

МЕТОДИКА ЗА ПОДБОР НА ДВИЖЕНИЯ ПРИ ТАНЦОВО-ДВИГАТЕЛНА ТЕРАПИЯ НА ДЕЦА С РАЗСТРОЙСТВА В АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР

Виолета Глогова¹, Ирина Божинова²

¹ Нов български университет

² Национална спортна академия „Васил Левски“

ORCID

Violeta Glogova – <https://0009-0008-3615-1894>

Irina Bozhinova – <https://0000-0002-7137-3424>

РЕЗЮМЕ

Танцово-двигателната терапия (ТДТ) е един от доказаните методи, който дава положителни резултати при обучението на деца с разстройства в аутистичния спектър (РАС). Тя съчетава движенията на цялото тяло, като същевременно има достъп до емоционалното и умствено нива на детето. Целта на настоящото проучване е да представим методика за подбор на упражнения при ТДТ на деца с РАС. Обект на изследването е подбор на движения при деца с разстройство от аутистичния спектър, а предмет е необходимостта от танцово-двигателна терапия при деца с РАС. За реализиране на тази цел създадохме методика с танцово-двигателни движения за терапия за деца с РАС. Резултатите от проведенния педагогически експеримент показват по-ефективно възприемане от децата на първостепенни движения и стъпки, координирани в 4-те основните посоки и свързани с опростен ритъм, трайност, темп, амплитуда и музикални теми. С положителна емоция се възприемат танци от типа на валс, танго, весел марш и статични умерени движения като пляскане, наклони и извивки на тялото, които импонират на естествените движения на децата с РАС.

Ключови думи: аутизъм, упражнения, танц, движение

METHODOLOGY FOR SELECTION OF MOVEMENTS IN DANCE-MOVEMENT THERAPY OF CHILDREN WITH DISORDERS ON THE AUTISM SPECTRUM

Violeta Glogova¹, Irina Bozhinova²

¹ New Bulgarian University

² National Sports Academy “Vassil Levski”

ABSTRACT

Dance movement therapy (DMT) is one of the proven methods that gives positive results in the education of children with autism spectrum disorders (ASD). It combines the movements of the whole body while accessing the emotional and mental levels of the child. The aim of the

present study is to present a methodology for selecting exercises for TDT of children with ASD. The object of the study is the selection of movements in children with autism spectrum disorder, and the subject is the need for dance-movement therapy in children with ASD. To realize this goal, we created a methodology of dance-motor movements for therapy for children with ASD. The results of the conducted pedagogical experiment shows more effective perception by the children of primary movements and steps coordinated in the 4 main directions and related to – simple rhythm, durability, tempo, amplitude and musical themes. Dances such as waltz, tango, cheerful march are perceived with a positive emotion. The same is for static moderate movements such as clapping, tilting and twisting the body , which impress the natural movements of children with ASD.

***Keywords:** autism, exercise, dance, movement*

ВЪВЕДЕНИЕ

Разстройствата от аутистичния спектър (ASD) са неврологични. Това са разстройства на развитието, които засягат поведението на човек, начина, по който той взаимодейства с другите, комуникира и се обучава (National Institute of Mental Health, 2024). Стереотипното и повтарящо се поведение при децата с РАС, свързано с комуникативните увреждания, затруднява фокусирането върху стимулите от околната среда. Тези симптоми дисбалансира тяхната емоционална реакция, която е свързана с повишена тревожност и нарушено емоционално възприятие.

При хората с РАС и в частност децата се срещат множество двигателни проблеми, свързани както с грубата моторика (като тромава, некоординирана походка), така и затруднения с финия двигателен контрол (като манипулиране на предмети и писане). Някои имат проблеми с координирането на движенията между лявата и дясната страна на тялото между различните крайници, което затруднява извършването на действия като подскоци и клякания. Други са с нисък мускулен тонус и проблеми с поддържането на стойката или баланса. При трети, изглежда, имат проблеми с действия, изискващи координация между ръцете и очите, като хващане на топка или имитиране на движенията на другите, и с планирането на поредица от движения или жестове, известни като праксис. Тези затруднения могат да варират от леки до тежки и могат да засегнат всяка двигателна система на тялото (Bhat et al., 2011).

