

ORIJENTALNI PLES KAO AKTIVNOST SLOBODNOG VREMENA OSOBA S INTELJEKTUALNIM TEŠKOĆAMA

ANA GAJNIK VRĐUKA¹, ANAMARIJA ŽIC RALIĆ²

¹Centar za odgoj i obrazovanje djece i mladeži Karlovac, Karlovac, Hrvatska

²Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Odsjek za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju, Zagreb, Hrvatska

Primljeno: 10.2.2013.

Stručni rad
UDK: 376.1-056.340

Adresa za dopisivanje: Doc.dr.sc. Anamarija Žic Ralić, Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Odsjek za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju, Znanstveno-učilišni kampus, Borongajska cesta 83f, 10000 Zagreb, Hrvatska; e-mail: zicralic@erf.hr

Sažetak: Poznato je da je odstupanje u motoričkom razvoju kod osoba s intelektualnim teškoćama uzrokovano nedostatnim biološkim uvjetima, ali i neprimjerenim utjecajem i nedovoljnoj stimulaciji motoričkih aktivnosti od strane okoline. Poticanje stjecanja i usavršavanja motoričkih vještina i sposobnosti kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama može se ostvariti u osmišljenim i kreativnim aktivnostima slobodnog vremena. Jedna od takvih aktivnosti je orijentalni ples, koji za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama može imati psiho- socijalnu funkciju u razgrađivanju prekomjerne energije, uvježbavanju i nadopunjavanju sposobnosti i vještina, povećanju motivacije za aktivnost, odmoru i opuštanju.

Rad prikazuje primjenu programa orijentalnog plesa s odraslim osobama s intelektualnim teškoćama. Sedam odraslih osoba s intelektualnim teškoćama odabrale su orijentalni ples kao aktivnost slobodnog vremena. Plesne radionice odvijale su se tri puta tjedno tijekom tri mjeseca. Ukupno je održano 48 radionica. Program je bio strukturiran na način da su osobe s intelektualnim teškoćama mogle: izraziti osobne sklonosti, donositi nezavisne odluke, osvijestiti vlastito tijelo, usvojiti i prakticirati vještine orijentalnog plesa, postići bolju pokretljivost, koordinaciju, držanje tijela, lateralizaciju i prostornu orijentaciju.

Nitko od korisnika programa nije odustao tijekom njegovog provođenja. Svih sedam polaznika izražavali su pozitivna iskustva tijekom i po završetku programa orijentalnog plesa. Novo usvojene vještine, kao i smanjenje tjelesne težine rezultirali su osjećajem ponosa koji korisnici izražavaju. Program orijentalnog plesa pokazao se kao primjerena slobodna aktivnost ovih osoba s intelektualnim teškoćama budući odgovara njihovim interesima i mogućnostima.

Ključne riječi: odrasle osobe s intelektualnim teškoćama, slobodno vrijeme, orijentalni ples

UVOD

Slobodno vrijeme podrazumijeva vrijeme koje je čovjeku na raspolaganju da bi se mogao baviti željenim aktivnostima, pri čemu valja imati na umu da se u te aktivnosti ne ubrajaju one nužne za egzistenciju (Škrbina, 2009). Iako postoje barijere u okolini koje objektivno otežavaju pristup osoba s intelektualnim teškoćama javnim sadržajima slobodnog vremena, prisutne su i barijere vezane uz stavove okoline. Tako je rasprostranjeno uvjerenje da osobe s intelektualnim teškoćama ne mogu uživati u istim sadržajima slobodnog vremena i na isti način kao ostali (vidi Bratković, 2002).

Kontekst slobodnog vremena značajno pridonosi kvaliteti življenja i razvoju osoba s intelektualnim teškoćama. Aktivnosti slobodnog vremena mogu pružiti puno mogućnosti za razvoj osobnog identiteta i usvajanje vrednovane socijalne uloge. Suvremeni pristup podrazumijeva integrirane mogućnosti bazirane na slobodnom osobnom izboru sadržaja slobodnog vremena u zajednici od strane osoba s intelektualnim teškoćama (Bratković, 2002). Osobama s intelektualnim teškoćama nužno je osigurati programe edukacije i savjetovanja, kao i podršku za usvajanje vještina slobodnoga vremena kako bi se unaprijedila njihova kvaliteta života. Aktivnosti slobodnoga vremena trebaju biti u skladu s mogućnostima i interesima osoba

s intelektualnim teškoćama. Strukturiranjem situacija u kojima će osoba s intelektualnim teškoćama doživjeti uspjeh, biti kompetentna i autonomna omogućit će joj pronalaženje osobnog identiteta i svladavanje uloge odrasle dobi.

Istraživanja uključenosti osoba s intelektualnim teškoćama u aktivnosti slobodnog vremena pokazuju da su one manje uključene nego osobe bez intelektualnih teškoća (Dattilo i Schleien, 1994; Duvdevany, 2002.) što se objašnjava njihovim slabijim socijalnim vještinama. Nekoliko je primjera intervencija koje su poticale iniciranje aktivnosti slobodnog vremena, podizale osjećaj kontrole i samostalnosti u tim aktivnostima (vidi Duvdevany, 2002). Ovi čimbenici igraju važnu ulogu u inkluziji osoba s intelektualnim teškoćama u aktivnosti slobodnog vremena u zajednici, imaju utjecaj na njihovo samopoimanje i doživljaj osnaživanja.

Pregledom istraživanja Bratković (2002) pokazuju da je slobodno vrijeme odraslih osoba s intelektualnim teškoćama, uključujući i rekreacijske aktivnosti, često ograničeno, neispunjeno, nesadržajno, nametnuto i neprimjereno, bez dovoljno mogućnosti izbora. Glavna prepreka slobodnog vremena u odraslih osoba s intelektualnim teškoćama je dominantna uloga stručnjaka ili roditelja u odlučivanju koje će se aktivnosti događati u slobodno vrijeme. Osobe s intelektualnim teškoćama pokazuju tendenciju pasivnosti i izloženosti utjecajima osoblja i ostalih osoba iz njihove okoline pri uključivanju u aktivnosti slobodnog vremena (Crapps i sur., 1985; prema Bratković, 2002). Značajna prepreka im je i nemogućnost i nesposobnost donošenja odluka vezanih uz aktivnosti slobodnog vremena (Dattillo, 1995; prema Bratković 2002).

