

A MAGYAR ZSONGLŐR EGYESÜLET BEMUTATJA

A CIRKUSZ MINDENKIÉ

KÉZIKÖNYV A SZABADIDŐS-
ÉS SZOCIÁLIS CIRKUSZ PEDAGÓGIÁJÁRÓL

A kézikönyv a Magyar Zsonglőr Egyesület
kiadásában jelent meg 2021-ben.

Szöveget gondozta: Szabó Kisanna
Kiadványt tervezte: Osgyán Gergő



CIRQUEON



3C IRCUS
OMPETENCIES
ATALOG



Erasmus+

A projektet az Európai Bizottság támogatta. A kiadványban megjelentek nem szükségszerűen tükrözik az Európai Bizottság nézeteit.

ELŐSZÓ

Az elmúlt 20 év gyakorlati tapasztalatait, a szívünkben-lelkünkben kialakult hozzáállást szeretnénk átadni az olvasóknak. Reméljük, hogy e könyv űrt tölt be, hiszen ebben a témában nem jelent még meg magyar nyelven kiadvány. Szeretettel ajánljuk ezt a könyvet mindazoknak, akik a cirkuszpedagógia módszere és eszközei iránt érdeklődnek – akár cirkusztól közelítenek a pedagógia felé, akár a pedagógia, a fejlesztés irányából a cirkusz felé.

Az egyes fejezetek szerzői mind a Magyar Zsonglőr Egyesület oktatói és szakértői. Cirkuszpedagógiai munkájuk egy irányba halad, mégis más-más oldalról közelítik meg a területet. A szerzők egy része a cirkuszi gyakorlás (zsonglőrködés, akrobatika) felől indult és sokszáz foglalkozás vezetése után vált egyre tapasztaltabb oktatóvá, mások segítő hivatásukon, tudományos munkájukon keresztül találkoztak a cirkuszpedagógiával és kezdték beépíteni a szabadidős cirkusz eszközeit a munkájukba. A könyv fejezetei egységet alkotnak, ám mégsem kezelhetők egységes egészként. A megközelítések egyedisége számunkra hozzáadott érték – reméljük, olvasóinknak is az lesz és sok ötletet, motivációt és lelkesedést tudnak meríteni majd belőle.

Könyvünk tartalma nem az egyetlen igazság, ezért bátorítunk mindenkit, hogy eszközként használja, de gondolja tovább, keresse a saját igazságát. Szívesen fogadjuk az észrevételeket, ötleteket, tapasztalatokat – gazdagítsuk együtt ezt a területet, ahol még annyi felfedeznivaló van!

Ez a könyv inkább kezdet, mint lezárás. Kapu, melyen belépve egyre többen tudunk izgalmas szakmai párbeszédet folytatni. Erre a gondolatébresztő és tetekre sarkalló utazásra hívunk, kedves olvasó, a csodák szárnyán, hiszen a cirkuszban nincs lehetetlen!

Gallyas Veronika
A Magyar Zsonglőr Egyesület elnöke

A szerzőkről az általunk vezetett csoportokról további anyag található a www.zsonglor.hu oldalon, a Magyar Zsonglőr Egyesület youtube csatornáján és a acirkuszmindenkie facebook oldalon.

TARTALOMJEGYZÉK

1. SZOCIÁLIS CIRKUSZ ÉS ÚJCIRKUSZ

SZABÓ MÁRTON

006 – 009

2. A SZOCIÁLIS CIRKUSZ TÖRTÉNETE ÉS SZAKIRODALMAI

SZABÓ MÁRTON

010 – 017

3. MITŐL JÓ A (CIRKUSZ) OKTATÁS?

SZABÓ MÁRTON

018 – 021

4. FOGLALKOZÁSOK GYAKORLATI TERVEZÉSE ÉS FOLYAMATA

GALLYAS VERONIKA

022 – 051

5. OKTATÓI PROFIL

GALLYAS VERONIKA

052 – 057

6. KOREOGRÁFIÁK ÉS ELŐADÁSOK

GALLYAS VERONIKA

058 – 065

7. KRITIKAI CIRKUSZOKTATÁS

SZABÓ MÁRTON

066 – 069

8. A CIRKUSZ TERÁPIÁS CÉLÚ HASZNÁLATA

GALLYAS VERONIKA

070 – 075

9. TANULÁSI ÉS VISELKEDÉS ZAVAR KEZELÉSE ZSONGLÓRKÖDÉSEL

DR. GYARMATHY ÉVA

076 – 081

10. "TISZTA SZÍVVEL BETÖRÖK..." AVAGY A SZOCIÁLIS
CIRKUSZ LEHETSÉGES TERÁPIÁS HATÁSAI

CSŰRÖS DÓRA

082 - 091

11. SZAKIRODALMI ÖSSZEFOGLALÓ A CIRKUSZMŰVÉSZETEK
HATÁSVIZSGÁLATAIRÓL, A SZOCIÁLIS- ÉS ÉRZELMI
TANULÁS (SEL) FÓKUSZÁBAN

CSŰRÖS DÓRA

092 - 097

12. A TESTÜNKKEL VALÓ KAPCSOLAT
A SZOCIÁLIS CIRKUSZI FOGLALKOZÁSOK SORÁN

TÓTH MÓNIKA

098 - 101

13. A TERÁPIÁS CÉLÚ CIRKUSZPEDAGÓGIA
HATÁSA A KÉSZSÉGFEJLŐDÉSRE, KÜLÖNÖS
TEKINTETTEL A SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEKRE

GÖNYE LILI

102 - 107

14. TERÁPIÁS CÉLÚ CIRKUSZFOGLALKOZÁS ÉRTELMI-
ÉS/VAGY MOZGÁSSÉRÜLÉssel ÉLŐ GYERMEKEKNEK

STALLENBERGER DÓRA

108 - 123

15. ZSONGLÓRKÖDÉS A 21. SZÁZADBAN

GYARMATHY ÉVA

124 - 128

1. SZOCIÁLIS CIRKUSZ ÉS ÚJCIRKUSZ

**SZABÓ
MÁRTON**

MI AZ ÚJCIRKUSZ?

Az újcirkusz a nyitottság gondolatából ered. Abból, hogy zsonglőrök, kötéltáncosok, szaltózók és trapézosok sokféleképpen és sok célból lehetnek. A szerzők által tradicionális cirkusznak nevezett világban a porondon hivatásos cirkuszművészek mutatják meg tudásukat. Ehhez képest radikális nyitást jelent, hogy a művész nem csak megmutatni, de megosztani is akarja tudását. Nyit és közösséget vállal a cirkuszon kívüli világgal, tanít, tanul, együtt játszik és gyakorol. Kikkel? Egyrészt más művészekkel, így cserébe ő maga is tanul másoktól. Így lesz a cirkusz része a kortárs tánc, a dráma, a zene, a színház és számos más művészeti ág, játék és sport is. Másrészt megosztja tudását az utca emberével és minden érdeklődővel, akik a cirkuszra már nem olyan távoli világgént tekintenek, melynek lényege az emberfeletti technikai bravúrok kivitelezése, "az emberileg lehetséges" határainak feszegetése. Az újcirkusz iránt érdeklődők saját határaikat próbálgatják testileg, lelkileg. Egyre szélesebb rétegek látják meg, hogy mi ebben a jó, hogy megéri kipróbálni, gyakorolni. Az újcirkusz világát nem a titok és a misztikum határozza meg, hanem a nyitottság és az egymástól tanulás.

Az újcirkusz végtelenül egyszerű alap gondolatának, a nyitottságnak meszeszenő következményei lettek. Az elsődleges cél már nem maga a technikai tudás, az sokszor pusztán eszközzé válik. Az újcirkuszon belül számtalan megközelítés lehetséges, de három általános célt fontosnak tartunk kiemelni:

1. A művészi önkifejezés sok esetben az újcirkusz egyik fő céljává vált, akár profikról, akár hobbicirkuszosokról beszélünk. A technikai tudás ennek az önkifejezésnek sokszor nem a végeredménye, hanem eszköze. A művészi önkifejezés igénye folyamatosan megújuló művészeti formákat hoz létre mind profi mind amatőr szinten.

2. A tanulás és a fejlődés öröme szintén az újcirkusz célja. Tanuljunk a testünkről, a határainkról, mozgásról, kitartásról, félelemről, alkotásról, kreativitásról, együttműködésről és szórakozásról. Önmagunkról és másokról. Ehhez számos eszközt kínál az újcirkusz sokszínű világa, mindenki megtalálhatja a számára legjobban működő tanulási formát. E célért alakult ki a szabadidős cirkusz mint oktatási forma.

3. A társadalmi hatás lehetősége az újcirkusz egyik legújabb felismert potenciális célja. Ahogy az újcirkusz lelépett a porondról és egyre több ember kezdte gyakorolni a cirkuszi műfajokat, nyilvánvalóvá vált ezek fejlesztő hatása mind egyéni, mind közösségi szinten. A cirkuszművész nyitottá vált a társadalmi egyenlőtlenségekre és problémákra, arra, hogy közösséget vállaljon a társadalom különböző rétegeivel és felelősen vegyen részt a világ alakításában. Ez a közösségi, szociális, integrációs és fejlesztési célok szolgálatába állított szociális cirkuszi módszertan lényege.

Az újcirkusz sokkal messzebbre mutat, mint a közismert vélekedés tartja, miszerint az újdonság az állatszámok hiányában keresendő. Az állatszámok hiánya következménye és nem lényege az újcirkuszi nyitásnak. Az újcirkusz emberközeli gondolatosságával nem egyeztethető össze az oroszlanok és elefántok és egyéb vadállatok fogságban tartása. (Időről időre azonban felbukkannak háziállatokat felvonultató újcirkuszi társulatok. A lovak, kutyák és egyéb kedvencek egyébként is az emberrel élnek és ugyanúgy részt vehetnek az alkotásban, mint az emberek.)

MI A SZOCIÁLIS CIRKUSZ?

A szociális cirkusz ismérvei:

1. célja a társadalmi integráció előmozdítása, vagy akadályozott-sággal élő személyek esetében az egyéni készségfejlesztés
2. a cirkuszművészetet használja eszközként a fenti cél elérése érdekében
3. részvételen alapul – a résztvevők maguk gyakorolják a cirkuszi diszciplínákat

A 3. ponttal kapcsolatban fontos hangsúlyozni, hogy azok a cirkuszi elemeket tartalmazó előadások, melyeknek valamilyen szociális üzenete van, definíciónk szerint nem tartoznak a szociális cirkusz körébe. Továbbá a hátrányos helyzetű célcsoportoknak tartott előadásokat sem nevezzük szociális cirkusznak, ha a célcsoport befogadói szerepben marad, és nem válik a cirkuszi alkotás aktív részévé. Rengeteg remek ilyen jellegű kezdeményezés létezik szerte a világon, különös tekintettel a bohócdoktorokra, mi a nemzetközi szakirodalommal összhangban ezeket az előadásokat nem tekintjük szociális cirkusznak.

MI A SZABADIDŐS CIRKUSZ, ÉS MI A KÜLÖNBSÉG?

A szabadidős cirkusz szintén a cirkuszművészetek gyakorlásának fejlesztő hatásaira épít, célja ezeknek a jótékony hatásoknak a kiaknázása. A fő eltérés a szociális cirkuszhoz és a szabadidős cirkusz között, hogy utóbbi nem egy konkrét társadalmi, közösségi vagy egyéni problémára kíván választ adni. A testmozgás, a társas alkotás, a mozgáskultúra vagy a kreatív önkifejezés fejlesztése mindenkiben meglévő igény. Ezeknek az igényeknek a kielégítésére működnek a szabadidős cirkuszcsoporthoz, melyeknek tanítási módszerei hasonlóak a szociális cirkuszéihoz, de nélkülözik a társadalmi változásra való törekvést.

A szociális cirkuszból alkotott definíciónk és állásfoglalásunk nincs kőbe vésve, tekintve, hogy egy fiatal és dinamikus alakuló nemzetközi irányzatról beszélünk, melynek nincs még kiforrott, kanonizált terminológiája. Ebben a tanulmánykötetben a tapasztalatainkat írjuk le, reflektálunk a nemzetközi diskurzusra és bemutatjuk a szociális cirkusz felhasználási területeit.



2. A SZOCIÁLIS CIRKUSZ TÖRTÉNETE ÉS SZAKIRODALMA¹

¹ Ez a fejezet a szociális cirkusz történetének mérföldköveit és szakirodalmát tekinti át a teljesség igénye nélkül. Több releváns szakirodalmi mű vizsgálódási tárgya nem kizárólagosan a szociális cirkusz, hanem gyakran az ifjúsági cirkusz, a rekreációs cirkusz, vagy átfogóan minden cirkuszpedagógia, ahogy ezt az egyes műveknél jelölni is fogjuk. A művek ilyen fogalmi sokszínűsége azonban nem akadályozza sem azok közös keretben való értelmezését, sem azt, hogy az áttekintett művek egyaránt tanulságosak és inspirálóak legyenek a téma iránt érdeklődő bármely szakember számára. A címbe azért került mégis a szociális cirkusz kifejezés, mert a szerző ezen a területen dolgozik, így ezzel kapcsolatban kötődik a hivatkozott irodalmakhoz.

**SZABÓ
MÁRTON**

A szociális cirkusz kialakulása elválaszthatatlan az újcirkusz létrejöttétől. A folyamat a hetvenes évek Franciaországából indult, innen terjedt el a műfaj az egész világban, hol gyorsabban (pl. Francia Kanada) hol lassabban (szocialista tömb). Elterjedését meghatározta a helyi tradicionális cirkuszi hagyomány ereje, illetve a nemzetközi szellemi áramlatokba való becsatornázottság mértéke.

Az újcirkusz elterjedésével rengetegen kezdtek el cirkuszművészetet gyakorolni anélkül, hogy profikká akartak volna válni, pusztán azért, mert úgy érezték, hogy jó hatással van rájuk a gyakorlás fizikailag, emocionálisan és szociálisan. A cirkuszművészetek elsajátításának fejlesztő és felszabadító ereje pedig elhozta a megosztás vágyát is. Sok amatőr cirkuszi társulat és egyesület alakult, és sokak érdeklődése a műfajban rejlő pedagógiai lehetőségek kiaknázása felé fordult.

A legrégebben működő ifjúsági cirkusszal foglalkozó szervezet az amszterdami Circus Elleboog, ami 1949-ben alakult, jóval megelőzve a korát.² A közösségi és szociális cirkuszoktatás előfutárai a 80-as években jöttek létre, például a barcelonai Ateneu Popular 9 Barris és a perui La Tarumba 1984-ben, a finn Circus Sorin 85-ben.

Az igazi boomot a 90-es évek hozták el. Ekkor gombamód kezdtek szaporodni a szociális cirkuszi projektek és szervezetek, többnyire egymástól függetlenül, alulról szerveződve.

A Cirque du Soleil, a világhírű kanadai újcirkuszi szervezet felismerte az újcirkuszban rejlő potenciált, és 1995-ben létrehozta a Cirque de Monde elne-

vezésű alapítványát a szociális cirkusz terjesztése, professzionalizálása és az ezt gyakorló szervezetek globális összekötése valamint a tapasztalatok megosztása céljából. Többek között létrehoztak egy online térképet, ami a világ számos szociális cirkuszi szervezetét jelöli, lehetőséget teremtve ezzel az együttműködésre³, egy online adatbázist a szociális cirkuszi szakirodalom gyűjtésére⁴, valamint kidolgoztak egy szociális cirkuszi pedagógiai sémát, amit a világ számos országában képzések és kiadványok formájában népszerűsítene. A megközelítés lényege, hogy a szociális cirkuszi projektek létrejöttéhez két kulcsfontosságú szereplő hatékony és szoros együttműködésére van szükség, ezt a cirkuszinstruktor és közösségi munkás tandemjének nevezik. A cirkuszinstruktor részéről fontos, hogy amellet, hogy a cirkuszi diszciplínákban és azok oktatásának módszereiben jártas, legyen empátikus, nyitott, szociálisan érzékeny, gyerekközpontú oktató, aki inkluzív oktatási módszerekkel dolgozik. A közösségi munkás, vagyis leggyakrabban az adott helyszínen dolgozó ifjúsági vagy szociális munkás részéről pedig fontos, hogy jól ismerje a projekt célközönségét és a helyi viszonyokat, valamint a szociális cirkusz módszerével is tisztában legyen. Így tudja hatékonyan bevezetni az adott közösségbe a szociális cirkuszi gyakorlatot, motiválni a fiatalokat, és minden résztvevő számára elősegíteni, hogy a lehető legtöbbet tudjon profitálni a programból. A közösségi munkás szervezi meg a programot, ő csatornázza be azt a helyi közösségbe, és a cirkuszinstruktorral együtt „tandemben” felelnek érte, együtt vezetik le a foglalkozássorozatot.⁵

² <https://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/2015/02/LEOIfnalLOW2.pdf> 10. oldal

³ <https://www.cirquedusoleil.com/citizenship/social-circus-map>

⁴ <https://ressources.cirquehorspiste.com/> (francia nyelvű honlap, de angol, spanyol, portugál, francia stb. nyelvű dokumentumokat tesz elérhetővé. Bár magyar dokumentum nem szerepel a honlapon, Csűrös Dóra, a Magyar Zsonglőr Egyesület tagjának tanulmánya „Circus workshops in the Child Psychiatry” c. tanulmánya megtalálható itt

⁵ Lafortune, Michel; Bouchard Annie: *Community Workers Guide – how will circus lessons be life lessons*, 2011, Fondation Cirque du Soleil, Canada

A gyakorlatban ilyen vegytiszta tandem csak a legritkább esetben valósul meg. A cirkuszinstruktorok gyakran a szociális munkás készségeit és feladatait is magukévá teszik, a helyi közösségek vezetői és szakemberei pedig sokféleképpen tudnak kapcsolódni a szociális cirkuszi projektekhez. Mindez rendkívül személy- és helyzetfüggő. A tandemoktatás fő tanulságai ettől függetlenül a szociális cirkuszi módszer kulcsává váltak: a helyi közösség mélyreható ismerete és a résztvevők egyéni igényeinek szem előtt tartása nélkülözhetetlen.

A Cirque du Monde a tandemoktatás mellett a szociális cirkusz hét oszlopát is meghatározta, s ez a mai napig meghatározza erről a diszciplínáról való gondolkodást.

A hét oszlop, hét alkotóelem, melyeknek minden szociális cirkuszi folyamatban jelen kell lennie:

- ➔ biztonságos és vidám környezet
- ➔ kapcsolat a helyi közösséggel
- ➔ az önkifejezés, az alkotás és a megmutatkozás és a kiállítás, szereplés elősegítése
- ➔ folytonosság (legalább 10–15 alkalom, de lehetőleg minél hosszabb, akár több éves folyamatokra való törekvés)
- ➔ résztvevő-központú oktatás
- ➔ partnerség (a helyi közösség más szereplőivel, más szervezetekkel, intézményekkel, projektekkel, lokálisan és globálisan egyaránt)
- ➔ együttműködés a „szociális” és a „cirkusz” között

A 2000-es évekre egyre több szervezet kezdte használni a szociális cirkusz módszerét és egyre nagyobb igény mutatkozott a módszer pedagógiai-szakmai elismertetésére és tudományos megalapozására. Mérföldkőnek számít Reg Bolton doktori disszertációja, a *Why Circus Works*⁶, ami az egyik legidézettebb cirkuszpedagógiai alapművé vált⁷. Máig meghatározza a cirkuszpedagógia konkrét szükségletekre irányuló hatásával kapcsolatos gondolkodást. Bolton elemzésében a fogyasztói társadalom kritikájából indul ki, melynek működési mechanizmusát és normáját infantilizálónak tartja. Véleménye szerint a nyugati társadalmakban a serdülők jelentős része nem tudja kiteljesíteni a felnőtté érés számos elengedhetetlen aspektusát, mert ahhoz nem talál támogató környezetet és mintákat, így azokat vagy sehogy, vagy valamilyen káros, destruktív formában éli meg. Hat aspektust ír le, melyek megfelelő megélése Bolton szerint a felnőtté válás kulcsmomentumai: (1) identitáskezesés, önismeret, (2) kockázatvállalás, (3) bizalom, együttműködés, (4) álmodozás, (5) kitartás, kemény munka, és (6) önfeledt szórakozás. Ezt a hat kulcsfogalmat a kéz öt ujjá és a tenyér segítségével ábrázolja, ezért sokan, mint „Bolton keze” hivatkoznak az elméletre. Bolton szerint a cirkuszi diszciplínák gyakorlása mind a hat szempontból kiválóan alkalmas a felnőtté éréshez szükséges elemek egészséges és biztonságos kanalizálására, ezért nagyszerű pedagógiai fejlesztő módszer a cirkusz. Elemzése részletes, okfejtéseit számos kulturális példával támasztja alá, de módszerét a cirkuszt gyakorló fiatalok körében végzett hatásvizsgálattal, szisztematikus kutatással nem igazolta.

⁶ Bolton, Reg: *Why Circus works?*, Murdoch University, Perth, 2004,

⁷ holisticcircustherapy.com/ufiles/pdfs/regphd.pdf

Bolton nem limitálja vizsgálódásának tárgyát a szociális cirkuszra, hanem átfogó leírást ad, kitérve a szociális cirkuszra, a közösségi cirkuszra, az új cirkuszra, a tradicionális cirkuszra és a cirkusz minden fellelhető megnyilvánulási formájára.

A módszeres, tudományos igényű hatásvizsgálatra egészen 2013-ig kellett várni. Ekkor jelent meg „*A szociális cirkusz hatásai a jól-létre*” című kutatási összefoglaló, ami számos szociális cirkuszi programot vizsgált szisztematikusan 2011 és 2013 között Finnországban. Nem véletlen, hogy ebben az országban született meg ez az átfogó munka, hiszen itt nagy múltra tekint vissza nem csak a szociális cirkusz, de a nem-formális oktatás is. A kutatás során vizsgált valamennyi területen pozitív hatásokat mutattak ki. A vizsgált területek a

- pszichológiai hatások (önelfogadás, kíváncsiság, nyitottság, félelmek legyőzése, koncentráció)
- fizikai hatások (mozgás szeretete)
- szociális hatások (együttműködés, figyelem másokra)
- családi hatások (a családban több figyelmet, támogatást kaptak a projektben résztvevő gyerekek)
- a cirkuszoktató teljesítménye (világos instrukciók, érzékeny foglalkozásvezetés)
- a szociális szakembert ért hatás (többet megtud-e a klienseiről, könnyebb lett-e a munkája, hasznos módszereket látott-e)

Bolton, illetve a Cirque du Monde eredményeit viszi tovább Jill Maglio is, aki holisztikus cirkuszterápia elméletében azt bontja ki, hogy hogyan dolgozhat együtt a célcsoportot nagyon jól ismerő terápiás szakember és a cirkuszi tréner. Elméletének fókuszában az áll, hogy a gyermekek és fiatalok pszichológiai sérülése esetén a cirkusz hogyan tud célzott segítségként, korrekciós élményként szolgálni.⁸

A 2010-es években felgyorsult a szociális cirkusz intézményesülése. Az érintett szervezetek különböző hálózatokba tömörültek, megosztották egymással tudásukat és közösen fejlődtek. Hazai szempontból az egyik legjelentősebb ilyen hálózat a Social Educircation, ami hét ország hét szervezetét köti össze, és amit a Magyar Zsonglőr Egyesület alapított. Jelentős európai hálózatok az EYCO és Caravan, melyek több kiadványt is publikáltak a tapasztalatok összegzése és a szakma kereteinek lefedése céljából.

Az EYCO (European Youth Circus Organisation) tíz szervezetet összefogó hálózat, melynek tagjai Európa legnagyobb cirkuszi szervezetei közül kerülnek ki Európa tíz országából. 2014-ben létrehozták a CATE tréninget (Circus Adults Training in Europe). E cirkusztréneri alapképzés megalkotása során lefektették azokat az elengedhetetlen kompetenciákat, amikre egy cirkuszi trénernek szüksége van. A képzést 2014 óta számos alkalommal, számos országban megtartották, a tematikát tartalmazó nagy hatású kézikönyv elérhető online.⁹

A Caravan hálózat szociális és ifjúsági cirkuszi szervezetek világméretű együttműködése. Összesen 35 tagszervezetének többsége európai, de van palesztin, török, afgán, dél-koreai és dél-afrikai szervezete is. A Caravan hálózat számos nemzetközi projektet szervezett és több kiadványt készített 2008-as megalakulása óta. Ezek közül talán a legjelentősebb a Circus Transformation képzés, egy 4 hetes, kifejezetten szociális cirkusz tréneri alapképzés. A képzést 2021-ben hatodszor fogják elindítani, online elérhető a részletes tréning tematika, benne a szociális cirkuszi szakemberek kompetenciáinak és feladatainak alapos elemzésével.

8 Jill Maglio and Carol McKinstry: *Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth*, In: *Australian Occupational Therapy Journal* (2008) 55, 287-290. o.

9 https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2018/07/Cate-handbook_-lower-resolution.pdf

Az EYCO és a CARAVAN kézikönyv óriási hangsúlyt fektet a helyi kontextus beható ismeretére, a helyes célok kijelölésére és szem előtt tartására, valamint az inkluzív, résztvevőközpontú csoportvezetés módszereire. Kisebb terjedelemben, de jelen van bennük a cirkuszi műfajok oktatásának technikája vagy a cirkuszi produkciók színpadra állításának mikéntje is. A hangsúly tehát a tanulási folyamaton van, nem az eredményén.¹⁰

A szociális cirkusz szakmai alapkövetelményei és egy közös értékrend alappillérei lefektetésre kerültek, így kialakult egyfajta közös nevező, ami megalapozza a nemzetközi diskurzust. Rengeteg szervezet dolgozik nemzetközi szinten, gyümölcsöző együttműködések zajlanak, de természetesen sok a kihívás is, hiszen egy rendkívül új, gyerekcipőben járó interenciós eszköz gyakorlóit vagyunk.

A jelen szakmai dilemmái kapcsán érdemes megemlíteni a *Circo Verso*¹¹ című kiadványt, ami három témában gyűjt össze számos szervezettől esettanulmányokat – a célcsoportok között jelenlévő erőszak, az un. handicirque (szociális cirkusz értelmi és/vagy mozgássérült résztvevőknek) és a szociális cirkusz színpadra állítása témájában. A hét esettanulmány és azok elemzése a szociális cirkuszi gyakorlatban felmerült komoly dilemmákat taglal, bepillantást enged a leggyakorlottabb szociális cirkuszi trénernek nehézségeibe, kétségeibe, kihívásaiba.

A szociális cirkusz kortárs kihívásait tekintve nem lehet kihagyni Steven Desanghere-t sem, aki a terület egyik leginspirálóbb alakja. Könyve, a *Look at Me*¹², a szociális cirkuszhoz elengedhetetlenül fontos pedagógiai elméleteket gyűjti össze és helyezi a cirkuszoktatás kontextusába. Desanghere olyan inspiráló szerzők gondolatait köti össze a szociális cirkusszal mint

- Abraham Maslow (szükségletpiramis)
- Lev Vygotsky (legközelebbi fejlődési zóna)
- Csíkszentmihályi Mihály (flow modell)
- David Kolb (tapasztalati tanulás)
- Bruce Tuckman (csapatfejlődés)
- Carol Dweck (rögzült és fejlődési szemléletmód)
- Paolo Freire (kritikai pedagógia)
- Reg Bolton (Miért működik a cirkusz - „Bolton keze”)

Desanghere-nek nem a *Look at Me* az egyetlen figyelmet érdemlő írása, a *The Privilege of Being Able to Sit Still* (A nyugodtan ülni tudás, mint kiváltság)¹³ című cikke komoly önvizsgálatot kér a szociális cirkuszi trénerektől olyan kérdések mentén, hogy

- mennyire ismerjük fel saját és cirkusz-csoportunk résztvevőinek privilégiumait vagy azok hiányát
- mennyire vagyunk érzékenyek a csoportunkban előforduló kirekesztő dinamikák felismerésére és kezelésére
- mennyire aknázzuk ki a csoportunkban rejlő diverzitást erőforrásként, vagy mennyire uniformizálunk
- mennyire kezeljük résztvevőinket egyediségükben, illetve mennyire kategorizálunk be, címkézünk résztvevőket.

Hosszú utat fog még bejárni a szociális cirkusz, míg elmondhatja magáról a szakmai közösség, hogy ezeket a kérdéseket mélyrehatóan megvizsgálta, de a 2020-as évek megkerülhetetlen feladata lesz ez.

¹⁰ <https://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf>

¹¹ https://www.jugglingmagazine.it/fileadmin/Image_Archive/04_CircoperBambinieRagazzi/CircoVerso/Circo_verso_ING_150.pdf

¹² https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/03/Look-at-me_web.pdf

¹³ “The privilege of being able to sit still” – Globalise Hope (wordpress <https://globalisehope.wordpress.com/2018/02/28/the-privilege-of-being-able-to-sit-still/.com>)

KITEKINTÉS: LATIN-AMERIKA

Amikor Magyarországon a nemzetközi szociális cirkusz mozgalomról beszélünk, az ember hajlamos csak az európai és esetleg az angolszász világot számon tartani, pedig Latin-Amerikában például a szociális cirkusz jóval elterjedtebb és elismertebb, mint Európában. Elsősorban a hátrányos helyzetű fiatalokkal végzett munka területén járnak élen és rengeteget tanulhatunk az ott felgyülemlett tapasztalatokból.¹⁴

Latin-Amerikában nem válik ketté élesen a szociális ~~szakma~~ és a művészeti világ. Ennek oka, hogy míg európai gondolkodást máig meghatározza a művészet önmagáért való értékének és függetlenségének felvilágosodás kori ideája, addig Latin-Amerikában sokkal nagyobb hatású az a narratíva, miszerint a művészet a világot formáló erő, aminek ezért minden esetben társadalmi és politikai hatásai vannak.¹⁵ A művészet társadalmi küldetésének egyik legnagyobb hatású képviselője a brazil Augusto Boal volt. Az általa a hatvanas években kifejlesztett Elnyomottak színháza módszerrel nemzetközi elismerést szerzett művészet és társadalmi aktivizmus kombinációjának.¹⁶

Latin-Amerika-szerte rendkívül progresszív hagyományai vannak az oktatásról való gondolkodásnak is. Az oktatás reformjáért folyó harc legmeghatározóbb alakja Paolo Freire és az ő neve által fémjelzett Kritikai Pedagógia mozgalom, mely az oktatást deklaráltan társadalomformáló erőnek tartja. Feladata az elnyomott rétegek felszabadítása, a jelenlegi elnyomó társadalmi berendezkedés felszámolása. Fő eszköze az elnyomottak kritikai tudatra ébresztése, elsősorban annak érdekében, hogy erőforrásaikat felismerjék, és így a világ tudatos alakításában aktív részt tudjanak vállalni. A kritikai pedagógia erőforrásként használja a diákok kompetenciáit és műveltségét a világról, nem a kanonizált műveltséget, hanem az emberek világról való szerteágazó tudásának sokféleségét értve ez alatt. A kritikai pedagógia központi eleme ezen kívül a tanár és a tanuló hierarchia mentes dialógusa, a diákok partnerként kezelése. A kritikai pedagógiai mozgalom áthatja a latin-amerikai gondolkodást pedagógiáról és szociális munkáról, s ez az itteni szociális cirkusz táptalaja is.¹⁷

14 Természetesen nagyon általánosító bármilyen kijelentés, ami többszáz milliós lakossággal rendelkező kontinensek egészére vonatkoznak anélkül, hogy a különböző országok eltérő útjaira kitérjen. Ennek ellenére, tekintve, hogy határokon átívelő szellemi áramlatokról és nemzetközi mozgalmakról esik szó, amik különböző intenzitással és sajátosságokkal, de valamennyi országban jelen vannak, mégis ezt a leegyszerűsítő beszédmódot alkalmazzuk. A cikk írója saját tapasztalatból elsősorban a kolumbiai, a hondurasi és a mexikói helyzetet ismeri.

15 Sorzano, Olga Lucía: *Is Social Circus "The Other" of Professional Circus?* In: *Performance Matters* 4.1-2 (2018): 116-133

16 Augusto, Boal (1993). *Theater of the Oppressed*, New York: Theatre Communications Group

17 TÓTH TAMÁS MÁJUS: *A társadalmi egyenlőtlenségek termelése,*

In: *Új Pedagógiai Szemle* 2016. 3-4.

<http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-tarsadalmi-egyenlotlensegek-termelese>

A szociális cirkusz módszere a kontinensen már a hetvenes-nyolcvanas években teret nyert, megelőzve ezzel annak európai és a kanadai kibontakozását. Latin-Amerikában használták először a szociális cirkusz kifejezést erre a tevékenységre.¹⁸

Professzionális művészet és társadalmi aktivizmus azóta sem váltak el egymástól Latin-Amerikában, így a legtöbb szociális cirkuszi projekt tartalmazza a professzionális cirkuszművész válás perspektíváját. Ez, ahogy a diszciplína egyre elterjedtebbé és elismertebbé vált, nem csak rengeteg cirkuszi szervezet és iskola megszületését tette lehetővé, de rengeteg professzionális cirkuszművészt és társulatot is adott a világnak. Ez a fajta pedagógia pedig elutasítja a szociális programok segély-fókuszú működését, amely a célcsoportjaiknak hátrányaik leküzdésére segítséget kínál, hanem művészekként tekint résztvevőire, és nagyon erős a tehetséggondozás fókusza is. Mindezek hatására továbbá Latin-Amerikában a cirkuszművész számára szociális cirkuszi projekteken részt venni teljesen természetes.

A kontinensen rengeteg olyan multidiszciplináris szervezet és projekt működik, mely a cirkuszt, a zenét és a színházat ötvözi. Sőt, sok esetben ötvözik a cirkuszt például környezeti neveléssel, biodanzával (bioritmus és tánc ötvözete) és filozófia oktatással is. A szociális szakma aktívan részt vesz a szervezetek életében, a projektek lebonyolításában: gyakran bevonnak pszichológusokat, szociális munkásokat, munkaerőpiaci szakembereket. Az egyik legnagyobb szabású Latin-Amerikán átívelő együttműködésben például elismert perui, argentin és chilei szociális cirkuszi szervezetek kifejezetten munkaerőpiaci integrációs céllal tartottak több száz fiatalnak társadalmi és érzelmi kompetenciákat fejlesztő szociális cirkuszi projektet. A projekt érdekessége, hogy a cirkuszi szakasz lezárulta után komoly segítséget kaptak a résztvevők

a munkaerőpiacon való elhelyezkedéshez – a cirkuszon keresztül megszerzett munkaerőpiaci képességeiket kamatoztatva (nem cirkuszi állásokban, személyre szabott igények szerint).

Összességében elmondható, hogy a latin-amerikai szociális cirkuszi gyakorlatból sokat tanulhatnak Európa szervezetei, különösen Kelet-Európában, így Magyarországon is. Hazánk társadalmi szerkezete sok szempontból hasonlít a latin-amerikaira, de a pedagógia és a társadalmi intervenció gyakorlatai főleg nyugati mintákat használnak, amik nem mindig célravezetőek. Ennek mélyebb elemzése túlmutat ennek a cikknek a keretein, de fontosnak tartjuk felhívni a figyelmet, hogy ha globális kontextusban beszélünk szociális cirkuszból, akkor annak rendkívül progresszív latin-amerikai szárnya ne kerülje el figyelmünket, hanem merítsünk belőle inspirációt, bátorságot és ambíciót hogy munkánk túlmutasson a hátrányos helyzetű csoportok pacifikálásán, és váljon a felszabadításukért és a társadalmi rendszerünk igazságosabb újjáépítésért folyó küzdelem részévé.

18 Sorzano, Olga Lucía: *Is Social Circus "The Other" of Professional Circus?*
In: *Performance Matters* 4.1–2 (2018): 116–133.



3. MITŐL JÓ A (CIRKUSZ)OKTATÁS?

**SZABÓ
MÁRTON**

Bármit is oktatunk, fel kell tenni a kérdést, jól csináljuk-e. Ken Robinson napjaink egyik legnagyobb hatású oktatási szakértője. A sikeres és magával ragadó oktatás három kulcsfontosságú területét határozza meg. Robinson szerint az oktatás jó, ha egyrészt a gyerekek sokszínűségére épít, arra reflektál, másrészt, ha ösztönzi a kreativitást és harmadrészt, ha kíváncsiságot ébreszt.¹⁹ Ezeknek a kritériumoknak nehezebb megfelelni, mint gondolnánk, még a szabadidős foglalkozások, különórák esetében sem mindig sikerül.

SOKSZÍNŰSÉG

Minden gyerekcsoport hihetetlen mértékű sokszínűséget hordoz magában. A sokszínűséget nem kell fejleszteni vagy tanítani, ez megvan. A kérdés, hogy az oktatás ezt erőforrásként kezeli, vagy anomáliaként.

Howard Gardner az információ feldolgozása alapján nyolc intelligenciátípust különböztet meg: logikai-matematikai intelligencia, nyelvi intelligencia, térí-vizuális intelligencia, ritmus- és zenei intelligencia, interperszonális intelligencia, intraperszonális intelligencia, testi-kinesztéziás intelligencia és természeti (környezeti) intelligencia. Ezen intelligenciák mértéke mindenkiben más, ezért minden gyerek máshogy intelligens. A hagyományos iskolai oktatás az első két, esetleg három intelligenciátípust stimulálja, rosszabb esetben csak méri. Azok a gyerekek, akiknek az intelligenciája a többi területen domináns, könnyen találják magukat a „buta” szerepkörében.

Vajon egy cirkuszfoglalkozáson hányféle intelligenciátípussal rendelkező gyerek érezheti magát elemében? John Holt, az iskolarendszer másik nagy hatású kritikus a közoktatásban tanított, és különböző indokokkal sokszor kérte be magát más tanárok óráira. A hátsó

padban ült és figyelt. Nem a tanárra, vagy az óra menetére, hanem a diákok viselkedésére, reakcióira, minden gesztusukra. Azt figyelte, hogy milyen stratégiákat alkalmaznak a tanárral való viszonyukban, a siker, a megfelelés vagy egyszerűen csak a túlélés érdekében. Hogyan kötik le magukat a gyerekek? Hova figyelnek, hogyan figyelnek, hogyan takarékoskodnak a befektetendő energiáival mikor és mennyire vannak jelen, és miért? Könyvében, az Iskolai kudarcokban²⁰ ezek alapján a tapasztalatok alapján fest lesújtó képet a közoktatásról, és azokról a túlélési stratégiákról, amikre a gyerekek kényszerülnek, de amik korántsem nevezhetők tanulásnak.

A szociális cirkuszfoglalkozásokat általában két-három oktató tartja. Így sok kis csoportos illetve egyéni munkára van lehetőség, de arra is lehetőséget biztosít, hogy megfigyeljük a gyerekeket, amíg facilitátor játékot vezet az egész csoporttal. Ilyenkor a másik oktató megfigyelheti, hogy mennyire érzik magukat biztonságban a gyerekek, felszabadultak-e, milyen stratégiákat alkalmaznak a csoporttal és velünk szemben, milyen szerepeket vesznek fel. A különböző intelligenciátípusokkal rendelkező gyerekek más típusú játékokban, feladatokban, más módon tudják kiteljesíteni magukat. Az oktatónak rá kell jönnie, hogy hogyan érheti el, hogy mindenki megcsillanthassa képességeit a foglalkozás során.

Az egyediséget természetesen számos más szempont szerint megközelíthetjük. Örökölt személyiségjegyeink, korábbi élményeink és aktuális kedvünk minden alkalommal a sokszínűség új megnyilvánulását eredményezi. Ez ellen küzdeni hasztalan, viszont örülni és teret engedni neki rendkívül felszabadító tud lenni minden résztvevő számára.

19
20

https://www.youtube.com/watch?v=wX78iKhInsc&ab_channel=TED
Iskolai kudarcok, John Holt, Gondolat Kiadó, Budapest, 1991.

KREATIVITÁS

Minden gyerekben ott van a kreativitás anélkül, hogy tanítanánk, ez azonban nem jelenti azt, hogy önmagától működésbe is lendül. Ken Robinson leszögezi, hogy csak akkor tudunk eredeti ötletekkel előállni, ha fel vagyunk készülve arra, hogy tévedünk. A gyerekek nem félnek a hibázástól. A nevelés-oktatás hozza létre bennük az ettől való félelmet, és öli el ezzel kreativitásukat.

Holt, aki a tanulás előfeltételeként határozza meg az érzelmileg biztonságos környezetet, szintén központi kérdésként kezeli a hibázást. A hibákat lehetőségként kell kezelnünk, hogy a gyerek önállóan gondolkodva kijavítsa őket és megtalálja a helyes választ. Ez a folyamat maga a tanulás. A hagyományos iskolai keretek közt bevett gyakorlat az azonnali javítgatás: ha téved a gyerek, rögtön megmondják a helyes választ, elvágva ezzel a gyereket a gondolkodás lehetőségétől, és a jó emlékezőtehetséget helyezve ezzel az értékrend csúcsára.

A cirkuszi gyakorlás rengeteg hibázásból, újrapróbálásból, a hibáink javításából áll. Segíteni lehet, de nem lehet „elmondani a helyes választ”. Mindig a gyerekeknek kell végigjárnia az utat egy trükk elsajátításához. A tanulási folyamat sikere pedig szemmel látható. Számtalanszor ejti el a gyerek a labdát, mire sikerül egy ideig mind a hármat a levegőben tartania. Mikor azonban pörögnek a labdák a levegőben, a látványos siker hatalmas örömrözetet szül. Ez a típusú tanulási folyamat csökkenti a hibázástól, tévedéstől, rontástól való félelmet a gyerekekben, így kreativitása is felszabadul. Egy cirkuszi előadás, legyen az egy óvodában vagy a Nagycirkuszban, tulajdonképpen a tanulási folyamatok sikerének ünneplése.

KÍVÁNCISISÁG

A gyerekek természetüktől fogva kíváncsiak, de a kíváncsiság csak akkor tud teret kapni, ha a tanulási folyamat irányítása a gyermek kezében van. Ha a gyermek a tanulási folyamatnak – Paolo Freire²¹ szóhasználatával – alanya és nem tárgya, ha megkapja a szükséges autonómiát, magától tanul.

John Holt ezzel kapcsolatban hangsúlyozza, hogy a versenyhelyzetekkel ellentétben a játék kellő biztonságot és szabadságot nyújt a tanuláshoz. A játék, a munka és a tanulás egymást erősítő folyamatok.

Holt nem csak tanítási órákon figyelte meg a gyerekeket, hanem iskola után, egymás között, szabadidőben is. Arra a megállapításra jutott, hogy sok gyerek, aki a tanórán „buta”, nem gondolkodik, nem figyel; más környezetben intelligens és fókuszált. Ebből azt a következtetést vont le, hogy ezeket a gyerekeket az iskola teszi butává, az iskola hozza ki belőlük ezt a szerepet, hiszen buta gyerekek lenni is jól működő túlélési stratégia.

A cirkuszi foglalkozás egyik legnagyobb előnye, hogy a gyerekek más szerepbe léphetnek, mint az iskolában a tanórán vagy a társaik előtt, vagy akár otthon.

Számomra az jelenti a legnagyobb sikert, ha a cirkuszi foglalkozáson az amúgy általában visszahúzódó gyerek cserfes lesz és izgága, a versengő típus segítőkész, a nagyszájú pedig elmélyült és figyelmes, a „rossztanuló” gyerek sikeres – ha sikerül a ráragadt címkét levetkőznie. Természetesen nem az a cél, hogy a negatív címkét pozitívvá váltsuk, hanem hogy önmaga lehessen, ne skatulyázzák be. Személyiségünk és viselkedésünk felfoghatatlanul komplex és állandó változásban van. Legyünk kíváncsiak a gyerekekre, így ők is kíváncsivá válnak saját magukra és egymásra.

Egy oktató mindenképp autoritást képviselő figura. Ha töretlenül kíváncsi a tanítványaira és megkérdőjelezhetetlenül bízik tanulási képességeikben, akkor ezt a kíváncsiságot és bizalmat a diák is érezni fogja, interiorizálja, ezáltal saját tanulási folyamata önálló alakítójává válik.

4. FOGLALKOZÁSOK GYAKORLATI TERVEZÉSE ÉS FOLYAMATA

GALLYAS
VERONIKA

Egy szociális cirkuszi program megtervezéséhez gondolati segítség lehet a NAOMIE keretrendszer. A NAOMIE angol mozaikszó minden tagja egy-egy tervezési elemet reprezentál. Ebben a fejezetben ebből a megközelítésből osztjuk meg a programtervezéssel kapcsolatos tapasztalatainkat. Nem általános szabályokat, csak javaslatokat fogalmazunk meg, sok év, csoport, gyerek és feldobott labda nyomán felgyűlt tapasztalatok összegzésére tett kísérlet eredményeit.

Egy program megtervezését hat lépcsőfok segítségével végezhetjük, minden szinten egy kardinális kérdésre válaszolva tisztázhatjuk a tervezés gyakorlati aspektusait. Az egyes alfejezetekben ezeket fejtjük ki.

➔ **N. Needs / Igény**

Kik a program szereplői, kedvezményezettjei és mely igényeikre adhat választ cirkuszpedagógiai programunk? (4.1)

➔ **A. Aims / Szándék**

Mire irányul a tevékenységünk és hosszú távon mit szeretnénk elérni? Mik a körülmények, melyek meghatározzák a lehetőségeinket? (4.2)

➔ **O. Objectives / Célok**

Az igények, szándékok és körülmények fényében milyen konkrét és reális célkitűzéseink vannak, amiket az adott program során szeretnénk megvalósítani? (4.3)

➔ **M. Method / Módszer**

Milyen módszerrel, milyen megközelítéssel tudjuk a legjobban elérni céljainkat?

Miből áll a cirkuszpedagógia komplexitása? (4.4)

➔ **I. Implementation / Végrehajtás**

A cirkuszpedagógia eszköztárának mely elemeit (közösségi játékok, a cirkusztechnika tanítása, az előadás-készítés stb.) tervezzük használni, hogy a céljainkat meg tudjuk valósítani?

A tanmenet és foglalkozások tartalmi, tervezési és szervezési szempontjai. (4.5)

➔ **E. Evaluation / Értékelés**

Mely szempontokat fontoljunk meg az értékelés során? Hogyan teheti az értékelés teljessé a folyamatot és szolgálhat visszacsatolásként? (4.6)

4.1 IGÉNYEK (NEEDS)

Az igényfelméréssel a programok meg-
alapozottságát és céljainak elérését
biztosítjuk. Az igények tisztázásá-
nak meg kell előznie a szándékok és
a célok meghatározását.

AZ IGÉNYFELMÉRÉS INDOKOLTSÁGA

Az igényfelmérés legfőbb célja a szereplők köre és szükségleteik tisztázása, a különböző szinteken felmerülő igények felismerése, összehangolása és az, hogy a szereplők egy irányba tartanak. Így elkerülhető például, hogy az intézményvezető által kezdeményezett program szándékaival a programban napi szinten dolgozók ne legyenek tisztában, így kevésbé hatékonyan tudjanak hozzájárulni, illetve elkerülhetjük, hogy teljesen más, általuk jobban definiálható igénnyel azonosuljanak. A káosz és a sikertelenség elkerülése érdekében fontos a dolgozóknak kifejtetni, hogy intézményi szinten mit szolgál a projekt, és milyen igényre ad választ.

Más esetekben pont fordítva történik: az intézményvezetőhöz a napi munka során tapasztaltak nem jutnak el, és nincsenek tisztában a körülményekkel és a felmerülő igényekkel.

Kavarodást és alacsony hatásfokot okozhat az is, ha intézményen kívülről érkező szereplők kerülnek a programba (például egy partnerszervezet vagy ernyőszervezet delegálja a foglalkozásokat) és a külsős projektvezető anélkül szabja meg az irányokat, hogy a bevont intézmény(ek) igényeit és körülményeit mélyebben megvizsgálta volna.

Szintén az igényfelmérés hiányát jelzi, ha pl. egy iskolai oktatóra külön kompenzáció nélkül jelentős plusz munka hárul a program miatt, vagy ha nem tesz neki ez a fajta foglalkozás és inkább kimaradna belőle.

Az igényfelmérésből sokszor fontos szereplők maradnak ki, például maguk a tanulók, a közvetlen célcsoport tagjai.

A program annál nagyobb támogatottságot fog élvezni, minél inkább reagál a szereplők igényeire, vagyis minél inkább a magukénak érzik a résztvevők.

A SZEREPLŐK

Egy cirkuszpedagógiai programnak sok szereplője van. A sikeresség érdekében már az igényfelmérés szintjén fontos tisztán látni, hogy kik a szereplők, milyen viszonyban és hierarchiában állnak egymással, mint ahogy azt is, hogy milyen igényekre igyekszünk választ adni a programmal, kik fogalmazták meg ezeket az igényeket és kik a kedvezményezettek.

Egy program lehet kevés szereplős, például ha egy oktató részéről induló kezdeményezésnek egy kisebb, általa már ismert csoport a kedvezményezettje. Ez a legritkább eset, legtöbbször a program egy vagy több intézmény tevékenységébe ágyazódik be, melynek vezetői és dolgozói érintettek és kisebb-nagyobb befolyásoló szereppel bírnak.

A program kezdeményezője – vagy anyagi forrásának biztosítója – lehet egy nagyobb ernyőszervezet, pályáztató intézmény, vagy állami hivatal is. Bár a programnak nem közvetlen szereplői, de szem előtt kell tartanunk azt is, hogy a program hatással van a szülőkre, a szociális szektorra, a közvetlenül nem bevont intézményi kollégákra, esetlegesen az intézmény partnereire, a környező lakosokra, a helyi önkormányzat munkájára, vagy akár az egész szociális- és oktatási szektorra.

A résztvevők, akiknek a foglalkozásokat tartjuk, a program elsődleges kedvezményezettjei. Fel kell azonban mérni, hogy a többi szereplőnek miért előnyös a program, hiszen így növelhető érdeklődésük és jobban bevonhatóak

Egy nevelő számára például előny lehet, hogy egy program keretében tartott foglalkozásokon nem egyedül van a csoporttal, hiszen sokkal kisebb teher hárul rá, vagy éppen pihenőidőt nyer. Motiváló lehet a nevelőknek, kísérőknek, hogy a foglalkozások során a cirkuszi oktatótól új pedagógiai módszereket, készségeket tanulhatnak – megtanulhatnak például három labdával zsonglörözni, vagy fejen állni. Az igényfelmérés során érdemes minden szereplőt személyesen kikérdezni, meglátásaikat a szándékok és a célok meghatározásakor figyelembe venni.

