

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

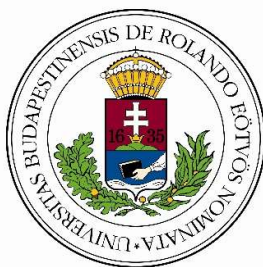
Neveléstudományi Doktori Iskola

Vezetője: Halász Gábor PhD, dr. habil. egyetemi tanár

Gyógypedagógia Program

Vezetője: Marton Klára PhD, dr. habil. tudományos főmunkatárs

Doktori (PhD) disszertáció



Horváth Zsuzsanna

**Sajátos nevelési igényű fiatalokból álló csoportok komplex vizsgálata
mozgás- és táncterápiás folyamatok tükrében**

Témavezető: Dr. habil. Illés Anikó, egyetemi docens, MOME

Bírálóbizottsági tagok:

A bizottság elnöke: Dr. habil. Szabolcs Éva, egyetemi tanár, ELTE PPK

Belső bíráló: Dr. habil. Nguyen Luu Lan Anh, egyetemi docens, ELTE PPK

Külső bíráló: Dr. habil. Hámori Eszter, egyetemi docens, PPKE BTK

Titkár: Dr. Katona Vanda, egyetemi adjunktus, ELTE BGGYK

A bizottság további tagjai:

Dr. habil. Bernáth László, egyetemi docens, ELTE PPK

Seresné Dr. Busi Etelka, egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Dr. Kuritárné Dr. Szabó Ildikó, egyetemi docens, DE

Dr. Lénárd Kata, egyetemi adjunktus, PTE

Póttagok:

Dr. habil. Lénárd Sándor, egyetemi docens, ELTE PPK

Dr. Vermes Katalin, egyetemi docens, TE

Budapest

2019

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretném megköszönni mindazoknak a közvetlen vagy közvetett segítségét, akik bármilyen módon hozzájárultak a kutatás folyamatához és a doktori disszertáció elkészültéhez.

Mindenekelőtt köszönet illeti a kutatással kísért terápiás folyamatokban résztvevő fiatalokat, akik aktív közreműködése nélkül nem jöhetett volna létre ez a dolgozat. Köszönöm a kutatásban résztvevő intézményeknek és pedagógusainknak, hogy munkámhoz számottevő segítséget és háttérrel nyújtottak.

Hálásan köszönöm témavezetőmnek, Dr. Illés Anikónak szakmai tanácsait, biztató szavait és mindig előremutató, szakmailag orientáló kérdéseit.

Köszönettel tartozom Dr. Csorba Jánosnak, aki jelentősen hozzájárult kutatói utam elindításához és a doktori képzés során témavezetőként segítette a munkámat.

Nagyon köszönöm Dr. Novák Géza Máténak, hogy bármikor számíthattam segítségére és támogatására és aki külön figyelmet szentelt szakmai fejlődésemnek.

Hálás vagyok az Általános Gyógypedagógiai Intézet kollégáinak és az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karon dolgozó kollégáknak a támogató szakmai közegért.

Köszönet illeti a Fogytékosságtudományi Doktori Műhely tagjait, akik kérdéseikkel és hozzászólásaikkal segítették a dolgozat elkészültét.

Köszönöm a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület tagjainak, hogy a szakmai napokon megosztották velem tapasztalataikat.

Köszönöm a szigorlati bizottság tagjainak, Dr. Szabolcs Évának, Dr. Nguyen Luu Lan Anhnak és Dr. Török Szabolcsnak építő javaslataikat és előremutató kérdéseiket a kutatással kapcsolatban.

Köszönöm a műhelyvitára felkért bírálóimnak, Dr. Papp Gabriellának és Dr. Hámori Eszternek, hogy részletes véleményeikkel segítették a szöveg végleges formába öntését.

Hálás vagyok a kutatásban résztvevő további szakembereknek, Pávai Eliának, Arnóth Eszternek, Saáry Eszternek, Mészáros Juditnak és Naszály-Németh Ritának, hogy segítségemre voltak a kutatási és terápiás folyamatban.

Külön köszönöm Kunt Zsuzsannának, szakmai útitársamnak mindig hasznos és jó pillanatban érkező észrevételeit, kérdéseit és Walter Katának a gyakorlati kérdésekben nyújtott segítségét.

Végül, de nem utolsósorban köszönöm Családomnak és Barátaimnak azt a sok türelmet és támogatást, amit kaptam tőlük a hosszú munka során.

TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés, témafelvetés.....	9
1.1. Problémafelvetés és célkitűzés.....	9
1.2. A kutatás kérdésfelvetései és keretei	13
1.3. A dolgozat felépítése.....	16
2. Mozgás- és táncterápia.....	18
2.1. A mozgás- és táncterápia elméleti háttere	18
2.1.1. Története.....	18
2.1.2. Alapelvei	19
2.1.3. Koncepciója.....	19
2.1.4. Test – testséma, testkép, testtudat	20
2.1.5. Kinesztetikus empátia	22
2.1.6. Interszubjektívitás, implicit kapcsolati tudás	22
2.1.7. Mozgás- és táncterápiás kutatások.....	23
2.2. Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia	26
2.2.1. Emberkép.....	27
2.2.2. Munkamódok.....	28
2.2.2.1. Testtudati munka	28
2.2.2.2. Kapcsolati munka	33
2.2.2.3. Alkotás	35
2.3. A mozgás- és táncterápia és a gyógypedagógia találkozási pontjai	36
3. Csoport, csoportterápia.....	38
3.1. A terápiás csoport – Csoportterápia	39
3.2. A csoportterápia (csoportmunka) története.....	40
3.3. Terápiás kapcsolat.....	41
3.4. Terápiás tényezők	41
3.4.1. A korrektív emocionális élmény	43
3.4.2. A csoport, mint szociális mikrokozmosz.....	43
3.5. Kutatási lehetőségek	43
3.6. A csoport életszakaszai.....	45
3.7. Csoportfolyamat-modellek.....	46
3.8. Szociális tanulás	46
4. A kutatás módszertani alapvetései	48

4.1.	Kvalitatív kutatási paradigma	48
4.2.	Partikuláris találkozási pontok további paradigmákkal	50
4.2.1.	Művészet és részvételiség	50
4.2.2.	Művészetalapú kutatás (Arts-Based Research)	51
4.2.3.	Részvételi akciókutatás (PAR)	51
4.2.4.	Fogyatékoságtudományi szemléletű participatív kutatások	51
4.3.	Alkalmazott adatgyűjtési eljárások	53
4.3.1.	Résztevő megfigyelés	53
4.3.2.	Reflexió és kutatási napló	54
4.3.3.	Félig strukturált egyéni interjú	54
4.3.4.	Nyílt kérdéses kérdőív	55
4.4.	A kutatás etikai alapvetései	55
4.5.	A kutatás folyamata	55
4.6.	A kutatás résztvevői	58
4.6.1.	A csoportok összeállításának szempontjai	58
4.6.2.	A kutatásban résztvevő további szakemberek	59
4.6.3.	A kutatásban résztvevő intézmények és csoportok.....	60
4.6.4.	A résztvevő csoportok gyógypedagógiai profilja az SNI Irányelvek alapján	62
4.6.5.	A kutatásban résztvevő intézmények	64
5.	Folyamatelemzés	68
5.1.	Folyamatelemzés és elméletalkotás	68
5.1.1.	A kutatás és elemzés folyamata az elméletalkotás tükrében	70
5.2.	Mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok elemzési lehetőségei	70
6.	Eredmények.....	74
6.1.	Mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok tervezési lehetőségei speciális területen.....	74
6.2.	Bevonódási mintázatok	77
6.3.	A csoportok bemutatása és a mozgás- és táncterápiás folyamatok megvalósulása	78
6.3.1.	„A/1.” csoport	81
6.3.2.	„A/2.” csoport	90
6.3.3.	„B” csoport.....	98
6.3.4.	„C” csoport.....	107

6.3.5.	„D” csoport	115
6.3.6.	„E” csoport.....	123
6.3.7.	A csoportok bemutatásának összefoglalása.....	131
6.3.8.	Csoportdinamikai modell	133
6.4.	Eredmények az elemzés kategóriáinak tükrében	134
6.5.	Az elemzés kategóriái és elemzési egységei.....	134
6.5.1.	Csoportos/Kapcsolati kategória I. – Kapcsolatok alakulása a folyamat során	136
6.5.2.	Csoportos/Kapcsolati kategória II. – Csoporton belüli viselkedési mintázatok változása	143
6.5.3.	Csoportos/Kapcsolati kategória III. – Verbalitás – mélyebb, személyesebb tematikák megjelenése	152
6.5.4.	Csoportos/Kapcsolati kategória IV. – A csoportban megjelenő külső és belső konfliktusok	159
6.5.5.	Mozgásos kategória I. – Mozgásanyag differenciálódása	167
6.5.6.	Mozgásos kategória II. – Az alkotás munkamódjának megjelenése, egyéni alkotás megvalósulása	171
6.5.7.	Mozgásos kategória III. – Térkezelés.....	176
6.5.8.	Mozgásos kategória IV. – Az érintés minőségének változása, a csoporttagok érintéshez való viszonya	181
6.5.9.	Az elemzés kategóriáinak összefoglalása	188
6.6.	Terápiás tényezők	190
7.	Összegzés, konklúzió	195
7.1.	A kutatási kérdések megválaszolása és az előfeltevések vizsgálata	195
7.2.	Elméletalkotási eredmények a megalapozott elmélet szemléletében.....	197
7.3.	Összefoglalás.....	198
8.	Irodalomjegyzék.....	201
9.	Mellékletek.....	217

ÁBRAJEGYZÉK

1. ábra - Kutatási mátrix - az érintett területek a transzdiszciplináris koncepció tükrében	11
2. ábra – Kutatással követett mozgás- és táncterápiás folyamat céljai	12
3. ábra - A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamat kutatási és terápiás lépései (folyamatábra)	57
4. ábra - A kutatás és elemzés folyamata az elméletalkotás tükrében.....	70
5. ábra – Bevonódási mintázatok térbeli sémái.....	78
6. ábra - A kutatással kísért terápiás folyamat célrendszere	81
7. ábra - „A/1.” csoport kezdeti szerkezete	82
8. ábra - Az „A/1.” csoport bevonódási mintázatai.....	86
9. ábra - Az „A/2.” csoport kezdeti szerkezete	91
10. ábra - Az „A/2.” csoport bevonódási mintázatai.....	95
11. ábra - A "B" csoport kezdeti szerkezete.....	99
12. ábra - A „B” csoport bevonódási mintázatai.....	103
13. ábra - A "C" csoport kezdeti szerkezete.....	107
14. ábra - A „C” csoport bevonódási mintázatai.....	112
15. ábra - A "D" csoport kezdeti szerkezete.....	115
16. ábra - A „D” csoport bevonódási mintázatai.....	120
17. ábra - Az "E" csoport kezdeti szerkezete.....	124
18. ábra - Az "E" csoport bevonódási mintázatai.....	128
19. ábra - Csoportdinamikai modell.....	133
20. ábra - Térkezelés - utak.....	180

TÁBLÁZATJEGYZÉK

1. táblázat - A kutatási kérdésekhez kapcsolódó előfeltevések és módszertani megközelítések	15
2. táblázat - Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések	33
3. táblázat - Testtudati fókuszokhoz köthető kapcsolati fókuszok	35
4. táblázat - A kiemelt tér formái	36
5. táblázat - Terápiás tényezők (Yalom alapján)	42
6. táblázat - Kutatásunk találkozási pontjai a bemutatott paradigmákkal, metodológiákkal	52
7. táblázat - A kutatásban résztvevő intézmények és csoportok.....	60
8. táblázat - Egy PMT alkalom fázisai	73
9. táblázat - Mozdás- és táncterápiás folyamatterv.....	77
10. táblázat - Az „A/1.” csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám	85
11. táblázat - Az „A/2.” csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám	94
12. táblázat - A "B" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám ...	102
13. táblázat - A "C" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám ...	111
14. táblázat - A "D" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám ...	119
15. táblázat - Az "E" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám ..	128
16. táblázat - A Csoportos/Kapcsolati kategória kódjai	135
17. táblázat - A Mozdásos kategória kódjai.....	135
18. táblázat - Csoporton belüli viselkedési mintázatok változása.....	150
19. táblázat - Verbalitás - mélyebb, személyesebb tematikák megjelenése	156
20. táblázat - A csoportban megjelenő külső és belső konfliktusok	163
21. táblázat - Ellenállás, opponálás, belső lázadás a vezetőkkel/helyzettel szemben – csoportdinamikai jelenségek	165
22. táblázat - Az érintés minőségének változása, a csoporttagok érintéshez való viszonya	185
23. táblázat - Az elemzés kategóriáinak összefoglalása	189

1. Bevezetés, témafelvetés

1.1. Problémafelvetés és célkitűzés

A disszertáció sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokban történt mozgás- és táncterápiás folyamatok vizsgálati lehetőségeinek bemutatására vállalkozik. Különböző gyógypedagógiai intézményekben egy-egy tanéven keresztül zajló mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatokat követtünk végig kutatással, mely az értekezés fő témáját adja.

A kutatás és a terápiás folyamat több szempontból is interdiszciplináris jellegű. Gyógypedagógusként, interkulturális pszichológiai és pedagógiai szakértőként, valamint mozgás- és táncterápiás csoportvezetőként e három tudásbázis és tapasztalat ötvözése jelentette a kutatás egyik kiindulópontját. A 2010/2011-es tanévben mozgás- és táncterápiás foglalkozásokat tartottunk – *Önismeret mozgáson keresztül* címmel – egy 5 fős, halmozottan fogyatékos látássérült fiatalokból álló csoport számára a Vakok Iskolájának Készségfejlesztő Tagozatán. Noha a mozgás- és táncterápiás folyamat során nem alkalmaztunk konkrét méréseket, a terápia eredményeként erősödő csoportkohéziót, illetve az agresszió, autoagresszió megszűnését és különböző kognitív funkciók (szerialitás és emlékezet) fejlődését tapasztaltuk (Horváth & Szilajné, 2013). Ez a tapasztalat adta számunkra azt az először még csak elméleti lehetőséget, hogy a mozgás- és táncterápiának – bár elsősorban ép és pszichotikus személyekre kidolgozott metodikája van – relevanciája lehet a fogyatékos gyermekekkel történő munkánkban, mind fejlesztési, mind terápiás tekintetben.

Interdiszciplináris munka abban a tekintetben is, hogy több tudományterületet, több tudományos diszciplínát is érint, melyek önmagukban véve, diszciplínastruktúrájuk aspektusából dinamikusan értelmezendők. A gyógypedagógia egy önálló, hagyományokkal bíró, komplex embertudomány (Mesterházi, 2007, 2012; Zászkaliczky, 2014). Diszciplínastruktúrájában és tudományrendszertani szinten egyaránt komplex, hiszen egyszerre jelenti a speciális szakpedagógiák összességét és a fogyatékoság jelenségével összefüggésben lévő összes tudományterületi vizsgálódás területét. A gyógypedagógiai tevékenység is komplex diagnosztikai, nevelői, terápiás és rehabilitációs tevékenység, mely minden esetben az érintett személyhez, a tevékenységben résztvevőhöz igazodik (Mesterházi, 2012; Gereben, 2014). A fogyatékoság fogalmának értelmezése az említett komplexitás tükrében definiálódik, a biopszichoszociális modell alapján az egyént és az őt körülvevő környezetet, a környezetével való interakciót is jelenti (Papp, 2002; Gereben, 2014). Az ebből következő alapelvek nyomán – a személyiség egészének figyelembevétele, az egyén és környezete között lévő szoros kapcsolat hangsúlyozása – a mozgás- és táncterápiás eljárások becsatornázzhatóak ebbe a koncepcióba. A hazai és nemzetközi területeken egyaránt fellelhető mozgás- és táncterápiás eljárások szakmailag és tudományos

paradigmáikat tekintve szintén interdiszciplináris jelleget mutatnak, a mozgásművészet (mozgás mint művészet) és a pszichológia tudományának szintézise nyomán alakultak ki, ötvözve mindazt a kulturális antropológia, a pszichodinamikus teóriák, a neuro- és szenzomotoros fejlődés és a művészetpszichológia területeivel (Goodill, 2005; Chaiklin & Wengrower, 2009; Chang, 2009; Tortora, 2009; Pylvänäinen & Lappalainen, 2018).

A kutatás – illeszkedvén az egyén és környezete között lévő interakciók jelentőségéhez – legfontosabb elemét az abban résztvevő emberek képezik, interpretációknak, értelmezéseknek teret adó, résztvevői (participatív) fókuszú és kontextuális, holisztikus, kvalitatív paradigmát követ (Szabolcs, 2001; Babbie, 2001), megtartva és magába építve elméleti bázisainak interdiszciplinaritását is. A részvételiséget hangsúlyozó, interpretatív koncepcióhoz kapcsolódnak a művészetalapú kutatások is, melyek a különböző művészeti modalitások és a kreatív művészeti tevékenység alapelveit alkalmazzák a társadalomtudományi kutatásokban. Ezek a megközelítések betekintést nyújthatnak a művészet által megismerhető egyedi világképekbe (Norris; 2009; Saldana, 2011; Leavy, 2015).

A fentebb felvázolt interdiszciplináris „térkép” sokoldalúsága okán azonban úgy véljük, hogy a kutatással kísért terápiás folyamatok bemutatása lehetőséget teremt a transzdiszciplináris összefüggések artikulációjára is. Egy nonverbális, testélmény-alapú, csoportterápiás módszer (pszichodinamikus mozgás- és táncterápia) adaptációs lehetőségeinek vizsgálatával a gyógypedagógia, a különböző terápiás eljárások, a mozgás alapú intervenciók és a csoportműködés elméletének és gyakorlatának találkozási pontjainál helyezkedünk el.

Kutatásunk találkozik a *gyógypedagógiai* tudomány területével, egyfelől a helyszíneket biztosító gyógypedagógiai intézmények tekintetében, másfelől abban, hogy elemi kapcsolódási pontokat találunk a gyógypedagógia komplex tevékenységrendszerével. Találkozási pontokat mutat továbbá a *fogyatékoságtudomány* részvételiséget és univerzalitást hangsúlyozó szemléletével is. E két tudományos diszciplínát összeköti és kutatásunkat is meghatározza a *fogyatékoság* jelenségének kontextusa. Munkánkat megszabja a *mozgás- és táncterápiás szemlélet*, mely alatt elsősorban nem a gyógypedagógiai terápiák fejlesztési fókuszát és nem a pszichoterápiás munka okfeltáró jellegét értjük, hanem sokkal inkább a résztvevő fiatalok számára a mozgás- és táncterápiás folyamatok és gyakorlatok során átélhető hatóerő (ágencia) és kompetencia-élményeket, melyek kapcsolódnak a fogyatékoság kontextusában is értelmezhető empowerment jelenségéhez. Jelen kutatás kapcsolódik a *művészetalapú intervenciók eljárásokhoz* is, miszerint a terápiás és kutatási folyamatok alapjait egy művészeti modalitás (mozgás/tánc) szisztematikus használata adja, mindez pedig találkozik a gyógypedagógiai nevelés és komplex tevékenységrendszer fontos aspektusaival, a kreatív önkifejezési és alkotói tanulói alapstruktúrákkal (Papp, 2004). Kutatási és elméleti bázisunk továbbá a *csoport* maga, a csoport mint szociális mikrokozmosz, annak működési elvei, dinamikai jelenségei és az interakciók

megvalósulására lehetőséget biztosító társas mező. Mindezeket a transzdiszciplináris találkozási pontokat átszővi a kutatást és a mozgás- és táncterápiás folyamatokat is meghatározó *részvételiség* koncepciója és az *interszubsztívitás* szemlélete.

Jelen kutatás tehát transzdiszciplináris abban az értelemben, hogy mind elméleti, mind kutatási keretében a különböző diszciplínák és tudásbázisok kapcsolódási pontjait keresi és követi.

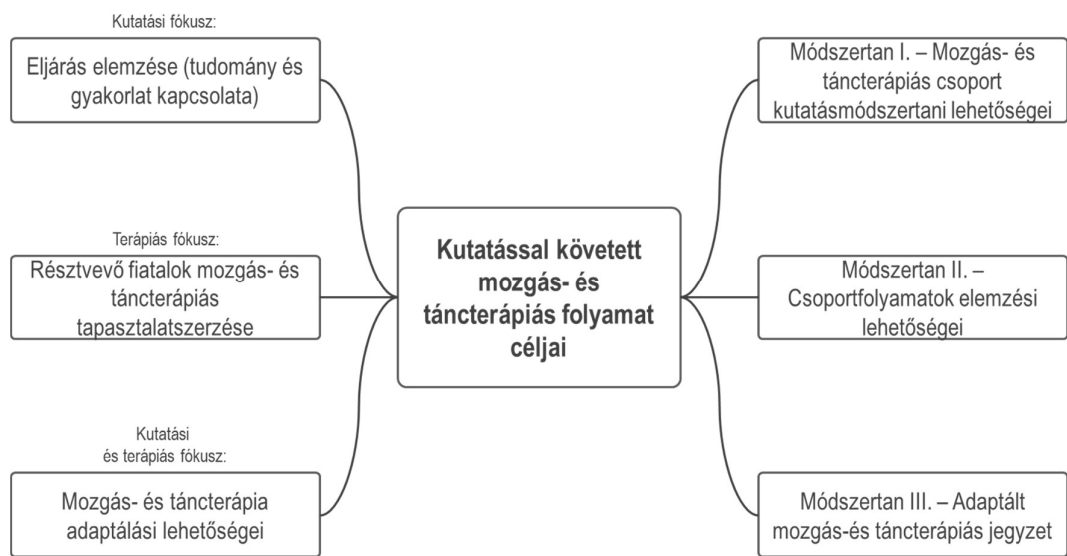


1. ábra - Kutatási mátrix - az érintett területek a transzdiszciplináris koncepció tükrében¹

Ily módon az értekezés egyik célja is az, hogy az elméletet és a gyakorlatot minél inkább közelítsük egymáshoz: „A gyakorlatot és a tudományt maga az eljárás kapcsolja össze. A gyakorlat az eljárás alkalmazása, a tudomány pedig az eljárás magyarázata.” (Illyés In Gordosné, 2012, p. 57). Az elemzés elsősorban erről az említett eljárásról szól – azt helyezzük a középpontba és az összekapcsolható két dimenziót az eljárás aspektusából vizsgáljuk.

Jelen kutatás specifikusabb céljait és specifikus kutatási mintáját tekintve feltáró, prospektív, alapkutatásként definiálható, melynek a kvalitatív kutatási paradigma ad módszertani és értelmezési keretet. Fókuszában maga a módszer áll, mely alapján nem azt vizsgáljuk, hogy „milyen terápiás eljárás működik kinél, hanem azt, hogy miért és hogyan működik egy adott eljárás” (Levy et al, 2012, p. xv). A kutatás és annak eredményei további vizsgálódásoknak adhatnak kiindulási alapot és előkészíthetnek intézmény- és diszciplínaközi, megfelelő anyagi és humán erőforrásokkal rendelkező szakmai teamek által végzett hatásvizsgálatokat.

¹ A dolgozatban lévő ábrák és táblázatok a szerző saját munkái.



2. ábra – Kutatással követett mozcás- és táncterápiás folyamat céljai

A munka középpontjában a kutatással követett sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportok mozcás- és táncterápiás folyamatai állnak. A munka komplexitásának megfelelően különböző fókuszpontokat tudunk meghatározni a kutatás bemeneti céljait tekintve. A kutatási fókuszban az eljárás elemzése áll, a kutatás így önmagában képes összekapcsolni a gyakorlatot – a mozcás- és táncterápiás folyamatok – és a tudományt, ami ezen csoportfolyamatok szisztematikus elemzésén alapszik. Ez szoros összefüggésben van a módszertani kimeneti célok I. és II. pontjaival, amelyek a speciális területtől (fogyatékoság) függetlenül is érvényes kérdésként definiálhatóak, a különböző csoportok és a mozcás- és táncterápiás csoportok kutatómódszertani lehetőségeinek feltérképezését jelenti. Kutatási és terápiás bemeneti fókuszunk tekintethetjük a doktori kutatás azon célját is, hogy feltérképezzük a pszichodinamikus mozcás- és táncterápiás módszer alkalmazhatóságát és adaptálási lehetőségeit különböző sajátos nevelési igényű fiatalokból álló csoportok esetében. Ennek következtében a pszichodinamikus mozcás- és táncterápia jelenleg érvényes metodikája kiegészülhet egy, a fogyatékosággal élő csoportokra adaptálható módszertannal is (Módszertan kimeneti cél III.).

A mozcás- és táncterápiás folyamatok terápiás fókuszú bemeneti célja az, hogy a csoporttagok lehetőséget kapjanak arra, hogy ítéletmentes és támogató atmoszférában kapcsolatba kerülhessenek saját testükkel és egymással, megtanulják felismerni és kommunikálni saját igényeiket. Emellett olyan élményeket szerezzenek, amelyek személyiségük részévé válva segíthetik a könnyebb kapcsolatteremtést, hogy az iskola védelmező közegéből kikerülve gördülékenyebbé váljon szociális integrációjuk folyamata. Célunk továbbá, hogy a mozcás-és táncterápiában résztvevő,

fogyatékossgal élő fiatalokból álló csoportok tagjai olyan új, a hétköznapitól eltérő tapasztalatokat szerezzenek, melyek testi szinteken egyre inkább beépülhetnek, így lehetővé téve azt, hogy nem terápiás térben egy nehéz helyzettel való találkozásra más válaszokat tudjanak adni. Így a kutatásnak és a terápiás folyamatnak (kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatoknak) köszönhetően új távlatok nyílhatnak meg a fogyatékossgal élő fiatalok életminőségének javítása terén.

1.2. A kutatás kérdésfelvetései és keretei

Kutatásunk két fő kérdésfelvetése – a célokhoz szorosan köthetően – a következő:

- *Hogyan követhetőek kutatással nonverbális, csoportos, mozgás- és táncterápiás folyamatok sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokban?*
- *Hogyan adaptálható a mozgás- és táncterápia metodikája sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokra?*

A kutatás céljaihoz, módszertani paradigmájához és feltáró jellegéhez illeszkedvén a kutatás további kérdésfelvetései is több vizsgálati aspektust érintenek. Mozdás- és táncterápiás folyamatok tükrében a csoportok alakulása (csoportdinamika, csoportkohézió, csoportközi viszonyok, az egyén helye a csoportban), az egyéni affektív képességek (érzelekmifejezés, önszabályozás, agresszió, szorongás) feltérképezése, és a szabad, mozgásos improvizáció (ld. alkotás munkamód, 2.2.2.3 fejezet) megjelenésének mentén vizsgálódunk.

További kérdéseink:

Csoportdinamika

Csoportokról lévén szó, fontosnak tartjuk figyelembe venni a tagok közti interakciókat, a mindenkori konfliktusokat és a csoportfolyamatok alakulását is. Minden csoport rendelkezik univerzális és sajátos jellemzőkkel is, olyan dinamikával, melyet a benne lévő tagok határoznak meg (Yalom, 2001; Forsyth, 2010; Terenyi, 2011; Horváth, 2015; Rudas, 2016). A mozgás- és táncterápiás folyamat során általános csoportdinamikai törvényszerűségek is érvényesülnek, melyek azonban kiegészülnek a mozgás során kibontakozó speciális dinamikával is (Szili, 2008; Merényi, 2015).

- *Mi jellemző a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok dinamikájára, a csoport alakulására sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportok esetén?*
- *A csoport működése függ a csoporttagok fogyatékossgai állapotától?*
- *A csoporttagok saját osztályaikban elfoglalt helye, szerepe változik a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?*

Affektív tényezők

A sport/mozgás és a szubjektív jóllét kapcsolatáról, annak stresszcsökkentő és feszültségoldó hatásáról sok kutatás készült (Hervey & Kornblum, 2006; Somerstein,

2010; Kovács & Nagy, 2015; Négele et al, 2017). A serdülőkor, a normatív krízis időszaka jelentős stresszforrás a fiatalok életében, mely kihívásokkal teli szakasz agresszív és/vagy szorongó viselkedéssel járhat együtt (Hamvai & Pikó, 2013; Németh & Koller, 2015). Abban az esetben, ha – akár organikus okokra visszavezethetően – a verbális kommunikáció egymással és a felnőttekkel is nehezített, különösen fontos az érzelm kifejezés és önszabályozás területeire figyelmet fordítani.

- *A mozgás- és táncterápiás folyamat során megteremtett biztonságos és elfogadó légkör képes a fiatalok önszabályozásán és érzelm kifejezésén alakítani a foglalkozások alatt?*
- *A csoporttagok saját osztályaikban jellemző viselkedési mintázatai változnak a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?*

Az alkotás munkamódja

A mozgás- és táncterápia során használt munkamódok (testtudati és kapcsolati munka, alkotás) tekintetében a folyamat végén az egyik cél az, hogy a csoport(ok)ban megjelenjen a közös, szabad, improvizatív mozgásos alkotás.

- *Megjelenik a szabad, improvizációs mozgás (az alkotás munkamódja) a kutatásban résztvevő, sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportoknál?*

A több aspektust is érintő kutatási kérdéseinkhez és céljainkhoz kvalitatív szemlélettel közelítünk, adatgyűjtési eljárásaink is tükrözik a kutatás célkitűzéseinek megfelelő komplexitást. Adatainkhoz elsősorban a résztvevő megfigyelés módszere, a reflexiós és kutatási naplók és félig strukturált interjúk vezetnek, melyeket a kvalitatív szemléletű megalapozott elmélet kontextusában (Charmaz, 2013), folyamatlemezési stratégiák felhasználásával elemzünk. Kutatásunk feltáró jellegét figyelembe véve hipotézisek tesztelését nem tartjuk célravezetőnek, a kérdéseinkhez előfeltevéseket társítottunk, mely koncepció teret enged az eljárás alkalmazhatóságának mélyebb vizsgálatához.

A kutatási kérdésekhez kapcsolódó előfeltevéseink és módszertani megközelítéseink a következők:

Kérdés	Előfeltevés	Módszertani megközelítés
Mi jellemző a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok dinamikájára, a csoport alakulására sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportok esetén?	<i>A mozgás- és táncterápiás folyamat során egyszerre érvényesülnek az általános csoportdinamikai törvényszerűségek és a mozgás során kibontakozó speciális dinamika. Mindemellett megjelennek sajátos, a kutatásban résztvevő csoportokra</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Résztvevő megfigyelés a csoportfolyamatok egésze során • Reflexiós napló a résztvevő megfigyelés alapján

Kérdés	Előfeltevés	Módszertani megközelítés
	<i>érvényes dinamikai jellemzők.</i>	
A csoport működése függ a csoporttagok fogyatékosági állapotától?	<i>A csoportok működése nem függ az azt alkotó csoporttagok fogyatékosági állapotától.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Résztevő megfigyelés a csoportfolyamatok egésze során • Reflexiós napló a résztvevő megfigyelés alapján
A csoporttagok saját osztályaikban elfoglalt helye, szerepe változik a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?	<i>Észlelhető változás, de mivel a csoporttagok saját osztályának dinamikája nem változik, így a csoporttag saját osztályában elfoglalt helyét, szerepét tekintve kisebb mértékben mutathat változásokat.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyílt kérdéses kérdőív az osztályban jellemző szerep fókuszával • Dokumentumelemzés • Interjú az osztályfőnökökkel a csoportfolyamatok végén
A mozgás- és táncterápiás folyamat során megteremtett biztonságos és elfogadó légkör képes a fiatalok önszabályozásán és érzelmkifejezésén alakítani a foglalkozások alatt?	<i>A mozgás- és táncterápiás folyamat csoportos formája (szociális) tanulási lehetőséget biztosít a résztvevők számára és a már meglévő viselkedési mintázatoktól eltérő viselkedési formák kipróbálására.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Résztevő megfigyelés a csoportfolyamatok egésze során • Reflexiós napló a résztvevő megfigyelés alapján
A csoporttagok saját osztályaikban jellemző viselkedési mintázatai változnak a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?	<i>Az eltérő viselkedési formák kipróbálása megtörténhet a csoporttag saját osztályának keretei között is.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Nyílt kérdéses kérdőív az osztályban jellemző szerep fókuszával • Dokumentumelemzés • Interjú az osztályfőnökökkel a csoportfolyamatok végén
Megjelenik a szabad, improvizációs mozgás (az alkotás munkamódja) a kutatásban résztvevő, sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportoknál?	<i>Megjelenik a szabad, improvizációs mozgás (alkotás) a kutatásban résztvevő csoportokban, annak formája, megjelenési ideje között azonban lehetnek csoportonként eltérések.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Résztevő megfigyelés a csoportfolyamatok egésze során • Reflexiós napló a résztvevő megfigyelés alapján

1. táblázat - A kutatási kérdésekhez kapcsolódó előfeltevések és módszertani megközelítések

A kutatás kérdésfelvetése azért lehet releváns, mert hazánkban a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás módszer vizsgálatára kevés példát találunk (Szili, 2010), a módszer adaptálására fogyatékosággal élő csoportok esetén pedig inkább jó

gyakorlatok és szakmai törekvések találhatóak (ArtMan Egyesület), semmint kutatással egybekötött terápiás folyamatok.

Az empirikus kutatás 2013 szeptembere és 2015 júniusa között történt. Öt különböző gyógypedagógiai iskolában egy-egy tanévet felölelő mozgás- és táncterápiás folyamatban vettek részt a csoportokba önkéntes alapon bekerülő, felső tagozatos, sajátos nevelési igényű fiatalok.² A mozgás- és táncterápiás munkát kutatási céllal résztvevő megfigyeléssel követtük és minden alkalom után a gyakorlatokról és résztvevőkről reflexiók naplót készítettünk. A mozgás- és táncterápiás munka ily módon szorosan összefüggött a kutatással, de bizonyos mérőeszközök használatára a terápiás alkalmakon kívül került sor.

A kutatásban hat különböző csoport vett részt, két halmozottan fogyatékos, mozgáskorlátozott tagokból álló csoport, egy ép értelmű, hallássérült tagokból álló csoport, egy közepsúlyos értelmi fogyatékos tagokból álló csoport, egy tanulásban akadályozott fiatalokból álló és egy vegyes, tanulásban akadályozott és közepsúlyos értelmi fogyatékos fiatalokból álló csoport.³

Az értekezés témájában és fogalomhasználatában egyaránt az univerzalitásra törekszik. Tudásunk saját magunkról, a másik emberről és a világról testi tapasztalataink révén valósul meg, és ebből az aspektusból vizsgálódva a test „milyensége” nem lényeges. Amennyiben a kiindulási pontunk az ember, az emberi kapcsolódások és kapcsolatok, illetve esetünkben maga a módszer, akkor a figyelem és a mozgás- és táncterápiás folyamat fókusza nem a fogyatékossgot vagy a sérülést, hanem az egész személy(isége)t érinti (Horváth, 2018). Ez a szemléleti koncepció egybecseng a ma egyre inkább jelen lévő egyetemes tervezéssel, amely nézet a hozzáférhetőséget hangsúlyozza fogyatékos, idős és ép személyek számára egyaránt, legyen szó építészetről (Pandula, 2015), termékekről (universal design) (Persson et al, 2015), tanulásról (universal design for learning) (Hall, Meyer & Rose, 2012) vagy művészetről (pl. DanceAbility) (Bóta, 2008; Alessi & Zolbrod, 2008). Ez az emberközpontú megközelítés egyfelől azt jelenti, hogy az érintett személyek érdekei és megszólalásai a figyelem fókuszába kerülnek (Katona, 2016), másfelől jelenti azt az emberképet is, mely alapján a fogyatékossggal élő személyeket nem a képességstruktúrájuk hiányosságainak fényében vizsgáljuk, hanem az embert, az egész személyt és személyiséget figyelembe véve közelítünk a fogyatékossg jelenségéhez (Lányiné & Takács, 2016; Könczei & Zsolnai, 2016).

1.3. A dolgozat felépítése

A kutatás elméleti hátterét feldolgozó első fejezetben ismertetjük a mozgás- és táncterápiás eljárások kialakulásának történetét, alapelveit és célkitűzéseit, kitérünk a

² A kutatásban való részvételnek minden esetben feltétele a szülői beleegyező nyilatkozat is.

³ A kutatásban résztvevő csoportok gyógypedagógiai profilját a 32/2012. (X. 8.) EMMI rendeletben megjelenő *Sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók iskolai oktatásának irányelve* alapján, a 4.6.4. fejezetben mutatjuk be részletesebben.

mozgás- és táncterápiás munka koncepciójához köthető legmeghatározóbb fogalmakra és a módszerrel kapcsolatos kutatásokra. A mozgás- és táncterápiás eljárásokon belül részletesebben foglalkozunk a hazai kidolgozású pszichodinamikus mozgás- és táncterápiával, különös tekintettel annak munkamódjaira, melyek adaptációs törekvésünk egyik bázisát adják. A fejezetben külön figyelmet fordítunk - a transzdiszciplinaritás koncepciójának megfelelően -, a gyógypedagógiai és a mozgás- és táncterápiás szemlélet találkozási pontjaira.

Következő elméleti fejezetünk fókuszpontját a csoporttal, csoportterápiákkal kapcsolatos jelenségek adják, az alapfogalmaktól és rövid történeti összefoglalótól, a terápiás tényezőkön és a csoportfolyamat-modelleken keresztül a szociális tanulás fogalmáig jutunk.

A kutatás módszertani alapvetéseinek bemutatása során a kutatás elméleti beágyazottságát, a kutatás etikai kérdéseit, a jelen vizsgálat adatgyűjtési eljárásait, illetve a kutatásban résztvevő intézményeket és csoportokat érintjük, utóbbiak ismertetését a jelenleg is érvényes gyógypedagógiai terminológia keretezi. Ezt követően a folyamatelemzési stratégiákat és a megalapozott elmélet szemléleti kontextusát taglaljuk, kitérve a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok elemzési lehetőségeire is.

Kutatásunk eredményeit három részre osztva ismertetjük. Az első részt a speciális területen történő mozgás- és táncterápiás folyamatok tervezési lehetőségeinek megjelenítésével kezdjük, ezt a résztvevő csoportok általános jellemzőinek bemutatása követi, melynek részét képezik a mozgás- és táncterápiás folyamatok kereteire és a csoportok kezdeti szerkezetére vonatkozó információk is. Az eredmények ezen alfejezetében helyet kapnak a mozgás- és táncterápiás folyamatok és alkalmak megvalósulási szintjei, kitérünk továbbá a csoportok kohéziós szintjének alakulására is. Az eredmények ismertetésének második részében a megalapozott elmélet kontextusában történt elemzésünk során kialakult kategóriáink és kódjaink mentén jelenítjük meg a résztvevő csoportok működésének folyamatát. Elemzési eredményeink harmadik része a terápiás tényezőkre vonatkozik, a Yalom (2001) által definált terápiás tényezők relevanciájára jelen kutatásban és a kutatásunkra jellemző, újonnan megjelenő terápiás tényezőkre egyaránt.

Végül összefoglaljuk vizsgálatunk eredményeit és következtetéseit kutatási kérdéseink és előfeltevéseink mentén, megjelenítjük a megalapozott elmélet szemléletében történt elemzésünk elméletalkotási eredményeit, illetve kitekintünk a vizsgálatban rejlő további lehetőségekre, akár annak folytatását, akár a jelen kutatás elemzése során felbukkant olyan témákat tekintve, melyek ezen értekezésbe már nem fértek bele.

A dolgozatot az *Irodalomjegyzék* és a *Mellékletek* zárja.

2. Mozgás- és táncterápia

2.1. A mozgás- és táncterápia elméleti háttere

2.1.1. Története

A 20. század első felében kialakuló modern tánc a spontán, szabad és kreatív önkifejezés lehetőségeit hordozta magában. A modern tánc képviselői a színpadon egész személyiségükkel táncoltak, így teremtve intenzívebb kapcsolatot magukkal és közönségükkel. Azon kívül, hogy táncukban összekötötték a mozgást és az érzelmek kifejezését, kapcsolatot kerestek az emberi létezés univerzális felismeréseivel. Ebben a műfajban a tánc során az individualitáson túl az emberi létezéssel kapcsolatos érzelmek, küzdelmek, félelmek és vágyak művészi kifejezései jelenhettek meg. Ennek a koncepciónak köszönhetően az első táncterapeuták még mind táncosok, előadóművészek voltak. A módszer terjedése szempontjából a nagy lépés 1966-ban következett be, amikor az Egyesült Államokban létrejött az első szakmai egyesület, amely meghatározta a táncterápia lényegét. Az Amerikai Táncterápiás Egyesület (American Dance Therapy Association, ADTA) definíciója szerint „a mozgás és tánc pszichoterápiás alkalmazása az egyén érzelmi, kognitív és testi integrációját segíti” (Levy, 1992). Az egyesület elméletben és gyakorlatban is helytálló táncterápiás metódus kialakítását tűzte ki célul (Merényi, 2004).

Az Egyesült Államokban Marian Chace és Martha Graham voltak a táncterápiás mozgalom nagy úttörői, Európában pedig Mary Wigman munkája volt az, amely nagyban hozzájárult az európai táncterápia kialakulásához és fejlődéséhez. Wigman egy erős, direkt táncstílust képviselt, amelyet a tiszta érzések kifejezése és a közönséggel való kommunikáció jellemezett, a tanítványaival közösen végzett munkája, valamint improvizatív stílusa korai táncterápiának is tekinthető (Merényi, 2004; Fuchs, 2008). Ezen irányzat áramlatai Magyarországon is hamar teret nyertek és megjelentek a különböző mozdulatművészeti iskolák (pl. Dienes Valéria orkesztikai iskolája). Dienes Valéria matematikai és filozófiai tudását integrálva egy új geometrikus testmodellt alkotott (Boreczky, 2013, Fenyves, 2013), Madzsar Alice koncepciója pedig a test és lélek összefüggését hirdette, és akinek tevékenysége a mozdulatművészet mellett gyógytornászi irányt is vett (Borgos, 2013; Boreczky, 2013). Hazánkban két táncterápiás irányzat van jelen, az Integrált Kifejezés- és Táncterápia, mely módszer kidolgozása Wilfried Gürtler nevéhez fűződik (Varga & Kiss, 2007) és a jelen értekezés szempontjából relevánsabb pszichodinamikus mozgás-és táncterápia (PMT), melynek elméleti alapjait és metódikáját Dr. Merényi Márta dolgozta ki munkatársaival a '80-as évektől kezdődően (Merényi, 2004).

2.1.2. Alapelvei

A mozgás- és táncterápiáról szóló tanulmányok, kutatások különböző területek fókuszba helyezését közelítik meg munkájukat, kulcsszavaik és alapelveik mentén azonban egyezést mutatnak. A mozgás- és táncterápia egyik legújabb definíciója két fő alapelvet foglal magában. Az egyik alapelv a mozdulat/mozgás és érzelmek közötti kapcsolat elfogadása, így a meglévő és folyamatosan differenciálódó mozgáskészlet felfedezésével az egyénnek lehetősége van megtapasztalni a spontaneitást, a rugalmasság és a rugalmas alkalmazkodás növekedését egyaránt. A másik alapelv, hogy a mozgáson és táncon keresztül az egyén belső világa egyre inkább megközelíthetővé válik, ezért a résztvevők egyrészt meg tudják osztani saját történetüket, másrészt a közös mozgások segítségével láthatóvá válnak bizonyos kapcsolódási mintázatok. A mindenkori vezető elsődleges feladata pedig az, hogy ehhez olyan megfelelő környezetet biztosítson a csoporttagok számára, amelyben ezek az érzések biztonságosan kifejezhetőek és kommunikálhatóak (Payne, 2004; Goodill, 2005; Chodorow, 2009).

2.1.3. Konceptiója

Tágabb értelemben véve a mozgás- és táncterápia a kreatív mozgás és tánc alkalmazását jelenti egy terápiás kapcsolatban. A mozdulatok és érzelmek közötti kapcsolaton alapszik, így az egyén az ebből a kapcsolatból átélhető élményeket felhasználva és személyes történetébe illesztve képes lehet egy tisztább képet alkotni saját magáról (Payne, 2004; Chodorow, 2009; Wiedenhofer et al, 2017). A mozgás- és táncterápia során leginkább használt eszközünk a saját testünk és hangunk, vagyis térérzékelésünk állandó kiindulási pontjai, mely pontok különböző minőségei minden terápiás folyamatban jelen vannak. Minden olyan terápiás módszerben, ahol a test központi szerepet játszik, a testi tapasztalatok különféle minőségeinek átélése döntően befolyásolja az élmények szerveződését. A testtel dolgozó terápiák során tehát a tér, a mozgás és a test különböző szintű tapasztalása történik, ami aktivizálja a megfelelő élményrétegeket és az azokhoz kapcsolódó érzelmi-indulati állapotokat (Horváth, 2015). A tánc és mozgás a test bekapcsolásával aktívan képes támogatni és bátorítani az egyén kreativitását és alkotóképességét, a belső impulzusokból fakadó improvizációs mozgásos önkifejezésnek minden esetben jelentősége van. Az improvizációt az egyén irányítja, így a mozdulatai szimbolikus jelentéssel bírnak számára. Ezek a mozgásos mintázatok ismétlődhetnek vagy újabb mozgásforma is kialakulhat, felfedve a viselkedési és kapcsolati jellegzetességeket (Chaiklin, 2009). Az improvizáció arra is képes ösztönözni a mozgót, hogy tipikus és sztereotip reakcióit és annak következményeit leválassza, így újabb pszichofizikai mintázatok tudnak kialakulni és válnak megismerhetővé számára (Wengrower, 2009). Az improvizáció tehát a megszokott jelentésektől és válaszoktól eltérő helyzetet kínál azzal, hogy különböző perspektívából figyelheti meg a mozgó saját magát és ezáltal nyílhatnak utak a változás irányába. A tánc és a mozgás tartalmazza önmagunk közvetlen tapasztalását és kifejezését a testen keresztül. A terápiás

helyzetben a résztvevőnek lehetősége van kipróbálni különböző típusú mozgásokat, hogy érzékelje saját magát és a környezetét ezen új minőségek segítségével. A mozgás- és táncterápia sokkal inkább a mozgás kinesztetikus, érzelmi és szimbolikus aspektusaira helyezi a hangsúlyt, semmint annak funkcionális vetületére (Wengrower, 2009).

A mozgás- és táncterápiás eljárások tehát a testi-mozgásos élmény és az önkifejezés, illetve testi kifejeződés köré szerveződnek (Merényi, 2008). A jelentést hordozó testi élmények terápiás helyzetben történő megnyilvánulásainak értelmezésében természetesen lehetnek különbségek annak függvényében, hogy az adott módszert melyik lélektani iskolához fűzi szorosabb elméleti keret (Merényi, 2004, 2008, 2015). Azonban nemzetközi és hazai szintén egyaránt jellemzőek közös pontok a mozgás- és táncterápiás eljárások gyakorlatában és elméletében: a test beemelése a terápiás kontextusba (Payne, 2004; Brauninger, 2014; Koch et al, 2014; Wiedenhofer et al, 2017), az interszubbektivitás terápiás szemlélete (Stolorow & Atwood, 1994; Ajkay, 2008) és az interszubbjektív élményszerveződés jelentősége, az implicit kapcsolati tudás fontossága (Halász, 2008; Merényi, 2015) vagy a kinesztetikus empátia megjelenése (Tortora, 2006; Szili, 2010).

2.1.4. Test – testséma, testkép, testtudat

A testélmény-alapú terápiás eljárások elemzéséhez elengedhetetlen a testtel kapcsolatos alapfogalmak tisztázása, a testséma, a testkép és testtudat kifejezések körvonalazása.

A testtel kapcsolatban különböző tudományterületek, különböző szakmák más-más elemeket helyeznek előtérbe: az orvoslás a szervezet működőképességét, a testen belül és kívül lévő problémák gyógyítását, a sport a test mozgáskészségének és teherbírásának növelését, a média a legtöbb esetben a test kirakatba helyezését. A test fogalma, a test maga több diszciplína felől is megközelíthető. Értelmezhetjük elsődlegesen biológiai szempontból mint szervezetet, ami ily módon létezésünk feltétele és eszköze (corpus, soma), definiálhatjuk azonban filozófiai és/vagy esztétikai perspektívák mentén (Shusterman, 2015) vagy az előadóművészetek kontextusában (Müller, 2009), de a társadalmi (hatalmi) diskurzus részeként (Hernádi, 2014; Horváth, 2018) egyaránt.

A testséma belső testi reprezentáció, a saját testre vonatkozóan kialakult vizuális és motoros percepciók együttjárását rögzítő egészes mintá, összetett szenzomotoros működési egység, a szenzomotoros funkciók dinamikus rendszere (S. Nagy, 2013). A testséma a motoros tervezés alapja, az automatikus, nem tudatosan szabályozott motoros készségek és képességek együttese (Huba, 1999). *„A mozgás szabályozásakor a testséma rendszere teszi lehetővé a testhelyzetről és a mozgásról szóló különböző modalitású információk felfogását és feldolgozását, az elsajátított mozgásmintázatok, motoros programok tárolását, előhívását.”* (S. Nagy, 2013, p. 10.). A mozgás- és táncterápiás munka során a poliszenzoros dinamikus testsémával dolgozunk, mely

koncepcióban egyszerre érvényesülnek az érzékelési modalitások reprezentációi és az individuum testi élményeinek folyamatos hangolódása az „itt és most”-ban, amely állandó változás, szerveződés alatt áll, formálódik és alakul.

Testünk – akár mozgásban van, akár nem –, emberi és személyes identitásunk alapját képezi (Csabai & Erős, 2000), testképünk pedig magában foglalja perceptuális tapasztalatainkat és konceptuális tudásunkat a testünkről, illetve érzelmi viszonyulásainkat a saját testünkhöz (Ábrahám et al, 2017), mely elemeket és magát a testet is körbeveszi a mindenkori, körülöttünk lévő kulturális-társadalmi kontextus, így messze túlmutat a testséma fogalmán. A testkép az egyén testi tapasztalatainak, mozgásának élményszerveződéséből alakul ki, szenzoros és motoros tapasztalatok összességét jelenti, melynek részét képezi tudásunk a saját testünkről és szerzett információink a környezetünkről (Hüther, 2009; Ábrahám et al, 2017; Pylvänäinen & Lappalainen, 2018). Grogan (2008, p. 3) úgy határozza meg a testképet, mint ami „egy személy önnön testéről alkotott észleléseinek, gondolatainak és érzelmeinek az összessége”, vagyis perceptuális, affektív és viselkedéses élményekből álló komplex konstruktum (Czeglédi et al, 2010). A testkép – „az én hordozója” –, elválaszthatatlan az egyén szubjektív testtapasztalásától, annak személyes megélésétől, mely fizikai és mentális szinteken is megjelenik. Husserl - a fenomenológiai irányzat képviselője - megmutatta, hogy az egyén testélménye eleve kettős természetű, vagyis alanyi és tárgyi is egyben, hiszen a testet belülről is állandóan tapasztaljuk, ugyanakkor külső tárgyként is érzékeljük (Vermes, 2008). A térérzékelésünk középpontja is az egyén maga, mivel a test adja az orientáció centrumát, az képezi az „itt és most”-ot, melyhez képest minden más „ott” van. A test nem csupán viszonyítási alap, hanem az átélt élmények hordozója is: ha az ember megtapint valamit, a taktilis minőségeket is saját testében fedezi fel (Behnke, 1997). A testkép kialakulásában tehát a vizuális, motoros és szenzomotoros ingerek feldolgozása mellett a vesztibuláris rendszernek és a taktilitásnak, a saját és a másik test érintésének van kiemelkedő szerepe (Schilder, 1935; Szvatkó, 2016).

A mozgás- és táncterápiás folyamatokban, a terápiás térben az érintés, annak különböző minőségei és az érintéssel történő kommunikáció egyaránt jelen van, mely a korai, preverbális tapasztalatok élményszerveződésének mintázatait képes mozgósítani (Merényi, 2008; Vermes & Incze, 2012). Mind a testkép differenciálódása, mind az érintéssel történő munka kapcsolódik Stern (2002) tételéhez, miszerint legkorábbi élményeink önmagunkról elsősorban testi jellegűek, a bontakozó önérzékelés és önészlelés a test fiziológiájára épülő szelférzetben mutatkozik meg (Fehér & Kecskés, 2011). Az érintés mellett a tekintet, a másik tekintete bír jelentőséggel a testünk és ezáltal önmagunk pszichés reprezentációjának kialakításában (Dolto, 2001; Hámori, 2016), mely koncepció kialakításában a lacan-i tükör-én modell kap hangsúlyos szerepet (Hámori, 2016; Smid, 2012). Az anyai tükrözésre épül a test külső képének későbbi felismerése, amely azt jelenti, hogy a testélmény differenciálódik belső élményre és külső képre, mely a reflexió alapját is képezi. A mozgás- és táncterápiás folyamatoknak

lényegi vonása a testi észlelések, testi érzetek és a tudatosság összekapcsolása (Vermes, 2008).

A testtudat mellett, hogy a testiség szubjektív tapasztalata (Huba, 1999), a testre, annak funkcióira és a testrészekre fordított figyelem (Csabai & Pintér, 2013), a mozgás- és táncterápiában az elemi szintű önészlelési és önreflektív folyamat alapja (Incze, 2008), vagyis *„saját testünk állapotainak megfigyelési és nyomonkövetési képessége, egyrészt a globális háttérérzetek és a vitális affektusok szintjén, másrészt a modalitások differenciált dimenziójában. A testtudati munka sajátos figyelmi állapotba visz: ez a testtudati állapot.”* (Szili, 2010, p. 84) Ez az állapot segíti a mozgás- és táncterápiás gyakorlatokban résztvevőket a test „egész” mivoltának megéléséhez. A testtudat tehát a jelenlét, az érzékelés és interakció aktív minősége, mely a testi információkban aktualizálódik, ezek az információk pedig mind a környezethez, mind pedig az egyén belső világához kapcsolódnak (Pylvänäinen & Lappalainen, 2018).

Ahogy az a jelen fejezetből is érezhető, a testtel kapcsolatos fogalmak nem magyarázhatóak egyetlen elmélettel, a testkép kialakulásának folyamata többdimenziós, komplex folyamat, melyet interperszonális kapcsolataink is befolyásolnak (Ábrahám et al, 2017), ezen inter-és intraperszonális folyamatok hatására a testképpel az énkép és a személyes identitás is formálódik (Csabai & Erős, 2000; Cash, 2011). Munkánk során a testi tapasztalatszerzés kutatási és terápiás szempontból is kiemelt szerepet kap, a testtel kapcsolatos élményeket, a testi élmények kifejeződését a kommunikáció eszközeként definiáljuk.

2.1.5. Kinesztetikus empátia

A kinesztézia (mozgásérzékelés) a proprioceptorok által nyújtott információ, a testrészek egymáshoz való viszonyának, az aktuális testhelyzetnek és mozgásnak az érzékelését egyaránt jelenti. A kinesztetikus információk tehát az aktuális mozgásról tájékoztatnak, mely információkból egyes elemek elraktározódnak, így lehetővé válik, hogy a különböző testrészekhez tartozó lehetséges mozdulatok leképeződjenek az emlékezetben (S. Nagy, 2013).

A kinesztetikus empátia ezeknek az információknak a kiterjesztését jelenti, a mozgás- és táncterapeuta egyszerre figyel a saját testére, testi élményeire és a kinesztetikus érzékelésen és empátián keresztül a vele együtt mozgóra is, így a kinesztetikus empátia egy kölcsönös (interszubjektív) testi tapasztalatot képes létrehozni, egyidejű és egymásba kapcsolódó tapasztalatokat, az együttesség élményét (Tortora, 2006; Fischman, 2009; Szili, 2010).

2.1.6. Interszubjektivitás, implicit kapcsolati tudás

Az interszubjektivitás nem egységes fogalom, egyaránt használatos filozófiai (Damasio, 1996; Husserl, 2000), pedagógiai és terápiás (Stolorow & Atwood, 1994; Bruner, 2004)

diskurzusokban. Az interszubjektivitás egyik központi eleme a másik intencióinak olvasása, mely lehetővé teszi, hogy két fél (szubjektum) részt vegyen egymás tapasztalásában, mely folyamatban egyszerre van jelen annak a tudása, hogy a másik mit tapasztal és az is, hogy a másik hogyan tapasztalja meg őt magát (Stern, 2002; Ajkay, 2008; Vermes, 2016). Egy kapcsolat minden résztvevője tehát saját szubjektumának korlátai közt működik, de nem egymástól elszigetelten, hanem kölcsönös egymásrahatásban. A közös mozgásos tapasztalatszerzés, a lehetőségeket adó terápiás térben a résztvevők közötti interszubjektív kapcsolatnak ad teret. Nem az egyéni elkülönült énré helyezi a hangsúlyt, hanem inkább az egymással szoros kölcsönhatásban álló szubjektumok teljes összefüggésükben szemlélt interakciójára (Stolorow & Atwood, 1994). Lényegét az a felismerés adja, hogy az ember megszületésétől fogva a tapasztalatok feldolgozásában, valamint indulati szabályozásában egy másik elme visszajelzéseire támaszkodik. Az egyén szelfélménye mindig interszubjektív közegben szerveződik, az egyén mások rá vonatkozó élményeit használja. További idetartozó jelenségek a figyelem, a szándék és az érzelmegosztása (Stern, 2002), az érzelmetükrözés vagy a reflektív funkció és mentalizáció (Fónagy & Target, 1998), mely során valamilyen szándékot, érzést vagy gondolatot tulajdonítunk a másiknak, tágabb értelemben véve így saját magunknak. Mindez egy kölcsönös, egymást feltételező reflektív folyamat, amely a terápiás kapcsolat fogalmát új megvilágításba helyezi (Flaskay 2010; Halász, 2008). A mozgás- és táncterápiás értelmezésben ennek egyik alapja az implicit kapcsolati tudás, mely a korai, preverbális tapasztalatok adaptív leképeződéseit jelenti az interszubjektív találkozási térben (Lénárd, 2005; Halász, 2008; Pető, 2003, 2011).

2.1.7. Mozdás- és táncterápiás kutatások

A mozgás- és táncalapú terápiás jellegű intervenciók eljárásokkal kapcsolatos kutatások a gyakorlati, klinikai munkát követően jelentek meg (Brauninger, 2014). A mozgás- és táncterápiás eljárásokat kísérő kutatások elsősorban kvalitatív kutatómódszertani paradigmából közelítenek (Koch et al, 2007, 2014; Hervey, 2009; Cruz, 2016; MacDonald, 2004), ennek egyik oka a művészetalapú terápiás eljárások természete, mely a tudás megszerzésének szubjektív útjára helyezi a hangsúlyt. A vizsgált jelenség holisztikus szemléletében az objektív és szubjektív komponensek nehezen elkülöníthetőek (Illyés, 2012). A szakirodalomban találkozhatunk azonban kvantitatív megközelítésű kutatásokkal (Brauninger 2014), illetve kevert módszertanú és művészetalapú kutatásokkal is, utóbbiaknál a különböző művészeti modalitások révén a résztvevői nézőpontok a maguk képlékenységében válnak rekonstruálhatóvá (Leavy, 2015, 2017).

A nemzetközi és hazai területeken fellelhető korábbi kutatások és szakirodalom alapján a mozgás- és táncterápiás módszereket (angolul: Dance and Movement Therapy, későbbiekben DMT) sikeresen alkalmazzák pszichoszomatikus problémákkal és

evészavarral küzdő felnőtteknél és gyerekeknél (Kleinmann & Hall, 2005; Ressler & Kleinmann, 2006), gyermekkori vagy felnőttkori szexuális abúzust, háborús traumát átélt egyéneknél (Kornblum & Halsten, 2006; Harris, 2007), depresszióval diagnosztizált betegeknél (Koch et al, 2007), illetve kapcsolati elakadással küzdőknél, legyenek azok párok vagy családok (Payne, 2004). A mozgás- és táncterápiás módszerek használata segít megelőzni a demencia kialakulását (Van de Winckel et al, 2003), stabilizálni a kognitív funkciókat és a memóriát (Dayanim, 2009), fejleszteni az Alzheimer-kóros betegek beszédképességét (Hokkanen et al, 2008). Továbbá a DMT fejleszti a testképet és a pszichoszociális funkciókat (Muller-Pinget et al, 2012), csökkenti a pszichés és testkép miatti szorongást túlsúlyos betegeknél (Vaverniece et al, 2012), és növeli a stresszkezelés és önismeret képességét evészavarral küzdő betegeknél (DuBose, 2001). A DMT hatékonynak bizonyult a depresszió (Jeong et al, 2005; Koch et al, 2007; Heimbeck & Hölter, 2011), skizofrénia (Röhrich & Priebe, 2006), a pszichózis (Margariti et al, 2012), a fibromyalgia (Bojner et al, 2003) és a krónikus fáradtság szindróma (Blázquez et al, 2010) kezelése során is. Stroke esetén a betegek kognitív teljesítménye, társas interakciói és fizikális paraméterei fejlődésnek indultak egy DMT kurzus után (Berrol et al, 1997; Berrol, 2009). Ezenfelül Parkinson-kóros betegek egyensúlyérzéke, koordinációja jelentősen javult és csökkent az elesések vagy a szívbénulás gyakorisága. (Hackney et al, 2007; Earhart, 2009; Kiepe et al, 2012).

További kutatásokból és tanulmányokból az is kiderül, hogy a mozgás, a tánc milyen fejlesztési lehetőségeket rejt magában a fogyatékossgal élő gyermekek populációját tekintve (Barthel et al, 2009; Jankowicz-Szymanska et al, 2012; Barnet-Lopez et al, 2015; Matzner, 2015; Gonzalez, 2015; Albin, 2016). A témához kapcsolódóan találunk még nem fogyatékossg specifikus szakirodalmat is, különös tekintettel a kognitív területek fejlődésére (Balganekar, 2010; Barhorst, 2013), vagy az érzelmi/mentális jóllét vonatkozásában (Hervey & Kornblum, 2006; Somerstein, 2010).

A tanulmányok között vannak módszertanilag korlátozott kutatások, de több tanulmány is teljesíti a randomizált mintavételi, kontrollcsoportos vizsgálatok magasszintű módszertani elvárásait (Bojner et al, 2003; Van de Winckel et al, 2003; Jeong et al, 2005; Röhrich & Priebe, 2006; Hackney et al, 2007; Hokkanen et al, 2008; Brauninger, 2012a, 2012b).

Az értekezés szempontjából három releváns vizsgálatot részletesebben is bemutatunk, melyek vagy a kutatás speciális területét (fogyatékossg) vagy az általunk is választott kutatómódszertani paradigmát és adatgyűjtési eljárásokat érintik. Fontosnak tartjuk megjegyezni azonban, hogy olyan feltáró jellegű, prospektív kutatás sem hazai, sem nemzetközi szinten nem készült, mely ötvözné a speciális területet, a verbálisan nehezen megközelíthető résztvevőket és a csoport szisztematikus dinamikai elemzését.

Az Alapozó Terápia⁴ módszertana és felépítése különbözik a mozgás- és táncterápiától, egy 2005-2007 között, értelmileg akadályozott tanulók⁵ körében zajló vizsgálat eredményei azonban biztatóak voltak számunkra is. A vizsgálat során a kutatók több részterület eredményeit dolgozták fel (Barthel et al, 2009), melyeknek bizonyos elemei összecsengenek a mozgás- és táncterápia gyakorlataival, mint a *Tájékozódás a testen*, *Testséma-ismeret*, *Szimmetrikus mozgásminták* vagy az *Utasítások végrehajtása*. Elsősorban kognitív és a kommunikációs készségek területén tapasztaltak pozitív változásokat, és ugyan a kis elemszám (9 fő) miatt statisztikai értelemben nem volt reprezentatív a kutatás, a tanulmány a mozgás jelentőségére és a kognitív funkciókkal való összefüggéseire újfent rámutatott, az értelmileg akadályozott populáció körében is.

Lopez és munkatársai (2015) egy három hónapos mozgás- és táncterápiás intervenció emberalak-ábrázolásra tett hatását vizsgálták 30 intellektuális képességzavarral élő felnőtt résztvevővel. A folyamatot megelőzően és azt követően a Koppitz-féle emberrajz-tesztet (HFD teszt) alkalmazták a vizsgálatvezetők, mérve és feltérképezve a résztvevők kognitív jellegű már meglévő tudását a testről (testséma), illetve ennek a tudásnak a fejlődését a mozgás- és táncterápiás folyamat végeztével. Eredményeik azt mutatják, hogy a kutatásban résztvevő személyek testsémához köthető tudása növekedett a két mérés között, a szerzők azonban reflektálnak kutatásuk korlátaira, a kis elemszámú mintára és a kontrollcsoport hiányára egyaránt.

Pylvänäinen (2010) finn kutató és mozgás- és táncterapeuta 10 alkalmas mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatot követett résztvevő megfigyeléssel. Terepjegyzeteit, melyek a csoport mindenkori aktivitására, a csoporttagok közötti interakciókra és a résztvevők narratíváira irányultak, kvalitatív, tematikus elemzésnek vetette alá, elsősorban a résztvevői visszajelzésekben megjelenő legfontosabb témákat keresve. Vizsgálatát öt csoportban, felnőtt, túlnyomórészt női résztvevőkkel, depressziós ambuláns kliensekkel végezte (n=33). Kutatásának eredményeképpen két fő téma bukkant fel, a szenzitivitás és a fenyegetettség vs. biztonság. Mindkét téma elsődlegesen a csoporttagok testi tapasztalataihoz kapcsolódik – múltbeli és a folyamat alatt átélt tapasztalati minőségek egyaránt –, miszerint a „testben levés”, a testi jelenlét megélésének nehézségeitől a résztvevők hogyan jutnak el a biztonság élményéhez és hogyan közelednek saját testük elfogadásához a mozgás- és táncterápiás folyamat segítségével.

⁴ Az Alapozó Terápia komplex, mozgásfejlesztésen alapuló fejlesztő terápiás eljárás (Kulcsár Mihályné a kidolgozója).

⁵ Az értelmi akadályozottság (Barthel et al, 2009) és az intellektuális képességzavar (Lopez et al, 2015) kifejezések a gyógypedagógia jelenleg érvényes terminológiája alapján az említett tanulmányokban a középsúlyos értelmi fogyatékossgot takarja. Az intellektuális képességzavar fogalma a DSM-5 referenciakézikönyv (APA, 2014) alapján gyógypedagógiai és gyógypedagógiai-pszichológiai diagnosztikai fogalom.

2.2. Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT) egy nonverbális, elsősorban csoportterápiás módszer, melyet önismereti, pszichoterápiás, szocioterápiás és művészetterápiás szinteken és színtereken alkalmaznak. A táncterápia Magyarországon az 1980-as évek elejétől kezdett fejlődni, eredetileg pszichotikus és súlyos személyiség- és szomatizációs zavarokkal küzdő betegcsoportokra kialakított metodikával rendelkezett (Merényi, 2004, 2015). Merényi Márta és Nagy Márton, terápiás tapasztalataikból kiindulva 1989-től kezdtek el képző csoportokat vezetni napi mozgásterápiás munkájuk mellett. A Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület 1992-ben alakult meg azzal a céllal, hogy a tánc- és mozgásterápiát, illetve a különböző testtudati rendszereket és mozgás-improvizációs módszereket alkalmazó szakembereket összefogja.

A páros csoportvezetésű pszichodinamikus mozgás- és táncterápia a testtudati gyakorlatokat, a mozgásos improvizációban rejlő alkotó és gyógyító lehetőségeket összekapcsolja a csoportterápia eszközeivel (Merényi, 2015). Egyszerre figyel az egyén testi-lelki érzéseinek dinamikájára (változásaira, feszültségeire) és a csoportdinamikára, a csoportban megszülető testi-lelki érzések változásaira, összefüggéseire. A dinamika fogalmának jelentősége nem csupán a terápiás színtereken jelenik meg. Mindenkinek van saját belső dinamikája, saját története, múltja, jelene és jövője, saját problémái, feszültségforrásai is befolyásolják viselkedését, érzelmeit és hatással vannak a tetteire, ugyanakkor vannak kapcsolatai a külső világgal is, dolgozik, más emberekkel van körülvéve. Nem különíthető el a saját lelki dinamikai történet más emberekkel történő interakcióinktól, hiszen elsődlegesen viszonyrendszerekben élünk és gondolkozunk, az segít keretbe helyezni és biztonságban tartani a szelfet, ahogyan érzékeljük magunkat a másik szemében. Terápián kívüli kapcsolatainknak – legyen az barátság, párkapcsolat, csoportlét – is meghatározó dinamikája van, csak a mindennapokban történő dinamikai változásokra kevesebb reflexióval reagálunk, mint egy olyan terápiás helyzetben, ahol fókuszba kerül a dinamikai aspektus, a tag(ok) szempontjából a szabad megélés, a vezető(k) részéről pedig a strukturálás tekintetében. Az egyéni dinamikák feltérképezése azonban megtörténhet négy szemközti, egyéni terápiában is, a viszonyok mélyebb megismeréséhez lehet inkább szükség zárt csoportra (Horváth, 2015), a csoportban rejlő érzelmi többlet (együttes élmény – vö. Mérei, 1996), a csoporttagok közti interakciók és az interdependencia (Forsyth, 2010; Johnson & Johnson, 2014; Toseland & Rivas, 2017) mentén. Minden csoport rendelkezik univerzális és sajátos jellemzőkkel is, olyan dinamikával, melyet a benne lévő tagok határoznak meg (Yalom, 2001; Horváth, 2015; Rudas, 2016). A csoport kialakulásának Tuckman (1965) óta négy általánosan elfogadott szakasza van: az alakulás, a viharzás, a normakészítés és a működés. Ezek a szakaszok – kiegészülve a csoport lezárásával – a PMT metodikájának is részét képezik.

A pszichoanalitikus és neuropszichoanalitikus gyökerekkel rendelkező mozgásterápia elméleti háttere összetett, különböző területeken végzett kutatások alapozzák meg.

Ezen elméletek és kutatások a korai, preverbális időszak fontosságát hangsúlyozzák, kiemelve az anya-gyermek kapcsolat jelentőségét. A pszichodinamikus mozgásterápia lélektani elméleti háttere illeszkedik a nemzetközi területen jelenlévő mozgás- és táncterápiás módszerek koncepcióihoz, hangsúlyában azonban mutat eltéréseket. Elsősorban a pszichoanalitikus megközelítések a meghatározóak, alapjait azon belül a tárgykapcsolati – és szelfpszichológiai területek (Ferenczi, 1996; Winnicott, 1999), valamint a preverbális kor emlékezetkutatásai és a kötődéskutatások (Stern, 2002) adják. Az emberi mozgásminták a magzati lét kezdetétől egyszerre vitális és pszichikus funkciók és a megismerő folyamatok kiindulási pontját jelentik (Bagdy, 1991). Születésétől kezdve minden gyermeknek van elemi szelférzete, a szelffejlődés kezdetektől fogva aktív folyamat, a csecsemő kompetens és kereső a korai interakciókban. Ebben a folyamatban fontos az amodális észlelés fogalma, mely az érzékelési modalitások közötti hasonlóságokat, összefüggéseket (cross-modális interakciók) felismerését jelenti és a közöttük való szabad átjárás lehetőségét, mely nyomán több észlelési módozat képes egységes jelentéssé alakulni (Stern, 2002).

2.2.1. Emberkép

Filozófiai szempontból a mozgás- és táncterápiában a leglényegesebb kérdés a test és elme (tudat) viszonya. A test és elme oksági összefüggéseire nincs egyetlen átfogó válasz, a karteziánus szubsztancia dualizmus feloldására elsősorban parciális megoldási kísérletek vannak (Tózsér, 2005). Azonban az is jól látszik, hogy e dualista nézőpont hatásai a mai fogyasztói kultúrában fokozottan továbbélnek. Mechanizált, elidegenített testkép uralkodik mindennapjainkban és mélyen áthatja a köznapi gondolkodást, melyben a test csak vágyak kielégítésének eszköze, nem képes intimitásra, valódi kapcsolódásra. Ambivalens jelenség ez, mert a társadalmi berendezkedés, a technicizált világ az egyéntől egyrészt a testtől való eltávolodást és annak leértékelését követeli, ugyanakkor testét és testélményeit idealizálja, így a fogyasztói kultúrában létező személy mindent megtesz a minél szélesebb testi tapasztalatok megszerzéséért. E kettősséget remekül példázza az a tény, hogy jelen világunkban az öregedés és a halál nem kívánatos jelenségek (az öregedő test leértékelődik), ezért aztán megjelenik a narcisztikus személyiségtípus, amely mindenhatóságról és örök fiatalságról álmodik (az ideális test kialakítása) (Vermes, 2013).

A filozófiai megoldási kísérletek során megjelent a megtestesült-elme (embodied mind) hipotézis, mely szerint az elme nem pusztán a fejben létezik, hanem a környezetbe ágyazott, egész szervezetben jelen van (Sutyák, 2010). Álláspontjuk szerint a test és elme egységet alkotnak, egymástól függetlenül meg sem határozhatóak, hiszen kölcsönös egymásrautaltságban vannak (Kampis, 2002). A mozgás- és táncterápiás eljárások, így annak pszichodinamikus változata is, axiómaként kezelik a test és lélek egységét, elfogadják a komplex test/elme interakciót.

2.2.2. Munkamódok

A PMT folyamata négy, egymással szervesen összefüggő munkamódból áll, melyek fogyatékossgal élő tagokból álló csoportokban jól illeszthetőek a folyamathoz.

Az alkalmak verbális körrel (verbális munka) kezdődnek és zárulnak, mely segítségével az emocionális és a kognitív szintek is elérhetőek. A nyitó verbális munka egyfajta bejelentkezés a két alkalom között történt élményekről, eseményekről és az általuk kiváltott érzelmekről. A mozgásos részt követő záró verbális visszajelzés elsősorban a mozgásban megélt élmények szóbeli visszafordítását, az emlékezést és az áttételi történések kellő időben való feltárását, átdolgozását tartalmazza, reflektálva a csoporttagokra és a vezetőkre is, továbbá az alkalom elejéhez képest bekövetkezett változások artikulálására is lehetőséget ad.

2.2.2.1. *Testtudati munka*

A legtöbb hétköznapi tapasztalás testi szinteken nem tudatos és nem figyelemmel kísért állapot, holott tapasztalataink nagy részét – csecsemőkortól kezdődően – testi érzetekkel szerezünk meg (Horváth & Novák, 2014). Testtudatnak a saját test fizikai minőségeinek részletes tudatosítási folyamatát nevezzük, mely egyrészt magába építi, másrészt azonban túl is mutat a testséma, testkép fogalmakon, mivel a mozgás, a figyelem és a „jelenlét” segítségével egyfajta folyamatos testi reflektivitáshoz vezet (Merényi, 2004). A testtudati munka célja épp ezért az, hogy a megszokott, hétköznapi jelenléttől egy merőben más tapasztaláshoz lehessen jutni. Alapja a konkrét mozgásra és testre irányuló figyelem, a test aktív érzékelése és állapotváltozásainak lekövetése (Incze, 2008). A testtudati munka a test valóságára, az érzékelés lehetőségeire épít, így teremtve meg azt az állapotot, melyben átélhető a hatóerő (önmagunk) élménye és megvalósulhat a testi szintek reflektivitása. Ez a sajátos figyelmi állapot szinte teljesen betölti a tudatot, elősegítve a folyamatos önértékelés és önfelfedezés élményét és a testünkkel, önmagunkkal való kísérletezés lehetőségét. Testtudati fókusz jelenthet a súly-egyensúly érzékelése, az irányok változtatása, a testrészek részvétele, a szimetriaviszonyok megélése, a térhez való viszony, az erő, ritmus és sebesség, a forma vagy a test külső és belső tere (2. táblázat) (Horváth, 2015). A lélektani munkát is a testtudati munka alapozza meg, amikor is a konkrét (valós) testi tapasztalás talaján bontakoznak ki a mozgás szimbolikus minőségei és a lélektani tartalmak összefüggései. A testtudati munka lehetőséget ad a belső testkép differenciálódására, a mozgásrepertoár bővülésére és az improvizációs készség fejlődésére is (Merényi, 2004).

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések; a testtudati állapot elérését segítő kérdések, amelyek önismereti célok felé mutatnak	Kapcsolódó testtudati fókuszok	Gyakorlati példa – egyéni, érintés nélkül
sebesség	→ milyen sebesség esik jobban? lassú vagy a gyors? hogyan esik ezekből a sebességekből megállni és elindulni? melyikhez közelít inkább a saját, megszokott sebesség? gyorsabb vagy lassabb? a sebességgel kapcsolatos gyakorlat után változott-e a most legjobban eső sebesség?	járás, haladás	Séta közben fokozzuk a tempót, először egy fokkal, majd még eggyel és tovább, majd érzük el a saját, aktuális maximális sebességünket, és onnan vissza.
légzés	→ milyen mélyen esik jól beszívni a levegőt? milyen hosszan sikerül kifújni? kisebb, kapkodó, rövid ideig tartó lélegzetvétel a jellemző vagy a hosszan tartó légzési szakaszok? milyen a kifújás ereje – hanggal is együtt jár vagy sem? séta közben légzési fókusz – addig tart a séta, amíg a légzés, ez milyen dinamikát ad a sétának?	járás, haladás szintek	Séta közben szívjuk be minél mélyebben a levegőt és minél hosszabban fújjuk ki. Ezt próbálgassuk, hogy mi ennek a ritmusa, majd a következő belégzést megállva végezzük el, és a sétát a kilégzés ideje határozza meg. Addig haladunk, amíg a kilégzés tart, ha elfogyott a levegőnk, megállunk és beszívjuk a levegőt.
járás, haladás	→ a légzéssel összekötött séta milyen dinamikát ad a haladásnak? hogyan esik jól járni? (ebben van sebesség, forma és irányok is) hogyan gördül a talp a földön? milyen a járás jellege, merevebb vagy lazább? milyen a haladás/járás ritmusa, töredezett vagy áramló?	sebesség irányok tempó, ritmus	Kezdjük el figyelni a járásunkra, hogyan találkozik a talpunk a talajjal, ehhez milyen sebességben esik jól haladni;

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések; a testtudati állapot elérését segítő kérdések, amelyek önismereti célok felé mutatnak	Kapcsolódó testtudati fókuszok	Gyakorlati példa – egyéni, érintés nélkül
			találjuk meg a most leginkább jóleső és ránk jellemző járást, helyezzük el ebben az egész testünket, a fejet, a törzset, a karokat és a lábakat is.
tempó, ritmus	→ milyen tempóban, ritmusban esik jól haladni, járni? vannak-e ebben a ritmusban váltások?	járás, haladás sebesség végtagok	Találjuk meg a saját haladásunk és mozgásunk ritmusát, van-e benne váltás; ugrás, megállás.
egyensúly, súly	→ hogyan találjuk meg az egyensúlyunkat, ha elveszítjük, mi segít a visszataláláshoz? milyen féllábon állni? hogyan tudunk minél különfélébb testhelyzetekben egyensúlyt találni? haladás közben hogyan változik az egyensúlyi állapotunk? ha a földön vagyunk, hogyan tudjuk átengedni a súlyunkat a talajnak?	végtagok lendület, erő forma	Séta közben néha álljunk meg és találjunk magunknak egy-egy pozíciót, amelyben a saját egyensúlyunkat próbálgatjuk; ha kipróbáltuk, menjünk tovább és találjunk új helyzetet hozzá.
támasz	→ hogyan tudunk támaszt adó felületeket találni a térben? a fal, a föld milyen támaszt nyújt? mivel keressük a támaszt: a hátunkkal, a karjainkkal, kezünkkel vagy a lábainkkal? esetleg a fejünkkel? mely testrészünknek van a legnagyobb szüksége most támaszra?	súly szintek	Séta közben érzékeljük, hogy mely testrészeinkkel szeretnénk vagy tudunk támaszkodni a tér pontjaihoz, azokat váltogassuk. Adjunk időt

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések; a testtudati állapot elérését segítő kérdések, amelyek önismereti célok felé mutatnak	Kapcsolódó testtudati fókuszok	Gyakorlati példa – egyéni, érintés nélkül
			ezeknek a támaszoknak.
lendület, erő	→ milyen a mozgásunk, haladásunk lendülete, milyen erővel kapunk lendületet a tértől (faltól)?	súly ritmus járás, haladás	Séta közben néha menjünk a falhoz és vegyünk a faltól lendületet, lökjünk el magunkat és addig haladjunk, amíg a lendület tart.
irányok	→ milyen irányba esik jól haladni, mozogni? van-e olyan helyzet, amikor a törzsünk és a végtagjaink más irányokba indulnak? mi indítja el a különböző irányokba történő mozgásokat? hogyan tudunk előre-hátra-jobbra-balra haladni? hogyan esnek ezek az irányok? a hirtelen irányváltások vagy az áramlásos irányváltások esnek jobban?	végtagok gerinc, központ járás, haladás szintek	Séta közben váltsunk hirtelen irányokat, magunkat is meglepve ezekkel a váltásokkal, majd ezeket a hirtelen irányváltásokat változtassuk meg és az irányváltásoknak legyen egymásba való átmenete, áramlása.
szintek	→ hol esik jobban lenni ebben a pillanatban? a földön vagy inkább fent? hol könnyebb haladni? hol könnyebb megpihenni? hogy esik jól a földre érkezni és onnan feljönni – gyorsan vagy lassan? hogyan érkezünk a földre, mely testrész indítja a lemenetelt és melyik testrész indítja a feljövételt?	sebesség végtagok	Séta közben váltsunk szinteket, kerüljünk gyorsan a földre, majd vissza járásba; aztán lassan a földre és lassan vissza fel; ennek kipróbálhatjuk bármilyen változatát.