I istraživanja i iskustva u praksi na ovom području pokazuju da kroz dobro strukturirane programe i podršku od strane okoline, čak i osobe s većim teškoćama mogu usvojiti vještine vršenja odabira aktivnosti slobodnog vremena, te povezanost sa socijalnim faktorima, kao što je uspostavljanje prijateljstava. Mogućnosti slobodnog vremena pridonose doživljaju životnog zadovoljstva i cjelovitij dobroti osoba s intelektualnim teškoćama.

U postizanju bolje kvalitete života odraslih osoba s intelektualnim teškoćama značajnu ulogu može odigrati slobodno vrijeme sa osmišljenim i kreativnim sadržajima stjecanja i usavršavanja motoričkih

vještina i sposobnosti. Jedan od takvih sadržaja je orijentalni ples, koji za odrasle osobe može imati psiho-socijalnu funkciju u razgrađivanju prekomjerne energije, uvježbavanju i nadopunjavanju sposobnosti i vještina, odmoru i opuštanju, povećanju motivacije za aktivnost, druženju i jačanju socijalnih kompetencija što su dobrobiti aktivnosti slobodnog vremena koje navodi Bratković (2002).

Odstupanje u motoričkom razvoju osoba s intelektualnim teškoćama proizlazi iz nedostatnih bioloških uvjeta i neprimjerenih uvjeta okoline, ali jednako tako i nedovoljne stimulacije motoričkih aktivnosti. Loša motorička koordinacija može imati utjecaja na funkcioniranje i može dovesti do isključenja iz strukovnih i rekreativnih aktivnosti i smanjenja aktivnosti svakodnevnog života. Unatoč tome, pažnja istraživača nije u većoj mjeri posvećena istraživanju tjelesnih aktivnosti osoba s intelektualnim teškoćama. Phillips i Holland (2011) tu činjenicu objašnjavaju drugim problemima osoba s intelektualnim teškoćama kojima su istraživači dali viši prioritet, no danas temeljem spoznaja o povećanom zdravstvenom riziku koji proizlazi iz tjelesne neaktivnosti, te uočene veće prisutnosti pretilosti (Rimmer i Yamak, 2006) i tjelesne neaktivnosti (Stanish i sur., 2006) u populaciji osoba s intelektualnim teškoćama, ovakva istraživanja su više nego potrebna. Objektivnim mjerenjem razine tjelesne aktivnosti 152 osobe s intelektualnim teškoćama i s Downovim sindromom, dobi od 12 do 70 godina u Engleskoj, Phillips i Holland (2011) su utvrdili da nitko od ispitanika ne postiže preporučenu tjelesnu aktivnost, postoji trend smanjenja tjelesne aktivnosti i povećanja sjedilačkih aktivnosti porastom dobi i da su kod osoba s većim stupnjem intelektualnih teškoća više prisutne sjedilačke a manje tjelesne aktivnosti. Istim istraživanjem utvrđeno je da osobe s Downovim sindromom sudjeluju u statistički značajno manje tjelesnih aktivnosti nego osobe s intelektualnim teškoćama koje nemaju Downov sindrom. Ovakvi rezultati naglašavaju značaj kreiranja dostupnih programa kojima bi se potakla veća tjelesna aktivnost odraslih osoba s intelektualnim teškoćama s posebnim naglaskom na uključivanje osoba s Downovim sindromom.

Istraživanja pretilosti (vidi Rimmer i Yamak, 2006) pokazuju veću učestalost kod osoba s intelektualnim teškoćama nego u općoj populaciji, pogotovo kod žena, starijih osoba i onih s manje teškim intelektualnim teškoćama kao i kod osoba

s određenim genetskim poremećajem povezanim s pretiuloću (npr. Downov sindrom). Pored toga, istraživanja problema prekomjerne debljine kod adolescenata s intelektualnim teškoćama (Bégarie, Maïano i Ninot, 2011; prema Maïano i sur., 2011) govore da pretili adolescenti s intelektualnim teškoćama imaju statistiĉki znaĉajno niŹe generalno samopoi-manje /samopoštovanje i tjelesno samo vrednovanje. Utvrđene su i razlike obzirom na spol, tako da djevojke s intelektualnim teškoćama postiŹu niŹe latentne srednje vrijednosti generalnog samopoi-manja, kao i svih mjera tjelesnog samopoi-manja (tjelesno samo vrednovanje, sportska kompetencija, tjelesna kondicija, tjelesna ljepota i tjelesna snaga) nego mladići s intelektualnim teškoćama (Maïano i sur., 2011) Źto je u skladu s rezultatima drugih istraŹivaĉa koje navode Maïano i suradnici (2011).

Orijentalni ples je pogodan za osobe svih dobnih skupina i tjelesne građe, pa tako i odrasle osobe s intelektualnim teškoćama koje ĉesto imaju slabiju pokretljivost i koordinaciju, a ĉesto i prekomjernu tjelesnu teŹinu. U orijentalnom plesu poŹtuje se svaka osoba kao individua, te je ljepota u jedinstvenosti naĉina na koji svaka osoba izvodi pokret. Smatra se da ne postoje dvije osobe koje ĉe isti pokret izvesti jednako. Orijentalni ples je moderna i zanimljiva aktivnost kojom se bave mnoge osobe te je kao takav poŹeljna aktivnost za odrasle osobe s intelektualnim teškoćama.

