szociálpedagógia különböző színtereihez kapcsolódnak és így alkalmat kínálnak az összehasonlító elemzésre mind a táncterápia szociálpedagógiai alkalmazásának lehetőségei, mind annak összetett folyamata és a várható eredmények szempontjából.

2. A táncterápia

A táncterápia a mozgás, a tánc pszichoterápiás használata. Holisztikus szemléletű, mivel a test, az érzések és a gondolatok együtt léteznek a folyamatok során. A táncművészet jellegzetes, improvizatív ágát hívja segítségül. Csoportban zajlik és mozgásimprovizációs feladatokra épül. A táncterápiával foglalkozó szakirodalomban széles körben megfogalmazódik ennek fontossága: „*A közösség (csoport) mint társas közeg létfontosságú szerepet játszik az ember egész életében, mert az egyén közösség nélkül élet- és fejlődésképtelen. Ebből fakadóan minden életszakaszban szükségszerűen kapcsolódunk különböző kiscsoportokhoz. Ezek a csoportok a társas hatásokon keresztül befolyásolják az egyén viselkedését, választásait, kapcsolati módjait.*” (Sallai 1996: 80) A táncterápiás csoportokban a célzott egyéni, páros, illetve csoportos improvizációs feladatok által lehetőség nyílik arra, hogy az egyén jó gyakorlatokra, mintákra tegyen szert, felülírva, meggyógyítva ezáltal a negatív és a tudattalanba bekerült emlékeket, mintákat.



1. ábra: A táncterápia felépítése

(Forrás: szerző)

A táncterápia hatékonysága tehát több tényező együttes jelenlétének köszönhető (1. ábra). Amellett, hogy a tánc, mint szabadidős közösségi és egyben sporttevékenység, a fizikumra és a pszichikumra is hatással van.

A tánc élettani hatásai a testre és a lélekre:

- Tudatosítja és feloldja a testi feszültségeket.
- Oldja a napi felgyülemlett feszültségeket, a stresszt.
- Növeli az állóképességet.
- Kiegyensúlyozottságot, örömet, szabadság érzetet ad.
- Összehangolja a két agyféltekét.
- Megkönnyíti az érzelmek átélését, kifejezését.
- Átékelhetjük a közösség erejét, támogatását.
- Segít megtapasztalni az egészség és egység érzeteit.
- Erőt ad, életenergiával tölt fel.
- Segíti a saját test elfogadását.
- Beindítja az öngyógyító folyamatokat.
- Javítja a mozgáskoordinációt, egyensúlyérzéklet, fizikai állapotot.
- Módosult (meditatív) tudatállapotot hozhat létre, mely elősegítheti, hogy összeköttetésbe kerüljön test-lélek-szellem, ami által rátalálhatunk a bennünk rejlő végtelen lehetőségekre.

A tánc az egyéb mozgásformákkal ellentétben finomabb, lágyabb, izolált mozdulatainak, dinamikai színességének, összetettségének, zenei kapcsolatának köszönhetően kellemsen edzi a testet, és egyben nyugtatja a lelket. A mozgás hatására endorfinok szabadulnak fel, így boldogabbnak, energikusabbnak és elégedettebbnek érezzük magunkat, jobban alszunk, és növekszik a stressztűrő képességünk is.

A tánc terápiás használatával, speciális improvizációs vagy épp koreográfiába rendezett feladataival ezen alapvetésain túl képes prevenciós vagy rehabilitációs szerepet betölteni. A koreográfiába rendezett tánc hatékonysága pl. a szenior örömtáncban is tetten érhető, amely a legújabb kutatások szerint eredményesen késlelteti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulását, valamint a depresszió megelőzésében, kezelésében is szerepet játszik.¹

¹ Ilse Tutt táncpedagógus fejlesztette ki a 1970-es években Németországban.

Az improvizáción alapuló táncterápia alapvetően kétféle területen hat:

1. A verbális terápiákhoz hasonlóan a belátás révén segít átgondolni, megérteni, megfogalmazni, hogyan is működünk (a táncterápiás foglalkozás végén a záró körben történő megbeszélés)
2. A szavakkal ki nem fejezhető emlékek, érzések élményszerű átdolgozása, az érzések testi szintjének megfigyelése, a mozgásfolyamatok improvizációs megélése és az implicit tapasztalatok átformálása által.

A tánc improvizatív, pszichoterápiás használatának a koreográfiába rendezett mozgássorozatokkal ellentétben épp a mozgásimprovizáció az egyik legfontosabb tényezője. Ennek révén képes a tánc arra, hogy közvetlenül, saját modalitásában érje el a preverbális és a verbalitás mögötti implicit memóriában tárolt élményeket, kapcsolati mintákat, alapviszonyulásokat. A spontenitás és a fizikai ingerkörnyezet kiváltja az implicit vagy nem deklaratív vagy procedurális memória aktivizálódását, ezáltal pedig lehetővé teszi felülírhatóságát. Még mielőtt megtanulnánk beszélni, érzetekben, képekben, mozdulatokban, szimbólumokban gondolkozunk. Az ebben a korban szerzett emlékek, élmények mélyen beépülnek a tudatalattinkba. A művészetek pedig mind-mind a lényünk legmélyéhez, az érzésekhez, a tudattalanhoz szólnak, sok esetben szavak nélkül vagy metaforikusan.

Születésünkkor a testünk és annak mozgása, valamint a hangadás a legelső érzékelésünk, kommunikációs lehetőségünk. A gyermekkorban szerzett lelki sérüléseket az implicit memória őrzi. A preverbális időszak az anya és csecsemő finomra hangolt kapcsolatáról szól, ahol osztoznak egymás érzelmi állapotaiban, miközben nem élik át pontosan ugyanazt, mint a másik. (Stang 2003) *„A modern fejlődéstudományok szerint a korai személyiségfejlődés aktív, intenzív, az anyával való testi közlekedésbe ágyazódó folyamat. Az alakuló preverbális szelférzetek a csecsemő és az anya között zajló finom interakciók mintázatát képezik percepciók, affektusok, cselekvések formájában.”* (Merényi, Korbai 2021: 49)

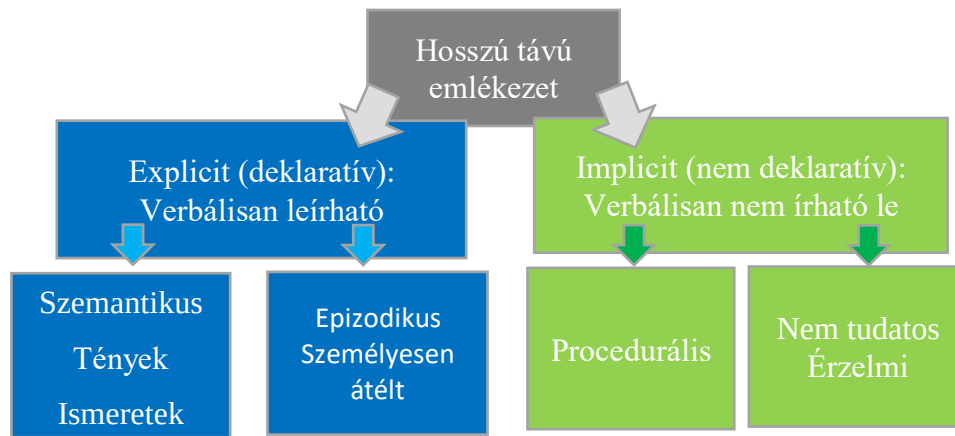
Az ebben az időszakban szerzett nonverbális testi élmények elraktározódnak ugyan, de a beszéd kezdetével verbális szinten, a szavak jelentősen átalakítják e testi élmények emléket. A test viszont képes azokra az élményekre emlékezni, amelyek a szavak számára hozzáférhetetlenek. A szavak számára hozzáférhetetlen emlékek az implicit memóriában, a szemantikus tudás tartalmi (tények, adatok) és az epizodikus emlékezet tudatosan felidézhető, verbalizálható elemei az explicit vagy deklaratív memóriában tárolódnak. Ezek

az emlékek jellemzően gyorsan rögzülnek, akár egyetlen alkalom is elegendő megjegyzésükhöz, és ezen új elemek könnyen illeszthetők a rendszerbe. Az explicit emlékek felidézése aktív rekonstrukciós folyamat, a tudatos emlékezés közben a fellelhető emlékenyomokból, töredékekből konstruálódik meg a komplex emlék, tehát a rekonstruált emlék sohasem azonos teljesen az eredeti történnel. Az így előállított emlékre hatnak a felidézés körülményei, hozzákapcsolódnak az asszociált tartalmak, élmények, majd maga is emlékenyommá válik, ami átírja, módosítja az eredeti emlékenyomot. Tehát minden felidézés módosíthatja az eredeti emlékenyomot, aminek komoly pszichoterápiás jelentősége van. Ezt a tartományt teszik tárgyukká a verbális pszichoterápiás eljárások, idetartozik az összes tudatosan felidézhető emlék az életünkről, mint ahogy azok a tudásanyagok és narratívák is, ahogyan az eddig velünk történt eseményekről gondolkodunk, vélekedünk. (Stang 2003)

Az implicit vagy nem deklaratív, vagy procedurális memória létezését először azokkal a motoros készségekkel kapcsolatban írták le, amelyeket birtoklunk, alkalmazunk, de nincs róla tudásunk, hogy miképpen tesszük. A testünk emlékezik anélkül, hogy az explicit rendszerben tárolna róla tudatosan felidézhető anyagot. Ezeket az automatikusnak megélt tudásokat meg is zavarja a róla való gondolkodás, a tudatos felidézésükre tett erőfeszítés. Hogy a birtokunkban lévő mozgásos tudás szétesik, azt mindannyian tapasztalhatjuk, ha kontrollálni próbáljuk elemeit, tudatosan kísérni egyes mozzanatait (pl. biciklizés, síelés, egyensúlyozás vagy saját jellemző gesztusaink). Ennek a memóriarendszernek az elemei passzív módon íródnak be, rugalmatlanok, és alig változnak az idő folyamán. Tudatosan lényegében nem felidézhetőek, a beírás körülményeihez hasonló fizikai ingerkörnyezet hatására spontán aktivizálódnak. Idetartozik a priming jelensége², a procedurális emlékezet tartománya és az emocionális memória. (Baddeley 2001)

² Azt a hatást jelöli, amikor egy inger előzetes észlelése, illetve felidézése előhangolja, előfeszíti a rá következő inger feldolgozását ([https://hu.wikipedia.org/wiki/El%C5%91feszt%C3%ADt%C3%A9s_\(pszichol%C3%B3gia\)](https://hu.wikipedia.org/wiki/El%C5%91feszt%C3%ADt%C3%A9s_(pszichol%C3%B3gia))).

Az explicit és az implicit memória lényeges különbségei



2. ábra (forrás: Atkinson 1999: 7)

A következő táblázat a kétféle memóriarendszer működésbeli sajátosságait foglalja össze:

	<i>Implicit memória</i>	<i>Explicit memória</i>
Rögzítés	Az inger fizikai minőségei mentén, konkrétan, a globális szituációt minden részletével együtt. Feldolgozás nélkül.	Részenként differenciálva, szimbolikus aspektusaival együtt. Feldolgozva.
Tárolás	Időtlen, nem halványul. Egyenletes intenzitású. Nem vagy alig lép kapcsolatba más emléknymokkal. Nem alakul. Statikus.	Idővel halványul, alakul, differenciálódik. Az emléknymok hatnak egymásra. Dinamikus.
Felidézés	Hasonló fizikai ingerkörnyezetben. Nem akaratlagos, passzív. Egészben jön elő (ránk tör).	Bármelyik részegysége kapcsán előhívható. Tudatosan felidézhető. Aktív rekonstrukciós folyamat.
Átalakítása	Hasonló fizikai ingerkörnyezetben. Nehéz, lassú folyamat.	Gyorsabb, könnyebb folyamat.
Módosítása	Újra és újra ismétlődve apró módosulások, korrekciók érhetők el.	Új narratívák „kiütik”, felülírják a régieket, akár nagy eltérésekkel is.

3. ábra (forrás: Baddeley 2001: 28)

A táncterápia a nonverbális testi és térrel kapcsolatos élményekre, kapcsolati formákra, az önérzékelésre és a társ/társak érzékelésére épít. Védett környezetben új, a korábbiaknak ellentmondó és azt felülíró tapasztalatok szerzése és beépülése történik meg a folyamatok során.

- Alapfeltételezése, hogy a test és a lélek elválaszthatatlanok, és kölcsönhatásban vannak egymással, így a mozgásváltozás kihatással van minden funkcióra.
- A mozgás szimbólumokat tartalmaz, ezért tudattalan folyamatok is lejátszódhatnak az improvizáció közben, esélyt adva a tudatalatti emlékek felszínre hozatalára.

A táncterápia lényege az alkalmazott és szoros zenei kapcsolatában is mérvadó, mivel a zene maximálisan hozzásegíti a résztvevőket érzéseik felszínre hozatalában, az ellazulásban, a pozitív megélésben és viselkedésben.