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések; a testtudati állapot elérését segítő kérdések, amelyek önismereti célok felé mutatnak	Kapcsolódó testtudati fókuszok	Gyakorlati példa – egyéni, érintés nélkül
gerinc, központ	→ milyen mozgásokra képes a gerinc? milyen mozgásokra képes a csípő, a központ? milyen mozgásokra képes a fej és a nyak? hogyan tudjuk a központból indítani a mozgásunkat? milyen irányokra képes a gerinc? mely mozgások esnek jól akkor, amikor a gerincünket mozgatjuk – homorítás, domborítás vagy az oldalra hajlítás?	szintek légzés végtagok irányok	Állásban (csukott szemmel) vigyük a figyelmünket a gerincünkre, kezdjük el nagyon lassan mozgatni, segítse a gerinc mozgását a légzés, majd egyre nagyobb mozgásokat próbáljunk ki.
végtagok	→ milyen mozgásokra képesek a végtagok? a boka, a térd (és a csípő), a váll, a könyök, a csukló? hogyan tudjuk egyszerre mozgatni minél több ízületünket és hogyan tudjuk külön-külön mozgatni őket? melyik esik jobban, melyik a könnyebb? milyen kapcsolatban vannak a végtagjaink a gerincünkkel, a törzsünkkel? hogyan tudunk a végtagjainkkal minél nagyobb vagy minél kisebb teret elfoglalni? hogyan tudnak a végtagjaink a törzsünktől eltávolodni vagy ahhoz közeledni?	tér gerinc, központ irányok szintek szimmetria- viszonyok	Állásban (vagy séta közben) nyújtózzunk meg és lazítsuk el magunkat. Nyújtunk meg a végtagjainkat, először egy-egy testrészt, kart vagy lábat, majd lazítsuk el; majd többet is, a végén egész testtel nyílunk ki és csukódjunk be.
szimmetriaviszonyok	→ mozgás és haladás közben mennyire fontos a szimmetria a két oldalunk között? hogyan tudunk a két oldalunkkal másképp mozogni? hogyan esik, hogyha a testünk egyik oldalát aktívabban használjuk?	végtagok gerinc, központ irányok	Séta közben vezesse a haladásunkat csak a jobb karunk, kezünk, a jobb oldalunk, majd ezt próbáljuk ki a másik oldallal is.
testhatárok	→ hogyan tudjuk érzékelni a testünk határait? meddig tart a test? milyen bőrérzetek	végtagok	Séta közben találjunk a térben

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések; a testtudati állapot elérését segítő kérdések, amelyek önismereti célok felé mutatnak	Kapcsolódó testtudati fókuszok	Gyakorlati példa – egyéni, érintés nélkül
	vannak jelen? mitől érzékelhető a bőr felülete? a test izmainak megfeszítésével hogyan válnak láthatóvá a test határai?	izmok, bőr erő	különböző felületeket, melyeket a testünk bármely részével megérinthetünk; érzékeljük, hogy hol található a test a különböző felületekkel.
tér	→ hol kényelmes sétálni? hol nem esik jól lenni a térben? vannak olyan részei a térnek, amelyek különösen vonzóak vagy taszítóak? milyen szinteken kényelmes megfigyelni a teret? hogyan lehet bejárni az egész teret? hogyan lehet minél kisebb vagy minél nagyobb teret elfoglalni ebben a térben?	szintek járás, haladás irányok	Séta közben ismerkedjünk meg a térrel, keressünk pontokat a térben, lent és fent is, érintsük meg azokat és haladjunk tovább.

2. táblázat - Testtudati fókuszokhoz köthető kérdések

2.2.2.2. Kapcsolati munka

A kapcsolati munka során egyszerre figyelünk a saját mozgásunkra, szándékainkra és a másikéra, miközben folyamatos finom hangolódás történik. A társakkal való mozgásos kapcsolatban átélhető a „szelfszabályozó másikkal” való kölcsönösség és elismertség élménye (Merényi, 2004). Kapcsolati, vagyis páros, hármas, kiscsoportos vagy csoportos munkánál is az egyéni vagy több személyre építő testtudati tapasztalat a kiindulási pont. A közös mozgást az egymásra hangolódás, a kölcsönös munka és figyelem határozza meg, ekkor már a szubjektív szelférzet aktivitása is bekapcsolódik, a megosztott szándék vagy megosztott affektivitás mentén. Az összehangolt együttmozgásokban átélhető a másikkal közös figyelmi fókusz, hiszen együttmozgáskor nemcsak a saját mozgásunkra, hanem a másikéra is figyelünk. A közös mozgás során az egyén érzékeli a saját szándékait és mozgását, miközben folyamatosan érzékeli a másikat is, vagyis testen és mozgáson alapuló élménymegosztás történik (Merényi, 2004). Interszubjektív találkozások ezek, érzelmileg telített, jelentőségteljes, meghatározó tapasztalatok egy csoportfolyamat során. A másik személlyel való kölcsönös munka, az egymásra hangolódás pozitív vagy az elhangolódás negatív élményei meghatározzák a közös mozgást. Fontosak a sajátos csoportdinamikai történések is, a csoport együttes működése és ereje. A kapcsolati

munka után sok esetben lehetőséget kapnak a csoporttagok egyedüli munkára, hogy a kapcsolatban megtapasztalt mozgásos és térbeli élmények beépíthetővé, továbbfejleszthetővé válhassanak az egyén saját történetébe, mely segíti az egyéni dinamika feszültségeinek oldódását (3. táblázat).

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kapcsolati fókuszok, fő kérdések
sebesség	→ általában gyorsan vagy lassan szeretek haladni? most hogy esik jobban? könnyen vagy nehezen állok meg egy-egy sebesség után? feszültté tesz valamelyik sebesség? feszültté tesz, hogy nem vagyok olyan gyors/lassú, mint a többiek? elmegyek a sebességek olyan végletéig, amelyből már csak nagyon nehezen lehet visszafordulni?
légzés	→ ki tudom-e préselni magamból a levegőt? jólesik-e kipréselni magamból a levegőt vagy az üresség érzetével jár együtt? feltöltődöm-e a levegő beszívásakor? megnyugtat-e, hogyha a légzésemre figyelek?
járás, haladás	→ milyen típusú járás esik jól? (sebesség, irány, forma) szívesen karikatúrázom ki a saját járásomat? megtalálom a saját járásomat? vállalom-e, hogyha megtaláltam?
tempó, ritmus	→ milyen ritmus esik jól általában? milyen ritmus esik most jól? van-e olyan tempó, amittől feszült leszek?
egyensúly, súly	→ milyennek élem meg az egyensúlyom elvesztését? milyennek élem meg annak a visszanyerését? tudok-e súlyt adni a térbeli felületeknek (fal, föld), vagy a másoknak? bele merem engedni magam/a súlyom egy másik felületbe? gyakran veszítem el az egyensúlyom? gyorsan vagy lassan érem el az egyensúlyvesztési állapotomat? kipróbálok olyan egyensúlyi helyzeteket, amelyekben lehetetlen megtartani azt? (kisujj – homlok) mindig figyelek arra, hogy biztonságosan veszítsem el az egyensúlyom?
támasz	→ hogyan tudok támaszkodni a másokra? hogyan nyújtok támaszt? bízik bennem a társam, amikor támaszt adok? nehéznek vagy könnyűnek élem meg a támaszadást? nehéznek vagy könnyűnek élem meg a támasz-kapást? mi a könnyebb/nehezebb: támaszt adni vagy kapni?
lendület, erő	→ hogyan veszek lendületet a térbeli felületektől? hogyan veszek lendületet a másiktól? tudok-e lendületet venni magamtól? milyen erővel veszek lendületet? meddig visz a lendület? hirtelen ér véget a lendületem vagy inkább lecseng? milyen érzeteim vannak, amikor a lendületem elfogyott? hogyan indulok el újra lendületet venni?
irányok	→ milyen irányokba mozdulok szívesen? mindig előre felé haladok? vagy hátrafelé? az oldalirányok a meghatározóbbak? könnyen vagy nehezen váltok irányt? irányváltás esetén a hirtelen vagy az áramló irányváltás esik jobban?

Testtudati fókuszok	Testtudati fókuszokhoz köthető kapcsolati fókuszok, fő kérdések
szintek	➔ milyen szinteken esik a legjobban mozogni? milyen szinteken esik a legjobban haladni? milyen szinteken esik a legjobban megállni/megpihenni? hogyan váltok szinteket? gyorsan vagy lassan esnek jól a szintváltások? általában beragadok-e egy-egy szintre? beragadás után mi az, ami kimozdít az adott szintből?
gerinc, központ	➔ mennyire érzem egységesnek a testemet? a gerinchöz kapcsolódó végtagokat és a fejemet tudom-e egyszerre érzékelni? el tudom-e lazítani a törzsemet? meg tudom-e feszíteni a törzsemet?
végtagok	➔ mennyire érzem egységesnek a testemet? nyújtani vagy becsukni könnyebb egyes végtagjaimat? feszíteni vagy lazítani könnyebb az izmaimat? a végtagjaimmal kicsi vagy nagy teret esik jobban elfoglalni?
szimmetriaviszonyok	➔ zavar-e, ha nem szimmetrikusan mozog a két oldalam? mindig törekszem a szimmetriára? ha megmozdul az egyik karom, akkor mozdul a másik is?
testhatárok	➔ hol ér véget a saját testem és hol kezdődik a másiké? hol érek véget én és hol kezdődik a másiké?
tér	➔ hol szeretek haladni a térben? hol szeretek mozogni a térben? hogyan ismerkedem meg a térrel, inkább taktilis vagy vizuális módokon? a térnek egyszerre csak kis részével foglalkozom vagy az egészsel egyszerre? kicsi vagy nagy tér elfoglalása esik jobban?

3. táblázat - Testtudati fókuszokhoz köthető kapcsolati fókuszok

2.2.2.3. Alkotás

A testtudati és kapcsolati munka során a test integrált egészként való érzékelése történik, mely által nő az egyén improvizációs készsége és a kezdeti mozgásanyagok egyre árnyaltabban, differenciáltabban formálódnak meg. Az önfelfedezés összefonódik az önalkotás élményével, melynek során az alkotó és alkotás egyaránt a mozgásban felszabadított test lesz és az a mozdulat, amely a biztonságos keretek mentén térben és időben szabadon alakul. Megjelenik az ún. *kiemelt térben* történő improvizáció, ami azt jelenti, hogy egyes csoporttagok egyedül, párban, hárman vagy négyen, a "nézők", azaz a többiek figyelmével kísérve dolgoznak a terápiás térben (Merényi, 2015). Minden mozdulat hordozza az összes előző hasonló mozdulatot, a terápiás térben átélt élményeket, illetve a csoportban jelen lévő aktuális érzelmi tartalmakat, dinamikákat. A kiemelt tér egyik formája az „út”, melynek maga a fizikai tér ad keretet, instrukciótól függetlenül hosszában, széltében vagy átlósan (saroktól sarokig). Az „útnak” – jelentéséből adódóan – van iránya, illetve eleje, közepe és vége, ezáltal története és ideje, ami időben is strukturálja a mozgást. A kiemelt tér egy másik formája a „színpad”, amely során a teret két részre bontjuk, az egyik rész lesz a mozgás tere – a „színpad”, míg a másik marad a megfigyelők, a „nézők” tere.

Kiemelt tér formája	Alap instrukció	Lehetőségek
„Színpad”	„A teret két részre bontjuk, az egyik rész a mozgás tere – a színpad –, a másik a nézők tere.”	„Egyszerre hárman mozoghatnak a kijelölt/kiemelt térben – együtt és külön is –, ha valaki kijön, akkor mehet be valaki más.”
„Út”	„Az út az egyik saroktól a másik sarokig tart.”	„Minden párosnak legyen útja, együtt indulnak el, de külön érkeznek a másik sarokba.”
		„Minden párosnak legyen egy útja, a párok tagjai egymással szembeül indulnak és abba a sarokba érkeznek majd, ahonnan a társuk indult.”
„Kör”	„Alkossunk egy szélesebb kört, a kör belseje lesz a mozgás tere.”	

4. táblázat - A kiemelt tér formái

A kiemelt térben történő szabad improvizációs alkotás lényeges hatótényezője, hogy ez egy tudatosan vállalt helyzet, melyben egyszerre van jelen két meghatározó lelkiállapot: a „látva lenni” és a „belülről megélni”. Vagyis a saját belső átélés egyre intenzívebbé válik a többiek tekintetétől és figyelmétől kisérvé (Horváth, 2015). Adott a reális térben egy körbehatárolt, fizikai keretet adó térrész, melyet egy időben csak a csoport egy része használ, míg a csoport többi tagja figyeli a mozgó tagokat, mely figyelem a kiemelt tér egyik alkotóelemeként is jelen van. Ez az improvizáció a mozgás- és táncterápiás alkotásnak a legdifferenciáltabb módja, amely során a tudatosodási és a kreatív folyamat találkozik. Egyensúlyba kerülhet három különböző szintű észlelés, a tér észlelése, önmagunk észlelése és érzékelése (propriocepció) és mások észlelése.

2.3. A mozgás- és táncterápia és a gyógypedagógia találkozási pontjai

Nemzetközi és hazai szintereken különböző mozgás- és táncterápiás eljárások ismeretesek, ily módon akadnak közöttük különbségek. Kiindulópontjaik, alapjaik azonban ekvivalensek egymással és legtöbbjük a mozgásalapú, gyógypedagógiai, fejlesztési fókuszú terápiás módszerekkel is szinkronban van. Ezek az illeszkedési pontok megjelennek bizonyos elméleti keretet jelentő tudásbázisban vagy a terápiás alapelvek és szemlélet aspektusaiban, akár a mozgás, mint tapasztalatszerzés elsődlegességének koncepciójában, vagy a verbális és nonverbális kommunikáció jelentőségében, illetve a szociális készségek/képességek fontosságában. Úgy véljük, hogy a dolgozat egészén átívelnek ezek a találkozási pontok, kiemelünk azonban néhány meghatározó aspektust ezen két terület metszetében.

Tudásbázis

A világgal kapcsolatos elsődleges tapasztalatainkat a testi-mozgásos tapasztalatok mellett az érzékelési modalitások és az észlelés révén szerezzük, melyeket a modalitásközi interakciónak köszönhetően egységben kezelünk, mely multimodális észlelés mellett a mozgás és cselekvés együtt biztosítja a környezetre adott adekvát viselkedést (Csépe et al, 2007), ily módon közös bázist jelent a mozgás és az érzékelés (szenzomotorium) összefüggéseinek és jelentőségének figyelembevétele. Mind a gyógypedagógiai terápiák, mind a mozgás- és táncterápiák gyakorlatához elengedhetetlen a szakmai ismeret és alapos tudás a mozgásfejlődésről, a mozgásfejlődési szakaszokról és eltérésekről vagy a mozgás fiziológiájáról, annak anatómiai és idegrendszeri alapjairól (Reményi et al, 2014; Merényi, 2015; Szvatkó, 2012, 2016; Campos, 2016). További közös pontot jelent a két terület találkozásában a szociális tanulás területe (Bandura, 1999) és a kommunikációs elméletek ismerete (Terenyi, 2011), különös tekintettel a nonverbális kommunikációra, annak testi-mozgásos dimenzióira.

Alapelvek és szemlélet

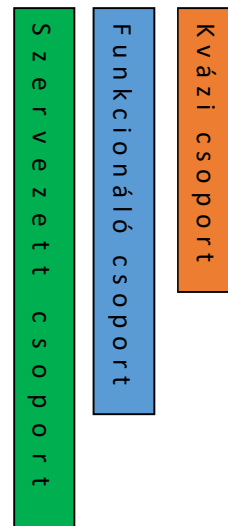
A (gyógypedagógiai) terápiás tevékenység és a gyógypedagógiai-nevelési alapelvek, azok holisztikus szemlélete szintén találkozási pontot jelent a mozgás- és táncterápiás folyamatok adaptációs törekvésével. A csoportvezető/csoporttag helyzetet tekintve aszimmetrikus, de egyenrangú viszonyt feltételez a folyamatokban (interszubjektivitás), melyben az érintett személlyel való közös döntéshozás (participativitás) kiemelt szerepet kap. Ily módon a résztvevők személyes tapasztalatszerzése mind a közös, interszubjektív, mind az egyéni élményszinteket célozza. E koncepciókban érvényesül a komplexitás elve, mely szerint a fogyatékossgal élő személy nem kizárólagosan fogyatékossga mentén fejlesztendő, hanem egyedi sajátosságaira és személyisége egészére is figyelmet kell fordítani (Mesterházi, 2001; Lányiné, 2012; Benczúr, 2000). A mozgás- és táncterápia ennek megfelelően egyszerre öleli fel azokat a képességeket és fejlesztési területeket, melyekre egy fogyatékossgal élő gyermeknek vagy egy fogyatékos gyermekből álló csoportnak szüksége van és veszi figyelembe a személyiség egészét, különös tekintettel a készségek integrálásának lehetőségére (Horváth & Novák, 2014).

3. Csoport, csoportterápia

Arisztotelész óta tudjuk, hogy az ember cselekvő, társas lény (zoón politikon). Ez egyszerre jelenti azt, hogy az embernek, mint egyénnek szüksége van másokra, és azt is, hogy a csoportban való létezés állandó tapasztalásunk, hiszen születésünktől kezdve kisebb-nagyobb csoportokban, csoportosulásokban élünk, melyek meghatározzák társas viselkedésünket, szociális mintázatainkat. „A csoport az egyéni fejlődéslelektan kiegészítő, komplementáris tényezője: kapcsolatrendszer nélkül az emberjelenség ki sem alakulhat.” (Kende B, 2003; p. 150)

A csoport fogalmának számos megközelítése, jelentése van a tudományokban és a hétköznapi beszédben egyaránt (Rudas, 2016), abban azonban mindenki egyetért, hogy két vagy több tag alkotja, akik kapcsolatban, interakcióban, kölcsönös függésben vannak egymással és valamilyen cél érdekében közösen cselekszenek (Deutsch, 1973; Forsyth, 2010; Johnson & Johnson, 2014; Rudas, 2016; Smith et al, 2016). Deutsch (1973) alap gondolata az, hogy a csoport két vagy több emberből áll, akik több közös tulajdonsággal rendelkeznek, megkülönböztetik magukat más egységektől, vannak közös céljaik és érdekeik, valamely cél elérésére együtt törekszenek, interakcióban állnak egymással és saját szabályokkal, normarendszerrel rendelkeznek. Az alábbi ábrán ezek a megkülönböztető jegyek láthatóak, aszerint is besorolva, hogy a csoportra jellemző jegyek alapján milyen típusú az adott csoport.

1. Két vagy több emberből áll
2. az emberek a csoportban egy vagy több közös tulajdonsággal rendelkeznek
3. a csoport tagjai önmagukat minden mástól megkülönböztethető egységnek tekintik
4. valamely cél elérésére együttesen törekszenek
5. közös célok és érdekek mentén
6. a tagok gyakori interakcióban állnak egymással
7. saját normarendszerrel és
8. saját szabályokkal rendelkeznek



Johnson és Johnson (2014) megközelítésében megjelenik továbbá az a két – nem elhanyagolható – gondolat is, miszerint a csoport tagjai kölcsönösen hatással vannak egymásra, illetve, hogy a csoport együttműködéséhez az is fontos, hogy a csoporttagok jutalmazónak tartásuk csoporttagságukat.

Egy csoport fennmaradásának és ideális működésének több komponense van. A csoporttagok közötti kölcsönös függés (interdependencia), mely szerint a közös cél csak

a csoporttagok együttműködése révén érhető el, több csoportfogalomnak részét képezi. Ez a jelenség neveléstudományi perspektívából közelítve legkönnyebben feladathelyzetben értelmezhető, a kooperatív tanulási-tanítási helyzetekből (Kagan, 2009; Seresné, 2015). A kooperatív technikák építenek a kölcsönös függőségre, sőt megteremtik az interdependencia jelenségét.

A csoportok felosztását természetesen megkülönböztethetjük más szempontok alapján is: nagyságuk (nagy-közép-kiscsoport), formájuk és típusuk szerint (formális-informális; elsődleges-másodlagos; természetes-mesterséges), mi azonban a kutatásnak és a terápiás szemléletnek megfelelően a csoport fogalmát a kiscsoporttal, azon belül is a terápiás csoporttal azonosítjuk, annak megfelelően definiáljuk.

Minden csoport sajátos törvényszerűségeket mentén működik és az egyénben olyan erőket ébreszt és olyan cselekedetekre készíteti, melyekre egyedül képtelen volna. A csoport tehát nem egyenlő az őt alkotó személyek összességével: az emberek közti viszonylatokban olyan többlet rejlik, mely a résztvevők egyéni tulajdonságaiból nem következik közvetlenül. Ezt a többletet, mely a személyiségfejlődés egyik mozgatója, nevezi Mérei Ferenc (1996) *együttes élménynek*, s lényegében erre a többletre építenek a különféle elméleti hátterekkel dolgozó csoport-pszichoterápiás eljárások is.

3.1. A terápiás csoport – Csoportterápia

Csoportterápiás folyamatok során a csoportképződés, csoportműködés- és struktúra, illetve a csoportfunkció sajátos szabályai jelentik a csoportdinamikai folyamatokat, így a csoporttagok közötti interakciók lehetőséget kínálnak bizonyos mintázatok módosítására, korrekciójára (Tringer, 1999; Simon, 2012). Egy csoportterápiás folyamat kialakításához szükséges feltételek már annak előkészítési szakaszában is jelentősek: a megfelelő helyszín, tér, a körülmények, a csoport nagysága és formája, illetve az időbeli keretek tisztázása szempontjából egyaránt (Yalom & Leszcz, 2005; Forsyth, 2010; Simon, 2012; Seresné, 2015).

A terápiás csoporthoz tartozásnak egyik feltétele, hogy a csoport bizonyos szabályait, előre meghatározott kereteit minden tag elfogadja – a további közös csoportnormák a csoporttagok által, a terápiás folyamat során szabályozódnak (Yalom & Leszcz, 2005; Forsyth, 2010; Rudas, 2016). A csoporttagok és a vezető közös felelőssége, hogy a csoporttudat kialakuljon, amely megalapozza a csoport kohéziós erejét is. Csoportkohézió – mely gyakran terápiás célként is megjelenik, továbbá az egyik legfontosabb terápiás tényező (Yalom) – a csoportban tartó erők összességét, magát a „csoportiságot” értjük. Minél nagyobb a tagokban az elfogadás egymás felé és minél nagyobb az elköteleződés a közös cél irányába, annál nagyobb a csoport kohéziós ereje. A csoportterápiás eljárásoknál a folyamat kifejezés elsősorban az egymással interakcióban lévő egyének, csoporttagok és a vezető közötti kapcsolatra vonatkozik és magában foglalja a kapcsolódó metakommunikatív aspektusokat is (Yalom & Leszcz,

2005; Marogna & Caccamo, 2013). Egy terápiás folyamatot vizsgálva tehát különböző tényezőket szükséges figyelembe venni, a csoporttagok saját belső világát éppúgy, mint a köztük lévő interakciókat és a csoport egészét egyaránt (Yalom & Leszcz, 2005; Johnson & Johnson, 2014; Szőnyi, 2015).

A csoportterápiás helyzetben – néhány kivételes módszertől eltekintve – a csoportnak mindig van legalább egy vezetője. A vezetői pozíció módszertani, személyes és társadalomtudományi (filozófiai) kérdésekkel is megközelíthető:

Mi a csoportvezető(k) szerepe? Mennyire befolyásolja a vezető a csoportmunka irányait? Mennyire vesz részt a csoport életében? Milyen a vezető személyisége? Kell-e valamilyennek lennie a vezetőnek? Honnan intézi a kérdéseit/kéréseit a csoport felé – kívülről/felülről vagy belülről/közlelről? Hogyan kezeli a vezető azt a hatalmi helyzetet, amelyet ez a pozíció ad? Hogyan érzékeli ezt a csoport?

A (csoport)vezető pozíciójára, szerepeire és feladataira vonatkozó kérdések megválaszolását a csoportterápiás eljárások széles skáláján található módszerek különböző perspektívából közelítik meg (Kökény, 2015; Bokor, 2015; Merényi, 2015), alapelveik, alapfeladataik mentén azonban találkozási pontokat mutatnak. Eszerint a csoportvezető(k)nek felelősségük van a terápiás keretek fenntartásában, a csoportdinamikai jelenségek felismerésében, a csoportfolyamat fenntartásában, illetve a biztonságos légkör és védett tér megteremtésében. Ezen feladatok végrehajtásához elengedhetetlen a csoportvezető fizikai és figyelmi jelenléte, emellett pedig fontos eszközt jelent a vezetői instrukció vagy intervenció, annak jellege, iránya, mennyisége és funkciója (Simon, 2012).

Csoportterápiás folyamatok elemzése során a hatalom különböző dimenziói mellett a csoportban megjelenő szelf-ágencia, a hatóerő és az interszubszejektivitás aspektusai is szerepet kapnak. A csoport egy interszubszejektíven szerveződő közeg, a jelenlét, az „itt és most” lehetőséget teremtenek olyan kapcsolódási felületekre, melyek egyébként sokkal kevésbé reflektált események az egyén életében. Az interszubszejektivitást a vezető és a csoporttagok közötti viszony szempontjából is fontos definiálni, különösen a mozgás- és táncterápiás csoportokban, ahol a vezető a testi jelenlétével több szempontból is meghatározza az alkalmakat és a csoportfolyamatot.

3.2. A csoportterápia (csoportmunka) története

A csoportterápia és egyszersmind a mikroszociológiai, kiscsoportos kutatások előzményei és eredete a 20. század első felére tehető (Kende B, 2003; Forsyth, 2010; Rudas, 2016). J. H. Pratt bostoni tudógyógyász tuberkulózissal élő betegei számára hozott létre egy kórházi kezelésen kívüli terápiás programot, közös üléseket szervezett, amelyek során a betegek megoszthatták egymással legmeghatározóbb problémáikat. Európában Jacob L. Moreno tevékenysége fontos a csoportterápiák szempontjából, az ő nevéhez a szociometria vizsgálati módszere mellett a pszichodráma terápiás

módszerének kidolgozása fűződik (Rudas, 2016). Ezzel párhuzamosan, a huszadik század első harmadában vesznek lendületet a csoportpszichológiai tudományos vizsgálódások. G. H. Mead (Chicagói Iskola) – akinek a nevéhez a szimbolikus interakcionizmus fűződik – úgy vélte, hogy az emberek közötti kapcsolatokat szükséges a kutatások középpontjába helyezni (Andorka, 2006). C. H. Cooley a kiscsoportok jelentőségét emelte ki, és a magatartási normák és modellek kialakulásának terepeként definiálta azokat (Kende B H, 2003). A huszadik század második felében a csoportdinamikai kutatások, elemzések és a csoportműködéssel kapcsolatos elméleti tudásbázis K. Lewin nevéhez fűződik, ő hozta létre az MIT⁶-n működő Csoportdinamikai Központot (Rudas, 2016). Csoportközi konfliktusok és társas normák vizsgálataival, az egyéni és szociális elvek egymásra ható működésével M. Sherif foglalkozott. Referenciacsoportokkal kapcsolatos H. Tajfel és J. Turner szociális identitás elmélete, mely szerint a csoporttagság alapján kialakuló pozitív önértékelés az egyén személyes motivációja (Csepeli, 2001).

3.3. Terápiás kapcsolat

A terápiás kapcsolat minősége – különösen az egyéni pszichoterápiás formákban – az egyik legfontosabb terápiás hatótényező (Woods & Argent, 2010; Unoka, 2012; Levy et al, 2012;). A terápiás kapcsolat legfontosabb eleme a terápiás szövetség magas foka, mely vonatkozik a közös célokra és feladatokra, illetve a kötelék minőségére egyaránt, vagyis kölcsönös érzelmi elkötelezettséget feltételez. További elem az empátia jelenléte a terápiás kapcsolatban, melyet a hitelesség kontextusában szükséges értelmezni és ami szoros összefüggést mutat a vezető mentalizációs képességeivel (Kuritárné, 2008; Unoka, 2012; Szőnyi, 2015).

3.4. Terápiás tényezők

A csoportokban létrejövő terápiás változás is komplex folyamat, amely az emberi tapasztalatok és interakciók bonyolult kölcsönhatása révén következik be. A terápiás tényezők kölcsönösen összefüggnek, azaz egymástól függetlenül nem működnek. Minden csoportban ugyanazok a terápiás tényezők jelentkeznek, de kölcsönhatásuk erőssége és jelentősége csoportonként és egyénenként is változhat (Yalom & Leszcz, 2005, Marogna & Caccamo, 2013). A Yalom által kutatott, leírt és definiált 11 terápiás tényező a kiscsoport és csoportterápiás szakirodalom által leginkább elfogadott és használt beosztás, bár Yalom maga is úgy véli, hogy az általa kialakított koncepció a saját és mások klinikai tapasztalatából építkezik, mely csoportosítás nem tekinthető véglegesnek, hiszen egyetlen magyarázórendszer sem képes az összes (csoport)terápiás módszert tartalmazni. A terápiás változás összetett folyamat, a tapasztalat sokféle úton megvalósulhat (Yalom & Leszcz, 2005; Kivlighan & Kivlighan, 2014).

⁶ Massachusetts Institute of Technology

Terápiás tényező	Központi elem
Egyetemesség/Univerzalitás	Az egyedüllét-érzés feloldása. A többiek hasonló élményeiről tudomást szerezve az egyén úgy érzi, nincs egyedül. A terápiás csoport tagjai gyorsan érzékelik hasonlóságukat.
Altruizmus	Egymás segítése, az adás élménye. Annak élménye, hogy mások számára fontosak vagyunk. Az adás élménye valós terápiás hatású.
Reménykeltés	Motiváció, hit a módszerben és a csoporttagokban.
Primér családi kapcsolatok korrekatív felidézése	A családi kapcsolatok újratapasztalása és korrekciós lehetősége.
Információátadás	A vezetőtől vagy a csoporttagoktól származó tényleges információk.
Szocializációs technikák fejlődése	Szociális tanulás, szociális készségek fejlesztése. Visszajelzések a csoporttagoktól.
Utánzó viselkedés	Csoporttagok és vezetők viselkedésének megfigyelése és új viselkedésformák kipróbálása.
Interperszonális tanulás	Személyközi kapcsolatok, korrekatív emocionális élmény. A csoport, mint szociális mikrokozmosz.
Csoportkohézió	A csoportban benntartó erők összessége. Nem állandó, változik a csoport működése során.
Katarzis	Negatív vagy pozitív érzelem szabad kifejezése. Önmagában nem elegendő.
Egzisztenciális tényezők	Felelősségvállalás saját döntéseinkért.

5. táblázat - Terápiás tényezők (Yalom alapján)

A terápiás folyamat belső tényezőit sajátos egyéni és csoportos jellemzők alkotják: a résztvevők kapcsolata, az egyének pszichés állapotának különbözősége és a nonverbális kommunikáció jelentősége. Ezek a szempontok jellemzik az egyének közötti viszonyt egy csoporton belül; az élmények megosztása és az együttérzés kialakulása támogatón hatnak a csoportra (Marogna & Caccamo, 2013).

Az *interszubsztivitás* alapvető elemei is hozzájárulnak a csoportterápiás eljárások folyamatának megértéséhez, emellett elősegítik a csoportformálást, növelik működésének hatékonyságát és biztosítják a csoportkohéziót (Stern, 2004). Elmélyítik továbbá a mentalizációt, ami lehetővé teszi, hogy a csoporttagok fogalmat alkossanak saját, illetve mások implicit és explicit mentális állapotáról (Fónagy et al, 2011). Az interszubsztivitás az egész csoport, beleértve a csoport vezetőjét is, a szubsztív valóságok és személyek találkozására épül. A csoport működése vezet a „csoport-én”

(„mi-tudat”) kialakulásához, mely az adott közösséget olyan irányba fordítja, hogy tagjai empátiával tudjanak közelíteni egymáshoz (Harwood & Pines,1998). A csoport tevékenysége elősegítheti olyan új értékek belsővé válását, melyek bátorítják a terápiás változást, így a résztvevők másféle szabályozási élményeket is szerezhetnek, melyek tekintetbe veszik az egyén mentális állapotát (Orange et al, 1999; Marogna & Caccamo, 2013).

3.4.1. A korrektív emocionális élmény

A terápiás folyamat során a csoporttagok olyan érzelmi helyzetekbe kerülnek – biztonságos és védett közegben –, melyek a korábbi tapasztalatok korrekciójára készítethetik őket. A csoporthelyzet több lehetőséget nyújt a korrektív emocionális élmények létrehozására, mint az egyéni terápiás helyzet, mivel a csoport működése során beépített feszültségek keletkeznek: testvérhelyzetek, testvér-rivalizálás, státuszharok, tagok közötti különbségek, szexuális feszültségek, parataxikus torzulások, melyek során a csoporttag másokra vonatkozó észleléseit torzítja (Yalom & Leszcz, 2005; Szitó, 2005).

„A korrektív emocionális élménynek a csoportterápiában számos komponense van:

- *Egy erős érzelmi kifejezés, mely interperszonális irányítottságú és a beteg részéről kockázatvállalással jár.*
- *Megfelelő mértékben támogató csoport, amely lehetővé teszi a kockázatvállalást.*
- *Valóságtesztelés, mely lehetővé teszi, hogy az egyén – a többiek konszenzuális validálásának segítségével – megvizsgálja az eseményt.*
- *Bizonyos interperszonális érzések és viselkedés vagy bizonyos elkerült viselkedés helytelenségének felismerése.*
- *Az egyén őszintébb és mélyebb interakcióinak elősegítése.” (Yalom & Leszcz, 2005 p. 35)*

3.4.2. A csoport, mint szociális mikrokozmosz

Ennek az elvnek nagy jelentősége van minden csoportterápiás eljárás koncepciójában, mely szerint a csoport tagjai idővel úgy viselkednek társaikkal, mint saját társadalmi szférájukban a többi emberrel, ugyanolyan kapcsolati világot hoznak létre a csoportban, mint amilyenek a mindennapi tapasztalataik. A csoportban megjelenik a tagok kapcsolati stílusa a csoportbeli interakciók során, így alakítják ki a saját mikrokozmoszukat (Yalom & Leszcz, 2005).

3.5. Kutatási lehetőségek

A csoportok, csoportműködések és csoportjelenségek – akármilyen nagyságú csoportról is legyen szó – nehezen kutatható területét jelentik a tudományos vizsgálódásnak. A 20.

század elején és közepén készültek olyan vizsgálatok, melyek a mai napig is meghatározzák a csoport-alapú vizsgálódásokat, etnográfiai alapokon (Mead, 1928), vezetői attitűdről (Lewin, Lippit & White, 1939), referenciacsoportok befolyásolási szintjére vonatkozóan (Newcomb, 1943).

A csoportok kutatásában is vannak meghatározó kutatási területek, mint például a szocializáció, szociális tanulás, amely elsősorban a tanuláshoz és viselkedéshez köthető aspektusokat vizsgálja óvodai-iskolai közegben; a szociálisan befolyásolt jelenségek, az attitűd-kutatások, egy adott csoport elfogadásának vagy elutasításának vizsgálata; bizonyos további nagycsoport jelenségek, a közvélemény alakulásának és formálásának folyamata; és a kiscsoport kutatások (Forsyth, 2010; Nguyen, 2011; Lendvai & Nguyen, 2017).

Kiscsoportok vizsgálatánál a leggyakoribb módszertani megközelítések az esettanulmány, a kísérletek és a korrelációs tanulmányok. Különböző adatgyűjtési eljárásokkal lehet megközelíteni ezeket a módszertani stratégiákat, a kutatók gyakran megfigyeléssel férnek hozzá a vizsgálandó területhez (résztevő és külső megfigyelés egyaránt), de az önbevallásos eljárások – kérdőívek és interjúk – is megtalálhatóak több kutatási design-ban (Levine & Moreland, 2006; Forsyth, 2010; Toseland & Rivas, 2017). Kiscsoportok, azon belül osztályok vizsgálata esetén elkerülhetetlen a J. Moreno által kidolgozott és Mérei Ferenc által továbbfejlesztett szociometria, mint kutatási adatgyűjtési eljárás (Kende B, 2003). A J. Moreno-féle szociometria a rokonszenvi (és ellenszenvi) választások alapján mutat képet egy adott csoport szerkezetéről, a csoportstruktúráról, a tagok kapcsolatának erősségéről és a csoport kohéziós indexéről. Egy csoportban azonban nem csupán az érzelmi viszonyulást lehet és érdemes feltérképezni. Ennek kiegészítéseképpen dolgozta ki Mérei a többdimenziós/többszemponútú szociometriai kérdőívet, mely a rokonszenvi kapcsolatokon kívül funkció-jellegű kérdéseket is tartalmaz és akár egyéni tulajdonságokra, értékekre, szakmai erősségekre is kitér. A szociometria eredményei – különösen a rokonszenvi választásokra vonatkozóak, melyek a csoport szerkezetét mutatják – grafikusán is ábrázolhatók (szociogram) (Bábosik, 2011). Kutatásunk során szociometriai kérdőívet nem használtunk, a csoportok kezdeti szerkezetét azonban fontosnak tartjuk megmutatni és ábrázolni, melyek elemzését a szociometria kifejezéseinek metaforikus használatával valósítjuk meg (ld. 6.3 fejezet).

Csoportpszichoterápiás eljárások esetén a kutatás további – etikai és megvalósíthatósági – problémákba is ütközik. Egyrészt mivel általában folyamatokról van szó, amelyeknek sajátos dinamikai működési elvei vannak, a csoportszerkezet állandóságáról nem beszélhetünk, így kiindulási pontként egy csoportstruktúrát megmutató ábra fontos diagnosztikus értéket hordozhat, de a csoportot folyamatában nem képes követni. A csoportterápiás eljárások kutatásának korlátja az is, hogy általában ezek a terápiás csoportok nem megismételhető folyamatok, hiszen ugyanolyan „bemeneti” problémákat ugyanazon résztvevők már nem tudnak produkálni. A „minta”

hatásvizsgálatnak megfelelő szintű illesztése szintén komplikált, illetve az emberi viselkedés, annak kisebb-nagyobb változásai is nehezen kvantifikálhatóak. További nehézség a csoportterápiás eljárások kutatásában a pszichoterápiás folyamat sikerességének méréséhez szükséges általános kritériumok és objektív mérőeszközök hiánya. Természetesen készültek ezen korlátokat meghaladó kutatások, melyek a tudományos vizsgálódás ma elfogadott kritérium-rendszerén belül működnek, illetve vannak törekvések az objektív mérőeszköz hiátusának kitöltésére is. Csoportlégtör vizsgálataira készültek kérdőívek, például a Group Climate Questionnaire (GCQ) (MacKenzie, 1983), illetve a Group Atmosphere Scale (GAS) (Marziali et al, 1997), a terápiás tényezőkre vonatkozóan elsőként a Yalom-féle 60 item-es kérdőív, majd annak továbbfejlesztett változatai jelentek meg (Forsyth, 2010; Vlastelica, 2011; Levy et al, 2012; Marogna & Caccamo, 2013).

3.6. A csoport életszakaszai

A csoport kialakulásának Tuckman (1965) óta négy általánosan elfogadott szakasza van: az alakulás, a viharzás, a normakészítés és a működés, mely szakaszok kiegészülnek a csoport lezárásával, ami csoportterápiás folyamatok esetén külön figyelmet igényel (Forsyth, 2010; Rudas, 2016). Az *alakulás* (forming) szakasza az ismerkedés fázisa, a tagok célja egymás megismerése, csoportbeli helyük és szerepük meghatározása, ehhez segítséget és iránymutatást a vezetőtől várnak (N Kollár, 2004; Deák, 2006). A *viharzás* (storming) fázisában a legjellemzőbb dinamikai elem a konfliktusok megjelenése, a rivalizálás, a csoporton belüli hierarchia kialakulása. A *normakészítési* szakaszban (norming) a tagok csoportot kezdenek alkotni, kialakítják a csoportra jellemző főbb sajátos normákat, szabályokat. A *működés* fázisában (performing) a csoport belső egyensúlya megszilárdul és harmonikus, közös feladatvégzés jellemzi; ebben a szakaszban válhat a tagok számára referenciacsoporttá az adott kiscsoport (N Kollár, 2004; Deák, 2006; Forsyth, 2010; Rudas, 2016). Ez a szakaszolás összecseng Yalom (2005) elképzelésével is, aki csoportterápiás és csoportdinamikai aspektusból közelíti meg a fázisokat, megkülönböztet a kohézió kialakulása előtti kezdő csoportot és azt követő haladó csoportot. A kezdő csoportfolyamat elejére jellemző a kezdeti orientációs szakasz, melynek központi kérdése a „bent vagy kint”, arra vonatkozóan, hogy a csoporttag tud-e csatlakozni az adott csoporthoz, és amelynek lényeges aspektusa a terápiás folyamattal kapcsolatos értelemkeresés. Ezt követi a konfliktusok szakasza, melynek központi kérdése a „fent vagy lent”, vagyis hogy hová tudja magát elhelyezni a csoporttag a csoporton belül és a vezetőhöz képest, azaz a csoporthierarchia egyfajta szerkezetének kialakulása zajlik. A konfliktusokat követően a kohéziós szint növekedése jellemző, ezáltal válik érett munkacsoporttá a terápiás csoport. A haladó csoport az érett munkacsoport koncepciójának megfelelően az átdolgozások színterévé válik.

3.7. Csoportfolyamat-modellek

W. R. Bion munkássága nagyon jelentős a csoportfolyamatok, csoportdinamika területén; a londoni Tavistock Intézetben dolgozta ki a „csoport, mint egész” megközelítést: egy személynek tekintette a csoportot, ő maga a csoporton kívül, megfigyelői szerepben helyezkedett el, időnként értelmező hozzászólásokkal. Megfigyelései alapján a csoport viselkedése két lélektani szinten alakul, ezt nevezte megkettőzött csoportnak. A munkacsoport szintje, mely a realitásnak megfelelően, a célokat szem előtt tartva, önmaga megfigyelésére törekszik és az alapfeltevések szintje, amely a csoportszintű, rejtett feltételezéseket és fantáziákat foglalja magában. Három alapfeltevési fázist különített el: függőség, harc-menekülés és párképzés. Az alapfeltevésekkel Bion igyekszik megragadni azt a csoportjelenséget, amikor a figyelem a realitás felől a belső fantáziák felé fordul, miközben elmosódottá válik a kettő közötti határ, hangsúlyozza azonban, hogy sem a munkacsoport, sem az alapfeltevés csoport nem tartható fenn önmagában, ezek dinamikus egységére van szükség (Rioch, 1970; Levine & Moreland, 2006; Marogna & Caccamo, 2013; Rudas, 2016; Toseland & Rivas, 2017).

S. H. Foulkes mátrix-elméletében egy csoport mátrixát az adott csoport kommunikációs- és kapcsolatrendszeréből fakadó hálózat alkotja, melyben az egyén egyfajta csomópontként jelenik meg. Az a gondolat, hogy a csoport több mint, részeinek összessége Foulkes csoportmátrix fogalmában is tükröződik: a csoportot alapvetően transzperszonális jelenségnek fogja fel, ahol az egyének, mint csomópontok interperszonális kapcsolódások révén képezik a csoportmátrix részét, melyben a csoport egészként érzékeli önmagát és ennek megfelelően reagál. Foulkes a mátrix három típusát különbözteti meg. Az alapmátrix a kollektív kultúra révén mindenkiben közös értékeket tartalmazza; az adott csoportban kialakuló értékek és viszonyulások a dinamikus mátrixban jelennek meg és végül az egyéni mátrix hordozza az egyénre jellemző tudatos és tudattalan képzeteket, viszonyulásokat. A csoportanalitikus folyamatban az átdolgozás során a dinamikus mátrix fejlődik és változik, az egyéni és dinamikus mátrix között megvalósuló kölcsönös kapcsolatban pedig létrejön az intrapszichés változás. (Roberts, 1982; Yalom & Leszcz, 2005; Marogna & Caccamo, 2013).

3.8. Szociális tanulás

Az egyén társas viszonyulásai nem csupán terápiás szempontból lényegesek, hiszen emberi létünk alapját társas viszonyrendszereink jelentik (Zsolnai, 2013). A szociális viselkedést a szociális kompetencia irányítja, a szociális kompetencia pedig több komponens által alkotott rendszer dinamikus egysége. A szociális kompetencia fejlődésére egyszerre vannak hatással az egyén személyiségéből fakadó tényezők (intrapersonális) és a környezeti, családi és intézményes tényezők (interperszonális), melyek együttesen befolyásolják a szociális tanulás szociális viselkedéshez vezető

folyamatát (Zsolnai, 2013; Szabó & Szekeres, 2013). A szociális tanulás a szocializáció folyamatában értelmezendő, a személyiség fejlődésének társadalmi kontextusában (Cserti, 2012), melynek révén viselkedési szabályok és normák, illetve szociális készségek elsajátítására van lehetőségünk. A szociális tanuláselmélet A. Bandura nevéhez köthető, akinek a kísérletei azt is bizonyították, hogy megfigyelés alapján is elsajátíthatóak viselkedési formák (Zsolnai, 2013). A szociális tanulás formái közé tartozik az utánzás és a modellkövetés, a szociális fejlődés folyamatának fontos lépcsőfoka ezek interiorizációja és az elsajátított viselkedési mintázattal való identifikáció. Az utánzásos tanulás során konkrét viselkedésmódok, cselekvési formák megfigyelése és végrehajtása történik, a modellkövetés esetén a referenciaszemély jelentősége is belép a tanulás folyamatába. Az interiorizáció során az elsajátított viselkedési forma megegyezik az egyén saját értékrendjével (Fodor, 2008).

4. A kutatás módszertani alapvetései

4.1. Kvalitatív kutatási paradigma

Jelen kutatás specifikusabb céljait és specifikus kutatási mintáját tekintve feltáró, prospektív alapkutatásként definiálható, melynek a kvalitatív kutatási paradigma ad módszertani és értelmezési keretet. Kutatási kérdéseink és céljaink a mélyebb, árnyaltabb ismeretek megszerzését célozzák (Babbie, 2001; Szokolszky, 2004; Feischmidt, 2007). Kutatásunk az induktív logikát követve közelít a vizsgált jelenségekhez, elfogadva és vállalva a valóságképek diverzitását, illetve a pedagógiai és társas jelenségek konstruált, jelentéshordozó és értelmező működéseit (Babbie, 2001; Szabolcs, 2001, 2004; Denzin & Lincoln, 2011; Héra & Ligeti, 2014; Horváth & Mitev, 2015).

A kvalitatív kutatási paradigma gyökerei – akárcsak a csoportpszichológiai vizsgálatok –, a szimbolikus interakcionizmusban lelhetőek fel, melynek bizonyos alapelveit, a társas interakciók jelentőségét, a jelenség és az értelmezés szoros viszonyát, illetve a mentalizáció gyökereit – „az egyének képesek magukat a másik nézőpontjából szemlélni, valamint magatartásukat ennek függvényében alakítani” (Mead, 1934 id. Horváth & Mitev, 2015) tükrözi jelen kutatás is. Ennek értelmében kutatásunk az abban résztvevők természetes közegében zajlik és teret ad a vizsgálat és elemzés során megjelenő reprezentációknak és interpretációknak (Horváth & Mitev, 2015). Mindez kapcsolódik a mozgás- és táncterápiás emberkép fenomenológiai alapjaihoz is, amely az egyén tapasztalataira, a tapasztalatok észlelésére és annak értelmezésére fókuszál.

A kvalitatív szemléletnek megfelelően a kutatás résztvevőit nem vizsgálati alanyként és a kutatót nem kívülálló, értéksemleges entitásként definiáljuk, ennél fogva a részvételi paradigma dimenzióit is beemelhetőnek tartjuk (Csillag, 2016). Elfogadjuk, hogy a kutató saját, személyes szubjektumával van jelen a helyzetben, aktív szereplője a folyamatnak, mely helyzetre terápiás, személyes és kutatói reflexióval is folyamatosan reagál (Babbie, 2001; Horváth & Mitev, 2015; Horváth & Oblath, 2015).

A kvalitatív kutató önmagát metaforikus értelemben vett szerepbe helyezheti, ezek mindegyike a kutatást értékteremtő és kreatív folyamatnak, a kutatót pedig egyfajta alkotónak definiálja. Ilyen metaforikus szerepek a dzsesszenész, a montázskészítő vagy Lévi-Strauss nyomán a barkácsoló (bricoleur), utóbbi a kutatási céljának megfelelően különböző eszközök és módszerek felhasználásával interpretatív bricolage-t állít elő (Denzin & Lincoln, 2011; Horváth & Mitev, 2015). A kvalitatív kutatóval kapcsolatosan használt szerepmetaforák közül jelen kutatás céljaihoz, problémafelvetéséhez és a mozgás- és táncterápiás módszerhez a legszorosabban a *koreográfus* koncepciója illeszkedik (Janesick, 2003), melynek kiindulási pontja az, hogy „*míg a kvalitatív kutató a kutatás eszköze, addig a test a táncé*” (Horváth & Mitev, 2015, p40). Esetünkben a metafora még képletesebb, hiszen a kutató és a résztvevők teste egyaránt a kutatás

eszközékként vannak jelen. Janesick (2003) kétféle táncmetaforával dolgozik, az egyik a le szabályozott koreográfia, a másik a szabad improvizáció, ám kutatási értelemben a kutatónak mindkét koreográfiára szüksége van. A kutatás kötött mozgásokkal kezdődik, a kutatási folyamat keretezésével, amivel egyidőben az improvizáció is működésbe lép. Ez a működés és koreográfusi szerep végigkíséri a kutatást, a folyamat reflektív figyelése, a kutató önreflexiója és terepjegyzetei mentén (Horváth & Mitev, 2015).

A vázolt kutatási paradigma és kutatói magatartás illeszkedik a tágabb értelemben vett neveléstudomány jelenségvilágához és az azt meghatározó kutatási paradigma-konceptiókhoz is (Németh, 2015). Husén (1999) két neveléstudományi paradigmát fogalmazott meg: az egyik egy lineáris út, amely az előre és jól definiált problémák megoldása felé vezető egyenes és racionális útban hisz. A másik azonban teret ad a különböző újra-interpretációknak és a problémák újrafogalmazásának a cselekvést megelőző és a cselekvés közben folyó dialógus keretében (Halász, 2013). A mozgás- és táncterápiás folyamatok kvalitatív szemléletű kutatással kísérése ez utóbbival találkozik, a (testi) dialógus és a cselekvés kutatásunk egyik alappillére. A paradigmához köthető további fogalmaknak (humanisztikus, kollegális, konszenzuális, interpretáló) a mozgás- és táncterápiás folyamatban is egyértelmű jelentéstartományai vannak. Ez egy alkalomra lebontva valójában azt jelenti, hogy a csoportvezető, jóllehet egy struktúrával készül, a csoport igényeinek érzékelése útján meg is változtathatja azt. Az adott alkalmakon túl pedig, a kutatási keretbe helyezve a konszenzualitást, azt jelenti, hogy a csoportok a csoportvezetővel együtt határozzák meg, hogy mely irány dominál a mozgás- és táncterápiás folyamat egy adott szakaszában, így a kutatási kérdések valóban újraértelmezhetővé és a problémák újrafogalmazhatóvá válnak. Kutatásunk ilyen módon gyakorlatorientált kutatás, hiszen flexibilitást és állandó reflexiót igényel a kutatótól, miközben a módszerrel kapcsolatos előzetes tudást integrálni és bővíteni is képes. Terápiás szempontból ez a gyakorlaton alapuló bizonyíték fogalmához (practice-based evidence) és az ehhez kapcsolódó kutatómódszertani metodológiához köthető (Levy et al, 2012; Szőnyi, 2015; Pylvänäinen & Lappalainen, 2018). Az eljárás kutatási fókuszba helyezése pedig egybeesik az OECD definíciójának (1995) egy értelmezésével (Halász, 2013) is, mely szerint az oktatáskutatás interdiszciplináris jellegű, vizsgálódásának szintje lehet makro vagy mikro, témáját pedig merítheti a tanítás, tanulás, a nevelés vagy a szocializáció kérdésköréből.

A kvalitatív irányzatok közül a legmeghatározóbb hatást a megalapozott elmélet (Grounded Theory, GT) nyújtotta számunkra, mely elméleti koncepciók árnyalását tűzi ki célul és illeszkedik az interpretatív paradigmához is. A kutatást nem bontja egymástól különálló szekvenciákra, hanem annak elemeit, az adatgyűjtést és azok elemzését cirkuláris, kölcsönösen egymásra ható és reflexív folyamatként értelmezi (Glaser & Strauss, 2006; Charmaz, 2013; Corbin & Strauss, 2015).

4.2. Partikuláris találkozási pontok további paradigmákkal

Munkánk partikuláris találkozási pontokat mutat más kutatási és tudományos paradigmákkal és módszertani rendszerekkel, elsősorban a részvételi paradigmával, azon belül a művészet-alapú kutatásokkal (Arts-Based Research, ABR) (Knowles & Cole, 2008; Leavy, 2015, 2017), a részvételi akciókutatással (Horváth & Oblath, 2015; Novák, 2016) és a fogyatékoságtudományi szemléletű partícipatív kutatásokkal egyaránt (Heischer et al, 2014; Katona, 2015; Heischer, 2018; Sándor, 2018).

A részvételi paradigma szemléletében történő tudományos vizsgálódások az emberek aktív részvételével történnek (Csillag, 2016), egyesítik a kutatásban a cselekvést, a dialógust és a reflexiót, előtérbe helyezik az embert és az emberi léttel kapcsolatos dimenziókat, azok társadalmi kontextusban is értelmezhető társas helyzeteket. A kutatás során a kutató nem távolítja el magát kutatása tárgyától, hanem személyes szinten is kapcsolatba kerül a résztvevőkkel, sőt ő maga is kutatásának alanyává válik, így a kutatás egy közös, interaktív, reflektív tanulási folyamattá válhat (Bodorkós, 2010).

4.2.1. Művészet és részvételiség

A részvételre, együttműködésre épülő művészeti alkotások a közönség, illetve a művészek megfigyelésének tárgyát képző társadalmi viszonyokban élő egyének, társadalmi csoportok bevonásával megvalósuló alkotási folyamatok. A témával kapcsolatos művészettörténeti és művészetelméleti viták (Soós, 2010) meghaladják értekezésünk kereteit, kiemeljük azonban Claire Bishop (2006) gondolatait a részvételi művészet társadalmi vetületeinek elemzésével kapcsolatban. Bishop három motivációs forrást jelöl meg:

- a szubjektum felruházása az aktív, alakító szereppel és viszonyulással társadalmi környezetéhez
- a szerzőség kollektív modelljének bevezetése
- közösség létrehozása – válaszul a társadalmi kapcsolatok töredezettségére – a társadalmi felelősségvállalás erősítése.

A részvételiséget, kooperativitást és egyben az alkotó és befogadó szerepek határátlépését célzó művészeti alkotásokban a résztvevők saját, személyes történeteik és szubjektivitásuk birtokában jelennek meg és kapcsolódnak egymáshoz. Ezáltal lehetővé válik egy kollektív cselekvési mező létrehozása, mely magában rejti a résztvevők megszokott perspektíváitól történő elmozdulást (Kester, 2012; Csatlós, 2016). A részvételen alapuló művészeti gyakorlatok kitűzött céljait, társadalmi és szociális kontextusban értelmezhető témáit és művészet alapú eszköztárát tekintve is igen változatosak. Megvalósítási stratégiáikat tekintve egy-egy művészeti modalitáshoz kötöttek vagy a célok megközelíthetősége mentén az intermodális metodológiát hangsúlyozzák.

Művészetalapú részvételi gyakorlatok nemzetközi és hazai szintereken egyaránt jelen vannak, a gerillakötéstől, mely a street art egy sajátos változata (Kiss, 2017), a közösségi zeneterápiás törekvéseken keresztül (Tiszai, 2017) az alkalmazott színház tevékenységformáinak széles palettájáig (Novák, 2017).

4.2.2. Művészetalapú kutatás (Arts-Based Research)

A művészetalapú kutatások a különböző művészeti modalitások és a kreatív művészeti tevékenység alapelveit alkalmazzák a társadalomtudományi kutatásokban; ezek a megközelítések betekintést nyújtanak a művészet által megismerhető egyedi világképekbe (Norris; 2009; Leavy, 2015). Ezen kutatások erőssége, hogy a művészet és a tudomány találkozási pontjait keresve képesek a perspektívát bővíteni és új szemléletet hozni a társadalom, a társadalmi kérdések megfogalmazásában és megismerésében (Héra & Ligeti, 2014; Horváth & Oblath, 2015; Novák, 2016). A kutatási és művészi folyamat egészében jelen van legalább egy művészeti modalitás, a művészeti kifejezés széleskörű alkalmazása és gyakran a kutatás eredményeként egy produktum létrehozása (Knowles & Cole, 2008; Kiss, 2017). Alapvető koncepciója, hogy a művészet nem csupán produkció vagy termék, hanem ismeretelméleti folyamat is, a tudás élmények általi megszerzésével a kommunikáció metaforikus módjainak elsajátítására ad lehetőséget (McNiff, 2008; Saldana, 2011).

4.2.3. Részvételi akciókutatás (PAR)

A részvételi akciókutatások (participatory action research) célja a mindenki számára elérhető és hasznosítható tudás megteremtése a kutatáson, beavatkozáson, vagyis az akción keresztül. Érvet a kutató és kutatott pozíció megszüntetése mellett és szemléleti kiindulási pontja, hogy akikre a vizsgálat irányul, akikre hatni kíván a kutatás eredménye, azok számára felelősséget és hatalmat kell biztosítani az egész kutatás során, már a megtervezéstől egészen annak megvalósulásáig. A kutatás és annak eredményei így nem csupán a tudáshalmozás újabb elemeként, hanem valódi eszközként és hozzáférési lehetőségként definiálhatóak a résztvevők számára (Babbie, 2001; Szabolcs, 2001; Horváth & Oblath, 2015; Csillag, 2016).

4.2.4. Fogyatékoságtudományi szemléletű participatív kutatások

A participatív kutatás szemlélete és a fogyatékoságtudományi paradigma az emancipatív elveken nyugszik és a mindenki számára hozzáférhető információk és tudás megteremtésére törekszik. A részvételi paradigmából kiindulva - hasonlóan a PAR koncepcióhoz -, módszertanát tekintve a fogyatékos személyek kutatásban való aktív részvételével dolgozik, az érintett személyeket a kutatás folyamatában, illetve a folyamat által is felhatalmazza (empowerment). Hasonlóan az eddig bemutatott metodológiákhoz, e szemléletnek is egyik célja a kutató és kutatott személyek közötti korlátok lebontása. A participatív kutatások lényeges elemét képezi az érintett személy

hangjának megjelenítése a kutatás során, így a társadalmi folyamatok komplexebb megismerésére ad lehetőséget (Heiszer et al, 2014).

Az alábbi táblázatban összesítve megjelenítjük kutatásunk találkozási pontjait a bemutatott paradigmákkal, metodológiákkal.

Paradigma	Definíció-elem	Metszéspont
ABR	Egy művészeti modalitás szisztematikus használata a folyamat során.	Igen
	Egy művészeti modalitás az elsődleges út a megértéshez és a kutatáshoz, a kutató és a résztvevők szempontjából egyaránt.	Igen
	Esztétikai hangsúly.	Nem
	Produktum létrehozása.	Nem
	Az ABR a kutatás minden fázisában jelen van (megtervezés, disszemináció).	Nem
PAR	Beavatkozás történik.	Igen
	Részvételi jellegű – a résztvevők önmagukat kutatják.	Nem
	Társadalmi folyamatokat vizsgál, azokra reflektál.	Nem
	Kollaboratív gyakorlat.	Igen
	Reflektív gyakorlat, az interpretációk mentén is. A reflexiónak a folyamat és az eredmények együttesen tárgyai.	Igen
	Egy társadalmi probléma van a fókuszában.	Nem
	A társadalmi és/vagy pedagógiai folyamatokra transzformatív hatással kíván lenni.	Nem
Participatív kutatások	A kutatásban résztvevő személyek alkotói a folyamatnak.	Igen
	Aktív részvétel.	Igen
	Az érintett személyek hatással vannak a kutatás módszertanára.	Nem
	Az érintett személyek részt vesznek az elemzési folyamatban.	Nem
	Az érintett személyek hangja megjelenik az elemzésben.	Igen

6. táblázat - Kutatásunk találkozási pontjai a bemutatott paradigmákkal, metodológiákkal

4.3. Alkalmazott adatgyűjtési eljárások

A kvalitatív kutatási paradigma, a koreográfus metaforája és kutatásunk jellege, miszerint mozgás- és táncterápiás folyamatokat kísérünk kutatással, a kutató nyitottságát és kreativitását feltételezi, az adatgyűjtési eljárások kiválasztásában is. Kutatásunk céljainak megfelelően az alkalmazott módszerek, elméletek és megközelítések szövetét szükséges megalkotni (Denzin & Lincoln, 2011). Kutatásunk tehát több szinten, komplex módon közelíti meg a kutatásban résztvevőket, az adatgyűjtési eljárások kiválasztásánál valamennyi, a kutatásba bevont csoportot figyelembe vettük. Kutatásunk a *résztevő megfigyelés*, az ahhoz kapcsolható *reflexió*s és *kutatási naplók* és a *félig strukturált interjúk* köré épült, melyet kiegészítettünk további módszertani technikák alkalmazásával.

4.3.1. Résztvevő megfigyelés

A megfigyelés, mint tudományos módszer antropológiai, etnográfiai és szociológiai hagyományokkal rendelkezik, lehetőséget nyújt a kutatónak arra, hogy a kutatásban résztvevő személyeket saját, természetes közegükben érzékelje. A kutatási módszerre a kezdetektől érvényes egy ismeretelméleti premissza, miszerint a vizsgálandó jelenség hiteles megismerése a jelenség saját teréhez kötött (Feischmidt, 2007; Kapitány & Kapitány, 2008). A tudományos megfigyelés általános jellemzői a szisztematikusság, a tervszerűség, a rendszeresség és a tudatosság (Falus, 2004; Forsyth, 2010; Héra & Ligeti, 2014). A megfigyelő különböző szerepekben lehet kutatása során, vállalhat teljesen külső megfigyelői vagy aktív résztvevői szerepet; a megfigyelés formája lehet nyílt vagy rejtett (Babbie, 2001; Falus, 2004). Kutatásunk során a kutatásba bevont csoportokat tájékoztattuk megfigyelési szándékunkról: nyílt résztvevő megfigyelési módszertannal dolgoztunk. A résztvevő megfigyelés lehetőséget ad a vizsgált, kutatott jelenség holisztikus szemléletű megismerésére, alkalmas a kutatásban résztvevők akcióinak, reakcióinak és interakcióinak egyidejű megfigyelésére (Kawulick, 2005; Saldana, 2011). Csoportok, csoportterápiás folyamatok vizsgálatánál a résztvevő megfigyelés gyakran használt módszertani stratégia (Pylvänäinen, 2010; Terenyi, 2011; Weiss & Rutan, 2016; Pujol & Anguera, 2017), a kutatói és a csoportvezetői pozíció folyamatos reflexióival átítatva (Terenyi, 2011).

Kutatásunk során a résztvevő megfigyelés deduktív és induktív jelleggel egyaránt zajlott. Deduktív módszert alkalmaztunk abban az értelemben, hogy a mozgás- és táncterápiás alkalmak megfigyelését egy elméleti megalapozottságú strukturált szempontsor vezette (1. sz. melléklet), ennek fókuszpontjai az alkalmak struktúráját követték, egyéni és csoportos szempontokat egyaránt tartalmaztak és a terápiás térben zajló, a gyakorlatok alatt és között történő interakciókra is vonatkoztak. Megfigyeléseink során kiemelt figyelmet fordítottunk a mozgásos szakasz gyakorlatai során a fiatalok térhasználatára, az érintéshez való viszonyukra, a jelenlétük és bevonódásuk szintjeire és a páralkotásokra. Induktív jellegű megfigyeléseink azokat az elemeket tartalmazták,

amelyek bármilyen más szempontból hatással voltak a folyamatra, az intézményi keretek nehézségeitől a kutatói introspekcióig. A résztvevő megfigyelés a kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamat során komplex látásmódot és tervezést igényelt. Az alkalmak a csoporttagok és csoportvezetők aktív részvételével zajlottak, a csoporttagok felől a visszajelzés és a kérdezés lehetősége a kutatási és/vagy terápiás folyamatról az egész tanév során mindvégig adott volt. Mindez a kutatás minőségi kritériumainak növelését is szolgálta, az interaktív kommunikációs felület megteremtésével a kutatás folyamatára vonatkozóan. Az alkalmak befejeztével 60-90 perces reflexió zajlott a két csoportvezető között, a gyakorlatokra, a csoport működésére, a jelen lévő csoporttagokra és csoportvezetőkre egyaránt fókuszálva.

4.3.2. Reflexió és kutatási napló

A kutatás és terápiás folyamat teljes egészét reflexió és kutatási napló vezetése kísérte (Charmaz, 2013; Corbin & Strauss, 2015). Tartalmazza a résztvevő megfigyelés deduktív és induktív jellegű megfigyeléseit, az alkalmakat követő reflektív beszélgetéseket, a kutatásvezető többféle szerepének reflexióit és kutatói introspekcióit és az intézményi szakemberekkel folytatott beszélgetéseket. A reflexió és kutatási napló egyfelől az elemzés egyik legfőbb bázisát képezi, másfelől a kvalitatív kutatás minőségének növelésére alkalmas dokumentumként tartjuk számon. A reflexió és kutatási napló segítségével egyaránt nyomon követhetők a tapasztalt csoportműködési elvek, a megjelenő csoportdinamikai jelenségek, a csoport életszakaszai, továbbá a fiatalok viszonyulásai a módszerhez és a csoporthoz, a mozgás- és táncterápiás gyakorlatok megvalósulása és eredményessége speciális területen, illetve a kutatási folyamat, a kutatási terv és a felmerülő módszertani dilemmák. Mindez támogatni képes az elemzés és a megalapozott elmélet szemléletében készülő elméletalkotási folyamat egészét (Charmaz, 2013).

4.3.3. Félig strukturált egyéni interjú

A terápiás folyamat lezárását követően a résztvevő megfigyelés tapasztalatai alapján egy interjú-vezérfonalra (2. sz. melléklet) építve interjúkat készítettünk a csoporttagok osztályfőnökeivel, pedagógusaival, esetenként az iskola pszichológusával is. Az interjúterv több nyitott kérdést tartalmazott, a szóhasználat minden esetben a válaszadóhoz, annak stílusához igazodott. Az interjú vezérfonala előre megfogalmazott elsődleges és másodlagos kérdésekből vagy címszavakból állt (Szokolozky, 2004; Kvale, 2005), a csoporttagok osztályban betöltött szerepére, viselkedésére, mozgásmotivációjára és kommunikációs stratégiáira vonatkozóan. Kutatási naplónkban rögzítettük az interjú körülményeit, hangulatát és a diskurzus során jelenlévő és megjelenő nonverbális információkat (Héra & Ligeti, 2014).

4.3.4. Nyílt kérdéses kérdőív

A mozgás- és táncterápiás folyamatok egyéni és csoportos céljait saját megfigyeléseink alapján rögzítettük. A kutatás mentén azonban, a módszertani trianguláció elveit követve, a csoporttagok osztályfőnökeiktől írásos válaszokat kértünk előre meghatározott kérdésekben (3. sz. melléklet), a fiatalok viselkedésére, az osztályban betöltött szerepükre és a mozgáshoz való viszonyukra vonatkozóan, melyeket csak a terápiás folyamat végén felvett interjúkat követően tekintettünk meg. Ehhez nyílt kérdéses kérdőíveket használtunk, az osztályfőnökök és pedagógusok személyes és szakmai véleményét céloztuk meg, nem kívántuk szabályozni és befolyásolni válaszaikat előre megadott válaszlehetőségekkel (Babbie, 2001; Falus, 2004; Szokolszky, 2004; Héra & Ligeti, 2014).

4.4. A kutatás etikai alapvetései

Minden kutatásnak vannak etikai vetületei, olyan kérdések és alapelvek, amelyek védik és tiszteletben tartják a mindenkori résztvevőket. Ezek a kérdések pedig még inkább felértékelődnek, amikor beavatkozásalapú kutatásról és kiskorú résztvevőkről van szó. Kutatásunkban illeszkedtünk a terápiás, a társadalomtudományi és a fogyatékos emberekkel végzett kutatások etikai alapelveihez egyaránt.⁷ Ezen alapelveknek megfelelően általános etikai szabályként tartottuk számon a kutatásban való részvétel önkéntességét, a résztvevők megtevesztésének tilalmát, az anonimitást és az adatok bizalmas kezelését. Kutatásetikai keretezés szempontjából első lépésként az intézmények, a tanulók és a szülők tájékoztatását határoztuk meg. A kutatásban résztvevő intézményekkel való kapcsolatfelvételt, szóbeli és írásbeli tájékoztatást (4. sz. melléklet) és felkérést követően a kutatással követett terápiás folyamathoz önkéntes jelleggel csatlakozni kívánó fiatalok szüleihez is eljuttattunk egy szándéknyilatkozattal egybekötött tájékoztató dokumentumot (5. sz. melléklet), melyben ismertettük kutatásunk céljait és folyamatát. A szülői engedélyek (6. sz. melléklet) és a tanulók beleegyezésének egyidejű megvalósulása volt a feltétele a kutatásban való részvételnek. A tanulók beleegyezése szóbeli formában történt a terápiás folyamatot és minden alkalmat megelőzően. Minden mozgás- és táncterápiás csoportalkalmat megelőzően és követően a csoporttagoknak lehetőséget adtunk kérdésekre a folyamat bármely aspektusáról.⁸

4.5. A kutatás folyamata

Speciális területen megvalósult, kvalitatív szemléletű kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatok vizsgálatához, annak megtervezéséhez és lebonyolításához a holisztikus, transzdiszciplináris szemlélet mellett komplex kutatási tervezésre van

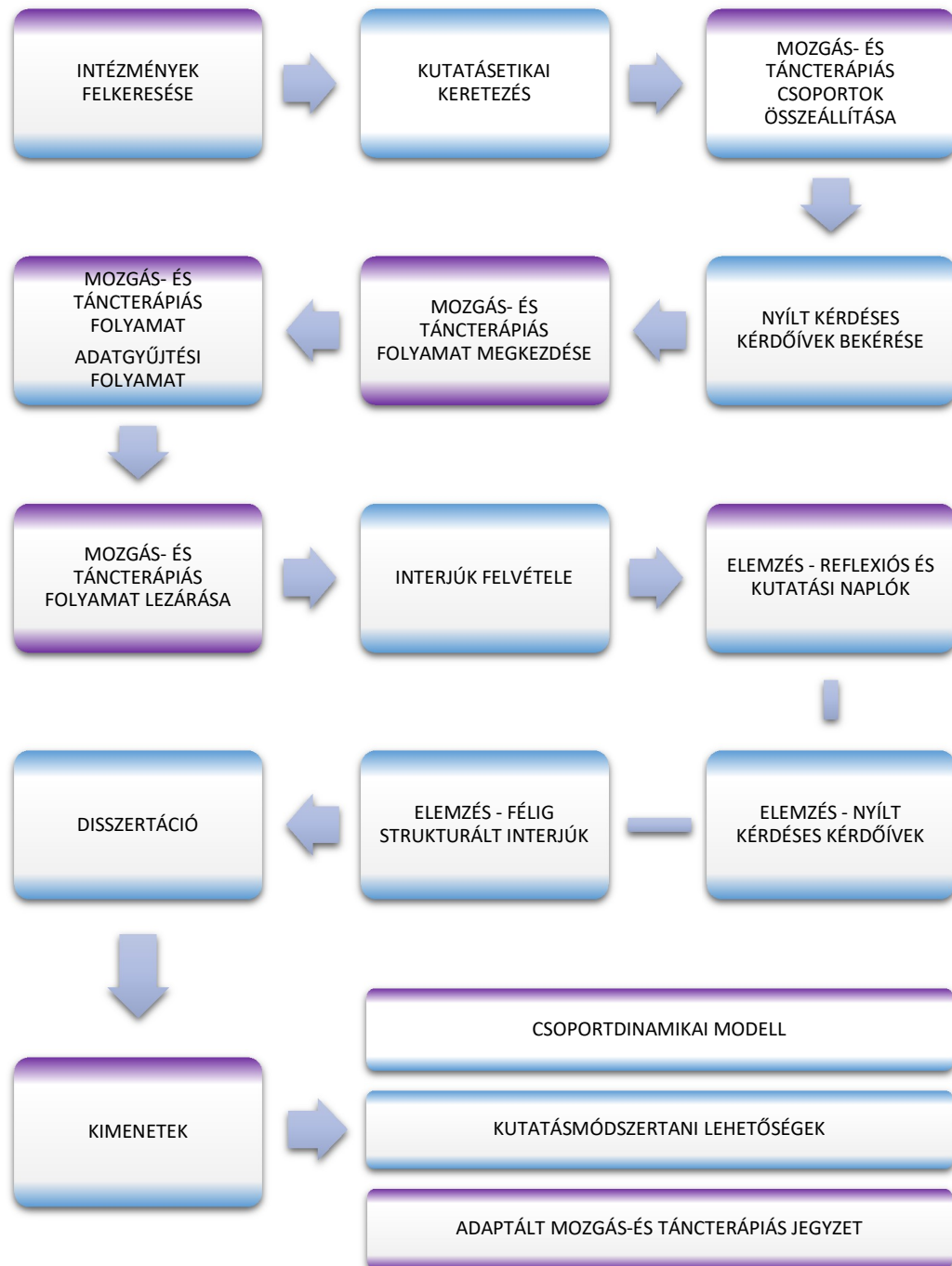
⁷ Magyar Tudományos Akadémia; ELTE BGGYK Kutatásetikai elvek, Kutatásetikai szabályzat; Kutatásetikai alapvetés a fogyatékoságtudományhoz

⁸ A kutatás etikai engedélyének száma: KEB/2017/11

szükség, amelyben meg tudnak jelenni a kutatási és a mozgás- és táncterápiás folyamat lépései egyaránt. Lineáris folyamatábránk ezt hivatott bemutatni, a két szorosan összefüggő folyamatot egyben kezelve.⁹

A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamat megkezdését megelőzően egyeztettünk a kutatásban résztvevő koterapeutákkal, felkerestük a lehetséges intézményeket és az intézmény nyitottsága esetén elindítottuk a vizsgálat kutatásaitikai keretezését. Az intézmények, a szülők és a fiatalok bevonásával kialakítottuk a kezdeti mozgás- és táncterápiás csoportokat és az érintett osztályfőnököktől elkértük a kitöltött nyílt kérdéses kérdőíveket. Megkezdtuk a mozgás- és táncterápiás folyamatot és - a résztvevő megfigyelés alapján - az adatgyűjtést egyaránt. A kutatásban hat különböző csoport vett részt, két halmazottan fogyatékos, mozgáskorlátozott tagokból álló csoport, egy ép értelmű, hallássérült tagokból álló csoport, egy középsúlyos értelmi fogyatékos tagokból álló csoport, egy tanulásban akadályozott fiatalokból álló és egy vegyes, tanulásban akadályozott és középsúlyos értelmi fogyatékos fiatalokból álló csoport. Öt különböző gyógypedagógiai intézményben egy-egy tanévet felölelő mozgás- és táncterápiás folyamatban vettek részt a csoportokba önkéntes alapon bekerülő, felső tagozatos, sajátos nevelési igényű fiatalok. Kutatásunk során összesen 42 fiatallal dolgoztunk együtt, a teljes csoportlétszámban azonban a csoportvezetők és bizonyos csoportokban a folyamatokat végigkísérő résztvevő segítők is jelen vannak, hiszen az interszubjektív, közös alkotási térben minden résztvevő alkotója és részese a folyamatnak. A csoportokkal kéthetente találkoztunk, egy tanévben három csoportfolyamat zajlott párhuzamosan. A csoportokkal összesen 100 alkalommal dolgoztunk együtt kutatási és mozgás- és táncterápiás keretek között. A csoportokkal délutánonként, 45-60 perces mozgás- és táncterápiás alkalmakon találkoztunk, amelyeket követően a két csoportvezető között 60-90 perces reflexió zajlott a gyakorlatokra, a csoport működésére, a jelen lévő csoporttagokra és csoportvezetőkre egyaránt fókuszálva. A teljes folyamat lezárulását követően elkészítettük az interjúkat az intézményi szakemberekkel. A megalapozott elmélet szemléletében készült elemzés kitér a reflexiós és kutatási naplókra és a pedagógusok véleményére egyaránt.