По данни на Bhat (2020) повечето хора с РАС (около 87%) имат някакъв вид двигателни затруднения, вариращи от нетипична походка до проблеми с почерка и само 32% от децата с аутизъм получават терапия за двигателните си проблеми. От гледна точка на

съвременната концепция за невропластичността запазването и подобряването на двигателните умения на детето са ключови за развитието на неговата мозъчната дейност (Silva, 2023). За да се развият тези умения и в търсене на решения на двигателните проблеми при децата с РАС, са разработени различни терапевтични подходи като адаптирани спортни програми, йога, бойни изкуства и др., сред които е и танцово-двигателната терапия (ТДТ).

Танцово-двигателната терапия (ТДТ) е един от доказаните методи, който дава положителни резултати при обучението на деца с разстройства в аутистичния спектър (РАС). Тя съчетава движенията на цялото тяло, като същевременно има достъп до емоционалното и умствено нива на детето (Takahashi et al., 2019).

Целта на настоящото проучване е да представим методика за подбор на движения и упражнения при ТДТ на деца с РАС. За реализиране на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Да определим танцово-двигателните движения и упражнения за всяко ниво на спектъра – ниско, средно, високо
2. Да изготвим методическа терапия за деца с РАС
3. Да апробираме методиката в практиката
4. Да анализираме получените резултати.

Обект на изследването е подборът на движения при деца с разстройство от аутистичния спектър, а **предметът** е необходимостта от танцово-двигателна терапия при деца с РАС. Контингент на изследването са деца от Основно прогресивно училище CLM (<https://clmcenter.bg/>).

МЕТОДИКА

За реализиране на поставените цел и задачи на изследването използвахме методите на проучване на специализираната литература, експертна оценка и педагогически експеримент.

Изследването е проведено в периода 2023–2024 г. Подходът при разработването на методиката включва няколко етапа:

1. Изготвяне на предварителен набор от движения – „дълъг списък“

Следван е примерът на Choudhury Jayasree, Mallika (2021), които прилагат смесена терапия с водещ метод на ТДТ на участници с РАС на възраст между 11 и 17 г. Целта е да се установи дали ТДТ може да подобри обхвата на вниманието, емоционалното раз-

познаване и социализацията на хора с аутизъм или не. Като поддържащи методи за терапията авторите са използвали: анализа на движенията на Лабан, метода Фелденкрайс, контактните импровизации.

2. Провеждане на ТДТ за деца с РАС със средно до високо ниво на функционалност в Основно прогресивно училище СLM. Занятията са провеждани веднъж седмично с времетраене 45 минути. Обхващат група от 6 деца с РАС на възраст между 8 и 11 години със средно ниво на функционалност.

3. Разработване на тристепенна скала за оценка на всяко от движенията от „дългия списък“, включени в занятията с ТДТ, по 6 основни показателя (сложност, трудност, ефективност, удоволствие, интегриране, утилизация). Методът на оценяване беше чрез експертна оценка. Бяха оценени от двама експерти: един от Нов български университет и един от Основно прогресивно училище СLM.

4. Определяне на основните движения и упражнения и техните комбинации.

Таблица 1. Оценка на движенията по основни параметри

Параметър*	Оценка
1. Сложност на възприемане	
2. Трудност на изпълнение	
3. Ефективност на движението	
4. Удоволствие от движението	
5. Интегриране (движението съчетава ли се с други движения)	
6. Утилизация (движението подходящо ли е за всяка музикална тема?)	

* Параметрите се оценяват спрямо възприятието на детето с РАС.

Таблица 2. Скала за оценка на параметрите

Оценка	Точки
Слабо	1
Средно	2
Силно	3




- Всички упражнения с обща оценка между 15 и 18 т. могат да се включат в ТДТ на деца с РАС със средно до високо ниво на функционалност.
- Упражненията с обща оценка между 12 и 14 т. могат да се включат в ТДТ на деца с РАС с високо ниво на функционалност.
- Упражненията с обща оценка под 12 т. не са подходящи за деца с РАС.








РЕЗУЛТАТИ

По време на проучването към движенията от класическата ТДТ бяха добавени движения от методите и техниките на Александър, Далкроз, Лабан, Фелденкрайз и контактната импровизация. Най-общо в съставения „дълъг списък“ преобладават движенията с последователно ангажиране на долни и горни крайници; линейните движения са над ротационните; движения с минимално изместване на центъра на тежестта – подскоци; някои динамични и статични упражнения за телодържане.