A stuttgarti egyetem két fiatal kutatója, Anette Kolb és Katharina Sinner a zenének a vérre kifejtett hatását vizsgálta. A zene jellegétől változott a vércsepp összetétele, vagyis a zene az érzelmi hatáson túl vagy inkább azzal együtt biológiai változást is képes előidézni. A zene új idegi utakat nyit meg az agyban, amelyek megkerülik a sérült területeket. A ritmus stimulálja például a Parkinson-kóros vagy agyvérzésen átesett betegeket abban, hogy biztonságban mozogjanak, hogy megtalálják az elvesztett egyensúlyukat. Csökkenti a félelem- és fájdalomérzetet. Érzéseket generál, az érzések által biológiai változásokat hoz létre, valamint segít a rejtett és elfeledett élményeket előhozni, ami nagyon fontos a múltbéli traumatikus események feldolgozásában. (Meike R. 2008) A táncterápia tehát a hozzárendelt zene segítségével különösen hatékonyan tud működni a fizikai és lelki egyensúly megteremtésében, az érzések megélésében, a pozitív hangulati állapot elérésében.

Fontos tényezője a táncterápiának, hogy egyben csoportterápia is. Az érintett személy az általa fontosnak tartott kortárs csoporthoz tartozhat, és mint csoporttag nem csak olyan valaki, akinek segítenek, hanem ő maga is segítővé válik, hisz a mozgásimprovizáción alapuló munka páros, illetve csoportos feladatok sokaságát is alkalmazza. Mint csoporttag, segítő és egyben a mozgás által alkotó ember megélheti a páros vagy csoportos feladatok által a „fontos vagyok a társadalom számára” lényeges tudást önmagáról. Tánc közben támogat és támogatást kap, jelez és jelzéseket fogad, helyet foglal el a közös térben és helyet ad másoknak, folytonosan reflektál szerepének változásaira a csoportban, anélkül, hogy közben egy árva szót kellene szólnia, mozgósítva viszont az észlelés és az

élmény érzelmi és ezért sokkal hatékonyabb összetevőit. Érzelmi bizonytalanságainak kezeléséhez érzelmi eszközöket kap. A táncterápia egyfajta „gyakorlóterepként” működik, ahol a résztvevők új viselkedési mintázatokat próbálhatnak ki, és azonnal érzékelhető nonverbális visszajelzéseket kaphatnak egymástól, ami a zárókörben a verbális megfogalmazással tudatosodik, és megerősítést nyerhet. Mindezeket beépíthetik személyiségük működésébe. Az új és működőképesebb viselkedési minták, megküzdési stratégiák fokozatosan átszivároghatnak a résztvevők életének különböző színtereibe, ami hozzájárul a hétköznapi életben való hatékonyabb boldogulásukhoz.

Fontos a vezetők testi-lelki elérhetősége is, és a megtartó, elfogadó, biztonságos légkör, valamint gyermekek esetében a mozgásos játékok és a zárókör verbális kifejezését segítő drámapedagógiai eszközök alkalmazása. A gyerekkorban szerzett tapasztalatok könnyebben beépülnek aktívan alakuló személyiségükbe, mivel a gyermekek lelki struktúrája és működésmódja még nem szilárdult meg. Ezért a táncterápiás folyamatban szerzett tapasztalatok erős korrekciós lehetőséget hordoznak magukban.

A mozgás- és táncimprovizáció azzal, hogy a fizikai érzékelést (testtudati fókusz) teszi meg témájává, eszközévé és közös nyelvévé, majd teret ad az ezekről alkotott észleletek megosztásának (nyitó és záró megbeszélés), tehát az érzékelés-észlelés viszony finomodására, gazdagodására és korrekciójára nyújt lehetőséget védett térben.

A táncterápia célja:

- Érzelmek, észlelés javítása
- Érzések kifejezése
- Az implicit memóriában tárolt negatív emlékek, minták, működések átírása
- A viselkedés, társas kapcsolatok javítása
- Az empátia kialakítása
- Egészséges kapcsolat kialakítása a testünkkel. Test és lélek egyesítése, összehangolása
- Egészséges önbizalom megteremtése
- Életesemények könnyebb feldolgozása
- A kreativitás fejlesztése
- A fizikális állapot javítása

A végeredményt nézve: cél az egyén egészséges, kreatív, empátikus személlyé válása és a jól működő közösség elérése.

A táncterápia az elmúlt években egyre nagyobb népszerűségnek örvend, leginkább az értelmiség körében, azonban nem mutat semmilyen bevett gyakorlatot, mint terápiás és speciális alkalmazást a szociálpedagógia színterein, célcsoportjainál, ahol az egyéb segítő eszközökön túl nagyon nagy szükség lenne erre a több összetevős, több segítséget magába foglaló módszerre. A test-lélek-szellem kapcsolódásával történő gyógyításra több módszer, testtudati technika létezik, melyeknek két meghatározó csoportja van:

1. passzív testtudati technikán alapuló módszerek (pl. meditáció, mindfulness, relaxáció, autogén tréning);

2. aktív testtudati technikán alapuló módszerek.

Az utóbbiba tartoznak a mozgás- és táncterápiás módszerek, melyek közül hazánkban a legrégebben működő a Merényi Márta által az 1980-as években létrehozott pszichodinamikus mozgás- és táncterápia. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia magába foglalja a Magyar Mozgás és Táncterápiás Egyesületet és az Integrált Kifejezés- és Táncterápiát.

Az a tény, hogy világszerte és Magyarországon is sok más táncterápiás módszer is napvilágot látott, az igények felfokozódására utal. Ez a tendencia különösen örömteli, hisz az elmúlt évtizedek gyors változásainak, a technikai fejlődésnek, a népesedés növekedésének, a túlszűfolt városoknak köszönhetően a tánc elvesztette azt a mély és lényegi funkcióját, melyet az ősközösségekben és a hagyományos magyar népi kultúrában még betöltött.

3. A szociálpedagógia

A szociálpedagógia a századfordulón jelentkező, elsősorban Paul Natorp nevéhez fűződő irányzat. Natorp a nevelés társadalmi funkcióját és társadalmi meghatározottságát hangsúlyozta. Két jelentős művében egyrészt a közösség iránti elköteleződést és a szociális együttlét feltételeinek biztosítását, másrészt a közösség alapján történő akaratnevelést fejtegette ki. (Sárkány 2011: 45-46)

Az 1997-es Pedagógiai Lexikon rendkívül kiterjedt és differenciált meghatározása szerint a szociálpedagógia a neveléstudomány speciális ága, mely elsősorban a családon és az iskolán kívüli neveléssel, gondozással, s az érintettek szűkebb – tágabb társadalmi környezetének pedagógiai befolyásolásával foglalkozik. A szociálpedagógia olyan szakmai tevékenység, amely a gyermek és ifjú korosztály kapcsolati, tanulási, szociális stb. problémáit egységben, komplex rendszerben kezelve, elsősorban az érintett személlyel, csoportjaival, valamint családjukkal együttműködve, másrészt a környezet erőforrásait mozgósítva segít a gyermek, fiatal és környezete egyensúlyát megtartani, illetve megbomlott egyensúlyát helyreállítani. Mindezzel hozzájárul a felnövekvő gyermek és fiatal optimális életvezetéséhez.

Sárkány Péter, a hazai szociálpedagógia egyik meghatározó képviselőjeként a következőképpen határozza meg a fogalmat: „*A szociálpedagógia nem kizárólag általános értelemben vett társadalom- és neveléstudományi diszciplína, hanem egyúttal különleges szakmai intézmények, mindenekelőtt az ifjúságsegítés és szociális munka intézményeinek elmélete. Mint neveléstudományi diszciplína a szociálpedagógia azokkal a társadalmi és intézményi struktúrából adódó konfliktusokkal foglalkozik, amelyek a gyermekek és az ifjúság szocializációs folyamatában jelentkeznek: azokkal a konfliktusokkal, amelyek a gyermekek és az ifjúság szubjektív törekvései és képességei, valamint a család, az iskola, a munka világa és a közösség által közvetített társadalmi és intézményes követelmények között alakulnak ki. A szociálpedagógia megpróbálja ezeket a konfliktusokat megérteni, következményeiket előre jelezni és ebben az összefüggésben a nevelési segítség alapjait kifejleszteni.*” (Sárkány 2011: 22)

Ugyancsak ő hívja fel a figyelmet arra, hogy a szociálpedagógia, mint tudományterület nem kerülheti meg hatékonysága érdekében más tudományterületekkel, illetve művészeti területekkel való együttműködést. „*A szociálpedagógia a szociális segítség interaktív feltételeinek és lehetőségeinek tudománya, amely a különböző életkorokra jellemző szociális*

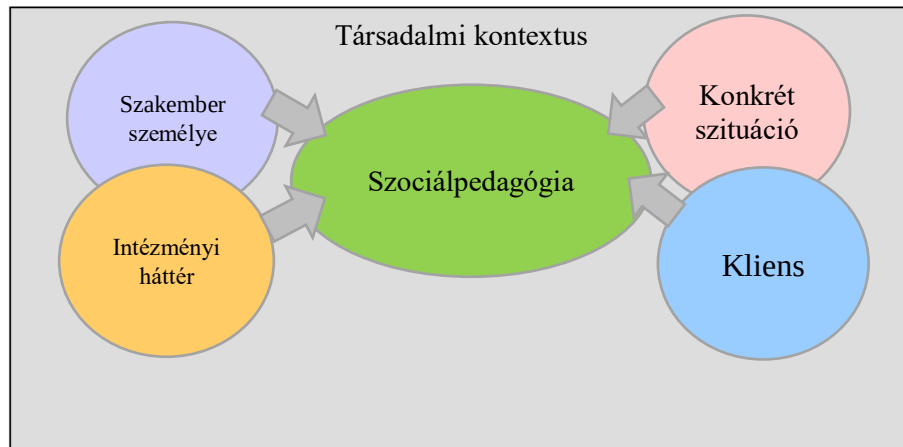
helyzetekben és összefüggésekben fellépő megküzdési és integrációs problémák során nyújt segítséget.” (Sárkány 2011: 15)

Mert ahogyan arra Böhnisch is felhívja a figyelmet, a szociálpedagógia elsősorban a neveléstudományok körébe tartozik, tárgya kapcsán ezen túl terjeszkedik: a konfliktusok kezelése érdekében a társadalomtudományok széles körét érinti: *„a neveléstudományok és a társadalomtudományok körébe sorolható tudomány,”* amely a szakmai intézmények sajátos elméleteként az egyén és a társadalom viszonyával foglalkozik. *”Az egyén és a társadalom viszonyában elsősorban a konfliktusokra összpontosít, a szociális konfliktusok kezelésére törekszik, segítséget kínál különböző életkorok megküzdési és integrációs problémái esetén”* (Sárkány 2011: 15–16)

Ha a szociálpedagógia feladatait kívánjuk felsorolni, az alábbiak a legfontosabbak:

1. a társadalom valóságos működési szabályszerűségeinek felismerése és elemzése;
2. a gyermeket, fiatalt érintő társadalmi egyenlőtlenségek, problémahelyzetek és ezeket kiváltó okok, kielégítetlen szükségletek, veszélyeztető tényezők komplex személetű elemzése;
3. az ember és a környezet viszonyrendszerében a gyermek és fiatal személyiségfejlődése, szocializációja és tevékenysége sajátosságainak, törvényszerűségeinek átfogó elemzése;
4. különböző szociális helyzetű gyerekek, fiatalok, csoportjaik és közvetetten családjaik és pedagógusaik számára adekvát segítségnyújtás a szociális munka, a gondozás, a nevelés-oktatás, a szabadidő-pedagógia korszerű eszközeivel, ezen folyamatok tervezése, kivitelezése, ellenőrzése, értékelése és rendszerszemléletű elemzése;
5. a gyerekek, fiatalok és csoportjaik összekapcsolása problematikus élethelyzetek megelőzését, javítását szolgáló állami, intézményi és társadalmi szolgáltatásokkal és erőforrásokkal;
6. a kompetenciahatárok ismeretében partneri kapcsolatok kialakítása és együttműködés más szakemberekkel (orvos, pszichológus, szociális munkás, jogász, gyógypedagógus).