Smatra se da je naziv ‘trbušni ples’ izveden od francuske fraze “danceduventre” Źto u prijevodu znaĉi ‘ples trbuhom’. Trbušni ples se joŹ zove i ‘orijentalni ples’, Źto je naziv koji podrazumijeva srednjeistoĉne i bliskoistoĉne plesne stilove predstavljene na tradicionalan ili moderan naĉin. Korijeni orijentalnog trbušnog plesa ĉvrsto seŹu u religijske rituale Źtovanja Źenskih boŹanstava. Mnogi teoretiĉari se slaŹu da su romska plemena bila ta koja su prva iznijela ovaj ples u javnost na ulice i trgove nekadašnjeg Egipta. Migriranjem Roma kroz zemlje razvili su se razliĉiti orijentalni plesovi. U proŹlosti je orijentalni ples bio iskljuĉivo namijenjen Źenama, danas je sve veći trend da i muŹkarci pleŹu. Kao dobrobiti orijentalnog plesa najviŹe se istiu duboka povezanost sa tijelom i njegovim funkcijama, iscjeljivanje problema vezanih uz Źenske organe, predmenstrualni sindrom, bolne menstruacije, probleme u menopauzi, migrene, iŹijas, prihvaćanje svog tijela, razvijanje samopouzdanja, akumuliranje Źivotne energije, entuzijizam, kreativnost i radost.

Plesanjem orijentalnog plesa osigurava se dobra kardiovaskularna vjeŹba i povećava gipkost i snaga tijela. Fokusira se na miŹiće torza, prvenstveno trbuŹne miŹiće ali i kraljeŹnicu, a jaĉa i snagu nogu, ojaĉava posturalne miŹiće koji odrŹavaju uspravan stav tijela, potiĉe izluĉivanje endogenih endorfina, takozvanog “hormona sreće” u mozgu i pomaŹe u regulaciji tjelesne teŹine (Kraus, 2009). Źto se mentalnog zdravlja tiĉe, vjeŹbom se bolje upoznaje vlastito tijelo tako da se bolje osjećamo u njemu, povećava se samopouzdanje i pozitivni stav u svakodnevnom Źivotu. Postoji mali broj istraŹivanja o utjecaju orijentalnog plesa u svijetu. Kod nas je takav oblik fiziĉke aktivnosti relativno mlad i nema istraŹivanja o orijentalnom plesu na naŹem podruĉju. Iskustvo govori da orijentalni ples kao i drugi oblici fiziĉke aktivnosti kod ljudi izazivaju sreću, radost i podiŹu samopouzdanje.

CILJ I METODE RADA

Cilj ovog rada je prikazati primjenu orijentalnog plesa kao odabrane aktivnosti slobodnog vremena odraslih osoba s intelektualnim teškoćama.

Orijentalni ples ponuđen je korisnicima poludnevnog programa Radionice ZapreŹiĉ, Centra za rehabilitaciju Zagreb (CRZ) u okviru izrade diplomskog rada na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu, SveuĉiliŹta u Zagrebu. Ponuđenu aktivnost odabralo je sedam korisnika s umjerenim intelektualnim teškoćama (N=7), oba spola (5 Źena i 2 muŹkarca), u dobi od 20 do 40 godina. Svi sudionici Źive u vlastitoj obitelji. Pored pristanka samih korisnika, zatraŹena je suglasnost roditelja. Sudionici istraŹivanja kao i njihovi roditelji upoznati su sa svrhom i koristima istraŹivanja, njegovim rizicima, vrsti i trajanju, pitanjima povjerljivosti i tajnosti podataka, dragovoljnosti sudjelovanja te pravom na odustajanje od sudjelovanja u istraŹivanju od strane sudionika. Osim intelektualnih teŹoća, dvije osobe imaju Downov sindrom, jedna cerebralnu paralizu, jedna ima poremećaj hiperaktivnosti i deficita paŹnje i neodređeni poremećaj liĉnosti, dok je jedna osoba s epilepsijom.

Polaznici programa orijentalnog plesa

Neven je rođen 1985. g. kao dijete s Downovim sindromom. Źivi s roditeljima i mlađim bratom. ZavrŹio je OŹ “Nad Lipom”. U Radionicu ZapreŹiĉ ukljuĉen je od 2002. godine. U radionici sudjeluje u

aktivnostima ručnog rada koju je vrlo dobro svladao, u aktivnostima svakodnevnog života, samostalnog kretanja i samozastupanja. Neven je vesele naravi. Rado se druži. Za sebe kaže da je veseljak. Najviše voli crtati motive iz prirode. Svakodnevno vodi dnevnik u kojem piše i crta zanimljive događaje koji su obilježili taj dan.

Karlo je rođen 1973. g. s Downovim sindrom. Živi sa roditeljima i starijim bratom. Od šeste godine uključen je u Centar za rehabilitaciju "Zagreb" podružnicu Paunovac i Centar za odgoj i obrazovanje Slava Raškaj. U Radionicu Zaprešić uključen je od 2006. godine. Sudjeluje u svim radnim aktivnostima, od kreativnih radionica do samostalnog obavljanja jednostavnih poslova uz podršku. Uključen je u računalnu radionicu i športsko rekreacijsku. Rado sudjeluje u sportskim aktivnostima (kuglanje, košarka). Čita i piše.

Nika je rođena 1982. g. kao dijete sa spastičnom tetraparezom i cerebralnom paralizom. Odmah nakon dijagnoze uključena je u intenzivni rehabilitacijski tretman i poticanje općeg razvoja kod više stručnjaka. Pohađala je OŠ "Nad lipom". Vesele je i vedre naravi, voli glazbu i ples. U Radionicu Zaprešić uključena je od 2008. godine. Dolazi tri puta tjedno, nastoji se uključiti u sve aktivnosti, a posebno u športsko rekreacijske aktivnosti, kompjutersku radionicu, slobodne aktivnosti i kreativni rad. Potječe iz potpune četveročlane obitelji, uz oboje roditelja i mlađeg brata.