⁹ Ábránkon a lila szín a mozgás- és táncterápiás, a kék szín a kutatási lépéseket jelenti, míg mindkét szín megjelenésénél mindkét területet érintő lépésről van szó.



3. ábra - A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamat kutatási és terápiás lépései (folyamatábra)

4.6. A kutatás résztvevői

4.6.1. A csoportok összeállításának szempontjai

A csoportok kialakítását több vezérelv és szempontrendszer határozta meg, a kutatási és kutatásetikai elvek mellett a terápiás megközelítés is érvényesült. A kutatásban résztvevő intézmények kiválasztása és felkeresése minden esetben személyes ismeretség útján, kontakt-személy bevonásával történt.

Csoportterápiás szempontból a csoportindítás, a tervezés már a csoportfolyamat részét Yalom & Leszcz, 2005; Terenyi, 2011). A mindenkori csoportvezető döntést hoz a csoport maximális létszámáról, összetételéről (homogén vagy heterogén csoport), az időpontokról és a terápiás folyamat hosszáról, hogy minderről tájékoztatni tudja a csoporttagokat, esetünkben a tanulók szüleit és a terápiás folyamatnak helyet adó intézményt is. A tanulók tájékoztatást kaptak arról is, hogy a folyamat és a csoport a tanév során elhagyható, illetve arról, hogy az első két-három alkalom nyílt csoportban zajlik és csak ezt követően zárjuk le a csoportot. Ezen nyílt alkalmak közül legalább az egyik nyitott a szülők számára is, a személyes találkozás és konzultációs lehetőség biztosítására. Mivel a kutatással követett terápiás folyamatnak célja volt a csoportok működésének és alakulásának, illetve a csoportdinamikának az elemzése is, így fontos szempontként azt is meghatároztuk, hogy a csoportok tagjai ne egy osztályból kerüljenek a mozgás- és táncterápiás folyamatba.

A csoporttagok nem egy osztályból kerültek ki, de fogyatékosági típusban homogén, azon belül pedig heterogén csoportok alakultak. Mind a heterogén, mind a homogén összeállítású csoportnak előnyei és hátrányai is vannak (Yalom & Leszcz, 2005; Forsyth, 2010). Annak oka, hogy a fogyatékosági típust tekintve homogén csoportokat állítottunk össze az, hogy azt már maga a gyógypedagógiai intézmény meghatározta – az intézmények alapító okiratában szerepel –, hogy milyen diagnózisú és fogyatékosági típusú tanulók oktatását-nevelését vállalják. Lényegesnek tartottuk továbbá a kohézióelmélet figyelembevételét (Yalom & Leszcz, 2005), mely szerint egy homogén csoport tagjának lenni erősíti a vonzalmat a csoport iránt. A csoport homogenitásánál nehézséget jelenthet az, hogy az egy probléma köré szerveződő csoport felszínes maradhat, de mivel nem volt cél a fogyatékoság állapotának feldolgozása, sem a résztvevők fejlesztése, így a fogyatékosági típus, mint csoportszervező elem nem került a kutatás és terápiás folyamat fókuszába. Ebből a szempontból csoportjaink heterogén összeállításúak voltak, mely az interperszonális tapasztalatok és konfliktusok sokféleségét helyezte előtérbe, ami az egymástól való szociális és interperszonális tanulást segítette elő.

Életkor/osztályfok tekintetében a felső tagozatos tanulókra korlátozódott a kutatás, 7. és 8. osztályos diákokra (13-17 év). Bár önkéntes alapú csoportok szerveződtek, néhány résztvevőt az előzetes tájékoztatás alapján az iskolák pedagógusai javasoltak. A

csoportot el lehetett hagyni a folyamat során, de új tagként nem lehetett belépni a harmadik alkalom után.

A kutatási és terápiás csoportok létszám tekintetében 5 és 9 fő között mozogtak (6 csoport; n=42), mely minta országos szinten nem tekinthető reprezentatívnak, de a kutatás a mintaválasztás tekintetében nem is törekedett reprezentativitásra. A csoportok nagyságának oka, hogy a kutatás helyszínéül szolgáló gyógypedagógiai intézmények felső tagozatán általában két osztály fut párhuzamosan, fogyatékosági típustól függően 7-12 fős létszámokkal. Mivel a kutatás és terápia keretei meghatározták azt, hogy ne egy osztályból kerüljenek ki a csoportok tagjai, az előzetesen meghatározott protokollhoz (kutatásetikai, kutatási és terápiás) igazítottuk a mintaválasztást. A kutatásban való részvétel feltétele volt, hogy a csoporttagok önkéntesen vállalkozzanak arra. Szocio-demográfiai jellemzők tekintetében nem törekedtünk a homogenitásra.

Más mozgásalapú terápián (például DSZIT, TSMT¹⁰) való részvétel kizáró tényező volt. További kizáró tényező csak az lehetett, ha a pedagógusok által javasolt tanuló nem akart a terápiás csoporthoz tartozni, illetve ha a szülők nem egyeztek bele a terápiás folyamat kutatással történő követésébe vagy a mozgás- és táncterápiás folyamatba. Amennyiben a szülők engedélyezték a tanuló számára a részvételt, de a tanuló nem kívánt részt venni a kutatással követett terápiás folyamatban, természetesen nem köteleztük a tanulót a részvételre.

4.6.2. A kutatásban résztvevő további szakemberek

A kutatásban résztvevő további szakemberek mindegyikéről elmondható, hogy a különböző intézményekben, különböző csoportokban zajló kutatás (és terápiás folyamat) résztvevői: a kutatásban asszisztensként, a terápiás folyamatokban résztvevő megfigyelőként és csoportvezetőként voltak jelen. Mindegyikük önkéntes alapon vállalta a feladatot, bármilyen anyagi vagy egyéb juttatás nélkül.

Név: A. Eszter

Foglalkozás: pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportvezető

Szerepe a tervezett kutatásban: koterapeuta, csoportvezető, kutatási asszisztens, résztvevő megfigyelő az „A” intézményben zajló két csoportfolyamatban – „A/1.” és „A/2.” csoport (kutatási és terápiás szintéren egyaránt).

Név: M. Judit

Foglalkozás: pszichológus

Szerepe a tervezett kutatásban: csoportvezető, kutatási asszisztens, résztvevő megfigyelő a „D” intézményben zajló csoportfolyamatban (terápiás szintéren).

Név: N.N. Rita

Foglalkozás: pszichológus

¹⁰ Dinamikus Szenzoros Integrációs Terápia (DSZIT); Tervezett Szenzomotoros Tréning (TSMT)

Szerepe a tervezett kutatásban: csoportvezető, kutatási asszisztens, résztvevő megfigyelő az „A” intézményben zajló két csoportfolyamatban – „A/1.” és „A/2.” csoport (kutatási és terápiás szintéren egyaránt).

Név: P. Eliana

Foglalkozás: pszichológus, zeneterapeuta

Szerepe a tervezett kutatásban: koterapeuta, csoportvezető, kutatási asszisztens, résztvevő megfigyelő a „D” intézményben, a „B” intézményben és a „C” intézményben zajló csoportfolyamatokban (kutatási és terápiás szintéren egyaránt).

Név: S. Eszter

Foglalkozás: gyermek- és ifjúságvédelmi felelős

Szerepe a tervezett kutatásban: csoportvezető, kutatási asszisztens, résztvevő megfigyelő az „E” intézményben zajló csoportfolyamatban (terápiás szintéren).

4.6.3. A kutatásban résztvevő intézmények és csoportok

Az empirikus kutatás során öt különböző gyógypedagógiai intézményben folyt mozgás- és táncterápiás munka, melyet kutatási céllal résztvevő megfigyeléssel követtünk. A kutatás két tanévet ölelt fel (szeptember/október és június közötti időszakot), és mindkét tanévben 3-3 kutatással egybekötött mozgás- és táncterápiás csoportfolyamat zajlott.

Intézmény	Résztvevők száma (fiú/lány)	Teljes csoportlétszám ¹¹
„A” intézmény 1. csoport	5 (2/3)	8
„A” intézmény 2. csoport	6 (2/4)	9
„B” intézmény	7 (1/6)	9
„C” intézmény	7 (5/2)	9
„D” intézmény	8 (4/4)	11
„E” intézmény	9 (3/6)	11
Összesen	42 (17/25)	56

7. táblázat - A kutatásban résztvevő intézmények és csoportok

- „A” intézmény, „A/1.” csoport, „A/2.” csoport
két, halmozottan fogyatékos, mozgáskorlátozott tagokból álló csoport (5 és 6 fő)
- „B” intézmény, „B” csoport
vegyes, tanulásban akadályozott és közép súlyos értelmileg akadályozott tagokból álló csoport (7 fő)

¹¹ Csoportvezetőkkel és résztvevő segítőkkel együtt.

- „C” intézmény, „C” csoport
középsúlyos értelmileg akadályozott tagokból álló csoport (7 fő)
- „D” intézmény, „D” csoport
ép értelmű, hallássérült tagokból álló csoport (8 fő)
- „E” intézmény, „E” csoport
tanulásban akadályozott (szociálisan hátrányos helyzetű) tagokból álló csoport (9 fő)

A gyógypedagógiai intézmények fő profilját a különböző dokumentumok (Szervezeti és Működési Szabályzat, Alapító Okirat, Pedagógiai Program) határozzák meg, ezekben a dokumentumokban található, hogy az intézmény a szakértői bizottság véleménye alapján milyen sajátos nevelési igényű tanulók nevelését-oktatását vállalja, illetve az is, hogy a gyógypedagógiai ellátást milyen formában, milyen szervezeti egységekkel valósítja meg.

A gyógypedagógiai ellátás magában foglalja az életkornak, osztályfoknak, a fogyatékoság típusának és súlyosságának, az egyéni szükségleteknek a figyelembevételével a kognitív készségek és képességek fejlesztését, annak területeit és feladatait, a kommunikációs és a motoros készségek és képességek fejlesztését (finommotorika és nagymozgás), mozgásnevelést, mozgásfejlesztést és a szociális képességek fejlesztését is. A gyógypedagógiai tevékenység kiterjed továbbá a tanulási képességek fejlesztésére is, a tanulói alapstruktúráknak és alapkompenciáknak megfelelően, a pedagógiai programokban meghatározott módokon, a Nemzeti alaptantervben (NAT) megjelenő kulcskompetenciákkal és fejlesztési célokkal összhangban (pl. anyanyelvi kommunikáció, matematikai kompetencia vagy az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség).

A tanulók az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett minden – a kutatásban résztvevő – intézményben logopédiai, augmentatív és alternatív kommunikációs (AAK)¹² és gyógytestnevelői megsegítésben részesülhetnek.

A Pedagógiai Programok kitérnek továbbá (akár gyógypedagógiai, akár többségi szempontokat figyelembe véve) a gyermek-és ifjúságvédelem, a pszichológiai és mentálhigiénés ellátás, a közösségfejlesztés (társas kompetenciák), az egészségnevelés területeire és azok feladataira.¹³ A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatok

¹² Az augmentatív és alternatív kommunikáció (AAK) olyan kiegészítő és/vagy kiegészítő kommunikációs módszerek, eszközök és technikák összessége, amely segítségével a súlyos beszédzavarral küzdő ember kommunikációs lehetőségei bővíthetők, illetve megteremthetők, a kommunikációs diszkrépancia érdekében. (Bliss Alapítvány; Erdélyi, 2008)

¹³ Ezen területek minél szorosabb beépítése a (gyógy)pedagógiai munkát és a tanulói otvációt is növelni képes (Lénárd, 2015).

koncepciója ebben az aspektusban is illeszkedik az intézmények Pedagógiai Programjában található területekhez és kulcskompetenciákhoz.

4.6.4. A résztvevő csoportok gyógypedagógiai profilja az SNI Irányelvek alapján

A 32/2012. (X. 8.) EMMI rendeletben¹⁴ megjelenő *a Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve* alapján a kutatásban résztvevő intézmények és a csoporttagok fogyatékoságát tekintve a különböző fogyatékosági típusok definíciói a következők:

Mozgáskorlátozott tanuló

A mozgásszervi fogyatékos (mozgáskorlátozott) gyermeknél a mozgásszervrendszer veleszületett vagy szerzett károsodása és/vagy funkciózavara miatt jelentős és maradandó mozgásos akadályozottság áll fenn, melynek következtében megváltozik a mozgásos tapasztalatszerzés és a szocializáció. A különleges gondozási igényt meghatározza a károsodás keletkezésének ideje, formája, mértéke és területe.

Pedagógiai szempontból a következő csoportok alakíthatók ki:

- végtagredukációs fejlődési rendellenességek és szerzett végtaghiányok,
- petyhüdt bénulást okozó kórformák,
- korai agykárosodás utáni mozgás-rendellenességek,
- egyéb, maradandó mozgásállapot- és funkcióváltozást, mozgáskorlátozottságot okozó kórformák,
- halmozott sérüléssel járó különböző kórformák.

A mozgás minden gyermek tapasztalatszerzésére, illetve annak lehetőségére hatással van, befolyásolja személyiségfejlődését. Mozgáskorlátozott gyermek esetében a mozgásos tanulás lehetősége és folyamata módosul. Mások a környezetéről, a saját testéről szerzett tapasztalatai, mint ép mozgású társainak. A mozgásszervi károsodás tartóssága, visszafordíthatatlansága is befolyásolja fejlődésmenetét. Ez gyakran az átlagostól eltérő pszichés, szociális és fizikai szükségleteket teremt. A jelentősen eltérő kóreredit és károsodás miatt a mozgáskorlátozottság egyénileg is sok eltérést mutat.

Halmozottan fogyatékos mozgáskorlátozott tanuló

A halmozott fogyatékoság olyan állapot, amelyben különböző társult formában és arányban van jelen az értelmi képességek, a mozgásfunkciók, a verbális (és nonverbális) kommunikáció, a látás, látási észlelés, a hallás, hallási észlelés, a megismerési funkciók, esetenként a személyiség és viselkedés zavara a mozgáskorlátozottság mellett.

¹⁴ [32/2012. \(X. 8.\) SNI Irányelv](http://32/2012.(X.8.)SNIIranyelv)
http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1200032.EMM×hift=20170831&txtreferer=A1100190.TV

Hallássérült tanuló

A hallássérült tanulónál – a hallás hiánya vagy csökkenése miatt – a szokásostól eltérhet a nyelvi kommunikáció (beszédértés, szövegértő olvasás, szókincs, nyelvi szerkezetek értése és használata, hangzó beszéd stb.) fejlettsége, ennek következtében a megismerő tevékenység és a teljes személyiség fejlődése is megváltozhat. A tanuló nyelvi kommunikációja intenzív fejlesztést igényel, mert ennek szintje általában nem korrelál életkorával, hallásállapotával – melytől pozitív és negatív irányú eltérés is lehet.

- a) A siket tanulónál súlyos fokú hallásvesztesség áll fenn (a beszédhangok frekvenciatartományában mért hallásvesztesség 90 dB-nél nagyobb).
- b) A nagyothalló tanulónál (a beszédhangok frekvenciatartományában mért hallásvesztesség 30-45 dB közötti; közepes nagyothallás esetén a beszédhangok frekvenciatartományában mért hallásvesztesség 46-65 dB közötti; súlyos nagyothallásnál a beszédhangok frekvenciatartományában mért hallásvesztesség 66-90 dB közötti).
- c) A hallásukat műtéti úton helyreállított/létrehozott (pl. cochlearis implantált) hallássérült tanulónál – egyik vagy mindkét oldalon végzett hallásjavító műtét után – fizikai értelemben közel ép beszédhallás mérhető.
- d) A hallássérültek, „diszfázia típusú” társuló tanulási zavara a halmozott fogyatékoság egy speciális változata. Összetett tüneti képe súlyosabb fokú nyelvi- és beszédfejlődési akadályozottságban, diszpraxiás és szenzomotoros integrációs zavarra utaló pszichomotoros jellemzőkben nyilvánul meg. Más esetben a halmozottan fogyatékos hallássérült (siket, nagyothalló) tanuló hallásvesztességéhez mozgáskorlátozottság, látás-, értelmi fogyatékoság, tanulási, vagy más fejlődési zavarok társulhatnak.
- e) A hangos beszéd kialakulása után hallássérültté vált tanulók.

Enyhén értelmi fogyatékos tanuló¹⁵

Az enyhén értelmi fogyatékos tanulók a tanulásban akadályozott gyermekek körébe tartoznak, akik az idegrendszer biológiai és/vagy genetikai okokra visszavezethető gyengébb funkcióképessége, illetve a kedvezőtlen környezeti hatások folytán tartós, átfogó akadályozottságot, tanulási nehézségeket, tanulási képességzavart mutatnak.

Az enyhe fokú értelmi fogyatékoság (mentális sérülés) diagnosztizálása elsősorban orvosi, gyógypedagógiai és pszichológiai feladat.

Pszichodiagnosztikai vizsgálatokkal állapítható meg a kognitív funkciók lassúbb fejlődése, valamint más, nem intellektuális területeken jelentkező eltérések.

¹⁵ A 32/2012. (X. 8.) EMMI rendelet alapján az enyhén értelmi fogyatékos tanulók körébe sorolhatóak a tanulásban akadályozott tanulók, mely utóbbi kifejezés elsősorban a gyógypedagógiai terminológiát követi, kutatásunkban így a tanulásban akadályozott kifejezést használjuk.

Középsúlyosan értelmi fogyatékos tanuló

A középsúlyos értelmi fogyatékos tanulók igen eltérő egyéni adottságokkal bírnak, fejlesztésük során egyénenként is eltérő nevelési, oktatási igények és szükségletek jelentkeznek. A fejlesztés szokásos útjait, módszereit jelentősen módosítja a kommunikáció és a beszéd fejlődésének sajátos útja, a megismerő funkciók késleltetettsége, a lassúbb tanulási tempó, a figyelem ingadozása, az alacsonyabb fokú terhelhetőség. Mindezek konkrétan megfigyelhető és mérhető fejlődésbeli elmaradást okoznak ép kortársaikhoz viszonyítva.

Pszichés fejlődési zavarral küzdő tanuló

A pszichés fejlődési zavarral küzdő tanulók csoportjába azok a tanulók tartoznak, akik az iskolai teljesítmények és a viselkedésszabályozás területén a kognitív, emocionális-szociális képességeik eltérő fejlődése, a kialakult képességzavarok halmozott előfordulása miatt egyéni sajátosságaik figyelembevételével fokozott pedagógiai, pszichológiai megsegítést, gyógypedagógiai segítséget igényelnek.¹⁶

4.6.5. A kutatásban résztvevő intézmények

Az intézményeket minden esetben az intézmény Alapító Okirata, Szervezeti és Működési Szabályzata, illetve Pedagógiai Programja alapján mutatjuk be.

„A” intézmény

Általános Iskola.

Alapító okirata alapján az intézmény mozgáskorlátozott és halmozottan fogyatékos mozgáskorlátozott gyerekek általános iskolai oktatását-nevelését vállalja, továbbá egy terápiás osztályban súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek oktatása-nevelése zajlik.

Az iskola nyolc osztályát a tanulók kilenc év alatt teljesítik, a 2. és 3. osztály között van egy felzárkóztató évfolyam.

Az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett a tanulóknak az alábbi fejlesztéseken és terápiákon van lehetősége részt venni:

- Mozgásnevelés
- Munkatevékenység
- Augmentatív és Alternatív Kommunikáció (AAK)
- Ergoterápia (Foglalkoztató terápia)
- Evésterápia
- Hidroterápia

¹⁶ Az Irányelv alapján pszichés fejlődési zavarral küzdő tanulókból álló teljes csoport nem vett részt kutatásunkban, azonban néhány résztvevőnk szakértői véleményében megjelenik a sajátos nevelési igény pszichés fejlődési zavarra vonatkozó kódja is.

- Állatasszisztált terápia (lovasterápia, kutyaterápia)

Az intézményben két kutatással követett terápiás csoportfolyamatot vittünk végig.

„B” intézmény

Általános Iskola, Szakközépiskola, Szakiskola, Készségfejlesztő iskola és Fejlesztő nevelés-oktatást végző iskola.

Alapító okirata alapján az intézmény fogad a többi gyermekkel együttnevelhető sajátos nevelési igényű tanulókat, valamint olyan, a szakértői bizottság véleménye alapján sajátos nevelési igényű tanulókat is, akik fogyatékoságuk súlyossága vagy típusa miatt a többi gyermekkel nem foglalkoztathatóak együtt. Az intézmény beszéd fogyatékos, enyhén értelmi fogyatékos, közép súlyos értelmi fogyatékos, halmozottan fogyatékos, autizmussal élő, mozgáskorlátozott és érzékszervi fogyatékos tanulók, továbbá súlyos tanulási, figyelem- vagy magatartásszabályozási zavarral küzdő tanulók oktatási-nevelési feladatait vállalja.

Az intézményben elsősorban szegregált formában történik az iskolai nevelés-oktatás. Az integrációnak két formája valósul meg az intézmény keretein belül, egyrészt értelmileg akadályozott tanulók integrált nevelés-oktatása zajlik tanulásban akadályozott tanulók oktatását biztosító osztályokban, illetve sajátos nevelési igényű tanulók integrálására is van lehetőség ép tantervű szakiskolai osztályokba.¹⁷

Az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett a tanulóknak az alábbi fejlesztéseken és terápiaikon van lehetősége részt venni:

- Habilitációs és rehabilitációs tevékenység
- Súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek fejlesztő nevelése-oktatása
- AAK (Augmentatív és alternatív kommunikáció)
- Drogregenció
- Drámapedagógia
- Mozgásnevelés (órarend – alapellátás)
- Tánc- és drámajáték (órarend – alapellátás)

Az intézményben egy kutatással követett terápiás csoportfolyamatot vittünk végig.

„C” intézmény

Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Szakiskola, EGYMI, Kollégium és Gyermekotthon.

¹⁷ A „B” intézménnyel kapcsolatban fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy bár az intézmény az integráció kifejezést használja az intézményi működést szabályozó okirataiban, így definiálják a gyógypedagógiai intézményben a különböző oktatási és nevelési szinteket, egységeket, ez a gyógypedagógiai terminológia szempontjából nem a klasszikus értelemben vett integráció körébe tartozik, mely utóbbi az általános pedagógia körébe tartozó és a speciális nevelési szükségletű gyermekek együttes nevelésére-oktatására vonatkozó kifejezés.

Az intézmény profilja: 3-24 éves értelmileg akadályozott gyermekek és fiatalok¹⁸ gyógypedagógiai fejlesztése, oktatása-nevelése, és a minél önállóbb életre történő felkészítése.

Az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett a tanulóknak az alábbi fejlesztéseken és terápiákon van lehetősége részt venni:

- Munkatevékenység
- Augmentatív és Alternatív Kommunikáció (AAK)
- Gyógyúszás
- Kézművesség
- Művészetre nevelés
- Ulwila-féle zenepedagógiai módszer

Az intézményben egy kutatással követett terápiás csoportfolyamatot vittünk végig.

„D” intézmény

Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola, EGYMI és Kollégium.

Alapító okirata alapján az intézmény fő profilja: hallássérült gyermekek oktatása-nevelése, halmozottan fogyatékos hallássérült gyermekek oktatása-nevelése, súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek fejlesztő nevelése-oktatása.

Az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett a tanulóknak az alábbi fejlesztéseken és terápiákon van lehetősége részt venni:

- Serdülőkonzultáció
- Csoportos játékdrama
- Énekkar
- Alapozó terápia (alsó tagozat)
- Snoezelen terápia (fejlesztő iskola)
- Zeneterápia (óvoda)
- Neurofeedback terápia
- AAK

Az intézményben egy kutatással követett terápiás csoportfolyamatot vittünk végig.

„E” intézmény

Óvoda, Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény

Alapító okirata alapján az intézmény profilja: tanulásban akadályozott gyerekek óvodai és általános iskolai ellátása, oktatás-nevelés az értelmileg akadályozott gyermekek óvodai, általános iskolai tagozatán és az autizmussal élő gyerekek speciális fejlesztő csoportjaiban.

¹⁸ Középsúlyosan értelmi fogyatékos gyermekek és fiatalok.

Az egész napos gyógypedagógiai ellátás mellett a tanulóknak az alábbi fejlesztéseken és terápiákon van lehetősége részt venni:

- Szakkörök:
 - Fotószakkör
 - Zeneszakkör
 - Néptánc szakkör
 - Gobelin szakkör
 - Agyagos szakkör
 - Szövő szakkör
 - Tömegsport
- Állatassisztált terápia (kutya)
- AAK

Az intézményben egy kutatással követett terápiás csoportfolyamatot vittünk végig.

5. Folyamatelemzés

5.1. Folyamatelemzés és elméletalkotás

A folyamatelemzés stratégiája a társadalomtudományi kutatások körében jellemző leginkább (Hall, 2006), azon belül a mikroelméleti, kiscsoportokat célzó kutatásokra (Babbie, 2001; Hall, 2006) vagy az intervenciós jellegű, részvételi paradigmából kiinduló részvételi akciókutatásokra, esettanulmányokra vagy terepkutatásokra (Babbie, 2001; Steihaug & Malterud, 2003; Hall, 2006; Horváth & Oblath, 2015). A folyamatelemzések elemzési dimenziói és aspektusai mindig az adott kutatáshoz illeszkednek (Horváth & Oblath, 2015; Hall, 2006), bár az közös pontjuk, hogy a folyamat hosszától függetlenül egészen a folyamat megtervezésétől a kutatáson és annak lezárásán keresztül az azt követő tapasztalatok és dilemmák lejegyzéséig tart. A stratégia használatának és az elemzésnek szerves részét képezi a folyamat időtartama, helyszíne, azok specifikumai a folyamat szempontjából (intézményi kultúra megjelenése), csoportvizsgálat esetén pedig a megjelenő csoportdinamikai jelenségek. Amennyiben intervenció alapú kutatásról van szó - a beavatkozás jellegétől függően - az alkalmazott munkaformák és azok következményei, illetve a mindenkori résztvevői visszajelzések és megnyilvánulások egyaránt fontosak (Horváth & Oblath, 2015).

Terápiás folyamatok kutatására is több lehetőség kínálkozik (Thoma & Kachele, 2007; Levy et al, 2012; Papp & Péley, 2015; Szőnyi, 2015). Amennyiben a kutatás arra irányul, hogy mérje és vizsgálja az adott pszichoterápiás módszer hatását egy meghatározott diagnózisnál, ahhoz olyan eredményességi vagy hatásvizsgálatokra van szükség, amelyek megfelelnek a hatásvizsgálatok kritériumrendszerének (Levy et al, 2012; Szőnyi, 2015). Amennyiben a vizsgálódás iránya arra vonatkozik, hogy az adott módszer hogyan és miért működik, akkor azt a folyamatkutatások (process research) koncepciójával lehet megközelíteni. Ez a kutatási eljárás előtérbe helyezi a terápia vezetőjének személyét, a terápiás kapcsolat minőségét és interszubjektív folyamatát, illetve a mikroszintű változások megfigyelését (Levy et al, 2012; Szőnyi, 2015).

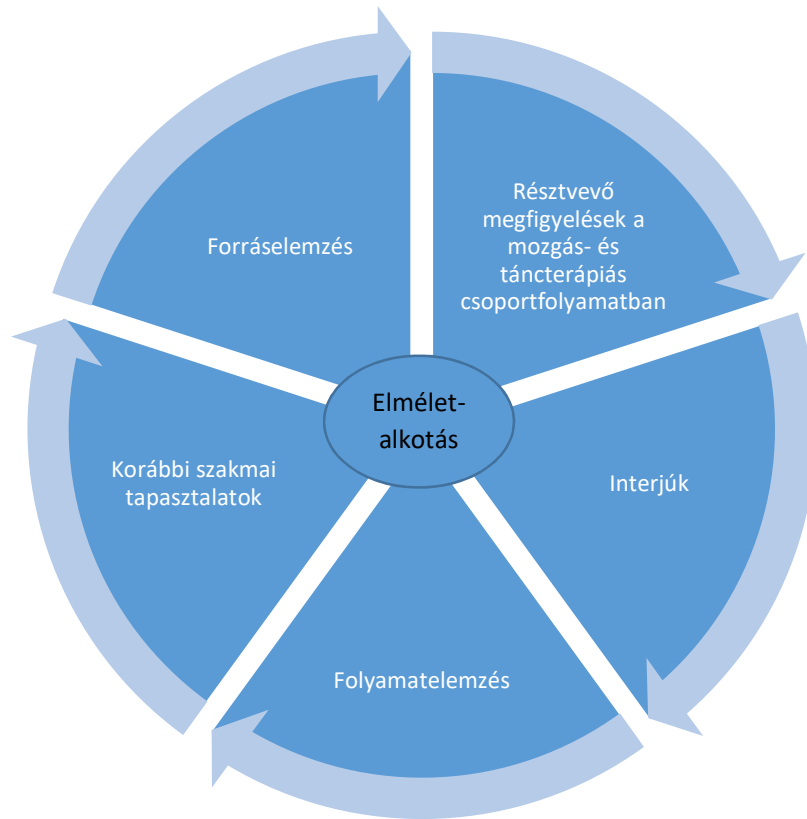
Jelen kutatás is folyamatok vizsgálati lehetőségeivel, kutatásával és elemzésével foglalkozik. Kutatásunk sok szinten komplexen értelmezi a tudomány és a gyakorlat kapcsolatát; komplex egyfelől már abban az értelemben is, hogy terápiás folyamatot kísér kutatással. Összetettségét növeli, hogy egy elsősorban nonverbális módszert vizsgál, és mozgás- és táncterápiás folyamatokat kutat speciális területen, fogyatékosággal élő fiatalok körében. A kutatás így céljait, kérdéseit, elméleti kiindulási pontjait és adatgyűjtési eljárásait tekintve is szerteágazó képet mutat, mely az elemzés komplexitását is megköveteli. A kutatásunk egész folyamatát is meghatározó kvalitatív módszertani paradigma természetesen az elemzés kvalitatív szemléletét és kontextusát is determinálja. Ahogyan a kutatás folyamata épít a kutató kreativitására és nyitottságára, úgy az elemzés is egy kommunikatív és interaktív folyamatként

definiálható; elemzésünk a megalapozott elmélet (Grounded Theory) szemléletében az adatokkal való kreatív és interaktív diskurzusra épül (Gelencsér, 2003; Glaser & Strauss, 2006; Bodor, 2013; Charmaz, 2013; Corbin & Strauss, 2015; Horváth & Mitev, 2015). A megalapozott (más néven lehorgonyozott elmélet) elméleti módszerek az adatelemzés induktív stratégiájának egy készletét jelentik, vagyis egyedi esetek, események vagy tapasztalatok adják a kiindulási alapot, mely adatokból absztrakt kategóriák megalkotását követően felismerhetőek az adatok közti összefüggések hálózatai (Charmaz, 2013).

A GT-módszernek az eredeti verzió mellett több változata is született kialakulását követően, melyek közül mi Charmaz konstruktivista, interpretatív felfogását követjük (Corbin & Strauss, 2015, Charmaz, 2013). Charmaz úgy véli, hogy a kutatásra a kutató elméleti és szakmai beállítottsága minden esetben hatással van, a kutatási folyamatot ez a beállítottság, a résztvevőkkel való kapcsolat és az adatok interakciós konstrukciója együtt határozza meg (Gelencsér, 2003; Mitev, 2012; Charmaz, 2013;). Ez az elképzelés illeszkedik egy terápiás folyamat kutatással kíséréséhez, hiszen a megalapozott elmélet (GT) szisztematikus megközelítésmódot kínál az individuális és interperszonális folyamatok fejlődésének, változásainak tanulmányozására. A megalapozott elmélet az interpretatív hagyományokat követi és kapcsolódik a részvételi paradigmához is, a belső tudásra épít, a tapasztalatszerző ember tudásából és nézőpontjából indul ki és onnan indítja kutatási és elemzési folyamatát (Charmaz, 2013; Corbin & Strauss, 2015; Horváth & Mitev, 2015). A megalapozott elmélet szemléletében készülő elemzések az adatok többszöri, ismétlődő áttekintésével kezdődnek, az adatokból előbukkanó kódok, kategóriák és szempontok érvényesülnek az elméletalkotás során, mely stratégia segítségével maga az adat képes az elméletalkotás irányait megmutatni (Glaser & Strauss, 2006; Denzin & Lincoln, 2011; Kende & Illés, 2011; Charmaz, 2013).

Összességében elemzésünk a megalapozott elmélet szemléleti kontextusában a folyamat elemző stratégiákra épül, végig figyelemmel kísérve az elméleti kiindulási pontok transzdiszciplináris jellegét, a mozgás- és táncterápiás módszer speciális területen történő alkalmazását, illetve az adatgyűjtési eljárásokban és a kutatásunkat meghatározó kvalitatív kutatási paradigmában rejlő lehetőségeket.

5.1.1. A kutatás és elemzés folyamata az elméletalkotás tükrében



4. ábra - A kutatás és elemzés folyamata az elméletalkotás tükrében

5.2. Mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok elemzési lehetőségei

„A csoport lényege nem a tagok hasonlósága vagy különbözősége, hanem kölcsönhatása, egymástól való függése (interdependenciája). Egy csoportot 'dinamikus egészként' jellemezhetünk, ami azt jelenti, hogy bármely részletének az állapotváltozása valamennyi többi részlet állapotát is megváltoztathatja. A tagok kölcsönhatásának fokát tekintve a kiscsoportokban a laza tömegszerű állapottól, a sűrű összetartozásig minden változat megtalálható.” (Lewin, 1975 id. Nagy, 1996)

A csoporton belüli működések, személyek közötti viszonyok egyik kulcsszava az interakció. Interakció, vagyis társas kölcsönhatás, mely akkor szilárdulhat meg, ha eredményesnek bizonyul az együttes tevékenység a csoporttagok számára (Csepeli, 2001; Forsyth, 2010; Johnson & Johnson, 2014; Brown et al, 2016; Pujol & Anguora, 2017). Interakció esetén olyan cselekvésekről is lehet szó, amelyek mások jelenlétében és figyelmétől kísérvé zajlanak, például a kiemelt térben, mely a mozgás- és táncterápiás alkotási munkamód egyik formája. Ennek a kitétség élménynek azonban lehet serkentő, de gátló hatása is, egyéntől függően. Ezért nagyon fontos, hogy a közös, interszubjektív tevékenységek biztos és stabil bázist nyújtsanak a többiek jelenlétében történő szabad

improvizációkhoz (cselekvésekhez). Az interakció létrejöttének elengedhetetlen feltétele továbbá a „jelenlét”, mely egyszerre jelenti a fizikai és mentális/pszichés jelenlétet is. A jelenlét kifejezésnek történelmi, társadalmi-kulturális olvasata is meghatározó számunkra, a történelmi korokon átívelően felfedezhetünk olyan csoportokat, akik – akár jelen vannak fizikailag, akár nem – nincsenek vagy nem voltak mások által észlelve (nők, fogyatékos személyek) (Csepeli, 2001). Egy kiscsoport (terápiás csoport) működéséhez is gyakran hozzátartoznak olyan fogalmak, mint a polarizáció vagy bűnbakképzés, amely a fenti társadalmi jelenség leképeződése lehet (Yalom & Leszcz, 2005; Forsyth, 2010; Rudas, 2016). A csoport tagjai bizonyos esetekben élesen elkülönülő, ellentétes hozzáállást vesznek fel. Az adott tag ugyan a csoportreakció egy eleme, azonban a többiek elhatárolhatják magukat és tagadhatják saját hasonló tulajdonságaikat (Rudas, 2016). Mindkét esetben egy csoporttól vagy egy tagtól való elhatárolódásról van szó, melynek felismerése és kezelése egy kiscsoport esetén a csoportvezető felelőssége és feladata. A jelenlét fogalmának másik fontos aspektusa számunkra, hogy bizonyos szituációkban mások az interakciókra vonatkozó szabályok, szabályszerűségek, melyek betartása és/vagy áthágása mentén vonhatunk le következtéseket saját viselkedésünkre vonatkozóan (Csepeli, 2001, Johnson & Johnson, 2014, Toseland & Rivas, 2017). Mozdás- és táncterápiás alkalmak esetén más „interakciós nyelvet” használunk, mint a mindennapokban. A mozdás és a nonverbális kommunikáció (gesztusok, mimika) túlsúlya, az érintés lehetősége mind alkotó módon, közösen létrehozott és alkalmazott keretei az interszubjektív térnek. Ebben a helyzetben találkoznak a résztvevők egymással, ami lehetővé teszi a mozgásos csoportfolyamatban a széles skálájú interakciós aktusokat és eseményeket.

Csoporttörténekek eredményes elemzéséhez elengedhetetlen a csoportot mint társas mezőt értelmezni, mely társas mezőben lehet meghatározni azokat az egységeket, amelyek kölcsönhatásai az adott – elemezhető – helyzethez vezetnek. Ilyen egységek lehetnek az alcsoportok, a tagok/személyek, az érzelmi és mentális motívumok, a rendelkezésre álló tér vagy a kommunikációs csatornák. A társas mezőben megfigyelhető egységek viszonyai, pozíciói és összefüggései adhatják elemzésünk bázisát. A csoportdinamikai elemzés tehát azon tényezők és feltételek feltárása, amelyek hatására a csoport viszonylagos stabilitási szintje (változás és állandóság) egyensúlyi állapotba kerül, vagy azok változása esetén ez az egyensúlyi állapot felborul és így a csoport viszonyrendszere megváltozhat (Lewin, 1975).

Egy csoportfolyamat elemzésénél tehát – akár pedagógiai, akár terápiás helyzetről legyen szó – figyelembe kell venni bizonyos szempontokat és a csoport kereteit, majd közelítve a specifikus eljáráshoz, esetünkben a mozgás- és táncterápiás folyamatokhoz, azok specifikus tényezőit is az elemzés részévé kell tennünk, különös tekintettel a kutatással kísért terápiás folyamatokban résztvevő sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokban rejlő lehetőségekre.

Különböző perspektívákból lehet megközelíteni és megfigyelni egy terápiás csoportfolyamatot (Samaritter, 2005):

- A fókusz az egyéneken van; minden résztvevő különálló egységként értelmeződik, a csoporton belüli interakciókon kevés hangsúly van.
- A fókusz a csoporton van; a csoport, mint egész koncepciója mentén kevés figyelem jut az egyéni szempontokra.
- A fókusz egyszerre van az egyéneken és a csoporton, a csoport a vonatkoztatási rendszer, de hangsúly van annak a megfigyelésén is, hogy az egyének, mint csoporttagok, hogyan vesznek részt a folyamatban.

A mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok gyakran valamilyen intézményes keretben zajlanak, így a csoport és a csoporttagok hozzáállását és hozzáférhető, megfigyelhető mozgásanyagát is különböző szempontok befolyásolják:

- az egyéni motiváció vagy érdeklődés, hogy a csoport tagja legyen az adott személy
- az intézmény céljai, hogy helyet/teret adjon ennek a folyamatnak
- a mozgás- és táncterápiás munka társadalmi konnotációi

A csoporttagok mindegyikének, beleértve a csoportvezetőket és a résztvevő segítőkét is, vannak különböző csoporttagságai, a családjai, az iskolai, munkahelyi csoportok, különböző szakkörök, klubok. Ezek a csoportok mind befolyásolják az egyéni működési mintázatokat, általánosságban és az adott alkalomra vonatkozóan is, amelyek – a háttérben vagy az előtérben - megjelennek a terápiás csoport terében. Ezekre a mozgásban vagy interakciós működésekben felbukkanó jelenségekre mindenképp figyelmet kell fordítani, hiszen dinamikailag sűrű pontokhoz vezethetnek. A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatok során találoztunk komplex emberi tapasztalatokkal, szerteágazó élményekkel – a résztvevők saját (élet)történetei is észlelhetőek voltak a csoportfolyamatok során -, kutatásunk kereteinek megtartása érdekében azonban ezeket a komplex tapasztalatokat is kutatási céljaink és fókuszaink fényében vizsgáljuk.

Egy mozgás- és táncterápiás alkalom felépítése

Kutatásunk fókuszpontjában a csoport mellett a mozgás- és táncterápiás alkalmak során a fiatalok között zajló akciók, reakciók és interakciók megfigyelése áll. Az alkalmak tervezésénél egyszerre kerülnek fókuszba általános csoportdinamikai és a mozgás- és táncterápiás folyamat sajátos dinamikai szempontjai, illetve a mozgásos önkifejezés szintjének jellemzői. Különösen ez utóbbi határozza meg a kiemelt tér – az alkotás munkamódja – megjelenésének lehetőségét és idejét. Az első alkalom minden esetben a keretek lefektetésével, a közös csoportszabályok megalkotásával és egyfajta szerződés-kötéssel kezdődik. Ennek legfontosabb elemei az idő- és térbeli keretek, a

csoport céljának tisztázása, a hiányzásokról való egyeztetés, illetve a nyílt, verbális és nonverbális agresszió tiltása.

A kutatásban résztvevő sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportok esetén mind az iskolai és időbeli keretek, mind az olykor jelenlévő verbális nehezítettség miatt, a mozgás- és táncterápia munkamódjai egy-egy alkalom során nem azonos szinten jelennek meg. A verbális bejelentkezés helyett gyakran a résztvevők aktuális hangulatáról kapunk információt, ami sok esetben egy mozdulatot, mozdulatsort vagy pozíciót jelent, így a mozgás- és táncterápiás folyamat fókuszába nem a beszéd segítségével elérhető kognitív szintre emelés kerül, hanem a mozdulat szabadságának hatóerejére és a csoportra mint szociális mikrokozmoszra helyeződik a hangsúly. Az alkalmak felépítése ezen a változtatáson kívül a klasszikus formát követi, fókuszban a testtudati munka megteremtésével, segítve ezzel a testkép és énkép megerősítését, valamint a hatóerő élményének megélését, és annak a tapasztalatnak a megszerzését, hogy a csoporttagok aktív szereplői a folyamatnak (Horváth, 2018).

Egy PMT alkalom egységei	Főbb elemek, feladatok
Megérkezés	-
Bejelentkezés	Bejelentkező mozdulat
	<i>Verbális bejelentkezés</i>
Bemelegítés	Testtudati munka előkészítése, a testtudati fókusz bevezetése
	Tér bejárása, megismerése
Bemelegítés/Testtudati munka	Csoportos gyakorlatok
Testtudati munka	Testtudati fókusz gyakorlatai
Kapcsolati munka	A testtudati munkához és fókuszhoz illesztett páros/hármas/kiscsoportos főgyakorlat
Alkotás	Kiemelt tér – az adott alkalom testtudati fókuszához, dinamikájához illesztetten, továbbá a folyamat csoportdinamikájának figyelembevétele és az előzőleg megszerzett mozgásos tapasztalatok beépítése; szabad mozgás és improvizáció
Lezárás	Csoportos zárógyakorlat

8. táblázat - Egy PMT alkalom fázisai

Mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok megfigyeléséhez és elemzéséhez tehát mind a csoportműködési elveket, a csoportdinamikát, az azt befolyásoló tényezőket figyelembe kell venni, mind pedig a mozgás- és táncterápia specifikus tényezőit, a személyes mozgásos tapasztalatokat, a mozgásos önkifejezés lehetőségeit és a csoporttagok mozgásos kapcsolódásait.

6. Eredmények

A megalapozott elmélet szemléleti kontextusában és a folyamatelemzési stratégiák használatával készült elemzésünk három részből áll. Az első részt a speciális területen történő mozgás- és táncterápiás folyamatok tervezési lehetőségeinek megjelenítésével kezdjük, ezt a résztvevő csoportok általános jellemzőinek bemutatása követi, melynek részét képezik a mozgás- és táncterápiás folyamatok kereteire és a csoportok kezdeti szerkezetére vonatkozó információk is. Az eredmények ezen alfejezetében helyet kapnak a mozgás- és táncterápiás folyamatok és alkalmak megvalósulási szintjei, kitérünk továbbá a csoportok kohéziós szintjének alakulására is. Az eredmények ismertetésének második részében a megalapozott elmélet kontextusában történt elemzésünk során kialakult kategóriáink és kódjaink mentén jelenítjük meg a résztvevő csoportok működésének folyamatát. Elemzési eredményeink harmadik része a terápiás tényezőkre vonatkozik, a Yalom (2001) által definált terápiás tényezők relevanciájára jelen kutatásban és a kutatásunkra jellemző, újonnan megjelenő terápiás tényezőkre.

6.1. Mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok tervezési lehetőségei speciális területen

A testtudati fókuszok szisztematikus felépítése mentén kialakítható egy mozgás- és táncterápiás folyamatterv, melyben a csoport aktuális állapotához, csoportdinamikához és a csoportkohézió mindenkori szintjéhez illeszkednek a gyakorlatok. A testtudati fókuszhoz kapcsolódnak a páros, hármás és csoportos, illetve egyéni fókuszú gyakorlatok is. Mozgás- és táncterápiás folyamattervünk 16 alkalmat ölel fel, mely kiindulási alapot nyújtott a kutatásban résztvevő mozgás- és táncterápiás alkalmak megtervezéséhez. Az utolsó két alkalom – függetlenül az alkalmak számától –, minden csoportban ugyanazt a metódust követi. Az utolsó előtti alkalommal minden csoporttag elképzel magának egy utat, melyet megmutat társainak és ezt követően közösen indul el minden csoporttag a saját útján, ami a terápiás térben történő találkozásokhoz, szabad, mozgásos kapcsolódáshoz vezet. Az utolsó alkalom során a közös bemelegítést követően minden csoportagnak lehetősége van egy gyakorlatot és ahhoz társakat kérni. Az elemzés tartalmazza bizonyos gyakorlatok leírását, de a teljes tervezet részletes ismertetése a Mellékletekben (7. sz. melléklet) található, a mozgás- és táncterápia metodika adaptációs lehetőségeként, amely kutatásunk egyik célja és egyben módszertani eredménye.

Alkalom	Testtudati fókusz	Gyakorlatok
<i>Kapcsolódó fejlesztési területek</i>		
1.	Sebesség, tér, testhatár, légzés, irányok, járás/haladás	Csoportos – „Karmester” Páros – „Pontvezetés”

Alkalom	Testtudati fókusz <i>Kapcsolódó fejlesztési területek</i>	Gyakorlatok
	<i>Téri figyelem, téri orientáció, testséma, légzés (vitálkapacitás), laterális, térközszabályozás</i>	Páros – „Határ” Egyéni és csoportos – „3 pontos út”
2.	Tér, izomerő, végtagok, légzés, szintek <i>Izomerő, téri figyelem, térközszabályozás, ízületi mozgásterjedelem</i>	Csoportos – „Légzés és relaxáció” Páros – „Találkozás” Hármas – „Húzás”
3.	Tér, irányok, támasz, végtagok, szintek, anatómiai területek, izomerő <i>Alapmozgások, téri orientáció, testséma, izomerő, laterális, ízületi mozgásterjedelem (nyújtás)</i>	Csoportos – „Szét és össze” Hármas – „Szárnyas” Páros/Hármas – „Támasz” Páros – „Találkozás”
4.	Tér, irányok, támasz, végtagok, szintek, anatómiai területek, izomerő <i>Alapmozgások, téri orientáció, testséma, izomerő, laterális, ízületi mozgásterjedelem (nyújtás)</i>	Egyéni és csoportos – „3 pontos út” Csoportos – „Karmester” Hármas – „Szárnyas”
5.	Tér, irányok, támasz, végtagok, szintek, anatómiai területek, izomerő <i>Alapmozgások, téri orientáció, testséma, izomerő, testséma, testkontroll, testkép</i>	Hármas – „Támasz” Csoportos – „Találkozás” Páros – „Kísérés-fejtető” Páros – „Pozíció”
6.	Erő, lendület, érintés, sebesség, irányok, testtudat <i>Taktilitás, nagymozgás, izomerő, egyensúly, szem-láb és szem-kéz koordináció, testkép, testkontroll</i>	Hármas – „Impulzus” Csoportos – „Kígyó” Egyéni – „Mozdulat és vissza”

Alkalmom	Testtudati fókusz <i>Kapcsolódó fejlesztési területek</i>	Gyakorlatok
7.	Szintek, érintés, súly-egyensúly (bizalom), testhatárok, bőr, légzés, testkontroll <i>Testséma, testkép, testkontroll, egyensúly, taktilitás, nagymozgás, téri orientáció, légzés (vitálkapacitás)</i>	Csoportos – „Szél és fa” Páros – „Mozdulat és vissza” Páros – „Egyensúly”
8.	Testkontroll, tér, tükrözés, érintés, testtudat, anatómiai területek <i>Szem-kéz, szem-láb koordináció, nagymozgás, finommozgás, ritmus, szintetizálás</i>	Páros – „Tükrözés” Csoportos – „Tükrözés” Páros – „Homlokvezetés”
9.	Testtudat, anatómiai területek (végtagok, gerinc), érintés (bizalom), testkontroll, szimmetriaviszonyok, improvizáció <i>Testséma, testkép, egyensúly, lateralitás, taktilitás, nagymozgás, téri orientáció</i>	Páros – „Nyílás-csukódás” Páros – „Pozíció” Kiemelt tér – „Színpad” Csoportos – „Virág”
10.	Irányok, sebesség, anatómiai területek (kéz), irányítás, improvizáció <i>Nagymozgás, finommozgás, tempó-ritmus, szem-kéz, szem-láb koordináció</i>	Páros – „Kezes irányítás” Páros – „Akadály” Egyéni munka Csoportos – „Szabad kapcsolódás”
11.	Testtudat, testkontroll, test külső és belső tere, tér, érintés, támasz, végtagok, improvizáció <i>Téri figyelem, ízületi mozgásterjedelem, taktilitás, szerialitás, térközszabályozás</i>	Páros – „Térkitöltés” Hármas – „Szárnyas” Kiemelt tér
12.	Járás, haladás, tempó, ritmus, sebesség, érintés, testkontroll, improvizáció	Csoportos – „Alagút” Egyéni munka

Alkalmom	Testtudati fókusz <i>Kapcsolódó fejlesztési területek</i>	Gyakorlatok
	<i>Taktilitás minőségei, szerialitás, ízületi mozgásterjedelem, testkép, testséma, figyelem, térközsabályozás</i>	Páros – „Pozíció és mozgás”
13.	Járás, haladás, légzés, sebesség, érintés, út, improvizáció <i>Légzés (vitálkapacitás), testséma, testkép, nagymozgás, térközsabályozás</i>	Páros – „Érintés és mozdulás” Egyéni munka Kiemelt tér – „Út/Kör”
14.	Járás, haladás, légzés, érintés, testtudat, testhatárok, improvizáció <i>Téri észlelés, bizalom, taktilitás, koordináció, térközsabályozás, légzés</i>	Páros – „Határ” Csoportos – „Találkozás” Kiemelt tér – „Út/Színpad”
15.	Járás, haladás, út, sebesség, test-kontroll, izomerő <i>Nagymozgás, testtudat, kreativitás, szabad mozgás</i>	Egyéni utak
16.	Tér, sebesség, csoport <i>Szabad mozgás, téri észlelés, testtudat</i>	Kívánságok

9. táblázat - Mozgás- és táncterápiás folyamatterv

6.2. Bevonódási mintázatok

Jóllehet a bevonódás jelenségét elsősorban a szakember oldaláról vizsgálják a terápiás diskurzusok (Szőnyi, 2015), kutatásunkban a bevonódással kapcsolatban a szakember helyett a fiatalok jelenlétére vonatkoznak megfigyeléseink. A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatok résztvevő megfigyelése során külön figyelmet szenteltünk a fiatalok jelenlétének és bevonódásának szintjeire, az ehhez kialakított kategóriák segítségével az alkalmakon jelenlévő bevonódási mintázatokat elemeztük.

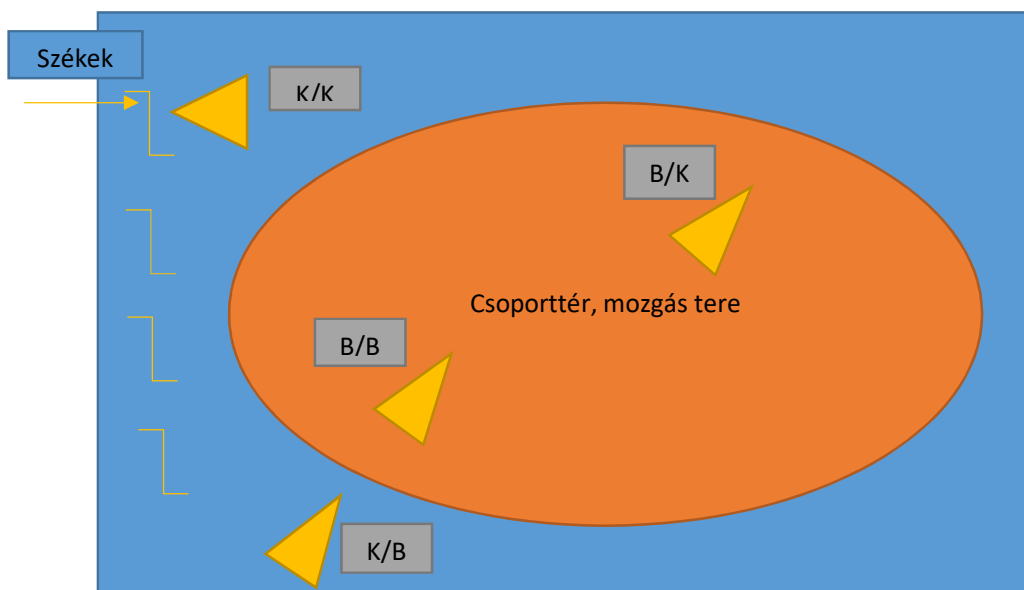
Bevonódási mintázatok

- Hiányzás
- Kint-kint (K/K)
 - A csoporttag kimegy a térből vagy a mozgásos téren kívül, a csoport terén kívül helyezkedik el, és figyelmével sincs jelen a csoportban (elfordul, lefekszik, stb.).

- Kint-bent (K/B)
 - A csoporttag a mozgás terén kívül helyezkedik el, de figyelmével a csoportot, a mozgást kíséri.
- Bent-kint (B/K)
 - A csoporttag a mozgásos térben helyezkedik el, de figyelmével nincs jelen, nem kapcsolódik, nem adekvát kérdéseket tesz fel (időben, térben más érdekl).
- Bent-bent (B/B)
 - A csoporttag a csoport és a mozgás terében helyezkedik el és figyelmével, testi és mentális jelenlétével egyaránt jelen van.

Ezeket a mintázatokat a mozgás- és táncterápiás alkalom felépítésének megfelelően, annak fontosabb szakaszai mentén jegyeztük fel, a (1) bejelentkezésnél, a (2) a bemelegítésnél és testtudati munkánál, (3) a kapcsolati munkánál és alkotásnál, illetve (4) a lezárásnál.

Helyszín



5. ábra – Bevonódási mintázatok térbeli sémái

6.3. A csoportok bemutatása és a mozgás- és táncterápiás folyamatok megvalósulása

A csoportok tanuló tagjai a kutatást megelőzően mozgás- és táncterápiás folyamatban nem vettek részt, arról nem volt tapasztalatuk, továbbá a csoporttagok más mozgás alapú gyógypedagógiai, fejlesztő célú terápiában a kutatással párhuzamosan nem vettek részt. Az intézmény az előírásoknak megfelelően biztosítja a mindennapi testmozgás megvalósulását (mozgás/testnevelés, sportszakkörök, szabadidős foglalkozások), melyek a mozgás- és táncterápiás keretektől eltérően nem csoportfókuszú és nem

mozgás alapú, terápiás jellegű beavatkozások. A csoportok létszáma nem egyenlő a tanulók létszámával, hiszen csoportterápiás és kutatási szempontból egyaránt lényeges a csoportvezetők jelenléte és az állandó résztvevő segítők jelenléte is, hiszen a csoport interakciói a vezetők és a csoporttagok között legalább olyan lényegesek, mint a csoporttagok egymás közötti interakciói. Egy kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoportfolyamat az intézményekben átlagosan 16-18 alkalomból állt, egy alkalom 45-60 perces. Az alkalmak között lehetőség és terv szerint két hét telt el, azonban ezt olykor befolyásolták a tanítási szünetek, illetve a különböző ünnepekhez kötött egész iskolát érintő események (Farsang, Karácsony).

A fejezetben arra vállalkozunk, hogy bemutassuk a csoportok általános jellemzőit (osztály, évfolyam, nem, életkor, életkori átlag, fogyatékosági típus); a csoportok kezdeti szerkezetét az első megfigyeléseink alapján; a csoporttagok személyiségjellemzőinek leírását szerepviselkedésük szemszögéből (Rudas, 2016); a mozgás- és táncterápiás alkalmak főbb gyakorlatait, az alkalmak megvalósulási szintjét, illetve betekintést nyújtunk a fiatalok bevonódási mintázataiba az egyes alkalmak alatt, mely a csoportkohézió egyik elemzési faktora.

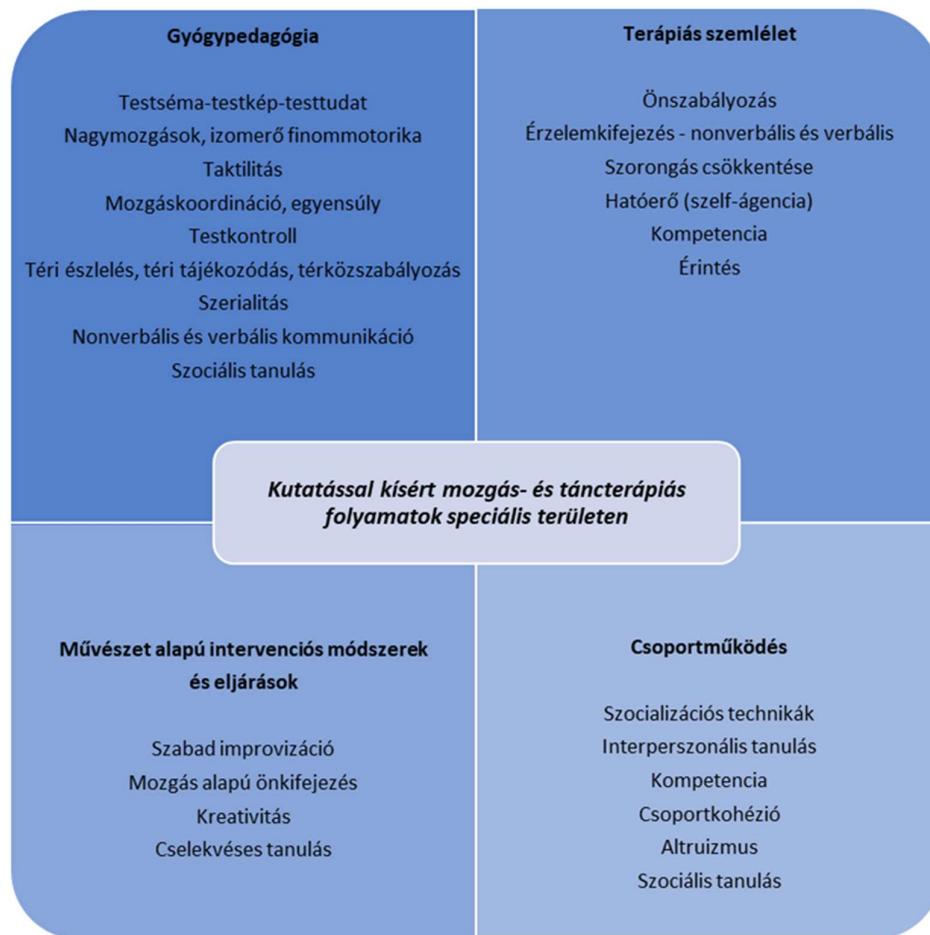
A bevezető szakasz megfigyeléseinek alapján, minden, a kutatásban résztvevő csoportról készítettünk egy-egy csoportszerkezeti ábrát, a csoport kezdeti állapotának könnyebb átláthatósága érdekében. Megfigyeléseink fókuszpontjai: párválasztás, interakciók száma és jellege gyakorlatokon belül és kívül, közös érkezés a mozgásos térbe, egymásra való figyelem és reflexió. Annak ellenére, hogy a fiatalok nem töltöttek ki szociometriai kérdőívet, a csoportszerkezeti ábrák és a csoportok kezdeti állapotának elemzéséhez metaforikus értelemben a szociometriai elemzéshez használható kifejezéseket alkalmazzuk. Ábráinkon láthatóvá válnak tehát általános szociometriai alakzatok, a kölcsönösségi kapcsolatrendszerben elfoglalt helyzet változatai: nyitott alakzatok (lánc, pár, csillag), zárt alakzatok (háromszög, négyszög). A szociális tér tagoltságának elemzése során a csoportok szerkezeti típusai ismerhetőek fel: halmazszerkezet; laza szerkezet; egy központú, széles peremű szerkezet; több központú szerkezet; tömbszerkezet (Mérei, 1996; Bábosik, 2011).

Mivel a kutatás lényegi eleme a csoportfolyamatok vizsgálata, így statikus szerepek definiálását nem tartjuk relevánsnak, a szerepváltozásokat és szerepkonfliktusokat a csoportfolyamatban megjelenő személyközi viszonyok, interakciók és csoportdinamikai történések fényében vizsgáljuk. Mindemellett kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG (System for the Multiple Level Observation of Groups) – modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével a fiatalok mozgás- és táncterápiás csoporton belüli viselkedését meghatározó fő aspektust fontosnak tartjuk megjeleníteni, melyet egy háromdimenziós elképzelés: a felfelé-lefelé, pozitív-negatív és előre-hátra irány alkot (8. sz. melléklet).

A mozgás- és táncterápiás folyamatok bevezető szakaszát (3 alkalom) is meghatározó megfigyeléseinket követően egyéni és csoportterápiás célokat határoztunk meg, melyeket a folyamat során megjelenő csoportdinamikai jelenségek függvényében értelmezünk. Az utolsó alkalom a csoport megszűnését és egyben a leválás, elválás csoportszakaszának is a végét jelenti. Ez az alkalom rövid bemelegítést és testtudati munkát követően a fiatalok kívánságairól szól, mely során az egész tanévben átélt gyakorlatok közül választhatnak egyet és ahhoz (amennyiben páros vagy hármas gyakorlatot választanak) társakat. Ezeket a kívánságokat azért tartjuk fontosnak külön megjeleníteni elemzésünkben, mert a fiatalok által választott gyakorlatokban válnak leginkább láthatóvá a mozgás- és táncterápiás folyamat azon eredményei, amely során érzékelhető, hogy a folyamat elején kitűzött csoportos és egyéni célok megvalósulhatnak az adott csoport és csoporttag gyakorlat-választásában.

A megfogalmazható céljaink szoros összefüggésben vannak a kutatási mátrixunkkal (1. ábra), így a csoportfolyamatok megtervezésénél, megvalósításánál és célkitűzéseinél egyaránt megjelennek a kutatásban érintett területek és azok transzdiszciplináris jellege.

A mozgás során különböző, a gyógypedagógiai területhez köthető fejlesztési területek jelennek meg. A terápiás szemlélethez kapcsolódva a résztvevők számára átélhető lesz a hatóerő és a kompetencia élménye. Valamint mindezzel összefüggésben és a csoportműködés területét is figyelembe véve megjelennek a terápiás tényezők, továbbá a szabad, improvizációs mozgás, amely egy művészeti modalitás megnyilvánulása lesz a terápiás térben.



6. ábra - A kutatással kísért terápiás folyamat célrendszere

6.3.1. „A/1.” csoport

A mozgás- és táncterápiás folyamatban résztvevő tanulók létszáma 5 fő (n=5, 3 lány, 2 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetőkkel és az iskola pszichológusával együtt azonban 8 (n=8). A csoporttagok az általános iskola felső tagozatának tanulói. A csoport tanuló tagjai halmozottan fogyatékos mozgáskorlátozott fiatalok, életkorukat tekintve 14 és 17 év közöttiek (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 16,2). Az életkor ilyen nagyfokú szórásának az az oka, hogy míg egyes fiatalok az életkoruknak megfelelő osztályfokon tanulnak, úgy mások – akiknek a mozgás és/vagy értelmi állapotuk megkívánta –, az iskolában az első osztály megkezdése előtt egy készség-képességfejlesztő, illetve iskolai életmódra felkészítő osztályt is végeztek, illetve lehetőségük van maradni az általános iskolában 18 éves korukig. A csoporttagok közül két fő expresszív beszédképessége motorikus okokra visszavezethetően korlátozott, így a csoportban a verbalitás mint mozgás-és táncterápiás munkamód nem jelenik meg, azonban az alkalmak előtt és után a résztvevőknek lehetősége van verbális megosztásokra. A csoportban az értelmi érintettség tekintetében nem törekedtünk

homogenitásra, így a csoporttagok között vannak a mozgáskorlátozottság mellett enyhe vagy középhúlyos értelmi fogyatékossgal élő tanulók egyaránt.

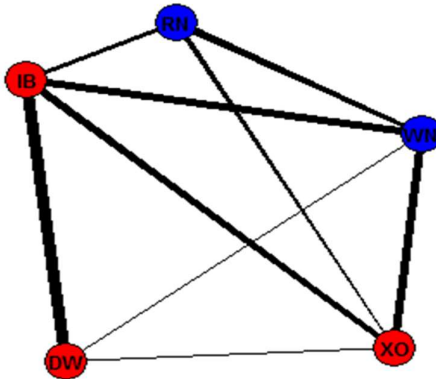
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
F osztály	f_WN (17 év)	-	-	1 fő
G osztály	l_IB (15 év)	l_DW (16 év)	f_RN (15 év)	3 fő
H osztály	l_XO (17 év)	-	-	1 fő
Összesen	-	-	-	5 fő

A „A/1.” csoporttal összesen 18 alkalommal találkoztunk, a folyamatot szeptember közepén tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, hétfő délutánonként (14:00 és 15:00 között), az órák után találkozott.

Az „A/1.” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakemberek: A. Eszter és N.N. Rita.

A csoport kezdeti szerkezete



7. ábra - „A/1.” csoport kezdeti szerkezete

Az első megfigyeléseink alapján is látható, hogy a csoport szerkezete tömb jellegű, vannak erősebb és kevésbé erős kapcsolatok, a szociális tér alig tagolt, szinte mindenki kölcsönös kapcsolatban áll egymással. Az iskola jellegéből fakadóan az intézményben egy osztályba 5-6 tanuló jár és egy évfolyamon egy osztály halad, így a fiatalok sok szinten és szintéren ismerik egymást és interakcióban állhatnak egymással. A szociometriai alakzatok közül kevesebb nyitott alakzat válik láthatóvá (lánc: f_RN-l_IB-l_DW), inkább a zárt alakzatok jellemzőek:

- háromszög: l_IB-l_DW-l_XO; l_IB-f_WN-f_RN; l_IB-f_WN-l_XO
- négyszög: l_IB-l_DW-l_XO-f_WN; l_IB-l_DW-l_XO-f_RN

Egyedül I_DW és f_RN között nincs kapcsolat a folyamat elején, annak ellenére, hogy osztálytársakként érkeztek a csoportba. A legerősebb kapcsolatot I_IB és I_DW között láthatjuk, akik szintén osztálytársak. Többszöri és ismétlődő interakcióik nyomán erős a kapcsolat f_WN és I_XO között, akik egyedüliként érkeztek osztályaikból a csoportba és a két legidősebb csoporttag. Vannak nem azonos arányú kapcsolódási mintázatok, I_IB eggyel erősebb kapcsolatot mutat I_XO felé, mint vissza, mely helyzet hasonló f_RN esetében, az ő kapcsolódása erősebb mind I_XO, mind f_WN felé. Összességében a legkevesebb kölcsönös kapcsolattal f_RN és I_DW rendelkezik, a csoport szerkezete azonban fejlett.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepvisselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
I_IB	Szórakoztató, szociabilis, mosolygó, meleg	FPH
I_DW	Együttműködve dolgozik a többiekkel	PE
I_XO	Extrovertált, társaságot kedvelő, pozitív	FP
f_RN	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
f_WN	Udvarias, kész felelősséget vállalni	LPE

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik

Résztevő	Egyéni célok és területeik
I_IB	saját igények felismerése és artikulálása, energetizálás, megfelelési vágy csökkentése
I_DW	verbális és nonverbális önkifejezés, érzelmkifejezés, szorongás csökkentése, autonómia növelése
I_XO	saját igények felismerése és artikulálása, elmélyülés, elcsendesedés
f_RN	figyelem és koncentráció terjedelmének növelése, önmagára és társaira irányuló figyelem, együttműködés
f_WN	együttműködés, figyelem és koncentráció, másokra való figyelem, önszabályozás

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők mentén (Yalom) az altruizmust (egymás segítése), interperszonális tanulást és szocializációs technikák fejlődését határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a testtudati munka és szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények kaptak kiemelt szerepet.

Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú-lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	09.23.	4 fő (2-2)	Páros – „Pontvezetés”	Teljes mértékben
2.	10.07.	5 fő (2-3)	Páros – „Határ”	Teljes mértékben
3.	10.21.	4 fő (1-3)	Páros – „Találkozás” Csoportos – „Szél és fa_érintés nélkül”	Kevés változtatással
4.	11.04.	5 fő (2-3)	Hármas – „Húzás”	Teljes mértékben
5.	11.18.	5 fő (2-3)	Csoportos – „Találkozás” Páros – „Pozíció”	Teljes mértékben
6.	12.02.	5 fő (2-3)	Páros – „Mutat és érint” Egyéni és páros – „Mozdulat és vissza”	Teljes mértékben
7.	12.16.	5 fő (2-3)	Hármas – „Nyílás-csukódás”	Teljes mértékben
8.	01.13.	5 fő (2-3)	Páros – „Homlokvezetés”	Kevés változtatással
9.	01.27.	4 fő (2-2)	Páros – „Kezes irányítás” Kiemelt tér – „Alkotás – Színpad”	Több változtatással
10.	02.17.	5 fő (2-3)	Páros – „Határ”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú-lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			Csoportos – „Szél és fa”	
11.	02.24.	5 fő (2-3)	Hármas – „Szárnyas” Kiemelt tér	Rendhagyó alkalom – az A/1. és az A/2. csoport összevonva dolgozott a sok hiányzó miatt
12.	03.10.	4 fő (1-3)	Csoportos – „Kígyó” Páros – „Akadály” Kiemelt tér	Több változtatással
13.	03.24.	5 fő (2-3)	Páros – „Kezes irányítás” Kiemelt tér	Teljes mértékben
14.	04.07.	5 fő (2-3)	Föld (szintek) Kiemelt tér	Teljes mértékben
15.	04.28.	4 fő (2-2)	Csoport – „Alagút” Páros – „Akkumulátor”	Kevés változtatással
16.	05.05.	5 fő (2-3)	Föld (szintek) Kiemelt tér	Teljes mértékben
17.	05.19.	4 fő (2-2)	Egyéni utak	Kevés változtatással
18.	06.02.	5 fő (2-3)	Kívánságok „Húzás” „Szárnyas” „Kígyó” „3 pontos” „Határ”	Teljes mértékben

10. táblázat - Az „A/1.” csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

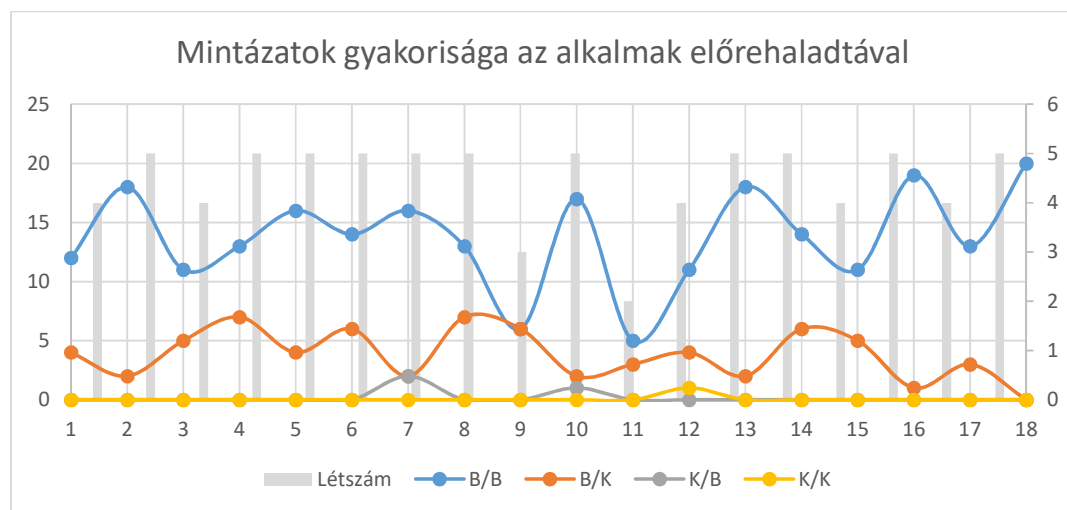
Az „A/1.” csoportban történt mozgás- és táncterápiás folyamat a feltüntetett táblázathoz (6.1. fejezet, 9. táblázat) képest néhány helyen változtatást igényelt.

Az „Egyensúly” és „Támasz” gyakorlatok a résztvevők mozgásállapota és segédeszköz-használata (kerekeszék) mentén nem voltak megvalósíthatóak, így célkitűzéseinknek megfelelően inkább a szabad mozgás és szabad találkozás lehetőségét tartottuk szem előtt, a főgyakorlatok instrukciói egymás irányítására és fiatalok közötti interakciókra helyezték a hangsúlyt.

Páros – „Találkozás” gyakorlat

„Rövid sétát követően egy hosszabb munkára válasszunk magunknak egy párt. Helyezkedjünk el a tér két szélén egymással szemben. A gyakorlat során saját tempóban induljatok el egymás felé. A találkozási pontnál álljunk meg és ott egyikőtök adjon a másiknak a tenyerével egy érintést, ezt a másik bárhogy fogadhatja – kicsit beledőlhet, elindulhat a térben ennek hatására, belemozdulhat –, aztán csere, a pár másik tagja adja a következő érintést. Legyen 5-5 ilyen érintés, majd búcsúzzatok el a tekintetetekkel és induljatok vissza a saját kiindulási pontjaitokra.”

A szintekkel történő munka egy alkalmon belüli megvalósítása szintén akadályokba ütközik, így a szintek, mint testtudati fókusz és a földdel való munka két külön alkalmat kapott.



8. ábra - Az „A/1.” csoport bevonódási mintázatai

A mozgás- és táncterápiás alkalmak megvalósulási szintje szoros összefüggést mutat a csoportdinamikai jellemzőkkel, a csoportfolyamat általános törvényszerűségeivel és jellegzetességeivel egyaránt, továbbá a bevonódási mintázatok megjelenésével az alkalmakon.

Az „A/1.” csoportban a bevezető (3 alkalom) és kezdeti munkaszakaszra (4 alkalom) készített mozgás- és táncterápiás alkalomtervezeteket szinte teljesen meg tudtuk valósítani, egy esetben volt kevés változtatásra szükség. Ennek okaiként a helyzet újdonságát, a helyzetben általunk adott és átélhető szabadságot definiáltuk. Iskolai jellemző, hogy a mozgás- és táncterápiás folyamat és kutatás kiemelt szerepet kapott az

iskolai különórák között, mert kívülről érkező csoportvezetők tartották azt, így mind a pedagógusok, mind a fiatalok részéről egyfajta kiválasztottság élménnyel járt együtt a csoporthoz tartozás első időszaka. Nem elhanyagolható tényező azonban a fiatalokra (és az intézmény óvó-védő működésére) is jellemző megfelelési vágy sem. Ezeket a tényezőket tükrözi az alkalmak megvalósulási szintje és a bevonódási mintázatok gyakoriságát mutató ábra (7. ábra), sok B/B mintázat és kevés B/K vagy K/B jelenlét.

„Egyre több gyakorlatot lehet bevinni a csoportba. A páros gyakorlatokat különösen élvezik, láthatóan azt is, hogy lehetőségük van egymással párba kerülni, nem csak a felnőttekkel, ők tényleg inkább résztvevő segítő szerepben vannak.”

(részlet a reflexiós naplóból, 10.21., 3. alkalom)

A 8-12 alkalmak során a csoport kohéziós szintje lecsökken – melyet szintén jól tükröz a grafikon –, az alkalmak megvalósítása több változtatást igényel és a csoportvezető alkalmazkodását a csoport aktuális igényeihez és állapotához. A 11. alkalom (02.24.) az „A/1.” és „A/2.” csoport összevonását kívánta a sok hiányzó miatt (műtétek utáni rehabilitáció, betegség) miatt, ami egy dinamikai törést hozott a csoportok életében. A csoportkohézió csökkenéséhez az intézményi dolgozók és résztvevő segítők hozzáállásának változása is hozzájárult, a résztvevő segítők lelkesedése a kezdeti állapotokhoz képest lankadt (többször késtek, egymással beszélgettek gyakorlatok közben), a mozgás- és táncterápiás folyamat is a szakkör kategóriájába került.

„Van most egy kis dinamikai megbicsaklás a segítők és a fiatalok részéről is – most már megszokott, hogy vagyunk és nem annyira újdonság, elindult egy olyan opponálás, ami a folyamat felére jellemző (az egyik résztvevő segítő elfelejtette, hogy jövünk, úgyis, hogy szólt neki az állandó segítőnk). Nem annyira szerencsés, hogy K (az egyik tanár – szerzői megjegyzés) 2-ig tartja ott az órát és bár szívesen szólnék neki, hogy ne ott tartsa az óráját, de miért is, ha még negyed 3-kor is várunk arra, hogy megérkezzen egy-egy tag a segítőjével?”

(részlet a reflexiós naplóból, 02.24., 11. alkalom)

Ebből a dinamikai állapotból a 13. alkalomtól kezdett a csoport újra a kohézió erősödése felé indulni, így nem kellett az alkalomtervezeteken annyit változtatni.

„Nagyon jól sikerült alkalom volt, újra egyben vagyunk, a lányok különösen jelen voltak a gyakorlatokban, akkor is, amikor egyedül dolgoztak és páros munka során is.”

(részlet a reflexiós naplóból, 04.28., 15. alkalom)

Az utolsó alkalomnak csoportvezetői szempontból két fontos fókuszpontja van: (1) a csoport megszűnése - vagyis annak a dinamikai aspektusnak a megjelenése, mely során a résztvevőkben tudatosul, hogy a közös, interszubjektív társas mező felbomlik - és ehhez kapcsolódóan a (2) mozgás- és táncterápiás folyamat lezárulása, így ezen az

alkalmon a csoporttagok kívánságaira helyezzük a hangsúlyt. A fiatalok által választott gyakorlatok megvalósulása mellett az azokban fellelhető, a résztvevő csoporttag szempontjából legrelevánsabb célokat is megjelenítjük.