A szakmai cselekvést befolyásoló tényezők



4. ábra (forrás: Sárkány 2011: 37)

Amint arra Sárkány Mihály is felhívja a figyelmet, az adott társadalom gazdasági és politikai helyzete, a meghatározó normák, szokások, a szociálpedagógus vagy szociális munkás személyiségjegyei, habitusa, tapasztalatai, képzettsége, az intézményi háttér kompetenciája, lehetőségei, a konkrét szituáció nehézségi foka, a szituációban résztvevők együttműködési mutatója, valamint a kliens személyét meghatározó tényezők mind befolyásolják az aktuális probléma megoldási sikerességét. (Sárkány 2011: 36)

A szociálpedagógia alapvető célja, hogy kialakítsa a küzdelemvállaló magatartást és megváltoztassa, optimalizálja a problematikus környezetet. (Rostáné Riez A. 2019: 251) Szűkebb értelemben megfogalmazva: „a gyermek és ifjúsági korosztály tanulási, szociális és mentális problémáit komplex rendszerben kezelni és az érintett személyekkel együttműködésben segíteni, továbbá a gyermek, a fiatal és környezete egyensúlyát fenntartani, helyreállítani, fejleszteni. Képességeik, készségeik és értékrendjük alapján hatékonyan közreműködni a szociális problémák megelőzésében, megoldásában és az érintettek társadalmi integrációjának az elősegítésében.” (Horváth 2016: 166)

A szociálpedagógia ma Magyarországon elsősorban intézményekhez kötött. Színterein speciális célcsoportok vannak jelen. A szociálpedagógia legfontosabb színterei az oktatási és nevelési intézetek (óvodák, iskolák), a bentlakásos gyermek- és nevelési intézetek, a művelődési intézmények, a családsegítő központok, a nevelési tanácsadókban az ifjú-

sági irodák, a gyógyintézetek. Speciális célcsoportjait pedig elsősorban a hátrányos helyzetű és veszélyeztetett gyerekek és fiatalok csoportjai, az életvitelbeli, gondozásbeli segítséget igénylő felnőttek csoportjai és a kiemelt figyelmet igénylő gyermekek jelentik.

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 4.§ 13. bekezdése a fentieknél pontosabban határozza meg a szociális pedagógia célcsoportjait az alábbiak szerint:

1) *Kiemelt figyelmet igénylő gyermek, tanuló:*

a) *sajátos nevelési igényű gyermek, tanuló*

Az OECD³ által meghatározott köznevelési törvény 4.§ 25. alapján:

- OECD-A (súlyos képességzavarok): a tipikus fejlődéstől való súlyos eltérés organikus eredetű. A szervi rendellenességen alapuló fogyatékosságokkal élők.
- OECD-B (nehézségek): olyan súlyos fejlődési eltérések, amelyeknek megjelenését ismert szervi vagy környezeti ártalmak nem valószínűsítik.
- OECD-C (hátrányok): általában a szociális és kulturális hátrányok. Társadalmi, kulturális, nyelvi alapokon nyugvó speciális szükségletekkel élőkre vonatkozik (kisebbségek, bevándorlók).

b) *beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel küzdő gyermek, tanuló*

c) *kiemelten tehetséges gyermek, tanuló*

Az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki átlag feletti általános vagy speciális képességek birtokában magas fokú kreativitással rendelkezik, és felkelthető benne a feladat iránti erős motiváció, elkötelezettség.

2) A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló törvény szerint *hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű* gyermek, tanuló.

A szociálpedagógia elsősorban az utóbbi, *a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű* gyermekekre, tanulókra vonatkozóan rendelkezik feladat- és hatáskörrel.

A hátrányos, halmozottan hátrányos helyzet meghatározó tényezői:

- a szülő vagy a családba fogadó gyám legfeljebb csak alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik;

³ A párizsi székhelyű nemzetközi gazdasági szervezet, melynek Magyarország 1996 óta tagja.

- a gyám alacsony foglalkoztatottságú;
- elégtelen lakáskörülmények.

Halmazottan hátrányos helyzetű gyermek:

- aki esetében a fent felsoroltak közül minimum kettő fennáll;
- a családból való kiemelés, a nevelésbe vétel megtörtént;
- a tanulói, hallgatói jogviszonyban álló fiatal számára nyújtott utógondozói ellátás fennáll. (Gyvt. 67/A §)

Az elmúlt időszakban mind nyilvánvalóbbá vált, hogy a művészetterápiának fontos szerepe van a gyermekek fejlesztésében és a hátránykezelésben egyaránt. A pedagógusok mellett a szociális segítő szakmák képviselői is mind gyakrabban hangoztatták ennek fontosságát.

A Szociálpedagógia folyóirat 2017-ben tematikus számban foglalkozott a művészeti eszközök esélyteremtésben és hátránykezelésben való alkalmazásának fontosságával, a művészetterápia jó gyakorlatai minél sokszínűbb összegzésével. (Szociálpedagógia 2017/1-2.) Hiszen a pedagógia, a pszichológia és a művészeti területek terápiás gyakorlata *„jó lehetőséget kínál a gyermekek önismeretének, önszabályozásának, énhatékonyság-érzésének és társas kompetenciáinak a fejlesztésére, valamint az őket ért traumák oldására.”* (Szociálpedagógia 2017/1-2. 5) L. Ritók Nóra a vizuális művészetterápia szociálpedagógiai színterű alkalmazása (szegregátumban élő, halmazottan hátrányos helyzetű roma gyermekek) kapcsán többször is felhívja a figyelmet arra, hogy az alkotófolyamat során a kreatív kifejezőerő segítségével „megmunkálhatóvá és átalakíthatóvá válnak” a gyermeket terhelő személyes és interperszonális hátrányokból fakadó feszültségek, szocializációs problémák. (L. Ritók 2011)

Dr. Fecskó-Pirisi Edina-Grosch Nándor gyermekotthonban élő gyermekek esetében vizsgálja a filmalkotás személyiségfejlesztő, terápiás szerepét (a tudattalan élmények feldolgozására és a társas együttműködő kapcsolatra való hatását). (Dr. Fecskó-Pirisi-Grosch 2017.)

S itt megérkeztem saját művészeti területemhez, a táncterápiához. A dolgozat további részében a művészetterápia (pl. zene, képzőművészet, zene, dráma, irodalom) egyre gazdagodó szociálpedagógiai irodalmának egy kevésbé kiemelt területét, a táncterápia alkalmazási lehetőségeit vizsgálom három gyermekotthonban.

4. A táncterápia alkalmazása a gyermekvédelmi szakellátásban és a köznevelési intézményekben

A mozgás- és táncterápia szociális területen történő alkalmazása mára teljesen elfogadott. Hiszen egyaránt alkalmazható ifjúsági és felnőtt környezetben. A gyermekek esetében a pedagógiai munka során, alkalmazható óvodákban, köznevelési intézményekben, ideértve a gyógypedagógiai fejlesztő munkát. A sajátos nevelési igényű gyermekek, fiatalok és felnőttek pszichoszomatikus támogatásában és fejlesztésében különösen jó eredményeket értek el a táncterápia alkalmazásával, de – amint a táncterápiáról szóló fejezetben szóltam róla – a terápiás teamekhez kapcsolódva jelen van a pszichiátriai, a rehabilitációs és a geriátriai intézményekben, szenvedélybetegek terápiás intézményeiben és a szociális munka módszertanának is szerves része. (Havasi 2017, Kiss 2017, Visnyei:2017)

Kutatásom két gyermekotthonban és két köznevelési intézmény, mint szociálpedagógiai szintén sajátos nevelési igényű, kamasz korú gyermekei esetében keresi a választ a táncterápia alkalmazásának lehetőségeire, feltételezve annak eredményességét.

A kutatás során a saját magam által több évtizede kidolgozott és alkalmazott módszerre építettem. Ennek részletes kipróbálása és az eredmények alapján történő kidolgozása egy középiskolai diákokkal folytatott táncterápiás program eredménye. Ez teremtette meg az alapját annak, hogy egy rendkívül nehéz terepen, a gyermekotthonokban is megvizsgáljam a táncterápia a szociálpedagógiát segítő gyakorlati eredményeit, és mivel jelentette az alapot is kutatásomhoz, az alábbiakban összefoglalom, mint kutatásom előzményeit.

4.1. A pécsi Babits Mihály Gimnázium osztályával megélt táncterápiás folyamat eredményei, mint a kutatás előzménye⁴

A PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium 11. F. osztályában Pécsen nyílt lehetőségem egy táncterápia program megvalósítására. Itt került kialakításra az a 10 alkalmas mozgáskurzus, amely mind céljai, mind a program, mind az egyes alkalmak felépítése, valamint a táncterápiás módszertan kialakítása szempontjából az – természetesen további adaptációt és specifikációt kívánó – kiindulási pontokat, alapokat jelentette a gyermekotthonokban végzett kutatásaim során.

⁴ A 4.1.alfejezet korábbi szakdolgozatom alapján foglalja össze a kutatási előzményeket. (Hágen, 2015. 23-36.)

Célok:

A program céljai között fogalmazódott meg az adott osztályközösség működési szisztémájának jobbítása, erősíteni a közösség tagjai között a tiszteletet, elfogadást, megértést, segítséget, bizalmat. Az osztályt, mint csoportot segítő, megtartó, jól együttműködő, a tagok számára fontos közösséggé építeni. Segíteni a tagok önismeretét, fejleszteni személyiségüket, identitásukat, kreativitásukat és ezáltal optimalizálni önértékelésüket, valamint közösségi működésüket jobbítani, segíteni szereprugalmasságuk kialakítását.

A kurzusok felépítése:

Minden foglalkozás három részből állt. Az első részben a nyitókör után beszámolhattak aktuális állapotukról. A második részben a mozgásimprovizációs feladatok következtek, majd a harmadik részben, azaz a zárókörben az improvizációk által megélt élmények, érzések megbeszélése, reflektálva egymásra is. (A zárókör a „mit éreztél, milyen gondolataid születtek, hogy érzékelted önmagadat, társaidat az adott feladat végzésekor”, valamint a „mit gondolsz miért gondoltad vagy éreztél úgy” kérdések megbeszélése.)

A program felépítése:

1. „A tér, a társak és önmagunk felfedezése.”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Bemutatkozás egy jellegzetes mozdulat segítségével.

Egyszerű mozgásfeladatok a térben: séta, fekvés a tér különböző helyein, koncentrálni önmagunkra mindig az adott helyzetben (séta közben, a falakat érintve vagy súlyunkat támasztva a falnak, fekvő vagy lassú guruló állapotban stb.). Fekvés, miközben érzékeljük a körülöttünk fekvőket, akár kezünkkel érintve a mellettünk lévőket. Séta egymást kerülgetve, szemkontaktust tartva, ütközés nélkül, melyet az együtt gyorsulás és lassítás követ.

2. „Testünk, mozdulataink felfedezése és finomra hangolása, valamint társas bizalmi helyzetek megalapozása I.”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Fekve légzésünkre koncentrálnunk, majd a légzéssel összhangban kontrakciót és kiengedést végzünk. Gurulunk, mászunk, járunk.

Páros gyakorlat: követem a társam mozgását és térbeli irányait, dinamikáját.

3., Testünk, mozdulataink felfedezése és finomra hangolása, valamint társas bizalmi helyzetek megalapozása II. ”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Haladás a tér különböző szintjein fokozatosan egyre feljebb, mint teljesen fekvő állapotban gurulás, majd kúszás, mászás, hajlított térdes haladás, végül teljesen felegyenesedett állapotú haladás.

A különböző testrészekre való fókuszálás, mely a IX. ábra fotóján látható. Képzeletbeli festés a fejtetővel, a vállakkal, könyökkel stb.

Páros gyakorlat: csukott szemű társamat vezetem és mozgatom a térben.

Csoportgyakorlat: szabadon, aránylag szűk térben sétálunk, és bármelyik társunk amikor elkiabálja magát, hogy „dőlk”, mindenki rögtön felé fordul és elkapja.

4., Testünk megerősítése. Impulzusok adása, kapása. Csoportos együtt-mozgások. ”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Páros gyakorlat: társunk relaxált állapotban fekszik, fejét, karjait, lábait kisebb átmasszírozás után, lassan, finoman mozgatjuk, majd az előző órán már kipróbált rövidebb mozgása történik álló, haladó helyzetben is. A mozgató gyakorlat után áttérünk a dinamikusabb feladatra: társamnak impulzusokat adok, kisebb lökés, illetve húzás formájában. Az impulzust kapó dönti el, hogy a kapott impulzust milyen hosszán engedi önmagán tovább, ami a X. ábra fotóján látható. Befejező gyakorlat: az egész csoport mozgást végez, és bárki a csoportból adhat impulzust egy hirtelen, nagyobb dinamikájú mozdulattal. Ekkor a csoport minden tagja változtat addigi mozgásán térben vagy dinamikában, majd újból a lassú mozgást folytatják.

5., Tervezés és kivitelezés. ”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Határozott séta a térben egy előre hangosan megnevezett pont felé. Az elért cél után mindig megnevezem a következőt, és rögtön indulok eléréseért.

Először kívülről jövő egyszerű instrukciók kivitelezése (guggolj, ugrálj, gurulj, körözz a karoddal), majd saját magunknak adjuk az instrukciókat. Fekvő, relaxált állapotban megtervez mindenki öt utat és az út mozgásjellemzőjét, majd kivitelezi. Gépezet: csoportos feladat, egy ember ismétlődő mozdulatot végez a térben, a többiek nézik, majd a következő hozzászól a saját ismétlődő mozdulatát, figyelve, hogy közös ritmusban maradjanak. Bővül a „gépezet” 5 főig, majd a beállítás sorrendjében szállnak ki.