A CÉLCSOPORT PROFILJA ÉS IGÉNYEI

Tisztázzuk, hogy kik a célcsoport tagjai és milyen profillal rendelkeznek. Mik a gondok, problémák, jelenségek, amelyekre reagálhat egy szociális cirkuszi program? Ezeknek a kérdéseknek a tisztázásába javasolt bevonni minden szereplőt, az elsődleges célcsoportot is beleértve. Legyen konkrét képünk a csoportról, annak tagjairól, a csoportdinamikáról. Különösen figyeljünk arra, hogy elegendő információnk legyen azokról a nehézségekről, melyekre megoldást igyekszünk kínálni.

Érdemes kérdőívet használni, illetve a projekt profilját meghatározni. Ehhez adunk segítséget egy sor összegyűjtött kérdéssel a fejezet végén. Szintén érdemes az adott – vagy hasonló – célcsoportról, az intézményről készült kutatásokból, statisztikákból tájékozódni.

Olyan eset is elképzelhető, hogy nem egy adott csoportra szeretnénk foglalkozást szervezni, hanem a foglalkozás céljait határozzuk meg, és az jelentkezik, aki megszólítva érzi magát.

Sokszor találkozunk azzal, hogy nincsenek konkrét igények és célcsoportok: mindenkit be szeretnénk vonni a foglalkozásba. Mind a szabadidős mind a szociális cirkusz igen sokfajta résztvevő bevonására alkalmas lehet, ilyenkor azonban az igénynek meg kell maradnia az általános szórakoztatás/élmény/foglalkoztatás szintjén, nem lehet mélyebb, konkrétabb célokat megvalósítani.

EGYÜTTMŰKÖDÉS A CIRKUSZI OKTATÓ ÉS AZ INTÉZMÉNY DOLGOZÓI KÖZÖTT

Ha a szociális cirkuszi foglalkozás külső szociális cirkuszi oktatóval és külső kezdeményezéssel indul, kulcsfontosságú az intézményi dolgozó (közösségi munkás, tanár, szociális munkás, terapeuta, pszichológus) és a cirkuszpedagógus közötti együttműködés. A nemzetközi szakirodalom sokat foglalkozik a közösségi munkás és a cirkuszpedagógus együttműködésével, a tandem tanítással. A Cirque du Monde nevéhez fűződő „Community Workers’ Guide – How Will Circus Lessons Be Life Lessons” gyakorlati útmutató a külsős cirkusztrénerek és a lokális kontextust behatóan ismerő szociális munkások együttműködését mutatja be. A tanulmány részletezi az együttműködés legfontosabb kritériumait, az ehhez szükséges kompetenciákat, illetve a lehetséges nehézségeket. Erről a közös munkáról ír az ausztrál szociális cirkusz neves alakja, Jill Maglio is, ausztrál kontextusban.

Sajnos előfordult már, hogy a cirkuszi foglalkozás tartói és az intézmény dolgozói között a meg-nem-értés vagy az ellenséges viszony jelentősen visszavetette a foglalkozások hatékonyságát. Azonban az ellenkezőjére is láttunk példát: a helyi szociális munkás elköteleződése a szociális cirkusz mellett hosszútávú sikerek forrása lett.

Azokban az esetekben, amikor a cirkuszoktató külső szakember, az igényfelmérés előnye, és egyben célja is, hogy megtaláljuk a kulcsembert, aki a cirkuszi program helyi képviselője lesz, és bár a tandemoktatás a klasszikus értelemben nem jön létre, mégis a legfontosabb szövetségünk, kapcsolattartónk lesz. Olyan embert találunk, aki jól ismeri a csoportunk résztvevőit, az intézmény igényeit és lehetőségeit, hidat képez a cirkuszoktató külső szakember, a célcsoport és az intézmény vezetősége között, hogy a program az intézményen belül jól megtalálja a helyét és a vezetés is integrálja a programot az intézmény működésébe.

Másfajta együttműködés jön létre abban az esetben, ha az intézményen belül van olyan pedagógus, helyi szakember, aki a szociális cirkusz módszereibe már bele-tanult. Ha a kezdeményezést ő indítja és a folyamat is intézményi keretek között zajlik, akkor a cirkuszi oktatók meghívott szereplőként, szakértőként vesznek részt a programban, kísérik a folyamatot, új ötletekkel és módszerekkel támogatják, színesítik a foglalkozásokat tapasztalt cirkusztechnikai vagy pedagógiai fogásokkal. Ilyen együttműködésben áll a Magyar Zsonglőr Egyesület a Bárczi Gusztáv Általános Iskolával, ahol évente egy intenzív továbbképzést tartunk a cirkuszpedagógiai módszerekből, az iskola oktatói részt vesznek az Egyesület által kínált külföldi ösztöndíjakon, hazai képzéseken, rendezvényeken, miközben a cirkuszi foglalkozásokat házon belül ők maguk vezetik nagy sikerrel.



MELLÉKLET

IGÉNYFELMÉRŐ – SZÁNDÉKKIALAKÍTÓ LAP KÉRDÉSEI

INTÉZMÉNYI KÖRNYEZET/SZEREPLŐK

- Mi a fogadó intézmény profilja/tevékenysége/küldetése?
- Kik a résztvevő intézmények/szereplők a programban? Ki szabja meg az irányt, ki a vezető? (Azon személyek sora, akik rendszeresen kapcsolatba kerülnek valamilyen szempontból a foglalkozásokkal)
- Intézményi szinten milyen kategóriába kerül ez a foglalkozás? (Hogyan kapcsolódik az intézményi tevékenységekhez? Pl. állandó tevékenység, projekt, éves vagy alkalmi program? Minek a keretében zajlik?)
- Mit tudnak a szervezők a (szociális) cirkusztól? Miért ezt választották?
- Honnan indul ki az igény és ki fogalmazta meg?
- Kinek és miért jó egy szociális cirkuszi program? Mit szeretnének elérni?

CÉLCSOPORT

- Ki az érintett, a kedvezményezett, a célcsoport (akikkel a foglalkozásokat tartják)?
- Mi jellemzi adatok szintjén a (tervezett) célcsoportot? (korosztály, létszám, mennyire ismerik egymást?) Használjunk felméréseket, statisztikát, ha készült.
- Milyen nehézségekkel küzdenek a csoport tagjai, mik a speciális igényeik?
- Milyen problémákat és igényeket tudunk azonosítani a célcsoportnál/intézményen belül, amire a szociális cirkusz választ adhat, azok alapján, amit már tudnak róla?

Az intézményvezető és a nevelő(k)/oktató(k) választat vegyük fel, s a résztvevőket, a tanulókat is szólítsuk meg, vegyük figyelembe véleményüket! Mérjük fel az igényeiket, vagy egy próbaóra után hallgassuk meg visszajelzéseiket. Minden célcsoport tagjai, a megfelelő formában megszólítva, meg tudják határozni a szükségleteiket.

ERŐFORRÁSOK

- Kik és hányan vesznek részt/kísérik a célcsoportot a foglalkozásokon, akik a résztvevők szükségleteivel tudnak foglalkozni?
- Intézményen belül ki lesz a napi szintű összefogója, kapcsolattartója a programnak?
- Van-e a kísérők között, aki aktívan is bekapcsolódik a programba, szeretne tanulni az oktatóktól?
- A foglalkozás helyszínének jellege, elhelyezkedése, mérete (helyszínfotó)
- Van-e tároló helyiség az eszközöknek vagy rendelkezésre áll-e szállítóeszköz?
- A programhoz kapcsolódó lekövetési/archiválási feladatokra van-e kapacitás?
- Milyen pénzügyi források állnak rendelkezésre a foglalkozásokra és az oktatói díjra, esetleg kapcsolódó cirkusz-témájú külön programokra? Saját zsonglőr eszköztár vásárlására van-e lehetőség?

4.2. SZÁNDÉKOK (AIMS)

Szándékok alatt az irányt értjük, amerre tartunk. Nem mindig egyszerű elkülöníteni a szándékokat a céloktól – a szándék általánosabb, hosszú távú irányt jelöl ki és a tágabb környezettel van kapcsolatban, a célok pedig a konkrét folyamatra vonatkoznak.

A SZÁNDÉKOK SZINTJEI

- ➔ egyéni szint: a résztvevők egyéni igényeinek kiszolgálása és fejlesztése
- ➔ társas szint: a csoportdinamikai kihívásokra való megfelelő válasz
- ➔ intézményi szint: küldetés és elvárásokra való reagálás
- ➔ társadalmi szint: problémák megfogalmazása, mely a résztvevőket érinti

SZÁNDÉKOK LEHETNEK PÉLDÁUL

- ➔ Egy iskolaigazgató valamilyen formában több mozgást szeretne biztosítani a tanulóknak
- ➔ Egy ifjúsági klub az odajáróknak lehetőséget szeretne biztosítani a kötetlen közös időtöltésre valamely programmal
- ➔ Egy civil szervezet vezetője erősebb közösséget szeretne kövacsolni az önkénteseiből
- ➔ Egy nevelőintézetben/gyermekotthonban újfajta, kreatív foglalkozást szeretnének biztosítani a bentlakóknak
- ➔ Egy pszichiátriai intézetben az ott dolgozó foglalkoztatókat szeretnék tehermentesíteni külsősök által tartott kiegészítő foglalkozásokkal
- ➔ Egy osztályfőnök szeretné, ha a tanárok a diákokkal a mindennapostól eltérő helyzetben, rendhagyó kontextusban is találkoznának
- ➔ Egy roma önkormányzat szeretné, hogy a település életében új szerepben mutakozzanak be a roma fiatalok, lakosok,

szeretnék megmutatni a faluközösségnek, hogy milyen tehetségesek a roma fiatalok

- ➔ Egy testnevelő tanár új mozgásformával szeretné lekötöni a tanulókat
- ➔ A kerületi gyermekjóléti szolgálat vezetője hallott a szociális cirkuszi módszerről és foglalkozást szeretne indítani a környékeliek számára

Szociális cirkuszi programok estében sok szándék megegyező és általánosan igaz minden programra, ezekről az alapvetésekről a korábbi, a cirkuszpedagógiát általában bemutató fejezetekben már volt szó.

Előfordul, hogy egy projektötletet a szándék szül, és nem az igény – például szeretnénk cirkuszi foglalkozást indítani. Ebben az esetben is szükséges tudatosítani és feltárni, hogy mi az a hiányérzet, az a szükséglet, vagyis igény, ami a szándékot szülte, amire reményeink szerint választ ad a cirkuszi foglalkozás. Ez a feltáró munka a foglalkozásvezetővel közösen történjen, hogy ezt követően a célokat is közösen tudják meghatározni.

Minél pontosabban specifikáljuk az igényeket és a célcsoportot, annál testreszabottabb és konkrétabb szándékokat lehet megfogalmazni. Minél szélesebb igényeket és heterogén csoportot akarunk kiszolgálni, annál inkább megragadunk az általános szándékok szintjén.

Az igények, majd a szándékok meghatározásánál fontos számba venni a fizikai körülményeket, össze kell hangolni ezeket. A körülmények sokban befolyásolják a foglalkozások mikéntjét és a kitűzhető célokat. A cirkuszpedagógia eszközei, szempontjai a lehető legtisztábbak legyenek az intézményi résztvevők számára. A cirkuszpedagógia sokrétű és színes eszköztárával egy tapasztalt, kreatív oktató számos módon tud reagálni az igényekre és a szándékok megvalósítását is többféle formában tudja elképzelni.

A FOGLALKOZÁSOK KÖRÜLMÉNYEI

Mivel egy program tervezésekor rengeteg a változó; szándékainknak mindeképpen összhangban kell lenni a körülményekkel. Példákon keresztül szemléltetjük a tervezés főbb tényezőit és mikéntjét.

CSOPORTÖSSZETÉTEL

CSOPORTLÉTSZÁM

Az ideális csoportlétszám sok mindentől függ: a résztvevők profiljától, speciális igényeitől, a rendelkezésre álló tértől, a foglalkozás tartalmától, céljától és a cirkuszi oktatók számától. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy érdemes két oktatóval szervezni a csoportokat. Még a magasan funkcionáló és saját részvételi motivációval rendelkező résztvevőknél is 8 tanulónként 1 oktatót érdemes szervezni. Nagyon hasznos ezen felül felnőtt pedagógus, szociális munkás vagy önkéntes jelenléte (lásd tandem módszer), akinek nem feltétlenül kell cirkuszi kompetenciákkal rendelkeznie. 10 fő felett ajánlott 2 cirkuszi oktató, 17–20 fő felett 3. A cirkuszi oktatás emberigényes tevékenység, a sérülésveszéllyel járó műfajok oktatása, mint az akrobatika, légi akrobatika és az egyensúlyozás fokozottan az.

A létszám növekedésével a hely- és eszközigeny is nő. Ha 5 résztvevőnél kevesebben vannak a csoportban, a hangulat a magánórakat idézi. Az ilyen kis létszámú csoportok előnye, hogy sok figyelem jut egy-egy tanulóra. Hátrány azonban, hogy az igazi csapatérzés nehezebben jön létre.

Természetesen a hátrányos helyzetű, speciális igényű vagy nehezen kezelhető csoportok esetében is több oktató jelenléte az ideális. Az életkörülményeikből adódóan a hátrányos helyzetű csoportoknál a részvételi létszám sokszor nagymértékben ingadozik. Mérjük fel, hogy mekkora ráhatásunk van a csoport létszámának állandóságára.

KOROSZTÁLY

Óvodáskortól időskorig érdemes cirkuszt művelni. A kérdés csak az, hogy korosztálytól függően mit tanítsunk és mi a célja a foglalkozásnak. Készségfejlesztés

a cél, vagy vidám szabadidős foglalkozás? Szándékaink indokolják-e, hogy vegyes korosztályú résztvevőkkel alakítsunk csoportot?

Ha a szándék egy helyi közösség összekovácsolása esetleg a kicsikért vagy az idősekért való felelősségvállalás elmélyítése, akkor hasznos a különböző korcsoportokat összevonni. Azonban ha például a tinédzser korhoz kapcsolódó problémákat helyezük a középpontba, vagy veszélyeztetett fiatalokat szeretnénk szabadidős célú programba terelni, akkor nincs helye a fiatalabb és idősebb korosztálynak a résztvevők között.

Korosztálytól függően változik a motiváció és nagy különbségek lehetnek a motoros képességekben, fittségi szintben is, melyek mind más-más eszközök és módszerek használatát kívánják. Tipikus probléma a serdülő és nem serdülő gyerekek vegyes csoportjainál, hogy a kicsik lelkesedése és öröme a nagyobbaknak „dedóssá” teszi a közös játékot. Míg egy serdülő motoros képességei alkalmasak megtanulni három labdát dobálni, addig az óvodások csak a nagyobb méretű labdát tudják elkapni biztonsággal, két kézzel.

NEMEK ARÁNYA

Sokszor tapasztaljuk, hogy a dobáló eszközökkel (labda, buzogány) való zsonglörködés általában a fiúkat ragadja meg. A lányokat a zsonglörködésben a poi-zás, hullahoppozás, a cirkusz egyéb területein pedig a légtorna, az akrobatika (cigánykerék, híd, bógni) sokkal jobban érdekli. A talajakrobatikába ugyanakkor a fiúk vonhatóak be könnyebben. Természetesen sok az egyéni eltérés és jellegzetesség, mégis világosan kirajzolódik ez a tendencia, ami nem könnyíti meg a közös munkát. Szándékaink kialakításánál ezért ezeket a tényezőket is figyelembe kell venni.

A csapatot nemek szerint különválasztani nem érdemes. Valamiféle egyensúlyt kell inkább megteremteni nemek és műfajok között, érdemes sokféle készséget gyakorolni, gyakoroltatni. Mivel mindenki más készségben jeleskedik, a sikerélményből mindenkinek kijut, és hierarchia is nehezebben alakul ki.

Az oktató is nagy hatással van a csoportra, hiszen egy jó labdazsonglőr oktató erős motivációt jelenthet, sokan az ő személye miatt, az ő hatására gyakorolnak majd ezzel az eszközzel. Az előítéletek legyőzésére pedig érdemes ellenpéldát hozni, például egy hullahoppós férfi oktató vagy egy ügyes buzogányos női oktató személyében.

FIX VAGY VÁLTOZÓ CSOPORTÖSSZETÉTEL

Ideális esetben ebben a kérdésben a program tervezésekor születik meg a döntés, hiszen a csoportösszetétel a szándékokat, a célokat és azok folyamányait is meghatározza. Gyakran szembesülünk azonban azzal, hogy még a rendszeres csoportjainkra sem mindig ugyanazok a résztvevők jönnek: újak kapcsolódnak be, miközben más résztvevők kimaradnak. Ez részben a célcsoport profiljából is adódhat.

A változó csoportösszetétel azért is problémás, mert egyre nagyobbak lesznek a különbségek a résztvevők technikai tudásában. A csoportok vezetését ez a körülmény mindenképpen nehezíti. Ugyanakkor a cirkuszoktatás nagy előnye, hogy az individuális gyakorlás és az egyéni siker ugyanúgy része, mint a közös játék és a csapatmunka. A közös játékok legtöbbször nem igényel technikai tudást, a cirkusztechnikai gyakorlás során pedig egyéni gyakorlás és fejlődés is lehetséges. A sokféle eszköz is lehetővé teszi, hogy többször induljunk kezdő szintről egy-egy új eszköz bemutatásával. Egy közös előadásban is könnyen megfér egymás mellett a kezdő és a haladó tudásra épülő szám. Ha sikerül megtartó, segítő közösségi légkört kialakítani, a különböző tudásszintek lehetőséget jelentenek egymás tanítására, ami rendkívül fejlesztő közösségi élmény.

Az általános igazság tehát itt is áll: lehet gyakran változó csoporttal dolgozni, azonban kérdés, hogy így is meg tudjuk-e valósítani szándékunkat, vagy alakítanunk kell azon.

OKTATÓK, ÖNKÉNTESK, ALKALMAZOTTAK

A cirkuszoktatás tehát eszköz- és emberigényes műfaj, ennek pedig pénzügyi következményei vannak. Természetesen bizonyos mértékig csökkenthetőek az eszközök anyagi költségei, önkéntesek bevo-

násával az emberi erőforrás költségek is. Fontos azonban látni, hogy az önkéntes zsonglőroktatóknak nincs lehetőségük úgy elköteleződni, mint a fizetett alkalmazottaknak. A Magyar Zsonglőr Egyesület előszeretettel és gyakran alkalmaz önkénteseket a foglalkozásokon. Odafigyelünk, hogy erős szakmai kapcsolat legyen az önkéntesek és az állandó oktató között.

Az oktatók szintjén fontos, hogy valaki átlássa a hosszútávú pedagógiai programot, és elköteleződjön annak végrehajtása mellett, és fontos, hogy valaki egy program háttérmunkálatainak megszervezésével járó sok, és nem mindig kellemes feladatot is ellássa.

Az állandó foglalkozásvezető(k) jelenléte mellett azonban nagyon hasznos az alkalmi oktatók bevonása és egy-egy önkéntes segítsége, ami színesíti a foglalkozásokat és lehetővé teszi, hogy a tanulók több személyre szabott figyelmet kapjanak. Az önkéntesekkel kapcsolatban az a tapasztalat, hogy akkor tudnak hatékonyan bekapcsolódni, ha rendszeresen jelen vannak egy adott program foglalkozásain.

Az oktatói profilról és felkészültségével kapcsolatos elvárásokról külön fejezetben foglalkozunk.

IDŐKERET

A foglalkozás ideális hossza leginkább a csoport koncentrációs készségétől függ. Sokszor igénylik a résztvevők a kötetlen beszélgetést, együttlétet, mind egymással, mind az oktatóval. Erre sor kerülhet az óra kezdetén, végén, illetve az igény szerint beiktatható szünetekben. Működőképes gyakorlat 120 perces foglalkozásokat tartani, mely időkeretben benne vannak az informális együttlét pillanatai is. Reszponzív oktatási forma a cél, a közösségi légkör kialakulása, nem csupán a cirkuszi készségek oktatása, így ezeket a célokat szolgáló tevékenységekre is bőven tervezzünk időt.

A FOLYAMAT

Cirkuszi foglalkozásokat folyamat-jelleggel és eseti jelleggel is szoktunk tartani. A két típusú munkát más-más szán-

dékok hívják életre. Egy eseti foglalkozás alkalmas lehet az érdeklődés felkeltésére, szórakoztatásra, kikapcsolódásra vagy egy fejlesztő folyamat egyalkalmas eleme lehet. Foglalkozássorozatok esetében komolyabb változások előidézését is kitűzhetjük célként.

A heti rendszerességgel tartott foglalkozások ideálisnak mondhatóak, ám bizonyos esetekben, például ha túl nagyok a távolságok, nem kivitelezhető. Ilyenkor általában a tömbösített foglalkozások mellett döntünk. Amikor a Borsod megyei Sajókazán és Alsózsoltán dolgoztunk, 3–4 havonta, péntektől vasárnapig tartottunk cirkusztáborot, ami bevált. Hosszú idő telt el a táborok között, ám annál különlegesebb alkalmak voltak a diákok számára. Több napos vagy hetes cirkusztáborok szervezésénél szem előtt kell tartani a program színésítését is: nem lehet zsonglörgyakorlásra fogni a gyerekeket reggeltől estig napokon át, mert unalmassá válna. Közös kirándulásokkal, játékokkal, drámafoglalkozásokkal, filmnézéssel, stb. lehet színesíteni a pedagógiai folyamatot.

Bármilyen gyakoriságú is a cirkusz-foglalkozás, hatalmas eredmény, ha sikerül motiválni a résztvevőket, hogy a cirkusz-foglalkozásokon kívül is gyakoroljanak. Érdemes az önálló gyakorláshoz szükséges tárgyi és logisztikai feltételeket megteremteni az adott intézményben, hogy a foglalkozáson kívül is tudjanak a résztvevők gyakorolni. Iskolákban, ifjúsági irodákban érdemes vagy egy szabad gyakorlásra alkalmas helyen zsonglőreszközöket kihelyezni, vagy lehetővé tenni az eszközök kölcsönvételét. A tanulók rendelkezésére álló eszközpark kihasználtsága visszajelzést ad a tanulókról, konkrét mutatóként szolgál. Emellett a program számára multiplikáló hatással bírhat, amennyiben a tanulók bevonják, tanítgatják barátait, osztálytársaikat, családtagjaikat, tehát olyanokat, akik nem közvetlen résztvevői az adott programnak.

HELYSZÍN

A foglalkozások helyszíne sokszor befolyásolja azok tartalmát. Minél kisebb a tér, annál kevesebb féle cirkusztechnikát tudunk kipróbálni és annál

kevesebb fajta játékot tudunk játszani. Ideális esetben a résztvevők kényelmesen elférnek egymás mellett kartávoltságban, rendelkezésre állnak szivacsok az akrobatika-tanuláshoz, esetleg van lehetőség felfüggeszteni az eszközöket légtornához.

Szintén figyelembe kell venni a helyszín megválasztásánál vagy berendezésénél, hogy minél kevesebb figyelemelterelő dolog legyen körülöttünk, ne legyen jövés–menés, más játékok a térben, zaj stb. Nehezítő tényező, ha vannak a teremben a foglalkozáson nem résztvevő, más fiatalok. A sok zavaró tényező még a legelhivatottabb cirkuszozni vágyó gyereket is kizökkenti, és a csapatjátékokat megnehezíti.

Sajnos sokszor dolgozunk az ideálistól igen eltérő helyszíneken. Ezekben az esetekben mérlegelni kell, hogy megvalósítható-e egyáltalán a foglalkozás, vagy rendelkezésre áll-e intézményen kívüli lehetőség. XI. kerületi cirkuszközpontunk, az Inspirál ideális helyszín, de felmerül a kérdés, hogy hogyan jutnak oda azok a résztvevőink, akik messze laknak, illetve hogy megoldható-e az odaút heti rendszerességgel, vagy csak különleges alkalmakkor. A szabadtéren, parkban tartott foglalkozások esetében nincs probléma a belmagassággal, vagy az értékes berendezési tárgyak, lámpák, ablakok megrongálásának veszélyével, de a figyelem nehezen összpontosítható a határok nélküli térben, és a földön fekvést igénylő gyakorlatok sem valósíthatók meg minden esetben a koszos vagy egyenetlen talaj miatt.

ESZKÖZÖK

Az eszközök témájáról itt csak a körülmények szempontjából ejtünk szót. Az, hogy milyen eszközök és milyen mennyiségben állnak rendelkezésre, meghatározza, hogy milyen szándékokat teljesíthetünk be a program során, és a foglalkozásokhoz kapcsolódó logisztikát is nagymértékben befolyásolja. Ez a két tényező pedig (eszközök és azok mozgatása, tárolása) a költségekre is kihat.

Zsonglőroktatás esetében ideális, ha a gyakorlás során mindenkinek van a kezében zsonglőreszköz. Fontos, hogy legyen minimum annyi szett minden használni kívánt eszközből, amennyi a jelenlévők száma elosztva a oktatók számával. Így egy-egy oktató által vezetett kiscsoportokra osztható a társaság. Tehát ha 10 gyerek és két oktató van, akkor 6 diaboló, 6 ördögbot, 6 szett labda, és 6 pár poi az ideális eszköz-készlet. Általában a zsonglőrködést ezekkel az eszközökkel, illetve tányérpörgetéssel, kendőzsonglőrködéssel, hullahoppal szoktuk kezdeni. Később vezetjük be a kontaktlabda manipulációt, a botforgatást, a buzogányzsonglőrözést, de kellemes és könnyed kiegészítő a lebegőpálca is.

Zsonglőreszközöket készíthetünk magunk is, vagy vásárolhatunk profi eszközöket, anyagi lehetőségeinktől függően. A poi- és labdakészítést egyszerűen és olcsón meg lehet oldani. Kis odafigyeléssel jól használható eszközöket lehet készíteni, bár a házilag gyártott eszközök sosem olyan tartósak, mint a boltiak. Ha a gyerekek segítségével készítünk eszközöket, fontos, hogy mire hozzákezdünk, már bizonyos mértékben motiváltak legyenek jó minőségű eszközöket létrehozni, különben nem lesznek elég kitartóak és összeecsapják a munkát. Diabolót, buzogányt szintén lehetséges házilag készíteni, de jóval bonyolultabb az eljárás és a minőségi különbség a házi és a gyári eszköz között jóval nagyobb lesz mint a labda és a poi esetében.

Az egyensúly-műfajok izgalmas ágai a cirkusz könnyített formáinak, ám eszközigényes, felügyeletet és biztonságos környezetet igénylő tevékenységek. Szabadtéren a hajtókaros gólyaláb illetve a kötél tánc slackline változata alkalmazható a legkönnyebben. A rola-bola házi gyártásban is elkészíthető eszköz, a gyakorláshoz egyenes talaj és kezdők esetében asszisztencia szükséges. Nagyobb beruházás és tároló helyiség szükséges az egykerekűzéshez csakúgy, mint a hordón vagy golyón egyensúlyozáshoz. Talajakrobatika gyakorlásnál fontos a kellő számú és méretű szivacs, matrac, bála használata, illetve az állandó odafigyelés a sérülések elkerülése végett, ami

alapos bemelegítést és megfelelő végzettséggel és tapasztalattal rendelkező oktató(k) jelenlétét kívánja meg.

A partnerakrobatika hasonlóan matracigényes, bár a matracok fajtája eltérő. Alapvetően a 'puzzle' polifoam-szerű elemek is alkalmasak, melyek a nagyobb matracokhoz képest sokkal könnyebben mozgathatóak.

A légiakrobatika épp annyi résztvevőt vonz és motivál, mint ahányan megrettennek tőle. Specifikus, drága, nehezen mozgatható eszközök kellenek hozzá, egy oktató igen kevés gyakorlóra tud egyszerre figyelni, logisztikailag is bonyolult műfaj, ráadásul pontos függesztéstechnikai ismeretekkel is rendelkezünk kell. Ha akár csak a legkisebb mértékben is bizonytalanok vagyunk, hívjunk alpinttechnikai-, függesztés vagy emeléstechnikai szakembert, aki kiépíti a bekötési pontokat. A hammock, trapéz és a líra (légi karika) gyakorlásához minimum 3 méter belmagasság szükséges, a silk/tissue magasabb teret igényel. Fontos, hogy az eszközöket olyasvalaki állítsa be, aki a tanulandó trükkök, a matracok vastagsága, a függesztési pont magassága, az eszköz hossza és mérete ismeretében megalapozott döntést tud hozni. Ugyanilyen fontos, hogy az oktató tisztában legyen az egyes eszközökön való gyakorláshoz szükséges matracvastagsággal, hogy az tényleges biztonságot nyújtson.

LOGISZTIKA

Az eszközök és emberek mozgása komolyabb probléma lehet, mint gondolnánk. A foglalkozássorozat tervezési szakaszában érdemes végiggondolni, hogyan fogjuk az eszközöket tárolni és/vagy mozgatni, illetve hogy hogyan fogjuk vezetni a kapcsolódó nyilvántartást, milyen szabályok vonatkoznak ide. Kisebb eszközpark mozgatására tökéletesen megfelel a gurulós bőrönd is.

A tervezés során fontoljuk meg azt is, hogy a tanárok/oktatók, különösen az órákat színesítő vendégoktatók hogyan fognak a helyszínre jutni. Táborok, külső helyszínek esetében előfordulhat, hogy a résztvevők utaztatásáról is gondoskodnunk kell.

4.3 CÉLOK (OBJECTIVES)

A mikor a célok meghatározásáról beszélünk, kifejezetten a rövid távú, konkrét célokra gondolunk, melyek az adott évre, tanfolyamra, programra vonatkoznak. A célok és szándékok közötti különbség talán abban fogható meg legkönnyebben, hogy a szándék az irányt jelöli ki, a célokat azonban a program végére megvalósítjuk.

Céljainkat akkor tudjuk elérni, ha megfelelően választjuk meg őket, ha jól felmérjük a körülményeket, erőforrásainkat, és azokkal kalkulálva tervezünk. Ha kevés a tapasztalat, érdemes kisebb célokat kitűzni. Az eltúlzott célok a lebonyolítás során stresszel, frusztrációval járnak nem csak az oktató, hanem minden szereplő számára.

Vegyük figyelembe a célok kitűzésénél a többi szereplő benső céljait is, például a tanulók saját céljai is jelenjenek meg. Érdemes ezeket tudatosítani és összehangolni, közös célokká alakítani. Előfordul, hogy a célok a legfontosabbak, ilyenkor fontos, hogy mindenki tisztán lássa, értse, mihez csatlakozik. Így mindenki egy irányba fog tartani és azt tudatosan, motíváltan teszi.

A célok meghatározásakor a kézzelfogható és konkrét tevékenységeinkhez kapcsolódó elhatározásainkat fogalmazzuk meg. Ahogy az előzőek során tapasztaltuk már, a tervezés egyes szintjei nagyon organikusan összefüggenek. Így amikor a célokról gondolkodunk, akkor a szándékainkat bontjuk ki konkrétan megvalósítható célkitűzések formájában, úgy, hogy a tevékenységeink is egyben körvonalazódnak előttünk.

A CÉLOK JELLEGE

A cirkuszpedagógia módszere színes és komplex, ezért sokféle cél megvalósítását teszi lehetővé. A rekreációs cirkuszpedagógia elmúlt 30–40 évének tapasztalata azt mutatja, hogy a foglalkozások változatos és széles skálán hatnak a résztvevőkre: kognitív-, motoros-, szenzoros-, rész- és szociális

képességek fejlődnek komplex módon. Így a kitűzhető célok is nagyon változatosak lehetnek. Arra vonatkozóan is sok tapasztalat halmozódott fel, hogy az egyes képességeket mely gyakorlatokkal hogyan tudjuk fejleszteni. Ezzel kapcsolatban kevés írásos anyag áll rendelkezésre, leginkább a közös munka során terjed a tudás a nemzetközi rekreációs cirkuszi mozgalom tagjai között.

CÉLOK LEHETNEK:

- szabadidős programok szervezése során: féléves hetenkénti foglalkozást biztosítunk, ahol a 20 résztvevő meghatározott készségek mentén új tanulási élményt szerez
- fejlődés adott képességben: 10 alkalmas folyamat a szem-kéz koordináció fejlesztésére, vagy például a társas és érzelmi készségekben való fejlődésre
- művészeti nevelés során kitűzhető cirkuszpedagógia cél: közös előadás alkotása cirkuszi zsánerekkel
- közösségalkotási szándék kapcsán kitűzhető célok: új barátságok kialakítása, elfogadó és segítő közösség kialakítása, együttműködési hajlandóság kondicionálása

A fenti célok mellett – amelyek leginkább a résztvevőkre vonatkozó fejlesztő, pedagógiai célok, megjelenhetnek egészen praktikus vagy kívülről jövő célok is, például egy klub megtöltése fiatalokkal, kallódó fiatalok bevonása egy közösségbe, vagy egy előadás létrehozása egy bizonyos alkalomra. A résztvevőktől függetlenül születő intézményi vagy külső, makró szintről érkező célokkal sincs probléma, figyelni érdemes azonban arra, hogy ezek hangsúlya arányos legyen a belső, résztvevői célokkal és tartalmában se feszüljön össze azokkal.

CÉLOK SZÁMA

Kevés, tisztán megfogalmazott és teljesíthető célt tűzzünk ki. Javasolom minimum 4-5, maximum 10 cél megfogalmazását. Egyes nagyobb és általánosabb célok lebonthatóak – és valójában szükséges is lebontani őket – kisebb célokra, illetve a kisebb célok csoportosíthatóak egymással.

Például...

...ha a bizalom és az összetartozás, a közösséghez tartozás érzésének kialakítása az egyik kisebb cél, erősítése a másik, a csoportdinamika alakításának nagyobb ívű célja összefogja őket.

...ha az asszertivitást szeretnénk fejleszteni, akkor részcélokra is lebonthatjuk: szeretnénk fejleszteni a vélemény megfogalmazásának képességét a magabiztosságot és a kiállást.

...ha a ritmusérzék vagy az egyensúly és a reakció fejlesztése a cél, akkor a koordinációs képességek fejlesztéséről beszélünk.

...ha előadói készségeket szeretnénk fejleszteni, számos területet kell érintenünk – jelmez, zene, térhasználat, színpadi kiállítás.

...ha az együttműködést és az empátikus készségeket szeretnénk fejleszteni, akkor ez összefoglalva a szociális képességek fejlesztését jelenti.

CÉLOK ÉS HATÁSOK

A célok tehát legyenek konkrétak és a program során megvalósíthatóak, tartsuk őket mindig szem előtt a feladatok, tevékenységek, foglalkozások tervezésekor.

A résztvevők egészen biztos, hogy számos olyan területen és képességben is fejlődni fognak, melyek nem képezik céljaink részét. Ez a cirkuszpedagógia komplex eszköztárának jótékony hatása. A tervezés és értékelés szempontjából ezeket a kellems meglepetéseket a programunk hatásai közé soroljuk. Fontos a tudatosításuk, megfigyelésük és számontartásuk, hiszen lehet, hogy egy másik programban ezek közül kerülnek ki céljaink.

KÉPESÍTÉS, TAPASZTALAT

Olyan célokat tűzzünk ki, amelyekkel kapcsolatban van tapasztalatunk és ha ez elvárás, előírás, akkor képesítünk legyenek.

Ha nem rendelkezünk elegendő tudással vagy a szükséges képesítéssel célunk eléréséhez, kérjük szakemberek közreműködését. Nemcsak szakmai támogatást kapunk így, de izgalmas új felfedezésekre juthatunk, ami mind az oktatók, mind a bevont szakemberek számára értékes tapasztalat.

A kreatív és innovatív pedagógiai keret teszi lehetővé, hogy a rekreációs cirkuszi foglalkozások céljai szerteágazóak és árnyaltak lehessenek, hogy a cirkuszi készségek gyakorlása révén fejlődő készségek (testtudat, a mozgáskultúra, kognitív képesség) közül az általunk választottakra kiemelten koncentráljunk. Lehet cél a csapatkohézió erősítése, figyelem, koncentráció fejlesztése, közösségi program létrehozása, identitás erősítése, asszertivitás erősítése, kezűgyesség fejlesztése, kreatív képességek kibontakoztatása, kiközösített vagy szegregált csoportok vagy egyének közösségben betöltött szerepének alakítása, élmény program, szociális- és művészeti készségek fejlesztése. E pedagógiai módszerekről a következő fejezetben esik szó.

4.4 MÓDSZER (METHOD)

A szociális cirkusz és általánosságban a rekreációs cirkuszi oktatás módszerének képlete:

CIRKUSZMŰVÉSZET {MŰVÉSZET + MOZGÁS + CSODA} + KREATÍV ÉS INNOVATÍV PEDAGÓGIA

A cirkusz komplex művészeti forma, számos társművészetet ölel magába: táncművészet, színművészet, mozgásszínház, képzőművészet és vizuális művészetek. Mozdásvilágát a szokványostól eltérő mozgásformák és testhelyzetek határozzák meg. Harmadrészt különlegessége az a bizonyos sajátos hangulat: a csoda, a szokatlan világ. Ezt a szokatlan világot, a hamisítatlan cirkuszi hangulatot ugyanakkor renegetegféleképpen meg lehet idézni: a megvilágított porondon bemutatott emberfelletti mutatványokkal, az utazó cirkuszok világával, a bohócok sokféle arcával, az évszázadok óta létező vásári mutatványosokkal, a freakekkel vagy akár az udvari bolondokkal.

Ha ezt a csodálatos és sokszínű alapanyagot – a cirkuszművészetet – szabadidős és fejlesztő célokra szeretnénk használni, kreatív és innovatív pedagógiai módszereket kapcsolunk hozzá. Így fejlődött robbanásszerűen, hatékonyan és célzottan a rekreációs cirkuszpedagógia az elmúlt húsz évben.

A fenti komponensek – mozgás, művészet, a cirkusz csodája, kreatív és innovatív pedagógia – mindegyike igen fontos a cirkuszpedagógiában. Ez a képlet hasza át a szándékainkat, a célok kitűzését, és a foglalkozások tervezésekor is lehetőleg mind a négy összetevő kibontására hozunk gyakorlatokat.

I. MŰVÉSZET

A cirkusz művészet, így a művészi érzék és képességek is fejleszthetők általa. Hitünk szerint fontos, hogy a rekreációs művészi tevékenységnek része legyen a mindennapjainkban.

CIRKUSZMŰVÉSZET, MINT ALKOTÓFOLYAMAT

Az alkotás és az alkotófolyamat megélése lehetőség az önkifejezésre, a fantáziavilág gondozására, kreatív énünk megélésére sokféle hangulat átélésére, önismeretre. Táplálék a léleknek.

Sajnos a formális iskolai oktatásban a művészeti nevelés presztízse alacsony és jelentősége kicsi, a hangsúly az információ-alapú lexikális tudáson van. Sok tanuló nem képes ebbe az adatokon alapuló oktatásba érdemben bekapcsolódni. Számukra a művészeti nevelés, a mozgás lehetőség a megnyilvánulásra, olyan terep, ahol ott-honosabban érezhetik magukat. Azok számára is lehetőség a kreativitás megélésére, a testükkel való kapcsolat elmélyítésére, az analóg gondolkodásból való kilépésre, akiknek nem okoz gondot a hagyományos értelemben vett iskolai tanulás.

Művészeti élményterápia keretében is lehet cirkuszi eszközökkel dolgozni. A cirkuszi mozgásformák művészi megjelenítése mellett szóba jöhet akár a cirkusz világának karaktereivel való kreatív munka, melyek egyfajta archetípusként is felfoghatóak. Izgalmas szerepeket öltöhetnek magukra a résztvevők a cirkuszi karakterekkel – jelmezekkel, díszlettel megspékelve, vagy csak a fantázia segítségével, akár cirkusztechnikai tudás nélkül – vagy azt csak imitálva.

Amikor bemutatót tartunk, a résztvevők egy röpké időre előadóművészekké válnak. Ez kihat mindennapi életükre és kompetenciáikra is. A kiállítás, az önkifejezés fejleszthető az előadásra való gyakorlás és felkészülés, a színpadi fellépés által.

2. MOZGÁS – CIRKUSZI ZSÁNEREK

Cirkuszi zsánerek, vagy más néven diszciplínák alatt a cirkuszművészet egyes ágait vagyis műfajait értjük.

A cirkuszpedagógiai módszer része és egyben hatékonyságának záloga a tudásanyag színessége, változatossága, mely képes sokféle igényt sokoldalúan kiszolgálni. Számos lehetőség közül lehet választani: természet, habitus és preferencia szerint mindenki talál magához illőt.

A robbanékonyabb, atletikus természet számára a talajakrobatika lehet vonzó szaltóival, ugrásaival; míg a stabilitást, statikus formákat kedvelőket a kézenállás ragadja meg jobban. A szigorú összpontosítást igénylő feladatokat kedvelők a kötél tánccban találhatnak magukra, míg a kevésbé sportos alkatok a zsonglörködés széles eszköztárából választhatnak kedvükre valót. Az újcirkuszi szemlélet szerint pedig minden továbbfejleszthető, variálható és személyre szabható; bárki újabb eszközöket, formákat, fúziókat, variációkat fejleszthet.

Fontos, hogy különbséget tegyünk a profi cirkuszi világ és a szociális – valamint szabadidős cirkusz világa között. A cirkuszi technikák tanításának utóbbi esetben nem célja az artistanevelés, ebből következően általában nem is közelítjük meg azt a technikai szintet, amit a professzionális cirkuszkolák képviselnek. Ugyanakkor a fiatalok célja a szabadidős cirkuszban is általában valamilyen cirkusztechnikai tudás elsajátítása, míg a pedagógiai cél más. Ha egy résztvevő rendkívüli tehetséget, érdeklődést vagy elköteleződést mutat, emeljük ki a csoportból, tegyük lehetővé, hogy a profi cirkuszi világ felé közeledhessen. Fontos, hogy szét tudjuk választani a tehetséggondozást a szabadidős célú cirkuszpedagógiától.

A cirkusztechnika oktatása során a klasszikusabb értelemben vett cirkuszi műfajokat oktatjuk: zsonglörködést, akrobatikát, kötél tánccot, egykerekűzést, stb. A nemzetközi szakirodalom és általános gyakorlat – ez a hivatásos artistaképzésre is igaz – öt csoportba sorolja a cirkuszi készségeket. Minden csoportba több zsáner tartozik. Létezik egy hatodik csoport, a lovasakrobatika, melyben a magyaroknak világhírűek, ám az újcirkuszban ez az ágazat már nem sokszor kerül említésre.

Alább a teljesség igénye nélkül ismertetjük az egyes csoportokba tartozó zsánereket. A szabadidős és a szociális cirkuszban e műfajoknak csak törtrészét gyakoroljuk egyrészt cirkusztechnikai felkészültség szintje, másrészt a logisztikai akadályok miatt. A cirkuszművészet szeretete és ismerete a szabadidős cirkusz határain túl is fontos. Ha van rá lehetőség, nézzünk cirkuszos videókat a csoporttal, elemezhetjük is a mutatványokat – a lélegzetelállító jelenetek, fantasztikus képességek megteremtik a cirkuszi hangulatot. Ha egy-egy előadót megkedvelnek a fiatalok, nagyon lelkesítőleg tud rájuk hatni, példaképükké is válhat.

1. **Talajakrobatika:** hand-to-hand, hajlékonyság, gumiasztal (trampoline), kínai rúd, banquine, russian bar, ikária, russian swing, teeterboard, russian board, deathwheel
2. **Légiakrobatika:** corde-lisse (légi kötél), silk (tissue), straps (gurtai), légi karika (líra), cloud swing, trapéz, lengőtrapéz
3. **Zsonglörködés:** labda, buzogány, karika, ördögbot, diablo, hullahopp, lábzsonglörködés, forgatós és pörgetős eszközök: botok (hosszúbot, kézibot, kontaktbot, sárkánybot, S-bot), poi, manipulációs és izolációs eszközök (kontakt labda, izokarika, legyezők), stb.
4. **Clown:** bohóctechnika
5. **Egyensúly:** kézenállás, kötél táncc (drót, magasdrót, lengődrót), egykerekű, létra, akrobatikus bicikli, rola-bola

A CIRKUSZI ESZKÖZÖK FEJLŐDÉSE

Az újcirkusz sajátja a kutatás és felfedezés, új eszközök születnek, a régiek átalakulnak, máshol használt eszközök vagy mozgásformák kerülnek a színpadra és robbanásszerű fejlődéssel járnak be új életutat. (ball manipulation, nuncsaku, legyező, Cyr wheel, számos hibrid légi eszköz). Sokszor a hordozhatóság ad okot egy eszköz újragondolására, máskor kezdőbb szintre adaptálják, vagy egy kreatív ötlet szabja át fizikai megjelenését, használatának mikéntjét. A partnerakrobatika vagy az acroyoga például a hand-to-hand adaptálásából született. A hammock a silk átalakításával, a silk a corde-lisse újragondolásával, a juggleboard a labdazsonglörködésből jött létre, a virágbot az ördögbotból.

A rekreációs cirkuszpedagógiában megjelent eszközök sokszor adaptált változatok, könnyebben kezelhetőek.

Logisztikai szempontok is közrejátszanak az eszközök evolúciójában: könnyebben hordozható, szállítható, felszerelhető variáció született sok esetben. A drótkötél (tight wire) szerkezet kiépítése és szállítása például szakértelmet, erőt és szállítóeszközt igényel, a slackline viszont egy válltáskában is elfér és kisebb gyakorlattal képessé válunk a felszerelésére is.

Több tucat cirkuszi műfajból válogathatunk tehát a zsonglörködéstől az akrobatika sokféle ágán keresztül az egyensúlyozásig. Minden műfajon belül több ezer trükk végtelen kombinációjával lehet ismerkedni egyre magasabb fokon.

3. A CIRKUSZ VARÁZSA

A cirkuszi csoda fontos komponense a munkánknak. A sajátos hangulat, a rendkívüliség erős motiváló hatással bír és ezért nagyban segíti a munkánkat. A cirkusz azért (is) vonzó, mert valamilyen szempontból különlegessé válhatunk általa. Részesei lehetünk annak, ahogy az ember emberfeletti művel. Ha csak egy pár pillanatra is, szeretnénk gyönyörű, kecses légiakrobatává

válni, vagy megbújni a bohóc látszólagos öröme, őszintesége és gondtalansága mögött, vagy a tárgyakat játszi könnyedséggel ellenőrzésünk alatt tartani, mint a zsonglőr.

A szociális cirkuszi csoportokban kifejezetten nagy szakadékot lehetünk képesek áthidalni a résztvevő hétköznapi és a foglalkozáson betöltött szerepe között, ezáltal új lehetőséget, új szempontokat adva számára. Csűrös Dóra pszichológus kollegánk megfigyelése szerint a mentális betegeknek menedéket adhat ez a különleges, szokatlan világ, ahol saját furcsaságukat komfortosabban élhetik meg. Ez a világ lehetőséget ad a hétköznapi szabályrendszerből, az általánosból való kilépésre, más, új szerepek megélésére.

4. KREATÍV ÉS INNOVATÍV PEDAGÓGIA

A kreatív és innovatív pedagógiai módszerek és a cirkuszművészet koherens egészt alkotnak a cirkuszpedagógiában. „Innovatív”, mert az elmúlt évtizedekben a világon terjedő újjító pedagógiai eszközöket és nézeteket öleli fel és „kreatív”, mert az oktatónak képes adaptálni, kreatívan felhasználni e módszereket céljai elérése érdekében. Ahogy az újcirkusz is fuzionál a társművészetekkel, úgy hatnak a rekreációs cirkuszpedagógiára az elmúlt húsz év újjító pedagógiai módszerei. Tanulóközpontú, progresszív oktatási formák, módszerek és szemléletek adaptálódnak a cirkuszpedagógiába: a szociális cirkusz pedagógiájának része lett a drámapedagógia, a gamifikáció, a tanulói felfedezés és kutatás erősítése, a reszponzív oktatás. Az újcirkusz nyitott szellemiségéből következik, hogy bármely oktató vezethet be új módszert, ötvözheti az általa hasznosnak tartott szemlélettel. Az oktató kreativitásán múlik, hogyan válogat a módszerek közül. Amikor rekreációs cirkuszpedagógiáról beszélünk, el kell különíteni a trükkök és mozgásformák oktatását és a foglalkozásokra vonatkozó általános, átfogó pedagógiát.

A CIRKUSZTECHNIKA OKTATÁSÁNAK MEGKÖZELÍTÉSEI

A cirkusztechnikai tudás, a trükkök évszázadokon, ezredekén keresztül apáról fiúra szálltak, s e tudás a legtöbb esetben titok volt: ez volt a feltétele a különlegeseknek, elérhetetlenségnek. A cirkusztechnika formális oktatása csak pár évtizedre nyúlik vissza. Az itthoni Artistaképző 1950-ben, külföldi professzionális artistaképző intézmények közül a kanadai Montreal cirkusziskola 1981-ben, a Moszkvai Állami Iskola 1929-ben, a Cnac 1985-ben kezdte meg működését.

Az újcirkusz megjelenése fokozatosan lebontotta a zárt kereteket. A szabadidős és szociális cirkuszi áramlatok gondolatisága a '70-es években jelent meg, robbanásszerűen pedig a '90-es évek végén terjedt el. A cirkuszpedagógiai módszerek folyamatosan alakulnak, élő párbeszéd részét képezik. Ugyanakkor az elmúlt 30–40 évben e tudásanyag jelentős része még nem került rögzítésre.

Az egyes trükkök, mozdulatok helyes kivitelezésére több elérő megközelítés létezik. A szabadidős és szociális cirkuszi oktatóktól is elvárható, hogy rendelkezzenek cirkusztechnikai tudással a kivitelezést és az oktatást tekintve is.

A cirkusztechnika oktatásában fontos, hogy az adott trükköt elemeire bontsuk és több oldalról tudjuk megközelíteni.