Az „A/1.” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
f_RN	„Húzás” – hármás	A középben lévő két karját a csuklójánál megfogják társai és finoman húzni kezdik. Az első szakasz során a középső küzd a társaival, erőt visz a mozgásba. A második szakaszban engedi magát húzni, egész testtel reagál a két társ húzására, akár el is mozdítható a térben. Az utolsó szakasz során a középső karjait társai elengedik, ő pedig az élményekkel egyedül mozog tovább.	<i>Először a csoport tagjait külön-külön elhúzta egy rövid távon a térben, majd a hármásban a két csoportvezetőt kérte társának.</i>	Irányítás átélése, önmagára és társaira irányuló figyelem
I_IB	„Szárnyas” – hármás	A középben lévő két társa tenyeréhez illeszti tenyerét, a középsőnek így társai személyében két szárnya van. Ezeket a szárnyakat irányítja, meghatározza az irányokat, sebességet, elindulást és megállást, akár finoman bele is dőlhet a tenyerekbe. Instrukcióra a	<i>Társak: az egyik csoportvezető és I_XO Egyfajta kiemelt tér lett, rövid időre a csoport is hármásokat alkotott, mindenkinek lehetősége volt kipróbálni ezt a gyakorlatot is, a csoport utána néztek az eredeti hármást.</i>	Irányítás átélése, saját igények felismerése, artikulálása és átélése

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
		szárnyak elválnak a középsőtől és ő az élményekkel, egyedül mozog tovább.		
I_XO	„Határ” – páros	A pár egyik tagja becsukja a szemét (ha tudja/akarja), a társa pedig érzékelteti vele testhatárait. Az első szakaszban levegővel és hanggal, a második szakaszban már érintéssel is. A harmadik szakaszban a társ elviszi őt a tér egy pontjára, beállítja egy pozícióba. Ezt a pozíciót egyedül, saját mozgással bontja ki.	<i>Engem kért páromnak, nem lepett meg a kérés. I_XO első, meghatározó élménye ezzel a gyakorlattal és velem volt. A csoport többi tagja is párba állt és csinálta a gyakorlatot.</i>	Testhatár-énhatár, vezetővel való kapcsolat, saját igények felismerése, elmélyülés
f_WN	„Kígyó” – csoportos	Egy csoporttag a kígyó feje, a többiek alkotják a kígyót. A kígyó feje vezeti a térben a csoportot, ő határozza meg a sebességet, az irányokat, megállásokat és elindulásokat, a csoport követi őt.	<i>Elég hosszan vezetett bennünket, lassú sebesség kevés volt. Az elején kevésbé figyelt ránk, hogy tudjuk-e követni, de aztán észrevette és elkezdett arra figyelni, hogy az egész kígyó együtt tudjon mozogni.</i>	Önszabályozás, másokra való figyelem, együttműködés
I_DW	„3 pontos út” – egyéni és csoportos	Egy csoporttag kitalál és megmutat a csoportnak egy	<i>Pontosan meg tudta mutatni, hogy mit szeretne (ezt</i>	Nonverbális kommunikáció, autonómia

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
		saját utat a térben, amelyben 3 ponton van megállás. A végponton várja a csoport tagjait, hogy lejárják az ő útját.	<i>jelezte a segítőjének) és végig figyelt, ahogy érkezünk egyesével a célhoz.</i>	

6.3.2. „A/2.” csoport

Az „A” intézményben zajlott kutatással követett mozgás- és táncterápia másik csoportja. A folyamatban résztvevő tanulók létszáma 6 fő (n=6, 4 lány, 2 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetővel és az iskola pszichológusával együtt azonban 8 (n=9). A csoporttagok az általános iskola felső tagozatának tanulói. A csoport tanuló tagjai halmozottan fogyatékos mozgáskorlátozott fiatalok, életkorukat tekintve 13 és 16 év közöttiek (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 14,67). A csoporttagok közül három fő expresszív beszéde motorikus okokra visszavezethetően korlátozott, így a csoportban a verbalitás, mint mozgás- és táncterápiás munkamód nem jelenik meg, azonban az alkalmak előtt és után a résztvevőknek lehetősége van verbális megosztásokra. A csoportban az értelmi érintettség tekintetében nem törekedtünk homogenitásra, így a csoporttagok között vannak a mozgáskorlátozottság mellett enyhe vagy közepesúlyos értelmi fogyatékossgal élő tanulók egyaránt.

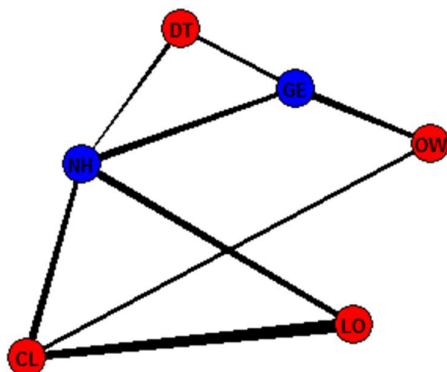
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
F osztály	f_NH (15 év)	-	1 fő
H osztály	l_DT (15 év)	f_GE (16 év)	2 fő
I osztály	l_LO (14 év)	l_CL (13 év)	2 fő
J osztály	l_OW (15 év)	-	1 fő
Összesen	-	-	6 fő

A „A/2.” csoporttal összesen 18 alkalommal találkoztunk, a folyamatot szeptember közepén tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, hétfő délutánonként (15:00 és 16:00 között), az órák után találkozott.

Az „A/2.” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakemberek: A. Eszter és N.N. Rita.

A csoport kezdeti szerkezete



9. ábra - Az „A/2.” csoport kezdeti szerkezete

A csoport szerkezete több jellegű, vannak erősebb és kevésbé erős kapcsolatok, a szociális tér ugyan tagoltabb, mint az „A/1.” csoport esetében, de ebben a csoportban is sok a kölcsönös kapcsolat. Szociometriai alakzatok tekintetében nyitott alakzatok közül a legjellemzőbb a pár (I_CL-I_OW; f_GE-I_OW), zárt alakzatok közül pedig – hasonlóan az „A/1.” csoporthoz – a háromszög.

- f_NH-I_LO-I_CL
- f_NH-I_DT-f_GE

Legtöbb kölcsönös kapcsolata (4) f_NH-nak van, legkevesebb (2) I_OW-nak. Ez utóbbi helyzet oka az lehet, hogy egy olyan osztályból érkezik egyedülként a csoportba, amely osztály az iskola szociális tereiben találkozik ugyan a többi osztállyal, de más színtereken kevésbé (mozgásállapotuk és értelmi érintettségük súlyossága mentén van az intézménynek egy fejlesztő oktatást-nevelést ellátó osztálya). Legerősebb kapcsolat I_LO és I_CL között van, akik barátnők, osztálytársak és a csoport legfiatalabb tagjai, kapcsolatuk arányát tekintve azonban I_LO erősebb kötődést mutat I_CL felé, mint vissza. Általában egyenlő arányúak a kölcsönös kapcsolatok, néhány esetben vannak eltérések (I_DT felől erősebb f_NH felé; f_NH felől erősebb f_GE felé; f_GE felől pedig I_OW felé).

A csoport szerkezete – interakciók tekintetében –, összességében fejlett szerkezetet mutat.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepviselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
I_OW	Engedelmes, alárendelődően dolgozik	LE
I_LO	Viccelődő, kifejező, drámai	FH
I_CL	Szórakoztató, szociábilis, mosolygó, meleg	FPH
I_DT	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
f_NH	Kimutatja érzéseit és érzelmeit	H
f_GE	Engedelmes, alárendelődően dolgozik	LE

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik

Résztevő	Egyéni célok és területeik
I_OW	figyelem és koncentráció, érzelmkifejezés, szociális tanulás, együttműködés
I_LO	saját igények felismerése és artikulálása, elmélyülés, elcsendesedés, önmagára és társaira irányuló figyelem, együttműködés
I_CL	szorongás csökkentése, megfelelési vágy csökkentése, saját igények felismerése és artikulálása
I_DT	önszabályozás, szorongás csökkentése, autonómia, energetizálás
f_NH	testkép, testtudat, autonómia/önállóság, együttműködés
f_GE	testkép, testtudat, figyelem és koncentráció, szabad mozgás/saját mozgás, érzelmkifejezés

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők szemszögéből (Yalom) az altruizmust (egymás segítése), az interperszonális tanulást, a szocializációs technikák fejlődését és a csoportkohéziót határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a testtudati munka és szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények kaptak kiemelt szerepet.

Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

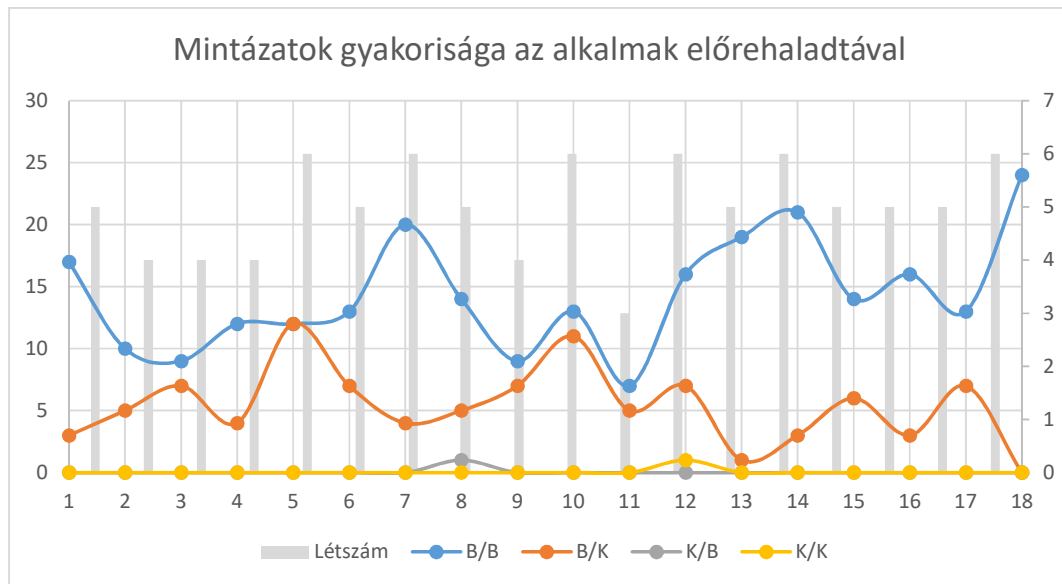
Sorszám	Időpont	Létszám (fiú-lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	09.23	5 fő (2-3)	Páros – „Pontvezetés”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú-lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
2.	10.07.	4 fő (2-2)	Páros – „Határ”	Teljes mértékben
3.	10.21.	4 fő (2-2)	Páros – „Találkozás”	Több változtatással
4.	11.04.	4 fő (2-2)	Hármas – „Húzás”	Teljes mértékben
5.	11.18.	6 fő (2-4)	Csoportos – „Találkozás”	Kevés változtatással
6.	12.02.	5 fő (2-3)	Páros – „Mutat és érint” Egyéni és páros – „Mozdulat és vissza”	Teljes mértékben
7.	12.16.	6 fő (2-4)	Hármas – „Nylás- csukódás”	Teljes mértékben
8.	01.13.	5 fő (2-3)	Páros – „Homlokvezetés”	Kevés változtatással
9.	01.27.	4 fő (0-4)	Páros – „Kezes irányítás” Kiemelt tér – „Alkotás – Színpad”	Teljes mértékben
10.	02.17.	6 fő (2-4)	Páros – „Határ” Csoportos – „Szél és fa”	Teljes mértékben
11.	02.24.	5 fő (2-3)	Hármas – „Szárnyas” Kiemelt tér	Rendhagyó alkalom – az A/1. és az A/2. csoport összevonva dolgozott a sok hiányzó miatt
12.	03.10.	6 fő (2-4)	Csoportos – „Kígyó” Páros – „Akadály” Kiemelt tér	Több változtatással
13.	03.24.	5 fő (2-3)	Páros – „Kezes irányítás”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú-lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			Kiemelt tér	
14.	04.07.	6 fő (2-4)	Föld (szintek) Kiemelt tér	Teljes mértékben
15.	04.28.	5 fő (1-4)	Csoport – „Alagút” Páros – „Akkumulátor”	Kevés változtatással
16.	05.05.	5 fő (2-3)	Föld (szintek) Kiemelt tér	Teljes mértékben
17.	05.19.	5 fő (2-3)	Egyéni utak	Teljes mértékben
18.	06.02.	5 fő (2-3)	Kívánságok „Alagút” – 2 „Szárnyas” „Kígyó” – 2 „3 pontos”	Teljes mértékben

11. táblázat - Az „A/2.” csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

Az „A/2.” csoportban történt mozgás- és táncterápiás folyamatban a 9. táblázathoz képest történt változások, változtatások (gyakorlatok tekintetében) az „A/1.” csoportnál vannak feltüntetve és indokolva.



10. ábra - Az „A/2.” csoport bevonódási mintázatai

A mozgás- és táncterápiás alkalmak megvalósulási szintje szoros összefüggést mutat a csoportdinamikai jellemzőkkel, a csoportfolyamat általános törvényszerűségeivel és jellegzetességeivel egyaránt, továbbá a bevonódási mintázatok megjelenésével az alkalmakon.

Az „A/2.” csoportban megfigyelt folyamatok hasonlóságot mutatnak az „A/1.” csoportban leírtakkal. Az azonos intézmény miatt az intézményi keretek és a résztvevő segítők hozzáállásának változásai az „A/2.” csoport dinamikai változásaihoz is hozzájárultak, bizonyos elemeiben azonban, a csoport kezdeti szerkezetének tagoltabb mivoltát és a csoporttagokat tekintve, mutat eltéréseket a csoportfolyamat.

A mozgás- és táncterápiás folyamat megkezdésekor az alkalmak felépítése és az újszerű szemlélet nyomán a fiatalok bevonódása és érdeklődése magas volt, ám a helyzet hamarabb változásnak indult, a szakaszra jellemző értelemkeresés (miért? mit csinálunk itt?) intenzívebben jelent meg és artikulálódott, így a 3. és 5. alkalmakon a B/B és B/K mintázatok mennyisége majdnem azonos szintű. A dinamikai történéseket – különösen az „A/1.” és „A/2.” csoportban, ahol több esetben a hely- és helyzetváltoztató mozgáshoz segítőre/segítségre van szüksége a fiataloknak –, azonban a mindenkorai segítők is befolyásolták, az ő személyiségjellemzőik, hozzáállásuk és elkötelezettségük meghatározta a csoport és a mozgás- és táncterápiás munka irányait.¹⁹

„Nem sikerült túl jól az alkalom, sajnos az egyik (új) segítők nem tűnik ebben a helyzetben elég figyelmesnek. Azt kértem tőle, hogy f_GE-vel legyen, de ő végül átment f_NH-hoz (akinek sokkal kevésbé van szüksége segítségre) és nem igazán

¹⁹ A folyamat előtt jeleztük az állandó résztvevő segítők jelenlétének fontosságát, ez azonban csak néhány alkalom után tudott megtörténni.

figyelt az instrukcióimra sem, ettől viszont f_NH nagyon feszült lett – úgy érezte, hogy nem is volt terápián (mondta ő)."

(részlet a reflexiós naplóból, 10.21., 3. alkalom)

Bár külön nem kértük, az említett résztvevő segítő nem vett részt több alkalmon.

Az „A/2.” csoport kohéziós szintje erősödött a 6-8 alkalmak alatt, egységessé vált a csoport, állandósultak a résztvevő segítőik és a fiatalok meg tudtak érkezni a terápiás térbe, az értelemkeresés időszaka is lezajlott.

„Egybeért a csoport, a fiatalok és az állandó segítőik is egyre inkább jelen tudnak lenni a helyzetben. A csoport szeret irányítani, szeretne megállítani és elindítani – egymást, magukat és a felnőtteket is.”

(részlet a reflexiós naplóból, 12.16., 7. alkalom)

A 9-11 alkalmak egy következő dinamikai fázist hoztak, egyfajta szétesettséget, ennek intézményi és szemléletbeli hátterét az „A/1.” csoportnál taglaltam. Hasonlóan az első csoporthoz, a 13. alkalomtól újra megnőtt a csoportban benntartó erők összessége, a folyamat utolsó harmadában a gyakorlatok, tervezetek megvalósulási szintje és a bevonódás (B/B) szintje is magas volt.

„Minden páros egymásra tudott hangolódni, sokféle illeszkedés volt látható. Az akku lényege teljesen meg tudott valósulni.”²⁰

(részlet a reflexiós naplóból, 04.28., 15. alkalom)

Az utolsó alkalom ebben a csoportban is a mozgás-és táncterápiás folyamat fentebb részletezett lezárásának megfelelően, a kívánságok mentén zajlott.

Az „A/2.” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
I_DT	„Szárnyas” – hármás		<i>Társak: a két csoportvezető. Élvezte, ahogyan minket irányít és mi közben kiegészítjük ezt a saját mozgásunkkal is (engedélyt kaptunk rá). Kért cserét is, hogy ő is szárny legyen, élvezte, ő is</i>	Irányítás átélése, autonómia, szorongás csökkentése, saját igények felismerése, artikulálása és átélése, energetizálás

²⁰ A Páros – „Akkumulátor” gyakorlat fókuszában az érintés áll – a pár egyik tagja hosszan tartó érintést ad a társának (mintegy feltölti őt az érintéssel, mint egy akkumulátort). Amikor az érintés megszűnik, aki azt kapta, mozgásba/haladásba viszi át az élményeit.

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
			<p>belevitte a saját mozgását.</p> <p>A többiek tekintetében, figyelmében zajlott az elején, aztán annyira bevonódtak, hogy alkottak spontán hármásokat és elkezdtek ezzel dolgozni.</p>	
I_OW	„Alagút” csoportos –	A csoport két sorban, egymással szemben helyezkedik el, a karjainkkal alagutat formálunk. A csoporttag először nyitott szemmel megy alatta végig, majd csukott szemmel.	<p>Alagutat csináltunk I_OW-nek és f_NH-nak is, egymás alagútjainak kialakításában részt vettek. Nem mostuk egybe a két kívánságot, külön-külön csináltuk az alagutakat. Egymás után voltak, de volt egy kis séta a kettő között, hogy biztosan legyen különbség.</p> <p>Mindketten csukott szemmel is végig tudtak menni.</p>	Bizalom, együttműködés, figyelem, autonómia
f_NH	„Alagút” csoportos –	ua.		Bizalom, együttműködés, autonómia, figyelem
f_GE	„Kígyó” csoportos –		f_GE és I_CL vezettek bennünket, itt is hasonló volt a keretezés, a kettőt nem mostuk egybe, a két kígyó között volt egy kis szünet.	Önszabályozás, másokra való figyelem, autonómia
I_CL	„Kígyó” csoportos –	ua.	I_CL játszott a sebességgel (lassúval is), irányokkal és a	Önszabályozás, másokra való figyelem, autonómia, saját igények felismerése és artikulálása,

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
			<i>megállással is (ez egészen új volt tőle). f_GE inkább az irányokkal és egy kis gyorsítással.</i>	szorongás csökkentése
I_LO	„3 pontos út” – egyéni és csoportos		<i>I_LO 3 pontos utat választott és majdnem végig csendben meg tudta várni, hogy mindenki végigmenjen az ő útján. Az előző útja egy négyzet lett (egy keret), itt már szabadabban gondolkodott.</i>	Nonverbális kommunikáció, elcsendesülés, önmagára és a csoportra irányuló figyelem, saját igények felismerése és artikulálása

6.3.3. „B” csoport

A mozgás- és táncterápiás folyamatban résztvevő tanulók létszáma 7 fő (n=7, 6 lány, 1 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetőkkel együtt azonban 9 (n=9). A csoporttagok az intézmény két különböző tagozatáról érkeztek a csoportba, az integráló általános iskolai és a gyógypedagógiai, készségfejlesztő tagozatról. A vegyes képességű csoport tagjai tanulásban akadályozott és középsúlyos értelmi fogyatékos fiatalok. A csoportban az értelmi érintettség tekintetében nem törekedtünk homogenitásra, a csoport minden tagja intellektuálisan érintett, azonban érintettségük súlyosságát (a diagnosztikus értelemben vett IQ-t) nem tekintettük irányadónak. A csoport tanuló tagjai életkorukat tekintve 12 és 15 év közöttiek (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 13,6). A csoporttagok verbálisan kommunikálnak egymással és környezetükkel egyaránt.

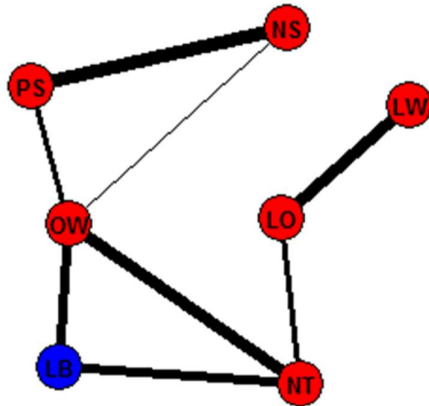
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
X osztály	I_NS (14 év)	-	-	1 fő
Y osztály	I_OW (14 év)	I_NT (13 év)	f_LB (15 év)	3 fő
Z osztály	I_PS (13 év)	I_LW (12 év)	I_LO (14 év)	3 fő
Összesen	-	-	-	7 fő

A „B” csoporttal összesen 16 alkalommal találkoztunk, a folyamatot október elején tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, kedd délutánonként (14:30 és 15:30 között) az órák után találkozott.

A „B” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakember: P. Eliana.

A csoport kezdeti szerkezete



11. ábra - A "B" csoport kezdeti szerkezete

A csoport szerkezete tömb jellegű, vannak erősebb, kevésbé erős és gyenge kapcsolatok, a szociális tér kissé tagolt, a kapcsolatok erősségét tekintve tagoltabb, mint az eddig bemutatott csoportoké, de ebben a csoportban is sok a kölcsönös kapcsolat. A szociometriai alakzatok közül a nyitott alakzatok kevésbé jellemzőek (lánc: I_LW-I_LO-I_NT), inkább a zárt alakzatok (háromszög) válnak láthatóvá:

- I_OW-I_NT-f_LB
- I_OW-I_NS-I_PS

Legtöbb kapcsolattal (4) I_OW rendelkezik. Legkevesebb, de kifejezetten erős kölcsönös kapcsolata (1) I_LW-nek van, annak ellenére, hogy I_LO-n kívül I_PS is az osztálytársa. A csoporton belüli két legerősebb karakter kapcsolata (I_PS és I_NS) is erős, ők ugyan nem osztálytársak, de az iskolából jól ismerik egymást és barátnókként érkeztek a csoportba. A kezdeti dinamika másik meghatározó eleme az I_OW, I_NT és f_LB közötti háromszög, ők osztálytársak és összetartó alcsoportként vannak jelen, sokkal inkább, mint a másik háromszög. I_OW egyfajta összekötő elem a két domináns karakterű lány párosa és az osztálytársai között. Dinamikailag jelentős a nemek arányának eltolódása, a csoport szinte kizárólag lányokból áll. A csoporthoz szeretett volna csatlakozni f_LB-n kívül egy másik fiú is, de a szülők végül nem egyeztek bele, hogy csoporttag legyen, így maradt ez az arány a csoportban.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepviselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
I_NS	Parancsoló, keményfejű, erőteljes	FN
I_PS	Extrovertált, társaságot kedvelő, pozitív	FP
I_LW	Kimutatja érzéseit és érzelmeit	H
I_OW	Szórakoztató, szociábilis, mosolygó, meleg	FPH
I_NT	Csak akkor nyugodt és boldog, ha a többiekkel van	LPH
f_LB	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
I_LO	Passzív, introvertált, keveset szól	L

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik

Résztevő	Egyéni célok és területeik
I_NS	érzelemkifejezés, önszabályozás, önmagára és társaira irányuló figyelem, érintéshez való viszony, szociális tanulás, testkép, agresszió csökkentése
I_PS	érintéshez való viszony, önszabályozás, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés, szociális tanulás, együttműködés, testkép, verbális agresszió csökkentése
I_LW	önszabályozás, elcsendesedés, elmélyülés, együttműködés, autonómia, szorongás csökkentése, testkép
I_OW	testkép, énkép, megfelelési vágy csökkentése, autonómia, szociális tanulás, érzelemkifejezés, érintéshez való viszony, szabad mozgás és önkifejezés
I_NT	szorongás csökkentése, megfelelési vágy csökkentése, autonómia, érzelemkifejezés, figyelem és koncentráció, önmagára irányuló figyelem
f_LB	testkontroll, önszabályozás, érzelemkifejezés, együttműködés, szociális tanulás, autonómia, érintéshez való viszony
I_LO	szorongás csökkentése, energetizálás, érintéshez való viszony, érzelemkifejezés, szociális tanulás, testkép, szabad mozgás és önkifejezés

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők mentén (Yalom) a csoportkohéziót, az interperszonális tanulást, a szocializációs technikák fejlődését és új kapcsolatok kialakítását határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a bizalom mellett a testtudati munka és a szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények kaptak kiemelt szerepet.

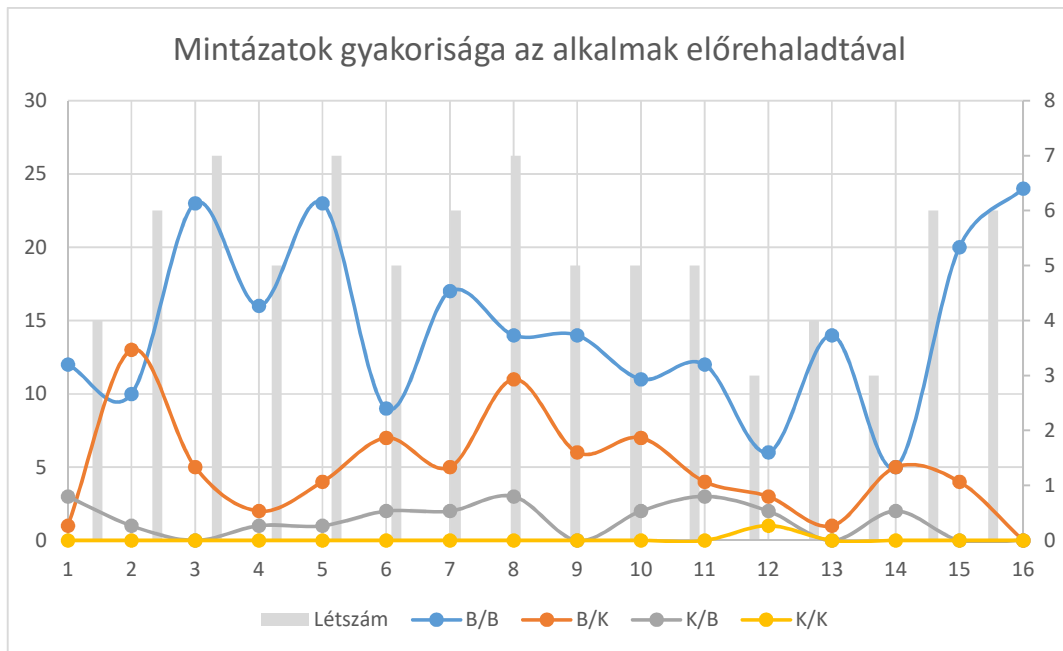
Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	10.08.	4 fő (0-4)	Páros – „Pontvezetés”	Teljes mértékben
2.	10.22.	6 fő (1-5)	Páros – „Határ”	Több változtatással
3.	11.19.	7 fő (1-6)	Hármas – „Húzás” Hármas – „Szárnyas”	Kevés változtatással
4.	12.10.	5 fő (1-4)	Páros – „Találkozás”	Kevés változtatással
5.	12.17.	7 fő (1-6)	Páros – „Kísérés-fejtető” Hármas – „Támasz”	Teljes mértékben
6.	01.14.	5 fő (1-4)	Hármas – „Nyílás-csukódás” Egyéni – „Mozdulat és vissza”	Kevés változtatással
7.	01.28.	6 fő (1-5)	Páros – „Mozdulat és vissza”	Teljes mértékben
8.	02.11.	7 fő (1-6)	Csoportos – „Szél” Csoportos – „Határ”	Kevés változtatással
9.	03.04.	5 fő (1-4)	Csoportos – „Karmester” Kiscsoportos – „Masszázs-átmozgatás”	Teljes mértékben
10.	03.11.	5 fő (1-4)	Csoportos – „Kígyó”	Kevés változtatással

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			Páros – „Akadály”	
11.	03.25.	5 fő (1-4)	Egyéni – „Út” Kiemelt tér	Teljes mértékben
12.	04.08.	3 fő (1-2)	Csoportos – „Alagút”	Több változtatással
13.	04.29.	4 fő (1-3)	Páros – „Kezes irányítás”	Teljes mértékben
14.	05.06.	3 fő (1-2)	Csoportos – „Szabad mozgás”	Több változtatással
15.	05.20.	6 fő (1-5)	Csoportos – „Téren átvitel” Egyéni utak	Teljes mértékben
16.	06.03.	6 fő (1-5)	Kívánságok „Téren átvitel” „Masszázs-átmozgatás” „Szárnyas” – 2 „Húzás” „Kígyó” Kiemelt tér	Teljes mértékben

12. táblázat - A "B" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

A csoport egyik specifikumaként említhetjük, hogy az érintéssel való munkához ebben a csoportban több idő kellett. A csoportkohézió megteremtése érdekében több olyan alkalomra volt szükség, amikor a csoportos, kiscsoportos gyakorlatok domináltak, mintsem a páros és/vagy hármas gyakorlatok. A csoportban felmerülő legfontosabb mozgásos tematikák a csoport, testhatár, erő/küzdés, támasz és érintés voltak.



12. ábra - A „B” csoport bevonódási mintázatai

Előljáróban fontosnak tartjuk azt megjegyezni, hogy a kutatás és a mozgás- és táncterápiás folyamat támogatottsága az intézmény részéről a „B” intézményben volt a legkevésbé stabil, de az elemzésből nem vesszük ki, mert fontos tudást rejt a csoportfolyamat maga és a közegre vonatkozó reflexió egyaránt. A támogatottság instabilitásának jeleit legjellemzőbben a keretezés nehézségei mutatták, hogy mennyire tudta megsegíteni az intézmény, hogy ugyanott és ugyanakkor tudjon dolgozni a csoport. Lényeges továbbá az az információ is, hogy a „B” csoporttal zajló mozgás- és táncterápiás folyamat első két alkalmán nem volt jelen koterapeuta, a kutatás és a terápiás csoport vezetője egyedül vezette az alkalmakat egy kifejezetten kettős vezetésre épülő módszerben.

Ezek a nehézségek tükröződnek az első két alkalom létszámán és a második alkalom bevonódási mintázatain is, mely mutatja az alkalom szétesettségét.

„I_OW-t, I_NT-t és f_LB-t elvitték egy délutáni programra – elvileg tudták, hogy érkezem –, de ezek szerint még annyira nem számítanak rá, nem foglalkoztak az időponttal, rászerveződött egy program (erről fontos lesz beszélni még egyszer minden délelőtti és délutáni pedagógussal!)”

„...rossz volt a tér (ebben a teremben nem lehet/szabad), alig volt bejárható, nincs nagyon értelme így a térrel dolgozni. Különösen addig, amíg nem biztonságos, vagyis nincs meg a terápia egyik alapeleme, keret. Ebből a szempontból szerencse, hogy csak négyen voltak.”

(részletek a reflexiós naplóból, 10.08., 1. alkalom)

„Egyedül nem szabad folytatni, nekik sem jó és nekem sem. El kell engedni ezt a csoportot, ha nem lesz segítők.”

(részlet a reflexiós naplóból, 10.22., 2. alkalom)

Az első két alkalom tudását és tapasztalatait beépítve újra beszéltem az intézményi kapcsolattartómmal, az intézmény vezetőjével, a pedagógusokkal és megegyeztünk a keretezés néhány elemében, illetve a második és harmadik alkalom között koteraputát is sikerült találnom, így terápiás értelemben véve a csoport dinamikai működése és a mozgás- és táncterápiás folyamat a 3. alkalomtól kezdődik. Ezt követően az alkalmak tervezeteit is nagyobb mértékben meg tudtuk valósítani és a csoportban is erősödött a kohéziós erő, a fiatalokból (párokból és osztályokból) csoport kezdett válni.

„Senki nem ment ki az ajtón, nem volt ki-be járkálás, eddig ez nem volt jellemző. Séta közben I_NS és I_PS odamentek az ajtóhoz, de nem nyitották ki.”

(részlet a reflexiós naplóból, 12.10., 4. alkalom)

„A gyakorlatok egyre kevésbé furcsák, bele tudják magukat adni, nagyon koncentrálnak, különösen akkor, ha velünk vannak egy-egy gyakorlatban.”

(részlet a reflexiós naplóból, 01.28., 7. alkalom)

Az ezt követő alkalmak (9-12) egy következő, egyébként helyénvaló dinamikai szétesést hoztak, melyhez hozzájárult az a helyzet is, hogy március közepétől I_NS-t a nevelőszülei büntetésből eltiltották minden délutáni foglalkozástól és hiába kommunikáltunk újra a pedagógussal és próbáltuk felvenni a személyes kapcsolatot a szülőkkel, nem tudtuk megoldani.

„Amikor ott vagyunk, gyakran passzív és/vagy negatív a fiatalok hozzáállása, de azt mesélik a pedagógusok, hogy amikor nem vagyunk, akkor nagyon várnak bennünket, kérdezzük, hogy mikor jövünk már.”

(részlet a reflexiós naplóból, 03.25., 11. alkalom)

Az utolsó szakaszt (kivéve a 14. alkalom) újra csoportjelleg jellemezte, a fiatalok bevonhatóaknak bizonyultak a gyakorlatokba, be is vonódtak, kevés belső opponálással találkoztunk, megszűnt a passzivitás és előtérbe került a csoport megtartó ereje.

„Szép alkalom volt – nyugodt, konstruktív, kreatív csoport-élmény. Aktívak és lelkesek voltak végig. Az agresszió mára/ma teljesen eltűnt.”

(részlet a reflexiós naplóból, 05.20., 15. alkalom)

Az utolsó alkalom ebben a csoportban is a mozgás-és táncterápiás folyamat fentebb részletezett lezárásának megfelelően, a kívánságok mentén zajlott.

A „B” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
I_PS	„Téren átvitel” – csoportos	A csoport tagjait egyesével közösen felemeljük és végigvisszük a téren.	<i>I_PS azt kérte, hogy vigyük át a téren és azt is jelezte, hogy ő is szívesen vinne át másokat, I_NT és I_LW kérte még így a gyakorlatot. Finoman tettünk le mindenkit a földre és mindenki segített az átvitelben is. Érdekes és fontos választás, mert I_PS a folyamat elején a támaszos gyakorlatban azért nem akart részt venni, mert „nehéz”, illetve a ruhája tisztaságát védte sokáig, ezért nem feküdt a földre.</i>	Bizalom, együttműködés, önmagukra és társaikra irányuló figyelem, érintéshez való viszony, testkép
I_NT	Masszázs – páros	A pár egyik tagja csukott szemmel áll vagy fekszik, a másik a fejtetőtől indulva megmasszírozza a fejét, a karjait, a hátát, a combjait, a vádliját és a lábfejét.	<i>I_NT masszázst kért magának és a többieknek is, I_OW és f_NB le is feküdtek mellé a földre, hogy masszázst kapjanak. Mi többiek váltottuk egymást, úgy masszíroztunk meg mindenkit.</i>	Szorongás csökkentése, érintés, hatóerő, elcsendesedés, elmélyülés, önmagára irányuló figyelem, együttműködés
f_LB	„Húzás” – páros		<i>f_LB „Húzás”-t, pontosabban küzdést kért velem, az elején valóban erővel dolgoztunk, de lassan átíveltünk együttmozgásba és ebből lett a</i>	Irányítás átélése, önmagára és társaira irányuló figyelem, testkontroll, együttműködés, érintés

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
			<i>zárógyakorlatunk, a közös kiemelt tér.</i>	
I_OW	„Szárnycs” – hármas		<i>I_OW kérte a „Szárnycs”, I_PS-sel és velem, I_LO pedig azt kérte, hogy együtt lehessen a kívánságuk, ő is ezt szerette volna, I_LW-vel és Elivel, így egyszerre dolgoztunk a két kívánsággal (I_OW-nak is tetszett az ötlet), I_NT és f_LB pedig ketten mozogtak, spontán improvizáció volt. A szárnyasok kreatívak és felszabadultak voltak, kevés támaszt kértek a lányok, de az ebbe tett sebességet és szintet jól ki tudták használni.</i>	Irányítás átélése, autonómia, szabad mozgás és önkifejezés, érintés
L_LO	„Szárnycs” – hármas	ua.		Irányítás átélése, autonómia, szabad mozgás és önkifejezés, érintés, testkép
I_LW	„Kígyó” – csoportos		<i>I_LW kígyót kért, a folyamat során is látszott, hogy ritkán kerül irányító helyzetbe, de itt át tudja élni, hogy igen és ráadásul mindenki csinálja/csinálta is. Nem túl hosszan vezetett bennünket, de változatosan és figyelte, hogy merre tart a csoport.</i>	Irányítás átélése, szorongás csökkentése, önszabályozás, másokra való figyelem, együttműködés

6.3.4. „C” csoport

A mozgás- és táncterápiás folyamatban résztvevő tanulók létszáma 7 fő (n=7, 2 lány, 5 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetőkkel együtt azonban 9 (n=9). A csoporttagok mindegyike rendelkezik középsúlyos értelmi fogyatékoságot megállapító diagnózissal, mely szempontból a csoport homogénnek tekinthető, de a további érintettség tekintetében heterogén (mozgássérülés, epilepszia, látássérülés). A csoportban három fő expresszív beszéde korlátozott, így a csoportban a verbalitás, mint mozgás- és táncterápiás munkamód nem jelenik meg, az alkalmak előtt és után a résztvevőknek lehetősége van verbális megosztásokra. A csoport tanuló tagjai életkorukat tekintve 13 és 16 év közöttiek (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 14,3).

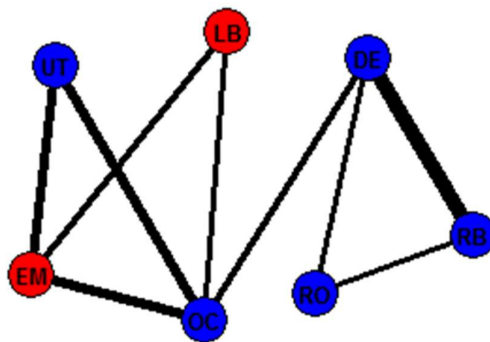
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
X osztály	f_RO (15 év)	-	-	1 fő
Y osztály	l_EM (13 év)	f_UT (13 év)	f_OC (15 év)	3 fő
Z osztály	f_DE (15 év)	f_RB (13 év)	-	2 fő
V osztály	l_LB (16 év)	-	-	1 fő
Összesen	-	-	-	7 fő

A „C” csoporttal összesen 17 alkalommal találkoztunk, a folyamatot szeptember végén tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, kedd délutánonként (14:30 és 15:30 között) az órák után találkozott.

A „C” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakember: P. Eliana.

A csoport kezdeti szerkezete



13. ábra - A "C" csoport kezdeti szerkezete

A csoport szerkezete – hasonlóan az előzőekhez – tömb jelleget mutat, vannak erősebb és kevésbé erős kapcsolatok. A szociális tér kevésbé tagolt, ehhez az is hozzájárulhat, hogy ugyan az intézményben az óvodai neveléstől a szakiskolai oktatásig kifejezetten sok tanuló oktatása-fejlesztése zajlik, az iskola határozottan figyel arra, hogy a tanulók különböző szociális terekben és alkalmakon megismerjék egymást. Az eddig elemzett csoportokhoz hasonlóan, a „C” csoportra a szociometriai alakzatok közül a nyitott alakzatok kevésbé jellemzőek (pár: I_LB-f_OC, f_OC-f_DE), inkább zárt alakzatok (háromszög) fedezhetőek fel a csoport szerkezetében:

- I_EM-f_OC-f_PE
- I_EM-I_LB-f_OC
- f_RO-f_DE-f_RB

A csoport egyik meghatározó eleme (a „B” csoporttól eltérően), hogy több fiú van a csoportban, mint lány, így az ellenállás más formái jellemezhetik a csoportot. A legerősebb, arányaiban is legkiegyensúlyozottabb háromszög a csoportban I_EM-f_OC és f_PE között van, ők osztálytársakként érkeztek a csoportba és keresik is egymás társaságát. A csoportra jellemzőbb az egyenlő arányú kapcsolatok jelenléte, de erősségét tekintve vannak különbségek. A legerősebb kapcsolat szintén két osztálytárs (f_DE és f_RB) között van, tehát látható, hogy az osztály meghatározó egység a csoportban, erősebbek ezek a kapcsolatok, mint a más osztályokból érkező csoporttagokkal. Legtöbb kapcsolata f_OC-nek van (4), a többiekre átlagosan 2-3 kapcsolat jellemző. f_OC így, bár visszafogott karakter, az osztályok és csoporttagok közötti hidat képviseli.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepviselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
f_DE	Kimutatja érzéseit és érzelmeit	H
I_LB	Szórakoztató, szociális, mosolygós, meleg	FPH
f_RB	Aktív, domináns, sokat beszél	F
f_OC	Engedelmes, alárendelődően dolgozik	LE
I_EM	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
f_UT	Együttműködve dolgozik a többiekkel	PE
f_RO	Passzív, introvertált, keveset szól	L

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik:

Résztevő	Egyéni célok és területeik
f_DE	figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, szociális tanulás, együttműködés, önszabályozás, agresszió csökkentése, testkép
I_LB	testkép, autonómia, figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés
f_RB	figyelem és koncentráció, önmagára és társaira való figyelem, szociális tanulás, együttműködés, agresszió csökkentése, önszabályozás, elcsendesülés, elmélyülés
f_OC	szorongás csökkentése, figyelem és koncentráció, együttműködés, autonómia, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés
I_EM	testkép, önszabályozás, saját igények felismerése és artikulálása, nonverbális kommunikáció/érzelemkifejezés, együttműködés, autonómia, figyelem és koncentráció
f_UT	szorongás csökkentése, megfelelési vágy csökkentése, mozgásszeretet, szabad mozgás és önkifejezés, nonverbális kommunikáció/érzelemkifejezés
f_RO	figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, érzelemkifejezés (nonverbális és verbális), szabad mozgás és önkifejezés, együttműködés, szociális tanulás

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők mentén (Yalom) az altruizmust (egymás segítése), az interperszonális tanulást, a szocializációs technikák fejlődését és a csoportkohéziót határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a testtudati munka és szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények mellett a szociális tanulás, az érintéshez való viszony és a bizalmi kapcsolatok kialakítása kaptak kiemelt szerepet.

Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

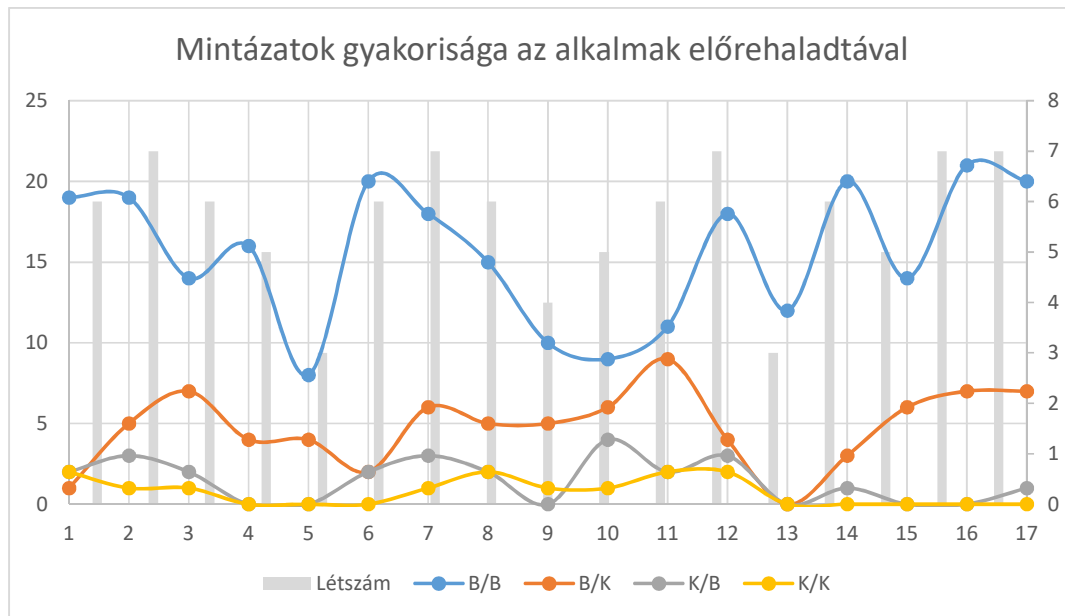
Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	09.30.	6 fő (5-1)	Hármas – „Húzás” Csoportos – „Légzés”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			Egyéni és csoportos – „3 pontos út”	
2.	10.14.	7 fő (5-2)	Páros – „Határ” Csoportos – „Karmester”	Teljes mértékben
3.	11.04.	6 fő (4-2)	Csoportos – „Légzés” Csoportos – „Szabad mozgás”	Több változtatással
4.	11.18.	5 fő (3-2)	Páros – „Találkozás” Csoportos – „Szabad mozgás – kiemelt tér”	Teljes mértékben
5.	12.02.	3 fő (3-0)	Csoportos – „Karmester” Páros – „Pontvezetés”	Kevés változtatással
6.	12.16.	6 fő (4-2)	Csoportos – „Krumpliszák” Csoportos – „Szél és fa” Páros – „Karmester kiemelt térben”	Kevés változtatással
7.	01.06.	7 fő (5-2)	Csoportos – „Tér kettéválasztása”	Teljes mértékben
8.	01.20.	6 fő (4-2)	Páros – „Kezes irányítás”	Teljes mértékben
9.	02.10.	4 fő (3-1)	Egyéni és csoportos – „3 pontos út” Páros – „Pozíció és mozgás kiemelt térben”	Kevés változtatással
10.	02.17.	5 fő (4-1)	Csoportos – „Kígyó” Páros – „Pozíció és mozgás kiemelt térben”	Kevés változtatással
11.	03.03.	6 fő (5-1)	Csoportos – „Virág”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			Kiemelt tér – Páros – „Nyílás- csukódás”	
12.	03.17.	7 fő (5-2)	Páros – „Közös mozdulatok és vissza”	Több változtatással
13.	03.31.	3 fő (1-2)	Hármas – „Szárnyas”	Teljes mértékben
14.	04.28.	6 fő (4-2)	Csoportos – „Támasz” Kiemelt tér – „Szárnyas”	Teljes mértékben
15.	05.12.	5 fő (5-0)	Páros – „Térkitöltés és pozíciók” Kiemelt tér – „Páros – Tükrözés” Kiemelt tér	Teljes mértékben
16.	05.26.	7 fő (5-2)	Csoportos – „Relaxáció”	Több változtatással
17.	06.09.	7 fő (5-2)	Kívánságok „Lufi” – 2 „Kígyó” „Szabad mozgás kiemelt térben” – közös	Kevés változtatással

13. táblázat - A "C" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

A 9. táblázathoz képest leginkább a gyakorlatok megjelenésének sorrendjén volt szükséges változtatni, illetve olyan gyakorlatok váltak ebben a csoportban főgyakorlatokká, amelyek más csoportokban csoportos bemelegítő és testtudati gyakorlatok, itt azonban egyszerre jelentett egy-egy csoportos gyakorlat testtudati és kapcsolati munkát, illetve alkotást. A kiemelt térben zajló munka a leghatékonyabb munkaformának bizonyult ebben a csoportban, a kiemelt térben kerültek sorra páros és hármas gyakorlatok. A párosok nem kiemelt térben történő munkája során a fiatalok könnyebben elvesztették a fókuszot mind a társukról, mind a gyakorlatról.



14. ábra - A „C” csoport bevonódási mintázatai

A „C” csoportban többször dolgoztunk a mozgásos gyakorlatok mellett zeneterápiás gyakorlatokkal, a két módszert egy-egy gyakorlat alatt is összekötöttük.

Csoportos – Test, mint hangszer (gyakorlat)

„Egy kört alkotunk és abban saját testünket szólaltatjuk meg. Mindenki próbáljon meg más testrészével dolgozni, nem csak hangadással (szájjal).”

A mozgás- és táncterápiás folyamat keretezése a „C” intézményben sem ment teljesen gördülékenyen, az idővel kapcsolatos problémákra előzetes tapasztalataink alapján már számítottunk (karácsonyi, farsangi, húsvéti műsor), de több ízben meglepetésszerűen volt probléma a térrel, a nekünk fenntartott és ígért termet néhány időpontban elfoglalták.

A csoporttagok bevonódási mintázatai (13. ábra), az alkalmak megvalósulása és a csoportdinamikai folyamat elemzés ebben a csoportban is jól tükrözi a csoport mindenkori állapotát. A folyamat bevezető és kezdeti munkaszakasza (1-7) egy alkalom kivételével teljes mértékben vagy kevés változtatással meg tudott valósulni, a csoporttagok bele tudtak helyezkedni a gyakorlatokba, a szakaszt sok csoportos gyakorlat jellemzi.

„A fiataloknak érezhetően nagy szüksége van motivációra és visszajelzésre, visszaigazolásra. Nem csak tőlünk, hanem egymástól is – a csoportos kiemelt tér, amikor irányítottuk egymás sebességét, kifejezetten jól sikerült, egymást tapsolták meg.”

(részlet a reflexió naplóból, 11.18., 4. alkalom)

„Csoportszerűvé kezdünk válni, a csoportkohézió alakulóban van. A fiatalok bizalma – biztonság-élménye – is formálódik, a gyakorlatoknál figyelnek egymásra, türelmesek egymással.”

(részlet a reflexiós naplóból, 12.16., 6. alkalom)

Az ezt követő alkalmakon (9-11) dinamikailag megjelent a csoport szétesettsége, ez a bevonódási mintázatokon is látható, a B/B mellett a B/K mintázatok is határozottabban jelen vannak. A farsangi műsor miatt a 9. és 10. alkalom között csak egy hét telt el, ami túl soknak tűnt a fiataloknak, mind az intézmény, mind a csoport részéről a „szakkör” jelleg lett hangsúlyos.

„Amikor elmegyünk az osztályba a fiatalokért, akkor örömmel fogadnak bennünket, szeretnek jönni hozzánk, szeretnek velünk lenni, az alkalmon magán viszont kicsit szétesik a helyzet. Bár a térből f_RO-n kívül senki nem megy ki, ő a mosdóba járást használja sajátos ellenállási formaként.”

(részlet a reflexiós naplóból, 02.17., 10. alkalom)

A 12. alkalomtól a csoport kisebb megbicsaklásokkal újra egységessé vált, a kiemelt teret szabad mozgásos improvizációra (alkotás) tudtuk használni, a párok és hármasok egyre variábilisabban alakultak, a csoporttagok egymásra és a folyamatra hangoltsága meg tudott történni.

„Az egész alkalom gördülékenyen ment, a csoportkohézió újra létre tudott jönni, különböző verbális és mozgásos megnyilvánulásokkal... Elsősorban egymást hívták mozogni a kiemelt térbe, ránk nem volt szükség. Mindezt úgy, hogy nem a fiú-lány helyzet és nem az osztály határozta meg a párválasztást, hanem újra a csoporttagok találkoztak és dolgoztak egymással.”

(részlet a reflexiós naplóból, 04.28., 14. alkalom)

Az utolsó alkalom ebben a csoportban is a mozgás-és táncterápiás folyamat fentebb részletezett lezárásának megfelelően, a kívánságok mentén zajlott.

A „C” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
I_LB	„Kígyó” – csoportos		I_LB kígyót, kígyó vezetését kérte, ez remek, mert azon az alkalmon, amikor a kígyó gyakorlat volt (10. alkalom – 02.17.), akkor részt vett a gyakorlatban, de csak követett, vezetést nem	Irányítás átélése, testkép, autonómia, önmagára és társaira irányuló figyelem, szabad mozgás és önkifejezés,

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
			<i>vállalt. Most dolgozott a sebességgel, megállással és forgással.</i>	
f_RB	„Lufi” csoportos –	A csoport egyik tagja leguggol és becsukja a szemét. A többiek levegővel (fújás, legyezés) felfújják a „lufit”, aki ennek hatására a guggolásból feláll és megnyújtózik. Amikor elérte a nyújtózás végét, akkor leengedi magát.	<i>f_RB kérte a lufit először, majd f_DE. Figyeltünk, hogy ne mosódjon össze a két kívánság, a két lufi között így tartottunk egy rövid sétát. Mindkét fiú elég hosszán benne tudott maradni, meg tudták adni maguknak a szükséges időt. f_RB az elején gyorsabban került állásba, a nyújtózáshoz kellett még idő. f_DE pedig állásba került hosszabban, utána kevesebb időre volt szüksége.</i>	Bizalom, figyelem és koncentráció, önmagára irányuló figyelem, önszabályozás, elcsendesülés, elmélyülés
f_DE	„Lufi” csoportos –	ua.		Bizalom, figyelem és koncentráció, önmagára irányuló figyelem, önszabályozás, elcsendesülés, elmélyülés
Közös kívánság	„Szabad mozgás kiemelt térben”	A csoport félkörben, ülve helyezkedik el. Elindul a zene és aki tud/szeretne, bemegy a térbe (magával hívhat társakat) és elindul egy közös mozgás vagy valamelyik gyakorlat.	<i>Rövidebb, hosszabb időkre mindenki be tudott jönni a kiemelt térbe. Inkább velünk akartak ma dolgozni (tőlünk búcsúznak?), volt tükrözés (I_LB és én, f_OC és Eli), szárnyas (f_RB-f_DE és én),</i>	Érintés, bizalom, szabad mozgás és önkifejezés, saját igények felismerése és artikulálása

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
			gördülés (l_EM és f_RB), illetve egyéni is (f_RO, f_UT).	

6.3.5. „D” csoport

A mozgás- és táncterápiás folyamatban résztvevő tanulók létszáma 8 fő (n=8, 4 lány, 4 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetőkkel és az iskola pszichológusával együtt azonban 11 fő (n=11). A csoport tanuló tagjai ép intellektusú, hallássérült fiatalok, életkoruk 13-16 év (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 14,25), mindannyian évfolyamtársak, az évfolyamon lévő két osztály tagjai. A pedagógusokkal és a szűkebb-tágabb környezetükkel mindannyian hangzó beszéddel, egymás között leggyakrabban jelnyelvvvel kommunikálnak.

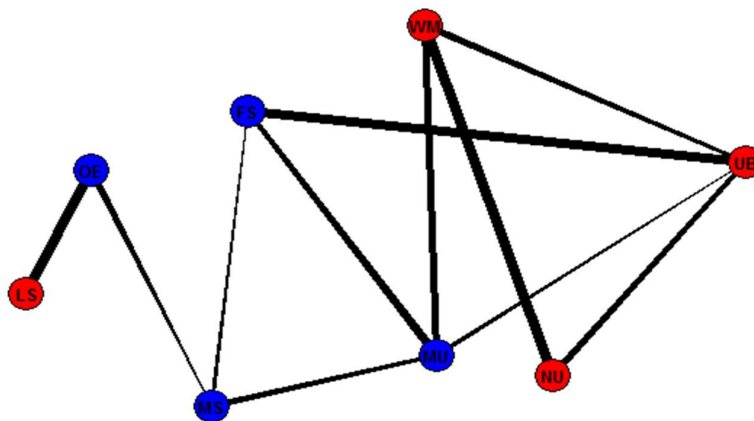
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
X osztály	f_MS (14 év)	l_LS (13 év)	f_MU (14 év)	f_OE (15 év)	4 fő
Y osztály	f_FS (16 év)	l_NU (14 év)	l_UB (14 év)	l_WM (14 év)	4 fő
Összesen	-	-	-	-	8 fő

A „D” csoporttal összesen 17 alkalommal találkoztunk, a folyamatot szeptember végén tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, péntek délutánonként (14:00 és 15:00 között) az utolsó óra (testnevelés) idejében találkozott.

A „D” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakemberek: P. Eliana és M. Judit.

A csoport kezdeti szerkezete



15. ábra - A "D" csoport kezdeti szerkezete

Az első megfigyeléseink alapján is látható, hogy a „D” csoport szerkezete is tömb jellegű, a csoportban vannak központibb és inkább a periférián elhelyezkedő tagok, a szociális tér kevésbé tagolt, sok kölcsönös és erős kapcsolat van a csoporttagok között. Ennek okaként megfogalmazható, hogy a „D” intézményben egy évfolyamon két osztály fut párhuzamosan. A csoportba a 7. évfolyam két osztályából kerültek ki a csoporttagok. Az intézmény figyelmet fordít az osztályok szociális színtereken és alkalmakon történő találkozási lehetőségeire. A szociometriai alakzatok közül a nyitott alakzatok kevésbé jellemzőek (lánc: I_LS-f_OE-f_MS), inkább a zárt alakzatok (háromszög) válnak láthatóvá:

- f_ES-f_MU-f_MS
- f_ES-I_UB-f_MU
- I_WM-I_NU-I_UB
- f_MU-I_WM-I_UB

A csoportban nincs olyan, akinek ne lenne kapcsolata. Két legerősebb, legdominánsabb tagja I_UB és f_FS, hozzájuk köthető a két háromszög alakzat, amely a folyamat elején leginkább meghatározza a csoportot. Látható, hogy I_UB és f_FS kapcsolata mindkét irányból egyformán erős, egymáshoz kötődnek, f_MU kapcsolata azonban mind I_UB felé, mind f_FS felé erősebb, mint vissza. Meghatározó háromszög a csoportban I_WM, I_NU és I_UB között van, ez nagyban köszönhető a csoport elején is jellemző dinamikai elemeknek, a saját nemű csoporttagokkal és osztálytársakkal való kapcsolódás mintázatának. Az I_UB, I_WM és f_MU közötti háromszög alakzat erősebb kapcsolatát I_WM és f_MU mutatja, ők a csoporton kívüli térben is jó viszonyt ápolnak egymással. A legtöbb kapcsolat azonos arányú mintázatot mutat. I_LS és f_OE osztálytársak és barátok is, a csoportba is ezzel a mintázattal érkeznek, a kettőjük közötti kapcsolat erős. A legtöbb kapcsolata I_UB-nak van (4), a legkevesebb I_LS-nek (1), ez utóbbi oka lehet, hogy I_LS osztályából egyedüli lányként érkezett a csoportba. Összességében a „D” csoport esetében fejlett csoportszerkezetet láthatunk.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepviselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
f_FS	Udvarias, kész felelősséget vállalni	LPE
f_MS	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
f_OE	Engedelmes, alárendelődően dolgozik	LE
f_MU	Együttműködve dolgozik a többiekkel	PE
I_UB	Aktív, domináns, sokat beszél	F
I_NU	Szórakoztató, szociábilis, mosolygó, meleg	FPH

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
I_WM	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
I_LS	Passzív, introvertált, keveset szól	L

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik

Résztevő	Egyéni célok és területeik
f_FS	érzelemkifejezés, megfelelési vágy csökkentése, együttműködés, autonómia
f_MS	érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés, figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, érintéshez való viszony
f_OE	érintéshez való viszony, figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, határtartás, önszabályozás, testkontroll, szociális tanulás
f_MU	érintéshez való viszony, érzelemkifejezés, szociális tanulás, szabad mozgás és önkifejezés
I_UB	önszabályozás, elcsendesedés, elmélyülés, verbális agresszió csökkentése, szociális tanulás
I_NU	szorongás csökkentése, hatóerő, együttműködés, autonómia, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés
I_WM	megfelelési vágy csökkentése, szorongás csökkentése, autonómia, szabad mozgás és önkifejezés
I_LS	szorongás csökkentése, testkép, énkép, autonómia, érzelemkifejezés, új kapcsolatok kialakítása, szabad mozgás és önkifejezés

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők szempontjából (Yalom) az altruizmust (egymás segítése), az interperszonális tanulást, a szocializációs technikák fejlődését és a csoportkohéziót határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a testtudati munka és szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények kaptak kiemelt szerepet.

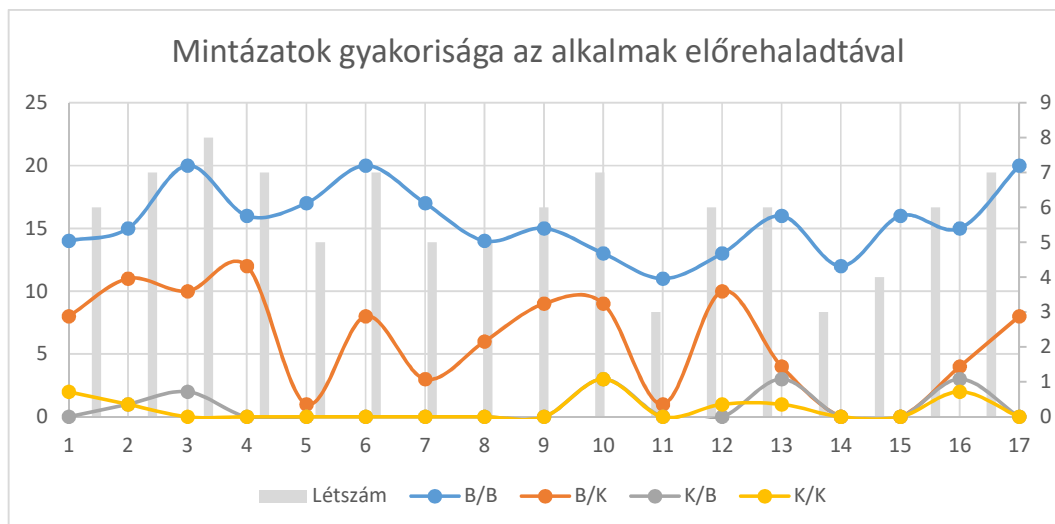
Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	09.26.	6 fő (2-4)	Páros – „Határ”	Teljes mértékben
2.	10.10.	7 fő (4-3)	Hármas – „Húzás”	Kevés változtatással
3.	11.07.	8 fő (4-4)	Hármas – „Szárnyas”	Teljes mértékben
4.	11.14.	7 fő (4-3)	Hármas – „Támasz”	Teljes mértékben
5.	11.28.	5 fő (3-2)	Hármas – „Impulzus”	Kevés változtatással
6.	12.12.	7 fő (3-4)	Csoportos – „Szél és fa” Páros – „Egyensúly”	Teljes mértékben
7.	01.09.	5 fő (2-3)	Páros – „Tükrözés”	Teljes mértékben
8.	01.23.	5 fő (3-2)	Páros/hármas – „Nyílás-csukódás” Kiemelt tér – „Alkotás – Színpad”	Teljes mértékben
9.	02.06.	6 fő (3-3)	Páros – „Kezes irányítás” Kiemelt tér	Kevés változtatással
10.	02.27.	7 fő (4-3)	Páros – „Térkitöltés” Kiemelt tér	Teljes mértékben
11.	03.06.	3 fő (2-1)	Páros – „Közös mozdulatok és vissza” Kiemelt tér	Teljes mértékben
12.	03.20.	6 fő (3-3)	Páros – „Pozíció és mozgás” Kiemelt tér	Kevés változtatással

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
13.	04.10.	6 fő (3-3)	Kiemelt tér – „Út” és „Kör”	Teljes mértékben
14.	04.24.	3 fő (2-1)	Páros – „Érintés – mozdulás” Kiemelt tér – „Út”	Kevés változtatással
15.	05.08.	4 fő (3-1)	Páros – „Határ” Kiemelt tér – „Út”	Teljes mértékben
16.	05.21.	6 fő (4-2)	Egyéni utak	Kevés változtatással
17.	06.05.	7 fő (4-3)	Kívánságok Masszázs (3) Átviszünk valakit a téren (közös) Tükrözés (2)	Teljes mértékben

14. táblázat - A "D" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

A „D” csoportban történt mozgás- és táncterápiás folyamat a tervezett mozgás- és táncterápiás folyamathoz (9. táblázat) képest komolyabb változtatást nem igényelt. Kezdeként a csoporthoz a test-és énhatárokkal történő munka jobban illeszkedett, mint az irányítás/vezetés. Ez utóbbi tematika (irányítani/vezetni és irányítva/vezetve lenni) ebben a csoportban később kerül sorra.



16. ábra - A „D” csoport bevonódási mintázatai

A bevezető és kezdeti munkaszakasz (1-7) alkalmainak tervezését legtöbbször teljes mértékben meg tudtuk valósítani, két esetben volt szükség kevés változtatásra. A csoportra azonban intenzívebben volt jellemző a kezdeti dinamika értelem- és szerepkereső, konfliktusos állapota. Ezt tükrözi az első 4 alkalom bevonódási mintázati grafikonja is (15. ábra), viszonylag sok B/B, de azzal együtt sok B/K látható. Az első időszak fontos eleme továbbá a keretezés, azoknak a kereteknek a megteremtése és tartása, melyek a tanév során meghatározzák majd a csoportot. Sajnos azonban egy osztálykirándulás miatt a 2. és 3. alkalom között majdnem egy hónap telt el, míg a 3. és 4. alkalom között csak egy hét. Ez sem a keretek kialakításának nem kedvezett, sem a fiatalok csoportba és folyamatba érkezésének.

„Működik a csoport, de keresik még a helyüket, alapvetően úgy tűnik, hogy élvezik. Néha belepörögnek, olyankor nem veszik észre, hogy érkezik a következő instrukció.”

(részlet a reflexiók naplójából, 11.07., 3. alkalom)

„Kicsit hektikus még a csoport, alakulóban van, sok minden történik egyszerre, nehezen várják meg egymást.”

(részlet a reflexiók naplójából, 11.14., 4. alkalom)

A csoport kohéziós szintje a 6-8. alkalmakon rendeződik, kialakul a csoportkohézió, a gyakorlatok egyre inkább elérik a céljukat, elindul és láthatóvá is válik a fiatalok egymás iránt érzett bizalmi állapota, egyre inkább a másik osztályból is alkotnak párokat, hármasokat, a mozgás során is egyre kevesebb a kinézés.

„Egyre nyitottabb a csoport, nem könnyű, de lehet velük dolgozni. A csoportkohézió erősödik... A gyakorlatokba teljesen belefeledkeztek.”

(részlet a reflexiók naplójából, 01.07., 7. alkalom)

A 9-12 alkalom a csoport kohéziós szintjének csökkenését mutatják, bár a tervezeteket meg tudtuk valósítani, a csoport igényeihez és állapotához alkalmazkodnunk kellett. A grafikonon látható 11. alkalom ugyan erős csoportkohéziós képet mutat (sok B/B, kevés B/K), de nem elhanyagolható az a tény, hogy azon az alkalmon a három legelszántabb, a csoport irányába legelkötelezettebb csoporttag vett részt. Az alkalom során a dinamikailag helyénvaló széteséshez hozzájárult még egy csoporttag bizonytalanná vált helyzete, I_WM a 12. alkalom után kivált a csoportból, ekkor vált biztossá, hogy az iskolai évet sem tudja befejezni, kórházi kezelés miatt.

„Dinamikailag van egy kis holtpon, a Farsang miatt a következő alkalom elmarad, azt utána pótoljuk majd, megint egy hét lesz csak két alkalom között.

(részlet a reflexiós naplóból, 02.06., 9. alkalom)

A 13. alkalomtól a folyamat végéig – figyelembe véve és az alkalom tervezésénél, a gyakorlatokba beépítve a távozó csoporttaggal járó dinamikai aspektusokat – az alkalom tervezeteit meg tudtuk valósítani, és a létszámmal együtt a csoportkohézió szintje is növekedni tudott.

„Összességében jól sikerült alkalom volt, az érintés minőségének változása és a mozgás szabadsága is látszik rajtuk. Az utaknak volt eleje, közepe, vége, ideje, története – megtörtént minden, aminek meg kell történnie egy út során.”

(részlet a reflexiós naplóból, 05.08., 15. alkalom)

Az utolsó alkalom ebben a csoportban is a mozgás-és táncterápiás folyamat fentebb részletezett lezárásának megfelelően, a kívánságok mentén zajlott.

A „D” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
f_MU	„Tükrözés” – páros	A gyakorlat 3 szakaszból áll. Az első szakaszban a pár egyik tagja pozíciókat vesz fel, társa ezeket tükrözi. A második szakaszban az, aki eddig is vezette a gyakorlatot, lassú, folyamatos mozgásba kezd, a társa így tükrözi a mozgását. Ebben a szakaszban felnagyíthatja,	Pár: Eli Szép volt a közös mozgás, annak ellenére, hogy f_MU előtte azt jelezte, hogy nem lesz kívánsága. Egyre bonyolultabb mozgások kerültek a közös alkotásba, érintés nem volt. A falnak támaszkodva, megpihenve, ülve ért véget.	Szabad mozgás és önkifejezés, figyelem és koncentráció, önmagára és társára irányuló figyelem

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
		felgyorsíthatja mozgását. A harmadik szakaszban egyedül mozog tovább, a társa figyeli őt.		
f_OE	„Tükrözés” – páros	ua.	<i>Pár: én f_OE sokáig figyelt rám, hogy tudom-e követni, követhető is volt, de aztán jól megdolgoztattott, vidáman figyelte, ahogy próbálkozom. A végén röviden lett egy közös, együttmozgásunk, amiben már nem követtem, csak együttmozgás volt, kevés érintéssel.</i>	Érintéshez való viszony, figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, testkontroll
I_UB	Masszázs – páros	A pár egyik tagja csukott szemmel áll, a másik a fejtetőtől indulva megmasszírozza a fejét, a karjait, a hátát, a combjait, a vádliját és a lábfejét.	<i>I_UB és I_NU egymástól kértek masszázst, mindezt a többiek figyelmében is vállalták. Röviden dolgoztak, de csukott szemmel és nagy odafigyeléssel.</i>	Szorongás csökkentése, hatóerő, elcsendesedés, elmélyülés, együttműködés
I_NU	Masszázs – páros	ua.	<i>Először I_NU kérte I_UB-től, majd viszont.</i>	
I_LS	Masszázs – páros	ua.	<i>I_LS Elitől kérte a masszázst, átadta ennek magát, relaxált állapotba került, vállalta a kiemelt térben.</i>	Szorongás csökkentése, hatóerő, elcsendesedés, elmélyülés,

Csoporttag	Gyakorlat	Instrukciók	Megvalósulás	Egyéni cél
				együttműködés, testkép, énkép
Közös kívánság f_FS, f_MS, f_OE, f_MU, I_UB, I_NU	„Téren átvitel” – csoportos	A csoport minden tagját egyesével közösen felemeljük és végigvisszük a téren.	<i>Mindenki segített mindenkinek, ez lett az általános kívánság. I_LS-en kívül mindenki vállalta. I_UB félt egy kicsit, hogy nehéz lesz, de a csoporttagok győzködték, hogy nem, és könnyen vállalta.</i>	Bizalom, együttműködés, autonómia, önmagukra és társaikra irányuló figyelem, elcsendesedés, érintéshez való viszony

6.3.6. „E” csoport

A mozgás- és táncterápiás folyamatban résztvevő tanulók létszáma 9 fő (n=9, 6 lány, 3 fiú), a csoport létszáma a csoportvezetőkkel együtt azonban 11 fő (n=11). A csoport tanuló tagjai mindannyian rendelkeznek enyhe vagy középsúlyos értelmi fogyatékossgot megállapító diagnózissal. A csoportban az értelmi érintettség tekintetében nem törekedtünk homogenitásra, a csoport minden tagja intellektuálisan érintett, azonban annak súlyosságát (a diagnosztikus értelemben vett IQ-t) nem tekintettük irányadónak. Az értelmi fogyatékossg diagnózisa mellett pszichiátriai szakvéleménnyel két fő rendelkezik. A csoport tanuló tagjai életkorukat tekintve 13 és 16 év közöttiek (a kutatási és mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén a csoport életkori átlaga 14,1). A csoporttagok verbálisan kommunikálnak egymással és környezetükkel egyaránt.

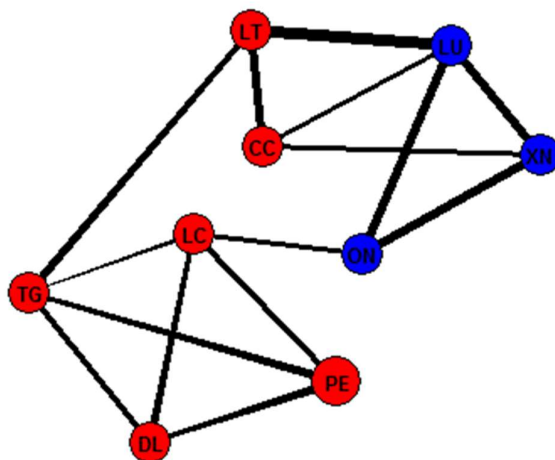
A csoport eloszlása osztályok alapján

Osztály	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Csoporttag	Összesen
X osztály	I_CC (13 év)	-	-	-	1 fő
Y osztály	I_PE (13 év)	I_LT (14 év)	I_TG (14 év)	f_XN (14 év)	4 fő
Z osztály	I_LC (16 év)	I_DL (15 év)	f_LU (14 év)	f_ON (14 év)	4 fő
Összesen	-	-	-	-	9 fő

Az „E” csoporttal összesen 14 alkalommal találkoztunk, a folyamatot október közepén tudtuk elkezdni és június elején fejeztük be. A csoport kéthetente, hétfő délutánonként (14:30 és 15:30 között), a tanórák után találkozott.

Az „E” csoportban zajlott, kutatással követett mozgás- és táncterápiás csoport vezetője és kutatásvezetője a disszertáció szerzője. Az intézményben a kutatást és terápiás folyamatot segítő további szakemberek: S. Eszter.

A csoport kezdeti szerkezete



17. ábra - Az "E" csoport kezdeti szerkezete

A csoport szerkezete több központú, erősebb és kevésbé erős kapcsolatok jellemzik. A szociális tér két pólusú, tagoltabb, de fejlett szerkezet. A két központ közötti hidat leginkább az I_LC és f_ON közepes erősségű kapcsolata képezi. A szociometriai alakzatok közül a nyitott alakzatok kevésbé jellemzőek (pár: I_LC-f_ON; I_TG-I_LT), mindkét pár a két pólus összekötését is jelzi. A csoport szerkezetében a zárt alakzatok jellemzőbbek, több háromszög és egy négyszög:

- négyszög: I_LC-I_TG-I_DL-I_PE
- háromszögek:
 - o I_LT-I_CC-f_LU
 - o f_LU-f_XN-f_ON
 - o I_CC-f_LU-f_XN

A csoport kezdeti dinamikáját azonban kevésbé a látható zárt vagy nyitott alakzatok határozzák meg, inkább a két pólusú szerkezet maga. A három fiú kapcsolata egymással erős, bár közülük csak ketten osztálytársak (f_LU és f_ON), a délutáni foglalkozásokat és napközit az osztályok általában összevonva töltik. Erős a kapcsolat I_LT és I_CC között, akik barátnőkként érkeztek az osztályba, az I_LT-I_CC és f_LU közötti háromszög oka lehet, hogy mindhárman intézetben élnek, ez fontos kapocs közöttük. Általában 2-3 kapcsolat jellemző egy-egy csoporttagra, legtöbb kapcsolata (4) I_LC-nek, f_LU-nak és I_TG-nek van. A csoportban nincs olyan, akinek kettőnél kevesebb kapcsolata lenne.

Kezdeti megfigyeléseink alapján a SYMLOG-modell (Bales, 1980 id. Rudas, 2016) segítségével meghatároztuk a csoporttagok főbb személyiségjellemzőit szerepviselkedésük szemszögéből a mozgás- és táncterápiás folyamat kezdetén.

Résztevő	A kombináció értelmezése	SYMLOG kombináció
I_PE	Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit	LH
I_CC	Extrovertált, társaságot kedvelő, pozitív	FP
I_LC	Autoriter, kontrolláló, kritizáló	FNE
I_DL	Elidegenedett, elmenő, visszahúzó	LNH
I_LT	Aktív, domináns, sokat beszél	F
f_LU	Udvarias, kész felelősséget vállalni	LPE
f_ON	Engedelmes, alárendelődően dolgozik	LE
I_TG	Gyengéd, szerethető, szórakoztató vele lenni	PH
f_XN	Együttműködve dolgozik a többiekkel	PE

A bevezető, orientációs szakaszban történő megfigyeléseinket követően egyéni, csoportos és csoportdinamikai célokat is meghatároztunk.

Egyéni célok és területeik

Résztevő	Egyéni célok és területeik
I_PE	érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés, autonómia, szorongás csökkentése, testkép, érintéshez való viszony
I_CC	önmagára és társaira irányuló figyelem, érzelemkifejezés, önszabályozás, szociális tanulás
I_LC	agresszió csökkentése, önszabályozás, testkontroll, szociális tanulás, együttműködés, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés, elcsendesedés, elmélyülés, érintéshez való viszony
I_DL	szorongás csökkentése, megfelelési vágy csökkentése, autonómia, önmagára irányuló figyelem, testkontroll, testkép, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés
I_LT	önszabályozás, érzelemkifejezés, együttműködés, szociális tanulás, agresszió csökkentése, önmagára és társaira irányuló figyelem, elcsendesedés, elmélyülés
f_LU	szabad mozgás és önkifejezés, érzelemkifejezés, megfelelési vágy csökkentése, önmagára irányuló figyelem, érintéshez való viszony, szociális tanulás

Résztevő	Egyéni célok és területeik
f_ON	érintéshez való viszony, bizalom, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés, szorongás csökkentése, autonómia, önmagára és társaira irányuló figyelem
I_TG	önmagára irányuló figyelem, autonómia, szorongás csökkentése, szabad mozgás és önkifejezés, testkép
f_XN	érintéshez való viszony, szorongás csökkentése, együttműködés, autonómia, érzelemkifejezés, szabad mozgás és önkifejezés

Csoportdinamikai fő célokként a terápiás tényezők mentén (Yalom) az altruizmust (egymás segítése), az interperszonális tanulást, a szocializációs technikák fejlődését és a csoportkohéziót határoztuk meg.

Csoportszinten továbbá a testtudati munka és szabad mozgás során átélhető hatóerő és kompetencia élmények kaptak kiemelt szerepet.