6., „Gondoskodás” és „elengedés”.

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Vezető és vezetett a páros gyakorlatban. A vezető mozgatja, impulzusokat ad társának, és időnként hagyja, hogy kisebb időkre a kapott impulzust és a mozgás által megélt jelleget önállóan tovább vigye, használja. Ez már összetettebb kommunikáció.

„Kristályosodás”: csoportos szabad mozgás a térben. Valaki a csoportból megáll, ezt a többiek észlelik és köré gyűlnek, kapcsolódva a személy szobrához csoportszobrot hoznak létre.

7., „Számomra fontos emberek.”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

A bevezető ellazító és bemelegítő mozgás után mindenkinek gondolni kell azokra a felnőtt emberekre (lányoknak nőkre, fiúknak férfiakra, maximum 3 fő), akiknek jelentőségük van az életükben (nagymama, anyuka, nagybácsi stb.). Ezen személyeknek meg kell találniuk a számukra lényeges jellemzőit, majd ezeket a jellemzőket egy-egy mozgásformával megjeleníteni. Ezután az épp szereplő egyén kijelöli még két-három társát, hogy a társak mozogják el az adott felidézett személyt egy időben. A „főszereplő” először csak megfigyeli a három különböző jelleget, majd közéjük áll és felveszi, alakít, változtat a mozgásokon (amelyiken akar), ez hat a többiekre, így megszületik egy új tánc a megidézett személyek által.

Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy a fontos személyek által, azokon esetleg „változtatva” megismerjük önmagunkat és viszonyrendszerünket.

8., „Alkotó ember egyénileg és a közösséggel” I.

Főbb iránymutató gyakorlatok:

„Karmester”: először a testrészekre külön-külön fókuszálunk és mozgatjuk megszokott, nem megszokott módon, majd mintha mindegyik testrészünk más-más hangszer lenne, „megszólaltatjuk” tetszésünk szerint együtt, szünetet, szólókat, duókat beiktatva.

Hétköznapi mozgássor szürrealizálása. Választunk a hétköznapi mozgásokból egyet (pl. fogmosás), majd ezt a mozdulatsort elkezdjük felnagyítani, kicsit torzítani, színezní. A megszületett szürreális mozdulatsort 3-4 ember egymás mellett egy időben ismétli, úgy hogy egymásra hatással legyenek, hogy kis vagy nagyobb mértékben ez a hatás változtathasson a saját mozdulatsoron, így kialakulhasson egy kis csoportos tánc.

9. „Alkotó ember egyénileg és a közösséggel” II.

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Saját táncom. Kissé extatikus (egyre gyorsuló, forgó jellegű) bemelegítő mozgás, tánc után lefeksznek a földre, ellazítják testüket, majd ebben a relaxált állapotban felidéznek életük legkiemelkedőbb mozzanatait, felfedezik az „ez vagyok én”, „ez szeretnék lenni” jellemzőket. Ezeket a jellemzőket – még mindig relaxált állapotban – elképzelt mozgásformákká alakítják, majd visszatér az izmokba az erő, és kivitelezik az elképzelt mozgásokat, táncot.

A közösség megnézi mindenkinek a táncát, és páran kiegészítő, támogató funkcióval csatlakozhatnak.

10. „Összegzés”

Főbb iránymutató gyakorlatok:

Csoportos kommunikáció. A bemelegítés részeként mindenki felidéz egy számára kedves mozgulatsort az előző alkalmon megélték közül, vagy hangulatának megfelelően kitálál egy újat. A tér szélein helyezkednek el. Együtt kezdik a saját „táncot” haladva a tér közepe felé szünetet, nagyobb impulzusokat beiktatva, melyek hatnak a többiekre is. Minél közelebb érnek egymáshoz, úgy lesznek egyre nagyobb hatással egymásra, időnként egy-egy tanuló elhagyhatja a csoportot úgy, hogy visszatérjen. A csoportnak együtt kell megtalálnia a közös tánc befejezését.

Relaxáció: 8 fős csoportokban. A csoport szűk kört alkot, melynek közepén egy társuk áll. A közepén álló ellazul, és a többiek lassan mozgatják, emelik, megtartják stb.

Módszertan:

Előzetes szociometriai felmérés: a program megkezdése előtt fontos volt megismerni az adott csoportot: a közösség szerkezetét, a tagok pozícióját, társas helyzetét, a közösség reális viszonyait, a különböző jellegű kapcsolódásokat és kapcsolatokat, ezen kötődések indíttatását, a hierarchiát, és nem utolsósorban azt, hogy mennyire összetartó, megtartó erővel bír a csoport, mennyire fontos, és ha igen, akkor miért fontos a tagok számára az adott közösségbe, esetünkben az osztályba tartozás. A csoport hatékonyságát is fel kellett mérni a különböző területeken.

Előzetes pszichometriai felmérés: Meg kellett ismerni külön-külön a tagok személyiség-

jellemzőit, aktuális állapotát. Ez a tudás azért nagyon fontos, mert a csoport és a csoporttagok aktuális állapotának, jellemzőinek megfelelően kell a programot alakítani, vezetni.

A program lezárását követően az elért változások vizsgálata a közösség és az egyén szempontjából:

A programot záró beszélgetések során kiderült, hogy szívesen részt vennének együtt további hasonló vagy egyéb jellegű programban. Az együtt megélt feladatok nyitottá tették a diákokat egymás irányába. Elmondásuk alapján jobban megismerték egymást. Az egymásról alkotott rossz véleményeik, negatív megítéléseik felülíródtak a program során. Elfogadóbbá, megértőbbé váltak. Társaik felé irányuló megjegyzéseik támogató, biztató jellegűek lettek. Bátrabban, határozottabban nyilatkoztak meg. Önmagukat reálisabban látták. Többnyire úgy vélekedtek, hogy mozgásuk, testükhöz való viszonyulásuk jobb lett.

A pszichoszociometriai tesztek ismételt kitöltését követően megállapítható volt:

- önelégedettségük egyértelműen nőtt;
- önmaguk megítélésével kapcsolatban a bizonytalanságuk nagymértékben csökkent;
- önmagukat, valamint társaikat elfogadhatóan tudják már értékelni, tisztelni;
- bíztak tehetségükben és a jövőbeli sikereikben;
- nem érzik, hogy társaiknál kevesebbek, rosszabbak lennének.

A szociometriai tesztek kitöltését követően kiderült:

- a közösség hierarchiáját, szerepelosztását közel azonosan látják;
- úgy vélik, hogy az individuális megnyilvánulások, bár jellemzőek a csoporttagokra, csökkentek, a közösség érdekeire való fókuszálás megnőtt;
- egyértelműen változott az osztályhoz, osztálytársaikhoz való viszonyuk;
- igénylik a csapat több szabadidős együttlétét.

A táncterápia program közvetlen eredménye:

A kezdeti bizalmatlanságot, melyet a táncterápiával kapcsolatban éreztek a diákok, felváltotta a fokozatosan kialakuló bizalom. Eleinte nevetgéltek egymáson, magukon, vagy épp bátortalanul fogtak hozzá egy-egy feladat teljesítéséhez, azonban idővel egyre nagyobb bizalommal, komolysággal, kíváncsian és elfogadón álltak bele a mozgásimprovizációs gyakorlatokba. A program befejeztével teljesen megnyíltak, és felszabadultan,

őszintén beszéltek az érzéseikről, helyzeteikről, gondolataikról. Megértéssel hallgatták egymást, és lelkesen vázolták fel terveiket.

4.2. A gyermekvédelmi szakellátásban és köznevelési intézményekben megvalósult táncterápiai programok közös kérdései

A kidolgozott és kipróbált módszerre alapozva kezdtem meg kutatásomat a szociálpedagógia 3 színterén: 2 speciális gyermekotthonban és 1 szakiskola speciális nevelési igényű tanulócsoportjában. Kutatási „mintám”, a táncterápiába bevont közösségek tagjai életkori egyezésen túl több szempontból is rendkívül különbözőek voltak. A *Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthonban* (Tolna megye, Hőgyész) leányokkal, a *Szent Ágota GYVSZ Haynald Gyermekotthon Szent Patrik Fiú Speciális Lakásotthonában* (Bács-Kiskun megye, Baja) fiúkkal dolgoztam. A gyermekvédelmi szakellátás halmozottan hátrányos helyzetű, veszélyeztetett fiataljaihoz képest szociálpedagógiai oldalról is komoly kihívást jelentett a *Pécsi József Nádor Általános-, Középfokú Iskola és Szakképző Intézmény* az előzőektől eltérő mintázatú speciális nevelési igényű tanulócsoportja.

Mivel a kutatásban kiválasztott csoportok mindegyikében kamaszkorú gyerekek vettek részt, így az életkori sajátosságokat valamennyi csoport esetében figyelembe kellett venni. Az életszakasz kiválasztása egyrészt nehézségi foka, másrészt a gyermekotthonokra jellemző serdülők magas létszámú bekerülése miatt történt. „*A statisztikai adatok szerint a legtöbb gyermek serdülőkorban kerül a gyermekvédelmi rendszerbe.*” (Bíró 2017: 25) Mint a kutatások közös jellemzőjével, először ezzel a kérdéssel kívánok foglalkozni.

Az életkornak fontos szerepe van a táncterápia alkalmazása során. Életünk szinte valamennyi szakaszában fontos a kortárs csoporthoz való tartozás, de kamaszkorban ez a vágy hatványozódik. Ekkor kell a serdülőnek a szülőktől elszakadnia, és a saját identitását kialakítania. Erikson szerint a személy alapvető feladata a serdülőkorban az identitásképzés és a nemi identitás megszilárdítása. A sikeres megküzdés a korábbi megoldott fejlődési krízisek újrafeldolgozását igényli. Erikson elmélete alapján 4 korábbi fejlődési krízist kell megoldani: a bizalom megalapozása, az autonómia, a kezdeményezés igénye és a teljesítmény igénye tekintetében. (Kiss 2011: 16)

A kortárs csoportban jellemző a célok együttes megvalósítása, a saját értékek, tulajdonságok megismerése, a kamaszkor minden nehézségének, problematikájának közös megélése, a szabadidő értelmes eltöltése, az igények kielégítése, avagy kapcsolatok kialakítása, barátságok születése, a közös munka, összetartás megélése. A kamasznak a közösség az önmeghatározás szempontjából fontos, amit az általános viselkedések, értékek formájában, többféle tulajdonságból, a többszörös én és a nemi különbségek megélése által ér el. A közös munka, alkotás, segítség, felfedezés, élmények, elfogadás nélkülözhetetlen eszközök ezen az úton. Az interakciók növekedésével növekszik a csoportkonformitás, ezáltal létrejön a biztonságos, megtartó közeg, mely a lehető legnagyobb segítség a serdülőnek.

a) Az ösbizalom helyreállítása, megerősítése

Ez minden gyermek esetében az egyik legfontosabb feladat, hiszen megléte vagy hiánya a személyiség mozgatórugója. A csecsemőkorban alakul ki, erősödik, gyengül vagy megtörik az ösbizalom, az édesanyával vagy az elsődleges gondozóval történő érzékeny válaszreakciók mentén. Ha elmarad a gyermek és gondozója közötti szeretetpárbeszéd, mi több, ez tartósan fennáll, akkor a gyermek azt éli meg, hogy magára van hagyva, hogy nem bízhat meg az őt körülvevő világban. Ebben az esetben nem tud kialakulni az ösbizalom. Nem vagy csak nehezen fog tudni megbízni másokban, ami kihatással lesz minden emberi kapcsolatára és a világhoz fűződő viszonyára. Gyermekotthonos gyerekeknél a legtöbb esetben megmutatkozik a bizalom hiánya. Képtelenek vagy csak nehezen tudnak kötődni, kapcsolatot kialakítani, ami még jobban fokozza az elszigeteltségüket, a depresszió kialakulását, az önértékelési zavarokat. Az ösbizalom megtapasztalásával alakul ki az önbizalom is. Ha a gyermek azt tapasztalta meg, hogy a világnak fontos, hogy feltétel nélkül szeretik, elfogadják, bíznak benne, támogatják, akkor ő is képes lesz bízni önmagában. Értékesnek fogja érezni magát, és feltétlen bizalommal és nyitottsággal fog kapcsolódni a világhoz.