Előny, ha a tanuló típusához igazodva auditív, taktilis és vizuális oldalról is tudjuk magyarázni a trükköket. Van, aki inkább másolja a mozdulatot, van, akinek el kell magyarázni lépésről lépésre, van aki a mozdulat ritmusa szerint érti meg jobban.

Az oktató gondolja át, hogy az egyes trükkök pontosan milyen mozdulatokból állnak össze. Ha lépésről lépésre tudjuk átadni a trükköket, akkor nagyobb eséllyel lesz sikerélménye a tanulónak. Az oktató is akkor látja át a trükkök rendszerét, ha az egyes trükkök felépítésével, elemeivel tisztában van. Így lehetséges átmenetet képezni a trükkök között, és új trükköket létrehozni. Fontos, hogy felismerjük az egyes trükkök összefüggéseit, a trükkcsaládokat.

Így egy mozdulat begyakorlásával könnyen több trükköt is elsajátíthatunk. A trükkök, mozdulatok fokozatos felépítése azért is fontos, hogy az egyes fázisok elsajátításával a tanuló érezhesse, hogy elért valamit, új szintre lépett. Az oktató természetesen tudja, hogy sok további lépés, szint létezik még.

Egyszerű példa a három labda oszlop trükk tanítása. Egyfajta magyarázata a trükknek, hogy először két labdát dobunk fel két külön kézből és aztán egy labdát az egyik kézből. Egy másik magyarázat az, hogy az egyik kézzel két labdát dobálunk egy kézben, a másik kézből pedig egyet, mindig a másik kézzel dobált labdák közül az egyikkel egyszerre. Ha mindkét magyarázatot megértjük, e trükk számos variációját tudjuk könnyedén megtanulni.

Innovatív módon, érdekesen történjen az alapozás és az építkezés! Direkt utasítást csak ritkán adjunk, és csak már elsajátított trükkök, mozdulatok gyakorlására!

Ösztönözzük az önálló gyakorlást, fogadtassuk el a tanulókkal, hogy csak akkor fog olajozottan menni valami, ha rengeteget gyakorolja!

Biztosítsunk teret az önálló felfedezésre!

A trükköket, mozdulatokat fokozatosan építsük fel, először az alapokat sajátítsák el biztonsággal! Ennek hiányában ne lépünk tovább!

Figyeljük meg, melyik tanuló melyik diszciplína iránt érdeklődik és támogassuk, hogy kibontakoztassa érdeklődését!

Az elrontott trükkök és a „nem rendeltetésszerű használat” a megújulás, újítás lehetőségét hordozza magában. A szokatlan megközelítések fantasztikus újdonságokat szülhetnek.

CIRKUSZTECHNIKA – OKTATÁS KONCEPCIÓK MENTÉN

Koncepciók mentén gondolkodva sokkal könnyebben átadható a tudásanyag, könnyebb az önálló gyakorlás és felfedezés, ezért sokkal motiváltabbak lesznek a tanulók. A koncepciókon belül az idővel, térbeli elhelyezkedéssel, a mintázatok variálásával lehet az egyik trüktől a másikig jutni, újat létrehozni. Ez a koncepcionális gondolkodás azon alapul, hogy azonosítjuk az alapmozdulatokat, megfigyeljük a változókat és a változatokat. A változók egymással való kombinációi hatalmas, szinte végtelen eszköztárat adnak ki. Ez fontos gondolat, és annál többet segít, minél hamarabb elsajátítjuk.

EGY PÉLDA A LABDAOKTATÁS TERÜLETÉRŐL

Feladat: gyűjtsünk össze minél több testkörüli dobás (body throw) variációt. A testkörüli dobások változói alapszinten:

- melyik testrésznél dobjuk a labdát
- melyik irányból dobjuk a labdát (lentől, fentről, kifelé, befelé, keresztbe, egyenesen, stb.)
- melyik kézzel dobjuk a labdát
- milyen típusú a dobás (egyenes vagy íves, esetleg nem is dobás, hanem odahelyezés, stb.)

A poi oktatását érdemes úgy kezdeni, hogy megfigyeljük, hogy a körök, amiket a levegőben leír az eszköz, hogyan helyezkednek el a saját testünkhöz képest. Az alapirányok és síkok ismeretében tulajdonképpen minden trükknek számos variációját lehet kitalálni és begyakorolni, ahelyett, hogy egyenként és egymástól elszigetelten tanulnánk/tanítanánk meg őket.

ÁTFOGÓ PEDAGÓGIA

Átfogó pedagógia alatt azokat a módszereket és megközelítéseket értjük, melyek általánosan meghatározzák az foglalkozáson belüli viszonyokat, a szerepeket, a feladatok formáit. Itt jön szóba a művészeti szemlélet, kreatív hozzáállás, játékoság, szociális készségek, közösségi értékek.

ÉRTÉKEK

Az oktató módszerei egyenesen következnek az oktató értékrendjéből, és a résztvevőket is az adott értékek irányába terelik, ezért fontos tudatosítani, hogy milyen értékeket szeretnénk oktatóként képviselni. Vizsgáljuk meg, hogy akár akaratlanul is, milyen értékeket közvetít az oktatási módszerünk.

Képviselendő értékek a részvétel, az elfogadás, a befogadás, a felelősségvállalás, az önzetlenség, a bátorság, tisztelet, ugyanakkor az értékek között szerepelhet a tekintély, hatalom, befolyásosság, népszerűség is. Ha az oktató kézenfekvő értékeknek tekinti ez utóbbiakat, akkor evidenciaként nyilvánulnak meg viselkedésében.

ALAPELVEK

A szociális és rekreációs cirkuszt átfogó pedagógia a nemzetközi tendencia szerint innovatív és kreatív. Ez erős oktatói egyéniséget és önállóságot is feltételez, mert az oktató saját motivációból és értékrendből táplálkozva állítja össze módszertanát. Ez nem jelenti azt, hogy újat kell feltalálni. Elegendő a már meglévő kreatív módszereket elsajátítani, szintetizálni) pl. drámapedagógia, kritikai pedagógia, élménypedagógia, dinamikus szenzoros integrációs terápia, meseterápia; illetve a cirkuszpedagógiában már létező áramlatok: a Veronica Sherborn módszerén alapuló Handicirque, Circomotorik, Funkcionális zsonglörködés, Circusyoga stb.).

Az oktató bánjon differenciáltan a tanulókkal és adjon lehetőséget minél többféle készségkörben való megnyilvánulásra. Alapvetően reszponzív oktatási formáról beszélünk, ahol a tanulói igényekre reagál és készségeire épít az oktató. Alakítsunk ki közös normarendszert a csoporttal! Jutalmazási és motiváló rendszert is bevezethetünk.

JÁTÉK

Nem csak cirkuszpedagógiai, de általános pedagógiai tapasztalat, hogy játékosan a tanulás hatékonyabb és élvezetesebb, jóval kevesebb stresszel jár. A cirkuszpedagógia módszertanában ezért kiemelt helyen szerepeljen a játék, minden feladatot játékosan közelítsünk meg.

A játék, mint módszer egyrészt olyan általános célokat szolgál, mint a résztvevők energetizálása, koncentrációjának erősítése, a közösségi érzés és a csoportdinamika megteremtése, új csoport esetén névtanulás, ismerkedés. Másrészt a trükkök felvezetése, oktatása és készségszintre emelése is jó, ha játékokon keresztül történik.

MÓDSZEREK CSOPORTOSÍTÁSA

Az alábbiakban Falus Iván Didaktika: elméleti alapok a tanítás tanulásához c. művében meghatározott kategóriák mentén vesszük számba a cirkuszpedagógia módszereit.²²

MÓDSZEREK A SZEREPLŐK TEKINTETÉBEN

AZ OKTATÓ MUNKÁJÁN ALAPULÓ

Az oktató szerepe keretet adni a tanuláshoz. Ha cirkusztechnikai magyarázatról van szó, körben állva, ha elméleti kérdésről, akkor körben ülve szoktunk a csoporttal elhelyezkedni, megadva a lehetőséget, hogy a résztvevők hozzászóljanak, reagáljanak. Fontos a rövidség és a tömörség. Ne zavarjuk meg a gyakorlás flow-ját plenáris magyarázatokkal. Az oktató prezentációi egy feladat lezárásai vagy indításai legyenek, a közös körben csak a mindenkire vonatkozó magyarázatokat adjunk. Fontos, hogy egyéni visszajelzést is kapjon mindenki – erre a legkézenfekvőbb alkalom az önálló gyakorlás, az oktató tanuló-ról tanulóra körbejárva adhat személyre szóló visszajelzéseket.

A TANULÓ ÉS TANÁR KÖZÖS MUNKÁJÁN ALAPULÓ

Ha ötletelünk, projekten dolgozunk vagy értékelő megbeszélést tartunk, akkor is körben beszélgetssünk. Hagyjunk bőségesen teret és időt a tanulóknak, hogy kifejtsek gondolataikat, és segítsük őket a megfogalmazásban, bátorítsuk őket, hogy gondolataikat a többiek elé tárják.

A TANULÓ ÖNÁLLÓ MUNKÁJA

A cirkuszban kifejezetten fontos az önálló munka, hiszen nagyon sok időt kell fordítani az egyes mozdulatok gyakorlására. Az önállóság megteremtése cél, és egy-egy jól irányzott, személyre szabott feladattal egyre hosszabb ideig tud a tanuló önállóan foglalkozni.

Az önálló munka kis csoportban is történhet. Fontos, hogy a kis csoportok összetétele változzon és kezdetben csak rövid ideig hagyjuk őket magukra, egyszerűbb feladatokkal. A csoportok között körbejárva teremtsünk biztonságos környezetet. (Pl. 3–4 percig gyakoroltassunk egy páros mozdulatot, vagy gyűjtsenek trükk-ötleteket adott eszközre, majd cseréljünk párokat). Az oktató legyen az, akinek „el lehet dicsekedni”, hogy mit fedeztek fel a tanulók, akitől kérdezni lehet, aki tud többet mutatni, ha a tanuló többet akar tudni. A tanárnak is előnyére válik, ha nem kell véget nem érően magyarázkodnia.

ÓRÁN KÍVÜLI GYAKORLÁS (HF)

Az órán kívüli önálló gyakorlás sokat lendíthet a tanulók technikáján. Érdemes tisztán kommunikálni, hogy mi a gyakorlandó mozdulat és mik a biztonsági előírások. Ha nem akrobatikus mozgásokról, hanem zsonglörködésről van szó, a veszély kisebb, viszont kérdés, hogy rendelkezésre állnak-e az eszközök.

MÓDSZEREK AZ OKTATÁSI FOLYAMATBAN BETÖLTÖTT SZEREP SZERINT -

ÚJ ISMERETSZERZŐ MÓDSZER

FELFEDEZÉS

Új ismereteket felfedezéssel is szerezhetsz a tanuló: meglévő információt adunk át neki valamilyen érdekes formában (nem frontálisan elmagyarázva). Létesítsünk például állomásokat, ahol különböző ábrák, kártyák, újságkivágások, kisfilmek segítségével fedezhetnek fel újdonságokat a tanulók!

KUTATÁS

A kutatás során a tanuló önmaga keresi meg, kutatja fel az új információt: akár kísérletezéssel akár forrásanyagokból.

Kutatni sok mindent lehet: mozgásokat, érzések skáláját, kifejezési formákat, zenei hatást. Az oktató feladata, hogy ehhez keretet és mintát adjon, motiváljon. Kísérletezzünk bátran!

Pl. keressenek a résztvevők tíz, az öröm érzéséhez kapcsolódó gesztust, nézzék meg, hogy lehet öt stációban megjeleníteni ugyanennek az érzelmenek a fokozatait, stációit! Vagy keressenek eddig nem ismert body-throw-kat az interneten vagy végezzenek el egy mozgatsort három különböző zenére és tudatosítsák, hogyan változik a hatás!

KISELŐADÁS

Motiváló és igen tanulságos a résztvevők számára, ha időnként átveszik az irányítást. Egyénileg vagy csoportosan kiselőadást, prezentációt tarthatnak valamely cirkuszhoz kapcsolódó témáról: pl. cirkusztörténet, zsánerek, előadók, vagy egyes előadások kritikája, stb.

ALKALMAZÁST SEGÍTŐ MÓDSZEREK

A kihívás az, hogy elérjük, hogy a tanuló eleget gyakoroljon, ugyanazt a mozgalmat rengetegszer ismételve el, úgy hogy számára izgalmas, érdekes legyen a gyakorlás.

PÁROS, CSOPORTOS GYAKORLÁS

Készüljünk sok páros és csoportos feladattal. Ez kihívást jelenthet az oktató számára, hiszen a zsonglörködés jobbára egyéni műfaj. Az egyéni gyakorlás a kitartás, állhatatosság, kudarcűrész fejlesztésére kitűnő, mégis fontos, hogy a kooperatív készségek is fejlődjenek, illetve motiváló a társakkal való munka, felfedezéseket is lehet csoportosan tenni.

ÖNÁLLÓ GYAKORLÁS MENTORÁLÁSSAL

Fontos, hogy sokat gyakoroljanak a résztvevők önállóan, hiszen akkor fog-nak igazán fejlődni, ha a foglalkozás kere-tein túl is gyakorolnak. A foglalkozáson történő önálló gyakorlás erre is készít fel. A tanulók önállóan gyakorolnak, az oktató körbejár és a tanuló egyéni szintjéhez igazítva nyújt segítséget, ad új feladatot.

VETÉSFORGÓ

A gyakorlás elmélyítésére is alkalmas módszer 8-20 perces váltások-ban gyakorolni különböző készségeket. Az állomásokat a korcsoport, a tudás-szint, az érdeklődés és a koncentrációs készség ismeretében alakítja ki az oktató. Amennyiben ismétlésről és gyakorlásról van szó, önállóan is válhatnak az állomá-sok között, esetleg az egyiküket felkér-hetjük asszisztálni, amennyiben a tanuló biztonságosnak érzi ezt a szerepet.

MAGYARÁZAT

Egy-egy trükk vagy mozgatsor elsajátításában sokat segíthet a szóbeli magyarázat. A megfogalmazást párban és kiscsoportban is gyakoroltathatjuk. Ha képesek vagyunk elmondani, hogy mi történik a trükk során (jobb kezem ide teszem, bal lábam behajlítom, államot a mellkasomhoz szorítom stb.), tudatosabbá válik. A magyarázat ezen felül még azt is jelenti, hogy összefüggéseiben és több szemszögből is látjuk a szóban forgó moz-dulatsort. Bátorítsuk a tanulókat, hogy elmagyarázzák a trükköket, ne mindig az oktató beszéljen.

Élvezetes lesz az ismételés, ha a gyakorlandó készségekre irányuló feladatokat pályaszerűen rendezzük el, vagy feladatkártyákkal szervezünk játékot. Pontozással izgalmas versenyt tarthatunk. Dobjunk be szerepeket, jelmezeket! Felépíthetjük a játékot akár szabadulószoberűen, vagy társasjáték-szerűen. Ha a résztvevők készen állnak rá, tervezhetik ők a pályákat.

RENDSZEREZÉST ÉS RÖGZÍTÉST SEGÍTŐ MÓDSZEREK

Az eddig felsorolt módszerek és feladattípusok legtöbbje alkalmas rendszerezésre és rögzítésre, azzal a kiegészítéssel, hogy amennyiben a tanuló találja ki, készíti elő, vezényli le a feladatokat a társainak, már birtokában van szóban forgó készségeknek és a tudását rendszerezte és az egyben rögzült is.

A bemutató előadás önmagában elegendő, hogy a résztvevők rendszerezék és rögzítsék a tudást. Ennek a témának külön fejezet szentelünk, összegzésképpen itt csak annyit szögezzük le, hogy egy bemutató létrehozása és a fellépés által komplex módon érintünk szinte minden motoros, szociális és kognitív készséget, amit a cirkuszi foglalkozásokon érintettünk – mozdulatok kivitelezése, mozdulatsorok felépítése, a bemutató témájának átgondolása, kreatív ötletek generálása, fantáziavilág megélése, együttműködés, önhatékony-ság, szerepek a közösségben.

A foglalkozásokat záró pár perces bemutatóktól kezdve az évváró közösségi előadásig minden prezentáció és az arra való felkészülés remek módja annak, hogy a résztvevők összefoglalják, rendszerezék a tanultakat.

MÓDSZEREK AZ INFORMÁCIÓ TÍPUSA SZERINT

VERBÁLIS MÓDSZEREK:

szóbeli vagy írásbeli magyarázatok, leírások, összegzések. Megbeszélések, viták, elemzés stb.

SZEMÉLTETŐ MÓDSZEREK:

trükkök, mozdulatok bemutatása, másolása

MODERN TECHNIKÁT ALKALMAZÓ GYAKORLATI MÓDSZEREK:

internetes gyűjtőmunka, esetleg VR technológia, szimulációk

A cirkuszművészet oktatása lényegéből fakadóan túlnyomórészt fizikailag aktív formában történik. Ugyanakkor szükség van a beszédre is, többek között például azért, hogy a biztonságos környezetet teremtsünk, lefektessük a szabályokat, visszajelzéseket kapjunk és adjunk, valamint a tudatosítás eszköze, esztétikai, művészeti kérdések megvitatásának formája. Izgalmas elméleti beszélgetéseket lehet folytatni mozdulatokhoz, eszközökhöz, kifejezési formákhoz kötődő koncepciókról is.

A kérdés tehát az, hogy milyen arányban jelenik meg a verbalitás a foglalkozásokon hogyan integráljuk a foglalkozásba. Alapfeltevésünk, hogy a cirkuszi foglalkozás egyik legnagyobb előnye, hogy olyan kifejezési formát ad, ahol nem az akadémiai tudás kerül előtérbe. A fejben erős tanulók számára hasznos, ha a test-érzetekre, az érzelmekre és a nem-verbális kommunikáció fejlesztésére helyezzük a fókuszot. Másoknál pont a vélemény megfogalmazása, általában véve a verbalitás szorul fejlesztésre. Ehhez mérten állítsa össze a foglalkozás anyagát az oktató!

INDUKTÍV ÉS DEDUKTÍV MÓDSZEREK

Érdeemes a felsorolt módszerek esetében tudatosítani, hogy induktív, vagy deduktív-e, mert segíthet a tanmenet dinamikájának kialakításában. Induktív eljárás például, ha a trükköt lépésről lépésre építjük fel. Deduktív, ha a tanuló lemásolja a trükköt és ezt követően tudatosítja, hogy milyen elemekből áll.

Induktív módszert alkalmazunk egy előadás építésénél, ha a trükkökből kiindulva építjük fel az előadást. Deduktív eljárás, amikor az előadás témáját bontjuk le a trükkökig.

A mozdulat másolás általi kivitelezése deduktív módszer, mely nagyon fontos szerepet tölt be a cirkuszpedagógiában. A különösen erős testtudattal rendelkező tanuló nem feltétlenül tudja elemeiből felépíteni pl. egy szaltó folyamata, másolni sokkal könnyebben másolja a mozdulatokat.

Gyakran alkalmazott módszer az asszisztált mozdulatkivitelezés. Amint a tanuló képes asszisztenciával kivitelezni egy mozdulatosort (pl. szaltót), fokozatosan csökkentjük az asszisztencia mértékét, amíg egyedül is képes lesz rá.

MÓDSZEREK AZ IRÁNYÍTÁS JELLEGÉ SZERINT

A szabadidős és szociális cirkuszi pedagógia esetében általános törekvés a frontális és utasításos oktatási módszertől való elszakadás, a tanuló és az oktató horizontális együttműködésének és a tanuló általi irányítás bátorítása. Nem vitatjuk az oktató vezetői szerepét: a vezetés módja a kérdés.

Az ismertetett módszerek együttműködésen alapulnak, illetve a tanulót állítják döntési szerepbe. Számos példát soroltunk fel facilitált, asszisztált, önálló felfedezésen alapuló oktatási formákra. Amint már esett róla szó, fontos, hogy a megbeszélések, de sokszor a gyakorlás során is körben helyezkedjünk el a tanulókkal, legyen mindenki egyformán látható. A szabályokat és szerepe-

ket amennyire lehet, közösen alkossuk meg, tudatosítsuk és értelmezzük őket! Erősítsük az együttműködő, proaktív hozzáállást! Hosszabb távú programok, csoportok esetében kialakíthatunk közös szokásokat, rituálékat, melyek erősítik a közösséghez tartozás érzését.

A cirkuszpedagógia organikusan és dinamikusan fejlődő terület, nyitott szemlélettel. A fejezetben bemutatott módszerek nincsenek kőbe vésve. A megközelítés a fontos és biztatunk mindenkit, hogy gondolja tovább a fenti példákat e megközelítés szerint.

4.5 MEGVALÓSÍTÁS

A megvalósításról gondolkodhatunk a teljes projekt viszonylatában, ami inkább management feladat, és vizsgálhatjuk magukat a foglalkozásokat, ami inkább a cirkuszpedagógia területe, de a két szint kölcsönhatásban van.

A TELJES PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁNAK FELADATAI

- ➔ erőforrások szervezése: eszközök, oktatók, szükséges pénzügyi források rendelkezésre állása, helyszínnel kapcsolatos logisztikai feladatok
- ➔ adminisztratív feladatok ellátása: oktatói szerződések, foglalkoztatási bejelentések, résztvevői jelenléti ívek, oktatói napló, feljegyzések, statisztikákhoz szükséges adatok vezetése, helyszínnel kapcsolatos engedélyek, szerződések, GDPR teendők
- ➔ kommunikációs feladatok: program láthatósága a közösségi médiában, partnerekkel, résztvevő intézményekkel való kapcsolattartás, saját intézményen belüli információ – megosztás, bevonás és az eredmények disszeminációja

A FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSE ÉS LEBONYOLÍTÁSÁNAK FELADATAI

- ➔ tanmenet készítése
- ➔ az egyes foglalkozások tervezése

A cirkuszpedagógiai foglalkozások tervezése során a következő kérdéseket kell megválaszolni: mit, milyen sorrendben és hogyan oktatunk. A célhoz és célcsoportához igazítva, az aktuális körülményeket figyelembe véve kell választanunk a cirkuszpedagógia eszközkészletéből.

A pedagógiai szakirodalom részletesen foglalkozik a tanmenet és az foglalkozástervezés feladatával, itt kifejezetten cirkuszos tapasztalatokat vesszük számba. Sokféle pedagógiai hozzáállás létezik a cirkuszpedagógiában Magyarországon és világviszonylatban is. A Magyar Zsonglőr Egyesület merít európai partnereinél töltött szakmai gyakorlatokból, illetve az elmúlt évek sokszáz foglalkozásán szerzett tapasztalatokból.

A foglalkozások keretét a tanmenet adja, ezt bonthatjuk le a foglalkozásokra, illetve a foglalkozások kisebb egységeire. A nagy céloktól haladunk a kisebb foglalkozási egységek felé, de a kisebb egységek irányából is folyamatosan visszacsatolunk és módosítjuk a tervet, ha szükséges.

TANMENET

A tanmenet egy foglalkozássorozat átfogó terve. A tervezésben szerepet játszik minden olyan tényező, azok a szükségletek, igények, célok, amelyeket előzetesen feltártunk. A kitűzött célok elérését pedig a foglalkozásokra tervezett tevékenységek sorával érhetjük el. Érdemes a célokat egyfajta mátrixba foglalni, és összekötni a foglalkozások tevékenységeivel, ez segít a tudatosabb foglalkozásvezetésben.

Ha az a szándékunk, hogy a csoport tagjainak kreativitása fejlődjék, szerezenek alapszintű zsonglőrtudást és gyarapodjanak cirkuszművészeti ismereteik, akkor a foglalkozáson zajló tevékenységeknek konkrétan ezeket a célokat kell szolgálniuk. A tanmenet a lépések sorozatát tartalmazza, vagyis azt, hogy milyen módszerekkel, milyen sorrendben, mit kívánunk tenni a folyamat során a célok elérése érdekében.

Könnyebb tanmenetet készíteni, ha ismerjük a csoportot és a körülményeket. Amíg nincs élményünk és tapasztalatunk, addig a tanmenet olyan terv, ami kibontja a program szándékait, céljait, rendszerbe szervezi a használni kívánt módszereket, az alkalmazhatósága azonban még sokat látott, terepen sokat dolgozó oktatók esetében is kérdéses, hiszen a foglalkozások menetének a csoport és az egyének igényeihez kell illeszkednie. Annál könnyebben tudunk tervezni, minél jellemzőbb a csoport tagjaira, hogy határozott motivációval érkeznek a cirkuszi készségek elsajátítására.

Amennyiben komplex cirkuszi foglalkozássorozatról beszélünk, sokféle zsánert oktattunk, azt is meg kell fontolni, hogy ezek oktatása milyen sorrendben történjen. Vannak olyan oktatók világszerte, akik lineárisan végighaladnak a zsánereken a tanfolyamaikon. Ilyenkor legtöbbször a zsonglőrködés az első, ezt az akrobatika követi, majd egyensúly és légi akrobatika; a bohóctechnika tetszőlegesen beilleszthető. Ez a logika az ismerkedési szakaszban a legkevésbé balesetveszélyes eszközzel indít. Amikor már jobban összeszokott a csoport, kialakult a szabálykövetés, a fegyelmezett légkör és a bizalom, akkor könnyebb bevenni az akrobatikát, majd

ezután akár felcserélhetően jönnek azok az elemek, amelyeknél szükséges a fizikai és figyelmi/fegyelmi előkészítés.

Van olyan oktató is, aki kezdetektől egy órán belül több készségcsoport eszközét is használja, és párhuzamosan halad ezekkel. Egy órán belül például két-három 20-25 perces blokkban, vagy akár útvonalszerűen tanulnak labdazsonglőrködést, partnerakrobatikát, gólyalábazást. Ezzel a módszerrel színes lesz, sokféle kihívást tartalmaz a foglalkozás, többféle módon ingerlik a motoros és szenzomotoros képességek rendszerét. Az is előny, hogy a sokféle készség között minden tanuló megtalálja a neki tetszőt, vagy amiben ügyes.

Jó gyakorlat lehet a valenciai Circolio szervezet által használt modell, a tervezett periódus 5 részre osztása. Az öt rész más-más pedagógiai célt állít a foglalkozások fókuszába. Az 1. szakasz a csapatépítésé. Ilyenkor a sok közös játék dominál, hogy kialakuljon a csoportdinamika. Ebben a szakaszban a bizalmi légkör és az együttműködés kereteinek megteremtése a fő cél. A 2. szakaszban a cirkuszi technikák kipróbálása és tanulása kerül fókuszba, itt fontos minél több cirkuszi eszköz felvontatása, hogy mindenki megtalálhassa a hozzá legközelebb állót. Ez a szakasz készíti elő a 3. fázist, amikor a résztvevők választanak egy vagy két műfajt, és abban mélyednek el, csak azzal foglalkozva fejlesztik tudásukat. Ezen a ponton nagyon fontos a kitartásra ösztönzés, hogy vegye komolyan a diák a saját választását és saját magát, és mélyedjen el az adott műfaj technikájában. A 2. és 3. szakaszban több tere van az egyéni, illetve a kiscsoportos munkáknak, de a 4. szakaszban ismét teljes az együttműködés, mivel egy előadás közös megalkotása a cél. A közös álmodás, a közös kreatív alkotás áll a fókuszban, abból a tudásból építkezve, amit ki-ki eddig elsajátított. Az 5. fázis pedig a bemutató, megmutatni másoknak a tudományunkat, maximális teljesítményt kihozva a csapatból. Ehhez a szakaszhoz tartozik az előadás közös értékelése, a folyamat lezárása, bizonyos esetekben a búcsú.

Keveredhetnek is ezek a szempontok, formák, azonban a tervezés legyen átgondolt és tudatos.

FOGLALKOZÁSI TERV

A foglalkozás tervezéséhez ajánljuk a mátrix módszert, ahol az adott foglalkozás tevékenységeinek sorrendjét tervezzük meg úgy, hogy azok közvetlenül reagáljanak a kitűzött céljainkra.

A foglalkozások sokféle egyéni módon alakíthatók. A következő példában a foglalkozáson zajló tevékenységeket céljuk szerint blokkokba soroltuk. A sorrend szükség szerint változtatható.

1. Találkozás, ráhangolódás
2. Bemelegítés, előkészítő játékok
3. Cirkusztechnika tanulás
4. Kreatív feladatok – alkotás, alkalmazás
5. Bemutató

Elképzelhető, hogy valamely blokk elmarad egy foglalkozáson, és arányuk is döntés kérdése. Ha például két-három fő vesz részt a foglalkozáson, akkor a játékok kisebb szerepet kapnak, de az is előfordul, hogy aznap nem tartunk bemutatót a foglalkozás végén. Fontos azonban, hogy az egyes blokkok organikusan kapcsolódjanak egymáshoz, szolgálják egymást és a kitűzött célok irányába haladjunk.

Dinamikai szempontból érdemes átgondolni a beszélgetés és a testi gyakorlatok arányát. Fontos, hogy legyen elég idő bemelegítésre a fizikai terhelés előtt! Gondoskodjunk a mentális és a fizikai felkészítésről, mielőtt önálló feladatot kapnak a résztvevők! Amikor megkérdezzük a véleményüket, legyen idő arra, hogy reagáljanak, de ne húzódjanak el a beszélgetések, inkább a pihenőidőt használjuk erre! Tornázzuk fel az adrenalin-szintet, de ne pörögjenek túl a résztvevők, különösen az erre érzékeny csoportok!

I. TALÁLKOZÁS, RÁHANGOLÓDÁS

Fontos, hogy a foglalkozásnak legyen bevezetése és levezetése, keretet kapjon a találkozás. Mi szeretjük körben állva/ülve vezetni ezeket a blokkokat.

Ez tehát a megérkezés, ráhangolódás és egyben közösségi célok blokkja.

Megkérdezzük, hogy kivel mi történt, elmeséljük, hogy mi fog ma történni. Megfogalmazhatunk olyan átfogó gondolatokat, amelyekre visszatérünk menet közben vagy a foglalkozás végén.

A játékok ebben a blokkban is nagy szerepet kapnak, arra használjuk őket, hogy megérkezzenek a közösségbe a résztvevők, figyelmüket ide irányítsák, kialakuljon a biztonságos és baráti légkör, felpörögjenek, megérkezzen a vidámság, a nevetés és az energia. Sok adrenalinfokozó játékot használunk. Sok játékot veszünk át a testnevelésből, a népi játékok közül, ügyességi és élménypedagógiai foglalkozásokról. Ezek nem feltétlenül és közvetlenül kapcsolódnak a cirkuszi készségekhez. A játék önmagában is eszköz, például szabálykövetésre nevel.

2. BEMELEGÍTÉS, ELŐKÉSZÍTŐ JÁTEKOK

Használunk olyan játékokat is, amelyek az aznapi anyag megtanulását segítik. Ilyenek például a bizalomépítő vagy az érintést és mások közelségét előkészítő játékok a partnerakrobatika esetében. Asszociációs és improvizációs játékok segítik az ötletelést, fókuszjátékokat alkalmazunk, amikor önálló munkát készítünk elő, együttműködést igénylő játékokkal vezetjük be a csoportos munkát.

Ahogy minden más esetben, a játékokkal is lépcsőzetesen haladunk pedagógiai céljaink felé. Ez megnyilvánul abban a formában is, ha egy játékot egyszerűen indítunk, majd a kezdetben egyszerű utasításokat lépésről-lépésre színesítjük, fejlesztjük, és kiegészítő utasításokkal válik egyre komplexebbé a feladat.

A játékokat magunk is fejleszthetünk, és ismert játékokat is cirkuszosíthatunk aszerint, hogy mit szeretnénk elérni vele. Például a tűz-víz-levegő játék, vagy bármely fogócska könnyen kiegészíthető sajátos eszközhasználattal, új utasításokkal.

Az utasítások legyenek tiszták és egyértelműek. Lehetőség szerint ne legyen túl sok információ, amennyiben mégis ilyen a játék, akkor lépcsőzetesen vezessük be a bonyolultabb vagy újabb szabályokat!

Gesztusokat, szimbólumokat, tárgyakat, kerettörténetet, mesét is használhatunk, ezek személyessé, fantáziadússá teszik a játékot.

A fizikai bemelegítés már a játékokkal megkezdődik. Ezt követi – különösen, ha akrobatikus mozgást is tervezünk – egy intenzívebb bemelegítés az izmok, ízületek átmozgatására, valamint az aznapi cirkuszi zsánerre jellemző bemelegítés, az átmozgatás és az alapmozdulatok gyakorlása.

3. CIRKUSZTECHNIKA TANULÁS

A tervezésnél döntünk arról, hogy az adott foglalkozáson mely zsáner(ek)e)t tanítjuk, hogyan építjük fel őket, milyen feladatok és módszerek mentén haladunk. Vannak foglalkozások, ahol kifejezetten egy zsáner mentén haladnak a tanulók, például csak légi akrobatikát tanulnak, és azon belül is csak egy eszközzel dolgoznak.

Elképzelhető olyan foglalkozás, ahol ez a blokk adja ki az idő túlnyomó részét, és a közösségi célok, a művészeti célok kevésbé jelennek meg, vagyis inkább mozgásfókuszú a foglalkozás. De gazdagíthatjuk a foglalkozást úgy, hogy teljes művészeti és közösségi komplexitás valósuljon meg.

Ezeket a döntéseket a környezet is befolyásolja, jó esetben kifejezetten erre a célra létrehozott terekben dolgozunk, mint az Inspirál Cirkuszközpontban zajló szabadidős cirkuszi foglalkozások esetében. Ám sokszor adódnak kevésbé alkalmas helyszínek, például túl zajos, vagy nem biztonságos a környezet, alacsony vagy kis alapterületű tér, nem megfelelő felszerelések.

CIRKUSZTECHNIKA TANULÁSÁHOZ HASZNOS FORRÁSOK

Ennek a könyvnek nem célja az egyes eszközökkel és zsánereken belül oktatható trükkök, mozdulatok és azok oktatásának bemutatása. Ugyanakkor ez kifejezetten sarkalatos pontja a foglalkozásnak. Ezek elsajátítására a következő lehetőségek adóttak:

- Részvétel az Inspirál Cirkuszközpontban tartott felnőtt foglalkozásokon, vagy más szervezet, például a Baross Imre Artistaképző képzésein
- A Magyar Zsonglőr Egyesület által meghirdetett nemzetközi ösztöndíjak
- Részvétel a 20 órás alapképzésen, mely az oktatási, egészségügyi és szociális területen dolgozó szakemberek számára kerül meghirdetésre, és alapvető cirkuszpedagógiai szemléletet ad, illetve megtanítja a zsonglőr eszközök alapszintű használatát
- Önálló tanulás és gyakorlás YouTube videókról, melyek nagy számban találhatóak az interneten. Bár ez biztos mindenkinek eszébe jut, de azért itt javasoljuk a lassító funkció használatát. Sok fejtöréstől kímél meg minket!
- Nemzetközi szakirodalomból autodidakta tanulás. Javasoljuk az ebben a könyvben megnevezett külföldi szervezetek és szakirodalmi hivatkozások oldalán a további keresést angol, francia, spanyol nyelven
- A Magyar Zsonglőr Egyesület által készített alaptrükköket oktató kisvideó itt érhető el: <https://www.youtube.com/watch?v=OPS53vICHR8>
- A Magyar Zsonglőr Egyesület trükköket bemutató hasznos linkek is találhatóak: www.zsonglor.hu (<https://www.zsonglor.hu/oktatas-segedanyagok>)

A nemzetközi oktatói szakirodalom sok tekintetben meghatározza, hogy egy oktatónak a cirkusztechnika terén milyen minimális tudással kell rendelkeznie, és annak milyen pedagógiai tudással kell párosulnia. Erre a témára kitérünk az oktatói profilról szóló fejezetben.

4. KREATÍV FELADATOK – ALKOTÁS, ALKALMAZÁS

A kreatív feladatok kapcsolódhatnak a cirkusztechnikához vagy az alkotói, előadói készségekhez is. Adhatunk olyan feladatot, ahol trükkök variációit kell átgondolnia a tanulóknak. Például ha aznap három labda két ember közötti passzolását gyakoroltuk, akkor találjanak ki minél több olyan testhelyzetet, amiben ez a passzolás megvalósítható.

Egy kreatív feladat szolgálhatja egy mini koreográfia létrehozását is. Ez a szám szólhat csak az adott órára, így óráról órára sokféle ötlet kipróbálható. Nem szükséges egyetlen számot vagy előadást építeni, hiszen amennyire motiváló lehet az előadás, olyannyira jelenthet korlátot is. A legfontosabb az örömteli időtöltés.

Kreatív feladat lehet egy vagy több már megtanult trükk bemutatása új pozícióban, térben mozogva. Például válasszon a tanuló öt trükköt, majd határozzon meg egy ötszögű alakzatot a földön. Adja elő a trükköket úgy, hogy közben folyamatosan halad az alakzat öt csúcsa között, minden csúcsban más trükköt adva elő. Ezután bevonhatja a csúcsokat összekötő útvonalak használatát is. Sok kreatív feladatötlet található Az előadás jelentősége c. részben.

A kreatív blokk lehet valamilyen beszélgetés, véleménymegosztás is, egy előadás elemzése, közös meseírás, történetmesélés, ötletelés. Jó módszer lehet a vezetett vizualizáció is, így a belső képzeletvilággal is dolgozunk.

A verbális blokkokban is lehet mozgással ötleteket gyűjteni. Testünk megismerése és az azzal való kifejezés egy másfajta nyelv. Nekünk oktatóknak is igazán kreatívnak kell lennünk, hogy jól előkészítsünk egy ilyen helyzetet, és hogy ezeket az ötleteléseket ne mindig verbális úton akarjuk megoldani.

5. BEMUTATÓ

Az foglalkozásvégi bemutató célja az aznap tanultak összegzése, átlátnévése, a kreatív feladatok során talált ötletek megosztása, itt lehet kipróbálni új mini-jeleneteket, és begyűjteni a tapasztalatokat, amellyel egymást jutalmazzuk.

A bemutatóhoz érdemes megteremteni egyfajta cirkuszi hangulatot. Ez meglepően kevés erőfeszítéssel ki tud alakulni. Mi sokszor a zsonglőrbuzogányt mikrofonként használva állunk ki, és nagy hangon, színpadi gesztusokkal üdvözljük és tapsra biztatjuk a kedves nézőket. Még cirkuszunk nevét is bejelentjük, melyet a csoport maga választott.

A fellépők sora ott helyben alakul a tanulók hajlandósága szerint. Fontos, hogy megtalálja az oktató – és jelen esetben konferanszié – a rámenősség, a biztatás és az elengedés jó keverékét, hogy a tanulók közül lehetőleg mindenki bemutasson valamit. Olyan biztonságos környezetet kell teremteni, amelyben a tanulók értik, hogy bármilyen kicsi trükkkel, mutatóval kiállhatnak, sőt el is ronthatják azt. A konferanszié szerepe át is adható a tanulók közül valakinek.

Rendelkezzünk zenei tárral, ami-
ben sokféle hangulatú zene található, mert így a produkciók alatt fontos háttérhangulatot tudunk teremteni. Zenével remekül szabályozható a műsorszám hossza is. Ha valamelyik gyermek túl hosszán felejtí magát a színpadon, a zene lehalkításával tudjuk ezt diszkréten jelezni.

A foglalkozásvégi bemutató lehet egy egyszerű „jam” is, ahol körben állunk, és mindig más megy be középre egy-egy trükköt bemutatni. Lehet azonban komolyabb foglalkozásösszegző bemutató is, ahol a tanulók visszajelzéseket is adnak egymásnak.

ELVEK A TERVEZÉSHEZ

RUGALMASSÁG

A gondos tervezés mellett legyünk felkészülve arra is, hogy sokszor spontán és kreatív módon kell reagálni a felmerülő új helyzetekre. Ezeket a helyzeteket tekinthetjük lehetőségnek is, nem csak elhárítandó problémának. Lehet, hogy felbukkan új résztvevő, vendégoktató, lehetőség adódik egy cirkuszi előadás megtekintésére, és előnyt kovácsolhatunk egy kirobbanó vitából, konfliktusból is. Ha kevesen jönnek el a foglalkozásra, az is más irányt szabhat a találkozásnak. Próbáljuk meg elkerülni, hogy a foglalkozások folyamatos helyzetmegoldásból és reagálásból álljanak, – ez jelezhet tervezési vagy előkészítési problémát is.

ISMÉTLÉSEK

A cirkuszoktatás nagyon ismétlés-igényes. Fontos, hogy ezt megértessük és elfogadtassuk a tanulókkal, növeljük a monotonia tűrését, ugyanakkor tegyük változatossá az ismétlésre irányuló feladatokat is.

KERETEK, ÁLLANDÓSÁG, RITMUS

A blokkok egyfajta keretet adnak a tanulónak. Tudja, hogy mikor kell követni, és mikor van lehetősége a saját tempójában gyakorolni, alkotni, felfedezni. A blokkokban való munka ad egyfajta ritmust, amihez alkalmazkodni tud a tanuló.

BIZTONSÁGOS KÖRNYEZET

Nagyon sokféle szempontból kell megteremtenünk a biztonságot a résztvevők számára. A megvalósítás szakaszában is szem előtt kell tartani a következőket:

- fizikai biztonság: matracok, spotting/tusírozás, kiépítések és felszerelések teherbírása,
- érzelmi biztonság: félelmek és gátlások leküzdéséhez megfelelő támogatás nyújtása, bátorító környezet létrehozása
- kognitív biztonság: tudja a tanuló, hogy mi történik és miért történik vele

Gyerek vagy felnőtt, szabadidős cirkuszi vagy szociális cirkuszi csoportról legyen szó, mindannyian rengeteg bizonytalansággal és félelemmel nézünk szembe életünk során, a cirkuszi környezetben még inkább. Szociális cirkuszi kontextusban kifejezetten jellemző, hogy olyan résztvevőkkel foglalkozunk, akik kevésbé kapták meg életük során a védelmet és gondoskodást, esetleg traumákon estek át. Az oktató nem képes ezeket a problémákat megoldani, de számolnia kell ezekkel. Sok eszköz áll rendelkezésünkre, hogy pozitív élményeket adjuk a tanulónak biztonság terén is.

Bizalomteljes környezetben a résztvevő bátran, félelem nélkül megnyilvánulhat, kifejezheti a véleményét, próbálkozhat, hibázhat. Nem kell tartania a megszégyenüléstől. Felnőttkorra különösen sok félelmünk, szégyenérzetünk alakul ki a testünkkel kapcsolatban is, s ez hátráltatja a tanulási folyamatot. Az érzelmileg biztonságos környezetben nagyobb kockázatot merünk vállalni a trükkök szintjén is, mert tudjuk, hogy van, aki elkap, megtart, ha hibázunk. Ha hinni tud magában a tanuló és érzi, hogy mi hiszünk benne, akkor a teljesítménye is sokkal jobb lesz minden tekintetben.

Kognitív biztonságot jelent, ha a tanuló számára értelmezhetővé tesszük a folyamatokat, így lesz képes az őt érintő kérdésekben dönteni. Képessé válik a folyamat továbbgondolására, ha tisztában van a lépések céljával, sorrendjével és megvalósításuk módjával. Lehetővé válik, hogy a folyamatokat később, esetleg akár más formában is képes legyen reprodukálni.

A fizikai biztonság a test épségének biztosítása. Ez a téma a cirkuszban különösen fontos, ezért szakértelmet és kiemelt figyelmet érdemel. Minden zsáner minden mozdulatára vonatkozóan ismernünk kell azok biztonsági kockázatát. Fontos, hogy a tanuló értse, meddig tart az ő segítségnyújtó képessége. Egyes helyzetekben jól bevonhatóak, – például adott partnerakrobatika vagy talajakrobatika trükkök asszisztálása esetén. Azt is tudniuk kell, melyek azok a feladatok, amelyeket önállóan nem tudnak ellátni vagy nem láthatnak el (például a függesztések, terhelési pontok kezelése).

4.6. ÉRTÉKELÉS

A szociális cirkuszi foglalkozások, illetve a terápiás célú cirkuszpedagógia esetében az értékelés a következőkre irányulhat:

- az igények felmérésének hatékonysága
- a célok meghatározása és megvalósítása
- az egyes szereplők részvétele a tevékenységekben
- az egyes szereplők bevonódása, elköteleződése és motivációs szintje
- a kooperáció mértéke és minősége
- a résztvevők, a célcsoport tagjainak fejlődése az egyes készségek és a kitűzött célok mentén
- a tevékenység hatása a környezetre
- az értékelés hatékonysága

Tehát magát a folyamatot is értékelhetjük, nem csak a célcsoportban, az egyes résztvevőkben végbement változásokat. Minden értékelésnek nagy jelentősége van, ha helyes, akkor pozitívan hat vissza a folyamatra és a további munkánkra, ezért érdemes minél inkább beépíteni a folyamatba.

A FOLYAMAT ÉRTÉKELÉSÉNEK MÓDSZEREI ÉS MUTATÓI

A legegyszerűbb típusú értékelés esetében is fontos meghatároznunk, hogy melyek azok a mutatók, – számok, adatok, visszajelzések, jelek – és értékelési módszerek, amik információt adnak a folyamat alakulásáról, a célcsoportnál tapasztalható változásról, egy adott foglalkozás sikerességéről.

A tervezési fázisban kitűzött célok megvalósítására tevékenységeket hozunk létre. E tevékenységek hatását, eredményességét fel kell mérnünk. A mutatókat érdemes már a tevékenység megkezdése előtt meghatározni, és az adatokat következetesen gyűjteni.

Az oktató maga is sok adatot gyűjthet egy napló, vagy az óra végi értékelés során. Különösen fontos, hogy a tanuló erőfeszítéseit és törekvését értékeljük és nem a teljesítményét.

Például

- Hány fiatal vett részt a foglalkozáson?
- Mennyire voltak aktívak a résztvevők?
- Milyen hosszan tudtak egy-egy eszközre, feladatra koncentrálni?
- Hányféle eszközzel, milyen zsánerben, hány trükköt képes kivitelezni a tanuló?
- Hányan végezték el az előző alkalmon ajánlott szorgalmi feladatot?
- Gyakoroltak-e a foglalkozáson kívül is a résztvevők, ha igen, akkor milyen óraszámban?
- Hányan mutattak be új dolgot az adott foglalkozáson?
- Részt vett-e a tanuló bemutatón, saját kreatív munkát mutatott-e be?

A válaszokat egyrészt megfigyeléssel, az önmagukhoz mért eredmények követésével, megnyilatkozásaikból következtetve kaphatjuk meg. Fontos módszer az érintettek, vagyis a tanulók, társaik, szülők, a foglalkozáson résztvevő pedagógusok, segítők megkérdezése.

A résztvevők, tanulók megkérdezésénél sokszor érdemes nem-verbális és játékos eszközöket, módszereket bevetni. Ilyen játékos módra példa a 'Hyde Park' elnevezésű gyakorlat. Van egy szék a terem közepén, és akinek mondanivalója van az adott témáról, az a székre állva szabadon elmondhatja. Aki egyetért, az közelebb megy a székhez, aki nem, az eltávolodik tőle. A széktől való távolság jelzi egyetértésének mértékét. Sok gyerek már csak azért is kitalál egy visszajelző mondatot, hogy felállhasson a székre, meglehet, hogy különben nem szólalt volna meg. Nem verbális módszer lehet a rajzolás, a mozgásos feladatok segítségével kifejezett vélemény, például arányokban vagy a mozgás dinamikájában való megjelenítés.

Értékelés egy program bármely pontján lehetséges. Van, amikor célravezető módszer a rendszeres, foglalkozászározó értékelés. Ilyenkor a tanulók magukat és az oktatókat, a foglalkozást is értékelik, és az oktatók is adnak visszajelzést a tanulóknak.

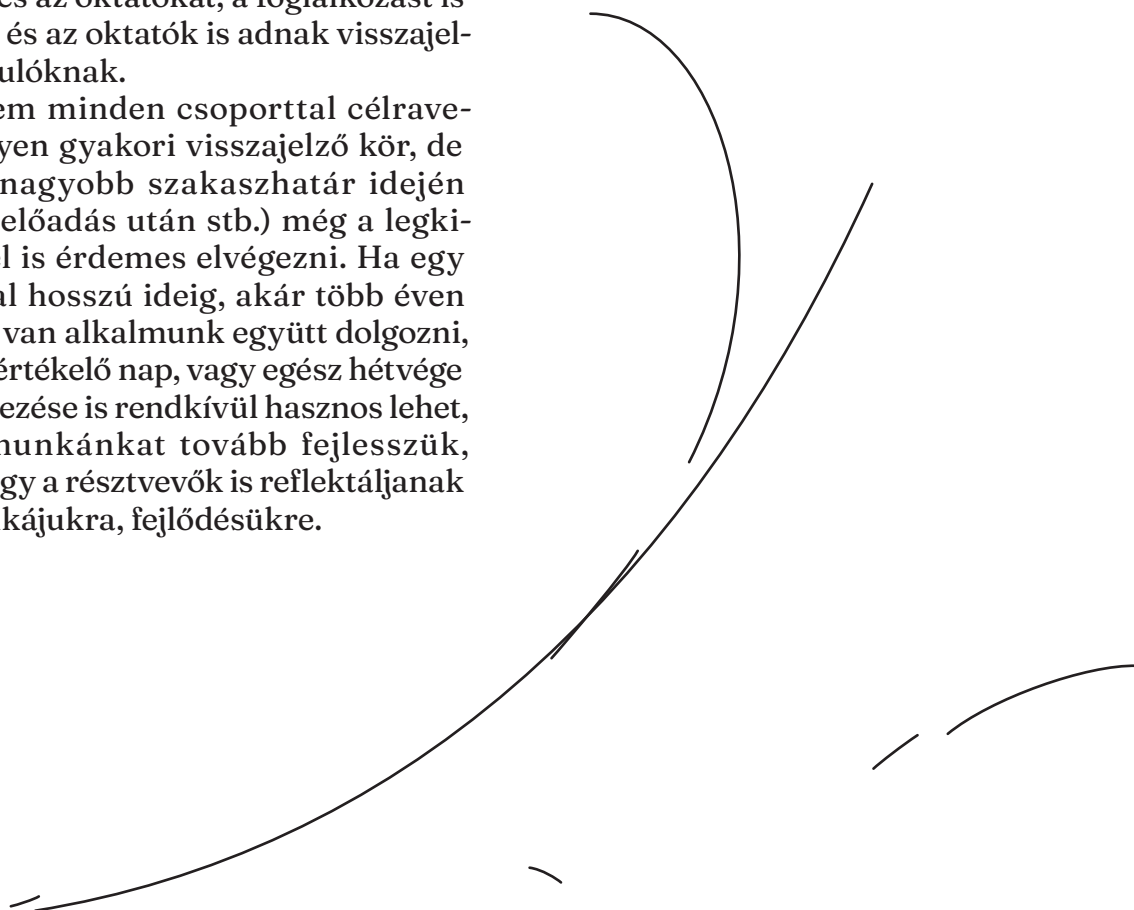
Nem minden csoporttal célravezető az ilyen gyakori visszajelző kör, de egy-egy nagyobb szakaszhatár idején (év vége, előadás után stb.) még a legkisebbekkel is érdemes elvégezni. Ha egy csoporttal hosszú ideig, akár több éven keresztül van alkalmunk együtt dolgozni, akár egy értékelő nap, vagy egész hétvége megszervezése is rendkívül hasznos lehet, hogy a munkánkat tovább fejlesszük, illetve, hogy a résztvevők is reflektáljanak saját munkájukra, fejlődésükre.