Ana je rođena 1975. g. Od rođenja zaostaje u psihofizičkom razvoju te je uspostavljena dijagnoza umjerenе intelektualne teškoće, Paraporesispost. Inf. Gr. levis i Sypsychoorganicum. Prije škole uključena u govorne vježbe u SUVAG-u i njihov vrtić. Završila je OŠ "Nad lipom". Uključena je u Radionicu Zaprešić od 2000. godine, gdje sudjeluje u športsko-rekreacijskim i kreativnim sadržajima. Živi sa tatom i sestrom u obiteljskoj kući. Ana je vesele naravi. Radi svoje brzopletosti često pogriješi te se onda jako ljuti na sebe. Rado se druži sa prijateljima iz Radionice Zaprešić.

Maja je rođena 1980. g. Bila je uključena na fizijatrijski tretman u Klinici za dječje bolesti Zagreb i Specijalnu bolnicu za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama na Goljaku do godine i pol života. S tri godine uključena je u dječji vrtić gdje se vrlo teško adaptirala na grupu, ponašala se agresivno i sebično. S četiri godine doživjela je saobraćajnu nesreću te je od tada pojačano nemirna, nervozna, razdražljiva i plašljiva sa nizom interpersonalnih teškoća. Od 1987. g. uključena u osnovnu školu Centra

za odgoj i obrazovanje Gornje Prekrižje. Nakon završetka osnovne škole odlazi na profesionalnu orijentaciju te je upućena u srednju školu Centra za odgoj i obrazovanje Zagorska uz smještaj u Domu Tuškanac. U tom razdoblju evidentirane su teškoće u prilagodbi, odbijanje odlaska u školu i domskog smještaja. U Radionicu Zaprešić uključena je od 2001. godine. Sudjeluje u četiri programa: radna aktivnost, psihosocijalna rehabilitacija, organizirano provođenje slobodnog vremena i savjetovanje. Kod Maje je prisutan psihomotorni nemir. Povučena je te ju je potrebno poticati na uključivanje u aktivnosti. Rado s majkom odlazi u kupovine. Voli se uređivati. Živi s roditeljima i mlađim bratom.

Katarina je rođena 1986. g. kao prvo dijete. Od druge godine uključena je na fizioterapeutske vježbe u Specijalnoj bolnici za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama na Goljaku, a logopedske vježbe obavlja u Klinici za dječje bolesti Zagreb. Osnovnu školu "Nad lipom" pohađa od 1994 god., završava 4 razreda po Posebnom nastavnom planu i programu odgoja i osnovnog obrazovanja za učenike sa lakom mentalnom retardacijom i utjecajnim teškoćama u razvoju. U petom razredu zbog izrazitih teškoća savladavanja gradiva uključena je u Program odgoja i obrazovanja za učenike i mladež s umjerenom i težom mentalnom retardacijom. Od 1998. godine smještena je u "Dom za djecu i mladež Tuškanac". Od 2004. godine uključena je u računalnu, likovnu, kreativnu radionicu i radionicu svakodnevnog aktivnosti u Radionici Zaprešić. Katarina je nesigurna u sebe. Potrebno ju je poticati na uključivanje u ponudenu aktivnost i na njeno dovršavanje.

Sara je rođena 1984. godine. U prvim godinama života često je bila u bolnici. Od pete godine života boluje od epilepsije. Osnovnu školu završava u Centru za odgoj, obrazovanje i osposobljavanje djece i mladeži Gornje Prekrižje, uz domski smještaj. Srednju školu za pomoćnog vrtlara prekida u drugom polugodištu zbog gubitka motivacije i školskog neuspjeha. U Radionicu Zaprešić CZR Zagreb dolazi 2004. godine. Uključena je u kreativnu radionicu i radionicu svakodnevnih aktivnosti. Sara voli raditi aktivnosti u kojima zna da je dobra (npr. kuhanje kave). Za ostale aktivnosti potrebno ju je motivirati i usmjeravati. Voli se družiti sa starijim bratom koji joj je nakon smrti roditelja skrbnik. Rado izrađuje ručne radove kao što su gobleni.

Program rada

Program Orijentalnog plesa provodio se u Radionici Zaprešić, Centra za rehabilitaciju Zagreb. Radionice orijentalnog plesa provodile su se kontinuirano 3 puta tjedno od travnja do srpnja 2010. godine.

Svaka plesna radionica orijentalnog plesa sastojala se od tri etape. Početna etapa sadržala je vježbe zagrijavanja svih dijelova tijela (15 min.), sljedeća etapa sadržala je 10 osnovnih pokreta orijentalnog plesa (20 min.) i zadnja etapa sadržala je vježbe za opuštanje (10 min.). Koristila se metoda demonstracije i imitacije pokreta.

Ukupno je održano 48 radionica orijentalnog plesa. Radionice su se održavale u sobi za relaksaciju, u prijedpodnevnim terminima. Radionicama je prethodilo druženje uz kavu i čaj s korisnicima. Tijekom plesa korisnici programa su bili odjeveni u odjeću po vlastitom izboru. Najčešće se plesalo u plesnim papučama. Svaki sudionik programa izabrao je plesne pojaseve ili šalove. Korisnici su ih rado međusobno mijenjali. Po završetku plesne radionice korisnici su imali vrijeme za odmor u kojem su rado razgovarali o naučenim plesnim pokretima. Nakon odmora odlazili su u svoje radne grupe. Tijekom provedbe programa primjena orijentalnog plesa pratila se promatranjem i analiziranjem pokreta, a po završetku cjelokupnog programa orijentalnog plesa proveden je individualni intervju sa svakim sudionikom programa.

Osnovni pokret u Orijentalnom plesu je pravilno držanje tijela pri čemu su glava i leđa ravna, a ramena spuštена i malo zabačena prema nazad. Učenje ovog pokreta usvajalo se tako da se naslonimo na zid, savinemo malo koljena, a glavu, leđa i stražnjicu priljubimo uz zid. Tako prikazan pokret korisnici su vrlo brzo svladali te uživali u njegovom izvođenju. Usvajanjem ovog pokreta omogućilo se da na zanimljiv način osvijeste i usvoje pravilno držanje tijela. Nakon što su korisnici svladali pravilno držanje tijela prilikom stajanja znati će isti koristiti i tijekom hodanja i sjedenja.