A táncterápia feladatkörében a bizalom visszaállítása, felépítése, megerősítése az elsődleges szempont. Fokozatosan és türelemmel kell a gyermeket a bizalmi mozgásimprovizációkba vezetni. Ez igen nagy figyelmet és szakmai felkészültséget igényel, mert egy hirtelen, esetleg nagyobb intenzitású mozgásszituáció még ronthat is a helyzeten. A gyermek elzárkozhat a további együttműködéstől. Ha azonban kellő érzéssel, figyelemmel, fokozatosan történik a gyakorlatok alkalmazása, akkor a bizalom megteremtődik, ami megkönnyíti a további fejlesztést és korrekciót. (Merényi, Korbai 2021)

b) A kamaszkori szerepdiffúzió feloldásának segítése

A különböző mozgásimprovizációs feladatok által lehetősége nyílik többféle szerep megélésére, ami lényeges a kamaszkor szerepvesztett állapotában. Az instrukciók úgy hozzák mozgásba a személyt, hogy rögtön feloldja a mozgás gátoltságát, hisz nem kell megfelelni semmilyen sztereotípiának. A foglalkozáson lassan és fokozatosan jutnak el a csoporttagok a legegyszerűbb mozgás- és kapcsolódási formától – mint például sétálni a térben úgy, hogy szemkontaktust tartunk a társakkal – az egyre összetettebb feladatokig. Egy-egy foglalkozás végére összetett egyéni, páros vagy csoportos táncimprovizáció is kialakulhat a feladatok egymásra épülése révén, mely improvizáció már teljesen finomra hangolt tud lenni, mind mozgáskeresőleg, mind az egymásra és önmagunkra figyelés tekintetében. Ezek a mozgásélmények megfogalmazhatóak, és a verbalitás segítségével meg erősítésre kerülnek az élményekkel kapcsolatos érzések, a megélt szerep- és viszonyulási minták. A foglalkozás végén kerül sor a megbeszélésre, az adott és kapott impulzusok, akciók és reakciók megfogalmazására, a saját és a másik személy érzéseinek megértésére.

c) A nemi éréshez, szexualitáshoz való viszonyulás

A serdülőkorban az egyik legnagyobb fizikális és lélektani problémát a változó testhez és az érésben lévő szexualitáshoz való viszonyulás okozza.

A test és változásai, a nemi szerep a mozgás- és táncterápiás csoportokban közvetlenül tud megjelenni, saját modalitásában képes érlelődni, korrigálódni, átdolgozódni, valamint számos tapasztalattal gazdagodni. Ezzel a testi, nemi éréshez való szembesülés vagy csupán csak ezen változás viszonylagos felvállalása is szorongással jár. A mozgásfeladatok felépített rendszerében viszont szorongás nélkül születhetnek tapasztalatok és pozitív élmények, alapvetően pedig maga az elfogadás ténye. A tánc egy nagyon finomra hangolt találkozása a testnek, léleknek és szellemnek. Ez az érzékenység és finomság alapvetően a női nemre jellemző, és bár hiszem és vallom, hogy mindkét nem terepe, mégis légysága miatt a lányok, nők körében nagyobb érdeklődésnek örvend. Ebből kifolyólag a táncterápiás csoportba főként a lányok jelentkezésére és részvételére számíthatunk. Ezen tapasztalatok alapján a továbbiakban elsőként a kamaszlányok problematikájára fókuszálok.

A feminista mozgalmaknak köszönhetően az egyenrangúság zászlaja alatt a felszabadult nő nem csak a szellemi elfogadás tényét vívta ki, hanem vállára vehetett – jól szinte megoldhatatlan – kettős, lényeges szerepet. Dolgozó nőként és családayaként megfelelni egyidőben szinte lehetetlen. Napjainkig nem igazán alakultak még ki azok az optimális

viselkedésformák és család-, valamint társadalmi modellek, melyek kellőképpen segítenék a nőket ilyen tekintetben. A kettős feladat valamelyike mindenképp csorbul. Ez pedig többnyire az autentikus női szerep, hisz a társadalmi elvárás is egyre inkább a dolgozó nőt erősíti, valamint a legtöbb család gazdasági helyzete sem kedvez csupán csak az anyai szerep teljesebb megélésének. *„A XX. végére talán eljutottunk ahhoz a felismeréshez, hogy az egyenrangúság és az egyenlőség követelése nem zárja ki a különbözőségek elismerését, sőt ezek felvállalása éppen, hogy elősegíti azt, hogy mindenki szabadon megvalósíthassa lehetőségeit. Az agyműködésbeli különbségek a személyiségből eredő különbségeket is meghatározzák. A nők jobb kommunikációs képességeiket úgy kamatoztatják, hogy szívesebben létesítenek személyes kapcsolatot, érzékszervi érzékenységük, diffúzabb figyelmük is nagyobb fokú társas érzékenységre, kontaktuskeresésre, szociális nyitottságra való készenlétre predesztinálja őket.”* (Roboz 2011)

Ha elfogadjuk a női nem jellemzéseként Roboz Gabriella írását, és megértjük, hogy mennyire fontos lenne a lelki egészség végett a nemi identitásból fakadó azonosulással, mégis több szerepnek megfelelően élni, bebizonyosodik, hogy olyan mintákat kell a fiatal lányoknak felkínálni, melyek lehetővé teszik, hogy a nemi jellegzetességeit felvállalva lehessen mindenki jó munkaerő és egyben vezető is. Ehhez először is fel kell ismernünk és elfogadnunk azt a tényt, hogy egy pozíciót megfelelően és eredményesen többféle módon is be lehet tölteni. Nem kell lemondani a nőiesség meghatározóiról, hanem annak előnyeivel is lehetséges például a vezetői szerepben jól működni. A vezetésként a prevenció szempontjából is fontos kiemelni. Ez a szerep határozottságot kíván, és a befolyásolhatóság szempontjából ez a jellemzősség nagyon fontos, hisz megszerzése által könnyebb nemet mondani a nemkívánatos és káros hatással bíró cselekedetekre, figyelembe véve azt a tényt, miszerint a kamaszkor a legerőteljesebben van kitéve a kábítószer-fogyasztásnak és a szexualitást érintő káros hatásoknak, különösen a hátrányos helyzetű gyermekek esetében. Az improvizációs feladatok által megélhetik, hogy mennyire nagyszerű érzés pont az érzékenység és finomság által vezetni. A táncterápiás közegben megtapasztalhatják a lányok, hogy a határozottság nem egyenlő a keménységgel, hogy miként lehet előnyként megélni a nemi sajátosság érzékenységét és lágyágát a vezetés határozottságot kívánó feladatkörében.

A fiúk, férfiak sincsenek könnyebb helyzetben. Jelenleg még nincs megfelelő recept a modern társadalom férfi szerepválságához sem. A kamasz fiúk többnyire destruktív mintákat láthatnak környezetükben, ahol a férfiak ragaszkodnak a múlt által beívódott elvá-

rásokhoz, miszerint a férfi az irányító, az erő, az aktív és a domináns. Ez a roma népcsoportoknál különösképp és erőteljesen tetten érhető, de tapasztalhatjuk a szociálisan hátrányos helyzetű gyerekek családjában is. Nehezen vagy egyáltalán nem is tudják elfogadni a nők aktivitását, erejét, határozottságát, viszont ezen meghatározók nélkül a nők képtelenek lennének a szintén elvárt dolgozó nő szerepre. A férfiak elismerik a nők munkához való a létjogosultságát és szükségszerűségét, ennek ellenére mégsem tudnak lemondani a kizárólagos, munka szempontjából aktív és domináns jellegükről. Ez ambivalens, és önmagában is feszültséget eredményez a férfiokban.

Az egyenrangúság a modern társadalom ténye. „*Az egyenrangúság azonban nem jelent egyenlő vagy hasonló tulajdonságokat és viselkedést. Lényege inkább az egyéni különbség és az emberi méltóság elismerése és tiszteletben tartása. Az a beállítottság, amely szerint egy partner (vagy bárki más) legalábbis lehetőségeit és a benne rejlő adottságokat tekintve épp olyan értékes ember, mint mi.*” (Dr. Szilágyi 2010: 319)

A férfiakat érintő feszültségek és problematika leküzdésének legjobbnak tűnő módszere a szereprugalmasság. A kamasz fiúknak meg kell érteniük és tapasztalniuk a nők jellemzőjeként elfogadott gyengédség, érzékenység, lágyág, engedékenység, passzivitás milyenségét. Meg kell tanulniuk időnként ezen tulajdonságoknak is teret engedni és megérteni, hogy ezeknek a tulajdonságoknak a megélésével nem válnak még nőiessé, csupán rugalmassá a modern társadalom szerepeire, melyre szükségük lesz a párkapcsolati és a munkahelyi szituációkban egyaránt.

A mozgásimprovizációs helyzetekben a szereprugalmasság megszerzéséhez nagyszerű lehetőségek adódnak. Vezetőnek és vezetettnek is kell lenniük, mint ahogy az önfogadó és empátiás képesség is megszületik a páros, illetve csoportos feladatok által, megtalálva a saját identitásuknak megfelelő, önazonos jelenlétet.

- d) A hátrányos és halmozottan hátrányos és/vagy aktuálisan nehéz helyzetükből adódó feszültségek oldása, válaszok keresése az egyéni, általános, valamint aktuális problémák megoldására.

Ez a tétel is összefügg az életkor kérdésével, de kevésbé általánosítható, hisz csoporttól, egyéntől függően eltérő problémákról lehet szó. A gyermekvédelmi szakellátásban nevelkedő gyermekeknél a legfőbb szempontok és célok a terápiás foglalkozásoknál:

- a gyermek bizalmának, biztonságérzetének helyreállítása;
- autonómiájának megerősítése;
- kezdeményezőkézségének megteremtése, támogatása;

- teljesítőképességének helyreállítása;
- az identitás kialakításának segítése. (Bíró, 2017: 32)

Alapvetően a táncterápiás folyamat meghatározó elemei is megoldást nyújthatnak a folyamat alatt a gyerekcsoportonként és gyermekenként eltérő problémákra, de még hatékonyabban tud működni a módszer, ha a feladatok meghatározásánál maximálisan figyelembe vesszük az adott csoport jellegzetességét, aktualitását. Valamint fontos, hogy a vezető eleve rugalmas és érzékeny attitűddel legyen jelen, és az aktualitásnak megfelelően tudja változtatni az alkalmak improvizációs feladatkörét. A szociálpedagógia eltérő célcsoportjainak bizonyos szempontból eltérő, de a lényegi szempontokat megtartó táncterápiás programmal érdemes készülni, ezen belül pedig az aktuális helyzetre reagálni menet közben a feladatok változtatásával. Más feladatokat követel meg a csak tinédzser gyermekotthonos lányokból álló csapat, akik már régebb óta együtt vannak, azonban esetleg épp megelőzően veszítették el a nevelőjüket, és mást a nagy létszámú gimnáziumi osztály, akiknek még új az osztályközösség, és megint mást az agresszióktól nem mentes lakásotthonos fiúk csapata, akik épp új élmények birtokában érkeznek a foglalkozásra.

4.3. Kísérleti foglalkozás a Szent Patrik Fiú Speciális Lakásotthon kamasz gyermekeivel

A lakásotthon a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltatóhoz tartozó intézmény. A Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató Magyarország egyik legnagyobb gyermekvédelmi szakellátást biztosító intézményrendszere, mely a gyermekotthonokra és a nevelőszülői hálózatokra egyaránt kiterjed. A lakásotthon szakmai csapata vallja, hogy minden gyermek egyedi és különleges. Egyéni és csoportos foglalkozásokkal, terápiákkal segítik a gyerekeket a személyiségkorrekcióban és a társadalomba való beilleszkedés útján. A komplex művészetterápia, zeneterápia bevett gyakorlataik közé tartozik, azonban a táncterápiával még nem találkoztak a gyerekek. Nagy érdeklődéssel, örömmel várták ezt a kísérleti lehetőséget.

7 fiúgyermek 9 és 17 év között, 2 nevelő és egy pszichológus volt jelen a 2 órás táncterápiás foglalkozáson. A gyerekek a foglalkozást egyszer sem szakították meg. Végig figyelemmel, aktivitással voltak jelen a különböző improvizációs gyakorlatokban. Láthatóan élvezték és maximálisan belemerültek a tánc alkotó, játékos feladataiba. A záró körben nyíltan megfogalmazták gondolataikat, és érintőlegesen az érzéseiket is.

A feladatok jellegét tekintve egyéni, páros és csoportos mozgásimprovizációs gyakorlatok voltak. A kezdő körben mesélhettek magukról és a tánchoz való viszonyukról. Az első feladatok a különböző mozgásjellegek kipróbálásáról szóltak, mint például gurulás, mászás, ugrálás, séta, utalva a fejlődés kezdeti és további szakaszaira, majd páros feladatok következtek az együttműködés, megismerés, elfogadás, bizalom jegyében, végül az általuk kívánt fogalmakra mozdulatok kitalálására és ezeknek egy közös táncba illesztésére került sor.