AZ OKTATÓK EGYMÁS KÖZÖTTI ÉRTÉKELÉSE

A csoportvezetők közötti értékelés is elengedhetetlen egy programsorozat közben és az után is. Ennek alapja lehet az egyes foglalkozások után írt feljegyzések, illetve az egyes értékelési módszerek eredményeinek összegzése. Szükséges visszacsatolni a korábbi projektfázisokra: helyes volt-e a kezdeti problémafelmérés, és célmegfogalmazás, sikerült-e az adott problémákra reflektálni, és milyen célok valósultak meg, illetve ehhez mely eszközök bizonyultak hatékonyak és melyek nem.

Az egymást értékelő alkalmak sokszor azt a szerepet is betöltik, amit ideális esetben egy professzionális szupervízor. Civilek, ifjúsági munkások, tanárok ritka esetben jutnak el szupervíziós alkalmakra, ami nehezíti az önreflektív szakmai fejlődést. Az értékelő alkalmak, őszinte szakmai találkozók, ahol beszélhetünk közös munkánk sikereiről és kihívásairól, segíthetik a csapatmunka dinamikájának fejlesztését és a személyes kiegészítést.

/



5.

OKTATÓI PROFIL

GALLYAS
VERONIKA

A rekreációs cirkuszi oktatónak széles körű kompetenciákkal kell rendelkeznie. Mind a szociális cirkuszi foglalkozások és – jó esetben – a szabadidős célú cirkuszi foglalkozások is túlmutatnak a cirkuszi trükkök oktatásán, művészeti, kreatív tartalmakat hordoznak, közösségi célokat töltenek be és az ezekhez szükséges készségeket fejlesztik. Különösen a szociális cirkusz esetében igaz, hogy eszközként szolgál az intervenció során, nem a célja.

A szabadidős- és a szociális cirkuszi foglalkozások koncepciója, célja, módszerei és a megtartásukhoz szükséges tudás is eltér attól, ami az artistaképzésben jellemző. Ugyanakkor kitartó munka eredményeként egyes tanulók továbbléphetnek a professzionális artista képzésbe.

Az oktató szerepei és szükséges kompetenciái aszerint is alakulnak, hogy milyen funkciót kell betöltenie a csoportban. Különösen fontos szociális cirkuszi környezetben, hogy kíséri-e a munkáját szociális munkás vagy pedagógus, fogyatékkal élő csoportok esetében speciális kísérő. A Magyar Zsonglőr Egyesület fontosnak tartja a foglalkoztatott csoportnak megfelelő szakismerettel rendelkező kísérő részvételét. A kísérő jelenléte lehetőséget teremt arra, hogy az oktató a csoport egészével foglalkozzon és nem kell feltétlenül alkalmaznak lennie arra, hogy a csoporttagjainak speciális igényeit kielégítse. A kísérő és az oktató kiegészíti egymást, támogatják egymás munkáját a foglalkozás során.

Amennyiben a cirkuszpedagógia adaptált módszerként jelenik meg egy szakember munkájában, pl. iskolai környezetben, a helyi pedagógus által tartott foglalkozások esetében külön szakmai kíséretre nincs szükség, mégis ajánljuk segítő részvételét vagy akár cirkuszi oktató alkalmi bevonását. Ennek oka elsősorban az, hogy a cirkuszi oktatás rendkívül oktató-igényes a tanulók egyéni kérdései és egyéni fejlődési igénye miatt. A szabadidős cirkuszi foglalkozásokat is érdemes két olyan oktatóval szervezni, akik remekül kiegészíthetik egymást.

Az európai cirkuszoktatói közösség az elmúlt években konkrét irányelveket fektetett le az oktatóktól elvárt kompetenciákra vonatkozóan, meghatározta az oktatói szerepeket, azok hierarchiáját és azt is, hogy bizonyos oktatói szerepek milyen tudásszintet követelnek meg. Ezen besorolásokról két meghatározó szakirodalomban érdemes részletesen tájékozódni: az European Youth Circus Organisation (EYCO) által összeállított CATE²³ kézikönyvben, illetve a Caravan Hálózat²⁴ Framework of Competencies illetve Circus Transformation c. kiadványaiban.

Az alább tárgyalt kompetenciákat úgy állítottuk össze, hogy adaptált vagy kiegészítő alkalmazás esetén is érvényesek legyenek, például akkor, ha a cirkuszpedagógiát oktatási, egészségügyi, ifjúsági vagy szociális szakemberek használják kiegészítő módszerként.



23 eyco.org/cate

24 <https://www.caravancircusnetwork.eu/resources/>

CIRKUSZTECHNIKAI TUDÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ KOMPETENCIÁK

ELŐADÓI ÉS KREATÍV KÉSZSÉGEK



TECHNIKAI SZINT

Hasznos, ha az oktató a cirkuszi zsánerek széles skáláján rendelkezik alapszintű technikai tudással és az ezek oktatásához szükséges módszertani tudással. Alapozó vagy játékos célú szabadidős, rövid távú programoknál alapszintű technikai tudás is elegendő lehet a tanulók bizalmának elnyerésére, ha ezt jó pedagógiai érzék és előadói készség egészíti ki. Hatékonyabb azonban, ha középhaladó szinten bánik az eszközökkel az oktató, és emellett van egy specialitása, valamely eszközzel képes lenyűgözni a tanítványokat. A specializált órák és a haladó csoportok mindenképpen szükségessé teszik, hogy az oktató magas technikai színvonalat képviseljen.

BIZTONSÁG

Az oktatónak tisztában kell lennie azzal, hogy milyen körülményeket kell teremteni és mit kell megtanítani a tanulóknak ahhoz, hogy tudják egymást segíteni, képesek legyenek önállóan gyakorolni, hogy elkerüljék a sérülést és általában a tanulók gyakorlás közben biztonságban érezzék magukat. Különösen fontos ez a partnerakrobatika, kötél tánc, légiakrobatika és általában a testi kihívással járó zsánerek területén. Ez feltételezi az eszközök, függesztési pontok építésének és teherbírásának ismeretét, vagy például azt, hogy milyen matrac szükséges adott eszközök és magasságok esetén.

JÓ FIZIKAI KONDÍCIÓ

Minél jobb kondícióban vagyunk, annál jobban tudunk segíteni a tanulónak és annál könnyebben vezetjük az órát is, annál inkább válhatunk példaképpé.

ELŐADÓI KÉSZSÉGEK

A rekreációs cirkuszi területen sokszor kerülhet az oktató olyan helyzetbe, hogy előadóként lép fel kisebb-nagyobb közönség előtt. Az ilyen fellépések nagyon inspirálóak a tanulók számára, egyrészt mintát állítanak, másrészt motiváló szerepük van, képesek a cirkusz varázsát megidézni. Ezért nagyon hasznos, ha az oktató előadói rutinnal, bátorsággal rendelkezik, saját műsora, cirkuszi száma van, amit alkalomadtán be tud mutatni, még ha egy egyszerűbb mutatványról van is szó.

Az előadói készségek akkor is szükségesek, amikor a tanulók számára állít össze műsort az oktató. Az is szükségessé válhat, hogy az oktató szerepeljen egy számban, ezzel biztos pont legyen a tanulóknak a koreográfia kivitelezésében vagy bizonyos trükkök megvalósításában, amire egyedül még nem lennének képesek.

Az tanítási folyamat során megjelenésében is legyen hiteles az oktató. Rendelkezzen azzal a kiállással – vagy alakítsa ki –, ami érdekessé teszi a tanuló szemében, amiért követni szeretnék. Vállalja fel magát, legyen képes motiválni és a motivációt fenntartani. Tudja magát tisztán, érthetően, nonverbális kommunikációval gazdagítva kifejezni, ezzel is szemléletesebbé téve instrukcióit. Nem a fegyelmezés a cél, hanem az, hogy a tanulóknak kialakuljon az érdeklődés és tisztelet, és ezért kövessék az oktatót.

KREATÍV KÉSZSÉGEK ÉS ÖTLETEK

Előadások, bemutatók létrehozása mindig cél a csoportokkal való foglalkozás során. Ehhez szükséges, hogy a foglalkozásvezető kreatív ötletekkel rendelkezzen, képes legyen a tanulói ötletek generálására,

majd azok egy irányba terelésére, szűrésére és moderálására. Legyen képes spontán módon és kreatívan reagálni a tanulók ötleteire, tovább vinni, színesíteni, strukturálni azokat.

Az oktató kreatív készségei pedagógiai célokat is szolgálnak. Képesnek kell lennie a játékos, kötetlen légkör megteremtésére. Az élménypedagógia, a felfedezéses és játékos tanulási formák különösen értékesek, a tanuló áll a feladat és a tevékenység középpontjában. Az előadó, foglalkozásvezető kreativitása segít abban, hogy az elérendő célhoz vezető úton a tanulók a lehető legnagyobb szabadságot kapják, mégis mederben terelje őket a siker felé. Legyen nyitott arra is, hogy ha a foglalkozáson egy-egy fordulat valamely izgalmasabb irányba tereli a folyamatot, de legyen képes visszakanyarodni az eredeti célhoz is.

A LEGSZÜKSÉGESEBB PEDAGÓGIAI KÉSZSÉGEK

STRUKTURÁLT GONDOLKODÁS

Az oktatónak át kell látnia és érthető módon kell átadnia egy-egy cirkuszi technika csínját-bínját. Kevés tanulónak segít, ha pusztán megmutatjuk az adott trükköt. Legyünk képesek az adott célt több irányból felépíteni és a tanulás folyamatát a tanuló karakteréhez igazítani. Az analitikai képesség, a szabályok tiszta megfogalmazása, az egyértelmű instrukciók adásának képessége nélkülözhetetlen.

TEMATIKAI TERVEZÉS

Az oktatónak képesnek kell lennie az egyes foglalkozások, illetve a foglalkozássorozat mint folyamat megtervezésére. Egy adott foglalkozáson belül is kohéziót kell teremteni az óra tartalmi elemei, blokk-jai között. A játékoknak,

a cirkusztechnikai blokkoknak és a kreatív feladatoknak egy irányba kell mutatniuk, támogatniuk kell egymást és egymásra kell épülniük. Például a partnerakrobatikai cirkuszi blokkhoz szükséges a bizalom megalapozása, az érintés és közelség elfogadása. Ehhez a ráhangoló, bemelegítő játékok során lehet eljutni. Biztosítani kell az egymásra figyelmet, és persze meg kell alapozni a fizikai kondíciót is, mire ezekhez a feladatokhoz eljutnak a tanulók. Az órán belül a cirkusztechnikai célokat össze kell hangolni a pedagógiai célokkal, és a tematikát ehhez szükséges igazítani.

MEGFIGYELÉS ÉS VISSZACSATOLÁS

Az oktatónak képesnek kell lennie arra, hogy a kitűzött célokat összevesse az elért eredményekkel, és ennek alapján kell értékelnie, illetve módosítania, megújítania a foglalkozások tervét. A tanulók egyéni fejlődését is figyelemmel kell kísérnie, egyéni célok kitűzésével kell segítenie a folyamatot. Bár a foglalkozások csoportosak, a tanulók mindig eltérő készség- és fejlettségi szinten vannak, ezért nagyon fontos, hogy a csoportos feladatokon belül vagy azok mellett egyéni feladatokat is kapjanak a résztvevők, mindenki a maga fejlődési szintjének és ritmusának megfelelően.

CSOPORTDINAMIKA ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS

Fontos, hogy az oktató olyan előadást tudjon létrehozni a tanulókkal, melyben mindenki részt vállal – tehát képesnek lenni minden tanuló motiválására, annak a szerepnek megtalálására, melyben a legjobban teljesíthet. Jó érzékkel kell rendelkeznie ahhoz, hogy melyik tanuló esetében mit érdemes kiemelni, milyen irányba érdemes terelni.

SZEMÉLYES TULAJDONSÁGOK, OKTATÁSI STÍLUS

SZABADON HAGYÁS ÉS NYITOTSÁG

A cirkusz talán pontosan a szabadsága miatt a legvonzóbb. Ezt a szabadságot és színességet fontos átadni a tanulóknak: minden ötletnek, gondolatnak van létjogosultsága, mindegyik helyes, bár lehet, hogy nem éppen ott és akkor. Ne törjük le a felmerülő ötleteket; ami most nem alkalmazható, azt még a későbbiekben esetleg fel tudjuk használni. Ha egy adott trükköt másként valósít meg a tanuló, az adott trükk nem rossz, épp csak nem az, amit eredetileg szerettünk volna. Minden mozdulat helyes, mindegyik vezet valahová.

A szabadon hagyás képessége arra is vonatkozik, hogy ne zúzzuk szét tanítványunk nagyra törő álmait a realitás kalapácsával. Ha látjuk, hogy még nem képes arra, amit szeretne, tudatosítsuk, hogy ez a cél, ami felé haladni lehet a vágyott trükkök csoportja. Hangsúlyozzuk, hogy „MÉG nem tudom megcsinálni”, de törekszem rá. Kezelhetjük ezt motivációként a jövőre nézve, és kereshetjük az ahhoz vezető utat, közösen felépítve egy tervet, ahelyett, hogy lebeszelnénk róla a tanulót.

Tiszteljük az tanulók ötleteit, javaslatait. Minden ötlet értékes egy előadás létrehozása során, trükkök tanulásakor, még akkor is, ha a végleges formához akkor és ott nem járul hozzá.

Az oktató legyen képes biztatni, lelkesíteni, sikerélményt nyújtani. Dicséretünk irányulhat a tanuló törekvésére és kitartó munkájára, amely már magában eredmény és dicséretre méltó, akkor is, ha még nem sikerül kiviteleznie a vágyott mozdulatot/trükköt. Már érdeklődésünk és figyelmünk is sokszor megadja ezt a biztatást, ha érzi a tanuló, hogy érte vagyunk ott, és támogatjuk őt és javaslatait. Ehhez elengedhetetlen, hogy képes legyen az oktató bizalmat kelteni a tanulóban.

ALKALMAZKODÁS

Az oktató legyen képes a tanulók karakterét és igényét felmérni, és a feladatokat személyükhöz igazítani. Rendelkezzen többféle módszerrel, és ezek használatában alkalmazkodjon a tanulóhoz. Alkalmasnak kell lennie arra is, hogy a nehézségeket ne akadályként, hanem lehetőségként lássa, és törekedjék azok feloldására.

KÖVETKEZETESSÉG

Határozzunk meg szabályokat – a tanulókkal közösen – és ezek mellett tartsunk ki.

ÉRZELMI ÉS KOGNITÍV BIZTONSÁG

A biztonság leginkább a terhelhetőség helyes meghatározásában rejlik. Az oktató ne kérjen túl sokat, viszont annyit igen, hogy legyen kihívás, ami előre viszi a tanulót. Ez igaz érzelmi szinten csakúgy, mint a cirkusztechnika tekintetében.

Érzelmi biztonságot ad a tanulónak a foglalkozások pozitív, biztató hangulata, képesnek kell lennünk ezt biztosítani. Ilyen biztonságos és szabad környezetben tudnak kilépni a tanulók a komfortzónájukból és kockáztatni: új helyzeteket megtapasztalni, új trükköket kipróbálni.

Kognitív biztonságot ad, amikor érti a tanuló, hogy mi történik vele, mit várunk el. Az is a kognitív biztonság része, hogy segítünk neki az egyes trükköket, mozdulatokat értelmi szinten is feldolgozni, átgondolni.

EMPÁTIA

Előadások létrehozása során, de az improvizációk esetében is szükséges és segítő tulajdonság az empátia, a mások ötleteinek átélésére, a ráhangolódásra való képesség, a konstruktív hozzáállás, a közös hang megtalálása. A tanulási folyamat ugyanakkor rengeteg nehézséget rejt, hiszen a tanulónak sokszor túl kell lépnie önmagán, amitől az önbizalma, motivációja csökkenhet, kudarcélményben lehet része.

Ilyen esetekben az empátikus hozzáállás segít a továbblépésben, az elvárások terhének csökkentésében.

HIBÁK ELFOGADÁSA

Az oktató bátran álljon jó példaként a tanulók előtt azzal, hogy ha elront valamit, akkor felvállalja és elismeri, ahelyett, hogy megmagyarázná vagy takargatná. Nem szégyen többször próbálkozni, még az oktatónak sem.

SZEMÉLYESSÉG KERÜLÉSE

Ne saját érdemünknek vagy kudarcunknak tulajdonítsuk a tanulók fejlődését, sikereit és hibáit. A személyeskedés elkerülésével, a kritika és az ítélkezés mellőzésével, a nyugalom megőrzésével stresszhelyzetben is lehet megoldást találni.

ELFOGADÁS

Sokféle igazság és valóság van, legyünk elfogadóak, fogadjuk el a másságot minden tekintetben, legyen az akár kulturális, etnikai, vélemény- vagy habitusbeli.

VEZETŐI KÉPESSÉG

Nem lehet megkérdőjelezhető az oktató vezető pozíciója, így vezetői képességekkel rendelkeznie kell. Ez jó esetben az alá- fölérendeltség éreztetése nélkül tud megvalósulni. Legyen képes az oktató a csoportkohézió kialakítására, tudjon dolgozni kisebb és nagyobb csoportokkal, kezelje gyorsan és hatékonyan a konfliktushelyzeteket, sőt jó, ha azokat képes előre látni és megelőzni.

Az oktató akaratlanul is példaként áll a tanulók előtt, viselkedését mintaként követik a foglalkozások során, így foglalkozásvezető tulajdonságaink jelentősége és az ezzel kapcsolatos felelősség nem becsülhető alá.

Ez a bevezető gondolatébresztő csak az alapokat tartalmazza. Amikor valaki már sok tucat csoporton, sok száz óra gyakorlaton van túl, a nemzetközi szakirodalomban elmélyülve is fejlessze magát. Az oktatói képességek és kompetenciák tekintetében kidolgozott nemzetközi anyag, a Framework of Competences for Social Circus Trainers részletesebb formában fejt ki, hogy mi várható el egy oktatótól.²⁵ Ez az anyag kitér arra is, hogy a foglalkozás keretein kívül is van szerepe és feladata az oktatónak a szülőkkel, szervezettel, partnerintézményekkel való egyeztetésben. Emiatt további készségeket és feladatokat várhatunk el az oktatótól, mint például a szerepek tisztázása és az együttműködés megteremtése, a foglalkozások koncepciójának és előnyeinek prezentálása, csapatszintű és projektszintű folyamatokban való részvétel és az általa vezetett folyamat integrálása, tárgyalási készség stb.

²⁵ Framework of Competences for Social Circus Trainers <http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/2015/02/LEOIfnalLOW2.pdf> és Circus Trans Formation: a Guidebook for Social Circus Trainers <http://www.caravancircusnetwork.eu/wp-content/uploads/media/CTF-Guidebook.pdf>

6. KOREOGRÁFIÁK ÉS ELŐADÁSOK

**GALLYAS
VERONIKA**

A cirkuszpedagógiai módszer része a cirkusz, mint művészeti forma megélése. A szabadidős, szociális, terápiás vagy közösségi célú foglalkozásokat is gazdagítsuk olyan elemekkel, amelyek túlmutatnak cirkuszi készségek elsajátításán, a sport- és ügyességi jellegen. Ilyen elemek a kreatív feladatok, improvizációk, az előadások, bemutatók.

MIT ÉRTÜNK BEMUTATÓ ALATT?

A résztvevők bemutathatnak egy-egy trükköt, trükkort, ötletet, mini koreográfiát, komplett számot vagy dramatizált jelenetet, de akár egy teljes cirkuszi előadást. Az a lényeg, hogy közönség előtt mutathatja meg ügyességét a tanuló. A közönség fogalma rugalmas: már egy néző is közönségnek számít, a társak előtti bemutató már nagyobb kihívás, még inkább a szülők és végül az ismeretlenek előtti fellépés.

MIÉRT FONTOS A BEMUTATÓ?

A bemutató pedagógia eszközként is jelentős, mert erősen hat a csoport alakulására és az egyéni szociális készségek fejlődésére, például az együttműködési készségre, az empátiára, az asszertivitásra vagy az irányítási képesség fejlődésére is.

A bemutató a végkifejlet, de a teljes oda vezető út is jelentőséggel bír, hiszen a felkészülés során adódnak azok a viszonyok és helyzetek, amelyek lehetőséget adnak a fejlődésre.

AMIT A FELKÉSZÜLÉS ÉS A BEMUTATÓ TANÍT

Hátrányos helyzetű csoportok esetében különösen fontos, de általában is igaz, hogy szeretünk figyelmet kapni. A figyelem táplálja a lelkünket és legtöbbször a szeretet megnyilvánulásaként fogjuk fel. Ez marginalizált gyermekek, kisebbségi, bevándoroló vagy kirekesztett csoportok esetében különösen jelentős lelki táplálék lehet.

A figyelmet, a dicséretet, a tapsot, a nézőkből áradó biztatást és szeretetet elfogadni is meg kell tanulnunk, hiszen nem mindenki tud ezeknek őszintén, nyíltan örülni. Segítenünk kell, hogy a tanulók leküzdjék a szégyenlősséget, **felvállalják és megmutassák magunkat**. A bemutatón megtapasztalt sikerek segítenek hinni az egyediségünkben és abban, hogy érdekesek vagyunk más emberek számára.

Egy előadás összeállítása a trükkök begyakorlásán túl az **együttműködésről**, összmunkáról és az időzítésről szól. Megtanulják egymás ötleteit felesleges bírálat nélkül továbbgondolni, elfogadni. A próbafolyamatok alkalmat adnak arra, hogy megtanulják türelmesen, csendben figyelemmel kísérni a többiek szereplését. Előadás alatt pedig az egymásra épülő jelenetek megkövetelik, hogy a megfelelő pillanatban lépünk be, ami szintén fejleszti az együttműködést.

A csoporthoz való tartozás élményét adja, a közösség megerősödését segíti a közös előadás. Hátrányos helyzetű és veszélyeztetett fiatalok esetében ez is megtartó erő lehet a mindennapokban.

Az ötletelések és az alkotófolyamat során megszokják a résztvevők, hogy ötleteiknek van létjogosultsága, képesek a **kreativitásra**. Amikor ez természetessé válik, jobban szárnyal a fantázia, megnyílik és fejlődik az addig rejtett kreativitás.

A felvezető játékok, rögtönzések, ötletelések során megszokják a tanulók, hogy szabadon hagyják megnyilvánulni gondolataikat, érzelmeiket. Ily módon számos újfajta megoldási lehetőséget is találhatnak, fejlődik **improvizációs és problémamegoldó** készségük.

Az önbizalom, a határozottság és a helyes önértékelés hiánya a szegregált csoportok esetében igen jellemző. A taps, a sikerélmény, és a folyamatba fektetett komoly munka és annak látható eredménye hatékonyan fejleszti az önképet és az önbizalmat.

Az előadás az oda vezető út eredményességének **próbatétele** a közösség, az oktató és a résztvevők számára is. Tágan értelmezve a világgal való kapcsolatunk **próbája**, ugyanakkor alkalmas arra is, hogy a tanuló visszacsatolást kapjon a tudásáról.

Az előadás lehetőség és motiváció új trükkök tanulására. Ha eljutunk egy tanulóval az előadás tervezéséig, már ő is arra törekszik, hogy tudása legjavát adja fellépéskor. Minden új trükköt szívesebben fogad, indokoltá válik a számára a rengeteg gyakorlás. Az előadás összeállítása során tudatosul, hogy nagyon sokszori ismétlés és részletekbe menő kidolgozás szükséges egy mű létrejöttéhez. Ez a tapasztalat az élet más területein is hasznos.

Sokszor látjuk, hogy az előadás miatt olyan szerepekbe helyezkedhetnek a gyerekek, amire álmukban vágnak: például a lányok csinos artista jelmezbe bújhatnak. Különösen érdekes volt pszichiátriai kezelés alatt állókkal dolgozni, akik cirkuszi környezetben bátran tudták megélni és megmutatni másságukat. E cirkuszi előadásban **büszkén vállalható és előnyt is jelenthet a másság.**

Az előadás lehetőség a szerepek megváltozására. Aki eddig háttérbe szorult, most színpadra kerül. Aki addig rossznak és semmirekellőnek volt kikiáltva, most a közönség kedvence lehet, elkápráztathatja a nézőket. A rendőr, akitől addig tartott, most neki biztosítja a helyszínt. (Egy borsodi fellépés során a roma fiatalok meglepődve tapasztalták, hogy a rendőr az ő segítségükre van jelen, biztosítja a köztéri helyszínt.)

Egy kész előadás más, tágabb környezetben is előadható, sokféle közönség számára, ezáltal olyan közegeket ismernek meg a hátrányos helyzetű csoportok tagjai, ahová egyébként nem feltétlenül jutnának el. Például kulturális fesztiválokon, céges rendezvényeken léphetnek fel, és külföldre is eljuthatnak ifjúsági csereprogramok keretében. Rendszeresen részt vesznek a Magyar Zsonglőr Találkozón, a Magyar Zsonglőr Egyesület éves nemzetközi eseményén.

Az előadások során a lélek, a fantázia, a mozgás kap szerepet. Az iskolában kevésbé dicsért, sokszor túlmozgásos, emiatt nehezen kezelhető gyerekek és tinédzserek terepet kapnak a megnyilatkozásra, energiájukat sikerül hasznosítani, ettől az osztályközösségben betöltött szerepük is változhat.

Sok esetben tapasztaljuk hátrányos helyzetű, tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeknél, hogy nem tudják, milyen részekből, hogyan lehet egy folyamatot felépíteni. Az alkotási folyamat során ezt tapasztalják és értik meg. Egyre önállóbban képesek alkalmazni az így szerzett tudást az élet más területein is. Hogy mennyit fejlődnek, az attól is függ, hogy a munkafolyamatban az utasítások vagy az önállóságot segítő mentorálás volt az oktató módszere.

A BEMUTATÓ FELÉPÍTÉSE

A trükksorok, koreográfiák összeállításának nem csak azok bemutatása lehet a célja. Dolgozhatunk egy koreográfián eseti jelleggel is, azért, hogy gyakoroljuk a közös munkát, ötleteket generáljunk, átismételjünk trükköket, összekötési módokat keressünk a trükkök között.

A bemutatót lépcsőzetesen építjük fel, kiindulhatunk a cirkusztechnikából vagy egy jó ötletből is. A továbbiakban ebből a két irányból közelítjük meg a témát.

ALAP: A CIRKUSZTECHNIKA

A bemutatott trükk lehet egy az oktatótól tanult vagy saját mozdulat az adott eszközzel, adjunk bátorítást és szabadságot. A trükkbemutató lehet önálló kreatív feladat gyümölcse, például egy tanult mozdulatsor variálása. (Pl.: 2-3 body throw forma megtanítása után önálló feladat lehet, hogy keressenek variációkat. A labda vagy bármely eszköz egyensúlyozásának tanult módját is továbbfejleszthetik.) A saját trükkök és ötletek büszkeséggel töltenek el, növelik az egyediség érzését és visszaigazolják kreativitásunkat. A trükkbemutató történhet körben állva is, úgy mindenki könnyebben aktivizálható, mint ülő helyzetből indulva, és így az apró ötletek is könnyebben megjelennek. Aki bemutat, ideális esetben bemegy a kör közepére.

A **kombó** vagyis trükk-kombináció, trükkor abban is segít, hogy az egyes trükkök geometriáját, mozdulatsorát, az eszköz útvonalát jobban megtapasztalja és megértse a tanuló, így átmeneteket találjon közöttük. Ha megérti a tanuló a variációs lehetőségek irányait és módjait, akkor képes önállóan trükköket létrehozni és szabadon alkotni, míg ellenkező esetben csak didaktikusan ismétli, másolja, amit az oktatótól lát.

A trükkor felépítésének lépcsőzetességét adhatja például a bevont trükkök száma. Kezdetben három trükk összefűzése éppen elég nagy feladat, a trükkök száma fokozatosan emelhető akár 10-15-ig is. Izgalmasabbá tehetjük a trükkorokat az álló helyzetből való kimozdulással, ami már átvezet egyfajta koreográfiába.

Koreográfia esetében a trükkorok mozdulatokkal egészülnek ki, és kihasználjuk a teret is. Változtatjuk a térben elfoglalt pozíciót, az egymáshoz és az eszközhöz viszonyított helyzetünket, testhelyzetünket (álló/ülő/fekvő). Ugyanazon trükkor sokféle formát ölthet e változók szerint. Ha a tanulók megismerik a szempontokat és a lépéseket, egyre önállóbbá válnak, egyre bátrabban tesznek javaslatokat.

A **koreográfiából akkor lesz műorszám**, ha minimum keretet adunk neki:

- kitaláljuk, hogyan jövünk be a színpadra, vagyis mi a kezdőkép(sor)
- hogyan fejezzük be a számot, vagyis a végső kép(sor)
- mit teszünk, mi a reakciónk, ha elrontunk egy trükköt

A műorszámok sok esetben túlmutatnak ezen: egy témát, hangulatot, karaktert, helyzetet, történetet jelenítenek meg. Emiatt nem feltétlenül cirkusztechnikai lépésekkel, trükkökön, sorokon, koreográfiákon át jutunk el a műorszámig. Kezdődhet az alkotási folyamat egy helyzet, egy történet, egy karakter megálmodásával, és ehhez választjuk a cirkusztechnikát. Például egy zsonglörkendő a tanuló képzelete szerint lehet zsebkendő, és olyan jelenetet adhat elő vele, amelyben ő ágyban fekvő beteg. Más fantáziája szerint

a zsonglörkendő egy esküvői fátlyol, ami egy esküvői jelenet keretét feltételezi. Vonjunk be sok könnyen kivitelezhető improvizációs feladatot, gyűjtsünk gesztusokat, jellemző emblemikus kellékeket, jelmezt.

Hangsúlyozzuk, hogy nem színházi munkáról van szó, szereplőink sem színészpálánták, tehát érdemes egyszerű és könnyen értelmezhető helyzeteket választani. Amennyiben elvárásaink a komolyabb színházi formátum felé haladnak, vonjunk be színházi szakembert.

Előadásnak nevezhetjük már a műorszámok sorba rendezett egyvelegét is, így egyfajta varieté műsort mutatunk be. Az összekötés sokféle módon történhet: átkötő szituációkkal, zenével, vizuális effektekkel, vagy akár egy konferanszié bevonásával.

A konferanszié praktikus feladatokat is képes betölteni:

- információt ad a programról, az előadásról, bemutatja a fellépőket, így biztonságos közeget teremt számukra
- a közönséget moderálja, tapsoltatja őket, így barátságos közeget teremt
- megoldja a technikai átállások nehézségét, áthidalja a csúszásokat és korrigálja az egyéb hibákat, időt ad a fellépőknek a fellélegzésre, fix pontot jelent a szereplőknek

Számainkat úgy is összerendezhetjük előadássá, ha egy adott témához vagy helyszínhez kapcsolódunk, és ebbe az egységes hangulatba emeljük be a trükkorokat, koreográfiákat. Kész számok is összefűzhetőek így. A téma lehet valamely ünnep vagy évszak, időjárási jelenség stb. Köthetjük az előadást egy helyszínhez, és dolgozhatunk annak sajátosságaival, lehet ez bármi, például játszótér, buszmegálló, iskola, reptér, otthon, lakás, lakótelep, út(utazás), virtuális tér, szellemvilág. Ezek számtalan klisével, szimbólummal, gesztussal rendelkeznek, amelyek könnyen értelmezhetőek, és amatőr színházi szinten is ki tudjuk a segítségükkel fejezni magunkat. Lehetséges egy konkrét mese, történet feldolgozása cirkuszos formában, akár szöveges kiegészítéssel. Bátran támaszkodjunk a kiegészítőkre:

a zene, a jelmez, a kellékek, hang-effektusok segítik a kívánt atmoszféra megteremtését. Az egységes keretbe rendezés a csoportdinamika szempontjából is előnyösebb a konferanszié által összekötött sokféle számnál, hiszen az előadás így nagy közös ügygéválik.

ALAP: AZ ELŐADÁS TÉMÁJA

Egy előadás összeállítása az ötlet vagy történet felől kidolgozva sok nehézséget rejt, fontos ismerni a határainkat. Különösen hasznos a közös munka egy rendezővel, ez a csoport és az oktatók számára is építő jellegű lehet. Ennek hiányában is jó, ha mindenki tágitja az eszköztárát ebben az irányban is. Gyűjtsünk és használjunk kreativitást igénylő, és fejlesztő feladatokat, adjunk teret a fantáziavilág gazdagításának minél szélesebb formában, kezdeményezzünk alkotómunkát.

A megfelelő előkészítés, lépcsőzetes felvezetés, fokozatos bevonás által tudunk olyan biztonságos környezetet teremteni, melyben a visszahúzó, a szereplést nem kedvelő tanulók is bevonódnak. A nem-akárás háttérben legtöbbször a szégyenlősség, az önbizalom hiánya, a kudarcélménytől való félelem áll. Kaphatnak segítő feladatot is a félősebbek, például technikai segítséget nyújthatnak, kezelhetik a zenét vagy a jelmezeket. Azok energiáját és ambícióit is megfelelő mederbe kell terelni, akik túlságosan is a középpontban szeretnek lenni, és könnyen háttérbe szorítják társaikat.

JÁTÉKOK

A kreativitás felébresztésére leginkább a játékokat ajánljuk. Ezeket a játékokat sokáig, akár hónapokig is játszani kell ahhoz, hogy kialakuljon egy olyan emocionálisan védett, támogató közeg, amelyben a résztvevők bátran kifejezhetik gondolataikat és érzelmeiket, ahol otthonosabban reagálnak, ötletelnek szabadon.

A játékok legyenek változatosak, folyjanak egyedül, párosával, kis csoportban, esetleg oktató nélkül, de az egész csoport részvételével. Így tudjuk felmérni, hogy mennyire van szükség az oktató bátorítására, vezető szerepére.

A vizualizációs játékok a képi képzeletvilágot erősítik. Elképzeltnek a résztvevők egy cirkuszt, és benne magukat fellépőként, jelmezzel, akár konkrét koreográfiával. Akár egy mese keretébe is foglalhatjuk ezt. Érdemes csukott szemmel is játszani, mert sok gyermeknél külön fejlesztendő terület az ellazulás képessége és bizalom kialakítása.

A gesztus-játékok lehetőséget adnak az érzelmek kifejezésére és megélésére. Repertoárt építhetünk belőlük egy-egy esemény, hangulat, belső folyamat színpadi megjelenítéséhez is. Annak kifejezésére például, hogy valaki késik, nem az ez egyetlen mód, ha idegesen nézzük az óránkat. A gesztus-játékokat alkalmazhatunk akkor, amikor egy témához, hangulathoz közösen keresünk kifejezőeszközöket, de lehet például szobrász játék is, amelyben a másikon formáljuk meg a gesztusokat. Ismerkedéshez, névtanuláshoz vagy napkezdéshez is tökéletes, egyszerű gesztusjáték, ha körbe állunk, valaki belép a körbe, megmondja a nevét és mutat egy gesztust, mire a többiek előre lépnek, megismétlik a nevét és a gesztust. Aznapi hangulatukat is kifejezhetik a mozdulatban, de bármely más témát is adhatunk ennek a játéknak.

Másoló játékokkal testhelyzetet, gesztust, jelenetet másolhatunk egymásról vagy egy fotóról. Ezt kell bemutatni térben elmozdítva, vagy esetleg eszközhasználattal összekötve, akár trapézon, függönyön. Másolós játék lehet egy egyszerű fogócska is, ahol a pózzal lehet felszabadítani valakit, amiben őt elkapták és megfagyott. Az egyszerű tükrözési játékban azt kell tükrözni, amit a társ mutat, vagy akár az egész csoport utánozza egy társuk mozdulatait. Az a lényeg, hogy új és új ötletekre van szükség, pózokra, amelyek erősítik a testtudatot és szélesíti a mozgásuk, mozdulataik repertoárját. Itt az is megfigyelhető, hogy melyek egy-egy tanuló jellemző mozdulatai.

A paródia, karikatúra vidám feladat, de vigyázni kell, hogy senki ne sérüljön közben. Hasonló a fokozós játékhoz, amikor eltúlozzuk az adott karaktert.

Parodizálhatjuk magunkat, híres embereket, vagy társainkat. Ilyenkor ne őt magát, hanem egy általa előadott jelenetet parodizáljon, karikázzon egy másik tanuló. Ez a játék nem csak vicces, de az improvizációs készségeket is fejleszti.

Az „Igen, és...” játék közös történet- vagy párbeszéd alakítás. Valaki elkezd, majd egy társa az „Igen, és...” kezdetű mondatból folytatja. Ezt mozgással is lehet variálni. Például az egyik tanuló azt javasolja, hogy napozzunk, erre mindenki úgy csinál, mintha napozna, majd felkiált a következő: „Igen, és fagyizzunk!”, - mire mindenki úgy csinál, mint a fagyizna... Ez a játék fokozza a tettekkészséget, segíti és a pozitív hozzáállást, valamint a másik véleményét elfogadó, együttműködő diskurzusra nevel. A játék előkészíti azt is, hogy az ötletelések során kreatívak és elfogadók legyenek a tanulók.

A fokozós játékok elsősorban az érzelmek kapcsán izgalmasak, és fontos szerepet töltenek be a színpadi munka előkészítésében. A színpadon mindennek más az intenzitása, és sokszor felerősítve látható csak igazán. Vegyünk például egy alapérzelmet, örömet, haragot, szomorúságot. A tanulónak hét lépést kell tennie, és minden lépésnél egy fokkal intenzívebben kell megjelenítenie az adott érzelmet. Alaphelyzetben picit örül az utolsó lépésnél pedig elsőprő, kitörő örömmel tombol. Először lépésenként haladunk, de kis gyakorlattal már a kettes szintről akár a hetes szintre léphetünk, vagy hatosról az egyesre stb.

Sok olyan játékra van szükségünk, amik segítenek a reagálási képesség, a koncentráció, a jelenlét megteremtését. A csoport minden tagjára kitérített figyelem szükségességét célzó játék például, ha közösen kell úgy tízig vagy húszig elszámolni, hogy egyszerre csak egy ember szólalhat meg. Ha egymás szavába vágunk, újra indul a számolás.

Nagyon sok játék és formációs gyakorlat segíti, hogy megtanuljunk a **térben tudatosan mozogni** vertikálisan és horizontálisan is, figyelni a körülöttünk zajló eseményeket, a társunkat, akivel közösen adunk elő.

Fontos megtanulni, **hogyan álljunk ki** mások elé. A tanulók nem könnyen vállalják fel magukat, sokszor kerülnek a szemkontaktust, elnevetik magukat. A legegyszerűbb gyakorlat – és ki gondolná, hogy mégsem olyan egyszerű – amikor a tanuló kimegy a színpadra, meghajol és lemegy. Ennek számtalan variációja van, mondhatja a nevét vagy egy állítást is, mutathat egy trükköt. Az a lényeg, hogy gyakorolja, hogy ő van a középpontban.

A zene segíti a kreatív munkát. Képes a hangulatot megteremteni, kimozdítani, felrázni a tanulókat. A bemutatókon jó, ha kedvenc számaikból választanak, ez már eleve mozgatja őket, otthonosságot ad a tanulónak. A zene keretet ad a bemutató egészének és az egyes számoknak is. Érdeemes gazdag zenei válogatással rendelkezünk, hogy legyen miből választanunk a műsorokhoz.

Nagy változást érhetünk el, ha **jelmezeket, sminket, színpadi kellékeket** használunk a bemutatókon, amikkel a játékok idején is jó kísérletezni. Érdeemes beszerezni sok-sok bőrdnyit színes ruhát, mindenféle kiegészítőt, öveket, kalapot, sapkákat, hajba és fejre valókat, sétapálcát. Használjuk ezeket a foglalkozások során, mert segítik a fantázia szárnyalását és a szerepek megélését. A jelmezes játékok néha szinte maguktól létrehozzák a jelene- teket és a karaktereket.

A játékok előcsalogatják a tanulókban rejlő kreativitást, elősegítik, hogy bátran kiálljanak. Mintákat kapnak, amelyek mentén, azokat reprodukálva, újragondolva önállóan is tudnak alkotni. Haladjunk lépésről lépésre, először állítsuk egyszerűbb feladatok elé a tanulót, és csak fokozatosan állítsuk nagyobb kihívások elé.

Sok játék alkalmas akár egyszerűbb színpadi jelenetek generálására is, ha a témához igazítjuk. Egy játszótéri jelenet sorra készülve például olyan vizualizációs játékokat adunk, amelyek segítenek belehelyezkedni a szituációba. Kezddhetünk ötleteléssel, hogy mi szokott ott történni. Olyan gesztusjátékot játszunk, amelyben egy képzeletbeli játszótéren vagyunk, és tapsra mindenki felvesz egy mozdulatot vagy gesztust, a többieknek ki kell találni,

hogyan mi az. A játszótéri jelenetet szobrász játékkal is megformálhatják. Játsszótéri „fényképeket” is létrehozhatunk, ahol egyesével állnak be a résztvevők a helyzetbe, egymáshoz kapcsolódva, egymásra reagálva, és így adnak ki egy jelenetet, állóképet. Gyűjthetünk kellékeket és jellegzetes ruhákat is hozhatunk, amiket a játszótéren használunk, és azokkal is bemutatathatunk ötleteket.

ESZKÖZHASZNÁLAT

A témához kapcsolódó tárgyakat is használhatjuk cirkuszi eszközként. Például ha ruhadarabok kapcsolódnak a témákhoz, akkor ezek összekötözve kötélként használhatók a légi akrobatikához. Ha konyhában vagy bárban játszódik a jelent, akkor zsonglőröködhetünk edényekkel, a játszótéren az adott tereptárgyak adhatják az akrobatika eszközeit. Bár egyszerűen hangzik ez, ám kutató és kísérletező munka szükséges a trükk- és mozdulatvilág tekintetében, ha nem cirkuszi eszközökkel dolgozunk. Ez a megközelítés érdekes, de különösen vigyázni kell a biztonságra.

A cirkuszi eszközök is jelképezhetnek hétköznapi tárgyakat. A diaboló vezetői vagy virágbot vezetői például evőpálcaként használhatók, a diaboló lehet pohár, a diaboló a zsinórjával úgy húzható és sétáltatható, mint egy kiskutya; a buzogány lehet mikrofon, a labdák hógolyóként is elképzelhetőek téli környezetben. Akkor is megjeleníthetünk valamit egy cirkuszi eszközzel, zsánerrel, ha nem hasonlít rá, de úgy kezeljük. Az ötletekből érdemes egy nagy csokorral összegyűjteni és akár alkalomról alkalomra bővíteni a repertoárt, hiszen időközben a tanulók fantáziája is szül újabbakat. A gyűjtést lehet szóban, de még jobb gyakorlatban végezni, úgy, hogy meg is mutatják a tanulók, hogyan bánnak az eszközzel. Következő lépésben mini dramatikus jeleneteket csinálunk, majd elkezdhetjük beilleszteni a trükköket, vagy a szabad dobásokat/forgatásokat és azok kombinációit. Ez nagyon izgalmas közeg arra, hogy új trükkök szülessenek.

VÉDETTSÉG

Fontos téma a szociális cirkuszi bemutatók tekintetében a védettség megteremtése. Az érzelmi, kognitív és fizikai biztonságról már volt szó. Lépcsőzetesen adunk egyre nagyobb önállóságot és láthatóságot a tanulóknak. Védettséget jelenthet többek között a nézőközönség helyes megválasztása és a fellépésen megkövetelt önállóság mértéke is.

Először csak párokban, kis csoportokban vagy az oktatónak mutassák be a tanulók a trükkjeiket. Ha ezen a szinten már megszokták a fellépést, sor kerülhet a házi bemutatókra, leggyakrabban a szülők, ismerősök részvételével. Ezt már komoly fellépésként fogják megélni a gyerekek. Ezt követheti nyitás az ismeretlenekből álló közönség számára előadott műsorral, esetleg ismeretlen környezetben. A nézők helyes megválasztása az oktató feladata, a tanuló kéréseinek és feszültségük mértékének figyelembevételével.

A nézőket is fel kell készítenünk a műsor eleji vagy a számok közötti konferálással, hogy éljenző légkör, támogató hozzáállás alakuljon ki. Tudatosítsuk, hogy nem profi előadókat fognak látni, és meg kell adniuk a tanulóknak szükséges biztatást és figyelmet. Kérhetjük, hogy a hibáknál tapssal bíztassák a gyerekeket. Mi is előtapsolhatunk, amit a közönség bizonyára követni fog.

A fellépőtársak is adhatnak a védettséget. Először adjanak elő csoportos koreográfiát, így megoszlik a figyelem, ami a bátortalanok esetében jó érzés. Csak ezt kövessék a duók és a szólók. Minden esetben nagy segítség, ha az oktató is felép a csoportban, vele is készülhet egy duó. Az ő megjelenése, határozottsága segíti a tanulókat, tudnak hozzá igazodni, főleg, amikor izgalomukban elfelejtik a koreográfiát.

A védettség témaköréhez tartozik ugyanakkor minden, amit a korábbiakban a biztonság szempontjainál felsoroltunk és érzelmi, kognitív és fizikai biztonság formájában szükséges megteremteni.

AZ OKTATÓ SZEREPE

Bár egy külön fejezet szól az oktató profiljáról, itt megismételjük, hogy jó, ha

- előadói készségekkel rendelkezik és konferansziéként is részt tud venni a műsorban
- engedi a fantázia szárnyalását, de képes mederbe terelni az ötleteket
- képes a túlzottan aktívak visszafogására és a bátortalanok bátorítására
- mindenkit meglátja lehetőséget és erősíti azt
- túri a kudarcot, hiszen sokszor elakadunk útközben, főleg, ha hagyjuk a tanulókat önállóan haladni
- tartózkodik attól, hogy megrendezze az előadást, hagyja szabadon, mégis vezesse a tanulókat
- legyen benne kísérletezési vágy, kockáztatási képesség
- legyen kreatív

MEGERŐSÍTŐ HOZZÁÁLLÁS ÉS KULCSSZAVAK

Minden jó! – Az alkotás kezdeti szakaszában minden ötletet elfogadunk és kipróbálunk, ez megmutatja az ötlet realitását. Vagyis az „igen, és...” mondatokban gondolkodunk, próbáljuk a „nem” válaszokat mellőzni.

„**Nem**” mellőzése kezdve onnan, hogy „Lenne kedved...?” kezdetű mondatokat fogalmazunk meg, a sokszor használt „Nem lenne kedved...?” helyett.

Fix pontok – Mindenki kap felelős pozíciót az összehangolt koreográfiák során, amikor ő válik fix ponttá a többiek számára.

Cserélődnek a főszerepek – Ha rövid időre is, de mindenki legyen elől és középen is.

Szerepek – Nem csak színpadi szereplő lehet valaki, hanem sminkes, technikus, színpadmester, rendezőasszisztens is.

Saját motiváció – Ne az oktató vagy a szülei kedvéért, hanem önmagukért lépjenek fel a tanulók.

„**Én nem fogok fellépni**” – Ezt a mondatot sok százszor hallottuk már a fiatalok szájából. Nem egyszerű kiállni mások elé, és sokszor megpróbálnak kibújni ebből a helyzetből az utolsó pillanatban. Tudnunk kell kezelni ezt a helyzetet és bátorítani őket. Már az összeállításnál is tisztában kell lenni azzal, hogy mit bízhatunk egy-egy fellépőre, nem biztos, hogy ezt ő maga meg tudja ítélni.

„**Rendben, próbáljuk meg!**” – Nagyon sokszor hoznak olyan előadás ötleteket a gyerekek, fiatalok, még felnőttek is, amiről az oktató rögtön látja, hogy ez (még) nem fog menni. Ilyenkor fontos, hogy a lehetőséget azért megadjuk. Felajánlhatjuk, hogy a szuper az ötlet mehet az előadásba, ha az adott trükköt tizből kilencszer meg tudja csinálni. Egyébként még gyakorolni kell.

„**Ez is jó, csak éppen más**” – Ez a mondat segít feloldani azt a helyzetet, amikor a tanuló nem azt csinálja, amit kértünk tőle. Ilyenkor könnyen mondjuk azt, hogy nem jó, amit csinál, pedig valójában csak annyi történik, hogy mást csinál. Ez biztatóbb és kevésbé bíráló.

LELKI ASPEKTUSOK

A kudarcból való félelmet és a szégyenlősséget komolyan kell vennünk. A biztató, támogató magatartás a fő feladatunk. Ne felejtjük el, hogy a fellépés nem kötelező, és nem vehetjük személyes kudarcnak, ha egy tanuló megmakacsolja magát.

Jelentősége van annak is, hogy egy előadáson hogyan mutatjuk be a közönségnek a csoportot. Nevezhetjük őket szociális cirkuszi csoportnak? Hívhatjuk őket hátrányos helyzetűnek a színpadon? Nagy kérdések ezek! Készüljünk fel rájuk!

Fontos, hogy ne tévesszék össze a tanulók a fellépéseket a profi előadóművészek munkájával. Hasznos, ha megnézünk profi előadásokat akár élőben, akár videón és elmondjuk, hogy milyen hosszú út vezet egy szám előadásához. Egy profi cirkusszal való találkozás rendkívül motiváló lehet.