Az alkalmak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

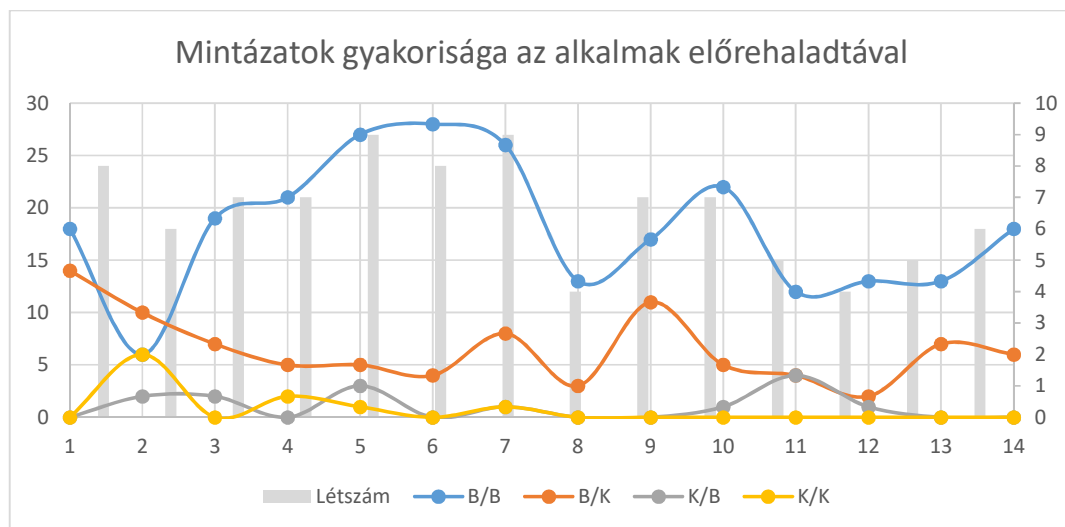
Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
1.	10.20.	8 fő (3-5)	Páros – „Határ”	Teljes mértékben
2.	11.03.	6 fő (3-3)	Csoportos – „Húzás”	Több változtatással
3.	12.01.	7 fő (3-4)	Hármas – „Húzás” Hármas – „Támasz”	Teljes mértékben
4.	12.15.	7 fő (2-5)	Csoportos – „Szél és fa” Páros – „Kísérés-fejtető” Hármas – „Szárnyas”	Teljes mértékben
5.	01.05.	9 fő (3-6)	Csoportos – „Alagút” Hármas – „Impulzus”	Kevés változtatással
6.	01.19.	8 fő (2-6)	Páros – „Tükrözés” Kiemelt tér – „Páros tükrözés”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
7.	02.16.	9 fő (3-6)	Kiscsoportos – „Masszázs- átmozgatás” Kiemelt tér	Kevés változtatással
8.	03.16.	4 fő (2-2)	Egyéni – „Nyílás-csukódás” Kiemelt tér – „Alkotás – Színpad”	Kevés változtatással
9.	04.08.	7 fő (3-4)	Csoportos – „Kígyó” Páros – „Nyílás-csukódás” Kiemelt tér	Teljes mértékben
10.	04.20.	7 fő (3-4)	Páros – „Kezes irányítás” Kiemelt tér	Teljes mértékben
11.	05.04.	5 fő (2-3)	Páros – „Térkitöltés” Kiemelt tér	Kevés változtatással
12.	05.18.	4 fő (2-2)	Páros – „Pozíció és mozgás” Egyéni – „Mozdulat és vissza” Kiemelt tér	Teljes mértékben
13.	06.01.	5 fő (2-3)	Egyéni utak Kiemelt tér	Kevés változtatással
14.	06.10.	6 fő (2-4)	Kívánságok „Masszázs” „Tükrözés” „Kígyó” „Alagút”	Teljes mértékben

Sorszám	Időpont	Létszám (fiú- lány)	Főgyakorlatok	A tervezet megvalósulási szintje
			„Támasz” „Szárnyas”	

15. táblázat - Az "E" csoport alkalmainak fő fókuszai, főgyakorlatai, megvalósulás, létszám

Az „E” csoportban 14 alkalom tudott megvalósulni, októberre tudott összeállni a csoport és két elmaradt alkalmat nem tudtunk pótolni. Az elmaradt alkalmak miatt dinamikailag megfelelő állapotban és időpontban különböző testtudati és csoportos fókuszokat sűrítettünk egyes alkalmakra, így a 18 alkalmas tervezet javarészt meg tudott valósulni. A fő tematikák (testhatár, irányítás, támasz, érintés, szabad mozgás és alkotás) be tudtak épülni a tervezetekbe. A csoport alakulása miatt a csoportos gyakorlatok és a kiemelt térben történő szabad mozgásos gyakorlatok hangsúlyozott figyelmet kaptak. A dinamikai nehézségek (időbeli keretezés) miatt a gyakorlatokat az eredeti tervhez képest elsősorban a rászánható idő szempontjából kellett variálni.



18. ábra - Az "E" csoport bevonódási mintázatai

A bevezető szakasz (3) keretezési nehézségekkel indult, az első két alkalommal olyan terek álltak rendelkezésünkre, melyeket aktuálisan senki nem használt, így nem tudtuk kellőképpen megteremteni a biztonságos, terápiás teret, ezt jól tükrözik az első két alkalom bevonódási mintázatai is (17. ábra). Az első alkalommal majdnem ugyanannyi B/K mintázat volt jellemző, mint B/B, a második alkalommal pedig több B/K jellemzi a csoportot, mint B/B.

„Az alkalom egy kisebb, bár hangulatos teremben történt, de számunkra nagyobb tér szükséges és sajnos ezt sem tudták egész tanévre ígérni.”

(részlet a reflexió naplóból, 10.20., 1. alkalom)

„A mostani alkalom helyszíne a tornaterem lett, de sajnos egyrészt szétesett a helyzet, a csoport, másrészt a tér maga sem lesz jó, nem elég letisztult. Elvileg kapunk egy végleges és jobb teret a következő alkalomtól.”

(részlet a reflexiós naplóból, 11.03., 2. alkalom)

A 3. alkalomtól valóban egy végleges és számunkra megfelelő térben tudtunk elkezdni dolgozni, a bevezető és kezdeti szakasz alkalmait (3-8) a két központ egymás felé nyitása jellemezte, a létszám, a bevonódás és a csoport kohéziós szintje is stabilnak mutatkozott.

„Intenzív alkalom volt, sokan voltunk és mindannyian jelen is tudtak lenni.”

(részlet a reflexiós naplóból, 12.01., 3. alkalom)

„A gyakorlatok egyre inkább működnek, bele tudják és bele merik adni magukat, mozgásban egymással küzdenek, most már kevésbé velünk.”

(részlet a reflexiós naplóból, 01.19., 6. alkalom)

Ezt az erősnek mondható kohéziót azonban nem csupán a törvényszerűen bekövetkező megbicsaklás követte, hanem a csoportot valamilyen módon újra kellett alkotnunk, mert három csoporttag is kivált a csoportból a 9-11 alkalmak alatt.

- I_PE-t a 8. alkalmat követően a szülei hazavitték minden nap 2 órákor, sem számunkra, sem az iskola számára nem indokolták döntésüket.
- f_XN-nek májustól (11. alkalom előtt) közvetlenül iskola után minden nap haza kellett indulnia, szülei büntetésből megvonták tőle a délutáni foglalkozásokat.
- I_LT május elejétől (11. alkalom előtt) kórházi kezelés miatt sem a csoportot, sem az iskolai évet nem tudta befejezni.

A 9-11 alkalom mindezek fényében a csoport újradefiniálásáról és közben a leválás tematikájának bevezetéséről szólt. A 12. alkalomtól tehát 6 fő maradt a csoportban, velük zártuk a tanéves folyamatot, a csoport – megküzdve a kiesett tagok hiányával – kohéziója újra ki tudott alakulni, bár nem tudott igazán megerősödni.

Az utolsó alkalom ebben a csoportban is a mozgás-és táncterápiás folyamat fentebb részletezett lezárásának megfelelően, a kívánságok mentén zajlott.

Az „E” csoport kívánságai:

Csoporttag	Gyakorlat	Megvalósulás	Egyéni cél
I_TG	„Masszázs” – páros	<i>Pár: Eszter I_TG magának és mindenkinek kérte a masszázst, aki szeretné. Nem mindenki szállt be, de</i>	Szorongás csökkentése, hatóerő, önmagára irányuló figyelem, testkép, énkép

Csoporttag	Gyakorlat	Megvalósulás	Egyéni cél
		<p>lett néhány páros még (I_DL és én, I_LC és f_ON).</p> <p>A kérés nem lepett meg, I_TG végig bele tudott lazulni, amikor kapta a masszázst és külön kérte, hogy visszaadni is legyen lehetősége.</p>	
I_DL	„Szárnas” – hármás	<p>Társak: I_CC és I_TG</p> <p>Kiemelt tér jellegűen néztük, (I_LC kérése később volt), fontos volt, hogy nem minket kért társainak, és a két választott csoporttag szívesen vállalta. Kevés támasszal, inkább sebességgel és elindulással-megállással, illetve szintekkel dolgozott, elég rövid ideig tartott, de I_DL jelezte, hogy elég volt.</p>	<p>Irányítás átélése, autonómia, szorongás csökkentése, szabad mozgás és önkifejezés, érintés, testkép, önmagára irányuló figyelem</p>
I_LC	„Szárnas” – hármás	<p>Társak: a két csoportvezető</p> <p>Később jött a szárnyas kérése, mint I_DL-nek, így külön teljesítettük a kívánságot. Ez is kiemelt tér jelleget kapott, a többiek figyelték a mozgásunkat. I_LC provokált bennünket, de nem volt lehetetlen vele mozdulni. Támasszal is dolgozott, át tudta adni nekünk a súlyát is.</p>	<p>Együttműködés, autonómia, szabad mozgás és önkifejezés, érintés, elmélyülés</p>
I_CC	„Tükrözés” – páros	<p>Pár: I_TG</p> <p>Először I_CC vezette a mozgást, aztán rövid időre átadta I-TG-nek, majd visszakapta. Összehangolt volt a tükrözés, eleinte lassan, egyhelyben dolgoztak, aztán kicsit</p>	<p>Érintéshez való viszony, figyelem és koncentráció, önmagára és társaira irányuló figyelem, önszabályozás</p>

Csoporttag	Gyakorlat	Megvalósulás	Egyéni cél
		<i>begyorsítottak és el is indultak a térben. Érintés kevés volt, csak a tenyereik értek össze az utolsó percekben.</i>	
f_LU	„Alagút” csoportos	– <i>f_LU alagutat, küzdős alagutat kért a csoporttól, mindenki alkotója volt és kétszer is megcsináltuk. Kellett küzdenie, de nem túlzottan, mindenki hagyta, hogy haladjon.</i>	Bizalom, együttműködés, önmagára irányuló figyelem, érintés
f_ON	„Kígyó”	<i>f_ON a kígyó vezetését kérte, szintekkel, sebességgel, megállással és elindulással is dolgozott. Az elején egy kicsit gyorsan indult, alig tudtuk követni, de aztán elkezdett figyelni arra is, hogy tudjuk követni.</i>	Irányítás átélése, szorongás csökkentése, autonómia, önmagára és társaira irányuló figyelem, szabad mozgás és önkifejezés

6.3.7. A csoportok bemutatásának összefoglalása

Összefoglalásunk a csoportok bemutatásának fókuszpontjai mentén történik.

Az iskolai környezetből fakadóan csoportjaink mindegyike fejlett kezdeti szerkezettel rendelkezett, a legtöbb esetben tömb szerkezetet mutattak és sok kölcsönös kapcsolat jellemezte a csoporttagokat. A mozgás- és táncterápiás folyamatok alatt új kapcsolatok is kialakultak, mely témakörrel részletesebben a következő fejezetben foglalkozunk.

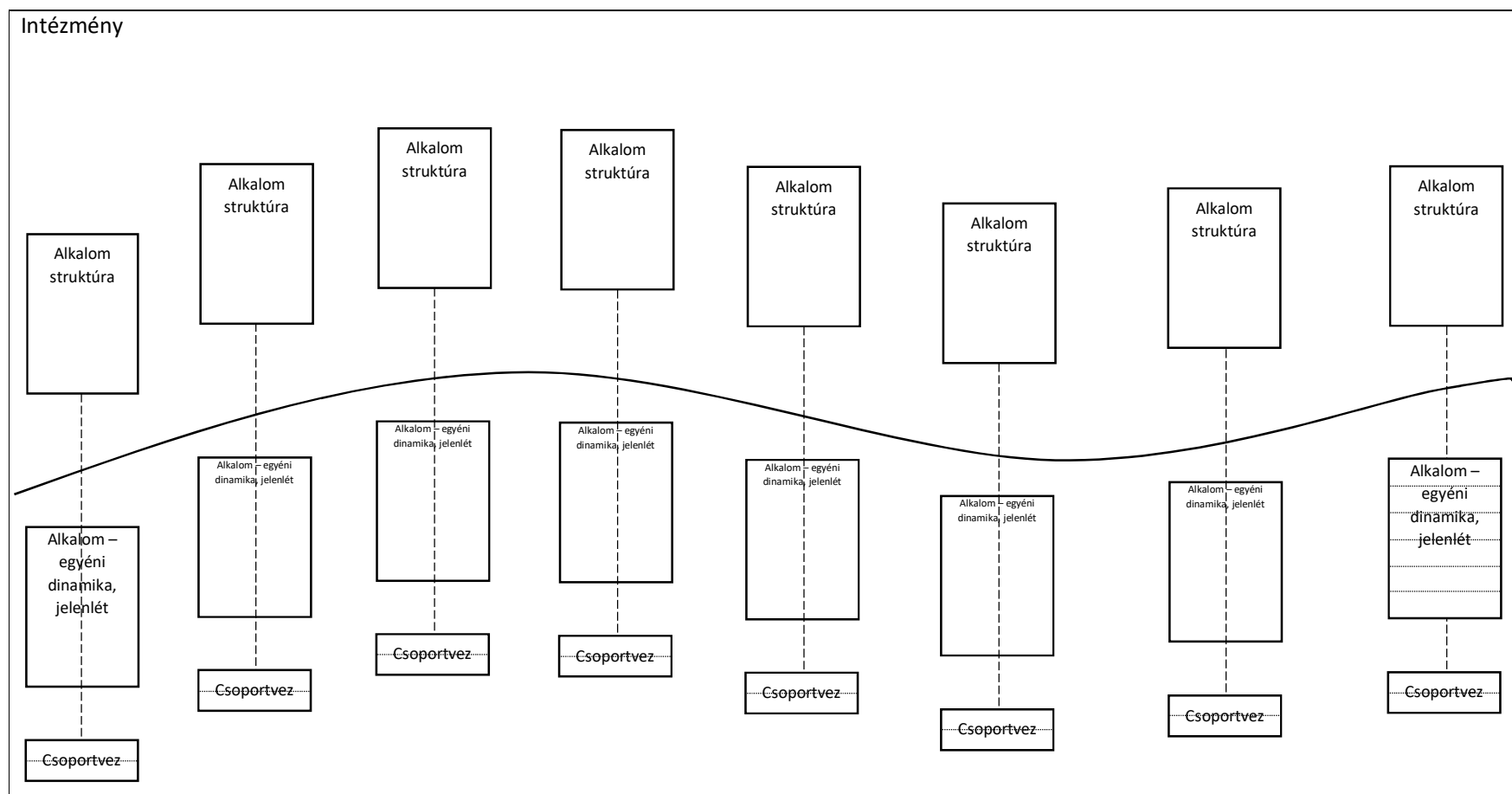
Szerepek tekintetében általában hasonló összetételű csoportokkal találkoztunk és dolgoztunk, mozgás- és táncterápiás folyamataink nem célozták a szerepviselkedés megváltoztatását, a szerepviselkedési kategóriák számunkra inkább kiindulási alapot nyújtottak, melynek elemei találkoztak a kitűzött egyéni és csoportos célokkal is. A célok, ahogyan a szerepek is, sok hasonlóságot mutattak a csoportok és a csoporttagok között egyaránt. A mozgás- és táncterápiás módszer csoportos jellegéből fakadóan elsősorban a csoport működésére és magára a terápiás eljárásra helyeztünk nagyobb hangsúlyt, az egyéni célokat a folyamatba ágyazva értelmeztük.

A szerepek, az azokhoz kapcsolható egyéni célok és az utolsó alkalom kívánságai szoros összefüggést mutattak, a legtöbb kívánság találkozik az egyéni célokkal. Azon csoporttagok, akiknél a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatba ágyazottan figyelmet fordítottunk az autonómia, az önálló döntéshozás, illetve az irányítás

vállalásának és átélésének területeire, gyakran választottak ennek megfelelő gyakorlatot. A „Kígyó” gyakorlat erre szemléletes példa, amely ugyan nem kapcsolati jellegű főgyakorlat, de az irányítás tematikája és fókusza mentén fontos csoportos gyakorlatként jelent meg.

A csoport dinamikáját és a mozgás- és táncterápiás alkalmakon a csoporttagok bevonódásának szintjét befolyásolja a csoport szerkezete, a csoportok általános működési elvei és a csoporttagok és vezetők mindenkori hangulata és állapota. Esetünkben fontos tényező az intézmény jellege, nagysága, a terápiás és kutatási folyamat szakmai támogatottságának stabilitása is, melyeknek a mozgás- és táncterápiás keretek megteremtésénél és megtartásánál kiemelt szerepük lehet. Mindezeket figyelembe véve az általános csoportdinamikai elvek, a specifikus mozgás- és táncterápiás jellemzők kiegészülnek a speciális (gyógypedagógiai, intézményi) területet érintő aspektusokkal is. A bevonódási mintázatok és a csoportkohézió alakulásának elemzése alapján megalkothattunk egy, a kutatásunk csoportjaira érvényes csoportdinamikai modellt. A modellben látható az intézményes keret és tartalmazza a keresztmetszeti és hosszmetzeti dinamika jellegzetességeit, a mozgás- és táncterápiás alkalmak struktúráját és az egyéni és a csoportos szempontokat egyaránt. A modellben is láthatóvá válik és a kutatásunk eredményei is azt mutatják, hogy dinamikai szempontból többkomponensű folyamatokról van szó, amelyet meghatároznak az intézményes keretek, egy-egy alkalom struktúrája – hogy hogyan jut el a csoport a bejelentkező mozdulatoktól a páros gyakorlatokon keresztül a szabad improvizációs mozgáshoz -, a folyamatban egymásra épülő alkalmak, azok testtudati és csoportdinamikai fókusza. Meghatározó aspektus továbbá a csoportvezetők és csoporttagok egyéni dinamikája – a folyamatot és a mindenkori alkalmat tekintve egyaránt -, a fiatalok hozzáállása a testi-mozgásos tapasztalatok megszerzéséhez, a módszerhez, a csoport vezetőihez és egymáshoz, magához a csoporthoz.

6.3.8. Csoportdinamikai modell



19. ábra - Csoportdinamikai modell

6.4. Eredmények az elemzés kategóriáinak tükrében

Egy terápiás folyamat eredményességéről háromféle módon lehet információt szerezni, a terapeuta véleménye és a páciens beszámolója (melyek egyébként a legfontosabb terápiás tényezők tekintetében el is térhetnek egymástól) mellett a szisztematikus kutatás megközelítésével (Yalom & Leszcz, 2005; Szőnyi, 2015). Ez utóbbi kutatási módszertan egyszerre kívánja vizsgálni a terápián belüli változókat és a terápia eredményét, így a szignifikánsan összefüggő változók mentén alakulhat ki egy olyan alap, mely a terápiás faktorok definiálásához vezet. Yalom (2005) úgy véli, hogy az eredmények mérése – különösen csoportterápiák esetében – gyakran bonyolult, mind a terápián belüli változók kiválasztása, mind a mérés tekintetében. Természetesen vannak kvantifikálható adatok, melyeket könnyen lehet mérni (pl. a kimondott szavak száma), de a terápiás változást, melyek a legtöbb esetben implicit módon mennek végbe, sokkal nehezebb. A legtöbb, szakirodalomban fellelhető folyamatkutatás elsősorban egyéni terápiás helyzeteket elemez (Thoma & Kachele, 2007; Levy et al, 2012), amennyiben pedig csoportfolyamat elemzése kerül a kutatás középpontjába, akkor az a verbális csoportpszichoterápiás folyamatot elemzi (Lanyado & Horne, 2010; Terenyi, 2011; Levy et al, 2012). Található néhány csoportdinamikai elemzés nonverbális terápiás eljárások szemszögéből is, azok azonban verbálisan könnyen megközelíthető egyénekké készültek (Varga & Kiss, 2007; Levine & Land, 2015).

A megalapozott elmélet tükrében a kódolás első és második szakaszai adtak számunkra olyan kategóriákat, amelyek mentén mind a terápiás hatótényezők, mind pedig a dinamikai elemzés további alapjait le tudtuk fektetni. A megalapozott elmélet szemléleti kontextusában, a csoportfolyamatok résztvevő megfigyelésének, a reflexiók és kutatási naplók elemzésének és a pedagógusi vélemények feldolgozásának eredményeképpen két fő kategóriát és alattuk 4-4 elemzési egységet (kódot) határoztunk meg. A kódok részletesebb bemutatása során a csoportokat együtt kezeljük és eredményeink alapján úgy véljük, hogy az elemzésünk ezen részének tematikus alapjait adó kategóriák és kódok a csoporttagok/csoportok képességstruktúrájától függetlenül érvényesek.

6.5. Az elemzés kategóriái és elemzési egységei

Csoportos/Kapcsolati kategória kódjai	Elemzési fókuszpontok (Reflexiók napló)	Fókuszpontok (Pedagógus-vélemények)
Kapcsolatok alakulása a folyamat során	Párválasztások, preferált interperszonális kapcsolódások alakulása Csoportos gyakorlatok Csoportdinamikai jelenségek	Szociabilitás Kapcsolatok alakulása az osztályban vagy a csoporttagok között

Csoportos/Kapcsolati kategória kódjai	Elemzési fókuszpontok (Reflexió napló)	Fókuszpontok (Pedagógus-vélemények)
Csoporton belüli viselkedési mintázatok	Egymás segítése Önszabályozás Csoport szabályozó funkciója Egyéni utak	Változás a viselkedésben Személyiségfejlődés
Verbalitás esetén – mélyebb, személyesebb tematikák megjelenése	Vezetett tematikák Megosztások	Érzelemkifejezés
A csoportban megjelenő külső és belső konfliktusok	Konfliktusok az alkalmakon belül és azokon kívül Ellenállási stratégiák	Konfliktuskezelés Segítségnyújtás, segítségkérés

16. táblázat - A Csoportos/Kapcsolati kategória kódjai

Mozgásos kategória kódjai	Fókuszpontok (Reflexió napló)	Fókuszpontok (Interjúk)
Mozgásanyag differenciálódása	Bejelentkező mozdulatok Mozgáshoz való viszony folyamata Mozgásrepertoár bővülése	Mozgásmotiváció Mozgásigény Mozgásfejlődés
Az alkotás munkamódjának megjelenése, egyéni alkotás megvalósulása	Egyéni, szabad, mozgásos improvizáció Csoportos improvizáció Kiemelt tér	-
Térkezelés	Tér megismerésének folyamata Bizalmi tér Ellenállási stratégia Térváltás következményei	-
Az érintés minőségének változása, a csoporttagok érintéshez fűződő viszonya	Érintéshez való viszony alakulása	Érintés, taktilitás pedagógiai szempontú megközelítése

17. táblázat - A Mozgásos kategória kódjai

Az elemzés során külön hangsúlyt helyezünk az ún. "sűrű leírásra" (Geertz, 1994 id. Feischmidt, 2007) vagy sűrű pontok vizsgálatára, amely kifejezés a társadalomtudományos kutatásokban terjedt el, és a megfigyelések leírásának azt a

módját jelzi, amikor történéseken keresztül keressük a szimbolikus jelentéseket, amelyek egy adott csoport alapvető jellemzőit ténylegesen megmutathatják. Sűrű pont az, amihez szükséges egy értelmezés, hogy az adott szituáció jelentését megértsük.

6.5.1. Csoportos/Kapcsolati kategória I. – Kapcsolatok alakulása a folyamat során

A kapcsolatok alakulását egyfelől csoportos, másfelől személyes aspektusból érdemes figyelni. A mozgás- és táncterápiás alkalmak alatt mind a kapcsolatteremtésre, mind egy már meglévő kapcsolat mélyítésére lehetőséget kínálunk. Célunk, hogy a csoporttagok saját személyes mintázataiknak megfelelően tudják használni a mozgás- és táncterápiás gyakorlatokban rejlő lehetőségeket. A gyakorlatok során a párkötés minden esetben a résztvevők feladata és felelőssége, ezzel is hozzásegítve a fiatalokat a kompetencia és hatóerő élményeihez. Saját döntéseiken múlik, hogy inkább a már kialakult kapcsolataikat mélyítik, esetleg a csoporttársak közül nyitnak egymás irányába vagy a felnőttekkel való közös gyakorlatok vezetik őket a biztonság és megtartottság élményei felé. A csoport alakulásának különböző szakaszaiban a preferált interperszonális kapcsolódások csoportos szinten dominánsan jelennek meg, mely a folyamatok elején szoros összefüggést mutat az előző fejezetben szemléltetett kezdeti szerkezetekkel.

„Hármas – „Húzás & Szárnyas”

Hármasok

- *I_NS-I_PS-Eliana*
- *I_LO-I_LW-én*
- *I_NT-I_OW-f_LB*

A hármas gyakorlat tetszett nekik, úgy alakultak persze, ahogy az várható volt, még nincs „keveredés” képességek, osztályok, barátságok mentén, de ez nem is volt elvárás.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 11.19., 3. alkalom)

A preferált párkötéseken kívül a bevezető szakaszra jellemzően megjelenik a helyzet szokatlansága és a fiatalok csoportvezetővel/csoportvezetőkkel kapcsolatos hozzáállása.

„Páros – „Határ”

A határ gyakorlatot alapvetően csinálták, de érződik a szokatlanság élménye a csoporton, az érintés csak opció volt, van, aki nem élt vele, de a legtöbben megpróbálták. Sok volt a kinézés rám, hogy jól csinálják-e. Különösen azoknál a pároknál, akik nem résztvevő segítővel, csoportvezetővel dolgoztak.”

Párok:

- *I_NU – I_UB*

- *f_OE – I_LS*
- *I_WM – Eli*
- *f_FS – Judit*

Fontos elem volt még ebben, hogy I_NU I_UB-t közvetlenül Judithoz kísérte a gyakorlat végén.”

(részlet a reflexiók naplójából, „D” csoport, 09.26., 1. alkalom)

„Hármas – „Húzás”, majd „Támasz”

Hármasok – „Húzás”

- *f_LU-I_LT-f_XO*
- *I_TG- I_PE- Eszter*
- *I_LC-f_ON-én*

I_LC és f_ON kifejezetten élvezték, amikor engem húztak-vontak, fontos hatóerő és kompetencia élmény volt ez számukra, engem intenzív mozgásra készítettek. Ők finomabban mozogtak, de felszabadultan. A hármasunkban én voltam az első. A másik két hármas is tudott intenzíven dolgozni, volt benne küzdés, de találtak nyugópontot.

Hármasok – „Támasz”

Belefért az időnkbe egy másik hármas gyakorlat is, újraalakultak a hármasok (a kezdeti dinamikának megfelelően). A támasz olykor visszacsúszott húzásba, de érzékelték a két gyakorlat közötti különbséget.

- *I_LU- f_LT-én*
- *I_LC- I_PE- I_TG*
- *f_ON-f_XO- Eszter”*

(részlet a reflexiók naplójából, „E” csoport, 12.01., 3. alkalom)

Ahogy a részletekből is kirajzolódik, a bevezető szakaszokban a csoportokon belüli párválasztás a kezdeti szerkezet mintázatait mutatja, azok választják egymást, akik egyébként is kölcsönös kapcsolattal érkeztek a csoportba. A párválasztások változnak a mozgás- és táncterápiás folyamat során, a biztonságos tér és közeg lehetőséget kínál más, eddig nem próbált kapcsolati formák kipróbálására, az osztálytársokról és barátokról kinyílik a csoporttagok figyelme a többi csoporttagra.

„Páros – „Akadály”

Nem volt könnyű értelmezni a gyakorlatot, instrukciókat (akadályt jelentesz, de közben hagyod), lett belőle küzdés is a fiatalok között, de a küzdés is oldódni tudott.

Párok

- *I_PS – f_LB (-én)*
- *I_LW – Eli*
- *I_LO – I_OW*

Most tudott megtörténni először, hogy I_LW és I_LO nem egymást választották, I_LO és I_OW és I_PS és f_LB között is ez az első hosszabb gyakorlat, amiben egymással dolgoztak!”

(részlet a reflexió naplóból, „B” csoport, 03.11., 10. alkalom)

„Páros – Kezes irányítás”

Jól sikerült a gyakorlat, az irányítás párokban is működött, nem csináltak „lehetetlen” dolgokat, de nehezítettek is, ugrásokkal, sebességgel is variáltak, el tudtak mélyülni a páros munkában.

Párok:

- *I_NU – I_UB (+ Judit)*
- *f_MS – f_OE (+ én)*
- *I_LS – f_MU (+ Eli)*

A párok közül I_LS és f_MU még sosem dolgoztak együtt, I_LS leggyakrabban Elivel és f_OE-vel alkot párokat. I_NU és I_UB remek, hogy párban dolgoztak, mert az elején jelezték, hogy tegnap volt köztük egy konfliktus.”

(részlet a reflexió naplóból, „D” csoport, 02.06., 9. alkalom)

„f_DE ma f_OC-t választotta a leggyakrabban, fogta a kezét a sebességnél a téren át és az utolsó közös körben (himbálózás) is; Plusz f_DE az utolsó körbe behívta f_UT-t és I_EM-et is, és sikerült is. f_RB pedig I_LB-vel próbált közös bejelentkező mozdulatot találni. Ez most egy olyan alkalom volt, amikor a fiúk és a lányok is találkoznak és a csoporttagok is dolgoznak egymással.”

(részlet a reflexió naplóból, „C” csoport, 04.28., 14. alkalom)

A figyelem kinyílása többirányú is lehet, az előbbi példák annak a folyamatát szemléltetik, hogy a fiatalok az ismert (megszokott) osztálytársaktól hogyan jutnak el a csoport több tagjához. Egy másik lehetséges irány a csoportvezetőkkel való kapcsolódásokban található, a résztvevői hozzáállás függvényében van olyan, aki sokáig nem kapcsolódik a vezetőhöz, ám az ebben történő változás is fókuszváltást, megvalósult bizalmi teret mutat.

„Páros - „Homlokvezetés”

Párok

- *f_GE-én*
- *f_NH-I_CL*

▪ I_OW-I_DT

Minden páros bejárta az egész teret, mindenki kipróbálta a vezetett és a vezető szerepet is, a párok illeszkedve dolgoztak együtt, nekem kevés alkalmam volt eddig f_GE-vel dolgozni (eddig még nem választott)."

(részlet a reflexió naplóból, „A/2.” csoport, 01.13., 8. alkalom)

A bejelentkezés, lezárás és a kiemelt térben történő szabad improvizáció a csoportszintű kapcsolatok mutatói lehetnek egy mozgás- és táncterápiás folyamatban. Mindhárom elem esetén (akár verbális bejelentkezésről legyen szó, akár mozgásos formákról) megfigyelhető a sorrend, a várakozáshoz való viszony, az egymáshoz való kapcsolódás verbális vagy mozgásos tematikák mentén (Egyetemesség és Utánzó viselkedés – vö. Yalom terápiás tényezők). A csoportos gyakorlatok az alkalmak elején és végén vannak, a bemelegítést és testtudati munka szakaszait, illetve a kettő közötti átmenetet érintik. A lezárás minden esetben nonverbális csoportos gyakorlat.

Csoportos gyakorlat – példa 1.

Séta közben hang nélkül, közösen megállunk és elindulunk együtt. Séta közben, ha valaki gyorsít/lassít, mindannyian gyorsítunk/lassítunk.

Csoportos gyakorlat – példa 2. („Szél és fa”)

A csoport fele megáll, ha tudja és akarja, becsukja a szemét. A többiek körülöttük sétálnak, majd a körülöttük lévő levegőt aktivizáljuk (fújás, legyezés), ezt követően érintéssel is segíthetjük a test határainak megtapasztaltatását. Végül a haladók párt választanak és elkísérjük a párunkat valahová a térben – ahová úgy gondoljuk, hogy szívesen menne."

A kapcsolatok csoportszintű megfigyelésére tehát az alkalmak elején történő bejelentkezések, a csoportos gyakorlatok, a kiemelt térben történő szabad improvizáció és a lezárás a legmegfelelőbb munkaformák. Ezekben a helyzetekben valamilyen formában a csoport együttműködésére van szükség. A csoportos gyakorlatoknál a közös tevékenység és a térkezelés szempontjaiból, a többi elem során pedig az egymásra való figyelem és az egymás iránt mutatott türelem szempontjaiból. A fiatalok együttműködésre, szociális tanulásra való igénye egy alkalmon belül is változást mutathat:

„Az alkalom nehezen indult ma, a megszokotthoz képest másik térben kellett dolgoznunk. A közös sétánál ketten is kint ültek (f_RO – f_RB), bár végig figyelték, hogy mi történik. Ezután a következő csoportos gyakorlatunkat („Szél és fa”) úgy építettük fel, hogy a kint ülők részeseivé váltak a gyakorlatnak, a cserénél pedig mindketten tudtak csatlakozni a csoporthoz és így közösen tudtuk végigcsinálni az alkalmat."

(részlet a reflexió naplóból, „C” csoport, 12.16., 6. alkalom)

De találhatunk példát arra is, hogy egy-egy csoportos gyakorlat másképp zajlik a csoportfolyamat különböző szakaszaiban.

„A hanggal megállás nagyon jól sikerült – először volt egy kis összevisszaság, mindenki egyszerre adott ki hangot, de instrukciókkal segítettük, hogy ki állítja meg a csoportot és ki indítja el. Ez egy kicsit didaktikusabb forma, de működött. A hangadást nagyon élvezték. A hang nélküli közös megállás nehezebben ment, jobban élvezték a hangadósos verziót.”

„A hanggal megállást először instruáltam, hogy ki állít meg bennünket és ki indít el, majd kinyitottam a helyzetet, hogy bárki megállíthat és bárki elindíthat, és működött – figyelték egymást a fiatalok, vártak egymásra.”

(részletek a reflexiók naplójából, „A/1.” csoport, 10.07. és 12.16., 2. és 7. alkalom)

A kapcsolatok alakulásának, a csoportkohézió-szint detektálásának mutatója még a fiatalok egymás iránt mutatott türelme is a bejelentkező mozdulatoknál vagy más csoportos gyakorlatoknál.

„f_OE ma nehezebb állapotban érkezett, a beszélgetésnél nem is mondott semmit, a többiek biztatták, de annak ellenére sem. A bejelentkező mozdulatnál is ő volt az utolsó, nehezen tudott megérkezni a csoporthoz, de végül a csoport kivárta a mozdulatát.”

(részlet a reflexiók naplójából, „D” csoport, 04.10., 13. alkalom)

A csoportfolyamatokban megfigyelhetőek voltak további csoportdinamikai jelenségek is (az ellenállás technikai jellegű formáit egy későbbi kódnál részletezzük).

Csoportidentitás, mely során a résztvevők a csoporthoz tartozás („mi-tudat”) élményét élik át és erősítik mind egymásban, mind saját magukban, illetve elhatárolják magukat a csoporton kívüli másoktól (Kramer & Brewer, 2006; Johnson & Johnson, 2014):

„Megjelent a csoport szabályozó funkciója: bejöttek „idegenek” (évfolyam- és osztálytársak az iskolából), I_NS és I_PS „dobták ki” őket, majdnem szó szerint, kitoloncolták a betolakodókat az ajtón. – Ez már egy fontos „mi” élmény.”

(részlet a reflexiók naplójából, „B” csoport”, 12.17., 5. alkalom)

„Valaki benyitott a terembe a végén és I_NT úgy küldte ki, hogy „most terápia van”. Pedig mi sosem hívtuk terápiának.”

(részlet a reflexiók naplójából, „B” csoport, 05.20., 15. alkalom)

Kiszoruló csoporttag (bűnbakképzés), mely során a csoport egy adott tagnak tulajdonítja a csoportban felmerülő problémák eredetét (Rudas, 2016), és bár csoportjainkban kifejezetten ezzel a jelenséggel nem találkoztunk, perifériára szorult csoporttaggal igen, így ennek a helyzetnek a lekövetését is fontosnak tartjuk az elemzésünk részévé tenni.

„I_DL tűnik a csoport bűnbakjának, az iskolában is elég sokat bántják, elsősorban a külseje miatt, de ő is perifériára helyezi magát. f_XN sem nagyon akart ebben a hármásban dolgozni, de végül sikerült, sőt: nagyon szép együttmozgások indultak el, I_DL és f_XN között is – alkotás jellegűek.”

„I_DL végig jelen volt az alkalmon, figyelt és dolgozott; kifejezetten jó szerepben volt ma – mert választani, őt is választották, be tudott menni a kiemelt térbe, és mozgást is kezdeményezett.”

(részlet a reflexiók naplójából, „E” csoport, 01.05. és 04.20., 5. és 10. alkalom)

Csoportnorma, melyeket a csoportvezető és a csoport tagjai együttesen alakítanak ki a csoportkultúra segítségével (Yalom, 2001). Az általános érvényű szabályok (nyílt agresszió tiltása) mellett fontos, hogy megjelenjenek az adott csoportra – és esetünkben a módszerre – vonatkozó közös normák.

„A verba egyre jobb, nem jönnek még személyesebb tematikák, inkább mesélnek, de azt szívesen teszik. Természetes volt az egész, amikor végeztünk, I_PS szólt a végén, hogy most már kezdjünk mozogni. Nem volt ma labdázás egyáltalán, I_PS egyszer talált valamilyen puzzle-t, megcsinálta és visszatette, plusz a nagylabdát is.”

(részlet a reflexiók naplójából, „B” csoport, 03.11., 10. alkalom)

„f_WN a bejelentkező mozdulatok után rám nézett, és szinte azonnal el is indult a térben, az instrukció sem kellett hozzá.”

(részlet a reflexiók naplójából, „A/1.” csoport, 12.02., 5. alkalom)

Mindketten úgy érezzük, hogyha kint ülnek, akkor is „jelen” vannak, mert amúgy állandó zizegés lenne, itt pedig nagyon figyelnek. f_ON amúgy a bohóc, minden lében kanál típus, ő más helyzetben szét szokta túrni a szituációkat bohóckodással, de ezt nem, itt nem. Csendben figyelnek egymásra és magukra, be vannak vonódva.”

(részlet a reflexiók naplójából, „E” csoport, 05.18., 12. alkalom)

Kutatásunkban a megkérdezett pedagógusok, szakemberek meglátásaira is figyelmet fordítottunk, a kóddal kapcsolatban arra kérdeztünk rá, hogy mit gondolnak a pedagógusok a fiatalok szociabilitásának változásairól a tanév során, észlelnek-e a szociális viselkedésükben változásokat, illetve, hogy hogyan alakultak a kapcsolataik az osztálytársaikkal vagy a csoport más tagjaival. A megkérdezett pedagógusoktól kaptunk visszajelzéseket a fiatalok nyitottságára vonatkozóan, akár szorosan a mozgás- és táncterápiához köthetően, akár az egész tanévre vonatkozóan.

„Csak azt tudom elmondani, hogy amikor visszahoztad (f_RO), akkor sokkal kommunikatívabb volt, tehát a társai felé sokkal nyitottabb volt, gyakrabban

kezdeményezett interakciót, mint mondjuk a nap azelőtt lévő részében, de az anyukája kórházba kerülése után én azt vettem észre, hogy ez romlott sajnos.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, X osztály, osztályfőnök)

„Nyitottabb lett I_OW, idén talán többet simogatta meg vette észre a többieket. Volt olyan alkalom, hogy versenyhelyzetet mondtunk neki, hogy ki ér előbb oda a lifthez, és I_OW nem volt hajlandó megelőzni a társát, hogy nehogy ő nyerjen.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, J osztály, osztályfőnök)

Természetesen a pedagógusok átfogóbb képet látnak és láttatnak a fiatalokról, így a pedagógusok véleménye a tanév minden eseményét és élményét összegezve tükrözi, amelyek esetünkben gyakran összhangban vannak a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamat dinamikájával és a megfigyeléseinkkel is.

„I_EM egy nagyon visszahúzó, inkább egyedül tevékenykedő lány, aki elfogadja azt, hogyha mellette vagy vele együtt próbálnak a többiek bármit is csinálni, de szívesebben foglalkozik egymagában mindenféle dolgokkal. f_UT-ról is elmondható egyébként, hogy nagyon szereti az osztálytársait, nem tudom, hogy korábban ez milyen volt, de azt láttam, hogy az év végére egyre inkább próbált meg kapcsolatot felvenni velük. Inkább a felnőttekkel szeret kontaktust létesíteni, de egyre gyakrabban próbálkozott nyitni a többiek, a többi gyerek felé is.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, Y osztály, osztályfőnök)

„Itt az osztályban lettek barátai, eddig nem voltak, igen, a lányok, hárman... és mindig mondják, hogy mi hárman barátok vagyunk, mi együtt leszünk. Fiúkkal én nem érzékelem. De I_LB kifejezi az érzelmeit, most már beszél róla, de barátságot csak a lányokkal köt. Év elején nem volt semmilyen baráti kapcsolata.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, V osztály, osztályfőnök)

„Én csak idén láttam őket, és azt látom, hogy idén egyre többet kommunikálnak egymással. f_RN egy fiú osztálytársával foglalkozik sokat. f_RN-nek lettek az évben új barátai, kezdeményez és számon is tartja ezeket az embereket.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, G osztály, osztályfőnök)

A pedagógusok a kapcsolatok alakulását több dimenzióban is értelmezték, összekötötték a fiatalok viselkedésével vagy annak megváltozásával is. Mivel a fiatalokat más kapcsolataikban (barátságok, párkapcsolat) is ismerik, ennek a reflexiója is megjelent az interjúkban.

„I_PS a többiekhez, a fogiba (kétségfejllesztő tagozat – a szerző) gyakran jár, meg igazság szerint mindenki szereti őket, tudod. Ha lemegyünk az udvarra, tesznek egy vargabetűt, bemennek hozzájuk.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„I_UB-nál mindenképpen ezt találom pozitívnak, hogy ebben a csoportban bent tudott maradni és hogy nem hallottunk semmilyen extrém dologról, ami egyébként szokott lenni csoporthelyzetben, ott náluk az osztályban. Mintha az megérett volna, hogy megteszem azokért, akik ott vannak.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „D” csoport, pszichológus)

„Amúgy az ő viszonyuk is nagyon sokat változott az elmúlt egy évben (I_LC és a barátja), nem voltak ennyire jól működő egyensúlyban, rengeteg konfliktusuk volt, most álltak be év eleje után egy picivel egy olyan akármennyire is funkcionáló, de harmonikus kapcsolatra, hogy az úgy nagyjából megállt a helyén.”

„f_LU f_ON-nel mindig is jóban volt, talán ez mélyült el az év végére, most már jobban. Érdekes a hetedikes lányok összetétele, azt gondolom, hogy I_TG és I_LT kapcsolata is mélyült.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, délutános)

6.5.2. Csoportos/Kapcsolati kategória II. – Csoporton belüli viselkedési mintázatok változása

A csoporton belüli viselkedési mintázatok megfigyelése elsősorban egyéni fókuszú, a csoportvezetővel vagy a csoporttagokkal történő interakciók minősége jellemezheti azokat leginkább. A csoporttagok viselkedés-szemponjú egyéni elemzése meghaladja kutatásunk kereteit, azonban további vizsgálatokat alapozhat meg, melyek fókuszáltan a csoporton belüli és azon kívüli viselkedési mintázatokot vizsgálják. A viselkedési mintázat csoportos fókuszú elemzése szoros összefüggést mutat a csoportok kezdeti állapotában definiált szerepviselkedésekkel.

Egy csoportos folyamatban – különösen, ahol hangsúlyosan vannak jelen szocializációs célú gyakorlatok – bizonyos mintázati elemek megjelenhetnek. Lehet ez a másik segítése (vö. Altruizmus, Yalom), vagy a csoport megtartó erejének tapasztalása mentén kialakuló bizalmi helyzet (vö. Csoportkohézió, Interperszonális tanulás).

„f_OE az egyik leglelkesebb, legaktívabb csoporttag, de olykor elveszíti az aktuális instrukciót. Ma ezt ketten is észlelték (hamarabb, mint ahogyan én ráerősítettem volna az instrukcióra), f_MU és f_FS is mutatta neki, hogy mi volt a váltás a gyakorlaton belül.”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 11.14., 4. alkalom)

„I_PS is egyre inkább jelen van, súlyt adott és tartott is. Rögtön beült a körbe, volt azonnal bejelentkező mozdulata, sőt:

- *szólt, hogy egy kicsit most hagyjuk I_NS-t.*

- *I_OW mondta, hogy nincs mozdulata – hátralépett ennek nyomatékosítására – erre I_PS azt reagálta (verbálisan és mozgással egyaránt), hogy legyen ez akkor I_OW mozdulata és ahogy kimondta, már csinálta is. Mi kérdeztük I_OW-t, hogy lehet-e és beleegyezett, így mindenkinek lett mozdulata.”*

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 12.10., 4. alkalom)

„I_DW és I_XO mozogtak együtt, de többször látszik, hogy mivel I_XO sokkal jobban mozog önállóan, mint I_DW, akkor többet segít a másiknak, jobban fókuszál rá, mint magára – ezért fontos, hogy olyannal is találkozzon, akivel párban tud magára is figyelni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 01.13., 8. alkalom)

A csoporton belüli összhang, a csoportkohézió beszéd nélkül, a mozgás során is láthatóvá tud válni, a csoport közös döntést hoz egy csoporttag bevonása és megtartása érdekében.

„A sebességet először a földön próbáltuk ki (I_EM kétszer feküdt le a földre, így Eli is mellé), utána mindenki, és együtt, a földön kúszva dolgoztunk a sebességgel, így be tudtuk vonni I_EM-t ebbe a gyakorlatba és a következőkbe egyaránt.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 03.03., 11. alkalom)

A viselkedéssel kapcsolatos mintázatok megjelenéséhez a fiatalok önszabályozási képessége és a csoport szabályozó, illetve tükröző funkciója szintén hozzájárul.

„I_IB késett, megvártuk (I_DW jelezte is, hogy még nincs itt, ne kezdjük el nélküle).

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 11.04., 4. alkalom)

„Találtak egy labdát (I_PS és I_NS), azzal játszottak a séta közben az elején, de szabályozták egymást (a többiek nem foglalkoztak a helyzettel – odanéztek ugyan séta közben, de nem szálltak be) és magukat is, így kikerült a labda a mozgásos térből. Úgy tűnik, hogy nekik szükségük van az ilyen jellegű opponálásra, maradhat. (Mivel nem szóltunk rájuk, ezért hamar kiürült.)

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 12.17., 5. alkalom)

„Viszonylag sokszor kezdődött el csacsogás, aztán mindig visszatértünk a kérdéshez – ezt nem mi irányítottuk, hanem ők! – és vártunk azokra, akik nem mondtak még.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 02.16., 7. alkalom)

„Egymással küzdenek bőven – néha csúnyán szólnak egymáshoz, de egyre inkább jelen van a csoport szabályozó funkciója is – szinte rögtön rászólnak egymásra, ha bántva van valaki.”

(részlet a reflexió naplóból, „E” csoport, 01.19., 6. alkalom)

A csoport szabályozó funkciója és így bizonyos viselkedési mintázatok abban is megnyilvánulhatnak, hogy egymást szabályozzák a csoporthelyzetben.

„Az alkalom alatt egyszer f_LB megsértődött – a sértődés okát sajnos nem tudom, és pontosan azt sem, hogy kire irányult. Elkezdett a kutyával babrálni, I_OW kérte őt, hogy hagyja abba.”

(részlet a reflexió naplóból, „B” csoport, 03.11., 10. alkalom)

Mivel a mindennapi életünk során folyamatosan kisebb-nagyobb csoportokhoz tartozunk, a magunk számára működőképes csoportbeli viselkedést dolgozunk ki, egy, a szabadságra és szabad interakciókra épülő csoportfolyamatban azonban lehetőséget tudunk adni bizonyos mintázatok kipróbálására, amelyek a későbbiekben beépíthetőek vagy fordítva, elvethetőek (vö, Utánzó viselkedés, Yalom). Egy csoportterápiás folyamat során az, hogy az egyén viselkedése „könnyíti” a közös munkát (vagyis mindig időben odaér, együttműködik, végrehajtja kérdés nélkül a gyakorlatokat, nem destruál), az egyén szemszögéből nem feltétlenül konstruktív jellegű helyzet. Így számunkra, mind a kutatás/terápia, mind az elemzés során kiemelt jelentőségű volt, hogy annak a csoporttagnak, akinek a csoport kezdetén a viselkedési mintázata az együttműködés, „szófogadás” volt, ezt valamilyen módon meg tudja/tudta-e változtatni. Elemzési szempontból ennek a fordítottja is fontos volt, miszerint az ellenállásból valamilyen fokú/szintű együttműködés kialakult-e.

Csoport – Résztvevő – Alkalom	Honnan	Hová
	Szorongás²¹/Együttműködés	Vállalás/Önállóság
„D” csoport, f_FS (Udvarias, kész felelősséget vállalni)	<p><i>„f_PS helyes, kedves és alkalmazkodó fiúnak tűnik.”</i> (09.26., 1. alkalom)</p> <p><i>„Tavaly év végéig magántanuló volt, most jött vissza, szorongó volt nagyon.”</i> (pszichológusi vélemény)</p>	<p><i>„f_FS elfogadható módon ki tud állni azért, hogy mire van szüksége, végignézte az alkalmat, be is volt vonódva, néha kiment, de mindig visszajött.”</i> (04.10., 13. alkalom)</p>
„D” csoport, I_NU (Szórakoztató,	<i>„I_NU érzelmileg kissé kívülálló, mintha testből (sem) tudna felszabadulni, nem igazán tudta</i>	<i>„L_NU ma nem nagyon tudott csatlakozni a csoporthoz, ez az ő esetében pozitív, hogy tudott</i>

²¹ Szorongáson a visszahúzó viselkedést értjük, amely bizonyos testi jelek megmutatkozásával is jár (szemkontaktus hiánya, körömrágás, kéztördelés), kilépés a gyakorlatból, amikor valaki középre kerül.

Csoport – Résztevő – Alkalmom	Honnan	Hová
szociális, mosolygós, meleg)	<p>hová tenni az alkalom elején kialakult kavargást, belemerevedik a helyzetbe.”</p> <p>(10.10., 2. alkalom)</p> <p>„Szorongás tapasztalható, melynek oka nem mindig fejthető meg. Van egy saját világa, amit nem igazán tud másokkal megosztani, ezért valamilyen formában magányosság teszi.”</p> <p>(pszichológusi vélemény)</p>	<p>nem megfelelni. Fájlalta a hasát már az elején, a frissítés és bemelegítés jól esett neki, de aztán kiállt. A térben bent maradt, a figyelmével sokszor jelen volt, de most az is megesett, hogy azzal sem.”</p> <p>(05.21., 16. alkalom)</p>
„E” csoport, I_TG (Gyengéd, szerethető, szórakoztató vele lenni)	<p>„I_TG érzékeny, izgulós...”</p> <p>„...lelkes, de kicsit kívülről – olyan mintha mindig arra figyelne, hogy nekünk hogyan tud megfelelni és segíteni, hogy hogyan tud jól csinálni.”</p> <p>(10.20., 11.03., 1. és 2. alkalom)</p> <p>„Megbízható és szorgalmas, nagyon figyelmes. Sokszor fél, hogy haragszanak rá.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>I_TG ma akart dolgozni, meg nem is – jelen volt, de a kiemelt térbe nem jött be. A bemelegítő gyakorlatokat igen, a mozgásos-alkotási gyakorlatokat kevésbé csinálta. Az elején nem is akart a körbe beülni, aztán végül igen. De ma megengedte magának, hogy csak abban vegyen részt, amiben igazán szeretne.”</p> <p>(04.08., 9. alkalom)</p>
„A/1.” csoport, f_WN (Udvarias, kész felelősséget vállalni)	<p>„f_WN minden instrukciót csinál, érti és értelmezi azokat, nagyon jelen van, olykor úgy tűnik, mintha ez nekünk szólna, nem feltétlenül magának.”</p> <p>(10.07., 2. alkalom)</p> <p>„Együttműködő, szorgalmas, de nem kifejezetten érdeklődő. Folyamatos érzelmi motiválásra van szüksége. Foglalkoztatja a közelebbi és távolabbi jövője, szüksége van önállóságra.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>„f_WN-re mostanában jellemzőbb, hogyha akar, akkor nagyon figyel és hihetetlenül kreatív, de olykor elveszíti a motivációját vagy a figyelmét. Az instrukciókat egyre kreatívabban értelmezi, önálló, sajátos megoldásokat talál.”</p> <p>(02.17., 10. alkalom)</p>

Csoport – Résztvevő – Alkalmom	Honnan	Hová
<p>„C” csoport, f_UT (Együtműködve dolgozik a többiekkel)</p>	<p>„f_UT is nagyon jelen van, mindig együttműködő, ha gyorsan megyünk és nincs vele valaki, akkor megáll néha (de talán inkább a mozgásállapota miatt), de bevonható. Nem választ magának párokat, megvárja, míg választják...”</p> <p>...egyedül nem mozdul, ha van egy tekintet (tőlünk), akkor csak-csak belemozdul, de nem változtat helyet – azt csak akkor, ha valaki megy vele.”</p> <p>(09.30., 10.14., 1. és 2. alkalom)</p> <p>„Barátságos, nyitott és érdeklődő, de infantilis személyiség. Ritkán kerül konfliktushelyzetbe.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>„f_UT ma egész alkalom alatt először, önként jelentkezett a gyakorlatokra, a gyakorlat közben („Szárnyas”) valóban irányított bennünket – repültünk!; láthatóan nagyon élvezte, azt is, hogy „repül”, azt is, hogy irányít – felszabadult volt, gyors és nevetős.”</p> <p>(03.31., 13. alkalom)</p>
<p>„C” csoport, I_EM (Fél próbálkozni, kétségbe vonja saját képességeit)</p>	<p>„I_EM majdnem végig bent volt, egyszer ment ki a csoportból, de a térből nem – épp amikor a határos gyakorlat volt, és ő lett volna középen, attól elmenekült. Amikor f_OC volt középen, akkor finoman érintette őt és élvezte a gyakorlatot.”</p> <p>„Az utasításokat nehezen viseli, érzékeny, sebezhető. A sikernek örül, a kudarc gátolja, frusztrálja. Társaival ritkán kezdeményez kontaktust.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>I_EM is irányított bennünket a gyakorlatban, gyakran le a földre, de onnan is fel tudunk állni – bele is próbált kicsit támaszkodni mindebbe, Elire végig nagyon rá volt hangolódva és viszont; vezetett minket, nevetett közben, felszabadult volt.</p> <p>(03.31., 13. alkalom)</p>

Csoport – Résztevő – Alkalom	Honnan	Hová
	Agresszió²²/Ellenállás	Együttműködés
<p>„E” csoport, I_LT (Aktív, domináns, sokat beszél)</p>	<p>„I_LT ma nagyon nehezen volt kezelhető, eléggé agresszív, nem igazán figyelt a többiekre, de okos; a kudarcúrése nagyon alacsony.”</p> <p>(11.03., 2. alkalom)</p> <p>„Negatív érzelmeit verbálisan a helyzetben nem tudja kifejezni, de utólag megfogalmazza a benne zajló folyamatokat. Sok benne a büntudat és a feszültség. Nem túl segítőkész, de a felnőttekkel tud az lenni.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>„A válaszoknál I_PE-re megint sokat kellett várnunk – erre jöttek kicsit türelmetlen és türelmes reakciók is (I_LT azt mondta, hogy „nehéz neki, várjuk ki, vagy majd a végén mondja”; I_LC hasonlóan jelzett)”</p> <p>(02.16., 7. alkalom)</p> <p>I_LT először nem akart jönni, de mégis inkább azt választotta, hogy velünk lenne inkább, mint fent; ő volt az első, aki leért a térbe (elkezdett sétálni, ismerkedett a térrel, levezette a benne lévő feszültségét). A körbe nem teljesen ült be a verbánál az elején, aztán igen, a bejelentkező mozdulatnál pedig már teljesen. Jelen volt – néha elvesztette a fókuszot, de végig próbált figyelni; a végén ki is mondta, hogy: „ez most jó volt”. ”</p> <p>(04.20., 10. alkalom)</p>
<p>„D” csoport, I_UB (Aktív, domináns, sokat beszél)</p>	<p>„I_UB kamaszodik, mindig a középpontban szeretne lenni, mindegy, hogy milyen módszerrel.”</p> <p>„... volt vele némi zűr a héten, az alkalmat is próbálta destruálni, de nem tudta.”</p> <p>(09.26., 10.10., 1. és 2. alkalom)</p>	<p>„I_UB ma kifejezetten jelen akart lenni akart és jelen tudott lenni; részt vett mindenben, nem bomlasztott, fel volt oldódva, néha kiment a közös térből f_FS-hez (aki ebben a kint-bent állapotban volt), de mindig visszajött és próbálta f_FS-t is behívni.”</p> <p>(04.10., 13. alkalom)</p>

²² Agresszió – szabály, hogy verbális és fizikai agresszióval nem élünk egymás felé, de a feszültség különböző megnyilvánulási formáinak teret adunk, ennek lenyomatát a csoportban megjelenő agresszív jelekben látjuk.

Verbálisan: türelmetlenség, odaszúrás a másikonak

Mozgásban: levegőbe rúgás; bizonyos gyakorlatoknál, ahol nem instrukció egymás elhúzása, az egymással való küzdés, adott esetben kézfogással a másik húzása

Nonverbálisan: agresszív arckifejezés, amelynek nincs verbális vagy mozgásos következménye, csak a feszültség válik láthatóvá

Csoport – Résztvevő – Alkalom	Honnan	Hová
	<p>„Erős indulatokkal fejezi ki érzelmeit. A konfliktusokat nehezen kezeli, sokszor kiabál, káromkodik. Gyakran kerül konfliktusba, legtöbbször ő generálja.”</p> <p>(pszichológusi vélemény)</p>	<p>„f_OE reflektált a többiekre (akik egyébként aznap hiányzóak voltak): „I_UB és f_MU is agresszívabb máskor/máshol; I_UB itt nem szokott – milyen furcsa!”.”</p> <p>(05.08., 15. alkalom)</p>
<p>„B” csoport, I_NS (Parancsoló, keményfejű, erőteljes)</p>	<p>„I_NS kamaszodik, „Nyolcadikos vagyok.” – ő a nagy az iskolában. Elég sokszor kivonul a helyzetből, de a térben bent marad, és olykor bevonható a gyakorlatba is. Kívülről figyel. Attól tartok, hogy az ellenállás „lételem”, lesz még ezzel dolgunk.”</p> <p>I_PS és I_NS egészen agresszíven viselkedtek ma, nagyon erős opponálással – ők dominálnak.”</p> <p>(10.08., 10.22., 1. és 2. alkalom)</p> <p>„Nem az édesanyja neveli, I_NS szerintünk emiatt borzasztóan szélsőséges személyiséggé vált. A kicsikkel jól elvan, az osztálytársaival viszont felszínes a kapcsolata.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	<p>„I_NS ma egyszer ment ki az ajtón, de csak viccből, azonnal visszafordult. Változott is az elejéhez képest, kevesebbet káromkodott. Az iskolai kontaktunk említette, hogy I_NS nagyon vár bennünket, kérdegeti őt, hogy mikor megyünk. A gyakorlatokba is egyre inkább be tud vonódni és benne tud maradni.”</p> <p>(02.11, 03.04., 8. és 9. alkalom)</p>
<p>„C” csoport, f_DE (Kimutatja érzéseit és érzelmeit)</p>	<p>„f_DE segítőkész volt az elején, az alkalom előtt segített rendezni a termet. De mozgásnál érezhető volt az agresszivitása: erősen meghúzta a csoporttagok kezét és verte lábával a földet. Nem igazán ismeri az erejét, nem ismeri a saját határait.”</p> <p>„...kizárta magát a csoportból, a figyelmével is.”</p> <p>(09.30., 10.14., 1. és 2. alkalom)</p> <p>„f_DE-nél felfedezhetőek magatartásproblémák meg viselkedési anomáliák. Leginkább</p>	<p>„f_DE egyre több gyakorlatba bevonható, inkább egyéni mozgásba viszi át a feszültségét, nem a többieket húzza. Gyakran hívja be a csoporttagokat gyakorlatokba.”</p> <p>(04.28., 14. alkalom)</p>

Csoport – Résztvevő – Alkalom	Honnan	Hová
	<p>az érzelmi-akarati életében történő változásoknak köszönhetőek – a szülők megjelenése, illetve megint hirtelen eltűnése idézi elő, sajnos.”</p> <p>(pedagógusi vélemény)</p>	

18. táblázat - Csoporton belüli viselkedési mintázatok változása

Az interjúk során az intézményben dolgozó pedagógusoktól arra is rákérdeztünk, hogy hogyan látták a csoporttagok viselkedését és/vagy személyiségét a tanév során, észlelnek-e abban változást és kötik-e a mozgás- és táncterápiás folyamathoz. Találkoztunk olyan véleményekkel, amelyekben a szakemberek megfigyeléseiket szorosan a terápiás folyamathoz kapcsolták.

„Nehéz ezt megválaszolni, mert f_RO-nak sokat romlott az állapota idén amiatt, hogy az anyukája kórházba került, és az anyukája állapota miatt ő pedig gyereketthonba került, úgyhogy ez nagyon kihatott rá. Viszont azt észrevettem, hogy amikor elvittétek és amikor visszahoztátok, akkor teljesen máshogy jött vissza, tehát sokkal kommunikatívabb volt, kinyílt személyiségében, sokkal könnyebben elfogadta a feladathelyzeteket, rávehető volt mindenféle tevékenységre, a hangulata is sokkal jobb volt, tehát ez egyértelmű volt. De ezt nemcsak én érzékeltem, hanem beszéltek egy kollégával, hogy ez nála is így volt, ő is ezt látta. Jobb állapotban jött vissza egy-egy ilyen terápia után, mint ahogy elment. Nem tudom, hogy a jövőben ez mennyire lesz így az iskolában ilyen, de én örülnék neki, hogyha lenne.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, X osztály, osztályfőnök)

„Inkább pozitív változásokat észleltem....a személyiségük az fejlődött, biztos, hogy ennek a terápiának is volt hozzá köze.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„Sok gyereknél mondható az, hogy a kezdetihez képest másként viselkedett a végén, amit én láttam. Vagy, hogy valamit megérezett a dologból, vagy valami átment.”

„f_FS szempontjából, az ő múltjával meg a személyiségével kapcsolatban meg azt gondolom, hogy az jó, hogy annyit megérezett, hogy ez egy olyan közeg, ami figyelembe veszi az ő igényeit vagy akaratát vagy motivációját.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „D” csoport, iskolapszichológus)

A megkérdezett szakemberek közül kaptunk olyan válaszokat is, amelyekben említene a mozgás- és táncterápiás folyamathoz kapcsolható pontokat, de beszámolóikban megjelennek további –a csoporttagok viselkedését befolyásoló – szempontok is.

„Nagyon elutasító tud lenni (f_OC), viszont nagyon sokat változott a viszonyunk vagy a hangulata, nem is tudom, egyébként lehet ennek köze ahhoz is, hogy veletek volt, vagy ahhoz, hogy engem is jobban megismert, igazából nem tudom. Sokat finomodott, sokat finomodtunk. Nyilván ez rengeteg mindennek a következménye lehet, de nem tartom kizártnak, hogy az is közrejátszott, hogy azért nálatok egy kicsit felszabadult.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, Y osztály, osztályfőnök)

„Hát nem tudom, mert neki mindig hullámzó volt ez, nem igazán volt egyértelmű, tehát nagyon hullámzó volt a pszichés állapota meg a viselkedése (I_NS). Az biztos, hogy régebben összeszedettebb volt, amíg napközibe járt, amíg a ti csoportotokba járt.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, X osztály, osztályfőnök)

Interjúinkban megjelentek olyan vélemények is, amelyek kevésbé kötik a mozgás- és táncterápiás folyamathoz az észlelt változásokat, de akadtak olyanok is, akik nem észleltek a fiatalok viselkedésén változásokat.

„Egyedül I_DW-ről mondható el az, hogy nyugodtabbá vált az év során, a második félévben. De összességében talán nyugodtabbak (I_DW, I_IB, f_RN), és szívesebben jönnek a suliba. De nem tudom, hogy ez az utóbbi egy évnek a terméke, vagy mindig is így volt, hogy szívesen jöttek.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, csoport, G osztály, osztályfőnök)

„Talán egy kicsit érzékenyebb lett I_OW, de ennek lehet, hogy egyéb változások voltak az okai.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, csoport, J osztály, osztályfőnök)

„A viselkedésükben (f_DE és f_RB) jelentős változást én nem tapasztaltam.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

Találkoztunk olyan pedagógusi véleménnyel és megfigyeléssel is, amely során a fiatalok viselkedésének változását nem kötik a mozgás- és táncterápiás folyamathoz, de kiemelnek egy-egy olyan részterületet, amely találkozik az általunk is kitűzött egyéni célokkal.

„Egy kollégával beszéltek, hogy ki kapjon ebben az évben jutalomkönyvet és akkor ő mondta, hogy szerinte f_WN azért kaphatna, mert egyre önállóbb, és ezen területen sokat fejlődött.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, csoport, F osztály, osztályfőnök)

„I_TG inkább az önállósággal kapcsolatban hoz mindig témákat, feszültség, érzelmek, indulatok, abban látok inkább nagy változást.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, délutános)

„Sokkal nyitottabbá váltak, sokkal szocializáltabbak lettek, egy nagyon erős közösséggé váltak és megérték arra, hogy elmenjenek innen... Nyugodt szívvel elereszthetőek lettek, akik alkalmasak arra, hogy egy új irányt vegyen az életük (f_GE, I_DT, I_XO). Én ezt tapasztaltam az utolsó évben.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, csoport, H osztály, osztályfőnök)

6.5.3. Csoportos/Kapcsolati kategória III. – Verbalitás – mélyebb, személyesebb tematikák megjelenése

Klasszikus értelemben vett mozgás- és táncterápiás folyamatok során a szóbeli bejelentkezés és visszajelzés értékes és fontos információkat rejthet a csoporttagok és a csoportvezetők számára (2.2.2 fejezet), az érvényes, akár korrektív élmény létrejöttéhez azonban nem feltétel a verbális narratíva (Endresz, 2008).

Kutatásunk során a csoportok verbális találkozási felületét nem minden esetben tudtuk biztosítani (ld. 5.2. fejezet). Az olyan csoportban, ahol akár egy nem beszélő fiatal tag volt, ott munkamódként egyáltalán nem használtuk a verbalitást. Ezekben a csoportokban is voltak olyan tagok, akik az alkalmak előtt, közben és/vagy után megosztottak velünk bizonyos gondolatokat, ezeket szintén a kutatás részeként kezeljük. Azokban a csoportokban, ahol verbalításra lehetőség volt, az alkalmak kezdetén röviden – leggyakrabban vezetett kérdéssel –, lehetőséget adtunk gondolatok, érzések megosztására és azok csoport általi reflektálására. A verbalításban megjelenő tematikák is elemzésünk részét képezik, hogy hogyan jutunk el, vagy eljutunk-e egyáltalán az iskolai események (jegy, dolgozat) elmondásától mélyebb, személyesebb tematikák (család, barátság, fogyatékoság) megjelenéséig.

A csoporttagoknak minden csoportban lehetőségük van verbális megosztásokra, ám ezen kódon belül csoportjainkat kétfelé osztjuk. Az „A/1.”, A/2.” és „C” csoportokban a mozgás- és táncterápiás munkamódok közül a verbális munkamód használatára nem volt lehetőségünk, azonban a kutatás részeként kezeljük a csoporttagok verbális és/vagy vokális jellegű megnyilvánulásait. A „B”, „D” és „E” csoportokban verbálisan kommunikáló fiatalokkal dolgoztunk együtt, így ezekben a csoportokban elemzési szempontnak tekintjük a verbális munkamód alatt elhangzottakat és az alkalmak során velünk vagy egymással megosztott gondolataikat egyaránt.

A verbális munkamód során a kezdő beszélgető-körre helyeztük a hangsúlyt, megteremtve a csoportra hangolódás lehetőségét, annak verbális kereteit. Vezetett kérdéseink a csoport aktuális dinamikájához és a csoportfejlődés szakaszaihoz illesztetten, bizonyos tematikákhoz köthetőek.

Az első alkalom minden esetben a keretek lefektetésével (ugyanakkor, ugyanazok és ugyanott találkoznak), a közös csoportszabályok megalkotásával és egyfajta

szerződéskötéssel kezdődött. Ennek legfontosabb elemei: az idő- és térbeli keretek, a csoport céljának tisztázása, a hiányzásokról való egyeztetés, a nyílt, verbális és nonverbális agresszió tilalma, illetve annak a hangsúlyozása, hogy a mozgás- és táncterápiás alkalmak során a gyakorlatok és az instrukciók ajánlások és nem utasítások.

Csoportszakasz	Kérdések-tematikák	Válaszok
Bevezető (1-3)	Hogy vannak, milyen hangulatban érkeztek Jó és rossz élmény az elmúlt alkalom óta Mi maradt meg az elmúlt alkalomból/alkalmakból	<p>„f_MS szólalt meg először – iskolai élményekről mesélt, illetve az maradt meg számára, hogy jó volt.</p> <p>Általában ennyit tudtak jelezni, hogy jó volt, nevettek sokat a verba-kör közben is, és azt jelezték, hogy nevettek legutóbb, a sebességet is említették.”</p> <p>(„D” csoport, 10.10., 2. alkalom)</p> <p>„A beszélgetést az elején szeretik, attól tartok és úgy tűnik, hogy ritkán hallgatja meg őket bárki is arról, hogy hogy vannak – ha valaki belekezd, akkor egy egész történetet mesél el nekünk. Kevésbé a „hogyan vagy” kérdésre válaszolnak, hanem inkább arról mesélnek, hogy mi történt velük mostanában. Iskola, online élet. A gyakorlatok közül az ugrást és a sebességet említették.”</p> <p>(„B” csoport, 11.19., 3. alkalom)</p>
Kezdeti munkafázis (4-7)	Hogy vannak, milyen hangulatban érkeztek Jó és rossz élmény az elmúlt alkalom óta Jókedv/rosszkedv okai Barátság	<p>„A felvetésünkre (Jól érzem magam akkor, amikor...) a miben vagyok jó vagy mit szeretek csinálni válaszokat kaptunk, mindenki gondolkozott is rajta; a lányok a hiphop táncot és a néptáncot hozták be, a fiúk a focit. Egymásra reagáltak – I_LT és f_LU mondták először, ezután már nem jött ennél sokkal másabb válasz.”</p> <p>(„E” csoport, 01.05., 5. alkalom)</p> <p>„Mihez kezdek magammal, ha rossz kedvem van... jó felvetés volt, ez nem volt annyira távol tőlük, válaszoltak is:</p> <p>TV-nézés (majdnem mindenkinél), sírás, semmit, f_MU – egyedül vagyok/egyedül akarok lenni, f_MS beszélgetek”</p> <p>(„D” csoport, 11.28., 5. alkalom)</p>

Csoportszakasz	Kérdések-tematikák	Válaszok
Mélyülő munkafázis (7-13)	Hogy vannak, milyen hangulatban érkeztek Milyennek látom magam Változások/változtatások (a környezet, saját magam) Vágyak, célok	<p>„Igazi verba is volt, megosztásokkal és egymás meghallgatásával. A legfőbb téma a szerelem lett, ehhez mindenki csatlakozott (I_OW-nak szerelmi bánata van). A másik fő téma az iskola, de nem a tanulás, hanem a kirándulások és versenyek, amik lesznek még.” („B” csoport, 02.11., 8. alkalom)</p> <p>„Tematika: Jövőbeli célok, kívánságok, vágyak. A fiúk azt mondták, hogy focisták szeretnének lenni, I_CC elsőként szólalt fel és azt mondta, hogy fodrász szeretne lenni és azt szeretné, hogy kijárja a sulit, a 12-ig. I_TG, I_DL okosak szeretnének lenni. Egyedül I_LT nem válaszolt, azt mondta, hogy ez a kérdés túl nehéz, nem tudja, hogy mit szeretne elérni az életében.” („E” csoport, 04.20., 10. alkalom)</p> <p>„Tematika: milyennek látom magam. Nehezen indult a verba, de sikerült, leginkább tulajdonságok lettek a válaszok. I_LS: boldog, büszke, f_MS: kívül jó, belül közepes; sértődékeny, akkor is, ha nem kéne – például ha csúnyát mondanak rám, I_WM: kedves? kérdezte és nem mondta, a többiek bólogattak, hogy igen, f_MS: inkább tevékenységről (szerelésről) mesélt, hogy abban jó és azt szereti és mérges, ha a szülei elveszik a pénzét, f_OE: jó kívül és jó belül, aztán hozzátette, hogy változó f_FS: szorgalmas I_NU: bohóckodós” („D” csoport, 03.20., 12. alkalom)</p>
Lezárás (13-16)	Hogy vannak, milyen hangulatban érkeztek Viselkedésem a csoportban Jó és rossz élmény az elmúlt alkalmakról, a folyamatról	<p>„Jó élmények és rossz élmények merültek fel elsősorban: f_LB: jó, hogy most itt vagyunk; rossz, hogy megszégyenítették az udvaron, I_NT: jó, hogy a testvéreivel kirándult és fagyizott, rosszat nem mondott, I_OW: jó most itt, rossz, hogy nem szereti a matekot,</p>

Csoportszakasz	Kérdések-tematikák	Válaszok
		<p><i>I_LO: jó, hogy ez nem teszi, mert sosem szerette, rossz, hogy a fiúja szakított vele és nem akar kibékülni vele soha többé,</i></p> <p><i>(I – I_PS a tesire visszajelezte neki, hogy emlékszik, hogy I_LO sosem szerette a tesit, azt is, hogy a tanulásban ügyes, és azt is, hogy lehet nem szeretni a tesit.)</i></p> <p><i>I_PS: jó élményt nem mondott, rossz, hogy az egyik tanár miatta ideges, és hogy meghalt a 4 éves húga. (Ez nem biztos, hogy most történt, csak most merült fel – most vált megoszthatóvá.)</i></p> <p><i>I_LW: jó, hogy volt náluk I_LO vendégségben, rossz, hogy régebben meghalt a nagypapája.”</i> <i>(„B” csoport, 05.20., 15. alkalom)</i></p> <p><i>„Jó és rossz élmények az éves folyamatról.</i></p> <p><i>Mindenki tudott mondani, inkább jót, mint rosszat (pontosabban gyakran hangzott el, hogy minden jó volt).</i></p> <p><i>I_LS mondta az utat/utakat és a téren való átvitelt is, rosszat nem</i></p> <p><i>f_MS visszahúzódó volt ma végig, verba alatt is; annyit mondott, hogy minden jó volt</i></p> <p><i>f_OE sem mondott rosszat, ő biztosan szeretné folytatni, többször is visszatért rá</i></p> <p><i>I_UB és I_NU szintén annyit jeleztek, hogy minden jó volt, aztán kiemelték mindketten a masszázst, sok bólogatással, hogy az volt mindig a legjobb</i></p> <p><i>I_UB kezdte a verbát, először a nyári terveiről mesélt,</i></p> <p><i>L_NU azt mondta még, hogy rossz volt, amikor fájt a hasa, mert nem tudta csinálni, pl. előző alkalommal,</i></p> <p><i>f_MU és f_FS a testnevelés óráról beszéltek, hogy amiatt nem volt annyira jó, hogy nem lehettek ott a focis teszi órán, mert teszi helyett</i></p>

Csoportszakasz	Kérdések-tematikák	Válaszok
		voltunk (f_OE és I_LS ezt pozitívként fogalmazta meg)." („D” csoport, 06.05., 17. alkalom)

19. táblázat - Verbalitás - mélyebb, személyesebb tematikák megjelenése

A fiatalok verbális megnyilvánulásain is látható, hogy a bevezető és kezdeti munkaszakaszokban a praktikus jellegű megosztások kerülnek előtérbe, a gyakorlatokra és a mozgás- és táncterápiás munkára való reflexiók leginkább a „minden jó” jellemző, a hogylétük körülírásánál szintén és a „jól” és a „fáradt” kifejezések dominálnak. A terápiás, biztonságos tér és a csoport/csoportvezetők reflektív és konzisztens figyelme azonban megteremti azt a közeget, amelyben személyesebb tematikák megjelenésére is lehetőség van. A megosztások így a szerelem és barátság érzéseire, a családra és szülőkkel kapcsolatos érzésekre is kiterjednek.

A folyamat során megjelenő verbális/vokális megnyilvánulások aspektusából (megjelenő témák, hangulatjelzés) a továbbiakban a csoportokat már újra együtt kezeljük.

A *fogyatékoság tematikája* csoportjainkban két szempontból jelent meg, egyrészt a másik sértésének szándékával:

„I_UB ma többször is „fogyatékosnak” hívta f_OE-t, I_LS, aki f_OE legjobb barátja, ennek hatására (is) ma nem akart vele dolgozni, legalábbis a többiek szeme előtt, az alkalom után megvárta őt és segített neki. Érdekes ez a fogyatékoság szó – mindenki hallássérült a csoportban, de csak f_OE viselkedése furcsa.”

(részlet a reflexiók naplójából, „D” csoport, 02.06., 9. alkalom)

másképpen a résztvevő társak képességi szintjének elfogadásával is:

„A válaszoknál I_PE-re megint sokat kellett várnunk – erre jöttek kicsit türelmetlen és türelmes reakciók is (I_LU azt mondta, hogy „nehéz neki, várjuk ki, vagy majd a végén mondja”; I_LC hasonlóan jelzett)”

(részlet a reflexiók naplójából, „E” csoport, 02.16., 7. alkalom)

A fogyatékoság jelensége a változás és változtatás diskurzusaiba is bekerült:

„I_OE elmondta a csoportnak, ő volt az első a beszélgetésnél, hogy barna hajat és barnább bőrt szeretne, illetve először mondta ki, hogy azt szeretné, hogy ne legyen nagyothalló (erre többen is aktívan reagáltak, elhangzott a hallássérült szó is), utána f_MS azt mondta, hogy semmit nem változtatna magán, csak a hallássérülésén (ő mondta ki ezt a szót).”

(részlet a reflexiók naplójából, „D” csoport, 05.21, 16. alkalom)

„I_TG azt mondta, hogy 'azt változtatnám, hogy jobban tanuljak, most és jövőre is, okosabb legyek'.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 06.01., 13. alkalom)

A fogyatékosagra való reflexió azonban megjelent komplexebb formában is, amelyben egyszerre vannak jelen saját megélések és félelmek:

„f_NH ma sokat küzdött (földön dolgoztunk) elsősorban nem velünk, inkább magával, egyáltalán nem kért segítséget! Ma amúgy is nehezebben volt, az anyukája nincs túl jól és f_NH aggódik: „de hát én is megmaradtam” – fél, hogy fogyatékos lesz a testvére. Nagyon átéli az egész helyzetet, lehet, hogy ezért is váltott most arra, hogy nem kér segítséget, hanem minél önállóbb akar lenni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 04.07., 14. alkalom)

A fiatalok az alkalom alatt érzett hangulataikat, hangulatváltozásait is jelezték vokális és verbális kommunikáció segítségével.

„I_DW-t kicsit nehezen értettük meg az elején, hogy mit akar mondani, jelezni, de sikerült – élvezni az itt történeteket.”