Az alkalom és a csoport jellegénél fogva az alábbiak figyelembevételére állt össze a mozgásfeladatok sora:

- A fontosnak tartott kortárs csoporthoz tartozóan segített és segítő is lehessen.
- Mint csoporttag, segítő és egyben a mozgás által alkotó emberként megélhesse a páros és csoportos feladatok által a „fontos vagyok a társadalom számára” lényeges tudást önmagáról.
- Tánc közben lehessen támogató és támogatást kapó, jelző és jelzéseket fogadó, helyet foglalhasson el a közös térben és másoknak helyet adhasson, folytonosan reflektálhasson szerepének változásaira.
- Mozdósíthassa az észlelés és az élmény érzelmi és ezért sokkal hatékonyabb összetevőit.
- Érzelmi bizonytalanságainak kezeléséhez érzelmi eszközöket kapjon.



5-6. ábra (fotók) (forrás: a szerző)

A gyerekek a foglalkozás végén az általuk megadott szavakra, mint „öröm” és „bánat”, egyénenként alkottak mozdulatokat, melyeket egy közös koreográfiába ötvöztünk. A IV. és V. ábrákon a páros „Tükör” gyakorlat és az egyénileg megalkotott mozdulatokból épített közös tánc látható. Felszabadultan, örömmel, egymást segítve vettek részt az összes improvizációs feladatban. Az agressziónak, frusztrációnak semmi jele nem mutatkozott. A mozgás lekötötte energiáikat, a zene nyugtatta őket, az alkotás az önbecsülésüket segítette. Érzéseiket a mozdulatok által kifejezésre juttatták.

A kísérleti foglalkozással kapcsolatos észrevételekről, gondolatokról a gyerekeket elkísérő és foglalkozáson velük együtt részt vevő nevelőjüket és pszichológusukat kérdeztem. Interjú a lakásotthon vezetőjével, Tóth Éva szociális munkással:

1. Mi jellemzi ezt a gyerekcsoportot viselkedésük, pszichikai jellemzőik alapján?

„A gyerekek mindegyike hiperaktív, nagyon nagy mértékű mozgásigénnyel, valamint mindegyikük szereti a zenét. Egymás előtt azonban szégyenlősek, érzéseiket nem tudják kifejezni, sem beazonosítani.

2. Milyen változásokat észleltél a foglalkozás alatt és után?

„A gyerekek ezen a táncterápiás foglalkozáson felszabadultak. Érzéseket formáltak mozdulatokká. Mozdultak, táncoltak egymás előtt, felvállalták önmagukat. Megélték a közös alkotás felemelő érzését, valamint megtapasztalták a saját kompetenciájukat. A foglalkozás vége felé már kisebb kötődéseket is meg mertek élni.”

Interjú Kárpáti-Halász Dorottya pszichológussal:

1. A táncterápiás foglalkozás mely részeit emelnéd ki és miért?

„A páros feladatokat nagyon hasznosnak éreztem, hiszen az átlagembereknel is, de súlyosan traumatizált gyermekeknél kifejezetten jótékony hatású az érzelmek és mozdulatok tükrözése, egymás megtartása, támogatása, együtt mozgás, a testi rezgések folyamatos monitorozása, kiegészítése, egymás segítése.

A táncóra végén az együtt összerakott koreográfia eltáncolása, amely az egyéni érzelmek kifejezéséből és összekapcsolásából állt, katartikus élmény volt.

A gyerekeken és a felnőtteken látni lehetett, hogy oldottabbak, vidámabbak, feltöltődtek, csökkent bennük a feszültség, felszabadultabbak lettek.

2. Alkalmaznád e ezt a módszert a lakásotthonos gyerekeknél? Ha igen, akkor legfőképp miért és hogyan?

„Aki nehezen verbalizálja érzéseit, azoknak a tánc egy könnyebb út lehetne a non-verbális önkifejezéshez, ami által megtapasztalható lenne a csoporton belüli támogatás, elfogadás, a feltétel nélküli odafigyelés, amely az ösbizalom visszaszerzésének a kulcsa. A hatékonyság függhet például egy specifikus problémától vagy témától, ami az adott csoportra vonatkozik, akik részt vesznek a táncterápiás órán. Esetleg korábban egy igényfelmérő rövid kérdőívvel lehet informálódni, mire lenne szükségük, milyen elakadások, nehézségek, igények merülnek fel a tagoknál, amit erősíteni, gyengíteni, fejleszteni szeretnénk.”

4.4. 10 alkalmas foglalkozás a Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthon kamaszkorú leánygyermkeivel

A gyermekotthon Hőgyészen a Gróf Apponyi Kiskastélyban és a birtokhoz tartozó lakóépületekben működik. A gyermekvédelmi központ Tolna vármegye 12 szakmai egységének egyike. A Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthonban csak lányok ellátása valósul meg, 38 gyermek együttes elhelyezésére van lehetőség. Az otthonban szakmai csapat foglalkozik a gyermekek személyiségkorrekciójával, a társadalmi beilleszkedésük megalapozásával, akik számos módszertani újítást dolgoztak ki, mint a mentori rendszer, a projekt-pedagógia, családi nap, nyitott kapuk napja, csapatépítő túranap, szakmai tanácskozások, konferenciák.

Az itt élő gyermekek és kollégák egy igazi nagy családot alkotnak, így biztosítanak olyan környezetet a lányoknak, hogy még a kikerülésük után is szeretettel járnak vissza az otthonba. Nyitottak minden olyan új kezdeményezésre is, melyek a gyermekek korrekcióját szolgálják. A táncterápiás foglalkozásokat is örömmel fogadták. A gyermekotthonból 8 kamaszkorú leánygyermek vett részt. 10 alkalmon keresztül tartott a táncterápiás munka. Az alkalmak tanév közben többnyire havonta egyszer, a nyári szünetben pedig egy 3 napos táborozás keretében jöttek létre. A helyszín változó volt. Az első és negyedik alkalommal a gyermekotthon foglalkoztatásosztályában, a köztes két alkalom Pécsen a tánc számára kialakított, tükrökkel és balettszőnyeggel ellátott teremben, a további 6 alkalom pedig a táborhelyen lévő tükrök nélküli, de balettszőnyeggel ellátott táncteremben zajlott. Minden alkalommal jelen volt egy vagy két nevelő és a gyerekekkel foglalkozó pszichológus.

Már az első alkalommal is érdeklődve, figyelemmel vettek részt, az improvizációs feladatokat örömmel végezték. Ez az érdeklődés, nyitottság és öröm mindvégig megmaradt, maximálisan együttműködtek, és láthatóan élvezték a foglalkozásokat. Mivel az érzéseiket nehezen tudták eleinte kifejezni, így az élményfeldolgozást drámapedagógiai eszközökkel segítettük. A havonta egyszeri találkozásoknál eleinte minden alkalommal szinte előlről kellett építkezni, majd a 4., 5. foglalkozástól már létrejöhetett a folytatólagos munka, de mindig vissza kellett utalni egy-két feladattal a megelőző találkozás témájára. Igazán hatékonyan a 3 napos tábor keretében lehetett működni. A tábor végére a kezdeteknél még elzárkózó gyermekek is nyitottabbá váltak, érzéseikről, vágyaikról oldottabban beszéltek.

Az alkalmak helyszíne is jelentőséggel bírt. A gyermekotthon foglalkoztatója ismert terep volt a számukra, mentes a tánchoz szükséges kellékektől, mint tükör, táncszőnyeg. Ez egyben előnyt és hátrányt is jelentett. Az ismert terep a feloldódást segítette, de az elmélyedést gátolta, míg az idegen, de a táncrea kialakított helyszínek fordítottan működtek. Ezen helyszíneken nehezebben oldódtak – bár a hely újdonságát élvezték –, de sokkal könnyebben mélyültek el az adott feladatban. A tükör alapvetően a táncterápiás folyamatoknál nemkívánatos elem, azonban ezeknél a gyerekeknél segítő funkciót töltött be. A lányok közül páran a foglalkozások végével örömmel figyelték önmagukat mozgás közben a tükörben, ami annyit jelent, hogy spontán tudtak ismerkedni önmagukkal, a testükkel, a mozdulataikkal, figyelmük teljes mértékben önmagukra irányult. Ez fontos lépés az önismeret, önellfogadás útján.

A számukra kialakított táncterápiás foglalkozások témaköri felépítése:

1. ismerkedés a térrel, idővel, dinamikával, alapvető mozgásjellegekkel;
2. „csecsemőkor, kisgyermekkor az ösbizalom tükrében” I. (kiszolgáltatott, anyától függő állapot, gurulás, mászás, végtagok felfedezése, érintések, bizalom, utánzás, felelősségmentesség);
3. „csecsemőkor, kis gyermekkor az ösbizalom tükrében” II.;
4. „gyerekkor” (szocializáció, kompetencia, felfedező állapot, tanulás, ritmus);
5. „kamaszkor” (változó test, impulzusok adása-kapása, keresés, lázadás, identitás);
6. „felnőtté válás” (új utak, önbecsülés, önálló döntés, alkotás);

7. „kapcsolatok, felelősség, alkotás” (felvállalás, segítség, együttműködés);
8. „gondoskodás, elengedés” (főként páros gyakorlatok);
9. „összegzés, alkotás” I. (az összes eddigi helyzet ismétlése, fejlődésének megfigyelése, egyéni alkotás);
10. „összegzés, alkotás” II. (az összes eddigi helyzet ismétlése, fejlődésének megfigyelése, egyéni alkotás beemelése a csoport közös alkotásába).

A gyerekek a 3 napos táborban már könnyebben eljutottak az érzéseikkel, helyzetükkel való azonosuláshoz, sokan közülük megértették a működésük mértékeit is. Pozitívan változott az ön- és testképük, a zárkózottabb gyerekek nyitottabbá váltak, szorongásuk oldódott, bátran hangot adtak érzéseiknek és vágyaiknak.



7. és 8. ábra (fotók) (forrás: a szerző)

A 7-8. és ábrák fotói a táncterápiás táborban készültek a szabadban táncolás és a bizalomépítő páros gyakorlat közben.

Rövid interjú a gyermekotthon pszichológusával, Bíró Violettaival a foglalkozások eredményét és jövőjét illetően:

1. Miben látod a gyermekotthon 8 fős csoportjában teljesült táncterápiás foglalkozások legfőbb eredményét?

„A személyiségfejlődés viselkedésben való megjelenése már csak a fejlődési út magasabb szintjeinél tapasztalható. Azt gondolom, hogy a táncterápiás foglalkozáson a "magok" elvetése megtörtént. Hogy kinél milyen gyorsan látható a változás, nagyon sok tényezőtől múlik. Egyrészt milyen az ő személyisége, milyen korábbi hatások érték, hol tart az úton, milyen állapotban van, a közelmúltban milyen hatások érték. Az biztos, hogy minden

résztevő gyermek esetében elindult a pozitív változás. Egy gyermeket kiemelve, akinél igen látványos volt, hogy elkezdett kinyílni a foglalkozásokat követően, a mozgásában is látványos: finomodtak a mozdulatai, összerendeződés is elindult.”

2. Mit gondolsz, milyen módon tudna hosszabb távon jól működni ez a terápiás módszer a gyermekotthonban?

„A külső helyszín kiemelt. Jobban tudnak összpontosítani a személyiségfejlesztő munkára, a belső munkára nyitottabbá válnak. Az átlagosnál jobban kell alkalmazkodni az aktuális belső állapotukhoz. Maga a személyiségfejlesztő út fontosabb, mint maga a végső cél. Mivel a kötődéseik mélyen sérültek, ezért ezzel a területtel kell mélyebben foglalkozni: szimbiózis, elhatárolódások, kapcsolódások változatos módon, változatos technikákkal vegyítve. Továbbá kiemelendő, hogy olyan, a gyermekekkel dolgozó szakemberek részvétele is pozitív tapasztalatokat adott, segítette a folyamatot, akikben bíznak a gyerekek, akikhez van kötődésük vagy minimálisan ragaszkodásuk.”

A Jeffrey Young-féle maladaptív sémák a nevelőotthonos gyermekeknél és a terápia adta változás lehetősége:

SÉMATARTOMÁNYOK	A TÁNCTERÁPIA VÁLASZA
Elszakítottság és elhagyatottság	Megtapasztalhatja az érzelmi támogatást. Nő a bizalma mások felé. Erősödik az egészséges kötődés.
Károsodott autonómiai teljesítőképesség	Nő az önbecsülése, önhibe.
Kóros másokra irányultság	Erősödik a pozitív jövőkép, az önbizalom, a függetlenség, kiegyensúlyozottság.
Aggályosság és gátlás	Ellazulás, rugalmasság, spontaneitás megteremtése, érzések kifejezése, pozitívabb gondolkodás, elfogadóbb attitűd.
Nem megfelelő határok	Késleltetés, a mások érzései és a saját érzések tiszteletben tartása, megértése.