7. KRITIKAI CIRKUSZOKTATÁS

SZABÓ
MÁRTON

A szociális cirkuszt érintő egyik legfontosabb kérdés a foglalkozásvezető és a résztvevők közötti, illetve a csoporton belüli együttműködés.

Foglalkozásainkon a cél nem a "helyes" zsonglörtechnika megtanítása, a cél a közös játék. A hangsúly nem azon van, hogy az oktató átadjon egy bizonyos tudástömeget a csoportnak, hanem a közös játékon, és ezáltal magunk, egymás és a világ felfedezésén. Az oktató nem minta, amit utánózni kell, hanem sokkal inkább játszótárs, akinek ezekben a játékokban nagyobb a tapasztalata, és így tud jó tanácsokkal szolgálni. Elkerülhetetlen és természetes, hogy más szerepben vagyunk foglalkozásvezetőként, mint a résztvevők, de a szerepeink közötti különbség önmagában nem feltételez hierarchikus viszonyt.

A frontális oktatásban a diákok a tanártól tanulnak, és az, hogy ezt nem egyedül, hanem közösen teszik, csak egy logisztikai megoldásnak tűnik. Egy cirkuszfoglalkozáson ez sohasem lehet így. A diákoknak legalább annyira kell egymástól tanulni és önmagukból meríteni, mint a tanár motiváló, inspiráló tanácsaiból. Paulo Freire, a kritikai pedagógia irányzatának megteremtője arra buzdít, hogy **az oktatásnak egy egyenlőek közötti dialógikus viszonyon kell nyugodnia, ahol az emberek egymással és egymástól tanulnak, a világ közvetítése által.**²⁶ A világ esetünkben a cirkusz világa, ami pusztán a közvetítő, kommunikációs csatorna, de az igazi tanulás ember és ember között jön létre, közösségben.

A labdázás tanítását például először előszeretettel kezdem egész csoportos labdadobálós játékokkal, hogy közösen ismerkedjünk a zsonglőrlabdákkal és egymással. Különösen hasznosak azok a játékok, melyekben a csapat célja minél több labda mozgatása adott útvonalon a résztvevők között, hiszen a közös cél növeli az egyéni motivációt és koncentrációt, és a siker a közösség sikere lesz. Ezután mindenki kap egy, később két labdát. A résztvevők pár percet kapnak, hogy próbálgassák a dobásokat, minél több dobásfajtát, különleges elkapást, mozdulatot, testtartást fedezzenek fel. Egy pár perc után általában párokba állítjuk a csapatot, hogy egymásnak dobálva tanuljanak meg kettő illetve három labdával játszani. Több páros gyakorlat létezik, ami rávezet a három labda dobálás standard módjára, az ún. kaskádra, és amiket nagy élmény közösen próbálgatni, társainkkal megosztva a sikereket és a kudarccokat is. A közös játékból pedig a foglalkozás végére könnyen lehet közös műsorszám is.

Hosszútávon megértik a résztvevők, hogy olyan dolgokat is meg tudnak tanulni, amire sosem gondolták volna képesnek magukat előtte, és hogy fejlődni gyakorlással, befektetett munkával és kitartással lehet. A személyes fejlődés kihat a világra, az eredmény a siker (fellépések esetén különösen) - tehát tudunk hatni a világra, tudjuk alakítani azt. Ez az az élmény, ami mentén a kritikai pedagógia irányzatához kapcsolódik a szociális cirkusz.

Paolo Freire abban látja a társadalmi elnyomás kulcsát, hogy az elnyomott csoportok magukat a történelem tárgyának, a társadalmi folyamatok elszenvedőjének látják, és úgy érzik, nincs ráhatásuk a világ menetére. Ebből a gondolkodásmódból akar kimozdítani a kritikai pedagógia, mert kritikai szemmel nézni a világot csak akkor van értelme, ha elfogadom, hogy van ráhatásom a világra. A kulcs annak a felismerése, hogy saját sorsom és történetem alanya vagyok, cselekedeteim alakítják a világot. Pontosan ez történik, amikor ráébredek, hogy meg tudok tanulni új dolgokat, és hogy a közösen létrehozott előadás minden eleme belőlem és társaimból született meg, minden trükk a mi gyakorlásunk eredménye, amely célt ért és valami újat hoztunk létre a világban. Azt várjuk a résztvevőktől, hogy a siker érdekében legyenek saját tanulási folyamatuk tudatos, felelős vezetői. Ehhez elengedhetetlen, hogy autonóm személyiségekként kezeljük őket, akiknek maguknak kell kijelölni és kijárni a tanulás útját, a tanár pedig csak külső segítség lehet ebben, akivel egyenrangú kölcsönhatásban, dialógusban állnak. Reményeink szerint ez személyiségformáló élmény lehet, amely újrarendezi a résztvevők önmagukról alkotott képét, tudatosabbá tesz.

A kritikai pedagógián kívül az énképünkre irányuló kritikai tudatoságra nevelésbe illeszkednek Carol Dweck, a Stanford Egyetem pszichológusának eredményei is. Kutatásai szerint a diákok iskolai motivációját és eredményit radikálisan meghatározza, hogy rögzült vagy fejlődési szemléletmóddal rendelkeznek önmagukkal kapcsolatban. A rögzült szemléletmódú egyén képességeit limitálnak, adottnak veszi, ami élete során nem változik. Ha egy feladat megoldása túl nehéz, azt feladja, hiszen magát nem tartja rá képesnek, és ezt kudarcnak éli meg. Ezzel ellentétben **a fejlődési szemléletmóddal rendelkező embereket egy feladat nehézsége arra sarkall, hogy azzal**

többet foglalkozzanak, azt remélve, hogy a befektetett munka fejlesztő hatással lesz rájuk, és így a jövőben meglesznek rá a képességeik, hogy azt megoldják. A kudarc percepciója első esetben a „nem sikerült”, másodikban a „még nem sikerült”. Dweck azt is leírja, hogyan érhető el, hogy a diákok szemléletmódja fejlődésfokuszúvá váljon. Ennek lényege, hogy **nem az elért eredményt, a tehetséget, illetve az intelligenciát kell dicsérni, hanem a befektetett munkát, a kitartást, az aktív tanulást.**²⁷ A különbség pedig óriási aközött, hogy önmagamra, mint állandóan fejlődő, képességeimben kihívásról kihívásra gazdagodó egyénre nézek, vagy mint zárt rendszerre, aki próbálgatja, mit képes tenni kudarcélmény nélkül.

A cirkuszfoglalkozásokon nem a tehetséget keressük, hanem a motivációt, amely aztán kitartó gyakorlásra készíti a tanulókat. Sok fiataalt az iskolai kudarcok eltántorítanak a tanulástól és nem is ismerik az új dolgok elsajátításának örömét. A cirkuszban a tanulási élménynek pedig szemmel látható eredményei vannak, és ez nagyon motiváló.

A tanár motivál, de hogyan? Elsősorban úgy, hogy **megteremti azt az elfogadó, bizalmi légkört és dialógusra épülő viszonyt, s ez lehetőséget teremt a felszabadult játékra, kísérletezésre, kreativitásra;** nem baj, ha valaki hibázik, kevesebbet tud (még!), nem olyan ügyes (még!), vagy nem olyan gyorsan tanul, mint mások. Azt a fajta együttműködést célunk megteremteni, amelyben minden új ötlet jó, pusztán azért, mert a tanuló dolgozott vele, beleengedte magát, és gondolkozott rajta. Olyan légkört célunk létrehozni, ahol ha elejtjük a zsonglőreszközt – márpedig mindenki elejti olykor -, fel is vesszük, és kudarcélmény nélkül, vagy annak legyőzésével folytatjuk a gyakorlást. Az effajta hozzáállásra **tanítjuk egymást, és nem csak a tanár a diákokat; ennek közösségben kell létrejönnie.**

A szociális cirkuszfoglalkozásokon tehát modelleket tanulunk meg együttműködésről, elfogadásról, kitar-

tásról, érzelemszabályozásról, tanulásról, sikerről. Tapasztalati tanulás ez, amely, ha együtt jár a konkrét élmény tudatosításával, majd a tudás általánosításával, akkor az élet más területeire is átültethetővé válik.²⁸ Ha a tanuló azt tapasztalja, hogy sikere a befektetett munka következménye, hogy a tanulási stratégiája működik, és hogy ugyanezzel a stratégiával más helyzetekben is sikeres lehet, akkor ez a tudás ki fog hatni az élete más területeire is. Fontos tehát, hogy a tanár ösztönzésével reflexióra készítse a diákokat, hogy tudatosodjon bennük a folyamat, ami elvezette őket céljaik eléréséhez.

A tapasztalati tanulás élménye és az így elsajátított kompetenciák marandóak, testi emlékezet formájában velünk maradnak életünk során. Thomas Fuchs elmélete szerint a testi emlékezet a gondolkodást nem igénylő, spontán cselekedeteket őrzi meg. A testi emlékezetben akkor ragad meg valami a legjobban, ha rendszeresen gyakoroljuk vagy gyakran ismétljük, illetve ha valamilyen nagy emocionális töltöttségű eseményt élünk át (élmények, traumák)²⁹. A cirkuszi gyakorlással, illetve a különleges élményekkel (pl. színpadon állni) pont ilyen testi emlékeket célunk létrehozni, amelyek sokkal messzebb kísérik életünkben a résztvevőket, mint az explicit, verbális emlékek. Az, hogy közösen sok más embert tartunk meg egy emberpiramisban, hogy segíték a társamnak egyensúlyozni a kötélén, hogy előbb utóbb csak-csak levegőben tartunk 3-4-5-6-7 labdát is passzolgatásaink során, mind olyan élmények, amelyeket testi emlékezetünk őríz. Így ha kicsik és nagyok, fiúk és lányok, vagy például romák és nem romák együtt játszanak, annak olyan jelentéstartalmai vannak, melyek elraktározása a testi emlékezetben elősegíti, hogy elfogadó, előítéletmentes, szabad gondolkodású felnőttekké váljanak.

A tét óriási, mert az oktatási folyamat során megszerzett élmények formálják a résztvevőket, nyomot hagynak a világban. A testi élmények hatalma akkor is jelentős, ha az negatív élmény, pl. a test igényeinek és érzéseinek ignorálásáról. A tapasztalati tanulás akkor is létrejön, ha a tanulási folyamat tapasztalata a tehetlenség megélése. Paolo Freire kritikai pedagógiai elmélete is egyértelműen megfogalmazza, hogy semleges oktatási tevékenység nem lehetséges. **Az oktatási tevékenység hatása** vagy a fennálló igazságtalan és elnyomó társadalmi rend újratermelése, vagy a szabadság gyakorlása, a résztvevők felkészítése **a világ kritikai és kreatív módon történő átalakítására**.³⁰

28 McLeod, S. A. (2013). Kolb - Learning Styles. Retrieved from www.simplypsychology.org/learning-kolb.html

29 Pál Emőke: Testemlékezet és ~~diktatúra~~, In: Játéktér online folyóirat, 2015 nyár, <http://www.jatekter.ro/?p=15138>

30 Paolo Freire: *Pedagogy of the Oppressed*, 2000, New York: Continuum

8. A CIRKUSZ TERÁPIÁS CÉLÚ HASZNÁLATA

GALLYAS
VERONIKA

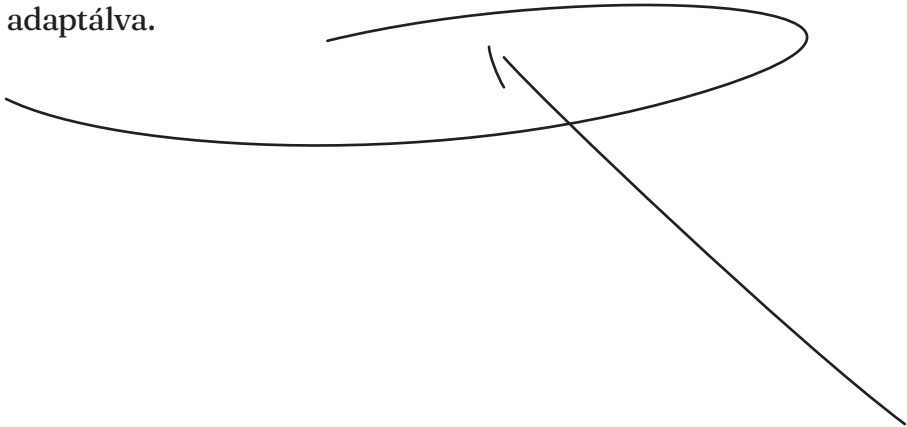


A célzott cirkuszpedagógia hatásairól sok szót ejtünk ebben a könyvben. A cirkuszpedagógiát szociális célokra kezdetben elsősorban a társadalmi integráció, a szegregált vagy hátrányos helyzetű, veszélyeztetett csoportok esetében használták. Visszatekintve azt mondhatjuk, hogy eleinte a társadalomban betöltött szerepek voltak a szociális cirkusz fókuszában, ezen belül is a veszélyeztetett fiatalok (lásd például a Cirque du Monde veszélyeztetett fiatalokkal foglalkozó projektjeit). Ezt a megközelítést cizellálta egy, már célzottabban a társas készségek erősítésére koncentráló munka. A szociális cirkusz egyre szélesebb körű elterjedésével kitágult annak alkalmazási területe. Sokféle célcsoportnál egyre változatosabb pedagógiai eszközökkel dolgozva egyfajta specializált fejlesztő munka is megjelent. Az évezred elejétől még jellemzőbbé vált, hogy világszerte igen sokféle csoporttal használták sikerrel a cirkuszpedagógia módszereit valamely társadalmi vagy közösségi feszültség oldására, pl. börtönben, javítóintézetben, menekülttáborban, idősek otthonában.



A szociális cirkusz az egészségügy területén is megjelent, pl. pszichiátriai környezetben vagy értelmi és testi fogyatékkal élőket gondozó vagy velük foglalkozó oktatási intézményekben. Fejlesztő pedagógusok kezdték használni a módszert kognitív és idegrendszeri fejlesztésre, motoros funkciók fejlesztésére mozgásérült és Dawn-szindrómás fiatalok körében. A szociális cirkusz így túllépett a szociális integráció illetve a szociális készségek fejlesztésének körén és fejlődésnek indult terápiás célú irányzata. Erről bővebben olvasható e kiadvány Csűrös Dóra, Gönye Lili, dr. Gyarmathy Éva és Stallenberger Dóra által szerzett fejezeteiben, amelyek a Magyar Zsonglőr Egyesület közreműködésével folyó munkát mutatják be.

Nemzetközi szinten folyamatosan jelennek meg új módszerek, sokszor egyes szociális cirkuszi oktatók kidolgozásában. Az új módszerek, ahogy ez ezen a közösségen belül jellemző, gyorsan terjednek, a helyi viszonyokra adaptálva.



A HANDICIRQUE

A Handicirque elnevezés a belga École de Cirque de Bruxelles cirkusziskolától származik. 1990-ben kezdtek egy projektbe azzal a céllal, hogy a cirkuszművészetet testi és szellemi fogyatékosok szolgálatába állítsák. Egy süketnémákkal foglalkozó intézet kereste meg őket, hogy olyan újfajta foglalkozásokat dolgozzanak ki, melyek által fejlődik az általuk delegált résztvevők önbizalma és sikerélményben lehet részük egy olyan stimuláló környezetben, amelyben kreativitásukat is megélhetik. A program sikere okán egyre több megkeresést kaptak, így egy évtizeddel később már több mint kétszáz fővel foglalkoztak heti szinten.

- A Handicirque célkitűzései
- a testtudat fejlesztése a mozgáson keresztül, hogy a résztvevők képesek legyenek testüket minél jobban koordinálni
- a kiállítás és a kreatív készségek fejlesztése, vagyis a test mint kommunikációs eszköz használata
- a szabad és spontán kifejezési formák használatának stimulálása, az egyéni, kreatív önkifejezési formák megtalálásának elősegítése
- a szociabilitás, vagyis a másokkal való tiszteletteljes együttműködés és a bizalom, a biztonságérzet fejlesztése
- a marginalizált pozícióból való kiszakítás azáltal, hogy a megszokott szerepükből kilépnek, előadóművészi szerepbe lépnek a résztvevők

Tapasztalataink szerint a Handicirque csoportok nagyon heterogének. A nagy eltérések miatt nem lehetséges általánosan használható szisztematikus munkamódszert kidolgozni. A munka nagymértékben függ a résztvevőktől egyéni- és csoportszinten, az oktatótól, az intézménytől, ahonnan érkeztek, így a munkaforma folyamatosan a csoporthoz igazítandó. E csoportok nem rendelkeznek azokkal

a fejlődési és viselkedési mintázatokkal, mint az ép gyerekek, akik fejlődése bizonyos szinten tervezhető. Az oktatónak ezért folyamatos kutatómunkát kell folytatnia: alkalmazkodni kell, új módszereket létrehozni, újabb és újabb ötletekkel előállni, megkeresni a tanulói számára a legalkalmasabb formákat. Szinte ugyanannyi módszer létezik, ahány speciális igényű személy.

Bár a cirkusz mindenfajta fogyatékkal élő személy számára alkalmas, az oktatók nem alkalmasak mindenféle csoporttal való munkára. Az oktató személyes érzékenysége határozza meg, hogy melyik csoporttal tud hatékonyan dolgozni.

A Handicirque megalkotói úgy gondolják, hogy a cirkuszi foglalkozások előnye a más sport vagy művészeti tevékenységekkel szemben a cirkusz csodálatos világának megtapasztalásában rejlik. Színessége, izgalma és egyedisége motivációt nyújt a gyakorló számára és ezáltal fejlődését is elősegíti.

Három aktivitási formát különböztetnek meg

- élmény jellegű workshopok, melyek nem rendelkeznek sajátos céllal
- pedagógiai workshopok, melyeknek tisztán meghatározott célja van a résztvevő fizikai vagy szociális fejlődésére vonatkozóan
- előadás-központú workshopok



CRAIG QUAT: FUNKCIONÁLIS ZSONGLÓRKÖDÉS

Craig Quat munkássága rendkívül fontos mérföldkő a cirkuspedagógia speciális irányú használatában. Funkcionális zsonglörködés néven lefektetett koncepciója a résztvevők eszközhasználatát fejleszti, hétköznapi tárgyakra is adaptálható formában. A motoros és finommotoros készségek fejlődése hat a kognitív készségekre és az idegrendszeri funkciók is jelentősen fejlődnek.

Craig a módszer legfontosabb előnyének tartja, hogy a színes, játékos formának köszönhetően a tanulóval zajló fejlesztő munka során nagymértékben növelhető az ismétlések száma és a feladattal eltöltött idő. Ez már önmagában nagy horderővel bír, hiszen a mozgásfejlesztő terapeuta egyik legnehezebb feladata kitartásra bírni a fogyatékkal élő személyt egy monoton feladat, mozgássor gyakorlásával kapcsolatban – fejlődés pedig csak a hosszabb ideig tartó ismétléssel érhető el. Egy pohár felemelése, vagy egy ceruza, pénzérme megfogása a fogyatékkal élő személy esetében sok gyakorlást kíván és nehéz szórakoztató formában prezentálni.

Craig legelterjedtebb eszköze a juggleboard, mely a zsonglörködést képezi le egyszerűsített formában – a gravitáció és a pontos dobáshoz szükséges koordináció adta kihívással nem kell megküzdeni, mivel a labdákat egy asztalra helyezett táblán kell gurítani. Az eszköz játékossága miatt vonzó a résztvevők számára: a módszer lényege, hogy a juggleboard használata közben a résztvevők flow élményt élnek meg, s ez hatékonyabb tanulást eredményez. A színes és érdekes eszközök használata megadja a motivációt a páciensnek, aki szívesen végzi a gyakorlatokat, nincs szükség arra, hogy a terapeuták rávegyék a feladatra.

Az öt pályán végzett gurításokkal a jobb és a bal kéz koordinációját hatékonyan lehet fejleszteni, az alternáló mozgást bevezetni és a testközépvonal átlépését előidézni. Ezek mindegyike fontos feladat a motoros és az idegrendszeri fejlődés és az azzal összefüggő kognitív fejlődés terén – ezáltal a fejlesztő módszereknek is központi eleme. Ezen felül a juggleboard fejleszti a ritmus-tartást, a fogási funkciókat, szenzomotoros működést és szem-kéz koordinációt is.

A gurítások sorozata, formája és ritmusa tetszőleges és a facilitátor (a gurító) fantáziáján múlik. Segítségként Craig megadott egy alapkoncepciót (Process Formation) illetve egy gurítási sorozatot (Primary Composition), amelyet érdemes a kezdetekben gyakorolni. Ez a gurítási sorozat – a Primary Composition – egyre összetettebb feladatokat tartalmaz.

Mivel minden gurítási formát és ritmust a résztvevőhöz idomítunk úgy, hogy elegendő, de nem túlzott kihívás elé állítjuk, különleges összhangot tudunk kialakítani a résztvevővel, hozzásegítjük a flow élményhez.

Az alapvető gurítások csak kiindulási pontként szolgálnak, ahogy maga a juggleboard is. Az alapkoncepciót (Process Formation) figyelembe véve továbbgondolhatjuk a felvetést és az eszközt, a labdákat más tárgyakkal is helyettesíthetjük, illetve a gurítási formákat is fantáziánk szerint variálhatjuk.

Érdemes Craig Quat oldalán megtekinteni a játékról készült videókat, illetve a gurítási módozatokról szóló ingyenes letölthető ismertetőket. A funkcionális zsonglörködés elméletéről írt könyve is letölthető.

RIKA TAEYMANS: CIRCMOTORIK

Rika Taeymans módszerét elsősorban nem alacsonyan funkcionáló egyének fejlesztésére alkotta, mégis fontosnak tartom itt megemlíteni, hiszen továbbgondolva könnyen használható terápiás környezetben, sok jó ötletet adhat a mozgásfejlesztőknek. A Magyar Zsonglör Egyesület is használja Taeymans módszerét, többek között a Bárczi Gusztáv Gyakorló Általános Iskolában.

Rika Taeymans a partnerakrobatikát adaptálja és ágyazza történetbe. A mese, a történet pedagógiai eszköze biztonságos környezetet teremt. A cirkuszi mozgásforma, a partnerakrobatika könnyített formában jelenik meg, a csoport igényeihez alakítva, mégis megmarad az a speciális hangulat. A cirkuszi mozgásformákat idézik a fordított testhelyzetek, asszisztált szaltók, a kézenállás és a szokatlan mozgáskombinációk is.

- ➔ Taeymans módszere az angol Veronica Sherborn munkásságán alapul – akitől egyébként a Handicirque is merít. Sherborn koncepciója központjában áll a testtudatosság fejlesztése, elsősorban a törzs tudatos érzékelése és mozgatása
- ➔ páros, csoportos helyzetek gyakorlása, különbséget téve a támogató – ellenálló – közreműködő viszonyok és az ezekből kiinduló mozgások között szabadon áramló mozgás megtapasztalása (free flow experience): lendülő, repülő, egy pillanatban nem megállítható mozgások

Rika Taeymans gyakorlatai mind a részképességeket, mind a motoros képességeket erősen fejlesztik. A módszer számos előnye közt sorolhatjuk fel az izomtónus tudatos változtatására irányuló képesség fejlesztését, a bizalom és az önbizalom megtapasztalását, saját testünk irányításának fejlesztését. Az érintés, a testi kontaktus alternatív formáinak megtapasztalása révén a módszer az intimitás, testhatárok és az énhatárok kialakításában is szerepet játszhat.

Rika elsősorban szülő-gyermek páros foglalkoztatására használja a circomotorikot szabadidős cirkusz formájában: a 3–6 éves gyermek alkot párt egy szülővel. Szociális- és egészségügyi intézményben is van tapasztalata és ért el eredményeket. A Magyar Zsonglőr Egyesülettel speciális nevelési igényű, fogyatékkal élők közegében is dolgoztunk ezzel a módszerrel a Bárczi Gusztáv Készségfejlesztő Iskolában, az Inspirál Cirkuszközpontban pedig családi foglalkozásként használjuk.

AKROJÓGA

Az akrojóga számos formája terjed a világban. Ez a műfaj szabadidős mozgásforma, ezért könnyített formában átvihető speciális nevelési igényű közegre, és jó eredményekkel használható. Különösen hatékony, ha relaxációs, vizualizációs feladatok is megjelennek.

A fenti módszerek és áramlatok bemutatása a teljesség igénye nélkül történt. A létező módszereket, eszközöket felsorolni lehetetlen volna, ezért inkább gyakorlati példákon keresztül mutattuk be a cirkusz speciális igényekre való adaptációját. Természetesen számos egyéb pedagógiai fejlesztő módszer és eszköz létezik. A fent bemutatott módszereket alkalmazzuk a leggyakrabban a Magyar Zsonglőr Egyesületnél és ezek Európa-szerte a legismertebbek is.



KUTATÁSOK, PUBLIKÁCIÓK

Amikor a cirkusz terápiás célú hasznáról beszélünk, fontos tisztázni, hogy milyen megfigyelések, kutatások alapján várunk bizonyos hatásokat, vagyis fontos, hogy állításunk, miszerint a cirkuszi gyakorlás fejlesztő hatással bír, tudományos megalapozottsággal bírjon.

A 3C project nemzetközi programunk keretében összegyűjtöttük a 2020-ban elérhető kutatásokat és publikációkat. Bár a cirkusz témája tudományosan relatíve kevésbé kutatott, mégis több tucat kutatási publikáció jelent meg az elmúlt két évtizedben, melyek hipotéziseit mérésekkel támasztották alá. Azokat a kutatásokat szedtük össze, melyek a cirkuszművészet technikák gyakorlásának az idegrendszerre, a kognitív- és mozgásszervi fejlődésre, valamint a szociális készségekre kifejtett hatását vizsgálják.

A cirkuszművészetet más megközelítésből is vizsgálják tudományosan, pl. esztétikai, történeti, filozófiai és szociológiai kutatások tárgyát képezi. Ajánljuk a Circus Art and Research Project interneten elérhető gyűjteményét további tájékozódásra. Gyűjtésünk során angol nyelvű kutatásokkal foglalkoztunk, tehát az egyéb nyelveken íródott dokumentumok még sok értékes információt tartalmaznak. A harminc feldolgozott kutatás absztraktját egy angol nyelvű kiadványba rendeztük Collection of Scientific Research and Evidence címmel, mely átfogó képet nyújt e kutatások feltevéseiről és eredményeiről.

Jelen kiadvány részét képezi továbbá dr. Gyarmathy Éva, Csűrös Dóra pszichológus valamint Gyönye Lili és Stallenberger Dóra szociális cirkuszi konduktor cikke. A Magyar Zsonglőr Egyesület honlapján további cikkek is találhatóak a témában.

A témában végzett nemzetközi kutatások és az MZsE oktatóinak tapasztalatai azt mutatják, hogy a megfelelően vezetett cirkuszi foglalkozás egyértelműen pozitív hatást fejt ki testi, lelki és mentális szinten is, erősíti a résztvevők jóllétét. A Magyar Zsonglőr Egyesület mindenkor célja, hogy e cirkuszi fejlesztő eszközöket egészségügyi, szociális és oktatási szakemberek kezébe adja és segítsen nekik a napi gyakorlatba integrálni, saját módszereik által továbbfejleszteni azokat.

9. TANULÁSI ÉS VISELKEDÉS ZAVAR KEZELÉSE ZSONGLÓRKÖDÉSEL

DR. GYARMATHY
ÉVA

A mozgás minden életkorban segít a tanulás idegrendszeri alapjainak kialakításában. Különösen a gyerekeknek, és főképpen tizenéves kor előtt a fizikai aktivitásnak, tevékenykedésnek a mindennapi életben és főképpen a tanulásban vezető szerepe van.

Az egyensúlyrendszer karbantartása az észlelés és ezzel a kognitív működés hatékonyságát biztosítja. A neurológia alapú zavarok legegyszerűbb és leghatékonyabb terápiája az egyensúlyrendszer ingerlése.

A zsonglörködés ősidők óta része volt az ember életének. Minden iskolában tudatosan kellene használni a labdákat a szenzomotoros rendszer erősítésére. A cél nem zsonglörök nevelése, hanem az egyensúlyrendszeren keresztül a mozgás és az észlelés összehangolása, a kontroll funkciók fejlesztése, és így a kognitív működés megalapozása.

Az egyszerűbb gyakorlatok is az öröm és a teljesség érzését adják, és fejlesztő hatásuk tökéletes. Nem szükséges szakértővé válni ahhoz, hogy örömet okozó, fejlődést elősegítő mozgásokat végezhesen valaki.

Az egyensúlyozást kívánó mozgások neurológiailag harmonizáló hatása annál erőteljesebb, minél inkább az alábbiakat kívánja:

- célirányosság:
 - a cél változhat, a tudat mindig a cél irányába fordul
- holisztikus figyelem:
 - egy adott pontra irányul a figyelem, nem a részletekre, de a perifériás ingerek is szükségesek a mozgás során
- ritmus és ritmusváltás:
 - a mozgásnak belső ritmusa van, ami tudatosan változtatható, és újabb ritmusban folytatódhat
- irányok és nyomatékok változása:
 - a mozgás különböző minőségeket kíván a különböző feladatok kivitelezésekor

A digitális korban az általános mozgáshiány nagymértékben meggyengítette az neurológiai rendszer harmóniáját, ami a specifikus tanulási zavarok, figyelemzavar és hiperaktivitás zavar kialakulásának valószínűségét megnövelte.

Ha a zsonglörködés terjed majd legalább olyan mértékben, mint most a diszlexia, diszkalkulia, diszgráfia, figyelem és hiperaktivitás zavar, akkor ezek a neurológiai alapú teljesítményzavarok sokkal kevesebb bajt okoznak majd.

A zsonglörjáték sok ezer éve része az emberek életének. Elsősorban a keleti kultúrákban és az ókori Egyiptomban is a mindennapi élet része volt. Számos előnyös hatása miatt az indiai nők egyik kötelessége volt a kaszkáddobást készség szinten megtanulni. Így a gyermekek az anyát látva és utánozva természetes idegrendszeri fejlesztésben részesültek.

A MAGYAR ZSONGLŐR EGYESÜLETTEL VÉGZETT TEVÉKENYSÉGEK ÉS EREDMÉNYEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A Magyar Zsonglőr Egyesülettel közös vizsgálatunkban a zsonglörködésnek a tanulási és gondolkodási képességek valamint a viselkedés javításában betölthető szerepét a gyakorlatban teszteltük.

A munkát több szinten indítottuk el:

- a zsonglőreszközök kipróbálása
- a zsonglörködés szélesebb körű bevezetése
- a háromlabdás kaszkád a tanulási zavar prevenciójaként és terápiájaként
- tányérpörgetés, mint testséma fejlesztés
- figyelem- és hiperaktivitás zavar kezelése zsonglörködéssel
- zsonglörködés és intelligencia

A ZSONGLŐRESZKÖZÖK KIPRÓBÁLÁSA

A zsonglőrködés sokféleképpen előnyös, de szeretnénk jobban körülhatárolni, hogy mely eszközök milyen területeken fejlesztenek.

Fontos, hogy az egyén saját érdeklődése, preferenciája szerint választhassa meg az eszközt, amivel gyakorol, ugyanakkor ajánlásokkal segíthetjük a célzottabb fejlesztést. Ez különösen kisebb gyerekek esetében lehet lényeges, ahol a szülőknek, pedagógusoknak és egyéb szakembereknek segítséget jelenthet, ha tudják, hogy melyik eszközt hogyan és milyen terület fejlesztésére lehet célzottan használni.

Az egyik leglényegesebb tényező, hogy a zsonglőrészköz használatában való siker megnöveli a gyakorlási időt. A siker segíti, hogy „rajtaragadjon” a tevékenységen az egyén. A tényérpörgetés például sokkal gyorsabban megtanulható, mint a háromlabdás kaszkád, így hamar sikerélményt lehet elérni. Viszont az egy- és kétlabdás gyakorlat is gyors sikert jelenthet.

Érdemes kidolgozni egy-, két- és háromlabdás gyakorlatokat, hogy a fokozatos nehezéssel a sikerélmény állandó legyen, és így a gyakorlást fenn tudjuk tartani.

A ZSONGLŐRKÖDÉS SZÉLESEBB KÖRŰ BEVEZETÉSE

Elkezdünk pedagógusokat és mentorokat kiképezni, akik a diákjaiknak átadják a zsonglőrködés örömét és gyakorlatát, egyelőre ugyanis akadály, hogy kevés szakember tapasztalta meg a zsonglőrködés előnyeit. A további vizsgálatokhoz is szükség van nagyobb pedagógus körre, hogy sok diákot elérjünk, és a hatásokat vizsgálhassuk szélesebb mintán is.

A tapasztalatok szerint a zsonglőrködés, mint műfaj számos előnnyel jár a mindennapi életben is.

- ➔ A zsonglőrködés a testi-lelki egészség javítására, fenntartására kiválóan alkalmas.
- ➔ Rendkívül egyszerű mozdulatokból kiindulva érdekes és látványos

mozgás alakítható ki.

- ➔ Mindig újabb kihívásokat állíthat fel a gyakorló önmaga számára.
- ➔ Igen magas szinteket lehet elérni a gyakorlással, akár amatőr szinten is.
- ➔ Növeli az önbizalmat.
- ➔ Növeli a gyakorlásba vetett hitet.

Azáltal, hogy pedagógusok szélesebb rétegét segítettük a zsonglőrködéshez, egyértelműen kiderült, hogy még idősebb korban is megtanulható akár a háromlabdás kaszkáddobás is. Bár a fiatalok többsége hamarabb tudja elsajátítani a zsonglőrködést, de több ötven év feletti pedagógus is sikeres volt.

A HÁROMLABDÁS KASZKÁD A TANULÁSI ZAVAR PREVENCIÓJA ÉS TERÁPIÁJAKÉNT

A labdára irányuló figyelem, a mozgások irányítása, a szem és a kéz holisztikus észlelése a zsonglőrködés során állandó tréning az agynak. Az újabb gyakorlatok rendre újabb kihívást jelentenek az irányító rendszernek. A háromlabdás kaszkád sokféle hatása által csökkenti és akár teljesen meg is szünteti a teljesítményzavarokat, még ha maga a sajátos idegrendszeri szerveződés meg is marad.

A kaszkáddobás hatásai:

- ➔ az észlelés és mozgás összerendeződése
- ➔ önirányító működések erősödése
- ➔ a két agyfélteke harmonizációja
- ➔ a figyelem javulása
- ➔ az önértékelés javulása
- ➔ a gyakorlás teljesítményre gyakorolt hatásának megtapasztalása.

A háromlabdás kaszkáddobás a két agyfélteke együttműködését különösen jól erősíti. Jobban javítja az olvasási képességet, mint az egyéb zsonglörgyakorlatok.

A karok váltott mozgása, a labdák keresztbe dobása és a vizuális tér keresztvezése mind a kérges test aktivitását kívánja. Minden zsonglőrködés hasznos, mert az idegrendszer harmóniáját növeli.

A diszlexiára, diszkalkuliára azonban a kaszkáddobásnak van a legerőteljesebb hatása a kérges test tréningje miatt.

Minden tevékenység a két agyfélteke együttműködésére épül. Némely feladat inkább a jobb, mások inkább a bal agyféltekéhez kapcsolódó feldolgozást kívánják, de az egész agy részt vesz a tevékenységben. A kétféle feldolgozás tökéletes együttműködése szükséges a sikeres tevékenységhez.

A TÁNYÉRPÖRGETÉS MINT TESTSÉMA FEJLESZTÉS

A tányérpörgetés könnyen megtanulható, így a kezdetektől jól használható módszer.

A csukló egyenletes körmozgását kívánja, így a testsémát és ritmustartást fejleszti. Az ilyen területek problémái esetén gondot jelent a tevékenység elsajátítása, de kissé hosszabb tanulási idő után sikeres lesz a zavarokkal küzdő is.

Felnőtteknél is megjelent a probléma a bot forgatásának torzulásában. A testséma-eltérés abban látszott, hogy a botot nem körben, hanem felfelé és lefelé mozgatta a tányérozást tanuló egyén, és ezt észre sem vette. A diszlexiás vagy diszgráfiás személyek így azonosíthatók voltak.

A tányérpörgetés sok szinten használható eredményesen. Siket gyerekek csoportjában, ahol kiváló intellektusú és értelmi elmaradást mutató tanuló is volt, a tányérpörgetés számos szinten élményt nyújtott. Volt, aki

- csak tartani tudta a pörgő tányért
- megtanulta pörgetni a tányért
- fel is tudta dobni
- társának át tudta dobni
- társa botjára át tudta tenni

A tányér és a bot még nagyon sok variációra adott lehetőséget, és minden gyerek örömmel tevékenykedett.

FIGYELEM- ÉS HIPERAKTIVITÁS ZAVAR KEZELÉSE

A mozdulatok és a mozdulatok gátlása edzi az agyi prefrontális területeket, amelyek a viselkedéskontroll szempontjából lényegesek. A figyelemhiányos és hiperaktivitás zavar esetében az irányító működés nem elég erőteljes, a noradrenerg rendszer alulműködik.

Emiatt

- az ingerek nem jelentenek elég feszültséget az agynak, még több ingert keres
- több tevékenységre van szükség
- a fékrendszer alulműködik, az ingerek és késztetések irányítják a viselkedést
- a szabályokat nehezebben tanulja meg az idegrendszer.

Vagyis hatalmas szüksége van az ilyen idegrendszernek a kontrollfunkciók fejlesztésére, és a zsonglőrködés ebben a tekintetben különösen kiválóan bizonyult.

Maga az új tevékenység többletingert jelent az agy számára, és a zsonglőrködésben akár egyetlen eszköz használatával is mindig újabb kihívást lehet találni. Emellett az eszközök használata állandó belső irányítást kíván, a kivitelező rendszer rendkívüli mértékben edződik.

Zsonglőrködéssel folyamatosan le tudja kötni magát a hiperaktív egyén, a figyelem irányításának zavara miatt alulteljesítő egyén számára kiváló koncentrációfejlesztés. Így érthető, hogy a leggyorsabb és leglátványosabb eredményt ebben a populációban érték el. A pedagógusok nagyon gyors sikerekről számoltak be. Egy felnőtt hiperaktív egyén elmondta, hogy mindig van nála labda, és már sehol nem türelmetlen, ahol gyakorolhat.

ZSONGLÓRKÖDÉS ÉS INTELLIGENCIA

Számos tanulmány beszámolt arról, hogy a mozgás a tanulást és a gondolkodási képességeket fejleszti. A zsonglórködés neurológiai harmonizációs hatása miatt még nagyobb lehetőség ezen a téren.

Évek óta rendszeresen zsonglórködő fiatalokat vizsgáltunk meg a Zsonglór Találkozón. A kultúrafüggetlen Raven-féle Nehezített Mátrixokat és az Adpatív R androidon futó tesztet használtuk. Mind a papír-ceruza, mind a digitális eszközön végzett intelligenciavizsgálati eredmények azt jelezték, hogy a rendszeresen zsonglórködők átlag feletti, sőt többen kiemelkedő intelligenciával rendelkeznek.

A TAPASZTALATOK ÖSSZEFOGLALVA

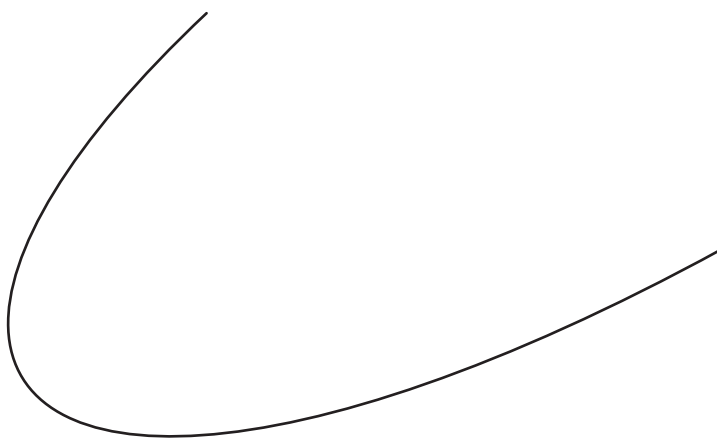
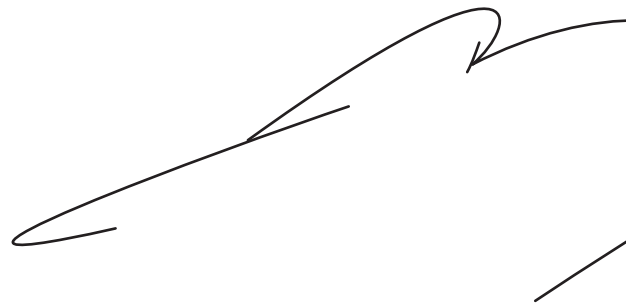
Egyértelműen kiderült, hogy a zsonglórködés a kognitív teljesítményeket javítja. Különösen a neurológiai alapú teljesítményzavarok kezelésében bizonyultak az eszközök hatásosnak.

A tanulási zavarok iskoláskorban még nagyon jól kezelhetők az idegi pályák erősítésével, így még súlyosabb zavarok esetén is hatásos lehet a háromlabdás kaszkád. A jelen vizsgálati eredmények nyomán érdemes lesz a kutatást nagyobb csoporton is folytatni.

A tényérpörgetés a ritmustartás és a testséma támogatásán keresztül segítség az idegrendszer számára, és így a tanulási zavar megelőzésében és csökkentésében lehet hatékony.

A zsonglórködés minden formája az irányító működést erősíti, ami a figyelem és a hiperaktivitás zavara esetén rendkívül meghatározó tényező.

Maga a zsonglórködés, mint tevékenység kiváló lehetőségekkel bír a folyamatos, egész életen át tartó fejlődés támogatásához, a tanulási valamint a gondolkodási képességek fejlesztéséhez és a viselkedésirányítás erősítéséhez.





10. TISZTA SZÍVVEL
BETÖRÖK... AVAGY
A SZOCIÁLIS CIRKUSZ
LEHETSÉGES
TERÁPIÁS HATÁSAI

CSÚRÖS
DÓRA

BEVEZETÉS

Jelen tanulmányban a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tartott 20 alkalmas szociális cirkuszi csoportfolyamat tapasztalatait összegzem, illetve a terápiás hatásokat elemzem. Különbféle panaszokkal (bipoláris zavar, mánia, pszichotikus epizód, autizmus) korábban gyermekpszichiátriai osztályon kezelt fiatalok vettek részt a foglalkozássorozaton. Hetente tartottunk másfél órás foglalkozásokat, ahol közös, többnyire mozgásos vagy dramatikus játékokra, zsonglörködésre, akrobatikára, és a tanultak bemutatására került sor.

A SZOCIÁLIS CIRKUSZ FOGALMA

A szociális cirkusz összefoglaló elnevezés, a cirkuszművészetek szociális célokra történő alkalmazását jelenti, ahol a hangsúly nem a technikai fejlődésen van, hanem a cirkusz eszközei által elért szociális, pszichológiai, neurobiológiai változásokon. (A szociális cirkusz bővebb meghatározását lsd. az 1. fejezetben.)

A CIRKUSZ ELŐNYÖS HATÁSAI

A szociális cirkuszfoglalkozásoknak vannak általános, valamint célcsoporttól függő specifikus hatásai, így többféle keretrendszerbe is beilleszthetők. A pszichológiai munka területén a mozgásterápiák, illetve az expresszív, dramatikus, nonverbális csoportterápiák keretében képzelhető el.

A témában született tanulmányok a szociális cirkusz széleskörű hatásait vizsgálják, mind egyéni, mind csoportos, mind társadalmi szinten (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Szabó, 2015; Mota, 2010; Maglio, J., & McKinstry, C., 2008). Ezek az írárok többnyire sokéves szociális cirkuszi munka során szerzett tapasztalatokat rendszereznek.

MŰVÉSZETI TEVÉKENYSÉGGEL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK

Módszeres kutatáson alapuló vizsgálat kevesebb áll rendelkezésre. Catterall, Dumais, Hampden-Thompson (2012) longitudinális kutatást végezett, mely bár nem kifejezetten a cirkusszal foglalkozott, tágabb területet ölelt fel, de keretébe a cirkusz is beilleszthető. Szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok esetében a művészetekkel való intenzív foglalkozás és a későbbi akadémiai előmenetel valamint civil aktivitás, elköteleződés (önkénteskedés, politikai elkötelezettség stb.) közti kapcsolatot vizsgálta nagy adatbázisok korrelációs elemzésén keresztül, és pozitív kapcsolatot talált közöttük. A művészeti foglalkozásokon részt vevő hátrányos helyzetű fiatalok később az átlagpopulációhoz hasonló akadémiai előmenetelt mutattak. Az eredmények alapján feltételezhető, hogy a művészetekkel való intenzív foglalkozás csökkenti a szakadékot a hátrányos helyzetű fiatalok és az átlagpopuláció között az iskolai és egyéb előmenetek tekintetében.

Egy másik kutatás az agyi strukturális változásokat vizsgálta a gyermekkori tánctanulás és a jobb figyelmi teljesítmény viszonylatában, melyek között korrelációt talált. (Petitto, 2005).

A művészettel való foglalkozás és a jobb kognitív kontroll együttjárását is alátámasztják kísérleti eredmények, azonban a kauzális viszony bizonyítására még további kutatások szükségesek (D'Esposito, 2005).

PSZICHIÁTRIAI BETEGEKSEL VÉGZETT KUTATÁSOK

Nakahara és munkatársai (2007) pszichiátriai betegek körében vizsgálták a zsonglörködés hatását. A kutatásban szorongásos zavarokban szenvedő nőket vizsgáltak, akiknél hat hónap zsonglörködés után mind a vonás-, mind az állapotszorongás alacsonyabb volt, mint a kontrollcsoportban, valamint a depressziós tünetek is csökkentek.

Egy újabb tanulmány poszttraumás stressz-zavarban szenvedő páciensek terápiájába vette be a zsonglörködést, amely pozitív hatást mutatott. Lehetséges magyarázatként a tudatelőttés veszélyeslelésben részt vevő agyi neurális körök válaszkészségének változását említik (Welburn, 2015).

NEUROBIOLÓGIAI HATÁSOK

Végeztek kutatásokat a cirkuszgyakorlás pozitív neurobiológiai hatásairól is (Nakahara és mtsai., 2007; Driemeyer és mtsai, 2008). Driemeyer és munkatársai (2008) a 3 labda kaszkád elsajátításának és gyakorlásának eredményeit vizsgálták, és azt találták, hogy kimutatható strukturális változás van az agy szürkeállományában a zsonglörködőknél a kontrollcsoporthoz képest. A zsonglörködés hatására növekedést találtak az agy bizonyos területein a szürkeállományban. A cikk a tanulás hatását emeli ki, vagyis azt a minőségi változást, amely az új képesség elsajátítása során jön létre, mivel a már megtanult mozdulatsor gyakorlása nem mutatott ilyen szintű strukturális változásokat az idegrendszerben. Az agyi plaszticitás növekedése a tanulás első hetében volt megfigyelhető, ami arra utal, hogy a gyakorlás rövidtávon is strukturális agyi átalakulást okoz, tehát a cirkuszfoglalkozásoknak már rövidtávon is pozitív hatása van az idegrendszerre.

FEJLESZTŐPEDAGÓGIAI NÉZŐPONT

A zsonglörködés fejlesztőpedagógiai hatásairól is születtek cikkek, melyek a motoros készségek és az idegrendszer fejlődése közti kapcsolattal foglalkoztak. A mozgásfejlődés minősége befolyásolja a percepció és a fogalmi gondolkodás fejlődését és ezáltal a későbbi iskolai teljesítményt. A mozgáskoordináció és az egyensúlyérzék meghatározó a tanulási képességek tekintetében. A mozgásos feladatok növelik a koncentrációt és oldják a szorongást. (Lakatos, 2003, idézi Márkus, 2016). Az Ayres által kidolgozott szenzoros integ-

rációs terápia is többnyire mozgásos feladatokon, főleg vesztibuláris és taktilis ingerlésen keresztül fejleszti az idegrendszert, és sok esetben - például a hiperaktív vagy autista egyénénél - jótékony hatású (Szvatkó, 2002). Gyarmathy Éva vezette be gyakorlatába a három labda zsonglörködést, mely a szenzoros integráción és a neurológiai harmonizáción keresztül hatásos a tanulási zavarok, valamint a figyelemzavar és a hiperaktivitás kezelésében.

Márkus Orsolya (2016) szakdolgozata is a zsonglörködés idegrendszerei hatását vizsgálja. A vizsgálat alapján mind a vizuális-téri terület, mind a figyelem fejlődik a zsonglörködni tanuló csoport tagjainál.

A TAPASZTALATOK ÁTFOGÓ ÖSSZEGZÉSE

A legtöbb tapasztalatokat összegző tanulmányban (Bolton, 2004; Lafortune és mtsa. 2011; Mota, 2010; Szabó, 2015) az egyéni szintet vizsgálva az önbizalom, az önértékelés pozitív irányba történő elmozdulása áll központi helyen, ami a szociálisan hátrányos helyzetű vagy marginalizált egyének esetében sokszor nagyon szükséges. Az önbizalom fejlődése szorosan kapcsolódik az énhatékonyság, a saját hatóerő megtapasztalásához. Ha az egyén fejlődése normál ütemben, megfelelő körülmények között zajlik, akkor hamar kialakul az az érzés, hogy a cselekedeteknek hatása van a világban, tudunk a környezetünkre hatást gyakorolni, az általunk kitűzött célt elérni. Tulajdonképpen a képességeinkbe vetett hit ez. Az énhatékonyság kialakulásában szerepet játszanak mind a korábbi sikerek és kudarok, mások modellhatása, a meggyőzés és a buzdítás, valamint a cselekvést kísérő fiziológiai visszajelzés (Bandura, 1977). Azonban ha a körülmények nem megfelelőek, és hatékonyságát nem tudja valaki megtapasztalni – ami marginalizált közösségek esetében gyakori, akkor a hatóerő érzése sérülni fog és felváltja helyét a tehetetlenség és a külső kontroll érzése, az alacsony felelősségvállalás, a gyenge önkontroll és a negatív énkép.

A kontroll helye, a külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűd kontinuum a Rotter elméletében jelent meg először (1966). A belső kontroll attitűd a személy azon hite, hogy maga irányítja a történéseket, míg a külső kontroll olyan, az egyénen kívül álló tényezőket jelent, mint a szerencse, a véletlen vagy a hatalmon lévők befolyása.