U orijentalnom plesu uvijek se kreće na desnu stranu što omogućuje predvidljivost i veću sigurnost. Pokrete prsnog koša čine dva izdvojena pokreta. U jednom pokretu pomičemo prsni koš gore-dolje, u drugom pokretu se uz prsni koš koristimo ramenima koje pomičemo naprijed- nazad

u isto vrijeme. Pokret kukovima(šimi) se izvodi tako da lagano prebacujemo težinu sa jednog kuka na drugi (gore-dolje) pri čemu su koljena lagano savinuta te se pazi da je tijelo u pravilnoj poziciji. Naizmjenično se podiže desno pa lijevo koljeno te se kod ubrzavanja pokreta smanjuje opseg pomicanja kuka. Izvođenjem ovoga pokreta jačaju se mišići leđa i nogu koji kasnije mogu dovesti do smanjenja bolova. U cilju još boljeg jačanja mišića nogu i leđa, kao i bolje osviještenosti kukova, jedan od izabranih plesnih pokreta je pokretanje kukova naprijed i nazad stojeći u pravilnoj poziciji.

Nakon svladavanja osnovnih položaja tijela u orijentalnom plesu radili su se izdvojeni pokreti kako bi se osigurala bolja osviještenost tijela i koordinacija. Pokret koji to omogućava je zadržavanje pravilne pozicije tijela, položaj desne ruke je iznad glave, na desnu nogu se oslonimo i stabiliziramo, dok nam je lijeva ruka ispred prsnog koša, a lijeva noga lagano savinuta te ravnanjem koljena postizemo da se kuk podiže i spušta. Pokret se izvodi i na suprotnu stranu. Jajolik položaj ruku omogućuje njihovo jačanje i bolju poziciju tijela. Ruke nam se nalaze sa strane tijela, lagano su savinute u laktu. Ruke se zatim stavljaju u položaj ispred prsnog koša, iznad glave i sa strane tijela.

REZULTATI

U ovom radu biti će prikazana zapažanja voditelja orijentalnog plesa o individualnim promjenama kod sudionika tijekom provođenja programa orijentalnog plesa. Pored toga iz intervjuja koji je individualno proveden sa svakim korisnikom programa prikazati će se jedna od izjava po završetku programa.

U početnim radionicama orijentalnog plesa Neven je najviše pokazivao nesigurnost u području kretanja, također je pokazivao nedostatak koordinacije ruka-noga. Pokreti su mu bili slabi i često bi odustajao ako nešto nije odmah usvojio. Osnovni položaj u orijentalnom plesu, glava i leđa su ravna, a ramena spuštена, vrlo je brzo svladao te se sa sigurnošću kretao po prostoriji. Usvajanje osnovne pozicije tijela u orijentalnom plesu na zabavan i zanimljiv način, omogućilo mu je usvajanje pravilnog držanja tijela koje će dalje moći primjenjivati tijekom kretanja u svakodnevnom životu. Neven je u početnim seansama bio samozatajan. Rado je

sudjelovao, ali se nije htio isticati. Prilikom plesa koristili su se pojasevi. Funkcija pojasa je naglašavanje kukova postizanje ljepšeg i potpunijeg izgleda. Neven u početku nikako nije mogao naći pojas koji bi mu odgovarao. Kada je usvojio pojedini pokret i znao imenovati dijelove tijela koji izvode taj pokret te u kojem smjeru se izvodi, bio je jako ponosan na sebe i tada se počeo isticati. Često bi govorio kako to dobro radi. Nakon usvojenosti par pokreta Neven je našao pojas koji mu najbolje odgovara. Izabrani pojas bio je plave boje jer je to njegova najdraža boja. Također je nakon par radionica došlo do promjena u njegovom odijevanju. U početku nije pridavao puno pažnje odjeći, ali je vrlo brzo nakon početka programa počeo paziti da mu boja majice odgovara boji pojasa i da su mu hlače uredne. Vrlo brzo postao je omiljen u grupi jer je svima vrlo rado pomagao. Svakom pohvalom trudio se biti još bolji.

Rado je mijenjao pozicije pojaseva i pri tome koristio pojmove gore-dolje, naprijed- nazad, lijevo-desno. U završnim radionicama često je govorio: “Stavit ću pojas gore na prsni koš pa dolje na kukove”, “Primiti ću pojas sa desnom rukom i staviti na desnu stranu, pa ću ga primiti lijevom rukom i staviti na lijevu stranu”, “Pojas mogu primiti rukama i staviti ispred i iza sebe”. Nakon programa orijentalnog plesa Neven je izrazio osjećaj ponosa. Stekao je osjećaj sigurnosti u sebe i ono što radi te se to kasnije očitovalo u samoinicijativnom uključivanju u fizičke aktivnosti i spontanom izražavanju vlastite osobnosti, te mu okolina više nije pridavala pridjev sramežljive osobe. Izjavio je :”...od kada plešem osjećam se bolje, ponosan sam na sebe, bilo mi je ugodno plesati, dobro sam se osjećao”.

Karlo je u početku programa pokazao izvrsnu vještinu imitacije pokreta. Puno pažnje je pridavao ispravnom položaju tijela. U početnim radionicama nije se volio isticati. Najčešće je radio zadane pokrete i uživao u njima, ali se nije obazirao na ostatak grupe. Često je tražio potvrdu pravilnog izvođenja. U početnim plesnim radionicama ramena su mu “padala” prema naprijed što je utjecalo na pogrbljen položaj tijela. Izvođenje vježbe naslanjanja na zid pri čemu glavu, leđa i stražnjicu treba nasloniti na zid, olakšalo mu je razumijevanje pravilnog položaja tijela. Pazio je da mu ramena ne “padaju” i često se u početnim plesnim radionicama naslanjao na zid kako bi mu ta pozicija ostala u svijesti što duže.

