

Lista kontrolna dla edukatora: przygotowanie inkluzywnych warsztatów tanecznych dla osób z niepełnosprawnością wzroku

1. Przygotuj przestrzeń

- ☐ Upewnij się, że sala jest bezpieczna i można się po niej swobodnie poruszać.
- ☐ Usuń przeszkody z przestrzeni przeznaczonej do tańca.
- ☐ Zachowuj stały i przewidywalny układ sali.
- ☐ Przed rozpoczęciem zajęć opisz przestrzeń:
 - Gdzie znajdują się ściany?
 - Gdzie znajdują się wyjścia?
 - Gdzie znajduje się środek sali?
 - Gdzie znajdują się pozostali uczestnicy?

☐ Przed rozpoczęciem tańca daj uczestnikom czas na poznanie przestrzeni.

Wskazówka: Znajomość otoczenia i poczucie bezpieczeństwa pomagają uczestnikom poruszać się z większą pewnością siebie.

2. Przygotuj strukturę zajęć

- ☐ Na początku przedstaw plan warsztatów.
- ☐ Jasno informuj uczestników o tym, co będzie się działo w dalszej części zajęć.
- ☐ Zachowuj stałą strukturę zajęć (np. rozgrzewka → ćwiczenia ruchowe → twórcza eksploracja ruchu → wyciszenie).
- ☐ Zapewnij uczestnikom wystarczająco dużo czasu na zrozumienie każdego ćwiczenia i dostosowanie się do niego.

Wskazówka: Przewidywalny przebieg zajęć wspiera samodzielność i zmniejsza poczucie niepewności.

3. Stosuj jasne instrukcje dotyczące ruchu

Podczas wyjaśniania ruchów:

☐ Opisuj, co robi ciało, a nie tylko to, jak dany ruch wygląda.

Zamiast:

✗ “Ułóż ręce w piękny kształt.”

Powiedz:

✓ “Powoli unieś obie ręce wzdłuż boków ciała, aż znajdą się na wysokości ramion.”

☐ Opisuj:

- kierunek (do przodu, do tyłu, w lewo, w prawo)
- poziom (wysoko, na średniej wysokości, nisko)
- tempo (wolno, szybko, płynnie)
- części ciała zaangażowane w ruch

☐ Daj uczestnikom czas na poznanie i wypróbowanie ruchu, zanim wprowadzisz kolejne instrukcje.

4. Wspieraj świadomość ciała i orientację w przestrzeni

☐ Zachęcaj uczestników, aby zwracali uwagę na:

- Odczucia płynące z ciała
- Równowagę i postawę
- Kontakt z podłożem
- Swoje położenie w przestrzeni

☐ Stosuj opisy odwołujące się do zmysłów.

Przykłady:

- “Poczuj, jak Twoje stopy naciskają na podłogę.”
- “Wyobraź sobie, że zataczasz rękami koło.”
- “Zwróć uwagę, jak ruch przechodzi od ramion aż do dłoni.”

☐ Zachęcaj uczestników do odkrywania własnego sposobu poruszania się.

5. Dostosuj ćwiczenia ruchowe

☐ Zapewnij różne możliwości uczestnictwa:

- ruchy wykonywane w pozycji stojącej
- ruchy wykonywane w pozycji siedzącej
- samodzielne odkrywanie ruchu
- ćwiczenia w parach

☐ Nie opieraj ćwiczeń wyłącznie na naśladowaniu wzrokowym.

Zamiast:

✗ “Powtórz mój ruch.”

Powiedz:

✓ “Spróbuj wykonać ruch, w którym Twoje ręce powoli unoszą się do góry.”

☐ Pozwól uczestnikom interpretować ruchy na swój własny sposób.

6. Wykorzystuj dźwięk, rytm i dotyk jako wskazówki

☐ Wykorzystuj muzykę o wyraźnym rytmie i strukturze.

☐ Informuj słownie o zmianach w muzyce lub przebiegu ćwiczenia.

☐ Wykorzystuj liczenie, dźwięki lub wskazówki słowne, aby ułatwić wykonywanie ruchów we właściwym czasie.

☐ Zachęcaj do odkrywania ruchu poprzez:

- Rytm
- Oddech
- Wibracje
- Kontakt z partnerem

☐ Jeśli stosujesz prowadzenie poprzez dotyk, zawsze najpierw zapytaj o zgodę.

Przykład:

“Czy chcesz, żebym pomógł/pomogła Ci ustawić rękę, czy wolisz spróbować samodzielnie?”

7. Zachęcaj do budowania relacji z innymi

- ☐ Wprowadzaj ćwiczenia rozwijające zaufanie i współpracę.
- ☐ Zachęcaj uczestników do komunikowania się ze sobą.
- ☐ Ćwiczenia w parach wprowadzaj uważnie i jasno wyjaśniaj role każdej osoby.
- ☐ Zadbaj o to, aby każdy uczestnik mógł sam zdecydować, czy chce uczestniczyć w ćwiczeniach wymagających kontaktu fizycznego.

Wskazówka: Taniec inkluzyjny nie polega na tym, aby wszyscy poruszali się w taki sam sposób, lecz na tworzeniu wspólnych doświadczeń.

8. Twórz wspierającą atmosferę

- ☐ Zachęcaj do kreatywności, zamiast dążenia do perfekcji.
- ☐ Unikaj poprawiania ruchów wyłącznie ze względu na ich wygląd.
- ☐ Doceniaj różne sposoby wyrażania siebie poprzez ruch.
- ☐ Przekazuj pozytywną informację zwrotną, skupiając się na zaangażowaniu, odkrywaniu ruchu i ekspresji.

Przykłady:

- ✓ “Zauważyłem/Zauważyłam, z jaką pewnością wykonywałeś/wykonywałaś ten ruch.”
 - ✓ “W Twoim ruchu wyraźnie było czuć rytm.”
-

9. Refleksja po warsztatach

Zapytaj uczestników:

- ☐ Jak czuło się Twoje ciało podczas ruchu?
 - ☐ Które ćwiczenie podobało Ci się najbardziej?
 - ☐ Co pomogło Ci poczuć się swobodnie i pewnie?
 - ☐ Czy udało Ci się odkryć nowy sposób wyrażania siebie?
 - ☐ Jakie było dla Ciebie doświadczenie wspólnego poruszania się z innymi?
-

Kluczowe przesłanie dla edukatorów

Inkluzywne warsztaty taneczne nie polegają na uczeniu osób z niepełnosprawnością wzroku naśladowania ruchów.

Ich celem jest tworzenie możliwości odkrywania własnego ciała, budowania relacji z innymi, rozwijania pewności siebie oraz wyrażania siebie poprzez ruch.