„I_DW általában AAK-val kommunikál, lehozta a kísérője (délutánosa) a csoportba, és megdöbbenve mondta el, hogy milyen furcsa, hogyha mi megjelenünk és lejönnek a tornaterembe, akkor nagyon sokszor, sokat, verbálisan akar kommunikálni, mesélni nekünk (mielőtt a mozgást kezdjük). Olykor sajnos nem jövünk rá, hogy mit szeretne mondani, de mindenképp jó, hogy ennyire meg szeretne osztani velünk sok mindent.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 11.18. és 01.13., 5. és 8. alkalom)

„A sebességet nagyon élvezik mindannyian, a legtöbben hangokkal is kísérik a gyorsulást, különösen f_WN.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 12.02., 6. alkalom)

„A földön dolgoztunk ma, f_GE segítőjének el kellett mennie és én mentem oda, szabad kapcsolódásnál, nagyon jó volt együtt dolgozni; az utolsó 15 percet végig vokalizálta, volt olyan gondolatom, hogy esetleg fáj neki valami, de azt jelezte, hogy nem; inkább csak annyi közlendője lett hirtelen, hogy végig vokalizált az alkalom végén.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 04.07., 14. alkalom)

„I_LB ugrálva tapsolt, amikor ő irányított; ezt elmesélem anyának’.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 01.06., 7. alkalom)

A verbalitás terápiás jelentősége és funkciói nem merülnek ki a különböző személyesebb tematikák megjelenésében vagy az élmények feldolgozásában, a verbalitás a résztvevők aktuális háritásának jelzése is lehet.

„I_XO nem igazán tudott megérkezni a munkába, ennek egyik oka, hogy nem volt „átmenet”, mozgásnevelés órája volt az alkalom előtt, a szőnyegen, így ő nem székből került a földre, hanem a földön maradt (ha már úgyis a földön vagyunk), ez így nem volt szerencsés – nehezen tudott megérkezni, sokat csacsogott az elején (pedig nem szokott!). A másik oka talán az, hogy deréktól ő nem érez semmit, így amikor a láb süppedését instruáltam, neki az nem jelent semmit (annak ellenére, hogy külön belevettem az instrukcióba, hogy maradhat a karnál, hátnál, fejnél).”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 04.07., 14. alkalom)

„I_LO nagyon sokat beszél, attól tartok, hogy kompenzálja ezzel annak a figyelemnek a hiányát, ami amiatt van/lehet, hogy ő önállóan tudja hajtani a székét, és így nincs külön segítője.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 09.23., 1. alkalom)

„I_OW-nak úgy láttam, hogy nem volt túl jó ez az alkalom, mert egy másik önkéntes lett az ő segítője, akit egyáltalán nem ismert (senki ismerős segítő nem volt jelen, és Eszter sem hozzá került), úgyhogy végig „beszél” az alkalmon, hangokkal és AAK jelekkel jelezte elégedetlenségét, másra vonatkozó igényét (pl. éhes) a bejelentkező mozdulattól kezdve.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 11.18., 5. alkalom)

„I_LC ellenállásba kezdett, sokat beszél, „elvitte” (kiszakította a helyzetből) I_PE-e, aki szívesen ment vele. (kiültek – határpróbálgatás (de nem mentek ki a térből!); dominancia-keresés; dinamikailag ez rendben/helyén van)

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 01.05., 5. alkalom)

Csoportjainkban volt lehetőségünk olyan megosztások meghallgatására is, melyek a csoport előtt nem tudtak megtörténni, de az irányunkban igen.

„I_DT élvezte a velem való munkát, a búcsúkör után is kérte, hogy húzzon még egy kicsit. Nagyon élvezte, hogy azt csinálom, amit jelez (a háta mögé is kerültem, megkerültem, etc.), aztán az alkalom végén megkérdezte, hogy a barátjával ezt hogyan tudja megcsinálni (mármint azt, hogyha el akar menni, akkor hogyan érje el, hogy maradjon, mert ő nagyon szereti, vagy inkább engedje el?).”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 04.28., 15. alkalom)

„I_TG az alkalmak után gyakran beszél nekem, beszélget velem – otthoni dolgokról; közlekedésről, önállóságról, otthoni segítségről.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 01.19., 6. alkalom)

„f_ MS ottmaradt egy kicsit a végén, akkor mesélt nekünk olyan dolgokról, amiket nem tudott megjeleníteni a csoport előtt – fáj a térde legutóbb, most is talált valamit a lábfején; szereti a matekot, de nem tud írni – mert valami fáj a kezén is; emléke: szépen lovagolt, de egyszer leesett – azóta nem ül lóra. Érdekes, hogy kudarc vagy rossz élmények esetén szomatizációs tüneteket produkál.”

(részlet a reflexió naplóból, „D” csoport, 11.14., 4. alkalom)

6.5.4. Csoportos/Kapcsolati kategória IV. – A csoportban megjelenő külső és belső konfliktusok

Egy csoportdinamikai elemzés egyik központi kérdését a csoportban természetes módon megjelenő konfliktusok adják (Levine & Moreland, 2006; Rudas, 2016; Toseland & Rivas, 2017), melyekre a megoldási stratégia megtalálása a csoportvezető, de a megoldása a csoportvezető és a csoport közös feladata. Speciális helyzetünket - az intézményi kereteket - tekintve, mivel nem csak a közös térben, a közös mozgásos helyzetben találkoztak egymással a fiatalok, nem csupán a csoporton belüli konfliktusok jelenhettek meg, hanem a csoporttagok közötti külső, iskolai kereteket, osztálytársi/évfolyamtársi helyzeteket érintő konfliktusok is. A konfliktusok tekintetében tehát több elemzési fókuszpontunk van:

- a csoporttagok között, a mozgás- és táncterápiás alkalmak során alakul-e ki konfliktus
- a csoporttagok között, nem a mozgás- és táncterápiás alkalmak során van-e konfliktus, és megjelenítik-e azt a terápiás térben
- megjelenítenek-e olyan konfliktust, amely nem a csoporttagok között zajlott, de résztvevői a konfliktusnak
- megjelenítenek-e olyan konfliktust, amely nem a csoporttagok között zajlott és ők maguk nem is résztvevői annak

Mind a négy fókuszpont más megoldási stratégiát kíván a vezetőtől, illetve tükrözi, hogy milyen a csoport aktuális állapota, amelyre szintén a vezetőknek kell reagálni. Az elemzés során külön figyelmet kell szentelni annak, hogy a csoport alakulása melyik szakaszában jár, mi lehetett a konfliktus kiváltó oka, illetve arra is, hogy a megjelenő belső konfliktus verbális vagy nonverbális agresszióval járt-e. Belső konfliktusok vagy túlzott destruktív viselkedés esetén külön elemzési pont, hogy az alapvetően fegyelmelés nélküli koncepcióval rendelkező mozgás- és táncterápiás folyamatban megjelenik-e a csoport szabályozó funkciója.

Csoportjainkban olyan konfliktus nem jelent meg, amelyben nem voltak érintettek a csoporttagok. A csoporttagok között, a mozgás- és táncterápiás alkalmak alatt kevés belső konfliktus alakult ki, amennyiben igen, azok elsősorban a párválasztás nehézségeivel kapcsolatosan jelentek meg. A csoporttagok között előfordultak olyan, nem a mozgás- és táncterápiás folyamathoz köthető konfliktusok, melyek elsősorban a

serdülőkor jellemzőbb témái mentén definiálódtak, családi, párkapcsolati vagy baráti problémák kerültek előtérbe. Ezen tematikák deklarálódtak azon problémák/konfliktusok megmutatkozásában is, melyek során a csoporttagok résztvevői egy konfliktusnak, de a másik fél nem tartozott a csoporthoz.

Konfliktus jellege	Csoport – Alkalmom	Jelenség	Jelenség leírása	Kapcsolódó jelenség (megoldás, csoport-hangulat)
Csoporttagok közötti, a mozgás- és táncterápiás alkalmak során kialakult konfliktus	„B” csoport, 01.28., 7. alkalom	Párválasztás	<i>Páros munka – „Mozdulat és vissza” Párcsere előtti intermezzo: f_LB I_LW-vel szeretett volna párban lenni, aki ez ellen eléggé tiltakozott. A jelenetre I_OW reagált és megkérdezte I_LW-től, hogy szeretne-e vele lenni, f_LB-től pedig, hogy ez rendben van-e és így alakultak a párok: I_OW és I_LW, f_LB és I_LO.</i>	I_OW spontán jellegű megoldása a csoport szabályozó funkciójának megjelenését tükrözi. Mi a párválasztást nem irányítjuk, az minden esetben a csoporttagok felelőssége.
	„A/1.” csoport, 03.24., 13. alkalom	Párválasztás	<i>I_DW-nek ez az alkalom nem volt, nem lehetett könnyű, általában Eszterrel van végig, de most f_RN megkérte Esztert, hogy legyen vele – a párosnál ugyan Eszter I_DW-vel volt, de nehezített volt a hangolódás. Illetve nem segített, hogy f_WN néhányszor, a páros munka közben otthagya, mert ő meg I_IB-hez akart menni.</i>	A páros munkán belül nem korrigáltunk, f_WN mindig visszament a párjához. Utána azonban egy kiemelt teres, szabad kapcsolódásra lehetőséget adó gyakorlatot instruáltunk, amely során f_WN és I_IB tudtak találkozni, Eszter és I_DW pedig folytatták a közös munkát. Vezetői megoldás.
	„E” csoport, 04.08., 9. alkalom	Párválasztás	<i>I_LU egyébként elég rossz mentális állapotban van, de ennek ellenére be lehetett vonni; velem</i>	Megbeszéltük, hogyha figyel és nem bomlaszt, akkor tudjuk csinálni és haladni, és így

Konfliktus jellege	Csoport – Alkalmom	Jelenség	Jelenség leírása	Kapcsolódó jelenség (megoldás, csoport-hangulat)
			<i>dolgozott többször is, Eszterrel úgyszintén; I_CC-vel is szeretett volna, de most I_CC velem nem, úgyhogy ők nem dolgoztak együtt. Többször mondta, hogy unatkozik.</i>	unatkozni sem fog, ezután leginkább velem dolgozott. Vezetői megoldás.
	„C” csoport, 02.10., 9. alkalom	Agresszió	<i>f_RO és f_RB között volt egy kisebb konfliktus – f_RO kivett valamit f_RB kezéből, amire f_RB egy kisebb lökéssel, agresszíven reagált. f_RO kiment a mosdóba, amikor visszajött, f_RB kezdeményezett egy ölelést, megtörtént, majd f_RO kérdezte tőle, hogy „barátok vagyunk?”, de f_RB az ölelés ellenére is nemet mondott.</i>	Intézményi kultúra megjelenése a csoporton belül. Az alkalom egyébként a jelenet nélkül sem volt könnyű.
Csoporttagok közötti, nem a mozgás- és táncterápiás alkalmak során kialakult konfliktus	„D” csoport, 02.06., 9. alkalom	Iskola, kamaszkor	<i>f_MS azzal érkezett, hogy konfliktusa volt ma I_UB-val, iskolai dolgon vitatkoztak össze.</i> <i>I_NU és I_UB között pedig tegnap volt komolyabb konfliktus (titok-kibeszélés) – I_NU megbocsátott I_UB-nak, mert elnézést kért.</i>	Inkább életkori és intézményi jelenség, az, hogy meg tudták jeleníteni, dinamikailag fontos. A konfliktusok komolyabban nem érződtek a csoport működésén, I_NU és I_UB párban is dolgoztak. Ám a csoport hangulata fáradtabb volt a megszokottnál.
	„B” csoport, 04.08., 12. alkalom	Kamaszkor – szerelem	<i>Feszültek voltak, van egy közös fiú probléma is I_LO és I_LW között, és mivel I_LO ma nem jött be az alkalomra (elindult, de valami</i>	Csoportdinamikai jelenség – technikai ellenállás (nem jött I_LO). I_LW mozgásán, testtartásán is látható volt a

Konfliktus jellege	Csoport – Alkalmom	Jelenség	Jelenség leírása	Kapcsolódó jelenség (megoldás, csoport-hangulat)
			<i>miatt meggondolta magát), I_LW kiment beszélni vele, utána nyugodtan jött vissza.</i>	feszültsége, nem tudott volna csatlakozni a csoporthoz/gyakorlatokhoz, ha ezt a rövid beszélgetést közöttük nem kezdeményeztük.
	„C” csoport, 10.14., 2. alkalom	Rivális helyzet	<i>f_RB kicsit hektikus, nagyon akart jönni, fogta a kezemet, amikor beértünk, akkor viszont rövid idő után kérdezte, hogy most már mehetnek-e vissza. Nehezen tud megmaradni a helyzetben. f_DE-vel riválisok (osztálytársak). Az alkalom végén azt mondta neki, hogy „következő alkalommal nem jössz”. I_RB kicsit megijedt, attól kezdett félni, hogy azt fogjuk mondani, hogy rosszul viselkedett.</i>	Csoportdinamikai jelenség – rivalizálás, szerep-keresés, dominancia-harc. Megerősítettük az egész csoport számára az első alkalmon elhangzott kereteket, és azt is, hogy nem áll szándékunkban átadni részleteiben a pedagógusoknak az alkalmakon történeteket.
Konfliktus, amely nem a csoporttagok között zajlott, de résztvevői annak	„B” csoport, 12.10, 4. alkalom	Kamaszkor (szerelem, iskola, család)	<i>I_NS sírva jött be, az elején nem is akart semmit csinálni, de aztán a végére feloldódott. Részt vett a gyakorlatokban, elsősorban I_PS-sel és velem. Beleadta a súlyát az érintésembe (támaszba) – miután én is odaadtam nekik a súlyomat. (Később kiderült, hogy iskolai, családi és párkapcsolati probléma egyszerre idézte elő a sírást.)</i>	A csoport szabályozó funkciója lépett be azzal, hogy I_PS jelzett a csoportnak egy lehetséges stratégiát, illetve hangolódott az aktuális állapotra is. További jelenség a terápiás folyamat biztonságos tere, a résztvevők meggyőződhetnek arról, hogy ebben a közös térben ezt is lehet.

Konfliktus jellege	Csoport – Alkalm	Jelenség	Jelenség leírása	Kapcsolódó jelenség (megoldás, csoport-hangulat)
			<i>I_PS az elején szólt, hogy most egy kicsit hagyjuk I_NS-t.</i>	
	„A/1.” csoport, 11.04., 4. alkalom	Kamaszkor (család – szülői kontroll, barátság)	<i>f_RN-nek problémái vannak, nekünk is zaklatottan mesélte az alkalom előtt, hogy egy barátjával nem csetelhet facebook-on; elvileg a barátja anyukája nem engedi, mert fiús dolgokról írtak, de f_RN anyukája sem igazán örül ennek a barátságának. Ez az egész f_RN-t megviseli, így az elején nem igazán volt jelen, de a hármasba megérkezett, jobban jelen volt.</i>	f_RN-nek lehetőséget adtunk egyéni munkára, a rövid párosok alatt időt kapott ráhangolódni az alkalomra, így könnyebben részt vett már a hosszabb közös gyakorlatokban. Az alkalom után pedig beszélt még külön az iskola pszichológusával.

20. táblázat - A csoportban megjelenő külső és belső konfliktusok

A kód elemzése nem merül ki a csoporttagok személyes vagy egymás közti konfliktusainak vizsgálatában, lényeges aspektusa azon csoportdinamikai jelenségek bemutatása, melyek a csoportvezetővel/csoportvezetőkkel, a mozgás- és táncterápiás módszerrel vagy a helyzettel szembeni opponálást tükrözik. Csoportjainkban az ellenállásnak elsősorban technikai jellegű megnyilvánulásaival találkoztunk (Rudas, 2016), öt főbb stratégiát tudunk megkülönböztetni:

- „Kötelező?”
- „Jövök/Nem jövök”
- „Haragszik?”
- „Tér”
- „Eszközők”

Az általunk elnevezett stratégiák tehát mindegyike technikai jellegű ellenállási formák, melyek vagy az alkalmak közben bukkannak fel („Tér”, „Eszközők”), vagy az aktuális egyéni – és csoportdinamikának megfelelően a módszerrel vagy az adott alkalommal szembeni ellenállást tükrözik („Haragszik?”, „Kötelező?”, „Jövök/Nem jövök”). A „Tér” és „Eszközők” stratégiák esetén a csoporttag résztvevője az alkalomnak, fizikailag jelen van, de vagy a térből való kivonulást vagy a téren belüli elvonulást használja a csoporttal, az adott gyakorlattal, az egész alkalommal vagy a vezetővel való szembenállás

eszközéként. A másik három stratégia az alkalmon való fizikai jelenlét elutasítására vonatkozik, az ellenállást az tükrözi, hogy a csoporttag nem kíván csatlakozni az adott mozgás- és táncterápiás alkalomhoz vagy a csoporthoz.

Jelenség	Csoport – Alkalm	Jelenség leírása
„Kötelező?”	„D” csoport 11.28., 5. alkalom	<i>f_MU a végén kérdezte, hogy ez az egész kötelező-e, erre elsősorban azt a választ adtam, hogy nem – megerősítettem az első alkalom elején elhangzottakat. Bár nem tudom pontosan, hogy az intézmény hogyan kommunikálja, annak ellenére, hogy hangsúlyozottan önkéntes jellegű a részvétel.</i>
	„C” csoport 04.28., 14. alkalom	<i>Mindenki volt ma iskolában, jöttek is, kivéve f_RO-t; bementem érte az osztályba, de azt mondta, hogy nem szeretne jönni. Azt kérdezte, hogy „kötelező?”; azt válaszoltam, hogy nem. Valószínűleg csak akkor jött volna, ha azt mondom, hogy kötelező, de én ezt nem akartam, az lenne a lényeg, hogy ő is akarja; az édesanyja miatt megint nincs jól, újra bekerült a kórházba, pedig egyszer már kiengedték.</i>
„Jövök/Nem jövök”	„B” csoport 03.11., 10. alkalom	<i>I_NT – nem volt lázas, de nem akart jönni, betegnek érezte magát (megengedtük I_OW-nak előző héten, számítottunk is rá, hogy lesz még ilyen kérés)</i>
	„A/2.” csoport 10.07., 2. alkalom	<i>I_DT volt iskolában, de nem jött le (nem akart lejönni). Utána beszéltünk róla, hogy természetesen önkéntes alapú minden, de mégis fontos dinamikailag, hogy együtt hangolódjunk a folyamatra, a folyamatban.</i>
	„C” csoport 04.28., 14. alkalom	<i>„Mindenki volt ma iskolában, jöttek is, kivéve f_RO-t; bementem érte az osztályba, de azt mondta, hogy nem szeretne jönni.”</i>
	„D” csoport 03.06., 11. alkalom	<i>Volt némi kavár az időpontokkal, f_FS és f_MU mérgesen érkeztek az elején (f_OE és I_LS-re), hazugságról beszéltek, mi először nem értettük meg, de kiderült, hogy az lehetett, hogy neki azt mondták, hogy nem lesz alkalom, miközben ők itt voltak; ő is emlékezett valamire, de tornára ment helyette. Visszamentek végül (azt is szerették volna) tornára, a fiúk teljesen arra voltak hangolódva.</i>
„Tér”	„A/1.” csoport 03.10., 12. alkalom	<i>f_WN az egész alkalom során figyelmetlen volt (legalábbis a többiekre). A bejelentkező körből kiállt – elment, mintha a többiek nem érdekelnék. Egy kicsit ez is érthető, mert mindig ő az első, aki megérkezik a térbe (jóval hamarabb is, mint a kezdés), nagyon várja, de mivel mindig sokáig kell várni a többiekre, elfárad és talán bosszút is áll (?), hiszen rá sincs tekintettel senki, aki késik, ő miért legyen mindenkire tekintettel?</i>

Jelenség	Csoport – Alkalm	Jelenség leírása
	„B” csoport 01.28., 7. alkalom	<i>f_LB</i> kiülésének az okát nem tudjuk, főleg azért nem, mert ő volt az első, aki jött és <i>I_NT</i> elmondása szerint többször is kérdezte, hogy leszünk-e és várta is nagyon. (Érdekes, hogy az „A” intézményben is azok kerülnek a helyzeten kívül, akik a legjobban várják, és a legelső érkezők.)
	„D” csoport 03.20., 12. alkalom	Bemelegítésnél <i>I_NU</i> és <i>f_MU</i> a tér közepén kicsit elkezdtek beszélgetni, ez engem is megzavart, úgyhogy hamar véget ért a bemelegítés, a különböző járások gyors váltásokban történtek.
„Eszközők”	„B” csoport 01.14., 6. alkalom	Találtak egy labdát (<i>I_PS</i> és <i>I_NS</i>) azzal játszottak a séta közben az elején, de szabályozták egymást és magukat, így kikerült a labda a térből, egyelőre maradhat. (Mivel nem szóltunk rájuk, ezért hamar kiürült.) Benti lázadás a labda is.
	„B” csoport 01.28., 7. alkalom	Most különböző hangszereket találtak a teremben, azzal kezdtek el játszani, de nem visszarakniuk kellett, hanem csak le a földre, hogy tudjunk tovább menni, működött a stratégia.
	„C” csoport 12.02., 5. alkalom	<i>f_RO</i> sajnos rákattant a zene-kütyüre, nem nagyon hagyta, hogy csak szóljon – megbeszéltük, hogy séta közben a kezében lehet, a páros gyakorlatoknál pedig letesszük egy stabil helyre.
	„E” csoport 12.15., 4. alkalom	<i>I_LU</i> alapvetően végig jelen volt és szívesen csinálta gyakorlatokat – a végén behozta a nagylabdát, röviden foglalkoztak vele, de utána el tudták engedni és kitétték a mozgás teréből.
„Haragszik?”	„D” csoport 03.06., 11. alkalom	Visszamentek végül (azt is szerették volna) tornára, a fiúk teljesen arra voltak hangolódva. <i>f_FS</i> megkérdezte előtte, hogy „és nem fog haragudni?”, én jeleztem, hogy nem, de várjuk őket legközelebb.
	„E” csoport 03.16., 8. alkalom	A csoportvezetőtársam megint lebetegedett, ezért maradt el a 03.02-i alkalom is; de ezt már úgy éreztem, hogy megpróbálom egyedül. Kicsit meglepődtek, hogy megérkeztem, ennek hasonló lett a következménye, mint a „D” intézményben – lehetőséget kaptak, hogy döntsenek, hogy bejönnek vagy maradnak focizni kint. Négyen jöttek, egy hiányzónk eleve lett volna, négyen nem jöttek. (Utólag kiderült, hogy <i>I_LU</i> mégis szeretett volna, csak nem reagált elég hamar.) <i>I_CC</i> is a lehetőséget megkapva inkább hazament, de ő kérdezte meg egyedül, hogy „megharagszik, hogyha most nem megyek?” Jeleztem, hogy nem és legközelebb találkozunk.

21. táblázat - Ellenállás, opponálás, belső lázadás a vezetőikkel/helyzettel szemben – csoportdinamikai jelenségek

A fiatalokat érintő konfliktusokkal, azok kezelési módjaival, a segítségkérés és segítségnyújtás különböző dimenzióival az intézményi szakemberek is találkoznak. Interjúinkban külön figyelmet fordítottunk a fiatalok konfliktuskezelésének aspektusára. A kutatók és a megkérdezett szakemberek egyaránt hangsúlyozzák, hogy a fiatalok életében a mozgás- és táncterápiás folyamat nem kizárólagos hatótényező az adott év értékelésében, a családi, otthoni események és más iskolai élmények is hatással vannak a fiatalokra. Válaszaikban így egyaránt találkozunk a mozgás- és táncterápiához és a tanévhez szorosabban vagy távolabban köthető véleményekkel.

„Azt gondolom, hogy konfliktuskezelés tekintetében mindhárman fejlődtek az év során. I_IB is több mindenben próbál velünk konfrontálódni, I_DW is már kifejezi olykor, ha valamivel nem ért egyet, f_RN pedig nagyon érett ebben.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A/1.” csoport, G osztály, osztályfőnök)

„Konfliktuskezelésben, érzelmi kontrollban inkább pozitív változásokat észleltem, bár ez is változó, azért vannak dühkitörések.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„I_CL általában inkább utasításokban gondolkodik, én azt vettem észre, hogy év végére ez szerintem változott, finomodott, sőt a saját maga dolgaiban is aktívabb lett.

Másrészt I_LO-nál azt látom, hogy ő igen, hogy I_CL-nek segített az ivásban, odament, nekünk is felajánlotta a segítségét, ebben igen.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A/2.” csoport, I osztály, osztályfőnök)

„f_LU nagyon igyekezett, talán egy kis javulás van, nagyon gyakran konfliktust él meg, ha elkezdi idegesíteni valamelyik gyerek és úgy látom, hogy ezen már többször sikerült változtatnia, hogy most már nem agresszióval reagáljon, hanem pont egy kifejezést segítő eszközzel. De vele azért sokan foglalkoznak külön is.

f_XN-nél a konfliktuskezelés az inkább kicsit romlott, én azt érzem, az otthoni dolgok miatt biztosan.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, délutános)

A szakemberek véleményében megjelennek továbbá általánosabb, a mindennapokhoz köthető megfigyelések is egy-egy fiattal kapcsolatban.

„I_OW a gyerekeket nagyon szereti istápolni. A kisebbeket. Nagyon segítőkész.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, Y osztály, osztályfőnök)

„Kivonul a konfliktusból, vitatkozik és szó szerint kivonul, akár a teremből is, tehát elhagyja a helyszínt. Ha nem tudja érvényesíteni az akaratát, akkor egyszerűen elhagyja a helyszínt és kilép a helyzetből. De szívesen segített is a többieknek, akár súgás szintjén is, azt hitte, én nem hallom. (nevet) De direktbe is, volt egy

kisfiú, lassú írástempójú... I_NS nagyon gyakran, na add ide, leírom neked és szívesen leírta.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, X osztály, osztályfőnök)

6.5.5. Mozgásos kategória I. – Mozgásanyag differenciálódása

A mozgás- és táncterápiás folyamatok egyik célja és specifikus hatótényezője lehet, hogy a résztvevők az új mozgásos tapasztalataik segítségével közelebb kerülhetnek saját testük elfogadásához (Levine & Land, 2015).

A mozgás- és táncterápia során az improvizáció, szabad mozgás és a kreativitás segítségével a résztvevők meglévő mozgásanyaga bővülni és differenciálódni tud (Merényi, 2015; Chodorow, 2009; Payne, 2004), a mozgásos tapasztalatszerzés, a csoportmunka, a csoporttagok egymásra figyelése egyaránt a mozgáskészlet növekedéséhez vezet. Ez egyrészt az alkotás munkamód bekövetkeztében (ld. alkotás munkamód, 2.2.2.3 fejezet) és annak megvalósulási szintjein érhető tetten, mely munkamód megjelenését és megvalósulását a következő kódunk alapján mutatjuk be részletesen. A mozgásrepertoár bővülésének megfigyelésére lehetőséget ad még a bejelentkező mozdulatok cizellálódása, a különböző szintek használata, és csoportfolyamatba ágyazottan annak megfigyelése, hogy az instrukciók hogyan válnak a résztvevők számára utasításból javaslatlá.

A bejelentkező mozdulatok a testnevelés órákról ismert gimnasztikai gyakorlatokat jelentik a kezdetekben (guggolás, fekvőtámasz), nem mozdulatsorok és még kevésbé állapotjelző mozdulatok.

„A bejelentkező mozdulat nehezen indult, valószínűleg nem megszokott azt az instrukciót kezelni, hogy bármit lehet – de egyre inkább felszabadultak benne, különösen tetszett nekik, hogy mindenki megcsinálta utánuk – inkább egyszerűbb, egy elemes mozdulatok voltak (ugrás, taps, kar mozdítása, hajlás).”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 09.26., 1. alkalom)

„A bejelentkező mozdulat 50-50 volt, nem teljesen értik/érik azt, hogy bármit lehet csinálni, nehezen jönnek ki valódi mozdulatok.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 10.08., 1. alkalom)

„A bejelentkező mozdulat továbbra is inkább pozíciót jelent, kérdés, hogy mikor fog változni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 11.18., 5. alkalom)

„A bejelentkező mozdulatok még nem mozdulatsorok, inkább guggolás, ugrás, karkörzés – kicsit tesziórás jellegű, de alakul.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 01.05., 5. alkalom)

Az egyelemes mozdulatokból a folyamat során egyre inkább mozdulatsorok lesznek – olykor mintaadás következtében –, bővül a mozgásrepertoár és megjelennek valódi állapotjelző mozdulatok.

„A bejelentkező mozdulatok egyre önállóbbak, mi kezdjük, ezzel ugyan mintát adunk, de nem dominálunk.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 01.28., 6. alkalom)

„A bejelentkező mozdulat is jól és gördülékenyen ment, mindenkinek volt mozdulata. Volt két páros mozdulat is (I_EM & Eli, f_OC & Eli), I_LB ugrott, f_DE és f_RB szintekkel dolgoztak – földre ereszkedés, esés; f_UT – 2 láb felváltva egyhelyben lépkedés; I_OC & Eli – két láb összeérint a levegőben; I_EM & Eli – közös ugrálás.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 04.28., 14. alkalom)

„A bejelentkező mozdulatok egyre cizelláltabbak, f_RN megfogta a kezem és felemelte, így mindenki a tőle balra lévő kezét megfogta és felemelte, ezzel alkottunk egy gyönyörű kézfogásos kört ... f_WN mozdulata is nagyon izgalmas volt – azt hittük, hogy ki akar állni a körből, de nem jeleztünk semmit, hanem kívártuk, hogy mi a vége – így kiderült, hogy az a mozdulata, hogy ki a körből – fordulás és vissza a körbe.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 03.24., 13. alkalom)

„A bejelentkező mozdulatnál jeleztük, hogy lehetőség van bármi mást kipróbálni, mint az eddigiek és mindenkinek sikerült újat találni!”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 03.24., 13. alkalom)

„A bejelentkező mozdulatokkal gyorsan haladtunk, sok tapsos mozdulat és mozdulatsor, kifejezetten kreatív dolgok kerültek elő – saját magunk ölelése (I_NU)”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport”, 03.20., 12. alkalom)

A bejelentkező mozdulatokkal való munkának fontos elemei az átélhető hatóerő és kompetencia-élmények (Merényi, 2015), a fiataloknak a biztonságos, megtartó közegben lehetőségük van kipróbálni érzelmeket kifejező vagy bonyolultabb mozdulatokat, mozdulatsorokat és a csoport vissza is adja mindenkinek azokat. A fiatalok számára ez az alkalmakra hangolódást tekintve is egyre fontosabb lett.

„Azt tudom, hogy I_CL mindig nagyon-nagyon várta ezt a táncot, mozgást és ... (kis szünet) szóval volt olyan, amikor tetten értem, hogy gyakorolt egy

mozdulatot... ő szerintem ebbe nagyon beleadta magát, tehát én ezt láttam, hogy volt egy olyan dolog, amibe ő szívét-lelkét beleadta és ez nagyon sokat jelentett neki.”

(részlet egy pedagógusi interjúból, „A/2.” csoport, osztályfőnök, I osztály)

Az individuális mozgásanyag csoportfolyamatba ágyazottan jelenik meg, a bevezető szakaszokban kevesebb az önálló mozdulat, az instrukciókra adott reakciók azok egyértelmű követését mutatják, a szintekkel és sebességgel történő önálló kísérletezés is később jelenik meg. A mozgás során gyakori a kinézés a csoportvezetőkre (*jól csinálom-e?*).

„Még azért gyakran sablonosan dolgoznak/mozognak, de jól indul, nem félnek egymástól, egymás tekintetétől.”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 11.07., 3. alkalom)

„I_LS zavarban van a „nyilvánosság” előtt; beszélni és mozogni is nehezen kezd el, foglalkoztatja, hogy mit gondolnak a többiek (róla).”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 11.28, 5. alkalom)

„A csukott szem még nem megy, talán el is fáradtak, jelezték, hogy lassan mennének már délutánozni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 11.19., 3. alkalom)

„A páros kísérésnél először majdnem mindenki csukott szemmel próbálkozott, de aztán nagyjából egyszerre kezdték el kinyitni a szemüket, hogy körbenézzenek, hogy ki mit csinál, csinálják-e a többiek. A csere után hasonlóan alakult a helyzet.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 12.15., 4. alkalom)

A bevezető szakasz jellemzőit a következő munkafázisokban egyre kevésbé fedezhetjük fel, egyre természetesebb a csukott szemmel történő munka és az instrukciók szabad kezelése, annak értelmezése, hogy az instrukció ajánlás és lehetőség (Merényi, 2010), továbbá a különböző szintekkel és sebességgel történő munka megjelenése.

„Az alagút nagyon jól sikerült, élmény-megélés szintjén; először nyitott szemmel mentek végig, aztán csukott szemmel – ez így együtt lett koherens, kellett a csukott szemes rész, be is tudták csukni a szemüket.”

„Az alagút kifejezetten jól sikerült; a segítők és a gyerekek is becsukták a szemüket a második körben (I_LO is!)”

(részletek a reflexiós naplóból, „A/1.” és „A/2.” csoport, 04.28., 15. alkalom)

„A sebességgel közösen dolgoztunk, áthaladtunk a téren – nagyon jó volt, a gyors is, a lassú pedig különösen – mindenki be tudta csújni a szemét. Úgy tűnik, hogy biztonságban érzik magukat, tudunk megtartó erőt biztosítani.”

(részlet a reflexió naplóból, „C” csoport, 03.03., 11. alkalom)

„A pozíciók nagyon tetszettek nekik, de a kreativitás három-négy pozíciónál általában megállt; a folyamatos mozgásnál egy kicsit zavarban voltak, de az is működött és váltottak egy régebbi gyakorlatra – elkezdtek tükrözni.”

(részlet a reflexió naplóból, „E” csoport, 05.04., 11. alkalom)

„f_UT mozgott velem, sőt, irányított is! – földön és fent is, amikor a földön a kezek és a lábak is fent mozogtak, akkor magától emelkedett, nem kellett a segítségem.”

(részlet a reflexió naplóból, „C” csoport, 01.20., 8. alkalom)

A mozgásrepertoár bővülésére a pedagógus interjúkban is rákérdeztünk, hogy az osztályfőnökök, a fiatalokkal együtt dolgozó szakemberek észlelnek-e a fiatalok mozgáskészletében új elemeket, tapasztalnak-e részükről megnövekedett mozgásigényt, mozgásmotivációt, külső szakember szemével érzékelik-e a mozgás transzferhatásait.

Az interjúkban a pedagógusok részéről megjelentek kifejezetten a mozgás- és táncterápiás folyamathoz és munkához köthető vélemények.

„I_LB olyan mértékben javult az év folyamán, hogy mondtam is, hogy ha dicséretet lehetne adni azért, hogy már nem szajkózza ugyanazt a mozdulatot, nincsenek meg benne ezek a tikkélések, akkor ő kaphatna tőlem egy dicséretet, jutalmat és nagyon várta a ti foglalkozásokat, azt úgy számon tartotta, hogy ő megy játszani.”

„A keze meg olyan szépen fejlődött, hogy megélte azt, hogy neki két keze van és szerintem ez a ti mozgásoknak is köszönhető, ugyanis eddig csak lógott, semmit nem csinált egy kéz és akkor nem tudja kibontani a joghurtot és az italt... Meg nem keni meg a kenyeret, mert ő nem tudja... de már meg tudja kenni a kenyeret, az összes joghurtot kibontja, teljesen önkiszolgálóan tízóraizik, ebédel, szedi a merőkanállal, hogy nem megy mellé és nem kiabál, hogy segíts már, „nézd, milyen szépen szedek” és ezt mondja.”

(részlet egy pedagógusi interjúból, „C” csoport, V osztály, osztályfőnök)

„Hát úgy általánosságban azt látom, hogy mindenkinek nőtt a mozgásigénye.”

(részlet egy pedagógusi interjúból, „E” csoport, délutános)

Interjúink során találkoztunk olyan véleményekkel is, amelyekben a szakemberek csak részben kötik a mozgás- és táncterápiához a megfigyeléseiket, válaszaikban jelzik, hogy a mozgáshoz való viszonyuk is több komponense van.

„Hát annyi, most nem tudom, hogy ennek köszönhető-e, de a f_DE-nél annyit éreztem, hogy a kondíciója sokkal jobb lett, tehát jobban bírja a megterhelést. Azt nem tudom, hogy emiatt vagy egyéb más dolog miatt-e, de jobban bírja a mozgásos megterhelést.”

(részlet egy pedagógusi interjúból, „C” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„Szeret mozogni...nagyon szeret táncolni. Neki a tánc, én úgy láttam, egy örömforrás, egy olyan megnyilvánulási forma, ahol felhívhatja magára a figyelmet... Igen, láthatóan élvezte a mozgást. És úgy emlékszem, hogy amíg járt hozzátok... Összeszedettebb volt, amíg napközibe járt, amíg a ti csoportotokba járt, összeszedettebb volt, rendezettebb volt a környezete, a padja, a tanulásában is volt egy rendszer, utána ez sokkal jobban szétesett, annyira, hogy a környezete is rendetlenné vált, tehát szemetessé, nem voltak meg a füzetei, nem találta, elfelejtett tanulni, tehát ez a második félév.”

(részlet egy pedagógusi interjúból, „B” csoport, X osztály, osztályfőnök)

6.5.6. Mozgásos kategória II. – Az alkotás munkamódjának megjelenése, egyéni alkotás megvalósulása

Kutatásunk egyik fontos kutatási kérdése az alkotás munkamódjának megjelenésének lehetősége volt; megjelenik-e az alkotás (szabad mozgás, improvizáció, tánc) igénye, mik annak a feltételei, hogy megjelenjen, mi az oka annak, hogyha nem jelenik meg.

Az improvizáció a tánc és testhasználat egyik megnyilvánulási formája, melyben az előadás (nézők tekintete) és az alkotás egyidejűsége is érvényesül, magába építi az érzékelést, a kreativitást, a spontaneitást és a kifejezőkészséget (Demarcsek et al, 2012; Bernáth & Séra, 2016). A mozgásos improvizáció során az alkotó közelebb kerülhet testi élményeinek rendszerezéséhez, megvalósulhat a test birtokbavétele, ezáltal a testkép és az azzal szoros összefüggésben lévő énkép, illetve az önismereti munka is fejlődhet (Demarcsek et al, 2012; Garai, 2007).

Az improvizáció, vagyis kiemelt térben történő szabad alkotás tervezésében is a fokozatosság elve érvényesül, a szabad mozgást megelőzi a nézők tekintetében zajló, instrukciókkal segített munka.

„Páros és kiemelt tér gyakorlat felépítése

Tükrözés – páros

A gyakorlat 3 szakaszból áll. Az első szakaszban a pár egyik tagja pozíciókat vesz fel, társa ezeket tükrözi. A második szakaszban az, aki eddig is vezette a

gyakorlatot, lassú, folyamatos mozgásba kezd, a társa így tükrözi a mozgását. Ebben a szakaszban felnagyíthatja, felgyorsíthatja mozgását. A harmadik szakaszban egyedül mozog tovább, a társa figyeli őt.

Kiemelt tér – páros tükrözés

A gyakorlat ennek folytatása, egyszerre ketten lehetnek bent, közös tükrözés, nincs vezető, a mozgás folyamatos, érinteni lehet, ha belép a térbe egy harmadik csoporttag, akkor valaki kijön és az új páros folytatja a munkát”

(részlet a tervezetből)

„Párok – tükrözés

- I_CC és I_LT (náluk I_LT vezetett többet)*
- f_LU és f_XN (f_LU többet)*
- I_LC és I_DL (I_LC többet)*
- I_PE és I_TG (I_TG többet)*

A kiemelt tér is nagyon jól sikerült – először elhangzott a „zsúri” kifejezés, de el tudtuk engedni. Új párok és párosok jöttek létre, elsőként I_LC és I_TG kezdték, hozzájuk I_DL ment be, I_TG jött ki. Viszonylag gyorsan kinyitottam a helyzetet még egy párnak, aztán mindenkinek – kicsit tovább is tartott az alkalom, mert nehezen tudták abbahagyni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 01.19., 6. alkalom)

Az alkotás munkamódjának megfigyelése az idő tényezőjén kívül egyénre szabottan is megjelenik, egyrészt abban az értelemben, hogy történik-e kiemelt térben – a csoport tekintetével kísért és tanúsított – egyéni mozgás, másrészt az egyéni mozgás differenciáltságát és térkezelését tekintve, összefüggésben a mozgásos kategória első és harmadik kódjával.

„A csoportban ma megjelentek az egyéni alkotások kiemelt térben. Az instrukciónk a szabad mozgásra és szabad időfelhasználásra vonatkozott. Mindenki akkor fejezte be a mozgását, amikor már nem volt benne több, aztán leült és érkezett a következő. Mindegyik egyéninek volt eleje és vége, ideje!

- 1. f_RB – az alkalmak során szerzett tapasztalatok összefűzését láttuk, volt benne sebesség (lassú is!), bejárta hozzá az egész teret, sok váltás volt a mozgásában (szint és sebességváltás), a végén kinézett a nézőkre és úgy szaladt ki leülni.*
- 2. f_DE – leginkább az agresszió és harag megjelenítését láttuk, rúgások, ütések és ugrások; aztán sebességgel és földdel is dolgozott.*
- 3. f_UT – nekünk háttal állt meg, miután besétált a kiemelt térbe, néha hátrapillantott a csoportra. Apró, finom mozdulatokat tett a kezével – az*

egyik kezével mozgatta először a másikat, majd a jobb kezével dolgozott tovább. Amikor kijött, akkor megfordult és úgy sétált ki.

4. *f_OC – a térrel dolgozott sokat, körbesétálta a kijelölt teret, a mimikájával, sebességgel, megállással és szárnycsapás-szerű kézmozdulatokkal mozgott.*
5. *f_RO – ő volt bent a legkevesebb ideig, kipróbálta, besétált, kinézett a csoportra és kisétált.”*

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 05.12., 15. alkalom)

„A kiemelt térben történő szabad, együttmozgásra látszott, hogy nem lesz idő, ezért egyesével besétáltunk, rövid mozgás után megtaláltuk ott a helyünket és a pozíciónkat, azt megállítottuk és érkezett a következő résztvevő, így alkottunk végül egy közös képet, ezzel zártuk az alkalmat. Sorrend: I_LO, I_DT, f_GE, I_OW és f_NH.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 03.24, 13. alkalom)

A kiemelt térben – a szabad improvizációs mozgás legintenzívebb terepe – történő gyakorlatok nem csak egyéni formában tudnak megvalósulni, hanem a csoportvezetőkkel és/vagy társakkal párokban, kiscsoportokban és akár az egész csoporttal is. Ennek a párválasztás, a sorrend, a közös térkezelés és a mozgás folyamatossága a legjobb mutatói.

„A kiemelt térben mindenki vállalt szerepet! Egy szabályunk volt, hogy egyszerre csak ketten lehetnek bent, a fiatalok egy általunk nem mondott instrukció mentén szabályozták a történéseket – mindig csak egy fő jött ki és hozzá ment be valaki más, aki addig bent volt, ő jött ki következőnek.

1. *Mi kezdtünk Elivel, hogy kicsit mintát adjunk, és jól sikerült – izgalmas volt nagyon, aztán Eli kiment és mindenki volt váltásban.*
2. *Hozzám érkezett f_MS, mi leginkább tükröztünk, egy ideig én vezettem, de aztán szavak és instrukciók nélkül átvette f_MS a vezetést.*
3. *f_MS-hez I_NU, ami azért is különleges, mert hosszabb páros munkában még sosem voltak párban egymással.*
4. *I_NU-hoz f_FS érkezett, sebességgel és tükrözéssel dolgoztak, viszonylag röviden.*
5. *f_FS-hez I_WM, dinamikus mozgásuk volt, egymást húzták, nagy energiát tettek bele.*
6. *I_WM-hez f_MU ment be, akik szintén tükrözéssel kezdtek, sokkal lassabb, kevésbé dinamikusan mozogtak, mint az előző páros; majd a kezük érintésével inkább együttmozgás indult, de sok időt nem hagytak neki.*
7. *f_MU és I_LS egymásnak támaszkodtak (tenyerekkel) – bár egymás szemébe nem néztek sokáig, az érintés hamar meg is szűnt, röviden dolgoztak még sebességgel, aztán f_MU is kijött.*

8. *I_LS*-hez végül *Eli* ment be, ők leginkább térkitöltéssel és a hátuk találkozásával dolgoztak

Ezután kinyitottam a helyzetet, miszerint nem csak ketten lehetnek bent, így többen, többször bemehettek – többször mentek/jöttek – mi akkor váltásban, de valamelyikünk mindig bent volt. Fontos lépést tettünk meg, az együttmozgások szabad improvizációvá, alkotássá váltak!

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 03.20., 12. alkalom)

*„Kiemelt tér! – megvalósult és működött! Mi kezdtük, és aztán fokozatosan ők is csatlakoztak, majdnem mindenki be tudott jönni. Miután mi mozogtunk, kérdeztük, hogy kipróbálják-e, *I_OW* és *I_NT* azt válaszolták, hogy még nem, mert szégyenlősek. *f_LB* sokáig maradt bent, nagyon kreatív volt, *Elivel* és velem is egységes mozgás tudott kialakulni. Végül *I_NT* és *I_LO* beállt, mindketten irányították egymást, szintekkel és kezes irányítással dolgoztak. *I_OW* kívülről figyelt, de így is a tér része volt, a kiemelt térnek fontos eleme a néző, így ez jó és az is, hogy akik bent voltak, felszabadultan, nem zavarban tudtak mozogni. Alkotási állapotba léptünk, ez fontos szint a csoportban. Sajnos *I_PS*-t elvitték az alkalom $\frac{3}{4}$ -énél, így ő nem volt jelen a gyakorlatnál.”*

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 03.25., 11. alkalom)

A csoportos improvizáció akció és reakció folyamata révén jön létre, alapját az együttműködés és a figyelem megosztása adja, segíti az egymásra hangolódást, az önmagunkra és társainkra irányuló figyelmet (Demarcsek et al, 2012). Az együttmozgás csoportszintű interszubjektív élménymegosztás.

„A kiemelt tér egészen jól sikerült, először egyesével mentünk be, aztán kinyitottam az egészet – az egész kiemelt térben volt felszabadultság, szabadság, szabadon alakultak párosok, én majdnem mindenkivel tudtam párban vagy hármásban mozogni.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1.” csoport, 03.24., 13. alkalom)

*„Kiemelt tér lett a főgyakorlat (pozíciós)²³ is, működött a pozícióból pozícióba mozgás – egymás figyelésével, váltásokkal és a végén közös mozgással. *I_TG* és *f_ON* nagyon figyeltek egymásra, értették a gyakorlatot, kicsit zavarban voltak; a közös mozgásnál nem érintkeztek, sokszor ugyanazt csinálták (ez könnyebb); aztán egy nagyon szép képbe érkeztek – *I_TG* feküdt a földön, *f_ON* lábbal kapcsolódott, állva – ferde tükör helyzetben.*

²³ Pozíció - páros → a pár egyik tagja beáll egy pózba, abból indítja a mozgását és egy másikba vezeti át (közben a pár másik tagja csak figyel), ő felveszi a megálló pózt, indul az ő mozgása, a következő pózban megáll, a pár egyik tagja átveszi és így tovább, majd közös mozgás – egy-egy pózba érkezéssel.

f_LU és Eszter párosánál f_LU először elbújt az oszlop mögé; kikukucskált onnan, figyelte, hogy figyelem-e, de felszabadultan dolgozott; izgalmas távolodás-közeledés dinamika volt a mozgásukban – főleg az együttmozgásnál és közös képnél; egymás mellett álltak meg, körülbelül másfél méterre egymástól, de nagyon együtt/egyben; a pozícióknál kicsit egybefolytak – nem tudták, hogy ki kiét veszi fel éppen, spontán együttmozgás volt az egész gyakorlat.

Ebből a gyakorlatból egy olyan kiemelt teres gyakorlat lett, ahol mindenki bent volt, egyedüli mozgások is voltak és párok/hármasok is alakultak, ezek váltották egymást folyamatosan, egymástól alig elkülöníthetően. A fiatalok inkább egyedül vagy egymással akartak ma mozogni, kevésbé velünk.”

(részlet a reflexiók naplójából, „E” csoport, 05.18., 12. alkalom)

Fontos elemzési egység az alkotások és a közös improvizáció során felbukkanó 'jelen pillanatok', melyek 'most pillanatokká' vagy 'találkozás pillanatokká' formálódhatnak (Stern, 2004; Vermes, 2012), melyek képesek megújítani az interszubjektív környezetet az interakcióban szereplő felek számára. A mozgás- és táncterápiás „itt és most”-ban zajló munka szubjektív időbeli egységekből – jelen pillanatokból áll. Ezek a mentálisan komplex pillanatok affektív telítődés esetén „most pillanatokká” formálódhatnak. Ha a „most pillanatok” a csoportvezető vagy valamelyik csoporttag képes megragadni, arra hitelesen képes reagálni, akkor ezek „találkozás pillanattá” válhatnak (Stern, 2004). A találkozás pillanat érzelmileg telített, jelentős esemény a csoportfolyamatban. A mozgás- és táncterápiában a 'találkozás pillanat' megjelenése az implicit kapcsolati tudás finom, folyamatos átépítésével járhat, ezen epizódok mentén a résztvevő procedurális stratégiái módosulni tudnak, anélkül, hogy mindez tudatosulna.

„Kiemelt tér – „út”

Instrukció: Két csoportban, két sarokból indulunk egymás felé, helycsere közepén, érkezés a másik sarokba, találkozás esetén bármi megtörténhet.

Földhöz közeli szinten, sokszor, mindannyian, sokat négykéztéren (négykézláb – a szerző) mozogtunk, nagyon erős jelenléttel mindenkinél. f_MU szinte végig négykéztéren szinten maradt, a csoporttagokat és a csoportvezetőket provokálta, finoman lökdöste, de mi nem érinthettük meg. Amikor valaki megpróbálta, akkor elmenekült, majd újra visszajött és kapcsolatot kezdeményezett. Az egyik ilyen kapcsolatfelvételnél – ami az előzőekhez hasonlóan lökdösődéssel indult –, még lejjebb ereszkedtem a föld felé, erre f_MU azzal reagált, hogy a provokatív mozgásos viselkedésből hirtelen váltva átadta nekem a súlyát, én kiemelkedtem és röviden vittem a hátamon. f_MU legördült a hátamról, majd felállást kezdeményezett és együtt kísértünk a kiemelt térből az érkezési pontunkba.”

(részlet a reflexiók naplójából, „D” csoport, 04.24., 14. alkalom)

Itt fontosnak tartjuk megjegyezni az önszabályozás létrejöttének jelenségét, egyfajta terápiás hatóerő megjelenésével, a fegyelmezés eszközei nélkül.

A kód összegzéseként leírható, hogy az alkotás, szabad improvizációs mozgás minden csoportban megjelent, instruált, szervezett gyakorlatokban és szabad mozgásos kapcsolódások mentén egyaránt. A kiemelt térben történő munka az adott csoporttól és annak dinamikai állapotától függően a folyamat felénél vagy kicsit később valósulhat meg, azonban a speciális kutatási és terápiás terület nem befolyásolja a szabad improvizációs mozgás megjelenését.

6.5.7. Mozgásos kategória III. – Térkezelés

A csoport tagjai a terápiás folyamat során mindig ugyanabban az időben, ugyanazokkal az emberekkel és ugyanott találkoznak. Így válik a közös térük *terápiás térré*, vagyis köztes-átmeneti-„*mintha*”-térré, ahol egyebek mellett lehetőség van a *közös játékra*, felszabadulhat az egyéni és csoportos kreativitás, és ami biztonságban és keretben tartja az egyéneket (Winnicott, 1999). A tér olyan élménystrukturáló lehetőség, mely megteremti a kapcsolatot az időtlen, mély állapotok és az idő, a tudatosság, az önészlelés között, miközben a megélés érzelmi telítettsége folyamatosan jelen van (Szili, 2010). A mozgásterápia folyamatában a tér állandó átalakuláson megy keresztül. Ennek útja, ahogyan a térélmény, illetve a térhez és térben jelenlévő más személyekhez való viszony módosul. A térélmény meghatározó eleme a többiek jelenléte és tekintete, amely az alkotó tér alapját képezi, azonban hosszú fejlődési folyamat szükséges ahhoz, hogy a terem alkotó térré váljon, amelyben nyíltan vállalható az önkifejezés és az alkotó mozgás. Kezdetben a csoport tere úgy jelenik meg, mint a „hétköznapi háritások közege”. A csoportfolyamat e kezdeti szakaszában a rövid, strukturált és változatos gyakorlatok segítik, hogy az üres terem a csoport terévé kezdjen alakulni. A folyamat előrehaladtával a módosuló térélmény, a tér, mint közeg, a bizalom kialakulásával jön létre. Az ezt követő szakaszban a térrel való munkában egyre nagyobb szerepet kap a látott tér jelentése és elkezd összekapcsolódni a megélt testi térrel. Ezután a biztonságot adó csoportmiliőben (potenciális térben) megnő a kockázatvállalás képessége és ennek hatására elkezdődhet az alkotás a látott térben, lehetővé válik az improvizációs munka. A csoportfolyamat végére a résztvevők eljuthatnak oda, hogy a csoportban átélt élmények belsővé válnak, az egyén képes magával vinni a „játékterét” és a külvilágban is hasznosítani a csoport erőterében megélt tapasztalatokat.

A résztvevő csoportok térhez való viszonyát folyamatba ágyazottan lehet elemezni, ahogyan a kezdeti nehézségektől a bizalmi tér kialakulásán keresztül a szabad improvizáció és kockázatvállalás terévé alakul át. Jelzi mindezt, ahogyan a körbejárás átalakul a tér megismeréséről célzó sétává; amilyen utakat választanak a csoporttagok az instruált egyéni gyakorlatok során; vagy amikor külső okok miatt egy másik térben dolgozik a csoport, az hogyan befolyásolja a csoport térkezelését és dinamikáját.

A valóságos tér aktív megismerésére – a testnevelés órától és sportedzésektől eltérően –, kiemelt figyelmet fordítunk a mozgás- és táncterápiás folyamatokban. Míg a testnevelés órákon és edzéseken a térrel kapcsolatos feladatok inkább egy alakzat megtartását (körben járás), vagyis a téri orientáció fejlesztését, a téri tájékozódást helyezik előtérbe, addig mozgás- és táncterápiás alkalmak során ezek a fejlesztési területek nem célként definiálódnak, hanem inkább támogatják e területek fejlődését. A tér megismerése mozgás- és táncterápiás folyamatokban a terápiás, biztonságos tér kialakítását helyezi előtérbe, melynek lényeges eleme, hogy minden alkalmat a tér bejárásával, a terem megfigyelésével kezdünk.

„Sétáljunk a térben. Ismerjük meg ezt a teret. Ebben a formában nem találkoztunk még a térrel. Séta közben nézz ki magadnak egy pontot, amire kíváncsi vagy, menj oda, nézd meg alaposan, majd abból a pontból nézz körül és találj egy másik pontot is. Legyen 3-4 ilyen pontod a térben. Séta közben melegítsük be a testünket, érezd, hogy mire van szükséged. Nyújtózásra, hajlásra, ugrásra vagy állásra.”

(instrukció a tér megismerésére)

Ez kezdetben a fiataloknak szokatlan, a térrel kapcsolatos általános tapasztalataik kimerülnek a különböző tanórákon használt térhasználatokban. A tér bejárásának szokatlanságát oldani tudja, ha egy másik fókusz is megjelenítünk a gyakorlat közben (sebesség, légzés, szintek). A tér megismerése megtörténhet egyéni-csoportos és közös csoportos formában is, mely utóbbi során közösen sétálunk a térben és közös megegyezéssel közelítünk meg bizonyos pontokat.

„A séta a térben az elején inkább együtt fog működni, nem tudták az egyéni séta instrukcióját kezelni. (Nem mehetnek egyedül az iskolán belül sem sehova, mindig van kísérő, sokuknál a WC-re is.)”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 09.30., 1. alkalom)

A kezdeti szakaszban a tér elhagyása az opponálás egy eszköze is lehet, esetünkben különösen, mivel a fiatalok által megszokott intézményi közegben dolgozunk.

„A bejelentkező mozdulatnál két ajtó felé, kifelé irányuló mozdulat is volt (I_NU és f_MU), I_NU ki is ment az ajtón, de rögtön visszajött. A bejelentkező mozdulatát elfogadtuk és mindannyian megcsináltuk, kiléptünk a térből, majd vissza.”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 01.23., 8. alkalom)

„f_RB kétszer ment ki WC-re, unatkozik?”

f_RO szintén egy darabig velünk volt, a sebesség után ki akart menni WC-re, amikor visszakísérték, akkor kiült. Menekülés?”

(részletek a reflexiós naplóból, „C” csoport, 10.14., 11.04, 2. és 3. alkalom)

„I_LC kicsit bomlasztotta a csoportot, de mindig visszatért a térbe (egyszer kiment inni a mosdóba, vele ment I_PE és I_TG is.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 12.01., 3. alkalom)

Az alkalmak stabil felépítésének köszönhetően, mely során minden esetben a tér bejárásával kezdünk, a tér egyre ismertebb, egyre biztonságosabbá kezd válni, a csoporttagok már nem figyelik egymást, hogy mindenki csinálja-e, hanem természetes módon a tér a csoport és a mozgás- és táncterápiás folyamat közegévé kezd válni.

„A bejelentkező mozdulatok után I_LO megkérdezte tőlem, hogy ’akkor most induljunk el össze-vissza a térben és nézzünk ki pontokat?’”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2.” csoport, 12.16., 7. alkalom)

„Senki nem ment ki az ajtón, nem volt ki-be járkálás, eddig ez nem volt jellemző. Séta közben I_NS és I_PS odamentek az ajtóhoz, de nem nyitották ki.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 12.10., 4. alkalom)

„Senki nem ment ki a térből! (WC, mosdó etc.)”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 01.05., 5. alkalom)

„I_RB a bejelentkező mozdulatnál már előre jelzett egy pontot, amit nézzünk meg a krumpliszáknál, megnéztük és onnan is szétnéztünk.”

„A bejelentkező mozdulat után (I_EM volt az utolsó – hason, földön fekvéssel végződött), I_LB visszaült egy székre és onnan jelölte ki azt a pontot, amit együtt a földön megközelítettünk.”

(részletek a reflexiós naplóból, „C” csoport, 03.03. és 03.31., 11. és 13. alkalom)

A biztonságos tér megteremtését követően a tér bejárása leginkább a folyamatra és a csoportra való hangolódásnak egy eszköze, a teret a mozgásos alkotás különböző aspektusai töltik meg, amely során a résztvevők új tapasztalatokat és élményeket szerezhetnek egymással, önmagukkal vagy a csoport vezetőivel.

A fiatalok térkezelésének minőségi változásait az instruált egyéni gyakorlatok segítségével mutatjuk be, két gyakorlat eredményeinek összehasonlításával.

„3 pontos út

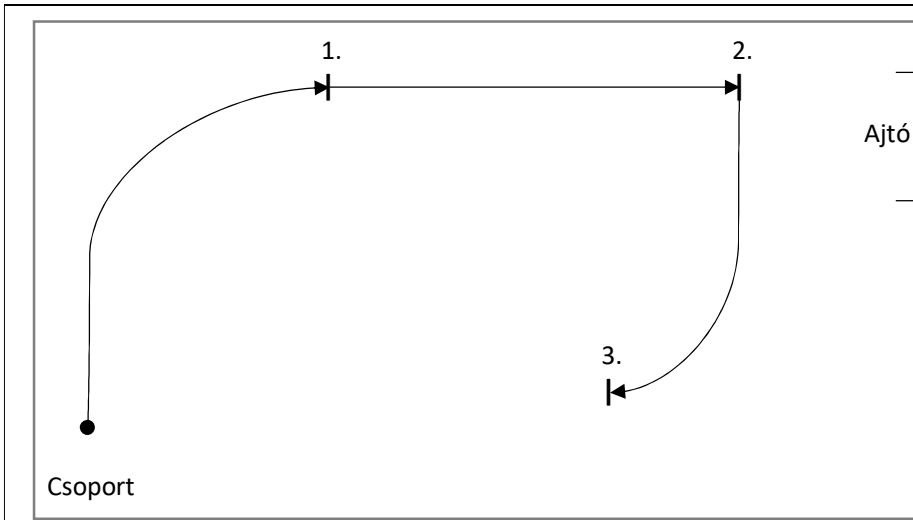
Egy csoporttag kitalál és megmutat a csoportnak egy saját utat a térben, amelyben 3 ponton van megállás. A végponton várja a csoport tagjait, hogy lejárják az ő útját.”

„Egyéni út

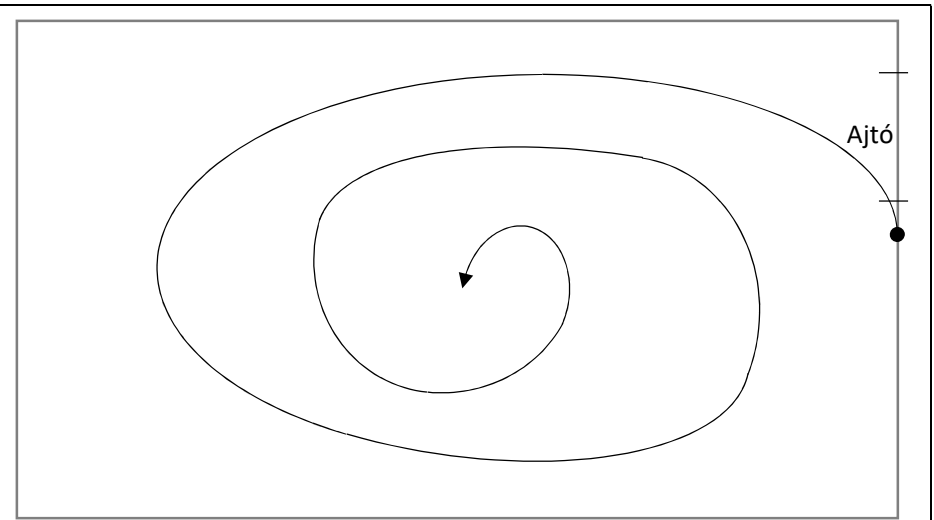
Álljunk a tér szélének egy bizonyos pontjára, mindenki találjon ki magának egy utat, majd egyesével megmutatjuk, és visszamegyünk a kiindulási pontra. Próbáljunk meg megjegyezhető utakat alkotni, közben felidézhetünk emlékeket,

hogy hol értek bennünket a legjobb élmények. Utána mindenki rajzolja le a saját útját.”

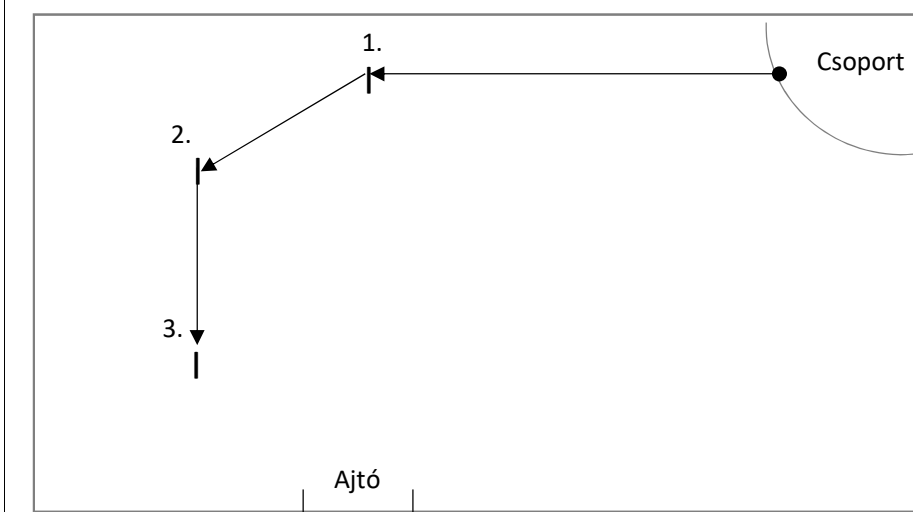
Az alábbi képeken két résztvevő térkezelésének megnyilvánulását és az abban rejlő változási lehetőségeket látjuk. A rajzokon láthatóvá válik a fiatalok térhez való viszonya, a térkezelésük és annak változásai, a folyamat elején (bal oldali rajzok) mindkét résztvevő merevebb megoldásokat választott a tér bejárására, inkább a tér széleit preferálva, míg a folyamat végén (jobb oldali rajzok) több átmenettel, jobban összekötött utakat jártak be, a tér közepét is beépítve útjaikba.



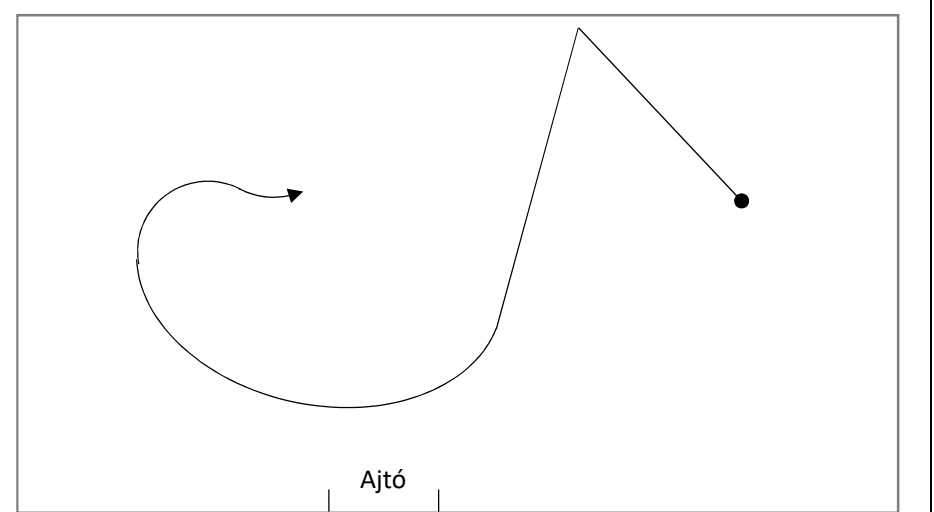
f_FS, „D” csoport, 10.10., 2. alkalom



f_FS, „D” csoport, 05.21., 16. alkalom



f_WN, „A/1.” csoport, 11.18., 5. alkalom



f_WN, „A/1.” csoport, 05.19., 17. alkalom

Az intézményi keretek között történő mozgás- és táncterápiás munka nehézségeiről a csoportok bemutatásánál már említést tettünk, fontos kiemelnünk azonban, hogy bizonyos esetekben, amikor külső okok miatt, előre nem látható módon a csoporttal egy alkalomra teret kell váltanunk, akkor az a terápiás működés hatékonyságát hogyan képes befolyásolni.

„A tervezetünkből szinte semmi nem tudott megtörténni. Úgy indult az alkalom, hogy a termünkben és a tanáriban (ahová néha be tudunk menni) értekezlet volt, a tornateremben pedig (amit eleve nem szerettünk volna) szakkör, kaptunk fent a 2. emeleten egy osztálytermet, ahol már a lelegején ránk szóltak, hogy hangosak vagyunk. Mindenki volt, de semmi nem tudott megtörténni a tervezetből (lehattunk volna a tornateremben, de nem tudtuk elérni, hogy az egészet megkapjuk, paravánnal elválasztva pedig nem akartunk dolgozni), így össze-vissza sétáltunk az iskolában, ebben a sétában kellőképpen el is fáradtak a fiatalok és az időnk is ment ezzel a keresgéléssel. Amit tudtunk, kihoztunk a helyzetből, így egy csoportos relaxációt tartottam, légzési és testtudati fókusszal. Fókusz a lábakon (boka-térd-csípő), majd has-hát-karok, végül nyak és fej, közben folyamatosan lélegeztünk együtt; mindenkinek megmutattam külön az aktuális fókuszot. A következő gyakorlat fekvésben a nyílás-csukódás volt, mindenki csinálta is.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 05.26., 15. alkalom)

Fontos azonban megjegyezni, hogy az alkalom szétesésének, a tervezettől ilyen mértékű eltérésnek nem csupán a tér változása lehet az oka. A tér keresésével járó idő, a csoportvezetők frusztrációja a kialakult helyzet miatt és a csoport aktuális állapota, illetve a folyamatról való leválás dinamikája egyszerre eredményezték az alkalom nehezítettségét.

6.5.8. Mozgásos kategória IV. – Az érintés minőségének változása, a csoporttagok érintéshez való viszonya

A mozgás- és táncterápiás folyamatokban a testi-mozgásos megnyilvánulásokon és gyakorlatokon kívül fontos szerepet játszik az érintés is (Merényi, 2015; Varga & Kiss, 2007; Endresz, 2008). A tapinthatóság, az érintés egyre inkább háttérbe szorul az elme által vezérelt, a fogyasztói kultúra elidegenedett világában (Vermes, 2013; Varga & Kiss, 2007). Az érintés, amely segít megélni a testhatárainkat, ezáltal a testkép differenciálódását, segíti a testtudati állapot kialakulását és megalapozza, illetve mélyíti a bizalmi kapcsolatot a csoporttagok között. Fontos jellemzője az adott csoportnak és az azt alkotó egyéneknek, hogy milyen viszonyban vannak az érintéssel, ezáltal az is, hogy mikor és milyen módokon lehet érintéssel dolgozó gyakorlatokat instruálni a csoportban. Megjelennek-e szexualitással vagy agresszióval kapcsolatos tendenciák, meg tud-e jelenni az olyan érintés, aminek nincs célja/akarata.

Csoportjaink mozgás- és táncterápiás folyamataiban az érintés hangsúlyos szerepet kapott, különös figyelmet fordítottunk a fiatalok egymás közötti kapcsolatára az érintés aspektusából is. A csoportok és csoporttagok érintéshez való viszonyában a mozgás- és táncterápiás folyamatok alatt három szakaszt tudunk elkülöníteni, melyeket a következőképpen neveztünk el:

- „Szokatlanság”
- „Oldódás”
- „Igény”

Az első szakasznak („Szokatlanság”) két domináns jellemzője van. Az egyik a felnőttekhez, csoportvezetőkhez és résztvevő segítőkhez történő intenzívebb kapcsolatkereséshez köthető, a másik – az előzővel szoros összefüggésben –, az intézmény informális szabályrendszere és a mozgás- és táncterápiás keretek közötti különbségben rejlik. Az általunk kutatott intézmények pedagógusai, vezetői és a gyerekek/fiatalok között mély és személyes kapcsolatok vannak, amelyek abban is kifejeződnek, hogy a fiatalok gyakran érintéssel, öleléssel közelítenek az általuk referenciaszemélyeknek tartott pedagógusokhoz. Ezzel párhuzamosan azonban megjelenik egy olyan nonverbális szabályozás, miszerint a fiatalok egymás között barátkoznak ugyan, de ez érintéssel (öleléssel, vállveregetéssel) nem vagy alig jár együtt. Ezzel szemben a mozgás- és táncterápiás alkalmak instruáltak és célzottan lehetőséget biztosítanak arra, hogy a résztvevő fiatalok az érintés minőségi változásain keresztül a mindennapi tapasztalatoktól eltérő élményeket szerezzenek, hogy az érintésben rejlő implicit kapcsolati tudás fejlődni tudjon (Merényi, 2015; Vermes & Incze, 2012). Egymás megérintésének szokatlansága jelenik meg az első szakaszban, mely egyrészt a felnőttekkel történő kapcsolatkeresésben, másrészt a „valamit akaró” érintésekben nyilvánul meg (lökések, húzások). A második szakaszra („Oldódás”) a fiatalok megszokják a mozgás- és táncterápiás alkalmakban rejlő másfajta tapasztalási lehetőségeket, így el tudnak kezdeni figyelni a kapott és adott érintésekre, és az érintéshez fűződő nehézségek oldódni tudnak; már nem csupán a felnőttekkel való kapcsolódási lehetőségeket keresik, hanem egymással is aktív kapcsolattartás indul. A harmadik szakaszban („Igény”) pedig a résztvevőkben fellép az igény a mozgás- és táncterápiás folyamatban használt érintésre.

Csoport	Alkalm	Részletek a reflexiós naplóból
„Szokatlanság”		
„A/1.”	1. alkalom	<i>A fiatalok egymást kevésbé érintik, a felnőttekhez (csoportvezetőkhez és segítőkhez) könnyebben kapcsolódnak érintéssel (is). Leginkább kezek/tenyerek találkoznak – kreatív megoldások születnek. A pontvezetéses gyakorlatnál f_WN I_IB kezével vezette a saját székét.</i>

Csoport	Alkalom	Részletek a reflexiós naplóból
„A/2.”	2. alkalom	Hasonlóan az „A/1.” csoporthoz, a felnőttekkel való találkozás könnyebb a fiatalok számára, de van bennük nyitottság egymásra is. I_LO kicsit zavarba jött, hogy érinteni lehet a másikat, f_NH-val volt párban, ki-kinézett, hogy jól csinálja-e. I_OW úgy tűnik, hogy jobban szeret bármit (érintést) adni, mint kapni.
„B”	1. alkalom	Leginkább a durva (olykor agresszív) érintések a jellemzők, úgy tűnik, hogy adni és kapni is nehéz számukra. Valamit mindig akarnak a másiktól, hogyha érintenek. Legkevésbé feszélyezett I_LW és I_LO volt az érintéssel kapcsolatban, ők kapni tudják, adni kevésbé.
„C”	3. alkalom	A csoporttagok hektikusan vannak az érintéssel, egyrészt könnyen megy az ölelés és a kézfogás a gyakorlatok között vagy amikor kísérik őket az osztályukba, a gyakorlatok alatt azonban nehezebben hangolódnak rá egymásra és ránk is. Sok az erősebb, durvább érintés (húzás), a saját erejük és testhatáruk fontos tematika lesz a folyamat során.
„D”	1. és 2. alkalom	Egymás megérintése szokatlan nekik, a lányok szívesebben érintenek és tudnak is (I_LS kicsit erőteljesebben érint), a fiúk kevésbé, erős és a másik igényeire/határait nem figyelve érintenek. I_UB bejelentkező mozdulata ölelés volt, végigszaladt a csoporton és mindenkit átölelt, ezután sokan átölelték egymást, nem csak I_UB-t.
„E”	1. alkalom	A fiatalok számára szokatlan az érintés, valószínűleg a csoportban az érintés fókusz megjelenésével még érdemes várni néhány alkalmat.
„Oldódás”		
„A/1.”	9. alkalom	Át tudták magukat adni annak, hogy élénkítjük a körülöttük lévő levegőt és teret, és elvisszük egymást a térben, sikeres gyakorlat volt, láthatóan élvezték és átadták magukat a helyzetnek (akármelyik „szerepben” voltak). Az érintés instrukció nélkül, tőlük indult – egymás felé! Egyre többet és bátrabban érintenek, nem csak minket, hanem a társaikat is.
„A/2.”	8. alkalom	Minden páros kitöltötte az időt, senki nem sietett. A homlok/fej/arc és tenyerek találkozása, az érintések és irányítás miatt is, kifejezetten bensőségessé tették a hangulatot.

Csoport	Alkalom	Részletek a reflexiós naplóból
„B”	10. alkalom	<p><i>A bemelegítés ma különösen jól sikerült, hagyunk rá időt és valóban bemelegítettünk.</i></p> <p><i>Egyre jobban megy az érintés! Már egyre ritkábbak az agresszív megnyilvánulások, hanem valóban elindultak az érintések.</i></p>
„C”	11. alkalom	<p><i>A sebesség közösen, kézfogással át a téren – nagyon jó volt, a gyors is, a lassú pedig különösen – mindenki be tudta csukni a szemét és nem rángatták egymást, nem sietett senki.</i></p> <p><i>A „virág” nagyon jól sikerült – kohéziós és mozgásos szempontból egyaránt, közösen nyíltunk és csukódtunk – így ezt át lehetett vinni mozgásba.</i></p>
„D”	10. és 12. alkalom	<p><i>A kiscsoportos átmozgatásnál mindenki figyelt arra, hogy hogyan érint, hogyan emeli az adott testrészeket (olykor még nehézséget okoz a finom mozdulat/érintés, de alakul, akarták csinálni a gyakorlatot).</i></p> <p><i>A spontán érintések is megjelentek az együttlátásban.</i></p> <p><i>Egymás frissítését kedvelik, ha frissítést kapnak, meg tudnak állni, átadni magukat ennek és csak utána mennek tovább.</i></p>
„E”	6. és 7. alkalom	<p><i>A háttámasz gyakorlat jól sikerült – próbálgatták; egyensúlyal is dolgoztak; a fiúk a hátukra is vették egymást.</i></p> <p><i>A masszázst szívesen csinálták, nevetgélés lett a vége, bekerült a gyakorlatba egy kis csiklandozás, de az elején és a végén valóban masszázssok voltak.</i></p>
„Igény”		
„A/1.”	15. alkalom	<i>Kifejezetten nem igényelték a páros (akku) munkában a segítői jelenlétet, a párok egymással dolgoztak, mi figyeltünk és érzékeltük, hogy mi zajlik a páros munkákban.</i>
„A/2.”	17. alkalom	<p><i>Instrukció nélkül kezdték egymást frissíteni.</i></p> <p><i>Az utak „lejárásakor” sok találkozás tudott megtörténni, szinte mindenki kapcsolódott mindenkihez, párosok és hármások is alakultak, azok váltakoztak – kevés segítői jelenléttel, inkább egymással.</i></p>
„B”	15. alkalom	<i>Bemelegítésnél már instrukció nélkül is egymást kezdték bemelegíteni, lefeküdtek a földre, hogy kapjanak masszázst, de</i>

Csoport	Alkalom	Részletek a reflexiós naplóból
		<p><i>nem ragadtak bele, kaptak és aztán mentek tovább, hogy adjanak is.</i></p> <p><i>Nagyon élvezték azt, mikor egymást vittük át a téren, vinni is és azt is, hogy őket vitték. Kellett instruálni, hogy finoman tesszük le a másikat a földre.</i></p>
„C”	14. alkalom	<p><i>A frissítés nagyon jól ment, valódi frissítés volt.</i></p> <p><i>A szabad mozgás/szabad kapcsolódás során végül mindannyian összekapcsolódtunk, mint egy nagy madár és átszaladtunk a téren oda és vissza, miközben a székek által alkotott akadályt próbáltuk kikerülni.</i></p>
„D”	15. alkalom	<p><i>A hármas masszázskorán minden érintés finom volt – relaxált állapotba került a csoport –, odafigyeltek egymásra és magukra is, megtanultak érinteni.</i></p> <p><i>f_MS és l_NU együttmozgása érintés nélkül indult, kis idő múlva már az is meg tudott jelenni.</i></p>
„E”	13. alkalom	<p><i>Az utak mozgásos verziója kevésbé tudott megvalósulni, mindenki inkább sétált folyamatosan a saját útján, a találkozások így nem mentek át együttmozgásokba. Amikor találkoztunk egymással, akkor egy-egy tekintet, érintés, egymásnak dőlés történt meg, és mentünk tovább. Körülbelül háromszor lejárt mindenki az útját.</i></p>

22. táblázat - Az érintés minőségének változása, a csoporttagok érintéshez való viszonya

A kutatás során készített pedagógusi és szakemberi interjúkban az érintéssel kapcsolatos kérdésekre kevésbé az érintés minőségi változásaira kaptunk választ vagy arra, hogy a fiatalok hogyan érintik meg egymást, egyáltalán megérintik-e egyáltalán. A megkérdezett szakemberek kérdésünkkel kapcsolatban egyrészt inkább az adott intézményi kultúrába engedtek bepillantást, illetve az intézményre jellemző felnőtt-gyermek viszony aspektusait villantották fel a saját, személyes gyógypedagógusi/pedagógusi attitűdjük szempontjából.