Zahvaljujući memoriji centralnog živčanog sustava vezanog za izvođenje pokreta Karlo je s lakoćom svladao pravilan položaj tijela te se s lakoćom kretao po prostoriji i isprobavao nove pokrete (npr. zadržavanje pravilne pozicije tijela prilikom kretanja po stepenicama). Nakon što je osvijestio pravilan položaj tijela Karlo je samoinicijativno zadržavao pravilan položaj tijela prilikom sjedenja. Vrlo rado je ponavljao pokrete. Rado je plesao orijentalni ples i maksimalno se angažirao pri tome. Često je pričao da rado svojim ukućanima pokazuje što je naučio te da ih upozorava da se moraju pravilno držati.

Zbog prekomjerne tjelesne težine bili su mu potrebni kraći odmori koji su izazivali bijes i ljutnju na samoga sebe. Svakim usvojenim pokretom nastojao bi biti još bolji. Usvojen pokret i pohvala kod njega su probudili osjećaj ponosa te je zatim svaki pokret nastojao napraviti što bolje može.

Također u početku nije htio imati pojas. Razlog tome je bio je njegov izražen trbuh koji bi došao još više do izražaja kada bi stavio pojas. Tijekom programa orijentalnog plesa Karlo je smanjio tjelesnu težinu jer je često vježbao ples i kod kuće. Nakon što je smršavio osjećao se bolje te je izabrao pojas koji mu se najviše sviđao. Nakon što je smršavio i dobro usvojio svaki pokret rado je pokazivao pokrete ostalim članovima grupe, u čemu su ga oni poticali, što je vjerojatno doprinijelo Karlovoj pozitivnoj slici o sebi. Nakon programa orijentalnog plesa istaknuo je kako sada voli biti vani u prirodi, rado sluša glazbu i rado sudjeluje u svim ponuđenim aktivnostima. Izjavio je: “...imam više prijatelja od kada plešem, zadovoljniji sam sobom, počeo sam se više uređivati, htio bih nastupati”.

Nika je na početku provođenja programa bila izrazito nesigurna u sebe. U početnim plesnim radionicama često je znala stajati sa strane i promatrati ostatak grupe. Često se pridržavala uz zid kako bi bila što stabilnija. Nakon nekog vremena na vlastitu inicijativu se odmakla od zida. Trudila se svaki pokret izvesti što bolje, u skladu sa svojim mogućnostima. Pokazivala je izuzetnu volju pri usvajanju plesnih pokreta. S vremenom kretanje su joj postale sve sigurnije i stabilnije. Pravilno držanje tijela je usvojila u skladu s fizionomijom njenog tijela. Karakteristika orijentalnog plesa je poštivanje različitosti tijela svake osobe. Smatra se da niti jedna osoba ne može isto izvesti isti pokret. Osoba u skladu

sa svojim mogućnostima izvodi pojedini pokret. Obzirom na to, Nika je svladala pravilan položaj tijela prilikom stajanja, hodanja i sjedenja. Sigurnost koju je stekla prilikom plesa Nika je primijenila i prilikom kretanja izvan radionica plesa te joj je bila potrebna manja podrška. Na početku nije pridavala pažnju odjeći, izabrala je jedan pojas i nije ga rado mijenjala. Uz poticaj i pohvale kod Nike se pobudila želja za angažiranim sudjelovanjem i želja što boljeg izvođenja svakog pokreta. Vrlo brzo počela je više pažnje pridavati svome izgledu. Posebno se šminkala i birala odjeću za radionice plesa. Rado je nosila suknje i široke hlače te je govorila da se u njima dobro osjeća. Pojas koji bi koristila prilikom plesa ovisio je o boji majice koju ima. Pokazivala je ponos kada bi nešto napravila, postala je vrlo sigurna u sebe i ono što radi. Izjavila je: "...lijepo je plesati, ugodno sam se osjećala, volim pojaseve jer se u njima ugodno osjećam, naučila sam plesati".

Ana je od početka radionica orijentalnog plesa pokazivala veliko zadovoljstvo što sudjeluje u plesu. Stalno je bila nasmijana i poticala ostale sudionike na angažirano uključivanje. U početnim radionicama Ana je pokazivala znanje o pojmovima lateralizacije i prostorne orijentacije, ali radi njezine brzopletosti ponekad je griješila. Glazba koja se koristila bila je ritmična uz izmjenu brzog i sporog tempa. Postizanjem opuštanja Ana je manje griješila u izvođenju pokreta. Uživala je u svakom plesnom pokretu te je rado pokazivala znanje desne i lijeve strane, naprijed i nazad, gore i dolje. Od početka primjene programa rado se uređivala za ples. Pažnju je pridavala odjevnim kombinacijama. Nakon što je usvojila pokrete i znala imenovati dijelove tijela koji izvode pojedini pokret počela se šminkati i lakirati nokte. Imala je potrebu prilikom plesa imati lijepu frizuru koju bi stalno popravljala i pazila da je sve na svome mjestu. Nakon svake pohvale bila je sve bolja. Mogao se uočiti osjećaj ponosa i sreće izazvan usvojenim pokretima. Po završetku programa izjavila je: "...ja i svoje doma učim kako plesati trbušni, volim plesati".

Maja se u početku brzo umarala te bi sjela i promatrala ostatak grupe. Također je često stajala i nije izvodila zadanu radnju jer je smatrala da ona to sve zna. Pokrete je izvodila površno. Nakon kraćeg vremena i poticanja počela je jako paziti kako izvoditi pojedini pokret. Maja se uvijek voljela uređivati.