A külső-belső kontrollal kapcsolatos attitűdöt színezi át érzelmileg az énhatékonyság érzése. A megküzdési stratégiák kiválasztásában és sikerességében fontos szerepe van a kontroll és az énhatékonyság érzésének. A Bandura által megküzdési tapasztalatoknak nevezett élményekkel lehet a leginkább erősíteni az énhatékonyság érzését. Megküzdési tapasztalatokon egy adott feladat sikeres elvégzéséről, és az akadályokkal való szembenézésről szerzett tapasztalatokat érti. Tehát a siker megtapasztalása fokozza a saját hatékonyságunkba vetett hitünket, ami növeli a kitartást, fokozza a kudarcűrést, és ellenállóbbá teszi az önbizalmat a kudarcokkal szemben. A kudarcélmény ellenben gyengíti az énhatékonyság érzését. A nehézségek azonban hasznosak lehetnek már megfelelő énhatékonyság érzéssel rendelkező embereknel, ugyanis növelik a kitartást. Ebből is látszódik, hogy a cirkuszfoglalkozáson elért sikerélmények, a folyamatos buzdítás és pozitív megerősítések alapvető pszichológiai szereppel bírnak.

A fentiek alapján azt is lényeges figyelembe venni, hogy a foglalkozások során mindig elérhető célokat állítsunk fel a résztvevők számára, ezzel csökkentve a kudarcélményeket, ami gyenge énhatékonyság esetén csak tovább rontja kompetencia érzésüket. Fontos szempont a kudarcra vonatkozó oktulajdonítás is: alacsony énhatékonyságú emberek a kudarcot nem a befektetett erőfeszítés elégtelenségének tulajdonítják, hanem saját "képtelenségüknek", ami nagyon gyakran elhangzik a cirkuszfoglalkozásokon a résztvevők szájából.

Az énhatékonyság alapvető fontosságát tükrözi, hogy sok egyéb pszichológiai konstruktummal áll szoros kapcsolatban. Például a viselkedésváltozás alapvető feltétele a képességeinkbe vetett hit, vagyis az énhatékonyság. Többek között az egész-

ségvédő magatartásformákra is befolyással van (pl. alacsony szerfogyasztás) (Piko és mtsai 2005). Ehhez kapcsolódó terület a fokozott kockázatkereső viselkedés, amely hátrányos helyzetű csoportoknál gyakran jelent problémát. A cirkuszban megjelenő veszélyt, például az akrobatika vagy a színpadra állás izgalmát biztonságos körülmények között lehet megtapasztalni, ezáltal kanalizálva a kockázatkereső viselkedést (Lafortune és mtsa. 2011).

A fentiekből következik, hogy az énhatékonyságnak nagyon fontos motiváló szerepe van, ugyanis a helyzet felett érzett kontrollunktól, kompetenciaérzésünkötől és a sikerben való hit mértékétől is függ, hogy mekkora erőfeszítést szentelünk egy feladatnak.

Az énhatékonyság önszabályozásban betöltött szerepe legalább olyan fontos, mint motivációs hatása (Schwarzer és mtsai 2007). Az önszabályozás fejlődését szintén említik a szociális cirkuszfoglalkozások kedvező hatásai között (Lafortune és mtsa. 2011). Az önszabályozás növekedése egyrészt következik az énhatékonyság fejlődéséből, másrészt abból, hogy a cirkuszfoglalkozásokon a fiatalok játékos közegben próbálgathatják határaikat, a gyakorlás során megtanulhatják jobban kontrollálni saját érzelmi reakcióikat és reflektálni rájuk. A pszichiátriai osztályokra bekerülő fiatalok esetében ez kifejezetten fontos, mivel nagyon gyakran találkozunk esetükben sérült indulat- és érzelemszabályozással mint a tünetek hátterében meghúzódó problémával. Hiányos érzelemszabályozás állhat többek között a magatartászavarok, az evészavarok, függőségek vagy személyiségzavarok hátterében. A jelenlegi tanulmányban vizsgált foglalkozássorozaton is főként érzelmi-hangulati zavarral kezelt fiatalok vettek részt.

Az énhatékonyság továbbá szorosan kapcsolódik egy Bolton (2004) által kiemelt területhez, a kitartóan végzett munkához. A cirkuszi ágak gyakorlása során megtapasztalható, hogy a kitartásnak, a türelemnek és az erőbefektetésnek kézzelfogható eredménye van, amelyet a külvilág is elismer, és ezzel a résztvevők megízlelhetik munkájuk gyümölcsét.

A játékos közeg és az öröm meg tapasztalása szintén elemi része a cirkusznak, amely biztonságos teret nyújt önmagunk próbálgatására. Az öröm szintén megjelenik a Bolton (2004) által kiemelt területek között.

A fent említett tényezők leginkább egyéni szinten elért változásokra vonatkoznak. Ezek mellett kiemelkedően fontos a csoporthoz kapcsolódó érzések, attitűdök változása, ami szintén formálódik a szociális cirkusz folyamat során. A Cirque de Monde (Lafortune és mtsa. 2011) által is kiemelt terület a valahova tartozás meg tapasztalása. A legtöbb feladat együttműködést igényel, figyelmet kell a másinak szentelni, hogy a közös célt el lehessen érni. Mint már szóba került, előfordulnak a cirkuszban veszélyes tevékenységek, ezért nagy körültekintést és egymásra figyelést igényel a cirkuszi munka. A csoportdinamikai folyamatok általában felgyorsulnak a művészetterápiák esetében, ugyanis a kreativitás, az alkotás és a szimbolikus közlés segíti a kapcsolódást és nagyobb teret enged az érzelmek megjelenésének (Trixler és mtsai., 1989). A cirkusz toposza a sokféleséget és különbséget hirdeti, a különbséget, kívülállóságot mintegy értékke varázsolja. Mindezek együttesen járulnak hozzá ahhoz, hogy az egyébként marginalizált, sokszor kiközösített fiatalok itt közösségre, elfogadásra, egymásba vetett bizalomra találjanak. Ez természetesen egyéni szinten is visszahat saját maguk elfogadására, önbizalmukra, énképükre.

A kreatív alkotótevékenység meg tapasztalása több szempontból is fontos a cirkuszfoglalkozások során. Többek között ezáltal kapcsolódik a művészetterápiákhoz, amelyek központi gondolata, hogy a spon-tán alkotás során belső lelki tartalmak fejeződnek ki (Prinzhorn, 1968), ráadásul nonverbális jellege miatt a regresszívebb állapotok szimbolikus, képi, imaginatív gondolkodásmódjának kifejezését teszi lehetővé, szemben a racionális, logikus, lineáris kifejezésmóddal, ami érettebb lelki működést igényel. Ez a fajta gondolkodás, legalábbis átmenetileg, gyakran sérült pszichiátriai betegek esetében.

Szintén nehézséget jelenthet a saját érzések felismerése, megfogalmazása, vagyis a mentalizálás. A cirkuszi alkotótevékenység során belső tartalmak válnak megoszthatóvá, kifejezhetővé, a verbalitás csatornáját megkerülve. Az így megosztott és kívülre helyezett belső tartalmak meg-munkálhatóvá, megszelídíthetővé, integrálhatóvá válnak. Mindebben nyújthat további segítséget a cirkusz világa, amely találó szimbolikus nyelvezetet nyújt a lelki problémák kifejezésére. A cirkusz szürrealitása, a valóság relativizálódása mind metaforái lehetnek a pszichiátriai betegségeknek, pszichotikus állapotoknak. A fenti gondolatra példa a jelenlegi csoportunkból egy skizotípiás zavarral kezelt fiú esete, aki a csoportfolyamat alatt állapotrosszabbodás miatt bekerült az akut osztályra. Pszichotikus tünetei voltak, dezorientált volt, hallucinált, inkoherenssé vált a gondolkodása, és az osztályon dolgozók valamint társai felé erős indulatokat fejezett ki, agresszíven viselkedett. Pár hét elteltével jobban lett, tünetei elmúltak, ismét részt vett a foglalkozásokon, és az alkalom végén önszántából, már elaborált, feldolgozott, szimbolikus formában tudta megjeleníteni belső feszültségét, indulatait egy hosszú bot számmal, amihez háttérzenének József Attila Tiszta szívvel c. megzenésített versét kérte.

Bolton (2004) érdekes párhuzamot vázol fel a cirkusz és a pszichológia között, saját tapasztalataiból és egyéb művészeti alkotásokból kiindulva. Az álmokban megjelenő félelmeket és fóbiákat, traumákat gyűjtötte össze, amelyek nagyon gyakran a cirkuszi porondon is megjelennek, mint például a magasság, zuhanás, megszégyenülés, nem megfelelő ruházat stb. A cirkuszi előadásokban ezek a félelmek és szorongások kerülnek elő szimbolikus formában, majd megoldást nyernek. A feszültséget nézőként is átéljük, akárcsak a szorongás lecsengését, ami korrektív, katartikus élmény lehet. Talán a mesehallgatáshoz lehetne hasonlítani a folyamatot, mikor a gyermekek a történeten keresztül szembesülhetnek és küzdhetnek meg saját sokszor feszültséget és szorongást keltő belső tartalmaikkal. A szerepjáték pedig identitáspróbálgatásra ad lehetőséget, a cirkuszban könnyű más karakterbe bújni.

A MOZGÁS JELENTŐSÉGE

A szociális cirkusz programok elsődleges fontosságú eleme a mozgás. A nonverbalitás előnyeiről már esett szó, de ugyanilyen lényeges a mozgásos minőséggel kapcsolatos néhány gondolat megemlítése.

A nyugati gondolkodásban a test-lélek felfogást többnyire a dualizmus jellemezte (Descartes, Platon, idézi Vermes é.n.), amely mély nyomokat hagyott a testértelmezésünkön. A test és a lélek éles szétválasztása a test tárgyiasításához vezetett, egy medikalizált, mechanizált, elidegenített testfelfogás létrejöttéhez, amely a nyugati orvoslásban és a mindennapi gondolkodásban máig érezteti hatását.

Nietzsche, Freud majd később a fenomenológia is szakítani próbált ezzel az éles hasítással és a szubjektív testi megélésekkel, élményeket hangsúlyozta (Vermes, é.n.). Mindennek ellenére mindennapi gondolkodásunkban nagyon kevés hangsúlyt fektetünk testi és mozgásos tapasztalatainkra.

A mozgásterápiák központi gondolata abban rejlik, hogy életünk legkorábbi élményeit mozgásos lenyomatok formájában szerezzük meg és tároljuk, mozgás-szerkezetek formájában ismerjük meg a világot, és ezekhez verbális csatornákon keresztül nem tudunk hozzáférni, mivel a verbalitás előtti korban keletkeztek. Ezek a tudatosan nem hozzáférhető élmények nagyban befolyásolják viszonyulásmódjainkat. A későbbi fogalmi és szimbolikus gondolkodásnak is a mozgás az alapja. A testesült elme hipotézis, vagyis lelki életünk mozgásos beágyazottsága képezi a mozgásterápiák elméleti alapját. A korai élmények, preverbális traumák vagy a kötődési minták sérülései csak mozgásos csatornán, testtudati munkán keresztül válnak hozzáférhetővé és korrigálhatóvá. (Bagdy, 1991).

Első tapasztalataink, vagyis az első pár életév kiemelkedően fontos a személyiség strukturálódása és az alapvető pszichológiai jellemzők, mint például az önszabályozás kialakulása szempontjából, ezért nagyon lényeges az ezen élményekhez való hozzáférhetőség és a korrekciós lehetőség. A prever-

bális szelf-érzetek sérülése később komoly patológiákhoz vezethet (Stern, 1985/2002). A nagyon korai időszakban megélt traumák mellett, hogy preverbális jellegük miatt verbális csatornákon keresztül nem hozzáférhetőek, sokszor a mentalizációs folyamat és a szimbolikus jelentésalkotás sérüléséhez vezetnek. Emiatt is fontos a mozgásterápiában megjelenő valós testérzetek és testtudati munka, ahol a legelemibb, preverbális szelf-érzetekkel is lehet dolgozni.

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia teljesen spontán, szabad mozgást tesz lehetővé, minél kevesebb instrukcióval, a preverbális testi emlékek előhívása céljából. Ennek ellenére rengeteg szabályozottabb testtudati módszerből merít, mint például a jóga, vagy a Tai Chi. A cirkuszi ágak gyakorlása során legtöbbször szintén nem spontán mozgásról van, azonban mind a zsonglörködés, mind az akrobatika növeli a befelé figyelmet és a testtudatosságot. Testi játékban a testhatárok megtapasztalása is nagyon lényeges lehet, illetve szükség esetén ezek erősítése. A páros vagy csoportos feladatokban megjelenik az egymásra figyelés, az érintés fontos szerepe, a nonverbális módon történő kommunikáció és kapcsolódás. Ez a mozgásos vagy testi szinten történő kapcsolódás szintén nagyon korai történésekkel állítható párhuzamba.

A csecsemőkori anya és gyermek közötti affektív összehangolódás az alapja a gyermek mentalizációs és érzelmszabályozási képességének. Ez az interszubjektívitás időszaka, amikor a belső, érzelmi állapotok már megoszthatókká válnak (Stern, 1985/2002). Ebből is látszik a pszichés fejlődés alapvetően kapcsolati jellege, vagyis, hogy "kapcsolatban bontakozik a lélek" (Winnicott, 2004). A megjelenő összehangolódási hibák később súlyos gondokhoz vezethetnek, amelynek korrekciója szintén kapcsolati történés során jöhet létre. A kora gyermekkori hiányos összehangolás, amikor a gyermek a gondozótól nem kap kellő megerősítést saját érzelmi életéről és belső világáról. Az ilyenkor megjelenő kozmikus magány és a másoktól való radikális különbözőség érzése egyes pszichotikus és szkizotípiás betegek élménye lehet később (Stern, 1985/2002).

A CSOPORT FELÉPÍTÉSE

A Heim Pál Gyermekgyógyászati Intézet Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán másfél órás szociális cirkuszi foglalkozásokat tartottunk ambuláns formában, amire a korábban az osztályon kezelt 14 és 18 év közötti fiatalok jelentkezését vártuk.

A program célcsoportja elsősorban pszichotikus epizóddal kezelt fiatalokból állt, azonban a kis létszám miatt ezt kibővítettük egyéb pszichés gondokkal küzdőkre. Tíz serdülő jelezte vissza részvételi szándékát. A tíz fiatalból hat jött el az első alkalomra.³¹ Később ez a szám tovább csökkent, volt, aki az iskolával nem tudta összehangolni, volt, aki a hatodik alkalom után jelezte, hogy nem szeretne járni. Több oka is volt, hogy nehezen tudtuk őt integrálni a csoportba. Egyrészt az intellektusa tekintetében kilógott a többiek közül, másrészt a kölcsönös szociális kapcsolatok terén erősen érintett volt autizmusa miatt. Három fiatal járt rendszeresen, de az utolsó öt alkalomra az egyikük nem tudott jönni, mert felnőtt pszichiátriai osztályra került pszichotikus tünetek miatt. A csoportot végül két fővel zártuk, ami a kvantitatív adatelemzést ugyan nem tette lehetővé, de rengeteg tapasztalattal és megerősítő élménnyel szolgált.

A foglalkozásokat hárman vagy ketten tartottuk cirkuszi oktatókkal együtt. Az egyes foglalkozások struktúrája többnyire a következő volt: közös játékokkal és feladatokkal kezdtünk, melyek során egyrészt mindenki megoszthatta aktuális állapotát különféle módokon (mozgás, hangadás, verbalitás), másrészt bemelegítő, energetizáló, közösségépítő, majd pár alkalom után dramatikus játékokat játszottunk. Ezt követően zsonglőr és akrobatika gyakorlás következett. A csoportfolyamat elején az volt a cél, hogy minél több eszközt kipróbáljanak a fiatalok, később fokoza-

tosan az elmélyült gyakorlásra helyeztük a hangsúlyt, arra az egy-két eszközre fókuszáltunk, melyet a résztvevők kiválasztottak. A foglalkozásokat sokszor bemutató zárta, mindenki megmutathatta az aznap tanultakat a többieknek.

Három profi, nemzetközi újcirkuszos társulat is tartott workshopot a gyerekeknek a Trafó Kortárs Művészetek Házában, majd a workshopot követően a fiatalok megnézhatték a fellépők esti előadását is. A csoportfolyamatot egy nagy cirkuszi előadóest zárta a Ferencvárosi Művelődési Központban, ahol szélesebb közönség előtt mutathatták meg tudásukat a résztvevők. Az alkalmak felépítése és fókusza természetesen sokat alakult a folyamat során.

KÉRDŐÍVEK

Az elméleti összefoglaló alapján az önértékelés, az általános jóllét, és a pszichológiai immunrendszer bizonyos területein vártunk változást a cirkuszfoglalkozások hatására. A résztvevőkkel a csoportfolyamat előtt és után is felvettük az alábbi kérdőíveket: Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK), Rosenberg önértékelés Kérdőív, WHO Általános Jóllét Skála. A kis csoportlétszám miatt statisztikailag egyelőre nem elemezhetőek az adatok.

A pszichológiai immunrendszerben (PI) különféle személyiségkomponensek integrálódnak, amelyek a stresszhatások elviselését és a fenyegetéssel való eredményes megküzdést szolgálják. E személyiségjegyek közös vonása, hogy a pozitív következmények anticipálására hangolják a kognitív rendszert, fokozzák az érzékonyság érzését, erősítik a kitartást és az önszabályozást. A kérdőív ennek megfelelően az alábbi skálákat tartalmazza: pozitív gondolkodás, kontrollképesség, koherenciaérzés, öntisztelet, növekedésérzés,

31 A fiatalok korábban az alábbi pszichitáriai diagnózisokat kapták: Mánia pszichotikus tünetek nélkül F30.1; Schizotípiás rendellenesség F21; Bipolaris hangulati zavar F31.90, Aktivitás és figyelemzavar F90.0, Egyéb gyermekkori emotionalis és magatartászavar F93.8; Akut polimorf pszichotikus zavar F23.0, Nem-meghatározott affektív zavar F39.0; Gyermekkori autizmus F84.0; Paranoid schizophrenia F20.0.

kihívás, rugalmasság, társas monitorozás és empátia, leleményesség, társas mobilizálás képessége, szociális alkotóképesség, szinkronképesség, kitartás, impulzivitás-kontroll, érzelmi kontroll képessége, ingerlékenység-gátlás. (Oláh, 2005).

KÖVETKEZTETÉSEK, EREDMÉNYEK

A cirkuszfoglalkozások eredményei közül a szociális hatások voltak a legszembevetőbbek: a résztvevők megtapasztalhatták a valahova tartozás érzését, a csoport megtartó légkörét, kölcsönös elfogadásban részesültek, pozitív, megerősítő kapcsolatokat tudtak kialakítani. Ráadásul olyan fiatalok vettek részt, akik ebben hiányt szenvednek, kiskoruk óta beilleszkedési nehézségekkel küzdenek. Az egyik résztvevő ezt az egyik alkalommal spontán meg is fogalmazta: "Köszönöm, hogy közetek tartozhatok". Az alkalmak végén tartott lezáró körökön előfordult, hogy visszajelezték egymásnak közös feladatok, vagy közös bemutató után, hogy milyen jó volt együttműködni a másikkal. Mindamellett, hogy a kortársaik elfogadását megtapasztalták, megtapasztalhatták egy az iskolaitól eltérő, elfogadóbb pedagógiai környezetet is, ahol kis létszámban, a nehézségek elfogadásával dolgozhattak és rengeteg figyelmet kaptak. A cirkuszcsoport lehetőséget nyújt a társas és az egyéni munka optimális egyensúlyának megtalálására, amelyet a résztvevők maguk is alakíthattak igényeik szerint.

Az önértékelés, az énhatékonyság, az önszabályozás (impulzuskontroll, érzelmi kontroll, ingerlékenység gátlás, szinkronképesség), a kitartás, az empátia, a társas mobilizálás és az általános jóllét területén vártuk a legerősebb változásokat. Habár az adatok statisztikailag nem elemezhetőek, tény, hogy a résztvevők több pontszámot értek el a csoportfolyamat után az önértékelést mérő kérdőívben, valamint a pszichológiai immunrendszer legtöbb területén is, mint a csoport megkezdése előtt. Ezek közül a kitartás, az impulzuskontroll,

az énhatékonyság, az ingerlékenység-gátlás, a társas mobilizálás és a szinkronképesség területén volt jelentősebb különbség.

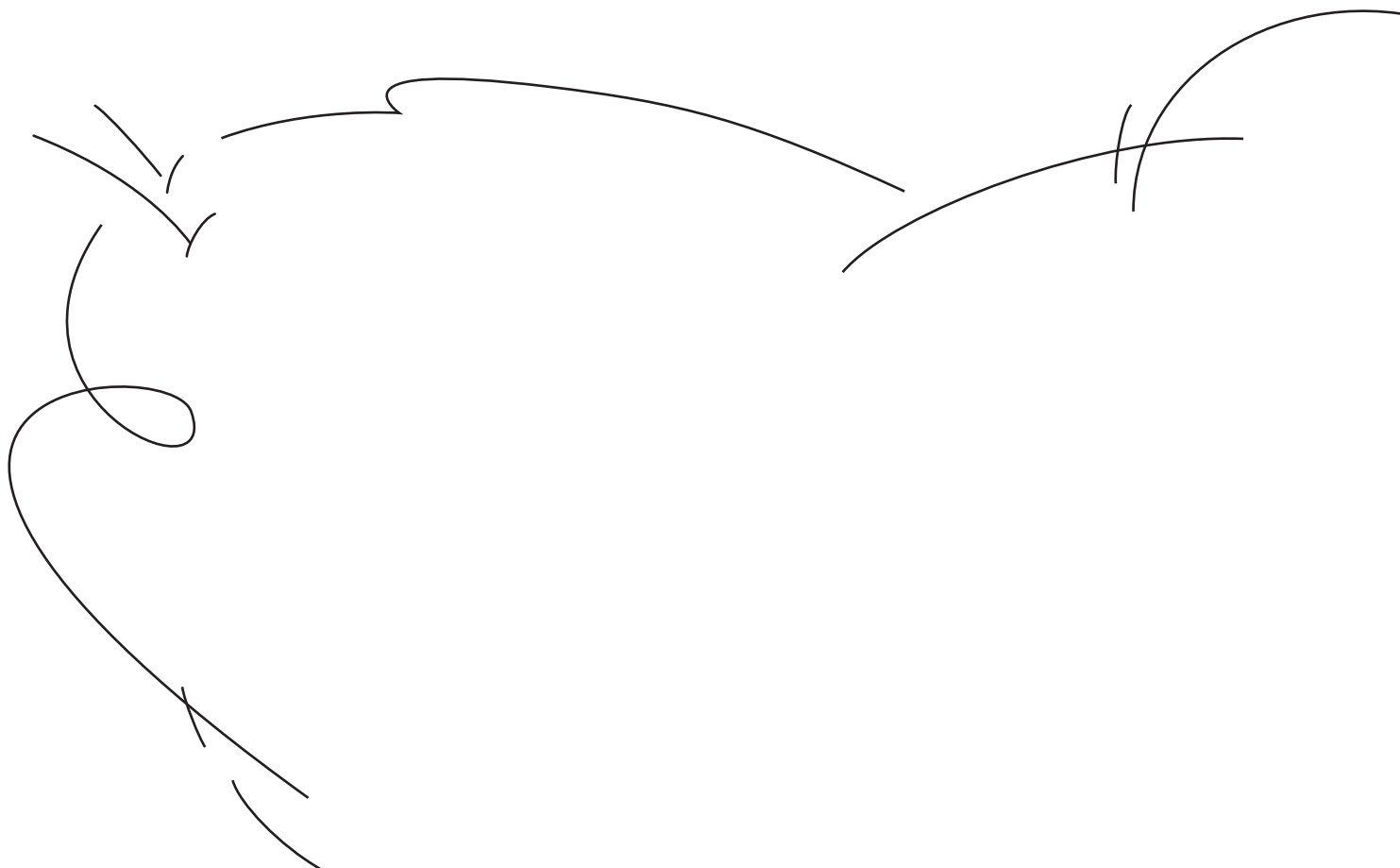
A folyamat lezárásaképpen bemutatót tartottunk szélesebb közönség előtt, melyen végül egy résztvevő lépett fel. Jól sikerült az előadás, így pozitív megerősítő élménnyé válhatott számára.

Összességében elmondható, hogy a kérdőívek által mutatott tendencia, valamint a csoportvezetők megfigyelései és a fiatalok visszajelzései is azt mutatják, hogy kiemelkedően fontos eredménye a szociális cirkuszi csoportfolyamatnak a közösségbe való beilleszkedés és elfogadottság, az önértékelés növekedése, a kitartás fejlődése és az énhatékonyság-érzés megtapasztalása, amely a szakirodalom fényében nagyon jelentős, szertágazó hatással bíró konstruktum. A tapasztalatok azt mutatták, hogy a résztvevők önelfogadása is javult, s ebben az említett a csoportdinamikai hatásokon túl a cirkusz szimbolikája is szerepet játszhat. Emellett az elfogadottság társadalmi szintű hatása is lényeges: a széles közönség előtti szereplés segítheti a pszichiátriai betegek társadalmi integrációját, élményviláguk jobb megismerését.

KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS

A projekt célkitűzése egy zárt, rendszeres csoport létrehozása volt, ahol hosszabb távon is követhető a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatása. A csoportfolyamatban résztvevők létszáma a folyamat végére nagyon alacsony lett, amiből látszik, hogy a pszichiátriai beteg serdülők célcsoportja nagyon problémás, nehéz hosszútávon megtartani a résztvevőket. Ennek számos oka lehet: állapotrosszabodás, anyagi nehézségek, családi, iskolai vagy személyes problémák, pszichés változások miatt fennáll az esélye, hogy nem tudnak járni azok a gyermekek, akik már elköteleződtek.

Az eredmények empirikus, kutatáson alapuló összegzése hosszabb távú folyamat, több csoport résztvevői által adott adatok elemzése alapján. A friss kutatások fényében érdekes lenne kifejezetten traumát átélt (PTSD) kliensek körében is alkalmazni a zsonglőrködést, vizsgálni hatásait. A kérdőívek használhatóságát is érdemes a jövőben végiggondolni, ugyanis felmerül az introspekció és az önreflexió nehézsége e fiatalok esetében.



- Bagdy E.: *A nonverbális pszichoterápiák*
In: Juhász S. (szerk.): *Nonverbális pszichoterápiák*.
Magyar Pszichiátriai Társaság, Bp., 1991.
- Bandura, A.: *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman, New York, 1997.
- Bolton, Reginald: *Why Circus works?*,
Murdoch University, Perth, 2004.
- Catterall, J. S., Dumais, S. A., & Hampden-Thompson, G. (2012). *The arts and achievement in at-risk youth: Findings from four longitudinal studies*. Washington, DC: National Endowment for the Arts. - See more at: <http://www.artsedsearch.org/summaries/the-arts-and-achievement-in-at-risk-youth-findings-from-four-longitudinal-studies#sthash.NZrPdvid.dpuf>
- D'Esposito, M.: *Developing and Implementing Neuroimaging Tools to Determine if Training in the Arts Impacts the Brain*. *Learning, arts, and theBrain*, 71., 2008.
- Driemeyer J, Boyke J, Gaser C, Büchel C, May A *Changes in Gray Matter Induced by Learning—Revisited*. *PLoS ONE* 3(7): e2669. doi:10.1371/journal.pone.0002669, 2008.
- Gyarmathy Éva: *Dislexia a digitális korszakban*, Műszaki Könyvkiadó, Budapest, 2013.
- Lafortune, Michel; Bouchard Annie: *Community Workers Guide – how will circus lessons be life lessons*, 2011, Fondation Cirque du Soleil, Canada.
- Maglio, J., & McKinstry, C., *Occupational therapy and circus: Potential partners in enhancing the health and well-being of today's youth*. *Australian occupational therapy journal*, 55(4), 287-290. 2008.
- Márkus T. J. H. O. (2016) *A kaszkád mint a neurológiai harmonizáció eszköze*, Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Atipikus Viselkedés és Kogníció Gyógypedagógiai Intézet Gyógypedagógiai terápia szakirány Mesterképzés, Szakdolgozat.
- Mota, M.: *Research project on social circus programs: how social circus programs and institutions are promoting and respecting children's rights*, 2010.
- Nakahara T, Nakahara K, Uehara M, Koyama K, Li K, Harada T, Yasuhara D, Taguchi H, Kojima S, Sagiya K, Inui A., *Effect of juggling therapy on anxiety disorders in female patients*. *BioPsychoSocialMedicine* [1:10], 2007.
- Oláh A., *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest, 2005.
- Petitto, L. A., *Arts education, the brain, and language*. *Learning, arts and the brain*, 93-104. 2008.
- Piko B, Fitzpatrick KM, Wright DR, *A risk and protective framework for understanding youth's externalizing problem behavior in two different cultural settings*. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 14: 95-103., 2005.
- Prinzhorn, H.: *Bildnerie der Geisteskranken*, Springer, Berlin, pp. 64-65., 1968.
- Rotter, J. B.: *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements*. *Psychological Monographs*, 80(1), 609., 1966.
- Schwarzer R, Schüz B, Ziegelmann JP, Lippke S, Luszczynska A, Scholz U, *Adoption and maintenance of four health behaviors Theory-guided longitudinal studies on dental flossing seat belt use dietary behavior and physical activity*. *Ann Behav Med*, 33: 156-166. 2007.
- Stern, D., *A csecsemő személyközi világa*. Animula Kiadó, Bp. 2002.
- Szabó Márton: *Cirkusszal nevelni in: Tanítani Letöltés helye: http://www.tani-tani.info/a_szocialis_cirkusz_modszere*, 2015.
- Szvatkó A., *Hiszen ez játék! - Szenzoros integrációs terápia a fejlesztésben*. In: Martonné Tamás Márta (szerk.): *Fejlesztőpedagógia*. Eötvös Kiadó. Budapest, 2002.
- Trixler M., Jádi F., Koltai M., Gáti Á., Tényi T.: *A schizophrén pszichózisok intenzív pszichoterápiája*. *Pszichiátria Hungarica* 4, 291-297., 1989.
- Vermes K. (é.n.): *Testértelmezések a filozófiában*. (Kézirat)
- Welburn, K.: *Juggling-Exposure Therapy: An Innovation in Trauma Treatment*, *Journal of Trauma & Dissociation* Vol. 16, Iss. 1., 2015.
- Winnicott, D. W.: *A kapcsolatban bontakozó lélek*. Szerk.: Péley B. Új Mandátum, Budapest, 2004.

11. SZAKIRODALMI
ÖSSZEFOGLALÓ A
CIRKUSZMŰVÉSZETEK
HATÁSVIZSGÁLATAIRÓL,
A SZOCIÁLIS- ÉS
ÉRZELMI TANULÁS
(SEL) FÓKUSZÁBAN

CSÚRÖS
DÓRA

A szociális cirkusszal és cirkuszművészettel foglalkozó szakirodalom a cirkuszfoglalkozások széleskörben elért előnyös hatásairól számol be, leggyakrabban saját tapasztalatokat, megfigyeléseket összegezve. Ezen belül egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a pozitív pszichológiai és szociális változások, amelyek a szociális cirkusz alapját képezik.

Itthon a Magyar Zsonglőr Egyesület többek között a Heim Pál Gyermekgyógyászati Intézet Gyermek és Serdülő Pszichiátriai Osztályán tartott szociális cirkuszfoglalkozásai szolgáltak sok gazdagító tapasztalattal (Csűrös, 2016a). E tapasztalatok egybevágtak a nemzetközi megfigyelésekkel, miszerint a cirkuszfoglalkozások pozitív hatással lehetnek egy sor olyan területre, amely a mindennapi boldogulás és testi-lelki jóllét szempontjából elengedhetetlenek. A legfontosabb ilyen területek az önbizalom, az érzelemszabályozás, az énhatékonyság-érzés, a sikerélmény, az érzelmek és frusztrációk nonverbális kifejezése, a kooperáció fejlődése és a valahova tartozás megtapasztalása.

A tapasztalatok meghozták az a cirkuszfoglalkozások terápiás hatásainak bizonyítékokon alapuló kvantitatív kutatásának igényét, ezért a gyermekpszichiátrián tartott cirkuszcsoporthoz jóllétre, önértékelésre és a pszichológiai immunrendszerre gyakorolt hatásait kérdőívekkel mértük fel. A vizsgálatban résztvevő alacsony mintaelemszám és a lemorzsolódások miatt végül a kvantitatív elemzés nem volt lehetséges, csak a megfigyelések és tapasztalatok összegzése (Csűrös, 2016b).

Pár éve ugyanakkor egyre több szervezet és tanulmány foglalkozik a cirkuszfoglalkozások módszeres kutatáson alapuló tudományos hatásvizsgálatával. Az egyes tanulmányok eltérő hangsúlyokkal, más-más témát helyezve a fókuszba vizsgálják a cirkusz lehetséges fejlesztő hatásait. Egyes cikkek átfogóan a művészetek pozitív hatásaival foglalkoznak.

Posner és munkatársai (2008) kutatásukban a művészetekkel való foglalatosságot vizsgálták gyermek-

korban, és azt találták, hogy az erre fogékony gyerekeknél a cirkusz magas motiváló hatással bír és pozitívan befolyásolja a figyelmet, az érzelmek és gondolatok szabályozásának képességét, valamint átfogóan a kognitív működést. Más kutatási eredmények (Esposito, 2008) is a művészettel való foglalkozás és a jobb kognitív kontroll együttjárását tapasztalták. Catterall és munkatársai (2012) longitudinális kutatása pedig a szociálisan hátrányos helyzetű fiatalok esetében a művészetekkel való intenzív foglalkozás és a későbbi akadémiai előmenetel valamint civil aktivitás, elköteleződés között talált pozitív kapcsolatot. A művészeti foglalkozásokon részt vevő hátrányos helyzetű fiatalok később az átlagpopulációhoz hasonló akadémiai előmenetelt mutattak.

Az AYCO (Amerikai Ifjúsági Cirkusz Szervezet) szociális cirkusz hálózata is végzett kutatást a témában (Smith és mtsai. 2017), mely elsősorban a szociális és érzelmi tanulásra összpontosított. A szociális és érzelmi tanulás vagyis SEL fogalom kidolgozása főként Elias, Zins, Greenberg és Weissner (Elias, Zins, Weissner, Frey, Greenberg, Haynes, Kessler, Schwab-Stone és Shriver, 1997) nevéhez köthető. A koncepció alapja, hogy az érzelmi és társas készségek fejlettsége jelentősen befolyásolja az életben való sikeres boldogulást, az iskolai és szakmai sikerességet, a testi és lelki jóllétet, a társas kapcsolatokban történő adaptív működést, így nagy hangsúlyt kell fektetni ezekre a területekre is a kognitív fókuszú iskolai oktatás mellett. A szociális és érzelmi tanulás magában foglalja az érzelmek felismerésének és szabályozásának képességét, a társas kapcsolattartás szabályait és készségeit. A SEL programok e területek fejlesztésére fókuszálnak, preventív céllal, sokszor az iskolai tantervbe ágyazottan. 5 terület fejlesztését tűzik ki célul: önismeret és éntudatosság, önmenedzselés, társas tudatosság, társas készségek és felelős döntéshozatal. Ezek nagy átfedést mutatnak azokkal a készségekkel és képességekkel, amelyek a szociális cirkusz által fejleszthetőek.

Az AYCO szociális cirkuszhálózata 8 szervezet 11 programjának hatását vizsgálta meghatározott változók mentén. 9 hónapos szociális cirkuszi programok előtt és a után mért adatokat hasonlítottak össze, másrészt egyéb SEL programokkal, vagyis szociális és érzelmi tanulásra összpontosító, nem cirkuszművészeteket alkalmazó ifjúsági programokkal, és egyéb nem specifikus fiataloknak szóló foglalkozások hatásával vetették össze a cirkuszfoglalkozásokat. Az volt a vizsgálat célja, hogy megvilágítsa, hogy a cirkuszfoglalkozások hogyan érik el a kívánt szociális célt, vagyis a szociális változást, ami az AYCO szociális cirkuszhálózat missziója.

Az AYCO vizsgálatában részt vevő különböző cirkuszművészeti programok közös eleme volt a kihívást jelentő tanterv, vagyis, hogy kihívást jelentett a cirkuszi készségek elsajátítása, profi trénerék intenzív képzésben részesítették a fiatalokat.

Másrészt mindegyik programban nagy hangsúlyt fektettek az ún. válaszkész, vagyis reszponzív oktatásra, mely a már említett szociális és érzelmi tanulási készségek fejlesztését szolgálják. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az oktatókat felkészítették arra, hogy hogyan reagáljanak nehéz helyzetekben. Hogyan tudnak megnyugtatóan, vagy a megfelelő gondolkodás és viselkedés modellezésével segíteni a fiataloknak megbirkózni egy új képesség elsajátítása során esetleg megjelenő frusztrációval, szorongással vagy akár unalommal. Egyfajta kölcsönös szabályozás jön létre az oktatók és a fiatalok között az érzelem- és indulatszabályozás terén. Ez a kölcsönös szabályozás elengedhetetlen jelentőséggel bír a korai anya-gyerek kapcsolatban és az érzelemszabályozás kialakulásában is (Hofer, 1995., Kraemer, 1992; Waugh, 2002, Stern, 2002; Gergely, Watson, 1996/1998). Traumatizált vagy krónikus stressznek kitett fiataloknak nagyobb mértékű külső segítségre lehet szüksége a szabályozás terén. A válaszkész/reszponzív oktatói attitűd hozzájárul, hogy a kihívást jelentő helyzetekben megjelenő stressz optimális szinten maradjon, és ne terhelje túl a fiatalokat, ne uralkodjon el rajtuk.

Harmadsorban a vizsgált szociális cirkuszi programok közös eleme, hogy azon a bizonyítékokon alapuló elméleten alapszanak, miszerint a kihívást jelentő tanterv válaszkész/reszponzív oktatással karöltve segíti mind a cirkuszi készségek, mind a szociális, érzelmi tanulás fejlődését, ami elengedhetetlen a cirkuszi képességek elsajátításához is.

Gyakran felmerülő kérdés, hogy egy új készség vagy trükk elsajátítása során megjelenő frusztráció hogyan kanalizálható; hogyan érhetjük el, hogy a szociális cirkuszfoglalkozások során a megfelelő mederben maradjon, az érzelem és indulatszabályozás fejlődését szolgálja, ne pedig még nehezebb helyzetbe hozza a fiatalokat. Erre nyújt lehetséges választ a tanulmány és az annak elméleti háttérrel szolgáltató változás-elmélet, a reszponzív oktatói attitűd hangsúlyozásával. A reszponzív oktatási gyakorlat megvalósulását független megítélők pontozták. Ennek megítélésénél fontos volt a strukturált, bátorító, támogató környezet, a vezetésre és együttműködésre való lehetőségek, valamint a tervezést és reflexiókat elősegítő oktatói attitűd.

Mind a kihívás mértéke, mind a reszponzív/válaszkész oktatás szintje, mind a fiatalok elkötelezettsége hasonló más programok eredményéhez, melyek a szociális érzelmi tanulást állítják a középpontba, vagyis hivatalosan elismert, ún. SEL-programok. Egyéb iskola utáni foglalkozásokkal, nem specifikus programokkal összevetve a cirkuszfoglalkozások, a SEL programokhoz hasonlóan, mindhárom téren magasabb értékeket érnek el, vagyis a kihívás szintjében, a válaszkész oktatói attitűdben és a résztvevők elkötelezettségében.

A tanulmány a szociális és érzelmi képességeket négy dimenzió mentén vizsgálta: mérte az érzelemtudatosságot, az érzelmek viselkedéses szabályozásának képességét, a szociális szerepek elsajátítását, valamint a céltudatosságot. Az eredmények alapján a cirkuszprogramok megvalósulását követően szignifikánsan magasabb értékeket értek el a fiatalok a szociális és érzelmi készségek területén.

Ezeknek a készségeknek a fejlődése hasonló szintű volt, mint a hivatalos SEL programoknál mért készségfejlődés és túlszárnyalta a nem specifikus programoknál mért eredményeket. Mind a cirkuszprogramokat, mind a hivatalos SEL programokat vizsgálva, a szociális és érzelmi tanulás képességei nagyobb növekedést mutattak az egyéb nem specifikus programokhoz képest. Ez azt jelenti, hogy a cirkuszművészetek elsajátítása, válaszkész oktatói módszerrel, jelentősen képes növelni a szociális és érzelmi tanulás képességét, ami alapvető jelentőségű a mindennapi boldogulás és az adaptív társas élet szempontjából. Ezek a készségek a cirkuszi készségek elsajátítására is visszahatnak, ugyanis az önszabályozás képessége elősegíti a cirkuszi készségek sikeres elsajátítását. Azok a fiatalok, akik eleve rosszabb szociális és érzelmi képességekkel érkeztek a programba, nagyobb fejlődést mutattak ezen a téren.

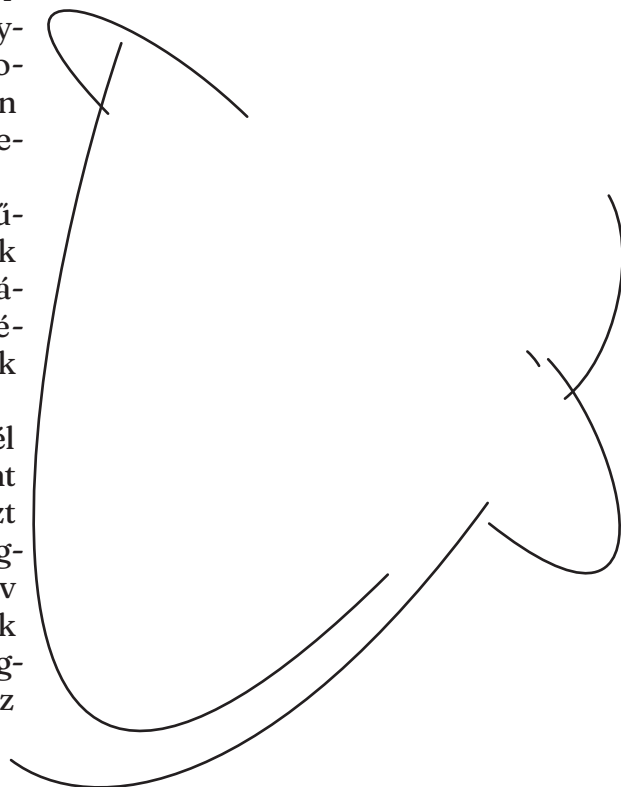
Érdekes eredmény továbbá, hogy ezek a készségek a magasabb fejlődési rizikóval rendelkező csoportokban kisebb mértékben fejlődtek. A magasabb fejlődési rizikót a kutatásban önbeszámoló alapján ítélték meg, figyelembe véve a magas kötődési szorongást, az elkerülő kötődést, szociális fóbiát, a szülőkkel való kapcsolatot és a tanulmányi erőfeszítéseket. A tanulmány nem tér ki ennek az eredménynek az értelmezésére, pedig hasznos lenne ezt mélyrehatóbban is vizsgálni, hiszen a halmozottan hátrányos helyzetű csoportokban a magas fejlődési rizikó jócskán felülreprezentált lehet.

Egy másik tanulmány előadóművészekkel felvett félig strukturált interjúk alapján az érzelmek kezelésének, szabályozásának képességét a cirkuszművészetben elért sikerek szerves részének tekinti (Ross, Shapiro, 2017).

Egy friss kutatás iskolás gyereknél vizsgálta az iskolai testnevelésóra részeként tartott cirkuszfoglalkozások hatását, és azt az eredményt kapták, hogy a cirkuszfoglalkozásokban részesülő gyerekek fél év után kevesebb érzelmi problémát mutattak a tanárok megfigyelése szerint a cirkuszfoglalkozásokban nem részesülő gyerekekhez képest (Neave és mtsai., 2019).

A SEL-hez hasonlóan népszerű modell a pozitív fiatalkori fejlődés modellje, mely sok kutatás elméleti keretét szolgál. Egy etióp kutatás (Biru, 2019) a pozitív fiatalkori fejlődés (PYD, positive youth development) elméleti keretében vizsgálta a szociális cirkusz hatását. A pozitív fiatalkori fejlődés (Damon, 2004) a gyermek- és serdülőkorai képességek változását, és ezek kibontakozásához szükséges feltételeket vizsgálja az erősségeket és lehetőségeket hangsúlyozva pozitív fejlődési keretben. A vizsgálat eredményei alapján a cirkuszfoglalkozások fiatal résztvevői magasabb értékeket értek el a pozitív fiatalkori fejlődés faktoraiban, vagyis az önbizalom, a kompetencia, a kapcsolódás, a gondoskodás és a karakter területén. Ez a sikeres alkalmazkodást és a belső erőforrások kibontakozását teszi lehetővé.

Ebből a rövid összefoglalóból látszik, hogy a cirkuszművészeti foglalkozások hatásairól az eddigi gazdag tapasztalatok mellett egyre több tudományos kutatás is születik. Ezek apróbb hangsúlykülönbségekkel ölelik fel a cirkusz általános, pszichológiai és szociális, jólléthez szükséges készségekre és képességekre gyakorolt hatásait, és mutatják be, hogyan facilitálhatja a fejlődési potenciál kibontakozásának lehetőségét.



IRODALOMJEGYZÉK

Biru, A. (2019). *The Development of the Features of Positive Youth Development among Youth Who Are Practicing Circus Art at Fekat Circus Club in Addis Ababa*

Catterall, J. S., Dumais, S. A., & Hampden-Thompson, G. (2012). *The arts and achievement in at-risk youth: Findings from four longitudinal studies*. Washington, DC: National Endowment for the Arts. - See more at: <http://www.artsedsearch.org/summaries/the-arts-and-achievement-in-at-risk-youth-findings-from-four-longitudinal-studies#sthash.NZrPdvid.dpuf>

Csűrös D., (2016a) *Circus workshops in the child psychiatry*, In: *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, Universidad Complutense de Madrid, 2016

Csűrös D., (2016b) „Tiszta szívvel betörök”, *avagy a szociális cirkusz lehetséges terápiás hatásai*. Kézirat

D'Esposito, M. (2008). *Developing and Implementing Neuroimaging Tools to Determine if Training in the Arts Impacts the Brain*. *Learning, arts, and the Brain*, 71.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E. és Shriver, T. P. (1997): *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, VA

Gergely Gy., Watson, J. S. (1996/98). *A szülői érzelmi tükrözés szociális biofeedback modellje: a csecsemő érzelmi öntudatra ébredése és az önkontroll kialakulása*. *Thalassa*, 9(1), 56-105.

Hofer, M.A. (1995). *Hidden regulators: Implication for a new understanding of attachment, separation, and loss*. In S. Goldberg, R. Muir, & J. Kerr (eds), *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*. 203-30. NJ: The Analytic Press, Hillsdale.

<http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/51696/47939>

Kraemer, G. W. (1992) *A psychobiological theory of attachment*, *Behavioral and Brain Sciences*, 15, 493-511.

Neave, Nick, Johnson, Angie, Mckenzie, Karen and Whelan, Kathryn (2019) *The psychological benefits of Circus Skills Training*

(CST) in schoolchildren. *Theatre, Dance and Performance Training*. ISSN 1944-3927

Posner, M., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Kieras, J. (2008). *How arts training influences cognition*. *Learning Arts and the Brain*, 1-10.

Ross, A., & Shapiro, J.L. (2017). *Under the big top: An exploratory analysis of psychological factors influencing circus performers*. *Performance enhancement and health*, 5, 115-121.

Smith, C., Roy, L., Peck, S., & Macleod, C. (2017). *Evaluation of program quality and social and emotional learning in American Youth Circus Organization social circus programs*. Retrieved from: <https://drive.google.com/file/d/1ZhHiZK8EKgK4XPrYVXefQTj8nqsFe3PQ/view>

Stern, D. N. (2002) *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*. Animula, Budapest.

Waugh, R. M., (2002) *A Grounded Theory Investigation of Dyadic Interactional Harmony and Discord: Development of a Nonlinear Dynamical Systems Theory and Process-Model*. *Disszertáció*, University of Texas, Austin



12.

A TESTÜNKKEL VALÓ KAPCSOLAT A SZOCIÁLIS CIRKUSZI FOGLALKOZÁSOK SORÁN

TÓTH
MÓNICA

A szociális cirkuszi foglalkozások során a résztvevő fiatalok a testükkel kapcsolatban sok mindent fedezhetnek fel: ők, akik a testüket amúgy nem tudatosan használják, általában saját fizikai képességeikkel sincsenek tisztában, most új helyzetekben próbálják ki magukat és ezáltal a testüket is. Az alábbiakban azt vesszük végig, hogy milyen helyzetekben miképp jelenik meg a test, a testre való gondolás és e gyakorlatok milyen pozitív hatással bírnak a tanulási folyamat során a résztvevő fiatalokra.

A TEST MINT A MEGNYUGVÁS HELYE

A szociális cirkusz foglalkozásokra járó hátrányos helyzetű fiatalok a közoktatásban ritkán találkoznak olyan testnevelés vagy egyéb oktatással, ami segíti testképük kialakulását illetve ösztönzi őket az olyan technikák elsajátítására, melyekkel meg tudják nyugtatni magukat. Az általunk oktatott gyerekek számára ismeretlen fogalom a jóga, a meditáció, nem rendelkeznek technikákkal, melyekkel az agressziót, a bennük felgyülemelő feszültséget, szélsőséges érzelmeket tudatos módon, másokat nem károsítva illetve nem veszélyeztetve levezethetnék.

Számos cirkuszi feladatnál fontos, hogy vesszük a levegőt, mennyire tudunk megnyugodni, tartani a ritmust és összpontosítani. Hiperaktivitással küzdő gyerekeknek ez különösen nehéz, de ha a szemük előtt lebeg egy cél, egy trükk, ami miatt szükség van a nyugodt figyelemre, képesek fókuszálni és sokszor túl is szárnyalják az előzetes elvárásokat.