В окончателния „дълъг списък“ на движенията, подходящи за провеждане на ТДТ на деца с РАС със средно и високо ниво на функционалност, влязоха 34 движения. След направения педагогически експеримент движенията с най-висок резултат са показани в Таблица 3.

Таблица 3. *Списък на движенията, подходящи за прилагане на ТДТ на деца с РАС*

Тест	Описание	Движение/ упражнение
1.	Повдигане на лява и дясна ръка	
2.	Равновесен стоеж, ръце горе	
3.	Вътрешни лицеви кръгове с горни крайници	

4.	Извивки в полуклек (в двете посоки) с лява/дясна ръка пред гърди, дясна /лява встрани	
5.	Полуклек с изнесен десен крак встрани, ръце на хълбоци	
6.	Разкрячен полуклек	
7.	Повдигане на ляв/десен крак до 90 градуса, ръце на хълбоци	
8.	Клекнала опора	
9.	Марш	
10.	„Докосваща стъпка“	

* Занятията по ТДТ са комбинирани с музика – английски валс, танго, бачата, детски ритмични песни.

ДИСКУСИЯ

Развитието на двигателния репертоар, моторният контрол и представянето на тялото в сензомоторната верига се постигат чрез ранни спонтанни движения, сензомоторни преживявания и проприоцептивна обратна връзка при децата (Silva, 2023). Затова при разработване на методиката за подбор на движение при децата с РАС беше много важно тези движения да са до голяма степен съгласувани и съобразени с техните спонтанни движения. Същността на методиката беше не само да се извърши подходящ подбор на движения, а да се намери двустранна връзка. От една страна, в стремежа иманентни за децата с РАС движения да бъдат развити и разработени в цялостни комплекси, а от друга, посредством тези движения да се направи опит за разбиране на детето с РАС от страна на терапевта и себепознаване на самото дете.

Според Schenkman (2020) децата с РАС в повечето случаи пренебрегват визуалната информация и разчитат повече на вътрешното си усещане за позицията на тялото си в сравнение с деца в норма. По тази причина много от избраните движения при ТДТ първоначално се изпълняват с партньор (терапевт, родител), като целта им е не само с течение на времето да постигнат максимална степен на самостоятелност на детето, но и да развият у него усета за правилното позициониране в пространството.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предвид факта, че при всяко дете с РАС се наблюдават съществени разлики както в състоянието и симптоматиката, така и в нивото на функционалност, както и това, че броят на децата с РАС, включени в конкретното проучване, не е предпоставка за генерални изводи, разработената методика не постулира конкретни движения, а предлага подход за техния подбор въз основа на практически наблюдения на конкретна група деца, участници в занимания с ТДТ.

Освен изброените параметри, засягащи оценката на конкретните движения, важен фактор за цялостното им възприемане от децата с РАС са изборът на музикални теми и стилове, атмосферата по време на занятията, личният контакт с детето и енергията, с която му показваме движенията.

ЛИТЕРАТУРА

Bhat, A., Landa, R., Galloway, J. (2011). Current perspectives on motor functioning in infants, children, and adults with autism spectrum disorders. *Phys Ther.* 91(7):1116-29. doi: 10.2522/ptj.20100294.

Bhat, A. (2020). Is Motor Impairment in Autism Spectrum Disorder Distinct From Developmental Coordination Disorder? A Report From the SPARK Study. *Phys Ther.* 17;100(4):633-644. doi: 10.1093/ptj/pzz190. PMID: 32154876; PMCID: PMC7297441.

National Institute of Mental Health. (2024) Autism Spectrum Disorder Retrieved September 30, 2024, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd>

Silva, M. (2023). *The Importance of Movement for Children With Disabilities. The OTPractise Experts in therapy.* Retrieved September 28, 2024, from <https://www.theotpractice.co.uk/news/our-experts-blog/the-importance-of-movement-for-children-with-disabilities>

Schenkman, L. (2020). *Motor difficulties in autism, explained. The Transmitter.* Retrieved September 28, 2024, from <https://www.theotpractice.co.uk/news/our-experts-blog/the-importance-of-movement-for-children-with-disabilities>

Takahashi, H., K. Matsushima & T. Kato. 2019. The Effectiveness of Dance/Movement Therapy Interventions for Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *Am J Dance Ther* 41, 55–74. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09296-5>

Автор за кореспонденция:

Виолета Глогова

Нов български университет

Факултет за базово образование

E-mail: vglogova@nbu.bg