Puno pažnje je pridavala svome izgledu. Rado se šminkala, lakirala nokte i imala puno nakita. Maja često nije obraćala pažnju na ostatak grupe. Jednako je grupa ignorirala nju. Tijekom plesa Maja nije imala psihomotorni nemir, a na njezinu inicijativu dane su joj činele, kako bi imala što manje stereotipnih pokreta rukama. Veselila se svakoj pohvali koje su je dodatno motivirale. Zauzimanje pravilne pozicije tijela vrlo je brzo svladala. U skladu sa svojim mogućnostima pokrete je izvodila ispravno. Tijekom plesa ostavljala je dojam da je usvojila zadržavanje pravilne pozicije tijela. Maja je smatrala da ju glazba u orijentalnom plesu opušta te je često znala pjevušiti melodiju i nakon plesne radionice. Svaki puta bila je angažirana i trudila se sve jako dobro izvesti. Maji je orijentalni ples pružio veću sigurnost poznavanja pojmova lateralizacije i prostorne orijentacije. Kako se program orijentalnog plesa primicao kraju, rado je ostalim članovima grupe pomagala, dok to ponašanje nije bilo uobičajeno u početku. Tijekom radionica orijentalnog plesa nisu bile prisutne stereotipne radnje. Razlog tome je ritmička glazba, plesni pokret čitavim tijelom i korištenje činela, što joj je omogućilo dovoljno stimulacije. Programom orijentalnog plesa stekla je sigurnost u svoje kretanje te je nakon završetka programa više sudjelovala u fizičkim aktivnostima. Izjavila je: "...jako mi je lijepo kada se našminkamo i obučemo za trbušni ples, hitjela bi plesati na priredbi da pokažemo što smo naučili".

Katarina je u početku griješila radi izražajne nesigurnosti. Djelovala je nezainteresirano. Pokrete bi napravila površno i često bi odustajala ako nešto nije odmah dobro napravila. Kada bi se zabunila slijedila je ljutnja i bijes na samu sebe. Uz razgovor i poticaj postiglo se smanjenje straha od pogrešaka i pridavanje pažnje aktivnosti koju radi. Usvajanjem i osvježivanjem pojmova lateralizacije i prostorne orijentacije Katarina je stekla sigurnost u sebe. Kada bi pogriješila više se nije ljutila na sebe već bi ponovila zadani pokret. Pojas je izabrala na prvoj plesnoj radionici te ga nije mijenjala. Plesala je u hlačama jer su joj bile ugodne. Kada je počela usvajati pokrete i elemente u njima, počela je više pažnje obraćati na svoj izgled. Voljela se lijepo dotjerati za ples, šminkala se prije radionica. Sudionici grupe često su hvalili njenu dotjeranost te se kod nje razvio osjećaj ponosa.

Također je izražavala ponos i sreću kod svakog pravilnog izvođenja pokreta. Moglo se uočiti da joj je plesanje orijentalnog plesa bilo jako ugodno i da je sretna kada pleše. Izjavila je: "...obožavam trbušni ples, jako ga volim plesati".

Sara je rado plesala ali je ostavljala dojam ljutitosti i nezadovoljstva. Pokrete je vrlo brzo usvajala. Svaka pohvala djelovala je poticajno. Najdraži plesni pokret joj je bio pomicanje kukova gore- dole, kojim se poticalo osvješćivanje kukova, nogu, koljena, stopala, trbuha i leđa. Korištenjem ostalih plesnih pokreta i vježbi zagrijavanja i istezanja Sara je vrlo brzo stekla svijest o dijelovima svoga tijela. Usvajala je udisanje kroz nos i izdisanje kroz usta te je naučeno koristila prilikom radionica orijentalnog plesa. U početku nije pažnju pridavala vlastitom izgledu. Tijekom izvođenja programa dosta je smršavila te se počela ugodnije osjećati. Nakon gubitka tjelesne težine i ponosa zbog naučenih pokreta počela se više uređivati. Prilikom vježbanja radije je birala suknje nego neki drugi odjevni predmet. Voljela je lijepo izgledati, rado se šminkala i lakirala nokte. Pojaseve je rado mijenjala. Izjavila je: "...volim plesati, htjela bi imati one lijepe haljine pa da se našminkamo i uredimo nokte".

Ovim individualnim pričama odraslih osoba s intelektualnim teškoćama prikazana je dobrobit sudjelovanja u primjereno strukturiranom programu orijentalnog plesa koji je bio poticajan, zabavan a koji je djelovao na motoriku, koordinaciju, prostornu orijentaciju, lateralizaciju, bolje držanje tijela i smanjenje tjelesne težine. Osobama s intelektualnim teškoćama omogućena je aktivnost slobodnoga vremena u kojoj su mogli izraziti osobne sklonosti i donositi nezavisne odluke što se može uočiti kod izbora odjeće, šalova, osobnog izgleda i razine uključenosti tijekom radionica orijentalnog plesa. Može se uočiti da su ove osobe doživjele zadovoljstvo uspješnim ostvarivanjem dostižnih ciljeva, kompetentnost i autonomnost što može pridonijeti pronalaženju osobnog identiteta, svladavanju uloge odrasle dobi, povećanju socijalne interakcije i unapređenju cjelokupnog stila života.

ZAKLJUČAK

Ovim projektom odraslim osobama s intelektualnim teškoćama ponuđena je aktivnost slobodnoga vremena u skladu s njihovim mogućnostima

i interesima. Orientalni ples je aktivnost koja omogućuje osobama s intelektualnim teškoćama organizirano i strukturirano provođenje aktivnosti u kojoj mogu izraziti svoju ličnost, osvijestiti svoje mogućnosti, ponavljati i učiti nove stvari i osjećati se prihvaćeno od strane grupe. Orientalni ples podrazumijeva aktivno provođenje slobodnog vremena što može doprinijeti boljoj motoričkoj pokretljivosti i prevenciji mogućih teškoća prilikom starenja. Također, korisnici ovog programa osvijestili su pravilno disanje i držanje tijela koje su kasnije primjenjivali i u drugim fizičkim aktivnostima. Sve navedene mogućnosti pozitivnog djelovanja orijentalnog plesa potrebno je dalje istražiti. Ovim radom one su zapažene, ali nisu evaluirane, što svakako treba učiniti u daljnjim istraživanjima.