Hordón járás illetve labdán járás tanulásánál számtalan alkalommal látjuk, hogy az addig izgó-mozgó, figyelmében széteső diák összpontosít. Van cél, van tét, hiszen nem akar leesni, még a biztonságos egy méteres magasságból sem, így értelmet nyer a nyugalom. Jó látni, hogy az amúgy nem tudatosan élő gyerek

mennyire próbálkozik: ha kéred, hogy vegyen egy nagy levegőt, csak magára, a testére és az egyensúlyára figyeljen és előre nézzen, szinte varázsütésszerűen összpontosít. Természetesen vannak egyéni különbségek, de általában sikerrel járunk: sok fejlődési lehetőséget rejtene az egyensúlyi, nagy koncentrációt igénylő gyakorlatok. Ahogy azt számos tanulmány is említi, az ADHD-val és hiperaktivitással élő gyermekek esetében az egyensúlyi funkciók rosszabbak, így ezek fejlesztése mindenképpen fontos.

A cirkuszi gyakorlatok közben a résztvevő fiatalok sokat tanulnak a testükről. Számukra ez sokszor nem tudatos folyamat, érdemes erre ráirányítani a figyelmüket. Ha a levelezető játékok során, beszélgetőkörben, vagy egy konfliktus megbeszélésekor a testi funkciókról kérdezzünk (pl. Milyen volt a hordón állni? Ha leestél, miért? Hogy tartottad a hátad? Hogyan lehetne másképp csinálni, hogy kéne tartani a kezed hogy jobban menjen a trükk?), önkéntelenül is tudatosítják mozgásukat. Ez a későbbi fejlődésre is pozitív hatással lehet.

Konfliktus esetén szintén lényeges és releváns kérdések lehetnek a következők: Mit éreztél, amikor sírtál? Mitől nyugodtál meg? Miért voltál mérges? A résztvevő gyerekeket érdemes így, bújtatott formában tanítani saját maguk megértésére, hiszen önnön testük megismerése, érzelmeik értelmezése és kezelése számtalan pozitívumot hozhat – és nem csak a cirkusz világában.

**MEGMUTATNI MAGAM,
MEGMUTATNI A TESTEM**

Az előadásoknak, fellépéseknek lényeges szerepe van a szociális cirkuszi munkában. A művészi önkifejezés önmaguk elfogadásához is közelebb viszi a résztvevő fiatalokat. A test szempontjából ezek a kérdések már a próbafolyamat során előjönnek: például jelmezpróbáláskor, mikor arról beszélünk, ki mit szeretne felvenni.

Ez természetesen sok olyan kérdést felvet, mint hogy mit akarunk megmutatni magunkról a világnak és hogyan látnak mások. Ezek a kamaszkor amúgy is nehéz kérdései. Fontos pozitív testképet közvetíteni, és arról beszélgetni, hogy mindenki úgy szép, ahogy van; nem baj, ha valaki például túlsúlyos vagy nehezebben mozog. A cirkusz változatos előadasmódja, az elfogadó oktatói hozzáállás és a kreatív alkotófolyamat nagy teret ad arra, hogy mindenki olyan szerepet, jelenetet vállaljon az előadás során, amiben kényelmesen érzi magát.

Önmagunk megmutatása előfeltételezi, hogy a tanulás, gyakorlás során elfogadjuk a testünk adottságait, képességeit, belátjuk, hogy mi megy és mi nem, melyik trükkre, mozdulatra vagyunk képesek. Ez az elfogadás természetesen a reális énkép kialakításában is fontos.

E kérdések akrobatika-tanulásnál jelentkeznek a leghangsúlyosabban. Visszahúzódóbb, sportban gyengébben teljesítő gyerekeknek nehéz ez a műfaj, azonban érdemes a határokat apránként feszegetni, a csoportot esetleg két vagy több kiscsoportra bontani, hogy a félénkebb gyerekek védett környezetben - nem mindenki figyelő szeme előtt - tudják kipróbálni magukat. Az akrobatika oktatást érdemes játékos, könnyebb és rövidebb feladatokkal felvezetni (pl. páros egyensúlyozó gyakorlatok, mozgást, táncolást igénylő játékok). Ezek felszabadítják a gyerekeket, és így sokszor nagyobb lelkesedéssel vesznek részt az akrobatikában.

A test megismerése és önmagunk képességeinek reális felmérése az én-határok tiszteletben tartásának előfeltétele. A résztvevő gyerekek megtapasztalják, hogy lehet nemet mondani, kifejezni, ha valami sok, vagy nem esik jól. Ez segíti az énkép kialakulását, a nemet mondás képességét, a vágyak, az akarat kifejezését a gyerekek köréből a kamaszkorba történő átmenet időszakában.

A szociális cirkuszi oktatás során lényegében az alternatív pedagógiából ismert elfogadó, megerősítő légkört alkal-

mazzuk, mely oktatói attitűddel a gyerekek a hagyományos oktatásban általában nem találkoznak. Ezért is fontos erősíteni a fiatalokban, hogy ez az ő testük, az ő döntésük, ha nem csinálnak egy adott gyakorlatot, s ez nem baj. Ez vezethet el ahhoz, hogy nem az oktató kedvéért gyakorolják az újabb és újabb zsonglőrtrükköket, hanem azért, mert ez nekik örömet okoz, vagy mert szeretnének fejlődni a gyakorlatokban, trükkökben. Ez lassú, de fontos folyamat, mivel a nemet mondás képessége később más kontextusban is fontossá válik - gondolhatunk itt az állampolgári nevelésre, vagy a kisebbségi helyzet kapcsán megjelenő kirekesztő élethelyzetekre adott reakciókra, az azok elleni felszólalásra. Természetesen ezek komplex folyamatok, azonban hisszük, hogy az eredményes szociális cirkuszi munka sokat hozzá tud tenni ahhoz, hogy a résztvevő fiatalok jobban ismerjék magukat és értsék a világot maguk körül.

Fontos, hogy a gyerekek tudatosítsák, hogy a társaik testét is tiszteletben kell tartani. Az oktátónak a gyakorlás közbeni biztosítás során jeleznie kell, hogy hozzá fog érni a gyerekhez és ehhez a gyerekek egyértelmű beleegyezését kell kérnie. Ezzel a példamutatással is tanítjuk a gyerekeket arra, hogy társaikra is figyeljenek, ezt a hozzáállást kell a gyerekeknek is kialakítaniuk. Erőszakos magatartás, a kéretlen, másoknak rossz érzést okozó érintések semmilyen formája nem megengedhető. Se játékos ütés, se vagánykodó rúgás, se csipkelődő, negatív megjegyzések. A foglalkozások során következetesen és hangsúlyosan vissza kell erre jelezni, és nem szabad szó nélkül hagyni, ha a fizikai agresszió vagy bántalmazás bármilyen formája előfordul.

Természetesen az engedélykérés és a testi érintésekhez kapcsolódó szokások kultúránként eltérőek lehetnek. Például míg Magyarországon egy ölelés diák és oktató között megengedhető üdvözlésképp, amennyiben azt a diák kezdeményezi, ugyanez Németországban vagy az Egyesült Államokban nem megengedett. Amennyiben ezen országokban mégis ölelést kér a diák, az oktatók

a fizikai kontaktus előtt újra rákérdeznek, engedélyt kérnek a diáktól, hogy megölhessék őket. Figyelni kell ezekre a kulturális sajátosságokra, de arra is, hogy a gyerek milyen háttérből érkezett.

Fizikai, illetve szexuális bántalmazást elszenvedett gyerekek sokszor nem szeretik, ha megérintik őket, vagy olyan játékokban kell részt venniük, melyek során fizikai kontaktusba kerülnek a többiekkel. Az ilyen helyzeteket az oktatóknak fel kell ismerni és meg kell érteni, illetve egyeztetni kell szakemberekkel (pl. szociális munkás, családgondozó, osztályfőnök). Az oktatók finoman, erőltetés nélkül segítsék a gyereket, hogy oldódjanak a gátlásaik. Fontos, hogy a gyerekek legyenek lehetősége kimaradni a számára kellemetlenséget okozó játékokból, tudjon félrevonulni és később visszakapcsolódni.

A TEST MINT A FEJLŐDÉS ESZKÖZE

A cirkuszban, így a szociális cirkuszban is sokat dolgozunk a testünkkel, legyen szó bohócmimikáról, zsonglőrtükréről vagy akrobatikus ugrásról. A cirkusztechnika részét képező mozdulatok elsajátítása mindig nagy kihívást jelent az amúgy ingerszegény környezetben felnövő gyerekeknek, sokáig tart, míg önmagukat és aggályaikat, félelmeiket leküzdik és új dolgokkal mernek próbálkozni. Támogassuk őket, hogy óvatosan és biztonságos környezetben feszegessék, tágítsák a határaikat, amire a szociális cirkuszi munka keretein belül nagyszerű lehetőség adódik.

A folytonos fejlődés és önmegerősítés, a "képes vagyok rá" érzése, hogy a fiatalok olyan trükköket, dolgokat sajátítanak el, amikről korábban nem gondolták volna, hogy képesek rá, nagyon jó hatással van az amúgy önbizalomhiányos, nehéz élethelyzetben élő kamaszokra. Önbizalmuk új színtereken tud megerősödni, és ennek pozitív hatásai életük más részein is megmutatkozik.

A megnövekedett önbizalom a mozgással, testtel kapcsolatos fejlődésre, tanulásra is visszahat. Ha tudatosan reflektálunk a viselkedésre, a tanulási folyamatra, a gyerekek sokszor maguk találhatnak megoldást problémáikra. Egy hiperaktív diák például gyakorlás közben annyira izgatott lett, hogy körbe-körbe rohangált a teremben, se látott, se hallott az izgalomtól, hozzá sem lehetett szólni. Amikor végül meg tudtuk állítani és megkérdeztük, mi történt vele, ő maga mondta, hogy "Túlpörögtem, túl sok minden jó van itt". Megbeszéltük, hogy pihen kicsit, megpróbál egyedül megnyugodni a terem sarkában, a többiektől elvonultan, s ha megnyugodott, visszatérhet a csoporthoz. Nem büntetésnek fogta fel ezt a megoldást, mivel közösen beszéltük meg és értette a folyamatot, tudta, hogy elmúlik ez az állapot és vissza tud jönni játszani. A foglalkozás végén elmondta, hogy amikor az iskolában így rohangál, mindig megbüntetik. Az önmegnyugtató talán iskolai helyzetekben is segítségére lehet a jövőben. Bízunk benne, hogy ha van erről a módszerről tapasztalata, idővel beépül majd az eszköztárába és jobban tudja majd kontrollálni viselkedését.

13. A TERÁPIÁS CÉLÚ
CIRKUSZPEDAGÓGIA
HATÁSA A
KÉSZSÉGFEJLŐDÉSRE,
KÜLÖNÖS TEKINTETTEL
A SZOCIÁLIS
KÉSZSÉGEKRE

GÖNYE
LILI

Az utóbbi években intenzíven alkalmazuk a szociális cirkuszt komplex, fejlesztő céllal. Ezt a módszert *terápiás célú cirkuszpedagógiának* nevezzük. Tartalma megegyezik azzal, amit az e téren élen járó belgák „handi-cirque”-nek hívnak. A szociális cirkusz komplex, fejlesztő hatású alkalmazására az ELTE Bárczi Gusztáv Gyakorló Általános Iskolájában nyílt lehetőségünk. Ebbe az iskolába intellektuális képességzavarral élő, mozgásukban enyhén vagy középsúlyosan korlátozott tanulók járnak. Az iskola tanulóin kívül más, mozgásukban súlyosan korlátozott, illetve értelmi akadályozottsággal élő fiatalokkal is dolgozik a csapatunk.

Ez az írás a sajátos nevelési igényű fiataloknak tervezett terápiás célú cirkuszpedagógiai foglalkozások fejlesztő hatását mutatja be, főként elméleti szemszögből.

Az általános értelemben vett szociális cirkuszi foglalkozásoknak az a célja, hogy a valamely szempontból hátrányos helyzetű személyeket olyan készségekkel vértessze fel, amelyek képessé teszik őket a társadalmi elvárásoknak való megfelelésre és az önmegvalósító, hasznos életvezetésre. A fogyatékkal élőknek tartott foglalkozások fő célkitűzése pedig a következő készségek, képességek fejlesztése:

- testtudat, a test, mint kommunikációs eszköz
- mozgáskoordináció
- nonverbális kommunikáció
- kreativitás és a szociális készségek

A szociális cirkuszi foglalkozások alapvető vonásai, vagyis azok felépítése, a feladattípusai és a szociális készségek fejlesztésére szolgáló közösség kialakítása a speciális foglalkozásokon is jellemzőek.

Az általunk foglalkoztatott **fiatalok között található** autizmus spektrumzavar, Down-szindróma, cerebrális paresis. Vannak ismeretlen eredetű sérülésekkel élők, halmozott, kevert diagnózisú résztvevők. Rájuk általánosan jellemző mind a motoros, mind a kognitív területeket érintő képességzavar.

A motoros képességek zavarát az agykéregben történt sérülés okozza. Ilyenkor egy-egy terület részben vagy egészében funkcióját veszti. Az agykéregben az egyes területek összeköttetésben, kapcsolatban állnak, egymás nélkül nem működnek jól akkor sem, ha valamely terület eredetileg nem sérült. Emiatt fontos a fejlesztő munka során a holisztikus szemléletmód, a feladatok összeállításánál pedig a komplexitás.

A központi idegrendszer sérülése intellektuális képességzavart okozhat. Ez kétféleképpen történhet. Ha a trauma az agy szürkeállományát (az agykérget) is érinti, a kognitív funkciók sérülése miatt értelmi sérülés következik be, a beszéd akadályozottsága sem ritka. Ha eredetileg csak a motoros funkciók érintettek, a megismerő funkciók következményes sérülése okoz kognitív sérülést, ami így szintén járhat értelmi sérüléssel. Ezekben az esetekben is tapasztalható nyelvi zavar, leginkább a verbális szimbólumképzés területén. A sérülés következménye megfigyelhető lehet koordinálatlan nagy- és finommozgásokban, egyensúlyzavarban, érzékelési rendellenességben, diszpraxiában, kognitív, esetleg intellektuális képességzavarban, a kommunikációs és a szociális készség zavarában.

Ahhoz, hogy belássuk, miért és hogyan hat akár egyetlen cirkuszi foglalkozás is az agyra, fontos megérteni az agy egyik alapvető működési elvét. Ez a „használd, vagy elveszíted” elve. Az agy használatban lévő területei képesek új idegi kapcsolatok kialakítására, képesek kapacitásuk, sőt területük növelésére is. A nem, vagy alig használt területek vesztenek idegi kapcsolatszámukból, sorvadnak, és kevésbé lesznek funkcionálisak. Az agy, mint az irányításért felelős központ fejlesztésére és szinten tartására tökéletesen alkalmas a mozgás- és érzékszervi ingerlés, és ebben minden foglalkozás bővelkedik.³²

A foglalkozások alatt szinte egyszerre érkezik rengeteg vizuális, auditív, perцепciós információ a gyerekek agyába érzékszerveiken keresztül; ezeket nem csak fogadni, de értelmezni is tudni kell az

agy különböző funkciókra “szakosodott” területeinek. A kidolgozott választ pedig gyorsan el kell küldenie az izmok felé, hogy azok megfelelően reagálhassanak. Az agy gyors kommunikációs folyamatát nagyban segíti a kérgestest (corpus callosum). Ez a legnagyobb összeköttetés a két agyfélteke között. Leegyszerűsítve ezen keresztül cikáznak az információk a két agyfélteke között. Ez teszi egységessé a gondolkodást, koordinálttá a beszédet és a mozgást is.

Fontos, hogy a közös munka során a gyermekek minél több komplex feladatot kapjanak, minél több érzékszervük igénybe legyen véve, és minél több lehetőséget kapjanak a gyakorlásra. Eközben pedig mintául kell szolgálnunk minden pillanatban. A fejlesztés tehát komplex feladat, amelyben egyforma hangsúlyt kell kapniuk az alábbi területeknek.

1. A koordináció fejlesztése

A szenzoros feldolgozási zavar gyakori gyermekeink körében. Ilyenkor az agy nem tudja az érzéki információkat összehangolni vagy felhasználni a cselekvések megtervezésében, kivitelezésében. Fontos az érzékszervek ingerlése, az egyensúlyérzék és a testtartás fejlesztése. Hasznosak a több testrész mozgásának összehangolásával járó feladatok, a térbeli elhelyezkedés gyakorlása, ezekre is figyelni kell a foglalkozások összeállítása során.

2. A finommotorika fejlesztése

A finommozgás fejlesztése eszközökkel való manipulációval, az egyensúlyérzék fejlesztésével történik. Mindig komplex módon, de az adott tanuló képességszintjének megfelelően, differenciáltan.

3. Kognitív képességek fejlesztése

A különböző játékok szabályainak megértése, megtanulása apró lépésekre bontva történik, szintén az adott tanuló csoport képességszintjéhez igazodva.

4. Kommunikációs kompetencia fejlesztése

Az emberi érintkezés alapja a kommunikáció. Az inklúzió érdekében elengedhetetlen a kommunikációs kompetencia fejlesztése. E kompetencia körébe tartoznak többek között a nyelvi, a szociális és a stratégiai készségek. A tervezés, a gyakorlás, a játékok és a megvalósítás során bőven nyílik lehetőség ezek fejlesztésére.

A NYELVI, A SZOCIÁLIS ÉS A STRATÉGIAI KÉSZSÉGEK FEJLŐDÉSÉRŐL

E készségek birtokában tudjuk megállapítani, hogy kihez milyen formában helyes szólni, hogyan illik kérdezni, mikor és hogyan tudjuk a leghatékonyabban kifejezni az akaratumkat, kivel mely témákat érinthetjük, illetve például azt, hogy mikor és meddig célszerű csendben maradnunk. E három készség tehát a

- nyelvi készség (pl. fogalmak ismerete, gondolatok kifejezése),
- szociális készség (pl. társas interakciók szabályainak ismerete, adott szituáció feltérképezési képessége),
- stratégiai készség (pl. a partner befolyásolása a hatékonyság érdekében)

E készségek mesterséges modellhelyzetek kialakításával fejleszthetők.³³ Modellhelyzetekben kifejezőbben mutathatjuk be a társadalmilag elvárt, a közösség számára elfogadható kommunikációs mintákat. A hatékonyság érdekében pedig a rendszeres gyakorlás és a következetesség elengedhetetlen.

33 Kálmán Zs., Mással-hangzók... Az augmentatív és alternatív kommunikáció alapjai, Bliss Alapítvány, Budapest, 2006, 391-398.o.

NYELVI KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE

A gördülékeny kommunikációhoz elengedhetetlen, hogy az abban résztvevők ismerjék a beszélt nyelvet. Így válhatnak képessé az önérvényesítésre, információ-cserére és a kulturális javak elsajátítására.³⁴ Szókincsbővítésre is alkalmas lehet egy-egy szituáció a cirkuszi foglalkozásokon, például az átélt érzések, hangulatok, szerepek vagy egy új, eddig ismeretlen eszköz megnevezése kapcsán.

Gyermekeinknél nem ritka a beszéd-, illetve a beszédértés-probléma, érzékszervi vagy kognitív okból.

A beszéd motoros (Broca) és szenzoros (Wernicke) központja is általában az agy bal oldalán található, de a hangzó beszéd megértéséhez a jobb oldali parietális lebenyt is használja az agy.³⁵ Tehát a beszéd megértéséhez szükséges mindkét agyfélteke és az azokat összekötő corpus callosum aktivizálódása is. Itt azonban gyakran zavart az információáramlás.

A megértést megkönnyíti, ha a kommunikáció egyszerre több csatornán történik (szóban, tárgyakkal, gesztusokkal, PCS képekkel (picture communication symbols), mintaadással stb. Vannak olyan fiataljaink is, akiknek oly mértékben sérült a beszédképességük, hogy egyéb, alternatív módon kommunikálnak, és a fenti eljárásokat aktívan használják önkifejezésre.

A PCS képek sematikus rajzok cselekvésekről, helyszínekről, tárgyakról, személyekről stb., amelyek vizuális úton nyújtanak segítséget az elhangzottak megértéséhez, illetve a tanuló önkifejezéséhez is.

A gesztusok lehetnek általánosan megszokott kézmozdulatok, pl. integetés, fejrázás, de a tanulók maguk is kitalálhatnak szituációtól függően használható, de mindig azonos jelentéstartalommal bíró jeleket. Adekvát helyzetben természetesen

a nemzetközileg elfogadott gesztusnyelv jelei is alkalmazhatók. A magyar adaptálású gesztusnyelv gyűjteményt a Nézd a kezem című kötet tartalmazza, szerzője Erdélyi Andrea.

A kiegészítő, megsegítő rendszerek erdejében való eligazodást segíti az augmentatív és alternatív kommunikáció (AAK) módszere.

“Az AAK az érthető beszéd hiánya következtében súlyosan károsodott kommunikációs funkció átmeneti vagy tartós pótlására, kiegészítésére szolgáló kommunikációs rendszerek csoportja. Lényege, hogy a hiányzó beszéd helyett a fogyatékkal élő személy nonverbális úton fejezi ki magát, felhasználva mindazt a lehetőséget, melyet a hangjelzések, a gesztusok, a manuális rendszerek, a jelnyelv stb. kínál, és/vagy a betűket, rajzokat, jelképeket, fotókat, tárgyakat stb. tartalmazó kommunikációs táblák, valamint a hangadó gépek (kommunikátorok) biztosítanak.” Az augmentatív kommunikációs rendszer hatékony használata megteremti a társadalmi integráció, az önkifejezés, az intellektuális, az érzelmi és a szociális fejlődés lehetőségeit.³⁶

Senki nem születik úgy, hogy az összes gesztust vagy PCS képet tudja értelmezni. Ahhoz, hogy segítségükkel a kommunikáció hatékony legyen, meg kell tanítani a gyermeknek az üzenethordozó rendszerek jelentését és használatát. Ezeket pedig nem csak a gyermeknek, de a velük dolgozó összes felnőttnek is ismernie kell. Ezért ha nem vagy alig érthetően beszélőknek, illetve a beszédet kevésbé, bizonytalanul értő fiataloknak szeretnénk cirkuszi foglalkozást tartani, akkor fontos, hogy saját kommunikációs eszköztárunkat is fejlesszük. Ebben segít Kálmán Zsófia Mással—hangzók... Az augmentatív és alternatív kommunikáció alapjai című könyve.

34 Kovács, Zsuzsanna és Kas, Bence és Pintye, Mária, *Szemponatok a nyelv- és beszédfejlődési zavarok szűréséhez és állapotmegismeréséhez*. Családbarát Ország Nonprofit Kft., Budapest, 2018, 4.o.

35 Imre, Szirmai, *Neurológia, IX. fejezet. Neuropszichológiai zavarok*, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2011., Digitális Tankönyvtár

36 Köncei György (szerk.) *Fogyatékoságtudományi Tanulmányok I.- Fogyatékoságtudományi Fogalomtár; 10. o.*

A többirányú kommunikáció mellett a mozgalmas, majdnem minden érzékszervet igénybe vevő cirkuszi foglalkozások sok mozgásra kínálnak lehetőséget.

A corpus callosum (a híd) fontos közvetítő az agyféltekék között a nyelvi és a mozgásos folyamatokban is. Ha mozgással, bármely testközépvonalat átlépő mozdulattal vagy gondolkodást igénylő, például szabályjátékkal aktivizálunk agyi területeket, akkor a corpus callosumot is aktivizáljuk, ami elősegíti az agyféltekék közötti harmonikus kapcsolat kialakulását.

Az esélyegyenlőség szempontjából elengedhetetlen a nyelvi készségek fejlesztése, ami alapvetően a logopédus, fejlesztő pedagógus feladata, de mi is segíthetjük ezt a folyamatot. Lényegesnek tartott közléseinket (szabályok ismertetése, utasítások, kérdések) világosan, érthetően fogalmazzuk meg. A felesleges beszédet mellőzzük! Ezáltal nőhet a beszédfigyelem, a szóbeli kifejezőkészség, és a szótalálási képesség, valamint könnyebbé válhat a beszéd megértése is. Közös erővel elérhetjük, hogy a gyermek a nyelvtani szabályok ismeretében, meglévő tudástárával (szókincs, mimika, gesztusok stb.) gazdálkodva, azokat szabadon kombinálva érthetően fejezze ki magát.³⁷

SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK FEJLESZTÉSE

Ahhoz, hogy valakit a környezete elfogadjon és befogadjon, ismernie kell a társas interakciókra vonatkozó szociális és kulturális szabályokat, és ezeket be kell tartania. Fel kell ismernie, hogy egyes helyzetekben milyen magatartást kíván a társadalmi normarendszer. Tudnia kell, hogy kivel, miről, hogyan szabad, illetve érdemes beszélni, kit, mikor, hogyan lehet kérdezni. Képesnek kell lennie arra, hogy értelmesen, összefüggően, a tárgyhoz kapcsolódóan fejezze ki magát és hogy szándékainak megfelelően irányítsa a beszélgetést.³⁸

A szociális készségek fejlesztése érdekében nagyon sok olyan játékot játszunk a gyerekekkel, ahol a felnőttekkel és kortársaikkal is interakcióba kerülnek. A körjátékok, páros feladatok alatt vagy egy közös produkció összeállítása, előadása során is figyelni kell a másokra, kommunikálni kell egymással.

A közvetlen testi kontaktus kialakítása sem ritka páros feladatoknál. Az akroyoga feladatok tipikusan ilyenek. Nagyon fontos, hogy nyugodt, biztonságot sugárzó légkört teremtsünk. Ezekkel a feladatokkal nagyon jól fejleszthetjük a gyermekek empátiáját, az egymásra való odafigyelésüket, a türelmet, az egymás segítésére való hajlandóságot és nem utolsósorban a magabiztosságukat. A közösségben spontán, de felügyelt módon sajátíthatják el, gyakorolhatják az interakció szabályait. Egy jó közösségben, ahol sok izgalmas dolog történik, a gyermekek sokkal szívesebben mesélnek magukról, hiszen ingergazdag környezetben mindenki nyitottabb.

Nagyon fontos szem előtt tartanunk, hogy mi mindig mintául szolgálunk tanulóinknak. Egy-egy szituáció modellezésével, ahol a felnőttek mesterséges helyzeteket teremtve eljátszák a hibás és helyes mintákat, javíthatjuk a gyermekek kommunikációs kompetenciáját.

A csoportokban gyakran kritikus pont a konfliktuskezelés. Ha csak tehetjük, ne mi oldjuk meg a gyerekek közötti konfliktusokat. Legyünk ott, segítsük a gyermekek közötti kommunikációt, az önkifejezést, a valós probléma megfogalmazását, segítsük mindkét felet szóhoz jutni, javasoljunk megoldásokat, de hagyjuk, hogy minden – természetesen csak biztonságos keretek között – saját döntéseik, választásuk szerint alakuljon. Ezzel, és a modellálással megtaníthatjuk a gyerekeknek a megfelelő konfliktuskezelő stratégiák használatát is.

³⁷ Kálmán Zs., *Mással-hangzók... Az augmentatív és alternatív kommunikáció alapjai*, Bliss Alapítvány, Budapest, 2006, 391-398.o.

³⁸ Kálmán Zs., *Mással-hangzók... Az augmentatív és alternatív kommunikáció alapjai*, Bliss Alapítvány, Budapest, 2006, 391-398.o.

A kommunikációs stratégiák használatával a beszélő saját szándékai érdekében befolyásolja a hallgatóját. A hallgató számára fontos információt közöl, aki a megértést segítő mondatot vet közbe és rákérdez a megszerezni kívánt információra. A stratégiai készség fejlesztésével a gyermek hatékonyabb lehet az énközlések, az információszerzés és a kommunikációs rövidzáratok orvoslása terén. A gyermek megtanulja, hogy kivel hogyan érdemes, hogyan illik interakcióba lépni. Először azonban azt kell megtanítani nekik, hogy ez a készség szükséges ahhoz, hogy egy közösségben érvényesülni tudjanak.³⁹

Gyakran tapasztaljuk, hogy egy feladat vagy szabály ismertetésekor egy-egy gyermek nem jelzi, ha valamit nem ért vagy valamit nem jegyzett meg. Megpróbálja inkább a társai viselkedéséből, tevékenységéből leszűrni a hiányzó, számára szükséges információkat. Ez önállótlanyságot, bizonytalanságot okoz és félreértésekhez vezethet.

Biztonságos környezetben a gyermek könnyebben megnyílik, bátrabban jelzi szándékait és kérdezni is hamarabb mer. Kellő türelemmel egy nem megfelelő stratégiát használó gyermeknek is megtanítható a helyes minta. Például, ha hangosan kiabál a figyelem felkeltése érdekében, ehelyett más, elfogadhatóbb stratégiát kell javasolnunk, mondjuk azt, hogy ha figyelemre van szüksége, fusson oda hozzánk, vagy egyszer mondja a nevünket, vagy hallasson egy rövid, egyezményes hangot. A sikeres elsajátítás kulcsa a pedagógus következetessége, a helyes minta rendszeres modellálása és a sok gyakorlás.

A kommunikáció fejlesztése érdekében a cirkuszi foglalkozásokon nyugodt, biztonságos légkört kell teremtünk, ahol szabad kérdezni, hibázni, konfliktusba keveredni. Ahol mintaadással, belátásos tanulással segítjük a helyes kommunikációs formák, szabályok megértését, gyakorlását. Ahol szem előtt tartjuk, hogy rossz példát is könnyedén adhatunk, ezért saját beszédstílusunkra, szófordulatainkra mindig figyelünk. Fontos szempont, hogy érthetően, jól artikulálva, a résztvevők szókincsének megfelelően beszéljünk, és közben más kommunikációs csatornákat is használjunk. Legyenek elvárásaink a gyermekekkel szemben, de azokat mindig következetesen tartsuk, tartassuk is be. Modellhelyzetekkel is fejlesszük a hiányos készségeket. A cirkuszi foglalkozások segítségével hatékonyabbá, kifejezőbbé, nyíltabbá, társadalmilag elfogadhatóbbá tehetjük a gyermekek kommunikációját.

14. TERÁPIÁS CÉLÚ
CIRKUSZFOGLALKOZÁS
ÉRTELMI – ÉS/VAGY
MOZGÁSSÉRÜLÉSEL
ÉLŐ GYERMEKEKNEK

STALLENBERGER
DÓRA

ELŐSZÓ

A szociális cirkusz kiválóan megvalósítható és eredményes értelmi sérüléssel és / vagy mozgássérüléssel élő személyek esetében is, ha az oktató tudatában van az adott sérüléstípus megjelenési formáival, specifikus velejáróival és az ebből fakadó igényekkel.

A következő leírás általános összegzése az ezzel kapcsolatos szükséges ismereteknek, mely segítséget nyújt az eltérő képességekkel rendelkező személyek megismeréséhez, de segíti az ok-okozati összefüggések mélyebb megértését is, hogy az adott célcsoport igényeivel és szükségleteivel tisztában legyünk, azokat figyelembe tudjuk venni a foglalkozások tervezésénél és a megvalósítás során is. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy nem minden értelmi sérüléssel élő személy sérült mozgásában, és nem minden mozgássérüléssel élő személy él értelmi sérüléssel. Ugyanakkor eltérő mértékben együtt is járhat a két állapot.

Ideális esetben a célcsoportunk homogén és már előzetesen tisztába kerültünk a profiljával. Mivel a homogenitásról és heterogenitásról alkotott definíciót egyezményesen alakítja az adott mikroközösség, érdemes megkérdőjelezni és felmérni az egyéni adottságokat, különbözőségeket. Ha nem vagyunk előzetesen tisztában a képesség-profillal, bátran kérdezzük meg a szülőt, a pedagógust, az oktatót (vagy bizonyos esetekben magát az érintett személyt). Ezzel egy időben javasolt megkérdezni vagy utánajárni az aktuális terminológiának, hogy az ebből fakadó kellemetlen helyzetektől megkíméljük magunkat és az érintetteket. Ez a szaknyelv évről-évre módosul, finomodik, ezért javasolt a naprakészség.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy sohasem szenved, avagy küzd az adott személy az állapotával, hanem valamilyen akadályozottsággal, sérüléssel, zavarral él. Emellett először megnevezendő a sérülés típusa /diagnózis, majd minden esetben jelölendő a személyi státusz (személy/gyerek/nő/férfi, stb).

Ezzel egyidőben érdemes utánajárni az aktuális terminológiának, javasolt akár megkérdezni az érintett személyt vagy segítőjét, hogy melyik hivatkozást, megszólítási módot részesíti előnyben, hogy az ebből fakadó kellemetlen helyzetektől megkíméljük magunkat és az érintettet is.

HELYTELEN	HELYES
beteg; sérült	hallássérült ember/személy/gyermek
fogyatékos, fogyatékkal élő	akadályozottsággal élő ember/személy/gyermek sérült, sérüléssel/ fogyatékos-sággal élő ember/ személy/gyermek, fogyatékos ember/személy/gyermek
egészséges, egészséges ember	tipikus fejlődésű, vagy ép fejlődésű ember/ személy/gyermek
SNI-s	sajátos nevelési igényű gyermek, SNI gyermek
BTMN-es	beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel élő gyermek BTMN-nel élő gyermek
értelmi fogyatékos, szellemi fogyatékos, mentálisan sérült, retardált	intellektuális képességzavarral élő ember/ személy/gyerek értelmileg akadályozott ember/személy/gyerek értelmi sérüléssel/fogyatékos-sággal élő ember/ személy/gyerek
tanulásban akadályozott	intellektuális képességzavarral élő ember/ személy/gyerek tanulásban akadályozott ember/személy/gyerek (tanulási nehézségeket, tanulási képességzavart mutató személyek)
Down-kór, Down-kóros	Down-szindróma, Down-szindrómával élő személy/ember/gyerek
autizmus	autizmus spektrum zavar
autista, esőember, auti (bizalmas)	autizmus spektrum zavarral élő ember/személy/gyerek autizmussal élő ember/személy/gyerek
vak, látássérült, gyengénlátó	látássérült/ látássérüléssel élő ember/személy/gyerek gyengénlátó ember/személy/gyerek
süket, nagyothalló, siket-néma	hallássérült/ hallássérüléssel élő ember/ személy/gyerek siket ember/személy/gyerek nagyothalló ember/személy/gyerek
mozgássérült, rokkant	mozgássérüléssel élő ember/személy/gyerek mozgássérült ember/személy/gyerek mozgáskorlátozott ember/személy/gyerek
tolószék	kerekesszék
csonka	végtaghiánnyal élő ember/személy/gyerek
pszichiátriai beteg; elmés	pszichoszociális zavarral élő ember/személy/gyerek

AZ EREDMÉNYES FOGLALKOZÁS MEGVALÓSULÁSÁNAK ALAPJAI, FELTÉTELEI, KIHÍVÁSAI

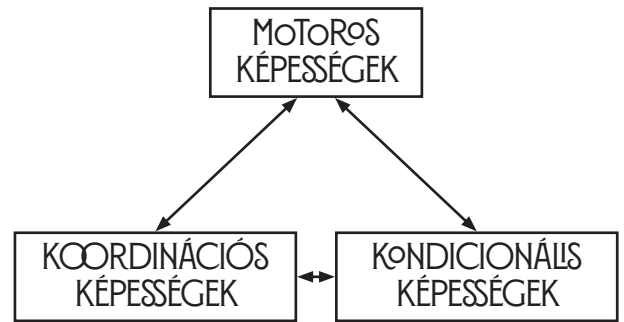
MOZGÁS – KÉPESSÉG, KÉSZSÉG, JÁRTASSÁG

Ahogy azt már sok oktató, tréner, pedagógus is megtapasztalhatta, a mozgásprofil ép fejlődésű gyermekek esetében is eltérő szintet mutathat, akár azonos életkorú csoporton belül is. Ezek a különbségek szinte kivétel nélkül az egyéni képességeknek, készségeknek, jártasságoknak tudhatóak be, ami a mozgás fejlődése és fejlesztési lehetőségeinek szempontjából kiemelten fontos.

Képesség, készség, jártasság. Ezek a szavak hasonló jelentésűeknek tűnhetnek, jelentésük a köznyelvben összemosódik, ezért nehezen differenciálhatóak. Mégis, ha megvizsgáljuk a pedagógiában használatos definíciójukat, kirajzolódnak az értelmezési különbségek.

KÉPESSÉG

Egyéni adottságok kifejlődése bizonyos tevékenység gyakorlása révén. Területei: motoros, kognitív, érzelmi, kommunikációs. A cselekvésre, teljesítményre való alkalmasság, amelynek minőségét egyrészt az emberrel született adottságok, hajlamok, másrészt a környezeti hatások határozzák meg, és az emberi tevékenység folyamán alakul ki. Motorikus képességek alatt valamely mozgásos tevékenység öröklött és szerzett kondicionális és koordinációs összetevőit értjük.



1.ábra (Harsányi, 2000)

Példa egy gyermek szemszögéből:

„10 éves kislány vagyok. Van kezem, tudok fogni vele, akaratlagosan tudom irányítani a mozgását; bemutatják nekem tükörképben a feladatot, így gyakorlás után meg tudom tanulni az oldal síkban való körzést poival. Sok mindenre kell figyelnem: fogás, erő kifejtés, lendület, ritmus, ernyeszteni a csuklót, tényleg egyenes-e a sík, nehogy fejbe verjem magam. Nagyon-nagyon kell koncentrálnom, de sikerül, ha ügyes vagyok.”

KÉSZSÉG

Nem velünk született, hanem a tanulás (gyakorlás) eredményeképp kialakuló teljesítményképes tudás. A műveletek, cselekvések, tevékenységek automatizálódása, amely a tudat közvetlen ellenőrzése nélkül funkcionál. Fajtái: írás-, olvasás- beszéd-, manuális, szenzomotorikus, intellektuális és összetett készségek. Idegélettani alapját a dinamikus sztereotípiák alkotják, azaz a beidegződött tevékenységelemek állandó sorrendben követik egymást, ezért az egyes elemek automatikusan kiváltják a következőt, „tehermentesítve az idegrendszert” az odafigyeléstől.

Példa, ugyanazon gyermek szemszögéből:

„Színpadon állok. Már régóta készülök erre az előadásra. Függyön fel. Oldalsíkban poival folyamatosan körzök megállás nélkül; előre sétálok, kicsit izgulok, hogy rosszul mondom majd a szöveget, de elhessegetem a gondolatot, és köszöntöm a nézőközönséget. Megtapsolnak.”

A példából látható tehát, hogy a gyermek sok gyakorlást követően megtanult oldalsíkban körözni a poival. Olyannyira, hogy osztott figyelem mellett is végre tudja hajtani a mozdulatot. „Máshol járt az esze”, kísétált, elmondta a memorizált köszöntő beszédet. Ez idő alatt végig körzött a poival, de annak technikai kivitelezésére már nem kellett koncentrálnia.

JÁRTASSÁG

Az ismeretek alkalmazása gyakorlottságot feltételez. Egy adott feladat megoldásához szükséges tudás, mely oktatás, tanulás és egyéni tapasztalatszerzés során alakul ki. Az új feladatok, problémák megoldása az ismeretek kreatív alkalmazásával, ismereteink kombinatív felhasználása útján történik. A jártasság olyan feladatmegoldást feltételez, ahol a törvényszerűségek, szabályok felidézése szükséges, s ezek tökéletesen megtanultak, „begyakoroltak”.

Példa ugyanazon gyermek szemszögéből:

„A cirkuszfoglalkozás végén előadok egy mini produkciót. Kitaláltam a menét előre, bátran belevágok. Poival körzök, előre sétálok, megállok. Táncolok, butáskodom kicsit, mert ezen nevetnek a többiek. Vicceskedés közben hallom már, hogy „trükköt, trükköt”, – nem terveztem a produkcióba (csak meg akartam fordulni poival és hátrafele kísétálni), de legyen: rögtön hibátlanul keresztezek a poival magam előtt. Majd folyamatos keresztezés mellett, balra fordulva, hagyom el a „színpadot”, mert arra nekem könnyebb fordulnom így a poival.”

A gyermek láthatóan felülírta az eredeti terveit, mindezt tette spontán és hibátlan váltással. Megtehetette mindezt azért is, mert előzetesen készségszintre emelte a folyamatos keresztezést poival olyannyira, hogy már a technikai kivitelezésére nem kellett koncentrálnia. Előzetesen kitapasztalta, begyakorolta a keresztezéssel való fordulást, így egy másodpercen belül felidézte a „törvényeket, szabályszerűségeket” és balra fordulva sétált ki. Spontán végzett el egy összetett feladatot egy eszközzel, aminek ismerte a lehetséges kimeneteleit, törvényszerűségeit.

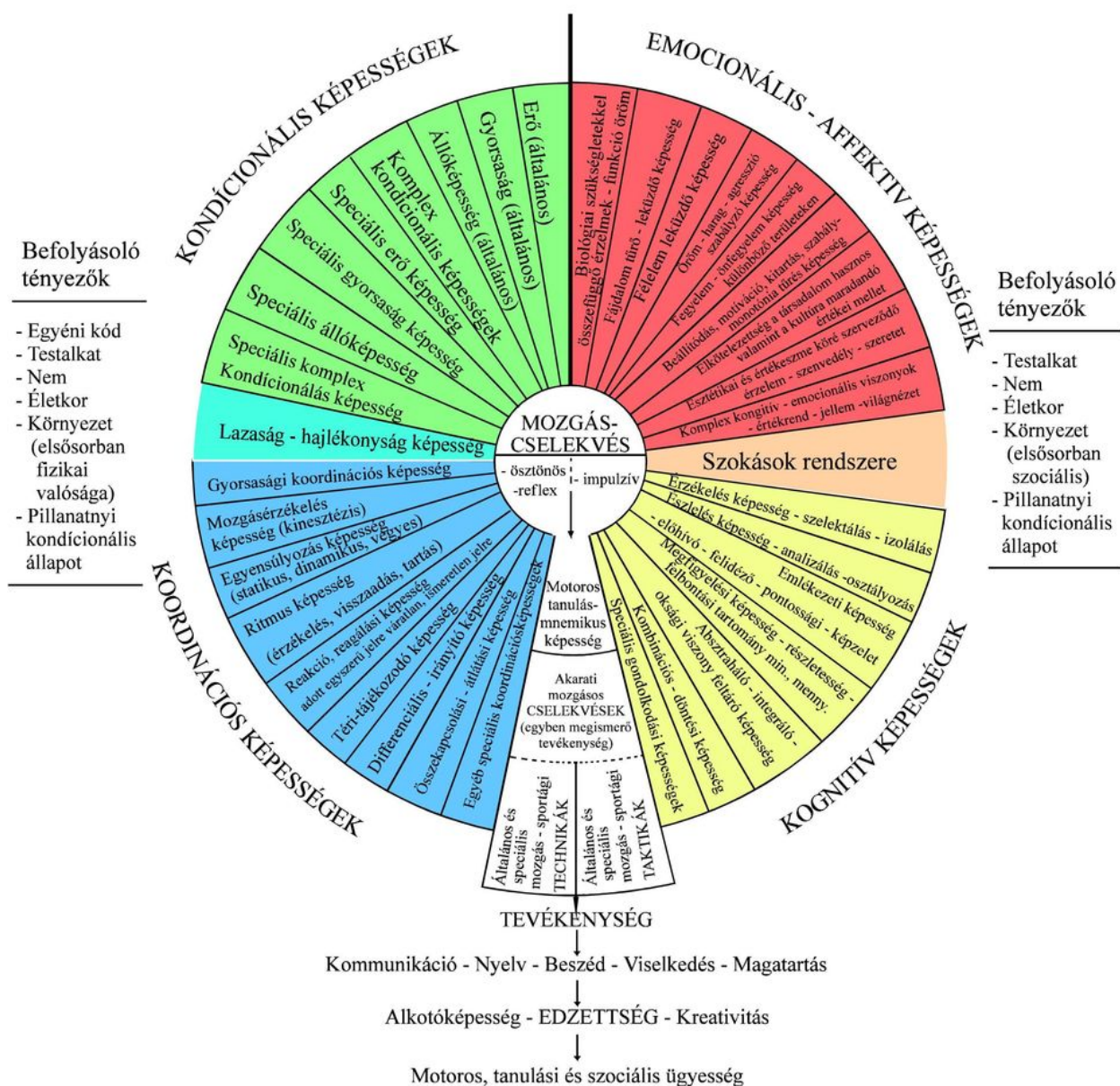
E fogalmak megértésével mi, oktatók, trénerok, pedagógusok biztonsággal meg tudjuk állapítani a feladatvégzéshez szükséges cselekvés, tevékenység aktuális szintjét. Ez segíti a munkánkat: visszajelzés lehet számunkra, mert segíti megállapítani, eldönteni, hogy a gyermek készen áll-e a következő nehézségi szintű, komplexebb mozgásos feladatra. Ha tisztában vagyunk a fogalmakkal, az segíthet a szükségtelen kudarcélményektől megóvni a sérüléssel élő gyermekeket.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy egy-egy mozgásos tevékenység, cselekvés készségszintre emelkedését nem minden esetben befolyásolja „a mozgás végrehajtási minősége”. Nézzünk erre egy példát. Minden gyermek más adottságokkal rendelkezik, ezekből az egyéni adottságokból indulunk ki. Ha egy felső végtagi sérült gyermeket veszünk alapul - az érintettség súlyosságától függően - talán sosem lesz az a csukló elég laza ahhoz, hogy az oldalsík tökéletesen függőleges legyen a poizás során, mert a karokban eredendően jelenlévő, mozgás során esetlegesen fokozódó spazmus („fesz görcs”), feszebb izomtónus, gátolja őt ebben. Ám ha az adottságaival, képességeivel lehetséges maximális szintet elérte, a tevékenységet készség szintre emelte, ez esetben is szintlépésről beszélhetünk.

A képességek rendszere, ahogy a következő ábrán is látható, igen összetett. Többféle felosztás, csoportosítás is létezik, létezik, de az alábbi Dubecz-féle „hagyma ábra” a leggyakrabban alkalmazott és hivatkozott képesség-készség rendszer.

A SZEMÉLYISÉG

testnevelés- és sportvonatkozású kiemelt képesség-készség
komplexe



2.ábra (Dubecz, 2009)

SÉRÜLÉS-TÍPUSOK ÉS AZ ÉRINTETT GYERMEKEK SZOCIÁLIS CIRKUSZI FOGLALKOZTATÁSA

Munkám során napi szinten foglalkozom értelmi- és/vagy mozgássérült gyermekekkel, akik túlnyomó részben a Pető Intézet tanulói. A gyerekek között vannak, akik központi idegrendszeri sérüléssel (cerebrális parézis) élnek, mint például diparesis spastica, tetraparesis spastica, hemiparesis, athetosis, ataxia stb.). Esetükben általában a vezető diszfunkció a motoros képességben jelentkezik, ép intellektus vagy az enyhétől a súlyosig terjedő intellektuális képességzavar mellett.

Vannak továbbá olyan gyermekek, akik valamilyen kromoszóma-rendellenességgel, szindrómával (Down-szindróma, Williams-szindróma, stb.) rendelkeznek. Esetükben a fő társuló tünet az intellektuális képességek zavara, mely eltérő fokú motoros diszfunkcióval társulhat. Ők gyógypedagógiai oktatást-nevelést és fejlesztést végző intézményekbe járnak, mint például a Budapesti Bárczi Gusztáv Óvoda, Általános Iskola és Készségfejlesztő Iskola.

Végezetül léteznek az úgynevezett kevert formák: a gyermek valamilyen mozgássérüléssel él, pl. a cerebrális parézis valamelyik formájával, és az intellektuális képessége is olyan mértékben érintett, hogy az válik az elsődleges tünetté. Mivel tanköteles korú a gyermek, joga van a számára legmegfelelőbb iskolatípusban való oktatáshoz, amit valószínűleg valamely gyógypedagógiai intézmény tud biztosítani számára, növelt egyéni mozgásfejlesztési óraszámmal, kiemelt figyelmet fordítva testi funkcióinak lehető legmagasabb szintre emelésére.

Jelen írásban nem szándékozom neurológiai mélységeket feltárni, mivel az érintett gyermekekkel foglalkozó szociális cirkuszi szakemberek számára ezen

ismeretek nem szükségeltetnek az eredményes munkához. A legfontosabb az adott sérüléstípus motoros jellemzőinek ismerete, illetve az esetleges diszfunkcióhoz társuló tünetek és az ebből fakadó igények, szükségletek megismerése. A cél az, hogy megértse egymást a gyermekért dolgozó team.

A következőkben röviden szeretném ismertetni a leggyakrabban előforduló (központi idegrendszeri eredetű, veleszületett, vagy szülés környékén kialakult) mozgássérüléssel járó kórképeket, melyekkel a Pető Intézetben, vagy akár egy gyógypedagógiai intézményben is találkozhat az oktató, szakember.

CEREBRALIS PARESIS

ICP, CP, CEREBRAL PALSY

„A cerebrális parézis a központi idegrendszer pre-, peri- vagy posztnatális sérüléséből eredő, élethosszig tartó állapot. A mozgássérülés domináns: az izomtónus, a testtartás és a mozgáskoordináció mindig érintett. További jellegzetessége a kognitív, kommunikációs, érzelmi és szociális fejlődés sérülése. Lefolyása nem progresszív, a tünetek azonban az életkor előrehaladtával rosszabbodhatnak.” (Konduktív pedagógiai fogalomtár, 2012)

A továbbiakban tárgyalt sérüléstípusok a cerebralis paresis leggyakoribb fajtái.

DIPLEGIA SPASTICA

DIPLÉGIA SPASZTIKA; DIPLÉGIÁS-, DIPARETIKUS GYERMEK

A diplégiás gyermekek alsó végtagjai sérültek. Izomtónusuk fokozott, spasztikus, azaz feszes. Térdeik hajlított helyzetben vannak, befelé rotálnak, fordulnak. Jellemzőek a lábfejproblémák, ezért ortopéd cipő használata javasolt. Ehhez társulhat a felső végtagi, finommotorikában jelentkező apraxia, azaz motoros ügyetlenség. Ezen gyermekeknél a leggyakoribb másodlagos tünetek a lateralitási zavarok és észlelési és érzékelési zavarok. Fontos a biztonságos helyzet kialakítása a lábak megfelelő helyzetben tartásával, a test egyenes helyzetben történő megtartásával.

A diplégiás gyermekek általában jó mozgásképeségűek. A gerincferdülés bizonyos fajtái gyakoriak lehetnek a körükben. Beltéren akár eszköz nélkül is közlekednek.