„Igen, nagyon igényli mindkettő (f_DE és f_RB) a szeretetet. Nagyon igényli az átölelést, a bújást, azt nagyon, igen. A szóbelit is, nagyon pozitívan reagálnak rá, tehát nagyon motiváló számukra, ha meg vannak dicsérve és a testi kontaktust is nagyon igénylik, ők is kezdeményeznek.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„Igen, mikor odajön (l_LB) és átölel...de igen, engedi a szeretetet, elfogadja... Adni is, mondom, hogy ölelgeti a társait.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, V osztály, osztályfőnök)

„Akit szeret, ahhoz nagyon bújik, tehát ahhoz egyértelműen, viszont ha rosszkedve van, szomorú, de az érintést akkor is elviseli. Volt olyan, hogy egy teljes órán, amikor mondjuk szakkörre kellett volna feljönnie matematikából, közölte, hogy nem, én meg mondtam, hogy nem baj szívem, én veled maradok, mondd el, mi baj, nem, nem, elkezdett sírni, átöleltem és 45 percen keresztül ott volt, de kicsöngettek, jó, akkor ő megy. (nevet) Az érintést szereti, elviseli, felnőttektől igen.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, X osztály, osztályfőnök)

„Nálam igényli mindennap az ölelést, a testi kontaktot. Ha látja, hogy megyek fel a tanáriba, jön, fogja a kezemet, tehát ő nagyon igényli, viszont, ő nem mindenkitől veszi jó néven, sőt nem is igényli és nagyon nehezen enged magához ember közel...de most is nagyon nehezen enged magához közel bárkit is. De tényleg nem akárkitől veszi jó néven. A gyerekeket nagyon szereti istápolni. A kisebbeket. I_NT is nagyon igényli az elismerést, a testi kontaktot, tehát ez őneki is igénye az. Túlzásba is viszi.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, V osztály, osztályfőnök)

Interjúinkban megjelennek (gyógy)pedagógiai célok is: az érintés, a testi kontaktus szabályozásának pedagógiai szempontú megközelítése, melyben egyszerre tükröződnek a megkérdezettek testhez, érintéshez való személyes viszonyulásai és a társadalmi, kulturális diskurzusok lenyomatai.

„De mi inkább nem ölelgetjük a gyerekeket. Nem azért, mert nem szeretjük őket vagy ilyen kegyetlenek vagyunk, hanem most már abban a korban vagyunk, hogy meg kell tanítani nekik, mivel ők ugye értelmi sérültek, hogy nem ölelgetünk mindenkit, hanem a családtagokat, ez így van, ezt meg kell tanítani nekik. Nyilván, ha bajuk van vagy örülnek valaminek, az más dolog, de normál esetben nem azzal telik a nap, hogy most a 15 éves gyerek az ölembe ül vagy ölelget, mert nem, mert már nagy.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „C” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

„Imádják. I_LO-nak nagyon nagy szüksége van rá, bár sokszor úgy érzem, hogy ez egy kicsit kényszeres. Ha ő megriad, akkor öleljük meg, de hogy van-e mögöttes tartalom... viszont nagyon sokszor mondta nekem is „gyere, megmasszírozom a kezedet”, hát így meg akarja fogni, adja a kezét, fontos, fontos. I_CL-nél, szerintem, I_CL-nél is fontos, ő egy kicsit burkoltabb ebben, ő nem kapja azt úgy otthon meg és nem biztos, hogy mindig tud vele mit kezdeni. Ő talán inkább összerezzen tőle, de nagyon ki tud nyílni tőle, tehát teljesen el tud lágyulni attól az érintéstől. Nekem a legtöbbit az mondta, hogy amikor ő azt a

mozdulatot gyakorolta, szerintem simán benne van, hogy ő is a kis kezével időnként így próbál hozzáérni az emberhez.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, I osztály, osztályfőnök)

„Hát az jut rögtön az eszembe a f_WN érintéséről, nagyon gyengéden ki tudja fejezni, például mikor elé rakok egy feladatlapot és valahogy túlcsondul benne az érzélem, akkor mikor odarakom, a kezemet is megsimogatja... ennyi van még ezenkívül, tehát hogy ki tudja fejezni a gyöngédségét.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „A” intézmény, F osztály, osztályfőnök)

Az öleléssel és annak jelentőségével mi magunk is találkoztunk a folyamat során, leginkább az alkalmakat megelőzően, amikor az adott intézménybe érkeztünk, a fiatalok többször fogadtak bennünket öleléssel, mely igényt azonban elkülönítjük a mozgás- és táncterápiás folyamatban jelenlévő és megvalósuló érintés minőségétől és annak változásaitól.

Készült azonban néhány olyan interjú is az intézményi szakemberekkel, amelyekben a mozgás- és táncterápiás folyamat és az érintés összekapcsolódik a pedagógusi véleményekben.

„Hát a I_TG-nél nőtt, úgy érzem azért, mert nem ismertük egymást... a I_LC-nek egyértelműen nőtt... picikkel ez a fogom, ölelem, de hogy más tanárral nem egyébként. Meg I_LU, vele nőtt ez az igény, meg kifejezetten mindennap kell egy ölelés, mielőtt hazamegyek, odajön. Másokkal kifejezetten nem, sőt távolságtartó, szerintem. Nem nagyon tudok más, érintéssel kapcsolatos különbséget hirtelen. I_DL is talán mintha kicsit nőtt volna ezen a téren. f_ON-nél csak annyit éreztem, ha így közeledik, szintén nem verbálisan, az nála annyi volt, hogy mint egy kisfiú, nagyon közel jön, de nem érint meg soha, de szinte ilyen bújósan jön, így javítom a matekját, egyre közelebb és közelebb.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „E” csoport, délutános)

„...éreztem, hogy pozitívum, hogy nagyon kedves tud lenni (I_UB), érintésben is akár.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „D” csoport, iskolapszichológus)

„f_OE ő nagyon szeret bújni. Hogy előtte mennyire volt bújós, azt nem tudom, de úgy veszem észre a kollégáim visszajelzései alapján, hogy nagyon ragaszkodik hozzám, közel áll hozzám és gyakran bújik hozzám. Mindig közelített, lehet, hogy ennek hatására, de tavaly nem csinált ilyet.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „D” csoport, X osztály, osztályfőnök)

„Nem tudom, hogy miért, lehet, hogy a tánc is, lehet, hogy azért, mert a szülők sem annyira, tehát kicsit elutasítóbbak lettek vagy távolságtartóbbak, nem tudom, de I_PS volt az, aki ebben a tanévben inkább bújít hozzánk. Odajött egy

ölelésért, odajött egy szeretésért. Van olyan, hogy reggel odaszalad és ad egy puszit, jön egy ölelésért és megy tovább.”

(részlet a pedagógusi interjúból, „B” csoport, Z osztály, osztályfőnök)

6.5.9. Az elemzés kategóriáinak összefoglalása

Az eredmények ismertetésének második részében a megalapozott elmélet kontextusában végzett elemzésünk során kialakult kategóriáink és kódjaink alapján jelenítettük meg a résztvevő csoportok működésének folyamatát.

Elemzésünk során két fő kategóriát találtunk, a Csoportos/Kapcsolati és Mozgásos kategóriákat, azokhoz kapcsolódóan pedig négy-négy kódot. A kategóriák és kódok segítségével bemutattuk a kutatásban résztvevő hat csoport működését, kitérve a csoportszakaszokban jellemző preferált interperszonális kapcsolódásaikra, a csoportdinamikai jelenségekre, a térkezelés változásaira vagy a résztvevők mozgáshoz való viszonyára.

Elemzésünk eredményei megerősítik az univerzális emberkép koncepcióját, mint egyik szemléleti kiindulási pontunkat és azt mutatják, hogy a hat különböző képességstruktúrával rendelkező, különböző fogyatékosági típusba sorolható csoportot közös elemzési fókuszba tudtuk helyezni, valamint akár a kapcsolati, akár a mozgásos kategóriát tekintve a csoportokat együtt tudtuk kezelni.

A kategóriák összegzését és kutatásunk eredményeit a csoportszakaszok (Yalom, 2001; Forsyth, 2010; Johnson & Johnson, 2014; Merényi, 2015; Rudas, 2016) mentén az alábbi táblázatban is elhelyeztük, melyben kitekintünk a mozgás- és táncterápiás folyamatban használt főbb munkaformákra és a módszerhez kapcsolódó, lehetséges fejlesztési területekre egyaránt.

Csoportszak asz, szakasz	Testtudati fókuszok	Csoportdinamikai fókuszok	Interperszonális kapcsolódások	Mozgás	Főbb munkaformák	Kapcsolódó, lehetséges fejlesztési területek
Bevezető, orientációs szakasz (3 alkalom)	tér, határok, sebesség, szintek, járás-haladás, egyensúly, ritmus;	ismerkedés, hangolódás, értelem-keresés; <i>Bent vagy kint?</i>	osztálytársak fókuszban, felnőttek felé nyitás és vonzódás, kevés interakció;	sok kifelé nézés, rövid ideig tartó elmélyülés, bizonytalanság, szokatlanság;	bemelegítés (hangolódás), testtudati munka, egyéni és csoportos munkák	testkép, testséma, testtudat, ritmus, egyensúly, koordináció, nagymozgás, térközszabályozás, téri figyelem, térészlelés, téri tájékozódás, kapcsolatteremtés, közösségépítés;
Kezdeti munkafázis (4 alkalom)	anatómiai területek (gerinc, végtagok), tér, irányok, lendület-erő, légzés;	szerepek, konfliktusok, hangolódás, bizalom kezdete, szabályok; <i>Fent vagy lent?</i>	osztálytársak a fókuszban, de már nyitás a többiek felé, felnőttektől való távolodás;	bizonytalanság enyhül, a csukott szemmel történő mozgás megjelenik, kész mozgássémák dominálnak;	testtudati munka és kapcsolati munka, egyéni és páros munkák	testkép, testséma, testtudat, szerialitás, laterális, téri figyelem, vitálkapacitás, nagymozgás, szintetizálás, érintés (taktilitás) nonverbális kommunikáció, erő, szociabilitás, együttműködés, kreativitás;
Mélyülő munkafázis (7 vagy 8 alkalom)	sebesség, szintek, támasz, egyensúly, gerinc, végtagok, ritmus, határok, légzés, forma;	kohézió és annak változásai, csoport-élmények, bizalom, összetartozás; <i>Kívül vagy belül?</i>	tapasztalatszerzés és nyitottság a fókuszban, bizalom, sok interakció egymás között;	csukott szemmel történő mozgás/munka a meghatározó, cizelláltabb, differenciáltabb mozgásanyag, összehangolt mozgások, alkotás;	kapcsolati munka és alkotás, egyéni, páros és hármas munkák	testkép, testséma, testtudat, szerialitás, téri figyelem, nagymozgás, egyensúly, koordináció szintetizálás, érintés (taktilitás) nonverbális kommunikáció, szociabilitás, asszertivitás, kooperativitás, kreativitás, emlékezet;
Lezárás szakasza (2, 3 vagy 4 alkalom)	tér, támasz, irányok, járás-haladás;	elválás, leválás, összetartozás, autonómia;	osztálytársak a fókuszban, felnőttek szerepe újra megnő;	csukott és nyitott szemmel történő munka egyaránt jelen van	kapcsolati munka és alkotás, egyéni és csoportos munkák	testkép, testséma, testtudat, nagymozgás, szintetizálás, érintés (taktilitás) nonverbális kommunikáció, szociabilitás, autonómia, együttműködés;

23. táblázat - Az elemzés kategóriáinak összefoglalása

6.6. Terápiás tényezők

A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok elemzése, a megjelenő sűrű pontok és csoportdinamikai elemek mentén a Yalom (2005) által definiált és meghatározott 11 terápiás tényezőtől (3.4 fejezet) a kutatásban résztvevő csoportokra 6 tényező bizonyult relevánsabbnak a többinél. Ennek okaként a mozgás- és táncterápiás módszer adaptált változatát, a kutatás speciális területét és az ehhez kapcsolódó speciális csoportösszetételt és a résztvevő csoporttagok életkorát határoztuk meg. Fontos szempont továbbá, hogy a kutatás során használt mozgás- és táncterápiás módszer elsősorban nem verbális fókuszú, illetve a kutatással követett terápiás folyamattal az okfeltárás jelenségét nem céloztuk meg, ebből következhetett az, hogy bizonyos terápiás hatótényezőkkel nem találkoztunk az elemzésünk során. A 11 terápiás tényező közül a kutatással kísért terápiás folyamat és a kutatási eredmények elemzése során nem találjuk mérvadónak a (1) Primér családi kapcsolatok korrekatív felidézése, az (2) Egzisztenciális tényezők, az (3) Információátadás, a (4) Reménykeltés és a (5) Katarzis tényezőket. A releváns tényezőket tekintve, a csoportdinamikai folyamatok elemzése és a megalapozott elmélet kontextusában a reflexiós naplók kvalitatív elemzése során formálódott eredményeinkben hat terápiás tényezőt azonban kiemelünk, melyekkel jelen kutatás és terápiás folyamat is rendelkezik, vagyis az (1) Interperszonális tanulás, a (2) Szocializációs technikák, az (3) Univerzalitás, az (4) Altruizmus, az (5) Utánzó viselkedés és a (6) Csoportkohézió tényezőkkel. Ezen terápiás tényezők megjelenése előre vetíti azt az összegző eredményünket, hogy a csoportot fókuszba helyező terápiás folyamatoknak van relevanciája speciális, gyógypedagógiai területen. A kutatásban résztvevő csoportok mindegyikénél láthatóvá vált a csoportkohéziójának kialakulása és a mindenkori dinamikához illeszkedve a csoportban benntartó erők és a csoport megtartó ereje minden esetben működésbe lépett. Ehhez kapcsolódik egymás segítésének (Altruizmus) jelensége is, a résztvevő fiatalok a mozgás- és táncterápiás alkalmak során, csoportvezetői intervenció vagy instrukció nélkül is segítettek a gyakorlatok során egymásnak, erre láthattunk példákat a bejelentkező mozdulatok alakulásánál is (6.5.2. fejezet).

Egymás segítése (Altruizmus)

„Érdekesnek tűnik az f_MU és f_MS közötti kapcsolat, van benne némi feszültség, de közben van kapcsolat. f_MU segített f_MS-nek a bejelentkező mozdulatnál is. f_MS-nek nem volt ötlete, zavarba is jött, f_MU pedig adott neki néhány ötletet, azokat f_MS összeillesztette és úgy lett bejelentkező mozdulata.”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 10.10., 2. alkalom)

Utánzó viselkedés

„A fejtetés gyakorlatot I_LW és I_LO kezdték el az instrukciók után (Eli segítségével), a többiek rövid ideig nézték a megoldásukat és abból merítették a saját mozgásukhoz, ők is el tudták kezdeni a gyakorlatot.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 12.17., 5. alkalom)

Egyetemesség/Univerzalitás

„Az alkalom végén a közös, zárógyakorlatunk (közös, zárómozdulat keresése) nagyon jól sikerült, szavak nélkül találtunk rá a mozdulatra, igazi csoportélményt hozott, átélhető volt, hogy mindannyian ehhez a csoporthoz tartozunk, nem vagyunk egyedül.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 03.17., 12. alkalom)

„A verba kérdésnél (Valami, amit szeretek magamban...) inkább az a válasz lett, hogy milyen tevékenységekben vagyok jó, mit szeretek csinálni és mindenki valamilyen mozgással (néptánc, tánc, sport, foci) kapcsolatos tevékenységet jelenített meg, egymásra is rácsodálkoztak, hogy ez közös vonásuk.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 12.01., 3. alkalom)

Interperszonális tanulás

„I_TG a legtöbb esetben hagyja, hogy őt válasszák vagy felnőtt párokat választ – úgy vettük észre, hogy fél a visszautasítástól, de ma kockáztatott és megkérdezte f_XN-t, hogy dolgoznak-e együtt párban, aki nem utasította vissza, sőt, ilyen minőségű kapcsolódást közöttük még nem láttunk a folyamatban.”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport, 04.20., 10. alkalom)

A mozgás- és táncterápiás módszer koncepciójában az interszjektív térben létrejövő közös tapasztalatok megszerzésére külön figyelem jut, amely az eredményeinkkel is találkozik; a résztvevő fiataloknak az egymással megosztott élmények segítségével lehetősége volt megtapasztalni szociális készségeik fejlődését és az egyedüllét érzésének feloldását egyaránt.

Az elemzés során azonban – az előbbi okokra visszavezethető módon –, felbukkantak olyan, elsősorban a mozgás- és táncterápiás módszerhez és a speciális területhez köthető újabb, egymással szoros összefüggésben álló terápiás hatótényezők, melyek a kutatásban résztvevő csoportokra jellemzőnek bizonyultak.

Megértés

A *Megértés* mint terápiás tényező elsősorban nem kognitív képességek mentén értelmezendő, sokkal inkább a mozgás- és táncterápiás folyamat működésére való reflektív viselkedési válaszként. Szoros összefüggést mutat a csoportfolyamat dinamikai

változásával, a folyamatok elejére jellemző értelemkereső kérdésfelvetéstől a mozgásos és csoportos tapasztalatok megszerzését követően a résztvevők megérkeznek a mozgás- és táncterápiás folyamatba és így létrejön a közös mozgásos munka tere, amelyben megszokott és megértett módon tudnak zajlani az alkalmak.

„A csoport megérkezett ma a folyamatba, minden gyakorlat működött ma, átadták magukat a helyzetnek (akármelyik szerepben voltak), az érintés is instrukció nélkül, tőlük indult. A közös indulásos gyakorlat (páros – „Találkozás”) is nagyon sikeres és szép volt, az az instrukció is működött, hogy bármi megtörténhet.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1” csoport, 11.18., 5. alkalom)

„Tartalmas alkalmunk volt, bár az, hogy I_PS hiányzott, érződött a csoporton. De elkezdtek igazán működni a csoportban, jelen tudtak lenni, a gyakorlatokban és a csoport terében is. f_LB meg tudta magának engedni, hogy néha kiüljön/kiálljon, I_LW és I_LO teljesen átadták magukat a gyakorlatoknak.”

(részlet a reflexiós naplóból, „B” csoport, 01.28., 7. alkalom)

Mintaadás

A Mintaadás mint terápiás tényező elsősorban a kutatás speciális területére és a mozgás- és táncterápiás módszerre jellemző. Megelőzi a Yalom-féle Utánzó viselkedést, mely utóbbi azt jelenti, hogy a csoporttagok megfigyelik a csoportvezetőket és társaik viselkedését, a megfigyelés következtében pedig új viselkedésformákat próbálnak ki. A Mintaadás ennek a megfigyelésnek a mozgás- és táncterápiás gyakorlatok és alkalmak alatt egy vezetett változata, amely során a csoportvezetők szándékosan mozgásos mintákat nyújtanak a csoporttagoknak. Ez a mintaadási helyzet a csoportfolyamat elejére jellemző, segítő a csoporttagok megérkezését a mozgás- és táncterápiás folyamatba. Megtörténhet a bejelentkező mozdulatoknál, különböző páros gyakorlatok során, a két csoportvezető közös mozgásával és a kiemelt térben történő szabad, improvizációs mozgás esetén is. A csoportvezetői minták segíthetnek megteremteni a csoport terápiás, biztonságos terét, erősíthetik a csoporttagok bevonódását és lehetőséget adnak számukra új mozgásformák és mozgásmintázatok kipróbálására (Mozgásanyag differenciálódása).

„A közös, csoportos gyakorlat során hanggal és mozgással egyaránt dolgoztunk ma. Nagyon jó és hatékony gyakorlat volt, ebben a gyakorlatban dolgoztunk először igazán csoportként. Mindketten külön-külön és együtt is mutattunk mintát a mozgáshoz, ez jót tett. Nem ugyanazt csinálták a fiatalok, amit mi, de merítettek belőle.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 11.18., 4. alkalom)

„A nyílás-csukódás gyakorlatnál, amikor hárman bemutattuk a gyakorlatot, nagyon figyeltek, amikor elkezdtek a páros/hármas munkákat, még az a minta volt erősebb, amit mi csináltunk, azt követték a fiatalok, aztán elkezdték egymást is figyelni és át tudtuk ívelni a saját mozgásba.”

(részlet a reflexiós naplóból, „D” csoport, 01.23., 8. alkalom)

Bizalom

Jóllehet a kutatással kísért mozgás- és táncterápiás csoportokhoz való csatlakozás önkéntes alapon történt, a csoporttagok bizalmának kialakítása fontos terápiás tényezőként van jelen. Ez a bizalom érinti a mozgás- és táncterápiás módszer, illetve a csoportvezetők és a csoporttársak irányába kialakuló bizalmat egyaránt. A mozgás- és táncterápiás alkalmak során a testi szintű, mozgásos élmények megszerzésén van a hangsúly, ami a hétköznapi, intézményi keretek között zajló tapasztalatoktól eltérő kapcsolódási formákra ad lehetőséget. Ezen kapcsolódások létrejöttéhez elengedhetetlen az egymás iránt érzett bizalom, az addig ismeretlen csoportvezető személyének megszokása, megismerése és elfogadása, illetve a mozgás- és táncterápiás folyamat biztonságos keretei, a csoport és az alkalmak állandósága.

„A záró, csoportos gyakorlatnál (himbálózás kézfogással) már majdnem mindenki be tudta és be akarta csukni a szemét. Előtte a 'szél és fa' gyakorlatot pedig mindenki kipróbálta csukott szemmel, I_LO csak nagyon rövid ideig, de mégis vállalta.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/2” csoport, 02.17., 10. alkalom)

„A sebesség szépen működött, a gyors és a lassú is; lassú sétával csukott szemmel is sikerült átmennünk a téren (kézenfogva, együtt), úgy, hogy f_RO mondta, hogy mikor álljunk meg. Mindenki élvezte, f_RB kérte is még egyszer ezt a gyakorlatot.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 02.17., 10. alkalom)

Részvételiség

A Részvételiség mint terápiás tényező több elemet is takar, a kutatás és a terápiás folyamat egyaránt a részvételi paradigma szemléletében zajlik. A mozgás- és táncterápiás alkalmak során nem feladathelyzetek, szabályok és utasítások vannak, hanem gyakorlatok, közösen kialakított keretek és instrukciók (ajánlások). Ebben a szemléletben benne rejlik a döntéshozás lehetősége, egészen a csoporthoz tartozás döntésétől, egy-egy gyakorlat megvalósításának szintjén keresztül a párok kialakításának szabadságáig. A résztvevők alkotói a közös folyamatnak, a csoport működésének érdekében felelősséget vállalnak saját jelenlétükért és döntéseikért. Ez a terápiás koncepció megalapozhat egy lehetséges belső igényt és utat az önérvényesítés irányába.

„Egyre több gyakorlatot lehet bevinni a csoportba. A páros gyakorlatokat különösen élvezik, láthatóan azt is, hogy lehetőségük van egymással párba kerülni, nem csak a felnőttekkel, ők tényleg inkább résztvevő segítő szerepben vannak.”

(részlet a reflexiós naplóból, „A/1” csoport, 10.21., 3. alkalom)

„I_LC megkérdezte, hogy miért nem mi mondjuk meg, hogy kik legyen a párok, csoportok – jeleztük, hogy azért, mert itt fontos, hogy ők mondják meg, hogy kikkel szeretnének dolgozni. Ez a válasz meglepte, de örömmel elfogadta (‘Ja, ezt nem tudtam. Akkor jó.’).”

(részlet a reflexiós naplóból, „E” csoport”, 12.15., 4. alkalom)

„Az irányítás – sem egymás irányítása, sem a mi irányításunk – nem ment eddig könnyen, de ma sikerült megvalósítani. Kiemelt térben dolgoztunk (karmester), az első szakaszban kívülről irányították a mozgást (hanggal), majd a mozgó csak a saját mozgását irányította bentől.”

(részlet a reflexiós naplóból, „C” csoport, 12.16., 6. alkalom)

Összegezve a kutatásban megjelenő és felbukkanó terápiás tényezők - Yalom és a kutatási eredményeink alapján - a következők:

- Interperszonális tanulás
- Szocializációs technikák
- Egyetemesség/Univerzalitás
- Altruizmus
- Utánzó viselkedés
- Csoportkohézió
- **Megértés**
- **Mintaadás**
- **Bizalom**
- **Részvételiség**

7. Összegzés, konklúzió

A fejezetben összefoglaljuk vizsgálatunk eredményeit és következtetéseit kutatási kérdéseink és előfeltevéseink alapján, megjelenítjük a megalapozott elmélet szemléletében történt elemzésünk elméletalkotási eredményeit, illetve kitekintünk a vizsgálatban rejlő további lehetőségekre, akár annak folytatását, akár a jelen kutatás elemzése során felbukkant olyan témákat tekintve, melyek ezen értekezésbe már nem fértek bele.

7.1. A kutatási kérdések megválaszolása és az előfeltevések vizsgálata

Kérdés	Előfeltevés
Mi jellemző a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatok dinamikájára, a csoport alakulására sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportok esetén?	<i>A mozgás- és táncterápiás folyamat során egyszerre érvényesülnek az általános csoportdinamikai törvényszerűségek és a mozgás során kibontakozó speciális dinamika. Mindemellett megjelennek sajátos, a kutatásban résztvevő csoportokra érvényes dinamikai jellemzők.</i>
A csoport működése függ a csoporttagok fogyatékosági állapotától?	<i>A csoportok működése nem függ az azt alkotó csoporttagok fogyatékosági állapotától.</i>
A csoporttagok saját osztályaikban elfoglalt helye, szerepe változik a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?	<i>Észlelhető változás, de mivel a csoporttagok saját osztályának dinamikája nem változik, így a csoporttag saját osztályában elfoglalt helyét, szerepét tekintve kisebb mértékben mutathat változásokat.</i>

Kutatásunk egyik legfontosabb fókuszpontját maguk a csoportok jelentették, a résztvevő csoportok működési elveinek megjelenése, illetve a csoportfolyamatok alakulásának és dinamikájának elemzése. Vizsgálatunk is rávilágított arra, hogy a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamatokban az általános dinamikai törvényszerűségeket kiegészítik a mozgás során kibontakozó speciális dinamikai jelenségek (Merényi, 2015). Eredményeink azt mutatják, hogy valóban megjelentek a kutatásban résztvevő csoportokra érvényes speciális dinamikai jellemzők, melyek azonban elsősorban az intézményes keretek sajátosságai, illetve a csoportfolyamatra is hatással lévő intézményi kultúra manifesztálódásával definiálhatóak. Bár a résztvevő csoportok különböző fogyatékosággal élő fiatalokból álltak, a csoportok működése és dinamikája a csoporttagok fogyatékosági állapotától független volt, vizsgálatunkban tehát a csoportfolyamatok a résztvevők érintettségének fokától, súlyosságától vagy típusától függetlennek mutatkoztak. Noha a mozgás- és táncterápiás folyamatok megtervezését, testtudati vagy kapcsolati fókuszpontjait bizonyos esetekben

befolyásolta a csoport fogyatékosági típusa és a csoport maga (az érintéssel történő munka ideje; csoportos vagy páros gyakorlatok mennyiségének szükségessége), a kutatásban résztvevő csoportokban a csoportdinamikai jellemzők ekvivalensek voltak egymással. Vizsgálatunk és elemzésünk másik fontos pillérét a fiatalok pedagógusainak, az intézmények szakembereinek véleménye jelentette. Az általuk észlelt, érzékelt és megfogalmazott változások lényeges mutatóit jelentik egy kutatással követett terápiás folyamatnak. A résztvevő fiatalok saját osztályaikban elfoglalt szerepével kapcsolatban a pedagógusok nagyobb része nem észlelt komolyabb változást, néhányan azonban kiemelték az osztályban új barátságok, kapcsolatok létrejöttét, illetve a fiatalok nyitottságának és mások irányába történő érdeklődésének fokozódását.

Kérdés	Előfeltevés
A mozgás- és táncterápiás folyamat során megteremtett biztonságos és elfogadó légkör képes a fiatalok önszabályozásán és érzelmkifejezésén alakítani a foglalkozások alatt?	<i>A mozgás- és táncterápiás folyamat csoportos formája (szociális) tanulási lehetőséget biztosít a résztvevők számára és a már meglévő viselkedési mintázatoktól eltérő viselkedési formák kipróbálására.</i>
A csoporttagok saját osztályaikban jellemző viselkedési mintázatai változnak a mozgás- és táncterápiás folyamat alatt?	<i>Az eltérő viselkedési formák kipróbálása megtörténhet a csoporttag saját osztályának keretei között is.</i>

Kutatási kérdéseink második köre a csoportokat alkotó fiatalok egyéni jellemzőit, viselkedési mintázatait érinti. A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatainkban célként nem definiáltuk a viselkedési mintázatokra való hatásgyakorlást vagy azok megváltoztatását, kutatási kérdésként azonban megfogalmaztuk – tekintettel a mozgás- és táncterápiás módszer csoport-fókuszú jellegére –, az abban rejlő szociális tanulás lehetőségeire és a terápiás légkör minőségeire vonatkozóan. Kutatási kérdésünkhöz köthető terápiás célunk a fiatalok tapasztalatszerzésére irányult. A résztvevő csoportokban a csoporttagok viselkedési mintázatai változatosak, minden csoportban voltak dominánsabb és kevésbé domináns karakterek. Feltételeztük, hogy a mozgás- és táncterápiás folyamat képes megteremteni a lehetőségek egy olyan spektrumát, amelyben a fiatalok biztonsággal kipróbálhatnak a már meglévő viselkedési mintázataiktól eltérő viselkedési formákat. Eredményeink azt mutatják, hogy – néhány kivételtől eltekintve –, a fiatalok mind az alkalmak, mind a gyakorlatok alatt kísérleteztek saját, megszokott viselkedési formáiktól eltérő mintázatokkal (küzdésből támasz nyújtása és elfogadása; irányítás, a csoport vezetésének vállalása). A csoportfolyamatok elején jellemzőbb agresszív, autoagresszív megnyilvánulások formálódni tudtak az önszabályozás irányába, a szorongás jelei pedig az egész csoport irányításában („Kígyó”) vagy a kiemelt térben történő szabad, mozgásos improvizációban oldódni tudtak. A megkérdezett szakemberek véleménye alapján összességében elmondható, hogy különböző területeken és különböző szinteken

érzékelték a fiatalokon változásokat, legfőképpen a fiatalok érzelmeinek, döntéseinek és igényeinek artikulálására, önállóságukra vagy nyitottságukra, felszabadultságukra vonatkozóan.

Kérdés	Előfeltevés
Megjelenik a szabad, improvizációs mozgás (az alkotás munkamódja) a kutatásban résztvevő, sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportoknál?	<i>Megjelenik a szabad, improvizációs mozgás (alkotás) a kutatásban résztvevő csoportokban, annak formája, megjelenési ideje között azonban lehetnek csoportonként eltérések.</i>

A mozgás- és táncterápiás módszer alkotás munkamódjára vonatkozó kutatási kérdésünk összegzésként leírható, hogy az alkotás, szabad improvizációs mozgás minden csoportban megjelent, instruált, szervezett gyakorlatokban és szabad mozgásos kapcsolódások mentén egyaránt. A kiemelt térben történő munka az adott csoporttól és annak dinamikai állapotától függően a folyamat felénél vagy kicsit később valósulhat meg, a csoportok között ebből a szempontból vannak különbségek, azonban a speciális kutatási és terápiás terület nem befolyásolja a szabad improvizációs mozgás megjelenését.

7.2. Elméletalkotási eredmények a megalapozott elmélet szemléletében

A kutatásunk egész folyamatát is meghatározó kvalitatív módszertani paradigma az elemzés kvalitatív szemléletét és kontextusát is determinálta. Ahogyan a kutatás folyamata épít a kutató kreativitására és nyitottságára, úgy az elemzés is egy kommunikatív és interaktív folyamatként definiálható. Elemzésünk a megalapozott elmélet szemléletében az adatokkal való kreatív és interaktív diskurzusra épült (Gelencsér, 2003; Glaser & Strauss, 2006; Charmaz, 2013; Corbin & Strauss, 2015; Horváth & Mitev, 2015), mely diskurzusra a folyamatkezelési stratégiákat is beágyaztuk, a két pillér ötvözésével megvalósítva a mozgás- és táncterápiás folyamatok kutatással kísérésének lehetőségeit. Az adatokkal folytatott kreatív diskurzusnak és az elemzési stratégia komplexitásának segítségével két elméletalkotási törekvésünk is láthatóvá vált az értekezés eredményei között.

A kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatok résztvevő megfigyelése során külön figyelmet szenteltünk a fiatalok jelenlétének és bevonódásának szintjeire, az ehhez kialakított kategóriák segítségével elemeztük az alkalmakon jelenlévő bevonódási mintázatokat. A bevonódási mintázatok és a reflexiók naplók elemzése során a kutatásban résztvevő csoportok kohéziójának alakulását követhettük nyomon. A csoportok ilyen irányú dinamikai elemzése a csoportok közötti hasonlóságokra hívta fel a figyelmünket, így ezen hasonlóságok további vizsgálatának eredményeképpen megalkothattunk egy, a kutatásunk csoportjaira érvényes csoportdinamikai modellt.

A folyamatelemzési stratégiák és a megalapozott elmélet szemléleti kontextusának pilléreire nyugvó elemzésünk során megmutatkoztak újabb, a szakirodalomban eddig még nem definiált terápiás tényezők. Úgy véljük, hogy ezen, elsősorban a mozgás- és táncterápiás módszerhez és a speciális területhez köthető terápiás tényezőknek a megjelenése, felismerése és definiálása elméletalkotási törekvésünk második láthatóvá vált eredménye.

Ezeket az elméletalkotási eredményeket, a csoportdinamikai modell kialakítását és a terápiás tényezők definiálását a kutatás újszerű eredményeiként tartjuk számon és úgy véljük, hogy mind a modell, mind a terápiás tényezők alapul szolgálhatnak további vizsgálatok megtervezéséhez.

7.3. Összefoglalás

Vizsgálatunkat már a kezdetektől komplexitás jellemzi, ezt mutatják a több aspektust érintő céljaink is, egyszerre rendelkezünk kutatási és terápiás fókuszokkal és célokkal, melyekhez szorosan köthetőek fő kérdéseink is:

- *Hogyan követhetőek kutatással nonverbális, csoportos, mozgás- és táncterápiás folyamatok sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokban?*
- *Hogyan adaptálható a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia metodikája sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokra?*

Mivel jelen értekezés axiómaként kezeli azon tételeket, miszerint követhetőek kutatással mozgás- és táncterápiás folyamatok sajátos nevelési igényű tagokból álló csoportokban és adaptálható a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia metodikája speciális területre, így kérdéseink elsősorban ezek megvalósítási lehetőségeit célozzák. A hat csoportban megvalósult kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamat, a kutatási eredményeink és kapcsolódó kutatási kérdéseinkre talált válaszaink megerősítik kiindulási pontjaink relevanciáját.

A kutatás elméleti háttérét feldolgozó első fejezetben ismertettük a mozgás- és táncterápiás eljárások kialakulásának történetét, alapelveit és célkitűzéseit, kitérve a mozgás- és táncterápiás munka koncepciójához köthető legmeghatározóbb fogalmakra és a módszerrel kapcsolatos kutatásokra. A mozgás- és táncterápiás eljárásokon belül részletesebben foglalkoztunk a hazai kidolgozású pszichodinamikus mozgás- és táncterápiával, különös tekintettel annak munkamódjaira, melyek adaptációs törekvésünk egyik bázisát adják. A fejezetben külön figyelmet fordítottunk - a transzdiszciplinaritás koncepciójának megfelelően - a gyógypedagógiai és a mozgás- és táncterápiás szemlélet találkozási pontjaira. Következő elméleti fejezetünkben a csoport és csoportterápia fogalmától, a terápiás tényezőkön és a csoportfolyamat-modelleken keresztül a szociális tanulás fogalmáig jutottunk. A kutatás módszertani alapvetéseinek bemutatása során a kutatás elméleti beágyazottságát, a kutatás etikai kérdéseit, a jelen vizsgálat adatgyűjtési eljárásait, illetve a résztvevő intézményeket és csoportokat

érintettük. Ez utóbbiak ismertetését a jelenleg is érvényes gyógypedagógiai tipológia és terminológia keretezte.

Jelen értekezés és kutatás egészén átívelnek a megvalósíthatóság kérdései, lehetőségei, dimenziói és kihívásai, illetve az azokra adott kutatásvezetői és terápiás csoportvezetői reflexiók, amelyek egy feltáró jellegű, prospektív, kvalitatív szemléletű munkának is alapvető jellemzői. Olyan kutatás, mely ötvözné a mozgás- és táncterápiás módszert, a speciális területet és a csoport szisztematikus dinamikai elemzését, még sem hazai, sem nemzetközi szinten nem készült. Vizsgálati koncepciónk így alátámasztja a kutatás feltáró jellegét, ami önmagában feltételezi és elvárja a kutatás folyamatához való kreatív viszonyulást, ezzel lehetőségeket biztosítva kiindulási pontunk és kérdésünk vizsgálatára, miszerint hogyan kísérhetünk kutatással mozgás- és táncterápiás folyamatokat. Fontosnak tartjuk azonban megjegyezni, hogy ugyanezen okokra visszavezethetőek kutatásunk legmarkánsabb kihívásai is. Bár a hipotézistesztelésre vonatkozó, alapvetően kvantitatív vizsgálatokhoz köthető elvárásokat nem tekintjük a kutatás korlátainak, a vizsgálat során találkoztunk a mozgás- és táncterápiás módszerekből és a speciális területből fakadó kihívásokkal egyaránt.

Egyik kihívásunkként a kutatással kísért mozgás- és táncterápiás folyamatainkban a résztvevő megfigyelés során felmerülő szerepek közötti konfliktust azonosítjuk, miszerint a kutatás vezetője egyszemélyben a terápiás folyamat és a csoportok vezetője is. Ezt a kihívást több aspektus mentén kezeltük, a reflektivitás különböző szintjeinek és módjainak folyamatos jelenlétével (Szivák, 2010), az önkritikus kutatói introspekció és önvizsgálat elemeinek tudatosításával (Horváth & Mitev, 2015; Mruck & Breuer, 2003) és mindezek pontos dokumentációjával reflexiók és kutatási naplóinkban.

Ugyancsak kihívás volt a verbalitás nehezítettsége terápiás és kutatási fókuszainkat tekintve egyaránt. A kutatásban résztvevő fiatalok verbális visszajelzései hozzájárulhattak volna elemzésünk spektrumának szélesítéséhez, még intenzívebbé téve a résztvevők jelenlétét a kutatás és elemzés folyamatában. A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia eredeti metodikájában meglévő verbális munkamód lehetősége is korlátozott módon tudott megjelenni kutatásunkban, mind az életkori sajátosságokat, mind pedig a kutatás speciális területét tekintve. Ezt a kihívást adaptációs törekvésünk szolgálatába állítottuk, így az adaptált mozgás- és táncterápiás módszer megvalósításának egyik fókuszpontjaként a verbális nehezítettséget is definiáljuk. Fontosnak tartjuk azonban megjegyezni, hogy kutatásunk ezen lényeges kérdésének megválaszolására további vizsgálatokat tartanánk célravezetőnek.

További vizsgálódási irányainkat egyrészt a kutatásunkban felbukkant terápiás tényezők és csoportdinamikai modell mentén látjuk, másrészt úgy véljük, hogy jelen kutatás és annak eredményei kiindulási alapot adhatnak és előkészíthetnek intézmény- és diszciplínaközi, megfelelő anyagi és humán erőforrásokkal rendelkező szakmai teamek által végzett hatásvizsgálatokat is. A megalapozott elmélet szemléleti kontextusában

készült elemzésünk ebben az értekezésben a mozgásra és a csoportra fókuszált, a reflexiós és kutatási naplókából azonban a *testtel* kapcsolatos tapasztalatok aspektusai és a mikroszinten is megnyilvánuló *hatalom* tematikája is felvillant, elemzésünk folytatásaként ezeket az irányokat hangsúlyoznánk.

Összességében úgy gondoljuk, hogy az eljárás kutatási fókuszba helyezésével a tudomány és a gyakorlat közötti kapcsolatot megtaláltuk. Úgy véljük, hogy az eljárást fókuszba helyező kutatási és a csoportot fókuszba helyező terápiás folyamatoknak van és lehet helye, relevanciája speciális, gyógypedagógiai területen, megtartva az elméleti bázisok transzdiszciplináris jellegét és az érintett területek holisztikus szemléletét.

8. Irodalomjegyzék

Ábrahám I, Jambrik M, John B, Németh A R, Francia N, & Csenki L (2017): A testképtől a test-képzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158(19), 723–730.

Ajkay K (2008): A korai szelf-fejlődés kapcsolati reprezentációinak hatása az áttételi-vizsontáttételi történésekre. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról, 7-12.

Albin C (2016): The Benefit of Movement: Dance/Movement: Therapy and Down Syndrome. *Journal of Dance Education*, 16:2, 58-61.

Alessi A, Zolbrod S M (2008): Dance and DanceAbility. In Jackson N, Shapiro-Phim T (eds) (2008) *Dance, Human Rights, and Social Justice - Dignity in Motion book*. The Scarecrow Press. 329-336.

American Psychiatric Association (APA) (2014): *DSM-5 referenciacézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz*. Oriold és Társai Kiadó.

Andorka R (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.

Babbie E (2001): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest.

Bábosik I (2011): A szociometriai módszer. In Falus Iván (szerk): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Kiadó Kft. Budapest. 175-193.

Bagdy E (1991): *Nonverbális pszichoterápiák*. Animula Kiadó, Budapest.

Bales R F (1980): *Symlog Case Study Kit*. Free Press.

Balgaonkar A V (2010): Effect of Dance/Motor Therapy on the Cognitive Development of Children, Solapur University, India. *International Journal of Arts and Sciences*, 3 (11), 54-72.

Bandura, A (1999): Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2: 21-41.

Barhorst E (2013): *The Correlation of Dance Experience and Spatial Memory Abilities*. University Honors College at Texas State University. San Marcos, Texas.

Barnet-Lopez S, Pérez-Testor S, Cabedo-Sanromà J, Gozzoli C, Oviedo G R, Guerra-Balic M (2015): Developmental Items of Human Figure Drawing: Dance/Movement Therapy for Adults with Intellectual Disabilities. *American Journal of Dance Therapy*. 37(2) 135-149.

Barthel B, Fodorné F R, Rácz K, Bognár A (2009): Alapozó terápia kontra értelmi akadályozottság? *Gyógypedagógiai Szemle*, 1, Budapest.

Behnke E A (1997): Body. In Embree L (ed) *Encyclopedia of Phenomenology*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers. 67-71.

Benczúr M (2000): *Sérülésspecifikus mozgásnevelés*. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskolai Kar, Budapest.

- Bernáth L, Séra L (2016): A tánc mint az észlelés és a mozgás esztétikai kutatásának eszköze. In Bolvári-Takács G, Németh A, Perger G (szerk) (2016) *Tánc és társadalom: V. Tánc tudományi Konferencia a Magyar Táncművészeti Főiskolán 2015. november 13-14.* Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest. 39-53.
- Berrol F, Ooi W L, Katz S (1997): Dance/movement therapy with older adults who have sustained neurological insult: A demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19, 135–160.
- Berrol F (2009): Dance movement therapy and acquired brain trauma rehabilitation. In Chaiklin S, Wengrover H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is Dance.* New York, NY: Routledge. 195-216.
- Bishop C (ed) (2006): *Participation – Documents of Contemporary Art.* Whitechapel Gallery.
- Blázquez A, Guillamó E, Javierre C (2010): Preliminary experience with dance movement therapy in patients with chronic fatigue syndrome. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 285–292.
- Bodor P (2013): Szavak, képek és a jelentés kutatása. In Bodor P (szerk) (2013) *Szavak, képek, jelentés – Kvalitatív kutatási kézikönyv.* L'Harmattan Kiadó, Budapest. 7-15.
- Bodorkós B (2010): *Társadalmi részvétel a fenntartható vidékfejlesztésben: a részvételi akciókutatás lehetőségei.* Doktori disszertáció, Gödöllő.
- Bojner H, Theorell T, Anderberg U M (2003): Dance/movement therapy and changes in stress-related hormones: A study of fibromyalgia patients with video-interpretation. *The Arts in Psychotherapy*, 30, 255–264.
- Bokor L (2015): Verbális-dinamikus-analitikus csoportok. In Szőnyi G (szerk) (2015) *A pszichoterápia tankönyve.* Medicina Kiadó, Budapest. 347-361.
- Boreczky Á (2013): Más művészet – új közönség. A mozdulattművészet és a korabeli társadalom. In Beke L, Németh A, Vincze G (szerk) (2013) *Mozdulat.* Budapest, 52-83.
- Borgos A (2013): Madzsarné Jászi Alice a női testkultúra új útjain. *HOLMI*, 25 (5). pp. 653-668.
- Bóta I (2008): Aki lélegzik, képes táncolni. *Pszichodráma Újság.* Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 12-15.
- Brauninger I (2012a): The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 296–303.
- Brauninger I (2012b): Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy*, 39, 443–450.
- Brauninger I (2014): Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 445-457.
- Brown H, Sawyer R D (2016): Dialogic Reflection: An Exploration of Its Embodied, Imaginative, and Reflexive Dynamic. In Brown H, Sawyer R D, Norris J (eds) (2016) *Forms*

of Practitioner Reflexivity – Critical, Conversational and Arts-Based Approaches. Springer Nature. 1-12.

Bruner J (2004): *Az oktatás kultúrája*. Kiadó: Gondolat Kiadói Kör Kft., Budapest.

Campos J A (2016): Szenzomotoros és kapcsolati élmények összefonódása a korai lelki fejlődésben. In Szvatkó A (szerk) (2016) *Billenések – Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből*. Oriold és társai Kiadó, Budapest. 63-103.

Cash T F (2011): Cognitive-behavioral perspective on body image. In Cash T F, Pruzinsky T (eds) (2011) *Body image. A handbook of science, practice and prevention*. Guilford Press, New York.

Chaiklin S (2009): We Dance from the Moment Our Feet Touch the Earth. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 3-13.

Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group.

Chang M (2009): Cultural Consciousness and the Global Context of Dance/Movement Therapy. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 299-316.

Charmaz K (2013): Lehorgonyzott elmélet. In Bodor P (szerk) (2013) *Szavak, képek, jelentés – Kvalitatív kutatási kézikönyv*. L'Harmattan Kiadó, Budapest. 61-94.

Chodorow J (2009): Dance Therapy, Motion and Emotion. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 55-73.

Corbin J, Strauss A (2015): *A kvalitatív kutatás alapjai – a Grounded Theory elemzési módszer technikája és eljárásai*. L'Harmattan Kiadó, Budapest

Cruz R (2016): Dance/Movement Therapy and Developments in Empirical Reserch: the first 50 years. *American Journal of Dance Therapy*, 38, 297-302.

Czeglédi E, Urbán R, Csizmadia P (2010): A testkép mérése: a testi attitűdök tesztjének (Body Attitude Test) pszichometriai vizsgálata; Measuring body image: Psychometric properties and construct validity of the Hungarian version of Body Attitude Test. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65 (3). 431-461.

Csabai M, Erős M (2000): *Testhatárok és énhatárok: Az identitás változó keretei*. Budapest: Jóságveg Műhely.

Csabai M, Pintér J (szerk) (2013): *Pszichológia a gyógyításban*. Oriold és Társai Kft.

Csatlós J (2016): Részvételi gyakorlatok szerepe a kortárs művészetben. *Replika folyóirat*, 100. szám. 2016/5. 151-165.

Csépe V, Győri M, Ragó A (2007): *Általános pszichológia 1. -Észlelés és figyelem*. Budapest: Osiris Kiadó.

- Csepeli Gy (2001): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Cserti Cs T (2012): *A szociális tanulás és a társadalmi aktivitások magyarországi vizsgálata nemzetközi modellek alapján*. Kutatási beszámoló. p.19.
- Csillag S (2016): A kooperatív akciókutatás elmélete és gyakorlata. *Prosperitas Folyóirat*. 3. évfolyam. 2016/2. Budapesti Gazdasági Egyetem, Budapest, 36-62.
- Damasio A (1996): *Descartes tévedése*. Budapest, Aduprint.
- Dayanim S (2009): The acute effects of a specialized movement program on the verbal abilities of patients with late-stage dementia. *Alzheimer's Care Today*, 10. 93-98.
- Deák Cs (2006): A csoportfejlődés szakaszai. In *A munkahely szociálpszichológiai jelenségvilága*. Z-Press Kiadó, Miskolc, pp. 385-403.
- Demarcsek Zs, Mező F, Mizerák K (2012): *Tánc-OK. A táncos tehetség azonosítása és gondozása*. Faculty of Central European Studies, Constantine the Philosopher University in Nitra & Kocka Kör, Debrecen.
- Denzin N K, Lincoln Y S (2011): Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. In Denzin N K, Lincoln Y S (eds) *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed) 1-19. London: Sage Publications.
- Deutsch M (1973): A csoport kialakulása (ford. Csepeli Gy) In *Csoportlélektan* (1980) Gondolat Kiadó, Budapest. 103-127.
- Dolto F (2001): A gyermek nemi identitásának kialakulása. *Pont Kiadó*, Budapest.
- DuBose L R (2001): Dance/movement treatment perspectives. In J J Robert-McComb (ed) (2001) *Eating disorders in women and children: Prevention, stress, management and treatment*. Boca-Raton, FL: CRC Press. 373-385.
- Earhart G M (2009): Dance as therapy for individuals with Parkinson disease. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 45, 231-238.
- Endresz H (2008): Ami mozog, az él és fejlődik – mozgás- és táncterápia kiskamaszokkal. *Serdülő- és gyermekpszichoterápia* 2008/3.
- Erdélyi A (2008): Az augmentatív és alternatív kommunikáció (AAK) mint a kommunikációtudományok egyik legifjabb részdiszciplínája. *Gyógypedagógia Szemle* 36(1). 14-27.
- Falus I (2004): A megfigyelés. In Falus I (szerk) *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó Kft, Budapest. 98-139.
- Fehér P, Kecskés B (2011): A testkép pszichoanalitikus megközelítése és a testképszobor teszttel szerzett diagnosztikai és terápiás tapasztalatok pszichotikus páciensekkel. In *Pszichoterápia*, 20, 4. Mentalport, Budapest, 272–277.
- Feischmidt M (szerk) (2007): *Kvalitatív módszerek az empirikus társadalom- és kultúrakutatásban*. Egyetemi tankönyv és szöveggyűjtemény.
- Fenyves M (2013) Orkesztika és Dr. Dienes Valéria, Berczik Sára és a Berczik-iskola. In Beke L, Németh A, Vincze G (szerk) (2013) *Mozdulat*. Budapest, 177-190.

- Ferenczi S (1996): *Klinikai napló*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Fischman D (2009): Therapeutic Relationships and Kinesthetic Empathy. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 33-55.
- Flaskay G (2010): *Pszichoanalitikus terápia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Fodor L (2008): *A szociális tanulás jelentősége a pedagógiai folyamatban*. p.14.
- Fónagy P, Allen J G, Bateman A W (2011): *Mentalizáció a klinikai gyakorlatban*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.
- Fónagy P, Target M (1998): A kötődés és a reflektív funkció szerepe a szelf fejlődésében. *Thalassa*. 9, 1, 5-43.
- Forsyth D R (2010): *Group dynamics – fifth edition*. Wadsworth, Cengage Learning, USA.
- Fuchs L (2008): Mary Wigman: A tánc nyelve – a tánc formái In Fuchs L (szerk) (2008) *Táncpoétikák – A reneszánsztól a posztmodernig*. l'Harmattan Kiadó. 150-160.
- Garai D (2007): Identitásvesztés és identitás-alakulás az emlékek tükrében. *Gyógypedagógiai Szemle*, 35. 1. sz. 12–27.
- Geertz C (1994): *Az értelmezés hatalma*. Századvég Kiadó, Budapest.
- Gelencsér K (2003): Grounded Theory. *Szociológiai Szemle*, 13. 1, 143–154.
- Gereben F-né (2014): Fejlődési pszichopatológia gyógypedagógiai nézőpontból. *Gyógypedagógiai Szemle*. 42. 3. sz. 171–175.
- Glaser B G, Strauss A L (2006): *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. New Brunswick, London: Aldine Transaction.
- Gonzalez, S (2015): A Movement and Music Program for Children with Autism. *Dance Education in Practice*, 1:1, 16-22.
- Goodill S W (2005): *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy - Health Care in Motion*. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia.
- Grogan S (2008): *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Routledge, London and New York.
- Hackney M E, Kantorovich S, Levin R, Earhart G. M. (2007): Effects of tango on functional mobility in Parkinson's disease: A preliminary study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 31, 173–179.
- Halász A (2008): Az élményszerveződés és interszubjektivitás. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 34-39.
- Halász G (2013): Az oktatáskutatás globális trendjei. *Neveléstudomány – Oktatás-Kutatás-Innováció*. 1, 64-90.
- Hall E T, Meyer A, Rose D H (2012): *Universal Design for Learning in the Classroom: Practical Applications*. Guilford Press, New York.

- Hall P A (2006): Systematic process analysis: when and how to use it. *European management review*. 3(1). 24-31.
- Hámori E (2016): *A korai kapcsolat zavarai*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Hamvai Cs, Pikó B (2013): Korai serdülőkori coping-stílusok mint az egészségkockázati és egészségprotektív magatartás magyarázó változói. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. 14, 2, 115 – 137.
- Harris D A (2007): Pathways to embodied empathy and reconciliation after atrocity: Former boy soldiers in a dance/movement therapy group in Sierra Leone. *Intervention*, 5, 203–231.
- Harwood I N H (1998): Can group analysis/psychotherapy provide a wide angle lens for self psychology? In Harwood I N H, Pines N (eds) (1998) *Self experiences in group: Intersubjective and self psychology pathways to human understanding*. Jessica Kingsley Publishers. London. 155-174.
- Harwood I N H, Pines N (eds) (1998): *Self experiences in group: Intersubjective and self psychology pathways to human understanding*. Jessica Kingsley Publishers. London.
- Heimbeck A, Hölter G. (2011): Bewegungstherapie und Depression – Evaluationsstudie zu einer unspezifischen und einer störungsorientierten bewegungstherapeutischen Förderung im klinischen Kontext. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 61, 200–207.
- Heiszer K (2018): *Participatív kutatás értelmi sérült személyekkel: A Play decide módszer adaptációja*. Doktori disszertáció. Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Heiszer K, Katona V, Sándor A, Schnellbach M, Sikó D (2014): Az inkluzív kutatási módszerek meta-szintű vizsgálata. *Neveléstudomány – Oktatás-Kutatás-Innováció*. 2014/3., 53-67.
- Héra G, Ligeti Gy (2014): *Módszertan – a társadalmi jelenségek kutatása*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Hernádi I (2014): *Problémás testek – Nőiség, szexualitás és anyaság testi fogyatékosággal élő magyar nők körében*. Doktori disszertáció. Pécs, Pécsi Tudományegyetem.
- Hervey L W (2009): Encouraging Research in Dance/Movement Therapy. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 317-330.
- Hervey L, Kornblum R (2006): „An evaluation of Kornblum’s body-based violence prevention curriculum for children.” *The Arts of Psychotherapy*. Vol. 33. pp. 113-129.
- Hokkanen L, Rantala L, Remes A, Härkönen B, Viramo P, Winblad I (2008): Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: A randomized, controlled study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56, 771–772.
- Horváth D, Mitev A (2015): *Alternatív kvalitatív kutatási kézikönyv*. Alinea Kiadó, Budapest.

- Horváth K, Oblath M (szerk) (2015): *A részvételi ifjúságkutatás módszerei, Kutatásmódszertani összefoglaló*. OKT-Full Tanácsadó Kft., Budapest. (TÁMOP-5.2.8-12/1-2013-0001 számú kiemelt projekt „Kisközösségi ifjúság nevelés támogatása”).
- Horváth Zs (2015): A tér mint terápiai erő a mozgás- és táncterápiában. Konferenciakötet. *Térátlépések - Antropológiai Konferencia*. (Veszprém, 2015. március 26.), 171-178.
- Horváth Zs (2018): Mozgás és testtudat – egy módszer tükrében. *Fogyatékoság és társadalom*, 2018/2, 5-13. ELTE BGGYK, Budapest.
- Horváth Zs, Novák G M (2014): Az épség és alternatívái. *Iskolakultúra Folyóirat*. 2014. július-augusztus.
- Horváth Zs, Szilajné B M (2013): Mozgás alapú terápia hatása a csoportra és az egyénre halmozottan fogyatékos fiatalok körében. *Gyógypedagógiai Szemle*, 2013/3, 187-196, Budapest.
- Huba J (1999): *Pszichomotoros fejlesztés a gyógypedagógiában* (5. kiadás). Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Husén T (1999): Research Paradigms in Education. In Husén T, Postlethwaite T N, Clark B R, Neave G (ed) (1999) *“Education: the complete encyclopedia”*. Amsterdam, Elsevier Science/Pergamon.
- Husserl E (2000): *Kartezianus elmékedések. Bevezetés a fenomenológiába* (ford., utószó, jegyz. Mezei Balázs), Atlantisz Könyvkiadó, Budapest.
- Hüther G (2009): Digitális média és gyermeki agy – Virtuális világok bűvöletében. *Élet és tudomány* 13. 405-408.
- Illyés S (2012): Tudomány és gyakorlat a gyógypedagógiában In Gordosné Sz A (2012) *Gyógyító pedagógia – Nevelés és terápia*. Medicina Kiadó, Budapest. 55-70.
- Incze A (2008): A testtudati munka mint a testi kreativitás mozgósítója. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 40-47.
- Janesick V J (2003): The Choreography of Qualitative Research Design. In Denzin N K, Lincoln Y S (szerk) *Strategies of Qualitative Inquiry*. SAGE, Thousand Oaks.
- Jankowicz-Szymanska A, Mikolajczyk E, Wojtanowski W (2012): The effect of physical training on static balance in young people with intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*. 33(2) 675-681.
- Jeong Y J, Hong S C, Lee M, Park M C, Kim Y K, Suh C M (2005): Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience* 115, 1711-1720.
- Johnson D, Johnson F (2014): *Joining Together – Group Theory and Group Skills* (Eleventh Edition). Pearson Education, UK.
- Kagan S, Kagan M (2009): *Kooperatív tanulás*. Önkonet szolgáltató és Tan Kft.
- Kampis Gy (2002): A gondolkodó test. *Magyar Tudomány*, Budapest. 33-41.

Kapitány Á, Kapitány G (2008): Résztvevő megfigyelés a saját társadalomban - korszakok szimbolikája. In Kézdi Nagy G (szerk) (2008) *A magyar kulturális antropológia története*. Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2008. 369-410.

Katona V (2015): *Mozgássérült emberek felnőtté válása a társadalom által teremtett keretek között - A reziliencia lehetősége az életutakban*. Doktori Disszertáció. Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem.

Katona V (2016): Társadalmi szerep és egyéni identitás kölcsönhatása az élettörténetekben a fogyatékoságtudományi kutatásokban. *Fogyatékoság és Társadalom*. 2016/7. 17-22.

Kawulich B B (2005): Participant Observation as a Data Collection Method. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), Art. 43.

Kende A, Illés A (2011): Hátrányos helyzetű gyerekek jelen-és jövőképe. *Esély Folyóirat*. 4, 71-92.

Kende B H (2003): *Gyermekpszichodráma*. Osiris Kiadó, Budapest.

Kester G (2012): Életképek: A dialógus szerepe a társadalmilag elkötelezett művészetben. In Kékesi Z, Lázár E, Varga T, Szoboszlai J (szerk) *A gyakorlattól a diszkurzusig. Kortárs művészetelméleti szöveggyűjtemény*. Magyar Képzőművészeti Egyetem, Budapest. 128-141.

Kiepe M S, Stöckigt B, Keil T (2012): Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 404–411.

Kiss V (2017): Művészetalapú módszerek, In Nagy Á (szerk) (2017) *Szolgálva, nem tündökölve, Trencsényi 70*. Iuvenis – Ifjúságszakmai műhely, ISZT Alapítvány, Budapest. 189-214.

Kivlighan D M, Kivlighan M C (2004): Counselor intentions in individual and group treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 347-353.

Kleinman S, Hall T (2005): Dance movement therapy with women with eating disorders. In F. Levy (szerk) (2005) *Dance/movement therapy, A healing art*. Revised Edition. Reston, VA: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. 221-227.

Knowles G J, Cole A L (2008): *Handbook of the Arts in Qualitative Research*. SAGE.

Koch S, Kunz T, Lykou S, Cruz R F (2014): Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64.

Koch S, Morlinghaus K, Fuchs T (2007): The joy dance - Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34 340–349.

Kornblum R, Halsten R L (2006): In-school dance/movement therapy for traumatized children. In Brooks S (ed) (2006) *Creative Arts Therapies Manual*. Springfield. 144-155.

- Kovács K, Nagy B (2015): A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására és megküzdésére. *Különleges Bánásmód*, I. évf. 2015/3. szám, 43-56.
- Kökény V (2015) A pszichodrámacsoport és alkalmazásai. In Szőnyi G (szerk) (2015) *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina Kiadó, Budapest. 331-346.
- Könczei Gy, Zsolnai L (2016): „...Az embert magát tekinti a gazdálkodás céljának...” A fogyatékoság jelensége a közgazdaság-tudományban. In Zászkaliczky P, Verdes T (szerk) (2016) *Tágabb értelemben vett gyógypedagógia – A fogyatékoság jelensége a gyógypedagógia határtudományaiban*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 345-369.
- Kramer R M, Brewer M B (2006): Effect of group identity on resource use in stimulated commons dilemma. In Levine J M, Moreland, R L (eds) (2006) *Small groups*. Psychology Press.
- Kuritárné Sz I (2008): *Borderline személyiségzavar – Tünettan, etiológia, terápia*. Medicina Könyvkiadó.
- Kvale S (2005): *Az interjú*. Józseveg Műhely Kiadó, Budapest.
- Lanyado M, Horne A (2010): The therapeutic setting and process. In Lanyado M, Horne A (eds) (2010) *The Handbook of Child and Adolescent Psychotherapy*. Routledge, Taylor and Francis Group. 157-174.
- Lányiné E Á (2012): Gyógypedagógia és terápia. In Gordosné Sz A (2012) *Gyógyító pedagógia – Nevelés és terápia*. Medicina Kiadó, Budapest. 71-86.
- Lányiné E Á, Takács K (2016): „...Nem csak a sérült képességeket kell vizsgálni, hanem az embert, aki ezeknek hordozója...” A fogyatékoság jelensége a pszichológiában. In Zászkaliczky P, Verdes T (szerk) (2016) *Tágabb értelemben vett gyógypedagógia – A fogyatékoság jelensége a gyógypedagógia határtudományaiban*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 233-269.
- Leavy P (2015): *Method meets art – Arts-based research practice*. Second Edition. The Guilford Press, New York, USA.
- Leavy P (2017): *Research Design – Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based and Community Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press. 47-50, 191-223.
- Lendvai L, Nguyen L L A (2017): A csoportközi kontaktus megélt hatása egy látó és látássérült gyermekekkel végzett vizsgálat keretében. *Gyógypedagógiai Szemle*, 4, 225-240.
- Lénárd K (2005): A kreatív folyamatok korai kapcsolati gyökerei. *Pszichoterápia*, 14, 6. 769-772.
- Lénárd S (2015): „Ez egy motiválatlan banda!!!” In N Kollár K, Rapos N (szerk) (2015) *Tanár leszek – A társas, társadalmi viszonyok*. ELTE Eötvös Kiadó. 82-91.

- Levine B, Land H M (2015): A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma. *Qualitative Health Research*. 26(3): 330-344.
- Levine J M, Moreland R L (2006): *Small groups*. Psychology Press.
- Levy F (1992): *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. National Dance Association.
- Levy R A, Ablon S, Kächele H (eds) (2012): *Psychodynamic Psychotherapy Research – Evidence-Based Practice and Practice-Based Evidence*. Humana Press.
- Lewin K (1975): *Csoportdinamika*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest.
- Lewin K, Lippitt R, White R (1939): Patterns of aggressive behaviour in experimentally created “social climates”. *Journal of Social Psychology* 10: 271-99.
- MacDonald J (2004): Dance? Of course I can! Dance movement therapy for people with learning difficulties. In Payne H (ed) (2004) *Dance movement therapy: theory and practice*. Brunner-Routledge, Taylor and Francis Group. 202-217.
- MacKenzie K R (1983): The clinical application of a Group Climate measure. In R R Dies, K R MacKenzie (eds) (1983) *Advances in group psychotherapy: Integrating research and practice*. New York: International Universities Press. 159-170.
- Margariti A, Ktonas P, Hondraki P, Daskalopoulou E, Kyriakopoulos G, Economou N. T (2012): An application of the primitive expression form of dance therapy in a psychiatric population. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 95–101.
- Marogna C, Caccamo F (2013): Analysis of the Process in Brief Psychotherapy Group: The Role of Therapeutic Factors. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 2013/17/1. 43-51.
- Marziali E, Munroe-Blum H, McCleary L (1997): The Contribution of Group Cohesion and Group Alliance to the Outcome of Group Psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*. 47(4). 475-497.
- Matzner J (2015): Sitting Ballet: A Pilot Program Designed to Include Children with Physical Disabilities in the Private Studio Environment. *Journal of Dance Education*, 15:3, 116-121.
- McNiff S (2008): Art-Based Research. In Knowles G J, Cole A L (eds) (2008) *Handbook of the Arts in Qualitative Research*. SAGE. 29-40.
- Mead G H (1934): *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mead M (1928): *Coming of Age in Samoa*. William Morrow and Co.
- Mérei F (1996): *Közösségek rejtett hálózata*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Merényi M (2004): Mozgás- és táncterápia. (Áttekintő tanulmány) *Pszichoterápia*. 13, 4-17, Budapest.
- Merényi M (2008): A mozgás- és táncterápia helye a pszichoterápiák között. A Pszichodinamikus Mozgás- és Táncterápia test-megközelítése. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 59-67.

- Merényi M (2015): Mozgás- és testélmény alapú pszichoterápiák; más nonverbális módszerek. In Szőnyi G (szerk) (2015) *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina Kiadó, Budapest. 362-379.
- Merényi M (2010): Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. *Pszichoterápia*, 2. szám. 2010. április.
- Mesterházi Zs (2001): A gyógypedagógiai nevelés mint terápia. *Iskolakultúra*, 2, 29-33.
- Mesterházi Zs (2007): Változik-e a gyógypedagógia identitása? *Iskolakultúra*, 6-7 sz. 150-163.
- Mesterházi Zs (2012): A gyógypedagógiai folyamatról In Gordosné Sz A (szerk) (2012) *Gyógyító pedagógia – Nevelés és terápia*. Medicina Kiadó, Budapest. 19-40.
- Mitev A Z (2012): Grounded theory, a kvalitatív kutatás klasszikus mérföldköve (Grounded theory, the classic milestone of qualitative research). *Vezetéstudomány - Budapest Management Review*, 43 (1). 17-30.
- Mruck K, Breuer F (2003): Subjectivity and Reflexivity in Qualitative Research. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4 (2), Art. 23.
- Muller-Pinget S, Carrard I, Ybarra J, Golay A (2012): Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, 89. 525-528.
- Müller P (2009): *Test és teatralitás*. Balassi Kiadó, Budapest.
- N Kollár K, Szabó É (2004): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Nagy Zs (1996): *Az önismereti és személyiségfejlesztő csoportok szerepe a tanítóképzésben*. Egyetemi doktori értekezés.
- Négele Z, Pápai J, Tróznai Zs, Nyakas Cs (2017): Sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte. *Testnevelés, sport, tudomány*. 2., 1-2, 125-135.
- Németh A (2015): A neveléstudomány nemzetközi modelljei és tudományos irányzatai. *Magyar Pedagógia*. 115., 3. 255-294.
- Németh M, Koller É (2015) Serdülőkor: Normatív krízis vagy deviancia? *Iskolapszichológia Füzetek*. 33.
- Newcomb T M (1943): *Personality and social change; attitude formation in a student community*. Ft Worth, TX, US: Dryden Press.
- Nguyen L L A (2011): A gyerek és család az idő és a kultúrák tükrében. In Danis I, Farkas M, Herczog M, Szilvási L (szerk) (2011) *Biztos Kezdet Kötetek I. A génektől a társadalomig: a koragyermekkorai fejlődés színterei*. Budapest.
- Norris J (2009): *Playbuilding as qualitative research: A participatory arts-based approach*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- Novák G M (2016): Dráma és pedagógia. A drámapedagógia aktuális kérdéseiről. *Neveléstudomány – Oktatás-Kutatás-Innováció*. 2, 43-52.

- Novák G M (2017): Alkalmazott színház Magyarországon. In Cziboly Á (szerk) *Színházi nevelési és színházpedagógiai kézikönyv*. InSite Drama, 22-75.
- Orange D, Stolorow R, Atwood G (1999): Working Intersubjectively: Contextualism in Psychoanalytic Practice. *Psychoanalytic Psychology*. 16(2). 303-308.
- Pandula A (szerk) (2015): *Segédlet a közszolgáltatásokhoz és egyéb szolgáltatásokhoz való egyenlő esélyű hozzáférés megteremtéséhez*. Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft.
- Papp B, Péley B (2015): Pszichoterápia és hatékonyság. *Orvosi Hetilap*. 156. évf., 4., 135-140.
- Papp G (2002): Tanulásban akadályozott gyermekek iskolai integrációja a szakemberek közötti kooperáció tükrében. *Magyar Pedagógia*. 102., 2. 159-178.
- Papp G (2004): A speciális pedagógiák szerepe a gyógypedagógia-tudomány differenciálódásában. *Gyógypedagógiai Szemle*. 2004/2. 92-96.
- Payne H (ed) (2004): *Dance movement therapy: theory and practice*. Brunner-Routledge, Taylor and Francis Group.
- Persson H, Ahman H, Yngling A A, Gulliksen J (2015): Universal design, inclusive design, accessible design, design for all: different concepts—one goal? On the concept of accessibility — historical, methodological and philosophical aspects. *Universal Access in the Information Society*. Vol. 14, Issue 4. 505-526.
- Pető K (2003): Az implicit kapcsolati tudás. Új szempontok a pszichoterápia hatásmechanizmusának megértéséhez. *Psychiatria Hungarica*. 18 (4), 217-225.
- Pető K (2011): A neurontól a lélekig: a pszichoterápia neurobiológiai alapjai. *Imágó*, 1 (22) Budapest. 51-60.
- Pujol E A, Anguera M T (2017): Observation of Interactions in Adolescent Group Therapy: A Mixed Methods Study. *Frontiers in Psychology*. 2017; 8: 1188. p.13.
- Pylvänäinen P, Lappalainen R (2018). Change in body image among depressed adult outpatients after a dance movement therapy group treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 34–45.
- Pylvänäinen P (2010): The dance/movement therapy group in a psychiatric outpatient clinic: explorations in body image and interaction. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5, 219–230.
- Reményi T, Schaefgen R, Gereben F-né (2014): Szenzoros integrációs terápiák alkalmazása a gyógypedagógiai fejlesztő munka gyakorlatában (1. rész). *Gyógypedagógiai Szemle*. 42. 4. sz. 293-304.
- Ressler A and Kleinman S (2006): Reframing Body-Image Identity in the Treatment of Eating Disorders. In Davis W, Kleinman S (eds) (2006) *The Renfrew Center Foundation Healing Through Relationship Series: Contributions to Eating Disorder Theory and Treatment*. Volume 1: Fostering Body-Mind Integration. Philadelphia, PA.

- Rioch M J (1970): Wilfried Bion munkája csoportokkal. Bokor L (ford) In *Csoportpszichoterápia – szöveggyűjtemény* (é.n.). 17-28.
- Roberts J P (1982): Foulkes mátrix fogalma. Dévald P, Koller É (ford) In *Csoportpszichoterápia – szöveggyűjtemény* (é.n.). 38-52.
- Röhricht F, Priebe S (2006): Effect of body-oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 36, 669–678.
- Rudas J (2016): *Csoportdinamika*. Oriold és társai Kiadó, Budapest.
- S Nagy Z (2013): *Énkép, testkép, önértékelés. A testleképeződés neuropszichológiai vonatkozásai*. Doktori disszertáció. Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Saldana J (2011): *Fundamentals of qualitative research – Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
- Samaritter R A (2005): *Dance-movement-therapy as group-therapy-process*. Workshop hand-out. Theatre-school Helsinki, June 2005.
- Sándor A (2018): *Magas támogatási szükséglettel élő személyek önrendelkezési lehetőségei*. Doktori Disszertáció. Budapest, ELTE.
- Schilder P (1935): *The image and appearance of the human body*. London, Kegan Paul.
- Seresné B E (2015): Kooperatív csoportmunka. In Seresné B E, Hegedűs J (szerk) (2015) *Módszertani kézikönyv a pedagógia szakos tanári képzéshez*. BME Tanárképző Központ. Budapest.
- Seresné B E (2015): Tréningmódszerek, tréninggyakorlatok. In Seresné B E, Hegedűs J (szerk) (2015) *Módszertani kézikönyv a pedagógia szakos tanári képzéshez*. BME Tanárképző Központ. Budapest.
- Shusterman R (2015): *A gondolkodó test*. JatePress, Szeged.
- Simon L (2012) Csoport- és csoportpszichoterápia. In Unoka Zs, Purebl Gy, Túry F, Bitter I (2012) (szerk) *A pszichoterápia alapjai*. 121-130.
- Smid R (2012): Tükröm, tükröm Az én lacani modelljei, *ELPIS* 2012. VI. évfolyam 2. szám, Az ELTE BTK Filozófia TDK és Filozófia SzHÉK folyóirata. 25-38.
- Smith E R, Mackie D M, Claypool H M (2016): *Szociálpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Somerstein L (2010): Together in a room to alleviate anxiety: Yoga breathing and psychotherapy. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 267–271.
- Soós K (2010): *Párbeszéd és alkotás – A részvételi alapú művészet megközelítési módjai*. DLA értekezés. Magyar Képzőművészeti Egyetem.
- Steihaug S, Malterud K (2003): Part process analysis: a qualitative method for studying provider-patient interaction. *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol. 31, 2. 107-112.
- Stern N D (2002): *A csecsemő személyközi világa*. Animula, Budapest.

- Stern N D (2004): *A jelen pillanat*. Animula Kiadó, Budapest.
- Stolorow R D, Atwood G E, Brandchaft B (1994): *The Intersubjective Perspective*. Jason Aronson, Northvale.
- Sutyák T (2010): A test-test probléma. *Magyar Filozófiai Szemle*. 54 (2), 10-31.
- Szabó Á, Szekeres Á (2013): *A szociális képességek fejlesztésének módszertana*. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar.
- Szabolcs É (2001): *Kvalitatív kutatási metodológia a pedagógiában*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Szabolcs É (2004): Deduktív (analitikus) jellegű kutatások. In Falus I (szerk) *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó Kft, Budapest. 84-94.
- Szili K (2008): Csoportdinamika a Pszichodinamikus Mozgás-és Táncterápiában. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 86-92.
- Szili K (2010): *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. Doktori disszertáció. PTE, Pécs.
- Szító I (2005): A drámajáték mint társas befolyásolás és korrektív emocionális tapasztalat. *Drámapedagógiai Magazin*, 2. 9-14.
- Szivák J (2010): *A reflektív gondolkodás fejlesztése*. (Tehetségkönyvtár Kiadvány). Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége. p 38.
- Szokolszky Á (2004): *Kutatómunka a pszichológiában*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Szőnyi G (szerk) (2015): *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina Kiadó, Budapest..
- Szvatkó A (2012): A szenzoros integrációs terápiák és a gyógypedagógiai fejlesztés. In Gordosné Sz A (szerk) (2012) *Gyógyító pedagógia – Nevelés és terápia*. Medicina Kiadó, Budapest. 475-494.
- Szvatkó A (szerk) (2016): *Billenések - Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből*. Oriold és Társai Kft.
- Terenyi Z (2011): *A csoport, ahová tartozunk – a beteg, a betegség és a szakember*. Doktori disszertáció. PTE, Pécs.
- Thoma H, Kachele H (2007): *Pszichoanalitikus terápia – Kutatás*. Lélekben Otthon Kiadó, Budapest.
- Tiszai L (2017): A közösségi zeneterápia modellje a gyógypedagógiában. *Gyógypedagógiai Szemle*. 2017/3. 145-158.
- Tortora S (2006): *The dancing dialogue*. Paul H. Brookes, Baltimore, London, Sidney.
- Tortora S (2009): Dance/Movement Psychotherapy in Early Childhood Treatment. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 159-180.
- Toseland R W, Rivas R F (2017): *An Introduction to Group Work Practice* (Eighth Edition). Pearson Education, UK.

- Tózsér J (2005): A tudat rejtélye. In Nyíri K. (szerk) *Túl az iskolafilozófiákon*. Áron Kiadó, Budapest. 447-461.
- Tringer L (1999): *A pszichiátria tankönyve*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Tuckman B W (1965): Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.
- Unoka Zs (2012): Pszichoterápiák közös hatótényezői. In Unoka Zs, Purebl Gy, Túry F, Bitter I (2012) (szerk) *A pszichoterápia alapjai*. 60-70.
- Van de Winckel A, Feys, H, De Weerd W (2003): Cognitive and behavioural effects of music-based exercises in patients with dementia. *Clinical Rehabilitation*, 18, 253–260.
- Varga I, Kiss T C (2007): Kreatív mozgásos terápiák egyetemi csoportokban: csoportdinamika, a nonverbális megközelítés jellegzetes élménymintázatai. In Demetrovics Zs, Kökönyei Gy, Oláh A (szerk) (2007) *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig, Tanulmánygyűjtemény Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére*. Trefort Kiadó, Budapest. 379-408.
- Vaverniece I, Majore-Dusele I, Meekums B, Rasnacs O (2012): Dance movement therapy for obese women with emotional eating: A controlled pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 126–133.
- Vermes K (2008): A test – saját és idegen határán. *Pszichodráma Újság*. Különszám a mozgás- és táncterápiáról. 20, 115-122.
- Vermes K (2012): A jelen pillanat. Felpörgött idő és terápiás jelen a posztmodern kultúrában. *Imágó*, Budapest, 2. (23.) évfolyam, 2012/2. Pszichoanalízis és modern fenomenológia, 47-67.
- Vermes K (2013): Terápiás és testi fordulat a fogyasztói kultúrában: a mozgás- és táncterápia kulturális horizontja. *Pszichoterápia*, 22. 3. sz. 159-167.
- Vermes K (2016): A „közös érzék” – Multimodalitás és interszubjektív filozófiai összefüggése. In Szvatkó A (2016) *Billenések – Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből*. Oriold és társai Kiadó, Budapest. 41-62.
- Vermes K, Incze A (2012): Psychodynamic Movement and Dance Therapy (PMDT) in Hungary, Body, Movement and Dance in Psychotherapy. *An International Journal for Theory, Research and Practice*. 7(02) pp. 101-114.
- Vlastelica M (2011): Group analytic psychotherapy (im)possibilities to research. *Mental Illness*. 3(1). e2.
- Weiss A C, Rutan J S (2016): The Benefits of Group Therapy Observation for Therapists-in-Training. *International Journal of Group Psychotherapy*. 66(2). 246-260.
- Wengrower H (2009): The Creative–Artistic Process in Dance/Movement Therapy. In Chaiklin S, Wengrower H (eds) (2009) *The Art and Science of Dance/Movement Therapy – Life is Dance*. Routledge, Taylor and Francis Group. 13-33.