9..ábra (forrás: Szklenárik– Körmendi 2012: 230)

4.5. 5 alkalmas foglalkozás a Pécsi József Nádor Szakiskola 10. F. osztályával

2020 óta az Esélytér intézmény fenntartása alá tartoznak. Az Esélytér a Magyar Pünkösdi Egyház belső egyházi jogi személye. Az intézmény alapkonceptiója esélyt adni a hátránnyal induló gyerekeknek és felnőtteknek az önálló életvitelhez, a különböző speciális oktatással zajló szakképzések által. Az intézmény küldetése és célja: 1.elkötelezett tanári karral valósítsa meg nevelési-oktatási céljait, 2.piacképes szakmákat kínáljon a fiataloknak, elősegítse a hátrányos helyzetű tanulók társadalmi és munkaerőpiaci beilleszkedését, valamint népszerűsítse az életen át tartó tanulás eszméjét (www.jngszi-pecs.hu).

Az intézmény a nevelési, oktatási célok között megfogalmazza a többi tanulóval együtt oktatható sajátos nevelési igényű tanulók iskolai nevelését, oktatását is. A szakiskola 2 éves, kizárólag SNI-s (sajátos nevelési igényű) diákoknak. Itt a sajátos nevelési igény jellegéhez igazodó közismereti oktatás és a szakképzési törvény szerinti szakmai oktatás, illetve szakképesítésre felkészítő szakmai képzés folyik speciális kerettanterv alapján. A szakmai képzésen túl a gyerekek rehabilitációs foglalkoztatása heti rendszerességgel zajlik. A rehabilitáció az elvesztett vagy gyenge képességek pótlására irányul egyéni foglalkozások által. (www.jngszi-pecs.hu)

A táncterápiás kísérleti foglalkozások a szakiskola másodéves tanulóival valósultak meg. Az indulás nehéz volt, mert a gyerekek, amikor az osztályfőnök elmondta nekik a táncterápiás foglalkozások pár hétre kiterjedő tervét, rögtön elutasítással reagáltak. Ezért az első alkalom a tantermükben, saját helyükön ülve, beszélgetéssel telt. A beszélgetés elején bemutatkoztam, és őket is erre kértem. Ezután különböző kérdésekkel felmértem a mozgáshoz, művészetekhez, önmagukhoz, társaikhoz való viszonyulásukat. Beszélgettünk az aktuális hangulatukról, a terveikről, a kedvenc tevékenységeikről. A következő alkalmon a nyitó kör beszélgetését követően a művészetterápia különböző eszközeivel vegyítettem a táncterápiát, eljutva így fokozatosan a mozgásimprovizációs feladatok önmagukban való alkalmazásához.



10.. ábra (fotó) (forrás: a szerző)

A fotón a zenére történő közös rajzolás látható. Páros és csoportos gyakorlat, ahol együtt fogták a ceruzát és a zene ritmusára, dallamára húzták a vonalakat, rajzolták a formákat, hangolódva az együttműködő mozgásos improvizációs feladatokra.

A 4., 5. alkalommal már kimondottan élvezték a mozgásimprovizáció páros, illetve csoportos feladatait. A záró körökben – már a második foglalkozástól kezdődően – szívesen beszéltek a megélt érzéseikről, az aktuálisan felvetődő kérdéseikről, gondolataikról.

A program megkezdésekor végzett kvalitatív felmérés alapján a gyerekek többsége értéktelennek tartotta önmagát, nem kívánt a társaival hosszabb szabadidőt eltölteni, a jövőjüket inkább pesszimizmussal szemlélték, nem gondolkodtak kreatív tevékenységekben, nem voltak különösebb vágyaik. A program végét szintén egy hosszabb beszélgetéssel zártuk, ahol kiderült, hogy önmagukról és jövőjükéről pozitívabban kezdtek gondolkodni, a társaikkal szívesen részt vennének pár szabadidős tevékenységben.

5. A gyermekvédelmi szakellátásban és a köznevelési intézményekben megvalósult táncterápiai programok összehasonlítása

A kutatás alapvető, egyező paraméterekre vonatkozó feltételét az intézményi struktúrák hatásai és a rendelkezésre álló feltételek töredezettsége miatt nem lehetett maradéktalanul megvalósítani. A különböző intézményekben, különböző csoportoknál csoportspecifikus eltérésekkel megvalósult programok azonban így is lehetőséget kínálnak az összehasonlításra.

A gyermekotthonos csoportok és a szakiskolai osztály összehasonlítása során szembe tűnő volt, hogy a gyermekotthonos gyerekekkel rögtön és könnyen lehetett a táncterápiás program mozgásfeladataival dolgozni. Örömmel fogadták és örömmel csinálták a kezdő alkalomtól az utolsóig. Érzéseikről eleinte egyáltalán nem, később kis mértékben, a foglalkozások végére elfogadhatóan tudtak már beszélni. A szakiskolai osztálynál a táncterápiát fokozatosan kellett a találkozásokba beépíteni. A záró körök megbeszélésénél viszont szívesen beszéltek minden alkalommal. Saját érzéseikre könnyebben rátaláltak. A gyermekotthonos gyerekek nagyobb pszichikai teherrel, de egymást jól ismerő, összetartóbb közösséggel vettek részt a csoportterápián, ami a kezdést megkönnyítette. A szakiskolai osztályban a gyerekek egymástól különböző családi, életviteli háttérrel rendelkeznek, kevesebb együtt töltött idővel, ezért a foglalkozások feladata az összetartozásuk, egymás mélyebb megismerésének és önmaguknak az osztálytársak előtti felvállalásának a megteremtése is volt.

Az egyes csoportokkal végzett táncterápiák legfontosabb jellemzőit az alábbi táblázatban foglaltam össze – kiemelve a sajátos problémák a program előtti és azt követő alakulását is. (Ebbe az összehasonlításba a módszertani alapozó kutatást, a Babits Gimnázium programját is beillesztettem.)

11. ábra (Forrás: szerző)

	alkalom	sajátos problémák a terápiás foglalkozás előtt	nemi, korosz- tályi elosztás	a foglalkozások közben és után
PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium, Pécs	10 alkalom, heti egyszer, 2 óra/alk.	Normatív. Enyhe abúzusok, téves ítélkezések a másiktól, kitaszítottság érzése, bizonytalanság, depressziós hajlamok, enyhébb neurológiai tünetek (idegesség), érzésekről nem beszéltek.	22 lány, 16 fiú, 16 évesek.	Enyhültek a neurológiai tünetek, nőtt az önbecsülésük, a megértésük egymás felé, az abúzusok megszűntek, érzéseiket kifejezték.
Szent Ágota GYVSZ Haynald gyermek-otthon, speciális lakásotthon	Egyszeri alkalom, 2 óra	Paranormatív. Durva abúzusok, bizonytalanság, hiperaktivitás, depresszió, kötődési zavar, érzéseiket nem tudják kifejezni, beazonosítani.	7 fiúgyerm ek 9 és 17 év között	Már 1 alkalom után fellelhető volt némi kötődés, érzéseiket kifejezték, csökkent bennük a feszültség, vidámabbak lettek, érzéseiket kifejezték.
Rózsakert Gyermek-otthon, Hőgyész	4 alkalom havi egyszer, 6 alkalom 3 napon keresztül. 2 óra/alk.	Paranormatív. Durva abúzusok, hiperaktivitás, bizonytalanság, depresszió, kötődési zavar, érzéseiket nem tudják kifejezni, beazonosítani, abnormális test-lélek kapcsolat.	8 lánygyer mek 9 és 17 év között	A foglalkozásokon figyelemmel vettek részt. Foglalkozásról foglalkozásra nőtt a bátorságuk a mozgásos érzelmi kifejezések felé, elkezdtek figyelemmel lenni önmagukra, testükre, nyitottabbá váltak.
József Nádor Szakképző Iskola	5 alkalom, heti egyszer 1,5 óra/alk.	Paranormatív. SNI-s gyerekek. Értelmi képességek gyengék. Önértékelési zavarok. Az önálló döntési képesség gyenge. Különösebb vágyak nélküli jövőkép.	4 fiú, 6 lány 17 és 25 év között	Az első tiltakozás után egyre nagyobb kedvvel vettek részt. Lassan nyíltak. Elfogadóbbakká váltak önmagukkal és társaikkal szemben. Megfogalmazták vágyaikat, és elkezdték tervezni jövőjüket.

Az ábrán jól láthatók a csoportok kiinduló jellemzői és a táncterápia által elért változások. A gyermek- és lakásotthonos kamasz gyerekek, bár nagyobb hátránnyal, több problémával rendelkeztek, mint a gimnáziumi, illetve a szakiskolai osztály tanulói, mégis sokkal könnyebb volt velük ez a csoportos terápiás munka. A kezdés is teljesen akadálytalanul, gördülékenyen indult. Örömmel és bizalommal várták a táncterápiás lehetőséget, mely viszony végig megmaradt. A gimnáziumi, illetve szakiskolai osztályoknál több időt vett igénybe elérni azt, hogy a mozgásfeladatokat figyelemmel, szégyenkezés nélkül, örömmel vagy épp kíváncsian végezzék. Ez a különbség a közösség jellegéből fakadt. Míg az otthonos gyermekek összetartozva, egy otthonban, azonos nevelőkkel, mint egy nagy család élik minden napjaikat, addig az osztályközösségek csupán az iskolai terepen, iskolai célokkal találkoznak. Ezen csoportoknak a kohéziós ereje sokkal gyengébb, a gyerekek kevésbé ismerik egymást, háttérük különböző. A két osztályközösségnek a közös jellemzője ez, különbözőségük pedig egyrészt a létszámukból, másrészt a pszichikai és szellemi állapotukból fakadt. A gimnáziumi osztály sokkal nagyobb létszámmal volt jelen, ami nehezítette a bizalmi és védett állapotok megteremtését, míg a szakiskolai csoport kis létszáma könnyebbséget adott ezen a területen. Itt a nehézség az állapotukból fakadt, hisz mindegyikük sajátos nevelési igényű gyermek, más és más problémákkal.

A kutatómunka, azaz a program megvalósítása során, mint vezetőnek nagyon nagy szükségem volt a rugalmasságra, elfogadásra, nyitottságra, kreativitásra. A táncterápiás tervzet iránymutató volt csupán, az elérendő célokat különböző ütemben, esetenként egyéb eszközök segítségével és különböző jelleggel lehetett megvalósítani. Úgy gondolom, hogy sikerült mind a négy csoportnál pozitív változásokat elérni ennek a speciális táncterápiának a segítségével.

6. Összegzés

Kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam a táncterápia alkalmazhatóságát és eredményességét a szociálpedagógia különböző célcsoportjainál és színterein. Az a hipotézisem, miszerint ez a nonverbális, mozgásimprovizációk és zenei kapcsolatai által működő csoportos terápiás eszköz nagyszerű lehetőséget kínál a normatív és paranormatív szociálpedagógiát érintő csoportoknál, igazolást nyert az alábbiak alapján: A kutatásomban részt vevő csoportokkal, a Hőgyészi Rózsakert Gyermekotthon kamasz leánygyermekével, a Szent Ágota GYVSZ Haynald Gyermekotthon speciális lakásotthon kamasz fiúgyermekével, a Pécsi József Nádor Szakiskola speciális nevelési igényű tanulócsoportjával – valamint a kutatási módszer kidolgozását jelentő a PTE Babits Mihály Gyakorló Gimnázium 11. F. osztályával – eltérő helyzetekben és helyszíneken, különböző formában és időtartamban zajlottak a táncterápiás foglalkozások. Ezen eltérések tükrében vizsgált eredmények bizonyítást nyújtanak arra nézve, hogy a táncterápiás prevenció, fejlesztő és korrigáló módszer a szociálpedagógia szintén eltérő lehetőségei mellett is eredményes.

A pozitív változást hozó eredmények a hőgyészi gyermekotthon gyermekeinél leginkább abban mutatkoztak meg, hogy képessé váltak az érzéseikkel történő szembesülésre, testsémájuk, testképük pedig kedvező irányba alakult. Elkezdtek jobban magukra látni. Nőtt az önbizalmuk, felszabadultabbá és nyitottabbá váltak. Kiemelten említeném meg a gyermekotthonos gyerekekkel kapcsolatban, hogy többségük szexuális abúzuson is átesett, így náluk a trauma következtében megszakadt vagy csorbult a test kapcsolata a lélekkel. A táncterápia egyik legkiemeltebb része a test és a lélek kapcsolatára épít, ezért a leghatékonyabb módszer gyógyításukra pont ez a testet és lelket összekötő módszer. A hőgyészi gyermekotthon gyermekeivel folytatott munka erre a legmegfelelőbb bizonyíték volt. Érzéseik teret kaptak a test mozdulataiban.