Segédeszközeik lehetnek

- bot (száma, fajtája függ a használat céljától (testtartás-korrekció, mozgásbiztonság növelése))
- ortézisek, pl. boka-láb ortézis azaz "kiscsizma", vagy csípőortézis azaz SWASH (az ortézisek testközeli eszközök, a rögzítést, támasztást szolgálják illetve a kiesett működés pótlására használják)
- ortopéd cipő, mely lábfejdeformitásokat korrigálja, mozgásbiztonságukat növeli (lehetőleg ne vetessük le velük, ha csak nem fő célja a feladatnak, hogy a lábfejükkel oldjanak meg feladatot)

A diplégiával élő gyerekek bár jó mozgásképeségűek, az állás, járás, játék során hamar elfáradhatnak és a botjukra, vagy székre lehet szükségük a további feladatoknál (ezért ezek az eszközök mindig legyenek előkészítve). Érdemes úgy tervezni a foglalkozást, hogy ha van olyan feladat, melyhez mindkét kézre szükség van és állni is kell, akkor a foglalkozás első felében kerüljön rájuk sor. Ha nem elengedhetetlenül fontos, hogy a gyermek állva, vagy más, számára különös kihívást jelentő helyzetben végezze a feladatot, mert célunkat máshogyan is elérhetjük, akkor módosítsuk a feladatot! Javasolt „kivenni a képből” az egyensúlyproblémát, tehát székre ültetni a gyermeket, hogy ténylegesen a karral végzett feladatra tudjon koncentrálni.

A gyermekek fizikai adottságaihoz lehet és kell is igazodni: pl. lehetséges négykézláb fogójátékot játszani, botra támaszkodva tányért pörgetni, széken virágbotot görgetni a karon, virágbotot vezetővel dobni.

A diparetikus gyermek igazi kis facilitáló, azaz segítő személy is lehet: párba állíthatjuk tetraparetikus vagy hemiparetikus gyermekkel. Például: ha a diparetikus gyermek keze szabad, esetleg állóhelyzetet biztonsággal megtud tartani, akkor a tetraparetikus gyermek kezét megfogva virágbotot tudnak közösen görgetni karon. A facilitáló, segítő személynek csak a tetraparetikus gyermek könyöknyújtását kell manuálisan megtámogatni.

TETRAPARESIS SPASTICA

TETRAPARÉZIS SPASZTIKA, NÉGYVÉGTAGI MEREV BÉNULÁS; TETRÁS – TETRAPARETIKUS GYERMEK

A tetraparézis spasztika mind a négy végtagot, az egész testet érintő sérülés. Nyaki hypotonia jellemzi, azaz laza/petyhüdt izomtónusú a nyak, amely miatt a fej felemelése, középen tartása nehezített. Emellett testszerte jellemző a merev tónusfokozódás, fokozott spasztikus izomtónus, ami megakadályozza mind a nagy-, mind a finommozgások kivitelezését. Ez a feszes tónusfokozódás a felső végtagok hajlítottságát eredményezi: könyökben hajlítva, úgynevezett csecsemőtartásban vannak a karok, a hüvelykujjak öklöbe szorulnak. Nehézséget jelent számukra bizonyos tárgyak megfogása, megtartása és elengedése, illetve általánosságban: a fogás helyes kivitelezése. Az alsó végtagokra jellemző, hogy a térdek befelé fordulhatnak, mint a diparesisnél, a lábak kereszteznek, valamint jellemző a nyújtásos túlsúly, azaz teljesen (mereven) nyújtott helyzetben vannak az alsó végtagok. Jellemző a mozgásszegénység, az indítékhány, a lelassult gondolkodás, a laterális, térbeli orientációs és a szem-kéz koordinációzavarok. Gyakran gerincdeformitások, különböző lábdeformitások, illetve csípőficam társulnak az alaptünetekhez. Nehezített a rágás, a nyelés és fokozott nyálzás jellemző.

A tetraparetikus gyermekek mozgása súlyosan érintett. Ülő helyzetben a fej megtartása, a törzs helyzetének korrigálása a láb talpra tételevel nagyon megterhelő, kielégítő mértékben tulajdonképpen lehetetlen. Elsődlegesen az ülésbiztonság megteremtése a célunk.

- ➔ A gyermek jellemző segédeszközei
- ➔ közlekedéshez - hosszabb táv megtétele esetén vagy az egyszerűbb mobilitás érdekében: kerekesszék (+ facilitáló személy) - szobában: keret (lábtávolító), vagy fokosszék (+ facilitáló személy)
- ➔ ülőhelyzetben - (fokos)széken: ültető-modul, pántokkal; esetlegesen lábtartó - zsámoly: két oldalon karikák a kapaszkodáshoz, térdtávolító, esetlegesen lábtartó
- ➔ korzett: a gerincdeformitások megelőzésére, korrigálására, helyes tartás végett
- ➔ ortézisek - négykörsínes készülék (álláshoz, fokosszékkel való járáshoz) - SWASH (csípőficam korrekciója, prevenciója miatt) - láb-lábszár-boka ortézisek
- ➔ speciális ortopéd cipő a súlyos lábfej-deformitások korrigálására, lehetőleg ne vetessük le

Ha valamilyen mobilitást igénylő feladatot tervezünk, javasolt a kerekesszék használata. Ez ideális esetben a gyermek saját adottságaihoz, szükségleteihez és igényeihez igazodik, így ülésbiztonsága a saját kerekesszékében a legnagyobb. A (gyorsabb) mozgáshoz facilitáló személy segítségére is szükség lehet, de a gyermeket is bevonhatjuk. Karjának felemelésével mutathatja, hogy merre szeretne tartani.

Ha a felső végtagokkal tervezünk dolgozni (és előreláthatólag a térben már nem szeretnénk sokat mozogni), úgynevezett ültetőmodulba vagy zsámolyra ültethetjük a gyermeket. A székre rögzített ültetőmodul gyakorlatilag majdnem ugyanazt a funkciót látja el, mint egy jól kialakított kerekesszék és korzett kombinációja. Bizonyos típusú kerekesszé-

kekben ülve a gyermek szemmagassága máshol lehet, mint a társaié. Ilyenkor a fej kóros tartását fokozzuk, de a szociális interakció minőségét is ronthatjuk. Ha például táborba, családi napra, kiscsoportos cirkuszi foglalkozásra megyünk, a szülők nem visznek magukkal modult és megfelelő széket, ellenben a kerekesszék biztosan kéznél lesz.

Az alapmozgások (kúszás, mászás, gurulás) végrehajtása is érintett ennél a mozgássérülés-típusnál: az egyéni adottságoktól, képességektől függően eltérő mértékben nehezítettek. E mozgásformák kivitelezéséhez a segédeszközöket le kell venni, majd a feladat végeztével visszavenni. Ezért érdemes átgondolni, hogy valóban szükséges-e a gyermeknek elhagynia biztonságos ülőhelyzetét. Mi a célunk, a feladattal? Nem érhetjük-e el más módon a kitűzött célt? Időigényes folyamat az eszközökből ki-be szállás, a segédeszközök le- és felvétele, ne vesszünk erre feleslegesen értékes időt. Mindenképpen érdemes egy-egy foglalkozás előtt tájékozódni arról, hogy milyen sérüléstípussal rendelkező gyermekek fognak részt venni, s ennek megfelelően rendezzük be a termet, készítsük elő a szükséges felszereléseket.

A fogás-megtartás-elengedés kifejezetten nehezített a tetraparézises gyerekeknek: mivel a spazmus a kézben és az ujjakban fokozottan jelen van. A hüvelykujj megragadásával és kifelé fordításával elérhetjük, hogy a kéz és ezáltal a többi ujj egyidejűleg kinyíljon. Lassan, ellazult helyzetben a fogás-elengedés folyamata magától is megtörténhet, ha időt adunk neki és kivárjuk. A tetraparetikus gyerekek fogási sikerességének esélyét növelhetjük, ha számukra adaptált eszközökkel készülünk, például megvastagított pálca a tányér egyenesen való megtartásához, megvastagított vezető, vagy helyette tornapálca virágbothoz; megrövidített, nehezebb poi, ami esetlegesen rögzíthető a karhoz vagy a csuklóhoz.

Van feladat, amiről képességei, diszfunkciói alapján azt gondolnánk, a tetraparézissel élő gyermek nem lesz

képes kivitelezni. Ilyen például a diaboló megpörgetése: a két vezetőt meg kell fogni és tartani. A gyermek a feszes karját akaratlagosan nyújtani próbálja, hogy a diaboló alá bejuttassa a madzagot, de túl ne húzza, mert akkor kezdődik a folyamat előlről. Majd, ha sikerrel járt és a vezetőket sem engedte el, jöhet a bepörgetés: az egyik vezetőt ugyan csak meg kell tartani mozdulatlanul, a másikat pedig gyorsan fel-le mozgatni. Már a leírásból is érződik, hogy ez így rendkívül komplex, kivitelezhetetlen feladat lehet a tetraparesissel élő gyermeknek. Remek megoldás ebben az esetben a páros munkaforma alkalmazása és a feladat részeinek, lépéseinek képesség szerinti felosztása, kiosztása. Az előkészületeket bízunk a tetraparetikus gyermekre, párjául válasszunk például di-, vagy hemiplégiával élő gyermeket: akik képesek lehetnek a kézzel való gyors mozdulatok elvégzésére. A vezetőket ez esetben ne adjuk át a párnak, csak egyet a begyorsításhoz, a stabilizált vezető maradjon a tetraparetikus kezében. Így a lehetségesen bekövetkező sikerélmény részesévé válhat a gyermek, ha nem is ő vitte végig egyedül a folyamatot.

HEMIPARESIS SPASTICA

HEMIPLEGIA INFANTILIS, GYERMEKKORI FÉLOLDAL BÉNULÁS; HEMIS-, HEMIPLÉGIÁS GYERMEK

A hemiplégiás gyermekeknél a bénulás az egyik testfélen jön létre, az érintett oldalon a felső és alsó végtag sérül. A bénulás foka, a sérülés mértéke különböző lehet az alsó és felső végtagon. Az érintett oldali felső végtag úgynevezett Wernicke-Mann tartásban van: a kar flexiós tartásban a törzshöz addukál, azaz hajlított helyzetben a testhez közelít vagy szorul és a csukló volárflektált helyzetben van, azaz lefelé hajlik. A kéz ujjai nyújtva vagy ökölbe szorítva helyezkednek el, a hüvelykujj mindkét esetben beszorulhat a tenyérbe.

Jellemző tünet továbbá, hogy az érintett oldalukat negligálják, vagy teljesen kizárják a hemiplégiával élő gyermekek: nem vesznek tudomást róla

(ezt nevezik Neglect-szindrómának). Ebből egyenesen következik a testkép, a testséma zavara, a lateralitási problémák, illetve a téri orientációs problémák és a figyelemzavar. Kiemelt cél lehet, hogy a sérült oldali végtaggal is elvégezzék a feladatokat, aktivizálják, akár segítő célt adva az érintett oldalnak. Sajnos a gyermekek elenyésző százaléka vonja be képesség, készség szintjén a sérült kezét segítő kézként és jellemzően inkább egyáltalán nem használja. Az oktatónak fel kell hívni a figyelmüket, hogy használják a sérült kezüket, vagy szándékoltan úgy alakítani a feladathelyzetet, hogy használniuk kelljen. A fogás, elengedés, megtartás az érintett kézzel minden esetben nehezített.

Az alsó végtagokra a túlnyújtott térd jellemző. Járásuk jellegzetes: az érintett lábbal úgy lépnek, hogy az ép oldalra nehezednek, a csípőt érintett oldalon felemelve az érintett végtagot nyújtott állapotban előre lendítik (cirkumdukálva járnak). A másik eshetőség, hogy a lábat nem lendítik, hanem úgy lépnek előre, hogy a lábfej háti részén végig húzzák a földön, "lábujjhegyezve" járnak. Gyors mozgásnál, szaladgálásnál, futásnál vagy hirtelen fordultnál gyakran balesetveszélyes helyzeteket eredményezhet ez a jellegzetes lábtartás, járásforma.

A hemiparézises gyermekek mozgásállapota jó, a diparetikus gyermekekéhez hasonlóan. Rájuk is jellemzőek a gerincferdülési problémák, képesek lehetnek segédeszköz nélkül közlekedni szobátávon vagy akár hosszabb távon is.

A gyermek lehetséges segédeszközei

- közlekedéshez bot (egypontos, háromágú, attól függően, hogy mekkora stabilitásra van szükség)
- ortézisek: pl. könyöksín, csuklósín és boka-láb ortézis
- speciális ortopéd cipő (ha a feladat fő célja nem követeli meg, akkor tőlük se kérjük a cipő levételét)

A cirkuszi foglalkozásokon esetükben is érdemes átgondolni, hogy mely segédeszköz mikor kerüljön fel vagy le, mert például könyöksínben nem tudják

behajlítani az érintett oldali karjukat, így ebben az eszközben nem tudnak kúszni, de például ezzel az eszközzel önállóan is kivitelezhetővé válhat számukra a virágbot görgetése a karokon. Számukra is javasolt speciális eszközöket gyártani, mint a megvastagított, esetleg tépőzárral rögzíthető pálcák vagy vezetők.

ATHETOSIS

TÚLMOZGÁS; ATHETOTIKUS, ATETÓZISSAL ÉLŐ GYERMEK

Az athetosis-sal élő gyermek izomtónusát hullámzó, az egyik izomcsoportról a másikra terjedő izomtónus-csökkenés vagy -fokozódás jellemzi. Ezek a tónus-belövelések akadályozzák az akaratlagos mozgás kivitelezésében, illetve már felvett testhelyzetének megtartásában. A túlmozgások hirtelen léphetnek fel és nem szándékoltak.

A túlmozgás kiterjed

- a fejre, illetve az arc izmaira is, emiatt úgy tűnhet, hogy a gyermek grimaszol. A túlmozgás kiterjedhet tovább a nyelvre, ezért a beszédmotoros képesség akadályozott, ennek következményeképpen disarthriás beszéd alakul ki (nehezen érthető, úgymond elkent beszéd)
- a törzsre és a végtagokra, ujjakra
- a garatra, ezzel étkezési, nyelési zavarokat okozva (nem feltétlen csak étkezés közben, hanem spontán is)

Gyakorlatilag ahol izom van, ott túlmozgás is megjelenhet. Leggyakoribb társuló zavarok a szem-kéz koordináció zavara vagy hiánya, a finommanipuláció zavara (a marokrafogás jellemző) és a fixálás (rögzítés) képtelensége.

A végtagi túlmozgások bizonyos esetben megelőzhetőek, mérsékelhetőek, kordában tarthatóak, ha a gyermek képes megtanulni az aktív fixálást és ezáltal a stabil nyugalmi helyzet fenntartását. Ez általában egy választott vagy mindkét felső végtag egyidejű túlnyújtásával érhető el: a kezeket összekulcsolva,

a karokat könyökben túlnyújtva, a lábak között a székre támasztva, leszorítva, a támla szélét fogva. Érdeemes megkérdezni a gyermekkel foglalkozó szakembereket és a szülőket, hogyan szoktak fixálni, ugyanis enélkül nem biztos, hogy a gyermek manipulálni tud.

Ezek az akaratlan túlmozgások, grimaszolások és a disarthriás beszéd a kognitív érintettség látszatát kelthetik, pedig az athetosis-sal élő gyermekek közt nem ritka az ép intellektus.

Az athetotikus gyermekek jellemző segédeszközei

- közlekedéshez – szobában keret, fokosszék (+ facilitáló személy) – hosszabb távon: kerekesszék
- ülőhelyzetben – (fokos)széken ültető – modul, pántokkal; esetlegesen lábtartó – zsámoly: két oldalon karikák a combnál és/vagy a hát mögött, esetlegesen lábtartó
- az ortézisek ennél a sérüléstípusnál a legritkébbak, mivel bizonyos eszközök (pl. a könyöksín, boka-láb ortézis) túlmozgást idézhetnek elő
- ortopéd cipő
- AAK-s eszköz, amivel a gyermek kommunikál, ez lehet PECS kártya vagy kommunikátor

Az athetotikus gyermekek cirkuszi foglalkoztatása során fokozottan ügyeljünk arra, hogy a számára legnagyobb biztonságot nyújtó testhelyzetben végeztessük a feladatokat a hirtelen fellépő túlmozgások és az ebből fakadó kontroll- és egyensúlyvesztés eshetősége miatt.

A túlmozgásokat külső és belső inger is kiválthatja, illetve befolyásolhatja a szándékolt mozgás, ami a legtöbbször a túlmozgások fokozódását okozzák. Ez azt jelenti, hogy ha a gyermek lelkes, izgatottá válik, vagy épp ellenkezőleg: fél, izgul, esetleg teljesítménykényszer lép fel nála, akkor a túlmozgások fokozódnak. Nem csak az érzelmileg felfokozott állapot válthat ki túlmozgást, elegendő, ha csak szándékosan végre szeretne hajtani egy feladatot.

Ösztönös reakció lehet az oktató részéről nyugodt, lassú feladatmegoldásra

készíteni az athetotikus gyermeket, hogy ne kapkodjon. Ám ez egyáltalán nem célravezető, sőt szabotálhatja a cél elérését. Inkább a feladat megoldása előtt első lépésben kérjük meg, hogy fújja ki a levegőt, a kilégzés végén egyből, lendületből indított gyors mozdulattal fogassuk meg az eszközt és fixálásban hagyjuk megnyugodni a gyermeket.

Lehetséges technikák a túlmozgás leállítására a keresztezés (lábbal, karral); túlnyújtás (alsó, felső végtaggal); maximális hajlítás, különböző csavaró mozdulatok vagy akár a fej oldalra döntése. Egy gyermeknél több módszer is működhet, s fontos az oktatónak tudni, hogy melyek, mert bizonyos helyzetek más-más fixálást kívánhatnak meg.

Az athetotikus gyerekek elenyésző százaléka képes álló helyzetben, akár segédeszközre támaszkodva biztonságosan tevékenykedni. Széken, zsámolyon ülve a kiegészítő eszközök, illetve aktív fixálás mellett képes lehet biztonságosan megülni. Némelyikük térdelő helyzetben, kezét esetlegesen fixálva (lábak mellett, között, földre ökölben leszorítva), képes lehet feladatokat megoldani.

A cirkuszi foglalkozásokon az athetotikus gyermek képes lehet virágbotot görgetni, akár még páros munkaformában is. Javasolt olyan gyermekkel párba állítani, akinek a felső végtagjai mérsékelten érintettek, de ha a térszűkítő tetraparetikus, az sem jelent gondot, ha van egy segítő személy, aki facilitálja a tetraparesises gyermek könyökönyújtását (ez esetben a magasságkülönbség miatt ültessük le az athetotikus gyermeket). A kézfogást követően a könyök aktív túlnyújtásával tudja az athetosissal élő gyermek kontroll alatt tartani a túlmozgását és így emelni-leengedni a karját, ezáltal görgetni a pálcát. Ülő helyzetben könnyebben tevékenykedik az athetotikus gyermek, hiszen a legörgetésnél a legalacsonyabb ponton akár a térdén is megtámaszthatja a kezeit, így felkészülve az emelésre.

Athetosissal élő gyermekeknél kiemelt cél lehet a fogás-elengedés megtanulása. Ha a kendő elejtését szeretnénk megtanítani a gyermeknek, helyezzünk elé egy tárgyat, például egy széket,

aminek a támláján (kis felületen) nyújtott könyökkel és csuklót leszorítva fixálni tudja a karját és leállítani a túlmozgást, így koncentrálva az ujjak nyitására, a kendő elengedésére. Athetosis-sal élő gyermekeknek nagy segítség, ha az eszközöket adaptáljuk és megvastagítjuk a vezetőket, a pálcát a könnyebb fogás, szorítás és megtartás érdekében.

INTELLEKTUÁLIS KÉPESSÉGZAVAR (IKZ)

Az intellektuális képességzavar definíciója: "azokra a személyekre alkalmazható, akik az intellektuális-kognitív működések, valamint a kortárs csoportokhoz viszonyított adaptív magatartás jelentős akadályozottságával jellemezhetőek. E képességzavar különböző súlyosságú megnyilvánulása nem befolyásolja a közös emberi szükségletek birtoklását, és nem kérdőjelezi meg az érintettek személyiségét."

Az intellektuális képességzavarral élő emberek az emberi létezés egy lehetséges változatát képviselik.

Fejlődésre, tanulásra, társadalmi integrációra minden életkorban képesek, ehhez társadalmi segítséget igényelnek az esélyegyenlőség biztosítása érdekében. Az állapot hátterében lévő okok felderítése szükséges a gyógypedagógiai oktatás, fejlesztés, pedagógiai kísérés, a pszichológiai segítő beavatkozások és a különböző terápiás eljárások, foglalkozások tervezésekor.

Állapotuk megismerése nem csupán akadályozottságaik számbavételét, hanem erősségeik felderítését is jelenti az egyén és környezete interakciójának kontextusában." (LÁNYINÉ, 2009)

Az értelmi sérüléssel járó állapotoknak más-más okai lehetnek. Együtt járhat különböző szindrómákkal. Társulhat kromoszóma-rendellenességhez (például a Down-szindróma), de nem ritka az ismeretlen kóreredet, a fertőzés, mérgezés, vagy a szülési sérülés, illetve az oxigénhiányos állapot által bekövetkező intellektuális képességzavar. A szociális cirkuszi oktatónak természetesen nem feltétlen

szükséges ezeket az okokat ismernie. Nem indokolt orvosi, neurológiai mélységekbe ásunk magunkat; elegendő, ha az érintett személy vagy csoport pedagógusától, a szülőktől tájékozódunk a gyermek, vagy a csoport sajátosságairól, szükségleteiről.

Magyarországon az intellektuális képességzavarral élőket két csoportra osztják a gyógypedagógiában. Az egyik csoport tanulásban akadályozott (ennek az egyik alcsoportjába tartoznak az enyhe értelmi sérüléssel élők), a másik csoport értelmi akadályozott, ahova a mérsékelt, súlyos és az igen súlyos értelmi fokban sérült személyek tartoznak. Ez a két fogalom pedagógiai szemléletű, az érintett személyek csoportsajátosságaként a speciális szükségleteiket –, legyen az oktatási, vagy nevelés- emelik ki. (RADVÁNYI, 2001)

Az értelmi akadályozottsággal élő gyermekek és tanulók gyógypedagógiai nevelését-oktatását látja el – többek közt – a Budapesti Bárczi Gusztáv Óvoda, Iskola és Készségfejlesztő Iskola. (Tehát az iskola fő profilja a közép-súlyos értelmi fokban érintett gyermekek, tanulók nevelése, oktatása.) Az iskola, illetve hasonló iskolatípus növendékeinél jellemző lehet a testi struktúrák károsodása: a test szerkezeti és anatómiai egyégei, szervek stb.; alaki elváltozások (dysmorphiák).

Általánosságban elmondható, hogy minél nagyobb fokú az értelmi akadályozottság, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a gyermek testi problémákkal is rendelkezni fog. Az IKZ-val élő gyermekek foglalkoztatása előtt (és akár közben is) kérdezzük meg, hogy egészségügyi, fizikai állapota milyen egyéni szükségletekkel jár, illetve milyen helyzeteket, feladatokat érdemes adaptálni illetve elkerülni. Például vannak olyan gyermekek, akik valamilyen szívproblémával, vagy hőháztartási zavarral élnek, így esetükben a megterhelő helyzetek, feladatok (erőkifejtéssel járók, gyorsaságot célzó, vagy állóképességet próbára tévők) mérséklendők, vagy akár kerülendők is lehetnek. Gyakori e gyerekek körében az epilepszia, előfordulhat

agyvíz-keringési zavar miatt behelyezésre került shunt (ejtsd: sönt; agyvízelvezető cső, ami az agykamrából a szívbe, vagy a gyomorba vezet), amely ha megfeszül, akár el is szakadhat. Down-szindrómások esetén kissé gyakoribb lehet a csigolya-rendellenesség, ez esetben tiltott pl. a gurulóátfordulás, ugrálás, dőcögtetés, trambulín, stb.

A motoros funkciók fejlődés zavarai, elégtelenségei miatt érintettek lehetnek a koordinációs képességek bizonyos területei (az ICP-hez hasonlóan), mint például a téri tájékozódási képesség, az egyensúly, a mozgásérzékelés képessége, összekapcsolási-átlátási képesség, ritmusképesség, stb. (lásd még: 2.ábra)

Az alapmozgásoknál, mint például a kúszás-mászás-futás, jellemző lehet a karok kóros együtt mozgása, az alternáló kéz- és lábmozgás elmaradhat. Érintett lehet a nagymozgás. A gyermekek mozgásának összképe diszharmonikus lehet: összerendezetlennek, darabosnak tűnhet. Nehezített lehet a síkbeli- térbeli, vagy akár a saját testen való tájékozódás. Jellemző a lateralizációs probléma (jobb-bal oldal/irány megkülönböztetésének nehézsége). Érintett lehet a szem-kéz koordináció és többek közt a finommanipuláció.

Az IKZ-val élő tanulók cirkuszi foglalkoztatása során a megelőzésnek és az előkészítésnek hatalmas szerepe van, legalább akkora, mint egy mozgássérüléssel élő gyermekek esetében. Figyeljünk oda, hogy mindig a legmegfelelőbb testhelyzetet tudják felvenni a gyerekek. Nagyon fontos, hogy ha hosszabb távon tudunk együtt dolgozni az adott értelmi akadályozottsággal élő gyermekkel, gyermekcsoporttal, szánjunk időt a tárgyak elemi tulajdonságainak megismerésére, gyakorlatba és játékba ágyazva. Például ha a kendőt tervezzük megismertetni a gyermekekkel, játszunk olyan játékokat, ahol a kendő mellékeszközeként van jelen és nem mint cirkuszi kellék, így eltérő, változatos helyzetekben játszva ismerik meg a kendő tulajdonságait: súlyát, esését, terjedelmét, stb. Ilyen játékok lehetnek a fogók ("farokfogó", adaptált "bacilusfogó" kendővel), "szabadulj a labdától" kendővel stb. Ez az

indirekt tudásszerzés, tapasztalás beépül a gyakorlati tudásukba. Mindez hosszabb időt, akár heteket is igénybe vehet.

A foglalkozásokon jelölhetjük például piros (bal oldalt) és kék (jobb oldalt) pecséttel, karkötővel stb. a gyermek kezét, csuklóját, lábát, hogy könnyebben eligazodjon a saját testén. Erre a gyermekek lateralizációs problémái miatt van szükség.

Követendő, kisgyermekeknél is alkalmazott módszer, hogy képekben beszélünk a gyermekekhez. Például nem azt az utasítást adjuk neki, hogy domborítsa a hátát, hanem „cicahátat” kérünk tőle („Hogy csinál a cica?”). A kendő elkapásának tanításnál szoktuk mondani, hogy úgy kapják el, mint egy sas vagy tigris. Fontos, hogy a képeket, melyeket használni akarunk, mindenképp ismerjék az értelmileg akadályozott gyermekek. A képes beszédet megtámogathatjuk valódi képekkel: állatfotóval, vagy akár egy videóval a mozdulatról.

A feladatok végrehajtását mindig modelláljuk, javasolt tükörképben bemutatni azokat. A feladatokat mindig részfeladatokra kell bontani. Ezeket a tevékenységeket is lehet kisebb lépésekre bontani (a pedagógiában ezt nevezzük „kis lépések elvének”).

A tanulási folyamat természetesen lassabb és hosszabb lesz ezeknél a gyermekeknél. Ha nincs készségszintre emelve egy-egy elem, nem javasolt továbblépni, mert ha rosszul rögzül a mozdulat, nagyon nehéz utólagosan leépíteni, felülírni a jó megoldási móddal az értelmileg akadályozott gyermekeknél. Az elemek összekapcsolásánál fog ez látható problémát okozni, például a kendő párban való különféle dobásainál.

ÖSSZEGZÉS

SZOCIÁLIS CIRKUSZI FOGLALKOZÁSOK TERVEZÉSE ÉRTELMI- ÉS VAGY MOZGÁSSÉRÜLÉSSSEL ÉLŐ EMBEREK SZÁMÁRA

Minden cirkuszi foglalkozást meg kell tervezni: meg kell határozni a célt, az odavezető utat, vagyis a feladatokat és a feladatok optimális sorrendjét. Ha értelmi- és/vagy mozgássérüléssel élő gyermekeknek tervezzük a foglalkozást, akkor lényegesen több átgondolandónk lesz. Ez gyakran több időt vesz igénybe, mint maga a foglalkozás, de ez a kulcsa, hogy elérjük a célunkat: gördülékeny és sikeres legyen.

Fontos, hogy tisztában legyünk a diszfunkciókkal, amelyekkel a csoportunk tagjai élnek. Az ebből fakadó egyéni szükségletekből kiindulva az adaptáljuk az eszközöket és tevékenységeket, differenciáltan gyakoroltassunk!

A feladatok megfogalmazását érdemes előre átgondolni: rövid, tömör, egyszerű utasításokat fogalmazzunk meg! Javasolt leírni az utasításokat feladatonként, mert ez segíthet a beszédértési nehézségekkel élő értelmi- és/vagy mozgássérült gyermekeknek, hogy megértsék a közléseinket, kéréseinket. Készülhetünk úgynevezett hívóképekkel (lásd tigris példa), hogy vizuálisan is megtámogathassuk a mondandónkat, segítsük a kérésünk megértését.

Ha van rá lehetőség, elegendő segítő személy, alakítsunk kisebb csoportokat a jelenlévő gyermekcsoportból! Könnyebben tudnak koncentrálni, változattá, dinamikussá teheti a tanulást az így létrejövő forgórendszeres feladatvégzés.

Bontsuk részfeladatokra a feladatokat! El kell fogadnunk, hogy a dinamikus feladatmegoldás az értelmi-, vagy mozgássérüléssel élő gyermekek esetében más értelmezést fog nyerni. Előfordulhat, hogy azt érezzük, elaprózzuk a tevékenység

felépítését és szaggatottá válik a foglalkozás menete. Ez az érzés átmeneti: szép lassan egymásra hangolódnak a gyerekek és az oktató, idővel kialakul a közös dinamika.

Minden feladat esetében gondoljuk végig, hogy mi legyen a kiinduló helyzet (földön, széken üljenek-e, segédeszközben, vagy eszköz nélkül kezdődjön-e a foglalkozás stb.)! Gondoljuk át és írjuk le, hogy a hely- és helyzetváltoztatás egyénenként hogyan, kinek a segítségével, mikor valósuljon meg! Tervezzük meg, hogy hogyan történjen a segítségadás.

Tervezzük meg a segédeszközök, pedagógiai kellékek (hívóképek, AAK-s eszközök, laptop stb.) és adaptált cirkuszi eszközök ésszerű térbeli elhelyezését feladatonként! A segédeszközök fel- és levétele személy- és időigényes folyamat, szükségtelenül megzavarhatja a foglalkozások ívét. Ezért csak akkor kerítsünk rá sort, ha valóban szükséges!

Gondoljuk át és írjuk le, hogy a lehetséges segítő személyek miben lehetnek a segítségünkre! Instrukcióikat előre fogalmazzunk meg tömören és egyértelműen, hogy a foglalkozás dinamikáját ne törje meg terjengős, bizonytalan instruálás.

Alkalmazzuk a kis lépések elvét! Először alakítsuk ki a jó megoldásokat, mozgásmintákat, emeljük készség szintre a helyes kivitelezést és hagyjunk időt a rögzülésre! Ne felejtjük el, hogy a „sok gyakorlás” nem egyenlő a feladatok öncélú mechanikus gyakorlásával! A rendszeres-ségen van a hangsúly és javasolt a gyakorlás különböző tevékenységekbe ágyazása!

A páros munkaformákat egyéni szükségletek, diszfunkciók szerint szervezzük meg, pl. kevésbé jó és jobb mozgásállapotú gyermekeket állítsuk párba!

Az értékelés (elmarasztalás vagy dicséret) és megerősítés legyen azonnali, személyre és helyzetre szabott! Kerüljük a kliséket, szívből szóljunk!

[sz.n.][é.n.] Fogytékossággal kapcsolatos helyes kifejezések. In: <https://adjegyotost.hu/hirek/30/fogyatekossaggal-kapcsolatos-helyes-kifejezések> (2019.03.19.)

Csákvári Judit–Mészáros Andrea: Értelmi fogyatékos (intellektuális képességzavarral élő) gyermekek, tanulók komplex vizsgálatának diagnosztikus protokollja. In: http://paks.tmps.hu/userfiles/files/diagnosztikai_kezikonyv_4fejezet.pdf (2019.03.20.)

Csákvári Judit: Intellektuális képességzavar és szociális kogníció. A szociális kogníció néhány aspektusának vizsgálata tekintetkövetéses módszerrel mérsékelt intellektuális képességzavarral élő felnőttek körében. In: http://pszichologia.phd.elte.hu/vedesek/Csakvari_Judit_disszertacio.pdf (2019.03.20.)

Dr. Szvatkó Anna [et. al.]: Mozgásterápiás protokoll a kora gyermekkori intervencióban. In: https://gyermekut.hu/pdf/Mozgasterapia_e-verzio.pdf (2019.03.20.)

Radványi Katalin (2001) Adatok az értelmileg akadályozott gyermekek képességeinek megítéléséhez iskoláskorú Down – szindrómás személyek értelmi szintjének, szociális kompetenciájának (adaptív viselkedésének) és otthoni környezetének vizsgálata alapján. In: http://radvanyikatalin.hu/sites/default/files/PhD%20disszert%C3%A1ci%C3%B3%20mell%C3%A9klet%20n%C3%A9lk%C3%BCl_0.pdf (2019.03.21.)

Bujdosó Balázs– Kemény Ferenc (2009) Fogytékosság és rehabilitáció. Budapest

Dubecz József: Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft, Budapest, 2009.

Lányiné Engelmayer Ágnes: Intellektuális képességzavar és pszichés fejlődés.

Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2009

Főiskolai tankönyv (2000)

Gyógypedagógiai Alapismeretek. Budapest

Hatos Gyula (2008) Értelmi akadályozottsággal élő emberek: nevelésük, életük. Budapest

Lányiné Engelmayer Ágnes (2009) Intellektuális képességzavar és pszichés fejlődés. Medicina Könyvkiadó, Budapest

15. ZSONGLÓRKÖDÉS A 21. SZÁZADBAN

**GYARMATHY
ÉVA**

Az agyműködést hatékonyabbá tévő zsonglörködés ősidők óta része volt az emberek mindennapi életének, ahogyan például a hangszeres zenélés is.

A 20. századra azonban ezek kikoptak a családi és közösségi életből. Először a hangfelvételeken elérhető zene, majd a rádió és televízió vette át az agyi működések serkentésének funkcióját. Mostanra azonban valamiféle hiány érezhetővé vált, és a mindennapi életben a régi korokban fontos tevékenységek reneszánszukat kezdik élni, valamint a tudományos kutatásokban is megjelentek ezek a témák.

Az infokommunikációs korban a kevés, lassan megszerezhető aktív élmény helyett, sok inger lett gyorsan elérhető, és az agy fürdőzik az élményekben. Kezd azonban világossá válni, hogy minőségi különbség van az aktív és passzív agyi élményszerzés között. Bár, többek között a tükörneuronoknak köszönhetően, amit lát az ember, azt az idegrendszere átveszi, és „fejben” mindent lekövet, megcsinál, ami vizuálisan bejut,⁴⁰ ez a folyamatnak csak első, nagyon fontos része. A kivitelezés legalább annyira szükséges. Ez utóbbi az, ami gyakorlást és időt kíván. A végrehajtó funkciók, vagyis az, a rendszer, amely a célorientált, tervezett cselekvések véghezvitelét segíti, olyan pszichés működések összessége, amelyek fejlődéséhez aktív tevékenységre van szükség.

A fentieket összevetve érthetővé válik, miért növekszik a különböző neurológiai alapú teljesítményzavarok megjelenésének aránya. Miközben az idegrendszer egyre többet tud, mert az első, az „észleljed” utasításnak könnyen megfelel, a második, a „csináljad” lépés elmarad, mert az agy benneragad az első, könnyű feladatban. Az idegrendszert nem készítette fel az evolúció arra a helyzetre, amikor az elvégezhetőnél jelentősen több észlelhető vesz körül. A túlélés szempontjából sok fontos információ kerül be az agyba, és ezek elegendő megerősítést adnak a környezet explorációja tekintetében, így élmény szinten behelyettesítik a végrehajtást. Amikor azonban valóban cselekvésben kell megjelennie a tudásnak, akkor elakad a folyamat, mert hiányoznak az ehhez szükséges funkciók.

40 Rizzolatti, Giacomo (2004). „The mirror-neuron system”. *Annual Review of Neuroscience* 27, 169–192. o. DOI:10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230. PMID 15217330.

A KOGNITÍV DIÉTA EGYIK FŐ ALKOTÓJA A MOZGÁS

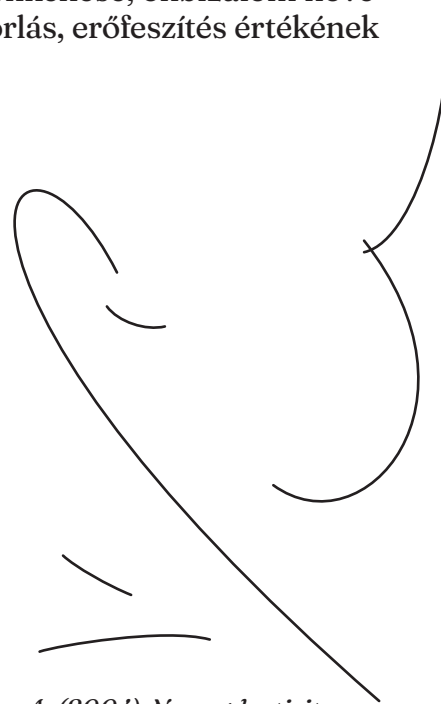
A technika, az audiovizuális fejlesztő és segítő programok, a 21. század összes csodája használható a fejlesztésben, de a biztos, megkérdőjelezhetetlen alapok mégis az ősi kultúra eszközei, a mozgás, művészet, stratégiai játék. Ezek ugyanannyira, bár nem ugyanúgy, harmonizálóak a kognitív működés számára, mint a probiotikumok, az omega3 zsírsav vagy mondjuk a D vitamin. A mozgás az életet, a művészet a lelket, a stratégiai játék a gondolkodást erősíti meg. Ezek univerzális, kultúrákon átívelő, az emberi agy fejlődését és hatékonyságát biztosító tevékenységek.

A hangszeres zenetanulás és a zsonglörködés hasonló idegrendszeri funkciókat fejleszt és állít helyre, de a zsonglörködés nagyobb fizikai aktivitással jár, emiatt a fizikai mozgás hiánya terén is jelenthet némi kompenzációt. A zsonglörködés így a szív- és érrendszer, ezzel a teljes test és az idegrendszer működését is segíti.

A zsonglörködés különös jelentőséggel bír az agy számára, mivel többek között az agyi fehérállománynak nevezett idegrostok növekedését is ösztönzi. Az még nem teljesen tisztázott, hogy a zsonglörködésnek miért van ilyen különlegesen erős hatása ezen a téren, de a kutatásokból kiderült, hogy azoknál, akik zsonglörködni tanultak, nem csak az agyi szürkeállomány, az idegsejtek,^{41 42} hanem a fehérállomány, vagyis az idegrostok, idegi kapcsolatok nagysága is növekedett az occipitalis lebeny, az agynak a vizuális memóriához kapcsolódó területén.^{43 44}

Amikor viszont a kísérleti személyek abbahagyták az új készség gyakorlását, az idegrendszer állománybeli nyeresége eltűnt. A gyakorlást is addig kellett folytatni, amíg készségszintre jutott valamely zsonglörgyakorlat, mert ekkor maradandó nyoma lett. Ahogyan a biciklizést sem lehet elfelejteni, ha sikerül automatikus folyamattá tenni. Napi 15-30 perc zsonglörködés is elég ahhoz, hogy fennmaradjon a megszerzett idegrendszeri fejlődési hatás. Az újabb és újabb komplex mozgások tanulása az, ami az agyra gyakorolt hatást megsokszorozza. Meg kell jegyezni, hogy a gimnasztika legalább ilyen agyi fejlesztő hatásokkal bír, ugyanakkor a zsonglörködés kisebb területen, például osztályteremben vagy lakásban jobban megoldható mozgásforma.

A komplex mozgásoknak többféle pozitív transzferhatása is van, amelyek a kognitív teljesítményeket a fentiektől eltérő módon is támogatják. Ilyenek például a szorongás csökkenése, önbizalom növekedése, a gyakorlás, erőfeszítés értékének megismerése.



41 Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., May, A. (2004). Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. Newly honed juggling skills show up as a transient feature on a brain-imaging scan. *Nature*, 427(6972), 311-312.

42 Driemeyer J, Boyke J, Gaser C, Büchel C, May A (2008) Changes in Gray Matter Induced by Learning—Revisited. *PLoS ONE* 3(7): e2669. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002669>

43 Scholz J, Klein MC, Behrens TE, Johansen-Berg H (2009) Training induces changes in white-matter architecture. *Nat Neurosci* 12:1370–1371, doi:10.1038/nn.2412, pmid:19820707.

44 Sampaio-Baptista, C., Khrapitchev, A.A., Foxley, S., Schlagheck, T., Scholz, J., Jbabdi, S., DeLuca, G.C., Miller, K.L., Taylor, A., Thomas, N. et al (2013) Motor skill learning induces changes in white matter microstructure and myelination. *Journal of Neuroscience* 33 (50), 19499-19503

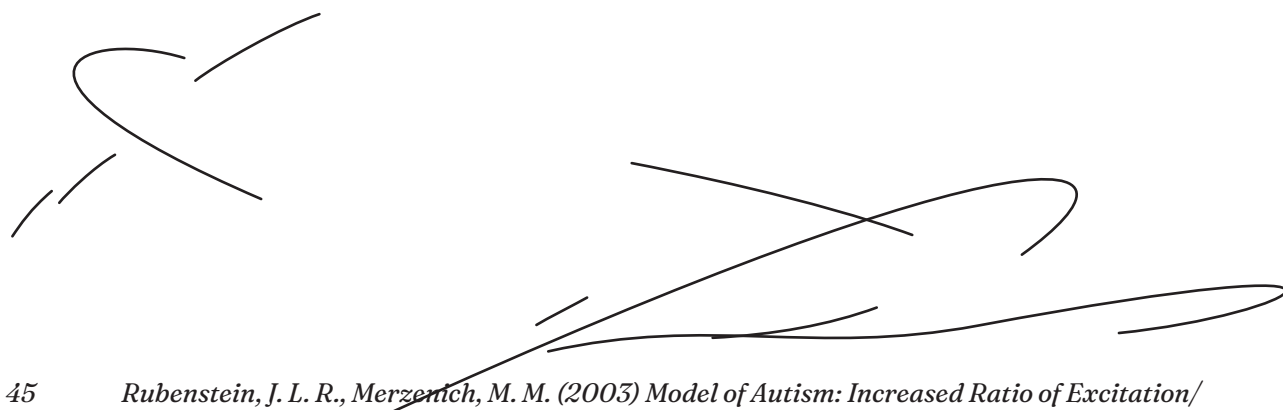
IDEGRENDSZERI ÉRÉS, NEUROLÓGIAI HARMONIZÁCIÓ

Az egyre gyakoribb gyerekkori idegrendszeri éretlenség sokrétű probléma. Ennek az az alapja, hogy már a kicsi gyerekek számára is elérhető a komplex környezeti ingerek. Kezdetektől fogva befektetés nélkül, tehát felépítetlen feldolgozó apparátussal szerezhethet tudást, élményt az ember. Ha ez kisgyerekkorban kezdődik, az gátolja idegrendszer érését. Ha felnőtt korban, akkor nehezíti az idegrendszer harmonikus működését.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy a digitális kultúra által keltett túl sok inger megzavarja az agy fejlődését. A túlingereltség korai záráshoz vezet, és az agy differenciáltsága gyenge mara.⁴⁵ A kiépítetlen pályákon csak lassan, sok problémával lehet közlekedni. A neurológiai harmonizáció eszközei, mint például a dallam és a ritmus segítségével a bölcsődalok, rendelkezésre állhatnak mindenki számára, akár már az intrauterin életben. A megszületés után pedig végtelen lehetőség van a tevékenységekre, amelyek az agy alaphuzalozását erősítik, majd akár egész életen át fenntarthatják tanulási képességét. A mindennapokból ezek kikoptak, de visszacsempészhetőek. Erre nyújt lehetőséget a zsonglörködés is, amely bizonyítottan fejleszti az alábbi funkciókat:

- **Célirányos tevékenység:**
a cél változhat, a tudat mindig a cél irányába fordul.
- **Holisztikus figyelem:**
egy adott pontra irányul a figyelem, nem a részletekre, de a perifériás ingerek is szükségesek a mozgás során, a koncentráció erősödik.
- **Ritmus és ritmusváltás:**
a mozgásnak belső ritmusa van, ami tudatosan változtatható, és újabb ritmusban folytatódhat, a ritmustartás, a ritmuskontroll erősödik.
- **Irányok és nyomatékok változása:**
a mozgás különböző minőségeket kíván a különböző feladatok kivitelezésekor, az irányító funkciók fejlődnek.
- **Szenzomotoros működés:**
a testrészek mozgása, valamint a szem és a szem mozgása folyamatosan egymásra hangolódik, az agyi összerendeződést gyakoroltatja.

Mindezeket keresztül a zsonglörködésnek a végrehajtó funkciók fejlesztésében van nagy szerepe. A tevékenység tervezése, a célra tartás, a figyelem fenntartása, a kitartás mind a végrehajtó funkciókhoz tartoznak, és intelligenciától függetlenül meghatározzák az ember kognitív sikerességét, vagyis az intellektuális tevékenységekben előnyt jelentenek. Talán éppen ezért teljesítettek intelligencia vizsgálatunkban átlag felett a zsonglörök.⁴⁶



45 Rubenstein, J. L. R., Merzenich, M. M. (2003) Model of Autism: Increased Ratio of Excitation/Inhibition in Key Neural Systems. *Genes, Brain and Behavior*. Vol. 2, 5. 255–267.

46 Gyarmathy Éva (2017) Zsonglörök teljesítménye a Raven-féle képességmérésben. (kézirat)

NEUROPLASZTICITÁS

A neuroplaszticitás azt jelenti, hogy az agy hatalmas megújulási, regenerációs és kompenzációs kapacitással bír. Az embernek óriási tere van agya képlékenysége által képességei fejlesztésére, erősítésére, arra, hogy szellemileg hatékonyabbá váljon.^{47 48}

Az agy a szükségleteknek megfelelően folyamatosan újrarendezi önmagát. Ideális feltételek között akár tíz perc alatt egy új agyi kapcsolat jöhet létre. Ez a tanulás. Sok esetben erőfeszítés hiányában azonban gyorsabb a lebomlás, mint az épülés. Ahogy az izmokat is mozgatni, fejleszteni kell, különben elsorvadnak, ugyan így az agyi funkciókat is használni kell ahhoz, hogy működjenek. Ha az agy adott részeit nem használja az ember, arra a részre a szervezet nem pazarol energiát. Feleslegessé válva megszűnnek a kapcsolatok. Az inaktivitás leépíti a felesleges feladatok elvégzéséhez kialakított útvonalakat, illetve fel sem épülnek ezek, ha már kicsi gyerekkortól kezdve nincs rájuk szükség.^{49 50}

Az agyban a nucleus basalis segíti a kisgyerek figyelmének az ingerekre fordulását és az emlékezetet. Ez a működés nyolcéves kor körül átadja helyét az akaratlagos figyelemnek. Ettől kezdve a tudatos tanulás esetén nyílik meg a nucleus basalis által irányított tanulási rendszer.^{51 52 53}

Az agy képlékenysége tehát fennmarad, de nem automatikus, hanem erőfeszítést kell tenni, hogy a szándékos figyelem által beinduljon a rendszer. Lényegében ezeknek a feltételeknek felel meg a zsonglőrködés, mint az agy tréningje.

A mozgás minden életkorban segít a tanulás idegrendszeri alapjainak kialakításában. A megoldásokat több dimenzióban kell keresni: testünket fizikai-fiziológiai, lelki-érzelmi és a társas-kulturális környezeti hatások szintjén is edzeni kell.

Otthon és iskolában tudatosan lehet használni a zsonglőrködést a szenzomotoros rendszer és a végrehajtó funkciók erősítésére. A cél nem zsonglőrök nevelése, hanem a belső tempó és az automatizmusok kialakulásának erősítése, az egyensúlyrendszeren keresztül a mozgás és az észlelés összehangolása, az irányító funkciók fejlesztése, és így a célorientált kognitív működés megalapozása.



47 Merzenich, M. M., Nelson, R. J., Stryker, M. P., Cynader, M. S., Schoppmann, A., Zook, J. M. (1984) Somatosensory Cortical Map Changes Following Digit Amputation in Adult Monkeys.

The Journal of Comparative Neurology. Vol. 224, 4, 591–605. p.

48 Merzenich, M. M., Jenkins, W. M., Johnston, P., Schreiner C., Miller, S. L., Tallal, P. (1996)

Temporal Processing Deficits of Language-learning Impaired Children Ameliorated by Training.

Science. Vol. 271 no. 5245. 77–81. p.

49 Merzenich, M. M., DeCharms, R. C. (1996) *Neural Representations, Experience and Change*. In: Llinas, R. – Churchland, P. (eds) *The Mind-Brain Continuum*. Boston, MIT Press. pp 61–81.

50 Gage, F. H. 2004. *Structural Plasticity of the Adult Brain*. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Vol 6. No. 2. 135–143.

51 Kilgard, M. P., Merzenich, M. M. (1998) *Cortical Map Reorganization Enabled by Nucleus Basalis Activity*. *Science*. Vol. 279 no. pp 5357 1714–1718.

52 Merzenich, M. M. (2001) *Cortical Plasticity Contributing to Child Development*. In: McClelland, J., Siegler, R. (eds.) *Mechanisms in Cognitive Development*. Mahwah NJ., L. Erlbaum Assoc. pp. 67–96.

53 Lillard, A. S., & Erisir, A. (2011). *Old dogs learning new tricks: Neuroplasticity beyond the juvenile period*. *Developmental review*, 31(4), 207–239.