Wiedenhofer S, Hofinger S, Wagner K, Koch S C (2017): Active factors in Dance/Movement Therapy: Health Effects of Non-Goal-Orientation in Movement. *American Journal of Dance Therapy*. 39, 1, 113-125.

Winnicott D W (1999): *Játszás és valóság*. (A pszichoterápia klasszikusai) Animula Kiadó, Budapest.

Woods J, Argent K (2010): Group psychotherapy: the role of the therapist. In Lanyado M, Horne A (eds) (2010) *The Handbook of Child and Adolescent Psychotherapy*. Routledge, Taylor and Francis Group. 235-246.

Yalom I (2001): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula Kiadó, Budapest.

Yalom I, Leszcz M (2005): *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. (5th ed) Basic Books. New York.

Zászkaliczky P (2014): A gyógypedagógia: a fogyatékosok tudománya. *Fogyatékosok és Társadalom*, 2 (5-6), 73-85.

Zsolnai A (2013): Szociális tanulás – szociális viselkedés. In Benedek A, Golnhofer E (2014) *Tanulmányok a neveléstudomány köréből 2013*. MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Budapest, 55-77.

9. Mellékletek

1. sz. melléklet - Résztevő megfigyelési szempontok

Résztevő megfigyelési szempontok

Mozgás- és táncterápia sajátos nevelési igényű csoportokban

Alkalm felépítése – résztvevő megfigyelési szempontok

I. Megérkezés

- Milyen állapotban érkeznek a csoportvezetők?
- Ki mikor érkezik?
- Van-e késés?
- Milyen az érkezés hangulata?
- A várakozási időben hol helyezkednek hozzánk képest?

II. Bejelentkezés (verbálisan és/vagy mozdulattal)

Bejelentkező mozdulat minden csoportban van:

- Hogyan alkotnak kört? Kik állnak egymás mellett?
- Ki kezdi a bejelentkezést?
- Mi a sorrend?
- Mennyi várakozási idő van az első bejelentkezésig és két mozdulat között?
- Építenek egymás mozdulataira? Hogyan építenek egymáséra?
- Milyen mozdulatok jelennek meg?
- Folyamat tekintetében:
 - o hogyan és miként változnak a bejelentkező mozdulatok?
 - o a köralkotás hogyan változik alkalmanként?
 - o a mozdulatok közötti szünet hogyan változik?

Verbális bejelentkezésnél, amennyiben a csoportban lehetséges:

- Hogyan alkotnak kört? Kik helyezkednek el egymás mellett?
- Ki kezdi a verbális bejelentkezést?
- Mi a sorrend?
- Mennyi várakozási idő van az első bejelentkezésig és két megszólalás között?
- Építenek egymás megosztásaira?
- Milyen témák jelennek meg?
- Folyamat tekintetében:
 - o hogyan és miként változnak a megosztások?
 - o a köralkotás hogyan változik alkalmanként?
 - o a verbális bejelentkezések közötti szünet hogyan változik?

III. Bemelegítés

- Tér
 - o hogyan ismerkednek a térrel?
 - o nyílik-e figyelem a többiekre?
 - o a kezdő séta hogyan változik a folyamat során? (irány, sebesség)
- Csoport - játékok
 - o milyen az együttműködés, csoportkohézió?
 - o javasolnak-e plusz játékot?
 - o milyen a hozzáállás az adott gyakorlathoz? (van-e ellenállás?)

IV. Testtudati munka

- Egyéni és páros gyakorlatok
 - o mennyire tudnak egyedül és párban dolgozni?
 - o mennyire tudnak csendben dolgozni?
 - o hogy alakulnak ki a párok? kik kerülnek össze?
 - o hogy működnek együtt a párok?
 - o milyen az érintéshez fűződő viszonyuk?
 - ez hogyan változik a folyamat során?
 - o sikerül-e megtapasztaltatni a testtudati fókuszot?
 - mely fókuszokat élvezik és melyeket kevésbé – csoportos és egyéni szinten egyaránt
 - o Folyamat tekintetében:
 - egyéni és páros munkák igényének felismerése
 - testtudati fókuszok visszajöhetnek a folyamat során, milyen más működést mutatnak szeptemberben és márciusban?
 - párválasztás változásainak megfigyelése

V. Kapcsolati munka

- Páros, hármas és kiscsoportos gyakorlatok
 - o hogy alakulnak ki a párok, csoportok?
 - o kik dolgoznak együtt? kik nem dolgoznak együtt?
 - o van-e olyan pár/hármas, akik szívesen választják egymást, de mégis megakadályozzák magukat abban, hogy elengedjék magukat?
 - o mennyi ideig tudnak egy gyakorlatban benne lenni?
 - o mikor jelenik meg a „kinézés”?
 - o Folyamat tekintetében:
 - tudnak-e változni a konstans párok és azok működése?
 - mitől függ, hogyha igen és hogyha nem?

VI. Alkotás

- Mikor tud megjelenni az alkotás munkamódja?
- Meg tud-e jelenni az alkotás munkamódja?
- Kiemelt tér:
 - o mi a kiemelt térbe menet sorrendje?
 - o ki marad bent végig?
 - o kik dolgoznak együtt? akik ebben a munkaformában együtt dolgoznak, azok szoktak-e párt alkotni a páros gyakorlatokban?
 - o zavarban vannak-e?
 - o van-e egyéni munka a kiemelt térben?
 - o kivárvák-e amíg a másik kijön?

VII. Lezárás

- Milyen hangulatban zárjuk az alkalmat?
- Van-e kérdés a csoporttagok részéről?
- Milyen a csoportvezetők benyomása?

További szempontok az alkalmak és a folyamat egészére nézve:

Csoport

- Van-e destruktív résztvevő? Mennyire domináns az adott résztvevő? A bomlasztásnak mi az oka?
- Hogyan alakulnak ki a csoportban a szerepek? Van-e belső vezetője a csoportnak?
- Milyen a csoport együttműködése a csoportvezetőkkel?
- A csoportvezető állapotának tükrözése megjelenik-e? Ha igen, hogyan és milyen erősen?
- A csoport működését az alkalmak alatt befolyásolják-e iskolai körülmények?
- A páralkotás milyen módokon történik?
 - o Osztályok, nemek, képességek?
 - o A nemiség és szexualitás témája hogyan és mikor kerül be a csoportba? Bekerül-e egyáltalán?
- Milyen a résztvevők csoportban elfoglalt helye?
 - o Az egyén csoportban elfoglalt helye változik-e? Ha igen, hogyan?
- Milyen a csoport együttműködése?
- Megjelenik-e és ha igen, mikor a csoport szabályozó funkciója? Miért?

Kommunikáció és interakciók

- A szemkontaktussal történő munka hogyan alakul?
- Nem vezetett, nem instrukciókhoz kötött interakciók kapcsán:
 - o vannak-e ilyen interakciók?
 - o mennyi? kik között?
 - o pozitív vagy negatív interakciók?

- megjelenik-e egymás sértegetése?
- Hogyan fejezik ki érzelmeiket?
- Hogyan fejezik ki döntéseiket, akaratukat?
- Hogyan kommunikálnak egymással?
- Hogyan kommunikálnak a csoportvezetőkkel?
- Megjelennek-e sztereotip viselkedések?

Mozgás

- Az érintéssel történő munka hogyan alakul?
- Szeretnek-e mozogni?
- Milyen mozgásokkal fejezik ki magukat?
- Elfáradnak-e a mozgásban?
- Van-e szükségük bármilyen segítségre bármilyen mozgáshoz?
- Megjelennek-e sztereotip mozgások?
- Megjelenik-e a feszültség oldása, agresszió levezetése mozgásban?

Érzelmek

- Megjelenik-e agresszív, autoagresszív viselkedés az alkalmak alatt?
 - Ha igen, kire irányul?
 - A csoportvezetőre vagy egy csoporttagra? Ha csoporttagra, akkor mindig az adott társra, vagy változó az agresszió iránya?
- Felfedezhetőek szorongásos jegyek?
- Megfogalmazznak-e nehéz, szomorú élményeket, állapotokat?

Interjú-vezérfonal

- I. Háttérinformációk**
 - a. Életkor, végzettség
 - b. Mióta van a pályán?
 - c. Mióta ismeri az osztályt, az osztály tanulóit?
 - d. Bármi egyéb, amit fontosnak tart
- II. Mit érzel a csoporttagokon? Történt-e a viselkedésükben valami változás az idej tanév során?**
 - a. Osztályban, órán való viselkedés – agresszió, depresszió, szorongás (félelem a számonkéréstől)
 - b. Társas kapcsolatok – lettek-e új barátai, a csoport tagjaival aktívabb viszonyt tart-e fent, konfliktusok csökkentek-e közöttük/másokkal
 - c. Érzelmi szempontok: agresszió, szorongás, egyedüllét – magány, társas izoláltság
- III. Hallott-e valamilyen otthon bekövetkezett változásról?**
 - a. Testvérekkel, szülőkkel való viszony
 - b. Agresszió
 - c. Segítőkézség
 - d. Mozgásigény
- IV. Hogyan látja: van-e olyan mozgásforma, amit most szívesebben csinálnak, mint régen?**
 - a. Nagyobb, esetleg kisebb mozgásigény
 - b. Szabad mozgás igényének megjelenése
 - c. Érintéssel kapcsolatos észrevételek vannak-e?
 - d. Sztereotip mozgások
- V. Hogyan látja, érzékeli: konfliktus esetén kezelik-e másképp azokat?**
 - a. Agresszív vagy szorongó viselkedés
 - b. Segítségkérés megjelenése
 - c. Segítőkézség
 - d. Konfliktus a pedagógusokkal
- VI. Hogyan érzékeli: az érzelemkifejezésük hogyan alakult? Alakult-e egyáltalán?**
 - a. Verbális és nonverbális szintek
 - b. Interakciók a csoporttagok között
 - c. Beszélgetés, együttlét igénye társakkal vagy a pedagógusokkal

- VII. Jelentek-e meg a mozgásterápiával kapcsolatos mondatok, érzelmek?
Jelentek-e meg a csoportvezetőkkel kapcsolatos mondatok?**
- VIII. A kamaszodás témája (nemi szerepek, identitás-keresés) mennyire volt jelen az idei tanévben?**
- a. Párkapcsolat
 - b. Szexualitás
- IX. Változott-e a csoporttagok szerepe az osztályban?**
- a. Periféria – központi szerep
 - b. Barátságok, kapcsolatok
 - c. Osztályon kívüli kapcsolatok
 - d. Kapcsolat a felnőttekkel, pedagógusokkal
- X. Konkrét kérdések a csoporttagokra vonatkozóan**

A kérdések fő íve az ebben a tanévben mutatott viselkedésszempontok mentén történik, elsősorban az iskolai (tanórai), társas (csoporttagokkal és csoporton kívüli társakkal), illetve az otthoni magatartásra vonatkozóan.

Az interjú alapszerkezete adott, mindig nyitott, elsődleges kérdéssel indul, melyek a megadott, meghatározott szempontok szerint tovább bonthatóak másodlagos kérdésekkel.

Minden interjú végén az előkészületek során az adott csoport tagjaira vonatkozó konkrét kérdések jelennek meg, amennyiben nem hangzottak el addig.

Szempontok:

- Szorongás (félelem a társaktól, magánytól, számonkérésektől etc.), lehangoltság
- Agresszió
- Egymás látogatása szünetekben
- Érintés (igény, képesség, egymás érintése, ha valaki szomorú, érintés fogadása)
- Segítőkézség
- Stereotip viselkedés csökkenése (hajrágás, fogcsikorgatás, előre-hátra dőlés)
- Kontroll (belső és osztályszinten – rászólnak-e valakire, ha zavarja őket → hogyan?)
- Csoport/osztály szabályozó funkciója
- Érzelemkifejezés
- Humor (cinizmus)
- Bizalom
- Segítségkérés
- Osztály-hierarchia – szerepek az osztályban (szerepváltozások)

**Nyílt kérdőív a pedagógusoknak
(jelenlegi állapotok, fókuszpontok)**

- I. Milyen a tanuló otthoni helyzete és viselkedése?

- II. Mi a tanuló osztályban elfoglalt szerepe?

- III. Hogyan fejezi ki érzelmeit? Hogyan kezeli a konfliktusokat? (Gyakran vagy ritkán kerül konfliktusba? Inkább társaival vagy a felnőttekkel? Kihez kötődik inkább?)

- IV. Milyen a tanuló viselkedése az osztályban? (Agresszió, szorongás, társas izoláltság, introvertáltság, extrovertáltság)

- V. Milyennek látja a tanuló mozgását, mozgáshoz való viszonyát? (Merev, sztereotip, hektikus, lassú, gyors/kapkodó; tud/szeret érinteni? érinthető-e?)

- VI. A kamaszodás (identitás-keresés, nemi szerepek, szexualitás) mennyire vannak jelen a tanuló jelenlegi állapotában?

MOZGÁS- ÉS TÁNCTERÁPIÁS DOKTORI KUTATÁS

ISKOLAI TÁJÉKOZTATÓ ÉS FELKÉRŐ-LEVÉL INTÉZMÉNYEK SZÁMÁRA

Tisztelt!

Horváth Zsuzsanna vagyok (gyógypedagógus, pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportvezető), az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola Gyógypedagógiai Programjának hallgatója, kutatási témám a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás módszer komplex vizsgálata sajátos nevelési igényű csoportoknál.

A pszichodinamikus mozgás- és táncterápia egy önismereti és terápiás módszer. A terápiás foglalkozás alatt egyszerre van jelen az egyén dinamikája és a csoportdinamika, vagyis azon változók, melyek hatással vannak az egyénre és a csoportra mint egészre egyaránt. A mozgásterápia egyesíti a mozgást, a mozgás által kifejezésre juttatható alkotási lehetőségeket és a csoportterápia eszközeit. A mozgásterápia egyszerre öleli fel azokat a képességeket és fejlesztési területeket, melyekre egy fogyatékossgal élő gyermeknek vagy egy fogyatékos gyermekekből álló csoportnak szüksége lehet, figyelembe véve a készségek integritásának lehetőségét. A mozgásterápia során fókuszba kerül még az egyén csoportban elfoglalt helye, a csoportban való létezés és a csoportkohézió fontossága, hiszen a szelf alakulásában az adott kognitív és emocionális képességek mellett a szociális interakciók is jelentős szerepet játszanak.

A fentebb kifejtett mozgás- és táncterápiás folyamatot szeretném az Önök intézményében kutatással kísélni. Egy tanéven keresztül zajló terápiás folyamatot vinnék végig, mely során megfigyelési jegyzőkönyveket készítek a terápiás alkalmakról. A folyamat végén interjúkat veszek fel az iskola pedagógusaival, pszichológusával.

A kutatás során rögzített adatokat (jegyzőkönyvek, interjúk hanganyagai) név nélkül tárolom, az adatokhoz csak én férek hozzá.

Munkám során a résztvevő személyek személyazonosságát és a kutatás során birtokomba jutott információkat és adatokat a kutatásetikai elveknek megfelelően, bizalmasan kezelem.

Kérem, hogyha támogatni tudja kutatásom célkitűzéseit, jelezze felém.

Köszönettel:

Horváth Zsuzsanna
email
telefonszám

Budapest, 20.....

Szülői tájékoztató

Kedves Szülők!

Önkéntes alapú, kéthetente tartandó, zárt mozgásterápiás csoport indul a Szellő Általános Iskolában!

Horváth Zsuzsanna vagyok (gyógypedagógus, pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportvezető), az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola Gyógypedagógiai Programjának hallgatója, kutatási témám a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás módszer komplex vizsgálata sajátos nevelési igényű csoportoknál.

A mozgás- és táncterápia magában foglalja a mozgás örömét, a mozgás nyelvén kifejeződő alkotási lehetőségeket és a csoportterápia eszközeit. A mozgásterápia egyszerre öleli fel azokat a képességeket és fejlesztési területeket, melyekre egy mozgáskorlátozott gyermeknek vagy egy mozgáskorlátozott gyermekekből álló csoportnak szüksége van. Emellett a foglalkozásokon kiemelt szerepet kap a gyerekek csoporttal való együttműködése és csoportban elfoglalt helye, kommunikációjuk fejlesztése, beilleszkedésük segítése és az összetartozás megélése.

A 2014 szeptemberétől 2015 júniusáig tartandó mozgásterápiás folyamat egyben a doktori kutatásom részét is képezi, mely a fent említett módszer komplex vizsgálatát tűzi ki céljául. A kutatás érdekében a terápiás alkalmak alatt megfigyeléseket végzek, azokról jegyzőkönyvet készítek, valamint interjúkat készítek az iskolában dolgozó pedagógusokkal.

Amennyiben nem szeretné, hogy gyermeke a kutatással követett terápiás folyamatban részt vegyen, de a doktori kutatás céljaival mégis egyetért, gyermekének lehetősége van kontrollesoport tagjaként a tesztfelvételekben segíteni a munkámat.

Információk

- Csoportlétszám: 6-8 fő
- Nyílt órák: a mozgásterápiás folyamat első 3 alkalma
- Időtartam: 45 perc
- Időpont: kéthetente egy délután

Kérem, aláhúzással jelezze részvételi szándékát!

Köszönettel:

Horváth Zsuzsanna
gyógypedagógus, pszichodinamikus mozgás-
és táncterápiás csoportvezető
email
telefonszám

Szándéknyilatkozat

Nyílt órán részt kívánok venni.

Nyílt órán nem kívánok részt venni.

Szeretném, hogy gyermekem részt
vegyen a terápiás folyamatban.

Nem szeretném, hogy gyermekem
részt
vegyen a terápiás folyamatban.

.....
aláírása

szülő/gondviselő

Budapest, 2014. szeptember 1.

6. sz. melléklet – Beleegyző nyilatkozatok

SZÜLŐI BELEEGYZŐ NYILATKOZAT

(CSOPORTTAG)

Alulírott..... (szülő/gondviselő) hozzájárulok ahhoz, hogy gyermekem (gyermek neve) részt vegyen Horváth Zsuzsanna (az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola Gyógypedagógiai Programjának hallgatója) *”Sajátos nevelési igényű csoportok fejlődésének komplex vizsgálata a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia módszere alapján”* megnevezésű résztvevő megfigyeléssel követett doktori disszertációjához szükséges teljes kutatásban.

Hozzájárulok ahhoz, hogy a gyermekem kutatás során rögzített adatait (jegyzőkönyvek) a kutatásetikai elveknek és a gyógypedagógusi etikai kódex szabályainak megfelelően, név nélkül, kutatási célra felhasználják.

A kutatás időpontja: 201.....

A kutatás helye:

Dátum: Budapest,

.....

Aláírás

BELEEGYZŐ NYILATKOZAT

Alulírott..... (név) hozzájárulok ahhoz, hogy részt vegyek Horváth Zsuzsanna (az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola Gyógypedagógiai Programjának hallgatója) *"Sajátos nevelési igényű csoportok fejlődésének komplex vizsgálata a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia módszere alapján"* megnevezésű doktori kutatásában.

Hozzájárulok ahhoz, hogy a kutatás során rögzített adataimat (interjú hanganyagok) a kutatásetikai elveknek és a gyógypedagógusi etikai kódex szabályainak megfelelően, név nélkül, kutatási célra felhasználják.

A kutatás időpontja: 201.....

A kutatás helye:

Dátum: Budapest,

.....
Aláírás

7. sz. melléklet – Adaptált mozgás- és táncterápiás módszertani jegyzet

Az alábbi mellékletben a 6.1. fejezetben említett adaptált mozgás- és táncterápiás módszertani jegyzet található, ami egyfelől a kutatás egyik kimeneti céljaként definiálódik (Módszertan III., 1.1. fejezet), másfelől a mozgás- és táncterápiával foglalkozó szakemberek számára egy összegző jegyzet, melyben összefoglaljuk speciális, gyógypedagógiai területen történt mozgás- és táncterápiás tapasztalatainkat. A jegyzet struktúrája illeszkedik a 9. táblázat - Mozgás- és táncterápiás folyamatterv rendszeréhez.

A jegyzet tartalmazza a gyakorlatok leírását, instrukcióit, a gyakorlathoz köthető testtudati, illetve mozgás- és táncterápiás fókuszokat, valamint a gyógypedagógiai fejlesztési területeket. Tartalmazza továbbá azokat a csoportvezetői megfigyelési szempontokat, melyekre a gyakorlat során a csoportvezetőknek érdemes figyelmet fordítani, illetve azokat a módszertani, adaptációs szempontokat, melyek érintik a disszertációban is megjelenő speciális területet. Ez utóbbi nem fogyatékoság-specifikus adaptációs szempontokat jelent, sokkal inkább arra vonatkozik, hogy a csoportvezetők hogyan tudnak felvezetni egy-egy gyakorlatot a csoport számára, életkori sajátosságokat és a gyógypedagógiai terület specialitásait is figyelembe véve. A jegyzetben továbbá – szintén a gyakorlatokhoz szorosan köthetően – megjelenik a résztvevői aspektus is, vagyis, hogy a gyakorlatok során milyen nehézségekkel és milyen tapasztalási lehetőségekkel találkozhatnak a résztvevők.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
Csoportos – „Karmester”	A csoport egyik tagja – először a vezető – a csoport karmestere, vagyis a csoport az ő haladását és mozgását figyelni és próbálja utánozni, lehet dolgozni sebességgel, szintekkel, mozdulatokkal, hanggal. A karmester szerepe bármikor átadható, ezt az új karmesternek a válla megérintésével lehet jelezni, a csoportot a vezető tájékoztatja.	Sebesség, tér, irányok, járás/haladás, légzés, tempó/ritmus Irányítás, autonómia, együttműködés, kompetencia és hatóerő élmények	Nagymozgások, mozgáskoordináció, téri figyelem, téri orientáció, térközszabályozás, légzés (vitálkapacitás) Vizuális figyelem	A csoportvezető követésének figyelmi intenzitása, igénye; a karmesteri szerep átvételének vállalása; a karmester mozgásának intenzitása, karmesteri szerep időtartama, bonyolultsága vagy egyszerűsége (a csoport hogyan követi ezt); a csoport reakciója az új karmesterre; különbségek és hasonlóságok a vezetőhöz vagy egymáshoz képest; a karmester szerepének	Szerepek (irányítás, követés) kipróbálása, figyelmi fókusz fenntartása, komfortzóna határok, egymásra utaltság, összhang	Irányítás felvállalása, nemleges válaszadás, figyelem fenntartása	Kezdés: séta helyett körben, egymást nézve és egy következő alkalommal sétálva Átadás: mutatással, név kimondásával, a csoport aktuális állapotától függően a vezető nem adja át a szerepet Lezárás: ha a figyelmi fókusz kiürül, a csoportvezető lezárja a gyakorlatot, egy következő alkalommal visszahozza és azoknak ad lehetőséget a karmesteri szerepre,

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
				elutasításának felvállalása			akik még nem próbálták
Páros – „Pontvezetés”	Közös páros munka, a párok kialakítása után a téren hosszában vagy széltében jut át együtt a páros úgy, hogy mozgás a haladás közben legalább egy ponton érintkeznek egymással.	Sebesség, tér, irányok, járás/haladás, légzés, érintés, tempó/ritmus Irányítás, autonómia, együttműködés	Nagymozgások, mozgáskoordináció, egyensúly, téri figyelem, téri orientáció, térközszabályozás Figyelem, koncentráció, taktilis észlelés	Párok kialakulása, a közös érintkezési pontok – abban a gyakorlat közben történik-e váltás, vezetői szerep a páros melyik tagjánál megfigyelhető inkább, térkezelés	Páros munka – egymásra hangolódás, szerepek, taktilitás (érintés), nonverbális kommunikáció	Páralkotás nehézségei, félrehangolódás, egyéni érdekek megjelenése	Instrukcióval együtt a gyakorlat bemutatása – a figyelem felhívása arra, hogy az érintkezés nem lökést/küzdést jelent, hanem közös utat a térben; minden páros egyszerre dolgozik – a kitettség élményének csökkentése érdekében
Páros – „Határ”	A pár egyik tagja becsukja a szemét (ha tudja/akarja), a társa pedig érzékelteti vele testhatárait. Az első szakaszban	Tér, irányok, járás/haladás, légzés, érintés, tempó/ritmus, testhatárok	Nagymozgások, mozgáskoordináció, egyensúly, téri figyelem, téri orientáció, térközszabályozás, légzés	Párok kialakulása, a levegő, hangok és érintés intenzitása, minősége, térkezelés, a kísérés minősége, a pozíció	Nonverbális kommunikáció, bizalmi helyzet, érintés, egymásra hangolódás,	Intimitás nehézsége, légzési nehézségek, az érintés minősége, biztonság-	A párosok kialakításának vezetett változata is megtörténhet. A csoport állapotának megfelelően hosszabb és

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	levegővel és hanggal, a második szakaszban már érintéssel is. A harmadik szakaszban a társ elviszi őt a tér egy pontjára, beállítja egy pozícióba. Ezt a pozíciót egyedül, saját mozgással bontja ki.	Együttműködés, önszabályozás, énhatárok	(vitálkapacitás), taktilitás, szerialitás Taktilis és auditív észlelés, figyelem	kialakításának folyamata (elnagyoltsága vagy precizitása), a mozgásos kibontás időtartama	egymásra irányuló figyelem	élmény, csukott szem, frusztráció	rövidebb gyakorlat is lehet. Szükség esetén hármaskör gyakorlat is lehet belőle – ahol egy-egy csoportvezető a hármaskör egyik tagja is, így mintát mutathatnak.
Egyéni és csoportos – „3 pontos út”	Egy csoporttag kitalál és megmutat a csoportnak egy saját utat a térben, amelyben 3 ponton van megállás. A végponton várja a csoport tagjait, hogy lejárják az ő útját.	Sebesség, tér, irányok, járás/haladás, légzés, tempó/ritmus, Autonómia, irányítás, együttműködés	Nagymozgások, mozgáskoordináció, téri figyelem, téri orientáció, térközszabályozás, légzés (vitálkapacitás), szerialitás Vizuális figyelem, utánpótlás	Irányítás és utánpótlás, térkezelés, elindulás és megállás váltakozása, mozgás/haladás sebessége	Irányítás vállalása, mozgás szabadsága, hatóerő és kompetencia élmények, téri észlelés	Utánpótlás nehézségei, melyek az irányításban frusztrációt okozhatnak; várakozás	Az instrukció tartalmazza, hogy a csoporttagok saját magukhoz mérten mutatják meg ezt az utat, nem pontos utánpótlásról van szó. Résztvevő segítő jelenléte esetén nem a segítő áll meg az adott ponton, hanem a csoporttag

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							igényeinek megfelelően történnek a megállások.
Csoportos – „Légzés és relaxáció”	Egy körben vagy a térben bárhol, ahol kényelmes, a csoporttagok a hátukra fekszenek, majd vezetett módon a saját testre és légzésre való figyelem valósul meg. Külön figyelmet szentelünk minden testrésznek, ahogyan a testrészek felületei találkoznak a talajjal és beleengedik azok súlyát a talajba.	Légzés, testtudat, súly, szintek, gerinc, végtagok, anatómiai területek, testhatárok Önszabályozás, relaxáció, saját testre irányuló figyelem, szorongás csökkentése, feszültségoldás	Légzés (vitálkapacitás), testtudat-testséma, proprioceptív és kinezetikus észlelés, lateralitás	Csukott szem – nyitott szem; a résztvevők relaxált állapotba kerüléséhez mennyi időre van szükség; el tudnak-e lazulni; meddig és mennyire figyelik egymást – kitettség kezelése; a légzés folyamatossága	Csukott szem; saját testre irányuló figyelem és hangolódás; stresszoldás – relaxáció; autonómia;	Csukott szem vállalása; regresszió lehetősége; légzési nehézségek; biztonságélmény	Körben fekvés esetén a lábak néznek a kör belseje felé, hogy a fejek ne legyenek túl közel egymáshoz. A csoport aktuális állapotához és testi/mozgásos állapotához igazodva a csoportvezető nem fekszik, hanem az adott testrészek érintésével segíti a résztvevők megérkezését a relaxációs helyzetbe.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							Instrukcióban megjelenik az egyéni munka lehetősége, erősítve, hogy mindenki csak saját magára figyel.
Páros – „Találkozás”	A párok a tér két szélén egymással szemben helyezkednek el. A gyakorlat során saját tempóban elindulnak egymás felé. A találkozási pontnál megállnak és ott a pár egyik tagja ad a másiknak a tenyerével egy érintést, ezt a másik bárhogy fogadhatja – kicsit beledőlhet, elindulhat a térben	Sebesség, tér, irányok, szintek, támasz, érintés, járás/haladás, súly-egyensúly, tempó/ritmus Együttműködés, autonómia, irányítás, hatóerő-kompetencia	Téri észlelés, téri orientáció, térközszabályozás, nagymozgások, taktilitás, szerialitás, testséma	A párok közelítésének sebessége egymás felé, annak kiegyensúlyozottsága (egyikük gyorsabb vagy lassabb a másikonál); az érintések területe, minősége, ereje; találkozás és elválás; a hangolódás folyamat, összhang, együttműködés; páralkotás;	Hatóerő, autonómia, együttműködés, hangolódás (félrehangolódás), a figyelmi fókusz fenntartása, érintés, szabadság, elválás	Bizalom, félrehangolódás, intimitás – érintés; a lehetőségek szabadságának kezelése	Minden páros egyszerre dolgozik, egy időben indul el, így a kitettség élménye csökkenni tud. A csoport aktuális állapotának függvényében az érintés adott testrészeire való rámutatással is helyettesíthető.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Részvevői tapasztalási lehetőségek	Részvevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	ennek hatására, belemozdulhat –, aztán csere, a pár másik tagja adja a következő érintést. Legyen 5-5 ilyen érintés, majd elbúcsúznak és visszaindulnak a saját kiindulási pontjaikra.			kinézések más párosokra			<p>A találkozásból – amennyiben a páros azt igényli – lehet folyamatos kapcsolódás, elindulhatnak a térben együtt.</p> <p>Amennyiben a csoport igényli, indulhatnak együtt az egy térfélen lévők, így kiscsoportos és páros találkozásra is lehetőség van, mely csoportoknak egy-egy vezető is a tagja.</p>
Hármas – „Húzás”	A hármasok közepén lévő tagjának a kezeit/karjait megfogják társai. A társak húzzák a	Izomerő, szintek, testhatár, irányok, végtagok, gerinc, érintés, súly-egyensúly	Nagymozgások, izomerő, ízületi mozgásterjedelem, mozgáskoordináció, egyensúly, testkontroll	A húzás és ellenállás ereje, időtartama; a küzdésbe tett energia szintje; a váltás könnyedsége	Küzdés, feszültségoldás; támasz kérése és elfogadása; szélsők hangolódása;	Bizalom, támasz kérése és elfogadása; küzdés kontrollálása; izomerő	Az instrukció és a gyakorlat bemutatása során a csoportvezetők külön figyelmet szentelnek a

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	középen lévőt, míg ő küzd a húzás ellen, majd instrukcióra beleengedi magát és belemozdul a húzásba, mely egyszerre támaszt is nyújt. Az utolsó szakaszban a középső röviden egyedül mozog tovább az élményeivel.	Test- és énhatárok, hatóerő, bizalom, feszültségoldás		vagy neheztettség; a támaszok kialakulása; térkezelés, amennyiben elindulnak a térben; a hármasok összhangja; a középső szerep sorrendje, a középső szerepek egymáshoz viszonyulása	hármasok hangolódása; a kontroll átadásának és megtartásának viszonya	kontrollálása (rángatás és húzás közötti különbség)	rángatás és húzás különbségeinek hangsúlyozására. A gyakorlatot sok esetben megelőzi egy csoportos, rövid párosokból álló bemelegítő gyakorlat (séta közben valakit elhúzzunk a térben, ügyelve arra, hogy húzva is legyünk és húzzanak is bennünket).
Csoportos – „Szét és össze”	A csoport körben áll (megszokott távolság van a csoporttagok között, körülbelül 0,5 méter). A csoportban bárki mondhatja/jelezheti	Tér, testhatárok, járás/haladás, tempó/ritmus, irányok Csoportkohézió, autonómia,	Téri figyelem, téri orientáció, térközszabályozás, mozgáskoordináció, nagymozgás	Instrukciók gyakorisága, egymásutánisága; távolodás vagy közeledés dominanciája; térkezelés; csoporttagok	Hatóerő, kompetencia, csoportos hangolódás, csoportkohézió, akarat, együttműködés, önszabályozás	Instrukció adásának vállalása, instrukció követése, önszabályozás	Mielőtt a csoport bármely tagja lehetőséget kap az instruálásra, a vezető(k) külön-külön minden csoporttagnak lehetőséget adnak

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	i, hogy a csoport egésze távolodjon egy lépésnyi távolságot egymástól („szét”) vagy közelítsen ugyanennyit („össze”).	együttműködés, hatóerő		részvétele (ki az, aki nem mond egy instrukciót sem és ki az, aki végig instruálja a csoportot); szemkontaktus a körben			egy-egy instrukció adására – valamelyik irányba indul a kör vagy névvel. A verbális instrukció helyett lehetőséget biztosíthatunk egy-egy jelzés (fejfel, karral) használatára.
Hármas – „Szárnyas”	A középen lévő két társa tenyeréhez illeszti tenyerét, a középsőnek így társai személyében két szárnya van. Ezeket a szárnyakat irányítja, meghatározza az irányokat, sebességet, elindulást és megállást, akár	Tér, irányok, támasz, egyensúly, tempó, sebesség, végtagok, szintek, izomerő, testhatárok Irányítás, autonómia, együttműködés, kompetencia és hatóerő élmények, mozgás alapú	Testséma-testkép-testtudat, nagymozgások, alapmozgások, izomerő, mozgáskoordináció, taktilitás, téri tájékozódás	A hármasok kialakulása, annak folyamata; a középső szerep sorrendje; térkezelés; időkezelés; a középső irányításának és mozgásának intenzitása; a szárnyak figyelme, hangoltsága; a	Hangolódás, félrehangolódás; támasz kérése és elfogadása; testhatárok meghosszabbodása, majd visszarövidülése; irányítás, alkalmazkodás, összhang	Csukott szem és bizalmi helyzet; támasz kérése és elfogadása; irányítás és alkalmazkodás	Szükség esetén a hármasoknak egy-egy csoportvezető az egyik tagja egyben, így mintaadási lehetőség van. Instrukciók arra vonatkozóan, hogy amikor a középső egyedül mozog, akkor is figyeljük őt,

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	finoman bele is dőlhet a tenyerekbe. Instrukcióra a szárnyak elválnak a középsőtől és ő az élményekkel, egyedül mozog tovább.	önkifejezés, kreativitás		középső kíván-e olyan mozdulatot a társaitól, amit nem tudnak teljesíteni – ennek vannak-e következményei, elindul-e a hármasban a teljesítés tematikája Egyedüli mozgás intenzitása, differenciáltsága, a társak figyelme, térkezelés			vagyis a hármas nem válik szét. Amennyiben nincs támaszadási lehetőség, ott az irányítás kerül a gyakorlat fókuszába, a tenyerek helyett a csuklók megfogásával, hogy stabilabb legyen a fizikai kapcsolat.
Páros/Hármas – „Támasz”	A gyakorlatnak több változata van, a fókuszában a másoknak adott és a másiktól kapott támasz áll. Páros vagy hármas	Támasz, sebesség, testhatárok, járás/haladás, súly-egyensúly, szintek, irányok, végtagok, gerinc, anatómiai	Izomerő, ízületi mozgásterjedelem, testséma, testtudat, taktilitás, mozgáskoordináció, testkontroll, egyensúly	Páralkotás, hármasok alkotása; sorrend; támasz minősége, ereje; támaszt kapó mozgásának differenciáltsága,	Mozgás szabadsága, szabad improvizáció; kreativitás; támasz adásának és kapásának	Kontroll; bizalom, csukott szem; támasz kérésének vagy adásának nehézsége; másokra való tartós	Csoportdinamikai szempontok figyelembe vétele – a résztvevők egyensúlyt veszítő helyzetben ne

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	<p>munkában az egyik tag támaszt kap a teste bizonyos felületén (kezek/tenyerek – hasonlóan a „Szárnyas” gyakorlathoz; lapocka és keresztcsont, mellkas és lapocka). Ezt a támaszt érzékelve és használva mozog – haladhat a térben, használhat sebességet, szinteket -, majd a támasz fokozatosan megszűnik és egyedüli mozgásba viszi át az élményeket.</p>	<p>területek, légzés, érintés</p> <p>Hatóerő, hangolódás, kapcsolódás, önszabályozás, mozgás alapú önkifejezés, szabad improvizáció, kreativitás</p>		<p>kreativitása, a mozgás által kipróbálható lehetőségek megélése; a résztvevők összehangoltsága; a támasz elfogadásának mértéke; a támaszadó figyelme és jelenléte a mozgásban; a mozgás lekövetése</p>	<p>lehetősége; hangolódás; kapcsolódás; bizalom</p>	<p>odafigyelés; érintés; mozgásos gátlás</p>	<p>hagyják egyedül a társaikat.</p> <p>Előkészítő gyakorlata az egyéni és páros egyensúly-keresés – egymásnak dőlve és egymást húzva, a közös egyensúlyi állapot megtapasztalásának érdekében.</p> <p>Kiemelten fontos lehet a csoportvezetők mozgásos mintája, amely során a vezetők beleadják a súlyukat a másik támaszába, megjelenítve a</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							gyakorlatban rejlő lehetőségeket.
Csoportos – „Találkozás”	<p>Vö. Páros – „Találkozás”</p> <p>A csoport minden tagja megáll a tér szélének egy pontján, egyszerre indulnak el a tér közepe felé (bármilyen kerülővel), útközben vagy a tér közepére érve bárki találkozhat bárkivel – lehetőség van közös együttmozgásra, érintéssel, küzdéssel, közös sétára. Több találkozás is</p>	Vö. Páros – „Találkozás”	Vö. Páros – „Találkozás”	Vö. Páros – „Találkozás”	Vö. Páros – „Találkozás”	Vö. Páros – „Találkozás”	A vezető jelenléte a mozgásos térben kiemelten fontos, lehetőség a vezetővel a kitettség élménye nélkül találkozni és tőle elválni.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	meg történhet egy gyakorlaton belül.						
Páros – „Kísérés-fejtető”	<p>A pár egyik tagja a társa fejére teszi a kezét és ezzel az érintéssel kíséri a társa mozgását. Aki az érintést kapja, az vezeti a mozgást, érzékeli ezt az érintést, azzal bárhogyan dolgozhat. Beleteheti a súlyát, provokálhatja, dolgozhat szintekkel, sebességgel, irányokkal. Instrukciót követően rövid ideig egyedül mozog az élményeivel.</p>	<p>Érintés, gerinc, anatómiai területek (fej, nyak), sebesség, szint, irány, járás/haladás, tempó/ritmus</p> <p>Hatóerő, kreativitás, szabad mozgásos improvizáció, kapcsolódás, irányítás és követés</p>	<p>Testséma, nagymozgások, téri észlelés, téri tájékozódás, nonverbális kommunikáció, mozgáskoordináció</p>	<p>Párok kialakulása; szerepek sorrendje; az érintés minősége és időtartama; a provokáció (ugrás, hirtelen guggolás) megjelenése, annak sűrűsége; térkezelés; csukott szem kipróbálása és vállalása; szabad mozgás differenciáltsága; szintek használata</p>	<p>Bizalom; érintés; kapcsolódás és hangolódás; szabad mozgás; szintek; megállás és elindulás</p>	<p>Bizalom; érintés/intimitás; félrehangolódás; a másokra és saját magunkra irányuló figyelem intenzitása</p>	<p>A csukott szem kipróbálása előtt a gyakorlatot nyitott szemmel is végigcsinálhatják a résztvevők, a csukott szem soha nem kötelező.</p> <p>Pontosabb instrukció és rövidebb gyakorlat szükséges lehet a mozgásos gátoltság ellen: minden páros párhuzamosan dolgozik, a társ lekíséri a mozgót a földre és onnan vissza, majd csere. Lehetséges több</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							szerepcsere, akár párcsere is.
Páros – „Pozíció”	Ebben a gyakorlatban a szerepek folyamatosan váltakoznak. A pár egyik tagja felvesz egy pozíciót (alkot magából egy szobrot), a másik ezt megnézi és valahogyan csatlakozik hozzá egy pozícióval. Lehet érintéssel, közelséggel-távolsággal, szintekkel dolgozni. Ezt követően az első kijön a saját pozíciójából, megnézi azt, amit a társa alkotott és	Testtudat, testkontroll, szintek, érintés, elindulás-megállás, szimetriaviszonyok, testhatárok, tér Énhatárok, kapcsolódás, hangolódás, önszabályozás, kreativitás	Testséma, testkontroll, nagymozgások, nonverbális kommunikáció, téri tájékozódás, térközszabályozás, mozgáskoordináció, szem-kéz és szem-láb koordináció	Párok kialakulása; kezdő pozíciók; pozíciók/szobrok kialakulásának ideje; pozíciók megtartása – türelem; érintéssel történő munka; a pozíciók közötti távolságok, a szobrok közelsége; a gyakorlat kiürülésének ideje; idő- és térkezelés	Hangolódás, kapcsolódás érintéssel vagy érintés nélkül; jelentéssel felruházott vagy jelentés nélküli szobrok/pozíciók kipróbálása; távolság és közelség váltakozása; idő- és térkezelés	Várakozás, türelmetlenség; bizalom; félrehangolódás; kitettség; érintés/intimitás	A szabadon felvehető pozíciók/szobrok előtt lehet bizonyos hangulatokat/állapotokat/cselekvéseket – dramatikus technikák segítségével – megalkotni, ebből kiindulva könnyebb lehet a szabad, jelentés nélküli pozíciók felvétele. A két gyakorlat között jó, ha néhány hét eltelik. Instrukció szinten megjelenhet, hogyha a résztvevőknek

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	ahhoz kapcsolódik egy következő pozícióval.						igénye van rá, egy közös folyamatot/utat is felépíthetnek ezekkel a pozíciókkal.
Páros/Hármas – „Impulzus”	Párban és hármasban is végezhető gyakorlat. Több szakaszból áll, az első szakaszban a középső állásban van, így kap a társaitól impulzusokat, abba belemozdul és ha megáll (állásban vagy pozícióban), akkor kapja a következőt. A 2. szakaszban a középső mozgása folyamatos, közben kapja az	Testtudat, testkontroll, érintés, szintek, sebesség, irányok, lendület/erő, izomerő, szimmetriaviszonyok, tér Szabad mozgásos improvizáció, kapcsolódás, kreativitás	Testséma, mozgáskoordináció, egyensúly, taktilitás, téri orientáció, térközszabályozás, nagymozgások	Impulzusok erőssége, intenzitása, minősége; az első szakaszban a mozgás ideje, a megállás pozíciója; a másokra irányuló figyelem szintje, minősége és időtartama; a folyamatos szabad mozgás differenciáltsága; kinézések a többiekre (mozgó vagy impulzusokat adó részéről egyaránt);	Bizalom; szabad mozgásos improvizáció; szabadság; irányítás és irányítottság; érintés és impulzus közötti különbség érzékelése; egymás segítése; hangolódás	Impulzus és lökés, impulzus és érintés közötti különbség; túl erős, túl intenzív érintések; csukott szem-bizalom	Az instrukció és a gyakorlat bemutatása közben fontos felhívni a figyelmet az impulzus és lökés közötti különbségre, illetve az impulzus és érintés közötti különbségre – ennek minőségi különbözőségeire. A gyakorlatot először érdemes párosban kezdeni, majd egy következő alkalommal

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	impulzusokat. A 3. szakaszban az impulzusok érintésekké válnak, középső mozgása továbbra is folyamatos. Az utolsó szakaszban egyedül mozog, a társ(ak) figyelik őt.			impulzusok fogadása			hármásban is kipróbálni, amikor több érintés/impulzus egyszerre érkezik.
Csoportos – „Kígyó”	Egy csoporttag a kígyó feje, a többiek alkotják a kígyót. A kígyó feje vezeti a térben a csoportot, ő határozza meg a sebességet, az irányokat, megállásokat és elindulásokat, a csoport pedig követi őt. Amikor a kígyó vezetője	Sebesség, irányok, tér, szintek, megállás-elindulás, járás/haladás, tempó/ritmus, lendület Irányítás, autonómia, együttműködés, hatóerő, kreativitás	Téri észlelés, téri tájékozódás, lateralitás, nagymozgások, mozgáskoordináció, szerialitás	A csoport vezetésének vállalása vagy nem vállalása – annak kommunikációja; sorrend; térkezelés; a csoport vezetése közben a mozgás intenzitása, követhetősége, időtartama; a követés (utánzás) intenzitása,	Együttműködés; autonómia, irányítás; csoport vezetése; türelem; egymásra figyelés; hangolódás; idő; kompetencia; tér	Az irányítói szerep vállalása vagy nem vállalása – annak kommunikációja; nehezen követhető mozdulatok/sebesség; türelmetlenség; gyakorlat kiürülése	A kígyó első feje a csoportvezető, aki minden testtudati fókuszra mutat mintát (sebesség, szintek, mozgás, tér, etc.), ezt követően az instrukció megerősíti, hogy nem kötelező azokkal a mozdulatokkal dolgozni, mint amit a vezető mutatott, a

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	befejezte, egy következő csoporttag lesz a vezető („fej”), minden csoportagnak van lehetősége kipróbálni.			pontossága; együttműködés; a téren és sebességen kívül megjelenő testtudati fókuszok, mozgásos elemek			kreatív megoldásoknak szabad teret nyújtva. Könnyíti a helyzetet, ha a csoportvezető időkereteket szab a gyakorlatnak és instruálja a kezdést és a befejezést is.
Egyéni – „Mozdulat és vissza”	A csoport minden tagja egyéni munkához kényelmesen elhelyezkedik a térben. Megállunk, majd elképzelünk egy mozdulatsort, azt megcsináljuk/lejárjuk. A mozdulatsor végén megállunk és ugyanazt visszafelé	Tér, irányok, testtudat, testkontroll, tempó/ritmus, lendület Kreativitás, képzelet, mozgás alapú önkifejezés, önszabályozás	Testséma, testkontroll, mozgáskoordináció, szem-kéz és szem-láb koordináció, téri észlelés, térközszabályozás, szerialitás	Térben való elhelyezkedés; a mozdulatok differenciáltsága, bonyolultsága vagy egyszerűsége, időtartama; a gyakorlat kiürülése; egymás figyelése; egyéni munka elmélyültsége	Kreativitás, képzelet és megvalósítás; mozdulat szabadsága; egyéni munka; szerialitás; monotonitás túrése	Monotonitás; egyéni munka nehézsége; a mozdulat megjegyzése; szerialitás	Az első mozdulatot többször is lehet ismételni, egyfajta gyakorlásként. Egy közös, egyszerű mozdulattal (csoportvezetői minta) bemutatható és begyakorolható a gyakorlat, az abban rejlő lehetőségeket

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	is megtesszük, így a kiindulási pontunkra érkezünk. Onnan egy új mozdulatot indítunk.						együtt próbálja ki a csoport.
Csoportos – „Szél és fa”	A csoport egyik fele áll, a másik fele halad. Akik állnak, találnak a térben egy kényelmes helyet és ha tudják, szeretnék, akkor becsukhatják a szemüket. A többiek körülöttük haladnak és felfrissítik az állókat és a körülötti teret, először csak levegővel (fújás, legyezés), majd hanggal (taps, csettintés,	Sebesség, légzés, irányok, tér, érintés, járás/haladás, testhatárok, lendület; Kreativitás, énhatárok, hangolódás	Téri észlelés, térközszabályozás, nagymozgások, taktilitás, mozgáskoordináció, testkontroll	A csoportok kialakítása (ki vállalja először az álló vagy a haladó szerepeket); álló szerep: csukott szem, kinézések, belemozdulások, összerenzenések, pozícióba állítás folyamata; haladó szerep: figyelem az állókra, érintés, pozícióba állítás folyamata, hangadás,	Bizalom, csukott szem; érintés, levegő, hang; testhatárok és énhatárok; hangolódás; egymásra való figyelem, türelem; együttműködés	Érintés, intimitás, bizalom; egyensúly és csukott szem; türelem	A gyakorlat bevezetéseképpen séta közben egyszer-egyszer megállunk, becsukjuk a szemünket, rövid ideig érzékeljük a körülöttünk lévő történéseket, ezután nyitott szemmel megyünk tovább. A gyakorlatban mindkét szerep szabadon választható, ha a csoport egyik tagja

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	combütés), végül érintésekkel érzékeltetjük testük határait. Ezt követően a haladók választanak az állók közül valakit, akit elkísérnek a térben és beállítják őket egy-egy pozícióba. A két csoport ezután szerepet cserél.			levegővel történő munka intenzitása; csoport együttműködése, a haladók közös figyelme az állókon			mindkét körben állni vagy haladni szeretne, van rá lehetősége.
Páros – „Mozdulat és vissza”	Az alapjait lásd az Egyéni – „Mozdulat és vissza” gyakorlatnál. A párok egymás között váltják a vezető i szerepet, először a pár egyik tagja vezeti a	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” Hangolódás, irányítás, követés, nonverbális kommunikáció	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” Nonverbális kommunikáció	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” Párok kialakítása; közös térkezelés; a mozgások (a tagok mozgásvezetése) összhangja, egymás	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” Hangolódás, félrehangolódás, közös kreatív tér kialakítása; sikeres	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” Félrehangolódás; irányítás és irányítottság élményei;	Vö. Egyéni – „Mozdulat és vissza” A két csoportvezető a gyakorlat bemutatásánál többféle mozgásos helyzetre mutathat mintát.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	mozdulatot, a kiinduló ponthoz visszaérés után a pár másik tagja veszi ezt át, így történnek folyamatosan a cserék. Instrukcióra a vezetői szerepek megszűnnek és a párok közösen (szavak nélkül) döntenek el a további mozdulatokat.			utánzása, eltérések, hasonlóságok;	nonverbális kommunikáció		A csoport aktuális állapotától függően a vezetői szerepek nem szűnnek meg, egy közös zárókép alkotásával zárjuk a gyakorlatot.
Páros – „Egyensúly”	A párok közösen dolgoznak, közös egyensúlyt keresnek, először egymást húzva (csukló, kezek), majd egymásnak dőlve (hát, váll). A közös egyensúlyi pontok megtalálása	Egyensúly, súly, szintek, irányok, gerinc, végtagok, tempó/ritmus, lendület/erő, támasz, testhatárok, testtudat, érintés;	Egyensúly, mozgáskoordináció, nagymozgások, taktilitás, testséma, testkép, testtudat, izomerő	Páralkotás; közös egyensúly keresésének folyamata (megjelenő nevetés, beszéd, zavar); húzás és dőlés minősége, időtartama, gördülékenysége;	Bizalom; támasz egyidejű adása és kérése; közös egyensúlyi állapot; hangolódás; megállás és elindulás	Félelem (súly – „túl nehéz vagyok”); megtartás, megtartottság); bizalom; támasz adása és kérése	A gyakorlat bevezetésekor séta közben találkozhatnak a csoporttagok tenyerei, melybe súlyt is belehelyezünk, továbbá séta közben röviden elhúzzuk

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	után elindulhatnak a térben, válthatnak szinteket, rövid együttmozgásra van lehetőségük.	Hangolódás, támasz, közös egyensúly		szabad mozgás gördülékenysége;			egymást a térben, ezek segítségével feltérképezhető a csoport igénye a gyakorlatra. A csoportvezető(k) a párok kialakítása előtt kipróbálhatják mindenkivel a gyakorlatot, arra is külön figyelmet fordítva, hogy a közös egyensúlyi állapotban, ha valaki abból kilép, a másik eleshet.
Páros – „Tükrözés”	A párok egymással szemben állnak. A pár egyik tagja a vezető, a másik követi. Az első szakaszban egy-egy	Sebesség, szintek, végtagok, gerinc, irányok, testtudat, testkontroll, egyensúly,	Testséma, testkép, testkontroll, nagymozgások, finommotorika, egyensúly, mozgáskoordináció,	Párok kialakítása; pozíciók; folyamatos mozgás sebessége, bonyolultsága, differenciáltsága;	Tükrözés (hatóerő, kompetencia); irányítás és követés; együttműködés,	Kreativitás kiürülése; félrehangolódás; irányítás és követés; koncentráció	A harmadik szakasz csak a csoport aktuális állapotának függvényében lép be.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	pozíciót vesz fel a vezető, ezeket tükrözi a társa. Ezután a vezető mozgása lassú, folyamatos mozgássá válik, ebben követi őt a párja. A következő szakaszban a mozdulatok intenzívebbé, gyorsabbá és nagyobbakká válhatnak, elindulhatnak a térben is. A mozgás egy közös záróképben ér véget, majd a párok szerepet cserélnek.	testhatárok, tempó/ritmus, tér Hangolódás, kreativitás, szabad mozgásos önkifejezés, hatóerő, kompetencia, önszabályozás	szem-kéz és szem-láb koordináció, térközszabályozás, téri észlelés,	térkezelés; szintek használata; egymásra irányuló figyelem; koncentráció; a tükrözés pontossága	hangolódás, félrehangolódás; szemkontaktus; mozgásos kreativitás	szintje és ideje; szemkontaktus tartása	A gyakorlatot a mozgás előtt a térrel is be lehet vezetni, a páros csak sétál/halad a térben, tükrözik egymást, közben megállásokkal és elindulásokkal hangolódnak, ebből indul a szabad mozgás. A szabad mozgást segítheti, ha az instrukcióban is megjelenik, hogy a két tenyér érintkezhet egymással, ezzel segítő a

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							hangolódás folyamatát is.
Csoportos – „Tükrözés”	<p>Az alapjait lásd a Páros – „Tükrözés” gyakorlatnál.</p> <p>Páros gyakorlat folytatásaként használható gyakorlat. A páros tükrözést követően a párok maradnak, és minden páros egymással szemben, a tér két szélén helyezkedik el. Így egyszerre páros és csoportos a gyakorlat. A párok folyamatosan tükrözik egymást és közben figyelnek a térfelükre és a</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>Együttműködés, figyelem megosztása</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>Együttműködés, nonverbális kommunikáció, figyelem és koncentráció</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>A párosok és csoportok együttműködésének szintje, gördülékenysége; térkezelés</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>Figyelem megosztása</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>Figyelem megosztásának nehézsége</p>	<p>Vö. Páros – „Tükrözés”</p> <p>Különösen fontos a gyakorlatot bemutatni, a csoportvezetők és néhány páros jelenlétével, sok instrukcióval segíteni a mozgást az elején, így gyakorolni a figyelem megosztását.</p> <p>A térfelek nem átléphetőek, a gyakorlat bevezetéseképpen a tér kettéválasztását</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	csoportjukra. Ha a páros egyik tagja találkozik egy másik páros azonos térfélen lévő tagjával, akkor a tükröző felek is találkoznak egymással.						érdeemes lehet megerősíteni.
Páros – „Homlok-vezetés”	<p>Az alapjait lásd a Páros – „Kísérés-fejtető” gyakorlatnál</p> <p>A pár egyik tagja a társa homlokára teszi a kezét és ezzel az érintéssel kíséri a társa mozgását. Aki az érintést kapja, az vezeti a mozgást, a homlokával jelzi a</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p> <p>Anatómiai területek (fej, nyak, homlok), irányok, sebesség, szintek</p> <p>Irányítás, követés</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p> <p>Nonverbális kommunikáció</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p> <p>Együtműködés szintje; irányítás és követés</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p>	<p>Vö. Páros – „Kísérés-fejtető”</p> <p>Az instrukció megsegítheti, hogy egyszerre csak egy fókusszal irányítson a páros vezető tagja (először csak az irányokat jelezze, aztán váltsanak a szintekre, majd a sebességre) és ezt követően jelenjenek</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	mozgás irányait, sebességét, szintjeit, a mozgás során a megállásokat és elindulásokat. Instrukciót követően rövid ideig egyedül mozog az élményeivel.						meg együtt a fókuszok.
Páros – „Nyílás-csukódás”	Egyéni munka előzi meg a gyakorlatot. A térben a csoport minden tagja elfoglal egy számára kényelmes helyet és próbálgatjuk, hogy milyen testi élményekkel jár kinyílni (megnyújtózás, karok és lábak	Végtagok, anatómiai területek (gerinc), légzés, tempó/ritmus, lendület/erő, szimmetriaviszonyok, tér, testtudat, érintés Hangolódás, együttműködés, kreativitás, szabad mozgásos önkifejezés	Testséma, nagymozgások, mozgáskoordináció, téri észlelés, testkontroll, taktilitás	Térkezelés (haladás vagy nyílás-csukódás közben is); a mozgás folyamatossága, differenciáltsága; érintés minősége, gyakorisága; szintek használata; egymásra irányuló figyelem; nyílás gyakorisága, intenzitása,	Kisebb vagy nagyobb tér elfoglalása a térből; megnyújtózás; ellazulás; mozgás dinamikája; együttműködés;	Érintés és mozgásigény közötti különbség; kreativitás kiürülése; a testrészek differenciálásának nehézsége	Az instrukciók megsegíthetik a testrészek differenciálását – az egyéni munka során gyakorolható, hogy a figyelem csak a felső vagy alsó végtagokon van. Amennyiben a párokat segíti, az

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	<p>szétfeszülnek), minél nagyobb teret elfoglalni, majd összecukódní, minél kisebb teret elfoglalni a térben.</p> <p>Ez egyre folyamatosabbá válik, a nyílás és csukódás adja a mozgás dinamikáját.</p> <p>Párosok alakulnak, a pár egyik tagja érintésekkel segíti ezt a munkát. Ahol megérinti a társa, azzal a testrészével nyílik és csukódik a mozgó. A nyílás és csukódás egyszerre is megjelenhet a mozgásban.</p>			időtartama; csukódás gyakorisága, intenzitása, időtartama			érintés helyett először lehet passzív átmozgatás jellege a mozgásnak (a társ segítségével nyílik vagy csukódik a mozgó), ezt követi az érintéses szakasz, majd az együtt megjelenő fókuszok.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
Kiemelt tér – „Színpad”	<p>A teret két részre bontjuk, az egyik rész a mozgás tere – a színpad –, a másik a nézők tere. Több variációja van, lehet egyéni, páros, hármas, kiscsoportos munka is a mozgás terében, az instrukció a csoporthoz illeszkedik. Lehetséges, hogy egy-egy gyakorlatot viszünk a kiemelt térbe, de a szabad mozgásos improvizációra is lehetőség van.</p> <p>Példa:</p>	<p>Ha gyakorlatot instruálunk kiemelt térben, akkor a gyakorlathoz illeszthetők a testtudati és a mozgás- és táncterápiás fókuszok.</p> <p>A kiemelt térben végzett szabad mozgásos improvizáció vagy páros/hármas gyakorlatokban benne rejlik annak élménye, hogy a mozgót figyelik és látják mozgása közben.</p>	<p>Ha gyakorlatot instruálunk kiemelt térben, akkor a gyakorlathoz illeszthetők a gyógypedagógiai fejlesztési területek, a kreativitás és a cselekvéses és szociális tanulás benne rejlik a kiemelt térben végzett mozgásos munkában.</p>	<p>Sorrend; ki vállalja a kiemelt térben történő mozgást; párok/hármasok kialakítása; a nézők figyelme és jelenléte; a mozgás elmélyültsége, differenciáltsága (kinéz-e a mozgó a nézőkre); a mozgó és a nézők közötti kapcsolat; érintés megjelenése a mozgásban; improvizáció esetén: érintés; közös mozgás kialakulása és megszűnése; egyéni improvizációk</p>	<p>Szabad improvizáció, mozgás közönség előtt; „figyelve és látva lenni” élménye; hatóerő, kompetencia élmények; kreativitás; mozgás alapú önkifejezés; önszabályozás;</p>	<p>Szorongás; önszabályozás; téri észlelés; türelem; bizalom</p>	<p>A kiemelt térben történő gyakorlatok megjelenését a csoport aktuális állapotához, mindenkori dinamikájához érdemes illeszteni. A folyamat elején a szorongás még magasabb szintű, a csoport összhangja szükséges a kiemelt térhez.</p> <p>Érdemes egy-egy strukturált, instruált gyakorlatot vinni először a kiemelt térbe, a szituáció megszokottsága után következhet a szabad improvizáció.</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	Egyszerre hárman mozoghatnak a kijelölt/kiemelt térben – együtt és külön is –, ha valaki kijön, akkor mehet be valaki más.						
Csoportos – „Virág”	<p>Az alapjait lásd a Páros – „Nyílás-csukódás” gyakorlatnál.</p> <p>A csoport kört alkot és megfogjuk egymás kezét. A csoport közösen alkot egy „virágot”, mely nyílik és csukódik – vagyis kézfogással együtt kihúzzuk a kört és megnyújtózunk, a</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Csoportkohézió, kompetencia, együttműködés</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Együttműködés, szociabilitás</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Együttműködés szintje; csoport összhangja; egy állapot időtartama; csukott szem, bizalom</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Együttműködés, csoportkohézió, bizalom, közösség</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Önszabályozás, kézfogás (érintés), türelem</p>	<p>Vö. Páros – „Nyílás-csukódás”</p> <p>Mind az egyéni, mind a páros munkát megelőzheti ez a csoportos gyakorlat, ennek a mozgásnak a dinamikáját a csoporttagok és a párok fel tudják idézni.</p> <p>Csoportkohéziót növelő gyakorlat,</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	lehető legnagyobb teret foglaljuk el közösen a térben, majd becsukódunk együtt, a kézfogás marad, közel húzódunk egymáshoz és a lehető legkisebb teret foglaljuk el közösen a térben.						különösen ha a nyílás és a csukódás végpontjainál instrukcióként megjelenik a szemkontaktus lehetősége.
Páros – „Kezes irányítás”	A pár egyik tagja előre nyújtja a kezét, mindketten figyelik egy ideig. A mozgást az vezeti, aki kinyújtja a kezét, a kinyújtott kéz mozgását követik mindketten. Lehet haladni a térben (egymás felé, egymás mellett),	Anatómiai területek (végtagok, kéz), sebesség, szintek, irányok, tér, érintés, lendület Kreativitás, szabad improvizáció, kapcsolódás, hatóerő, kompetencia	Nagymozgások, testséma, testkép, taktilitás, téri észlelés, mozgáskoordináció, szem-kéz koordináció	Párok kialakítása; sorrend; mozgás differenciáltsága; kreativitás; érintés; szintek használata; egymásra irányuló figyelem; térkezelés; irányítás és követés összhangja; hangolódás	Irányítás, követés; hangolódás, félrehangolódás; érintés; kreativitás; improvizáció; szabad kapcsolódás; hatóerő, kompetencia; együttműködés	Irányítás, követés nehézsége; félrehangolódás; türelem, bizalom; kreativitás kiürülése	A gyakorlatot lehet csak a térben haladással kezdeni, csak aztán átvinni mozgásba (szintek, sebesség). A gyakorlatot megelőzheti egy közös gyakorlat – séta közben a figyelmünket és a

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	sebességgel, szintekkel, irányokkal dolgozni. Instrukcióra a követő keze kapcsolódik a vezető kezéhez és így folytatódik a közös mozgás – elsősorban az vezeti a mozgást, aki eddig is vezette.						tekintetünket csak a saját kezünkre vesszük, majd a többiekre irányítjuk a figyelmünket, ezt változtatjuk. A kezek helyett – amennyiben nehéz azt sokáig tartani -, a mutatóujj is lehet irányító testrész.
Páros – „Akadály”	A pár egyik tagja akadályozza a társa haladását, miközben engedi is azt. Fontos az erő kifejtés. A vállknál vagy a csípőnél tart ellent a társának, aki közben a téren át kíván haladni, a	Irányok, erő/lendület, támasz, járás/haladás, egyensúly, gerinc/központ Hatalom, irányítás, kompetencia	Mozgáskoordináció, egyensúly, testkontroll, izomerő, testséma, nagymozgások	A gyakorlat időtartama, intenzitása; az akadályozás és engedés váltakozása; a küzdés intenzitása; a küzdés/haladás stratégiája (kicsi, gyors mozdulatok vagy nagyobb,	Akadályozás, engedés; döntéshozás; hatalom; izomerő-kifejtés; ellenállás; hangolódás; bizalom; feszültségoldás	Akadályozás, engedés; bizalom; küzdés; hatalom elfogadása, hatalommal való visszaélés	Rövidebb páros gyakorlat is lehet, ami megelőzhet támaszos, egyensúlyi vagy küzdéses gyakorlatokat. A gyakorlatot bevezethetjük séta közben is – ha

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	<p>„Színpad” gyakorlatnál.</p> <p>A kiemelt térben történő egyéni improvizáció során a térnek két része van – a mozgás tere és a „nézők” tere.</p> <p>A csoporttagok egyesével lépnek be a kiemelt térbe, szabad mozgásos improvizációra van lehetősége.</p> <p>Mindenkinek annyi ideje van, amennyi szükséges. Ha véget ér a mozgás, kijön a nézők terébe és</p>	<p>Az egyéni improvizációban megjelenő testtudati fókuszok tartoznak a gyakorlathoz.</p>		<p>Sorrend; egyéni improvizáció ideje, intenzitása; mozgás differenciáltsága; testtudati fókuszok megjelenése, váltakozása; kinézések;</p>			<p>A csoportvezetők mintát mutathatnak, ők kezdhetik a gyakorlatot, mutathatnak stratégiákat, testtudati fókuszváltásokat, megállásokat-elindulásokat, térkezelést. A fókuszokat belülről kommentálhatják is, ha az segíti a csoporttagokat.</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	valaki más megy a kiemelt térbe.						
Csoportos – Szabad kapcsolódás	<p>A gyakorlat egyszerre egyéni munka, találkozási lehetőség és kiemelt tér jellegű gyakorlat.</p> <p>A csoport minden tagja a tér szélén helyezkedik el, mindenki a saját igénye szerint indul el a tér közepe felé, ott bárki találkozhat bárkivel. Lehet egyedül dolgozni és lehetőség van a tér széléről figyelni. A találkozások bármikor</p>	A gyakorlat elsősorban a szabad mozgásos improvizációra épít, így a testtudati, illetve mozgás- és táncterápiás fókuszok a választott mozgásnak megfelelően jelennek meg.	A csoportszintű szabad kapcsolódás elsősorban a mozgás- és táncterápiás folyamat részét képezi, a választott testtudati fókuszokhoz illeszkednek a gyógypedagógiai fejlesztési területek.	Térkezelés; indulási pontok; találkozás száma, jellege, minősége; a csoporttagok közötti találkozások; csoporttag és csoportvezető közötti találkozások; megjelenő gyakorlatok, testtudati fókuszok; hangolódás; csoporthangulat; érintés megjelenése	Együttműködés, hangolódás, félrehangolódás; saját igények artikulálása; spontaneitás; kreativitás; mozgás alapú önkifejezés; szabad mozgásos improvizáció; hatóerő, kompetencia	Saját igények artikulálása; bizalom; intimitás; kreativitás; félrehangolódás	<p>A csoportvezetők figyelhetnek arra, hogy mely csoporttag szeretne velük találkozni, közösen mozogni (a csoporttagok igényeinek megfelelően vannak jelen a gyakorlatban).</p> <p>A szabad kapcsolódás – közös, improvizatív együttmozgás – bevezethető azzal is, hogy az előtte lévő alkalmakon a páros gyakorlatok során a pároknak</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	átalakulhatnak kiscsoportos vagy egyéni mozgássá, akár újabb találkozás is létrejöhet az alkotás terében.						lehetőséget biztosítunk közös együttmozgásra, ami a gyakorlat instrukciótól már eltér, azonban a párok megmaradnak.
Páros – „Térkitöltés”	A gyakorlat több szakaszból áll. Az első szakaszban a pár egyik tagja pozíciókat vesz fel, a másik pedig a pozícióban üresen maradt tereket tölti ki (kisebbit és nagyobbat is). A második szakaszban a mozgás folyamatossá válik és a térszabályozás folyamatos mozgásban tölti ki a	Tér, test külső és belső tere, szimmetriaviszonyok, tempó/ritmus, irányok, szintek, végtagok, gerinc, testtudat	Nagymozgások, finommotorika, testkontroll, testséma, testtudat, mozgáskoordináció, egyensúly, térszabályozás, térközszabályozás	Párok kialakítása; sorrend; térkitöltés folyamata – kisebb vagy nagyobb terek; egyszerűen vagy nehezebben kitölthető pozíciók; mozgás folyamatossága, megakadások, megállások; spontán együttmozgás létrejötte; térközszabályozás; érintés megjelenése	Kreativitás; hangolódás, félrehangolódás; együttműködés; improvizáció;égyes élmény	Félrehangolódás; kreativitás kiürülése; intimitás; bizalom	A páros gyakorlatot érdemes bevezetni séta közben csoportos gyakorlattal – alkossunk közös képet magunkból úgy, hogy nincs köztünk érintés. A gyakorlatot bevezethetjük strukturáltabb, rövid gyakorlatokkal is – csak a karokkal alkotunk formákat,

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	mozgó terét – egyfajta közös mozgás jön létre így. A harmadik szakaszban a mozgó a szerzett élményekkel röviden egyedül mozog, a társa figyeli őt és a tekintetével tartja a terét.						azok üres tereit töltjük ki, csak ezt követően vezetjük be a pozíciókat és a folyamatos mozgást.
Csoportos – „Alagút”	A csoport két sorban, egymással szemben helyezkedik el, a karjainkkal alagutat formálunk. Lehetőség szerint mindenki átmegy alatta, először nyitott szemmel, majd csukott szemmel.	Tér, irányok, szintek, járás/haladás, testhatárok, szimmetriaviszonyok	Nagymozgások, taktilitás, mozgáskoordináció, térközszabályozás, szerialitás	Sorrend; az alagút megalkotásának folyamata; a csoporttagok alagút alatti sétája – nyitott szem esetén szemkontaktus, mimika; csukott szem esetén kinézések, mimika; az alagút	Bizalom; intimitás; csoportkohézió; megtartottság; összhang	Bizalom, csukott szem; testközelség; türelem - várakozás	A gyakorlat előtt érdemes megnyújtóztatni a végtagokat – röviden egyéni nyílással és csukódással. Fontos hangsúlyozni, hogy a csukott szemes verzió csak lehetőség.

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
				stabilitása; térkezelés.			
Páros – „Pozíció és mozgás”	<p>Az alapjait lásd a Páros – „Pozíció” gyakorlatnál.</p> <p>A pár egyik tagja szabadon mozog, míg a másik a figyelmével és a tekintetével kíséri azt. Amikor a mozgó megáll, felvesz egy pozíciót. A társa ugyanazt a pozíciót veszi fel és abból indítja el a saját mozgását. A váltások folyamatosak, mindenki addig mozog, amíg szeretne.</p>	<p>Vö. Páros – „Pozíció”</p> <p>Szabad mozgásos improvizáció, egyéni munka</p>	Vö. Páros – „Pozíció”	<p>Vö. Páros – „Pozíció”</p> <p>Egyéni mozgás ideje; pozíció bonyolultsága; figyelem intenzitása; együttmozgás hangoltsága; érintés megjelenése; mozgás differenciáltsága</p>	Vö. Páros – „Pozíció”	Vö. Páros – „Pozíció”	<p>Instrukció szinten megjelenhet a haladás, a tér is – a szabad mozgásos improvizációt a térben való haladás megelőzheti, így közös út alkotására van lehetősége a párosnak.</p> <p>Megsegíthető az idő instrukciója is, azt, hogy mindenki addig mozog, amíg szeretne, a csoportvezetők hosszabb mozgással be is mutathatják.</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	Instrukciót követően közös, együttmozgás alakul ki.						
Páros – „Érintés és mozdulás”	A páros gyakorlat több szakaszból áll. Az első szakasz során a pár egyik tagja egy-egy hosszabban tartott érintést kap a társától. A mozgó csak azt a testrészt mozgathatja, ahol az érintést kapja, az első szakaszban mindig csak egy érintés érkezik. A második szakaszban két érintés is érkezik egyszerre (akár két távol lévő testrészen is), a	Testtudat, végtagok, anatómiai területek, gerinc, érintés, járás/haladás, szintek, tempó/ritmus, testhatárok Hangolódás, kapcsolódás, hatóerő, mozgásos önkifejezés	Taktilitás, testséma, testkép, testtudat, nagymozgások, testkontroll, mozgáskoordináció, ízületi mozgásterjedelem	Testrészek differenciálása; mozgás könnyedsége, differenciáltsága; érintés minősége; összhang; párok kialakítása; bizalmi helyzet kezelése; egyéni mozgás időtartama; kreativitás; csukott vagy nyitott szem	Intimitás, bizalom; testtudat; testrészek érzékelése; mozgásos önkifejezés; improvizáció; hangolódás, félrehangolódás;	Félrehangolódás; intimitás; érintés; regresszió; kreativitás kiürülése	A gyakorlatot bevezethetjük úgy, hogy séta közben differenciáljuk a testrészeket – a jobb kéz vagy a fej vezeti a sétát. A csoport aktuális állapotának megfelelően a szakaszok rövidíthetők. Az érintés helyett a testrészekre való rámutatás enyhíthet a bizalmi helyzet

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	mozgó továbbra is, csak azokat a testrészeit mozgathatja, ahol az érintések vannak. A harmadik szakaszban a mozgás folyamatossá válik, az érintések pedig már csak segítik a mozgást. Az utolsó szakaszban megszűnnek az érintések és rövid ideig egyedül mozog tovább az élményeivel.						nehézségén, így végig nyitott szemmel csinálják a gyakorlatot a csoporttagok.
Kiemelt tér – „Út”	Az alapjait lásd a Kiemelt tér – „Színpad” gyakorlatnál.	Vö. Kiemelt tér – „Színpad” Az „útnak” – jelentéséből adódóan	Vö. Kiemelt tér – „Színpad”	Vö. Kiemelt tér – „Színpad” Az utak ideje, története; a	Vö. Kiemelt tér – „Színpad” Szabad mozgásos improvizáció;	Vö. Kiemelt tér – „Színpad”	Vö. Kiemelt tér – „Színpad” A csoport aktuális állapotának és

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Részvevői tapasztalási lehetőségek	Részvevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	<p>Az „Út” is a kiemelt tér egyik formája, mely formában azonban minden csoporttag dolgozhat párhuzamosan is. Változatos instrukciók jellemzik, de fontos, hogy a térben mindig van egy kezdő- és egy végpont. Az „útnak” maga a fizikai tér ad keretet, instrukciótól függően hosszában, szélétében vagy átlósan (saroktól sarokig). Lehet egyéni, páros vagy hármas gyakorlat is.</p>	<p>– van iránya, illetve eleje, közepe és vége, ezáltal története és ideje, ami időben is strukturálja a mozgást.</p>		<p>mozgás intenzitása, differenciáltsága; találkozások hossza, minősége; érintés megjelenése; elmélyültség; mozgásos önkifejezés</p>	<p>kreativitás; találkozások és elválások</p>		<p>dinamikájának megfelelően a csoportvezető döntést hozhatnak arról, hogy párhuzamosan mozogjon mindenki vagy erősebb kiemelt tér jellege kapjon a gyakorlat és nézők tekintetében történjen a mozgás. A csoportvezetők a találkozáshoz mutathatnak mintát a csoportnak.</p> <p>A mozgást fokozatosan is fel lehet építeni, először csak séta, aztán beléphetnek a szintek, a sebesség és csak aztán a</p>

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
	Történhetnek az utak párhuzamosan vagy egymás után is.						szabad mozgásos improvizáció.
Egyéni utak	Az utolsó előtti alkalommal minden csoporttag elképzel magának egy utat, melyet megmutat társainak és ezt követően közösen indul el minden csoporttag a saját útján, ami a terápiás térben történő találkozásokhoz, szabad, mozgásos kapcsolódáshoz vezet.	Minden útnak – ezeknek is – ideje, története, eleje és vége van. Az útban megjelenhetnek a mozgás- és táncterápiás csoportfolyamat során használt minden testtudati, illetve mozgás- és táncterápiás fókusz.	Az utak elsősorban a mozgás- és táncterápiás munka részét képezi, de megnyilvánulhatnak a gyógypedagógiai fejlesztési területek a szabad mozgásos improvizáció során is.	Az utak irányai, folyamata; találkozási pontok, a találkozások száma, minősége; a mozgás differenciáltsága, intenzitása; indulási és érkezési pontok a térben; térkezelés; szintek használata	Út elképzelése, mentális rögzítése, lejárása sétával, majd az út és a szabad mozgás összekapcsolása; találkozások; egyéni és közös munka; hangolódás	Képelet, kreativitás; félrehangolódás; egyéni munka és/vagy a találkozás nehézsége	A fokozatosság a gyakorlat során különösen fontos, mindenre érdemes időt hagyni – az utak elképzelésére, lejárására és a szabad mozgásra is. A szabad mozgásos szakasz során érdemes instrukcióval megsegíteni a csoporttagokat, hogy újramezhetnek az utat, hogyha valaki túl hamar a végpontjához ér, legyen lehetősége

Főgyakorlat	Instrukciók	Gyakorlathoz köthető testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok	Gyakorlathoz köthető gyógypedagógiai fejlesztési területek	Csoportvezetői megfigyelési szempontok a gyakorlat közben	Résztevői tapasztalási lehetőségek	Résztevői nehézségek	Módszertani, adaptációs szempontok
							találkozni a csoport tagjaival.
Kívánságok	Az utolsó alkalom során a közös bemelegítést követően minden csoporttagnak lehetősége van egy gyakorlatot és ahhoz társakat kérni.	A kívánságok elsősorban a mozgás- és táncterápiás munka részét képezi, a választott gyakorlatoknak megfelelő testtudati, illetve mozgás- és táncterápiás fókuszok jelennek meg.	A kívánságok elsősorban a mozgás- és táncterápiás munka részét képezi, de megnyilvánulhatnak a gyógypedagógiai fejlesztési területek a választott gyakorlatokban egyaránt.	Kívánságok sorrendje; a választott gyakorlatok; ismétlődések; a gyakorlatokban rejlő testtudati, mozgás- és táncterápiás fókuszok, illetve a gyógypedagógiai fejlesztési területek megjelenése, azok összhangja a kitűzött egyéni és csoportos terápiás célokkal	Döntéshozatal; hatalom; választás – gyakorlat, társak; búcsúzás, elválás	Búcsúzás, elválás; döntéshozatal nehézsége; választások nehézsége	Az utolsó alkalom struktúráját (kívánságok) fontos az előtte lévő alkalmon megemlíteni, így a csoporttagok készülni tudnak az alkalomra. A kívánságok megvalósulásáról a fiatalok dönthetnek – kiemelt tér jellegű helyzet, a csoporttagot és a választott társakat nézik és figyelik vagy mindenki párhuzamosan dolgozik a választott gyakorlattal.

8. sz. melléklet – Bales SYMLOG