A speciális lakásotthon fiúgyermekeinél már egyetlen egy alkalom elég volt ahhoz, hogy az addig kötődési nehézséggel bíró gyerekeknél a kötődési képesség megnyilvánuljon, csökkent bennük a feszültség, agresszivitásuk nem vagy csak minimális és jól kezelhető mértékben mutatkozott a foglalkozást követő napokban, önbizalmuk nőtt, érzelmeiket ki tudták fejezni. A sajátos nevelési igényű tanulócsoportban elfogadóbbak lettek önmagukkal és társaikkal szemben. Megfogalmazták vágyaikat, és elkezdték tervezni a

jövőjüket. Ami pedig a normatív problémákkal bíró, nagy létszámmal résztvevő pécsi gimnáziumi osztályt illeti, enyhültek a neurológiai tünetek, nőtt az önbecsülésük és a megértésük egymás felé, az abúzusok megszűntek, érzéseiket felvállalták és kifejezték. Az alábbiakban olyan területekről szólok, melyek nem, vagy csak kis mértékben képezték a dolgozatom tárgyát, mégis fontos említést tennem róluk a kutatásommal kapcsolatos összegzésben, mivel a táncterápia alkalmazásának ajánlásához nagymértékben hozzájárulhatnak.

1.Fontos megemlítenem a szociálpedagógia célcsoportjainál jellemzően alkalmazott verbalizációs terápiákkal kapcsolatban, hogy bár szerepük nagyon fontos, azonban sok esetben a gyermekeknél nem tudnak kielégítően működni, mert többnyire ezek a gyerekek nem merik elmondani a fájdalmaikat, csalódásaikat, nem tudják beazonosítani az érzéseiket, esetleg feszélyezi őket maga a terapia is. A mozdulatok, a tánc, az improvizáció játékként fogható fel, ami nemhogy nem feszélyezi a gyermeket, de egyenesen oldottá teszi őket, és minél többet foglalkoznak a táncsal, az improvizációval, a táncterápiával, annál könnyebben szabadulhatnak meg a feszélyezettségi tényezőktől, s válnak felszabadulttá, nyitottabbá, ami segítséget nyújthat a verbalizációs terápiák hatékonyabb működéséhez is.

2.A társadalmunkra jellemző a dominánsan verbális személyközi kommunikáció. A nonverbális jelzések, mint a mimika, vokálítás, tekintet, mozgásos kommunikáció, testtartás, térköz eleve gyengébb – főként az észlelésüket, értelmezésüket illető – pozícióján tovább rontott a virtuális világnak köszönhető fizikai találkozásoktól mentes állapot. Figyelmünket szinte már teljes mértékben elkerüli a szavakon túli jelzések világa, így minden kapcsolatunk egyre inkább rövidül, sőt megszűnik a valós kapcsolatunk önmagunkkal, és közelítünk egy felszínen megélt létformához, mely egy csomó ferdült, félreértelmezett ön- és környezettérképhez, ismerethez vezet. Tehát a virtuális világ ezen problémája csak tovább mélyíti a tárgyalt célcsoportok gyermekeinek nem megfelelő állapotát. A tánc és kiemelten annak improvizációs jellege és nonverbális kommunikációja nagymértékben segít a test és a mozdulatok jelzéseinek értelmezésében. Érzékenyít és erősíti az empátiát. A táncterápiás folyamatok pedig még hatékonyabban érik el ezt a pozitív változást. A mozgás- és táncterápia a testtel való munka révén mind az érzelmek testbe ágyazottságát, mind a kinesztetikus empátia jelenségét kihasználja.

3.Az iskola, mint szociálpedagógiai színtér központi helyet foglal el a gyermekek szocializációja szempontjából. A feszült, túlterhelt iskolai és életfeladatok sokaságában a gyerekek szinte állandó jelleggel feszültségben élnek. A táncterápia, az elkülönített

terével és jellegével a teljes ellazuláshoz, relaxációhoz is lehetőséget biztosít a csend vagy az alkalmazott zene és a nyugalmi, az önmagunkra figyelő feladatok segítségével. Az esettanulmányomban a gimnáziumi osztállyal folytatott munkafolyamatban megszülető nyugalmi állapotok a gyerekek neurológiai tüneteinek csökkenését eredményezték.

A különböző csoportokban, különböző időtartamokban és helyszíneken végzett táncterápiás foglalkozások eredményei bizonyítékok arra nézve, hogy alapvetően könnyű megteremteni a lehetőséget ehhez a terápiás módszerhez, és még a nem kielégítő helyzetek és időtartamok ellenére is elérhető pozitív változás. Táncpedagógusi munkám során bebizonyosodott számomra, hogy a tánc – legyen bármelyik ága – sok szempontból pozitívan hat a gyerekekre, egészen kis gyermekkortól a kamaszkorig. A kortárs tánc – vagy kisgyermekkorban: kreatív gyerektánc – pedig az improvizációs, kreatív gyakorlatai által egyértelműen pozitív hatással van az adott gyermeki közösségre és a gyermek személyére nézve is.

A sztendertizációval könnyíthető a módszer elterjedése. Ehhez a folyamat tématervezete a legalkalmasabb kiindulópont. A foglalkozások témái, mint például a „Csecsemőkor, kisgyermekkor az ősbizalom tükrében” és a témák sorrendje iránymutató szerepet tölthetnének be a mozgásimprovizáció egyéni, páros és csoportos gyakorlatainak és a hozzá rendelt zenék megtervezésében. Lehetőséget kellene adni a tánc- és más művészeti és egyben csoportterápiás vezetők nagyobb létszámú képzésére, ahol a fent említett gyakorlati és elméleti ismereteket sajátíthatnák el a saját élményű tapasztalatszerzés után, hogy a módszer elterjedhessen és betölthesse a jó gyakorlat szerepét a szociálpedagógia színterein és célcsoportjaiban.

7. Felhasznált irodalom

- Andrásfalvy Bertalan (2004.): Hagyomány és jövő. Antológia Kiadó. Lakitelek.
- Angelus Iván (1998.): Táncoskönyv. Új Előadóművészeti Alapítvány. Budapest.
- Rita L. Atkinson és mtsai (1999.): Pszichológia. Osiris Kiadó. Budapest.
- Baddeley, Alan (2001.): Az emberi emlékezet. Osiris Kiadó. Budapest.
- Bernáth László – Solymosi Katalin (1997.): Fejlődéslélektan olvasókönyv. Tertia kiadó. Budapest.
- Boross Ottilia, Pléh Csaba (2004.): Bevezetés a pszichológiába: A társas világ kognitív és érzelmi vonatkozásai. Osiris Kiadó. Budapest.
- Brachinger Tamás (2019.): Hátrányok – társadalmi egyenlőtlenségek. Pécsi Tudományegyetem. Pécs.
- Bíró Violetta (2017.): Pedagógusok a gyermekvédelmi ellátásban. Jó gyakorlatok és terápiás hatások a Hőgyészi Gyermekotthonban. Eötvös József Főiskola. Baja.
- Bognár Szabina – Farkas Éva – Györkő Enikő – Nagy Janka Teodóra – Varga István (2019.): A családról múlt és jelen időben. Pécsi Tudományegyetem. Pécs.
- Forgács József (2007.): A társas érintkezés pszichológiája. Kairosz könyvkiadó Kft. Budapest.
- Fuchs Livia (1995.): Fejezetek a modern tánc történetéből. Magyar Művelődési Intézet. Budapest.
- Dr. Fecskó-Pirisi Edina-Grosch Nándor (2017): Művészeti eszközök a szociálpedagógiában – Esettanulmány egy gyermekotthonban nevelkedő filmakotó gyermekről. In: Szociálpedagógia 2017/1-2. 5-17.
- Havasi Virág (2017.): A művészetterápiák és alkalmazási lehetőségeik a szociális szférában valamint a szociális munkások képzésében. SZELLEM ÉS TUDOMÁNY 8 : 1-2 pp. 146-165.
- Gombos András – Varga Sándor (2010.): Táncos örökségünk. Muharay Elemér Népművészeti Szövetség. Budapest.
- Hágén Zsuzsa (2015.): Csoportos mozgás improvizációs tréning, mint a mentálhigiénés támogatás eszköze. PTE BTK (Szakdolgozat)
- Haraszti Emil (1937.): A tánc története. Magyar Szemle Társaság. Budapest.

- Haslauer Edina – Klein Ágnes – Tancz Tünde – Patricia Nauwerck – Varga István – Ezer-Ferencz Veronika – Nagy Janka Teodóra (2019.): A hátránykezelés módszertana és eszközrendszere a pedagógusképzésben. Pécsi Tudományegyetem. Pécs.
- Horváth Ágnes (2016.): Miben más? – Pedagógusok, szociálpedagógusok, ifjúságsegítők a képzések rendszerében. In: Tizenkilencre lapot? Szociálpedagógia a XXI. században. 157–177. o. (Pallasz Athéné Egyetem – Iuvenis Ifjúságszakmai Műhely, ISZT Alapítvány, Kecskemét)
- Incze Adrienne (2008.): A testtudati munka, mint a testi kreativitás mozgósítója. In: Pszichodráma Újság, tavasz. Különszám a mozgás és táncterápiáról. 40–47.
- Jarovinszkij Vera (2020.): Egy módszer, ami nem választja el a testet a lélektől. In: Pszichológia magazin: Egy módszer, ami nem választja el a testet a lélektől | hvg.hu https://hvg.hu/pszichologiamagazin/20200913_Egy_modszer_ami_nem_valasztja_el_a_testet_a_lelektol (Letöltés: 2023. 12. 10.)
- Kiss Csilla (2011.): Serdülőkor In: Slideshare <http://www.slideshare.net/Csilla-Kiss/serdlkor> (Letöltés: 2024. 02. 20.)
- Kiss Virág (2017.) A művészetterápia szakmaisága vizuális területen. SZOCIÁLPEDAGÓGIA 2017 : 1-2 pp. 38-56.
- Körtvélyes Géza (1999.) Művészet, tánc, táncművészet. Planétás Kiadói és Kereskedelmi Kft. Budapest.
- Makovecz Imre (2015.): Napló 2. (jelekről, épületekről). Hamburger Jenő Művelődési Központ. Zalaszentgrót.
- Martin György (1995.): Magyar néptáncagyományok. Planétás Kiadói és Kereskedelmi Kft. Budapest.
- Meike Riebau (2008.): Schüler forschen: Musik im Blut? In: Badische Zeitung, Forscher-Blog 10. Februar 2008, <https://www.badische-zeitung.de/schueler-forschen-musik-im-blut> (Letöltve: 2023. 10. 20.)
- Merényi Márta – Korbai Hajnal (2021.): Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia. L'Harmattan Kiadó. Budapest.
- Merényi Márta (2004.): Mozgás- és táncterápia. In: Pszichoterápia XIII. évf. február.

- Merényi Márta (1991.): Mozgásművészet és pszichoterápia. In: szerk. Biró Sándor, Juhász Sándor: Nonverbális pszichoterápiák. Animula Könyvek MPT. Budapest.
- Mérei Ferenc (2006.): Községek rejtett hálózata – pszichometria. Osiris Kiadó Kft. Budapest.
- Mészáros Aranka (2004.): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. ELTE Eötvös kiadó. Budapest.
- Révész György (2007.) Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója. In: Gyöngyösiné, Kiss E. & Oláh, A. (szerk.) Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében. 224–243. Új Mandátum, Budapest.
- N. Ritók Nóra (2011.): Bukdácsoló esélyegyenlőség, Underground Kiadó, Budapest
- Roboz Gabriella (2011.): Nők és férfiak – miben különbözünk?
In: <http://www.robozgabi.hu/node/3> (Letöltve: 2023. 09.1 0.)
- Rostáné Riez Andrea (2019.): Elmélettől a gyakorlatig. Pázmány Péter Katolikus Egyetem BTK, Akadémiai Kiadó. Budapest.
- Sallai Éva (1996.): Tanulható-e a pedagógus mesterség? VE Egyetemi Kiadó. Veszprém.
- Sárkány Péter (2011.): Szociálpedagógiai elméletek. JEL könyvkiadó. Budapest.
- Stang Tünde:(2003.) Kapcsolati munka a mozgás- és táncterápiában. A Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület 2003-ban rendezett „Testtudat-talan” című konferenciáján elhangzott előadás. (http://www.tancterapia.net/cikkgyujtemeny_stang.htm) (Letöltve: 2014. 05. 20.)
- Szécsényi István (2009.): A közösség szerepe az egyén szocializációjában. In: Fejlesztő pedagógia, 20.3. sz. 53–64. <http://www.osztalyfok.hu/cikk.php?id=182>) (Letöltve: 2023. 12. 05.)
- Dr. Szilágyi Vilmos (2010.): A nemek viszonyának jövője – Egyenrangúság, nyitottság, önmegvalósítás. Háttér Kiadó. Budapest.
- Szklenárik Péter – Körmendi Attila (2012.): Maladaptív sémák állami gondoskodásban élő gyerekeknél. In: Pedagógiai szemle 230. (<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/maladaptiv-semak-allami-gondoskodasban-elo-gyerekeknel>) (Letöltve: 2023.10. 05.)

- Visnyei Emőke (2017): Értékközpontú művészetterápia...a szociális munka margójára. Párbeszéd (<https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/5925/5537>)

(1) Pécsi József Nádor Általános-, Középfokú Iskola és Szakképző Intézmény:
www.jngszi-pecs.hu (Letöltve: 2024. 03. 16.)