Ovim se pokazalo da orijentalni ples može biti zanimljiv, motivacijski program za savladavanje različitih sposobnosti kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama te da bi ga bilo poželjno uvesti kao jednu od mogućih aktivnosti slobodnoga vremena kod odraslih osoba s intelektualnim teškoćama. Doživljaj uspjeha i zadovoljstva pri kretanju o kojem svjedoče polaznici orijentalnog plesa može se povezati s poboljšanom motorikom, spremnosti za učenjem, povećanom sposobnosti kontrole ponašanja u socijalnim situacijama te razvojem samopouzdanja i svijesti o vlastitim sposobnostima o kojima govori Maletić (1983).

Jedan od pokazatelja primjerenosti orijentalnog plesa kao aktivnosti slobodnog vremena je i taj što su svi korisnici koji su ovu aktivnost izabrali, u njoj sudjelovali do kraja, odnosno nitko nije odustao, nikome nije bilo preteško ili prenaporno. Mogli bi zaključiti kako su mnogostruki pozitivni ishodi provođenja orijentalnog plesa u slobodnom vremenu: očuvanje i unapređenje zdravlja, utjecaj na kognitivni razvoj i angažman, utjecaj na fizički razvoj i angažman, razvijanje i održavanje vještina i navika, promoviranje pozitivnih socijalnih interakcija, razvijanje pozitivne slike o sebi, razvijanje kreativnosti i ugone. Dakle, aktivnosti slobodnog vremena kao što je orijentalni ples imaju preventivnu, kurativnu, korektivnu, zdravstveno-rekreativnu, odgojno-obrazovnu i zabavnu funkciju.

LITERATURA:

- Bratković, D.(2002): Kvaliteta življenja osoba s umjerenom i težom mentalnom retardacijom u obiteljskim i institucionalnim uvjetima života. Disertacija.Edukacijsko- Rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Dattilo, J., Schleien, S. (1994): Understanding leisure services for individuals with mental retardation. *Mental Retardation (now called Intellectual and Developmental Disabilities)*, 32(1), 53-59.
- Duvdevany, I. (2002): Self –concept and adaptive behaviour of people with intellectual disability in integrated and segregated recreation activities, *Journal of Intellectual Disability Research*, 46, 5, 419-429
- Kraus, R. (2009): *The Many Faces of Spirituality: A Conceptual Framework Considering Belly Dance*, Ball State University,Muncie, Equinox Publishing Ltd., Unit 6.
- Maletić, A. (1983): *Pokret i ples ; Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*, Kulturno-prosvjetni sabor hrvatske, str.16-32
- Maïano, C., Morin, A.J.S., Bégarie, J., Ninot, G. (2011): The intellectual disability version of the very short form of the physical self-inventory (PSI-VS-ID): Cross-validation and measurement invariance across gender, weight, age and intellectual disability level, *Research in Developmental Disabilities*, 32, 5, 1652-1662
- Phillips, A. C., Holland, A. J. (2011): Assessment of Objectively Measured PhysicalActivity Levels in Individuals with Intellectual Disabilities with and without Down’s Syndrome. *PLoS ONE* 6(12): e28618. doi:10.1371/journal.pone.0028618
- Ribić, K. (1991): *Psihofizičke razvojne teškoće*. Zadar, ITP-FORUM
- Rimmer, R.H., Yamaki, K. (2006): Obesity and Intellectual Disability. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews* 12, 22–27
- Stanish, H.I., Temple, V.A., Frey, G.C. (2006): Health-promoting physical activity of adults with mental retardation. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews* , 12, 13–21
- Škrbina, D. (2009): *Vrijeme za slobodno vrijeme-poticanje, razvijanje i/ili održavanje sposobnosti populacije 65 plus, Vodič za starije građane grada Zagreba*, Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, str. 143-146
- Teodorović, B., Levandovski, D., Mišić, D. (1993): Kompetentnosti odraslih osoba s mentalnom retardacijom, *Defektologija*, 30, 1, 67-83.5.
- <http://www.lelia-dance.com> Povijest orijentalnog plesa, Dobrobiti orijentalnog plesa,(prestupljeno 12.10.2009)
- <http://trbusni.ples-susana> Nastanak Orijentalnog plesa, Zdravlje, (prestupljeno 12.10.2009)

ORIENTAL DANCE AS A LEISURE ACTIVITY OF PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Abstract: *It is known that the variation in motor development in persons with intellectual disabilities is partly due to a lack of insufficient biological conditions, as well as undue influence and lack of stimulation of motor activity by the environment. Fostering the acquisition and development of motor skills and abilities in adults with intellectual disabilities can be accomplished in a meaningful and creative leisure activity. One such activity is the oriental dance, for adults with intellectual disabilities may have a psycho-social function in the deconstruction of the excessive energy, training and further development of abilities and skills, increasing motivation for activity, rest and relaxation.*

This paper presents the application of oriental dance with adults with intellectual disabilities. Seven adults with intellectual disabilities have chosen oriental dance as a leisure activity. Dance workshops were carried out three times a week for three months. A total of 48 dance workshops were held. The program was structured in a way that people with intellectual disabilities could: express personal preferences, make independent decisions, raise the awareness of his own body, to adopt and practice the skills of oriental dance, achieve better mobility, coordination, posture, lateralization and spatial orientation.

All users of the program persisted to participate until the end of its implementation. All seven participants have expressed positive experiences during and after the belly dancing program. Adopted new skills, as well as reducing body weight resulted in a sense of pride that users express at the end of the program. Oriental dance program proved to be a suitable leisure activity of these persons with disabilities because suits their interests and abilities.

Keywords: *adults with intellectual disabilities, leisure, oriental dance*