

Zdravé tělo v tanečním vzdělání – diskuse 7. 5. 2021

Témata

Panelisté	Problémy na straně studenta/interpreta	Problémy na straně pedagoga
1. Bohumíra Eliášová	Individuální potřeby (psychika, tělesná specifika, hendikepy) S jakými individuálními potřebami se studenti často potýkají? Musí být individuální specifikum hendikepem? V amatérském tanci- např. ZUŠ? V profesionálním tanci? Nakolik je možné pracovat s individuálními specifiky nebo hendikepy ve skupinové výuce?	Vzdělání v oblasti psychologie, vývojové psychologie, diagnostiky Je dostačující? O jakých konkrétních problémech/ diagnózách by pedagogové měli být lépe informováni a vzděláni?
2. Lucie Charouzová	Rovnost příležitostí, gender v tanci, kariéra Jak vytvořit rovnější než nerovné šance a příležitosti? Jak se vyrovnávat s mezinárodní konkurencí? Kde stojí ČR? Jaké kariérní možnosti nabízí tanečnickům ČR?	Vzdělání a citlivost vůči sociokulturním faktorům Nakolik může/umí pedagog poradit studentovi s další profesní dráhou? Nakolik se do pedagogické práce/ tvorby promítají pedagogovy osobní postoje (např. k problematice genderu)?
3. Iva Musilová	Body shaming, intimita Odkud kam si mohu říct, co se bude dít s mým tělem? ...kdo a jak se ho bude dotýkat? ...kdo a jak smí mé tělo vidět (foto, video, kostým, prosvítající trikoty...)? Do jaké míry musí tanečník snášet negativní kritiku? Jak rodič studenta pozná, že něco není v pořádku?	Taktilní opravy schopnost verbálně formulovat kritiku, etika Smím se studenta fyzicky dotýkat? Je etický kodex pedagogů v ČR dostačující? (liší se v praxi etika na úrovni amatérské X profesionální?)
4. Johana Jonáková	Schopnost naplnit očekávání současného publika, následky konzumace videí ze sociálních sítí „Chci tančit jako ti ve videu z Tik Toku!“ (a zároveň netuším, že si tím mohu ublížit nebo se zranit...) Jak do pedagogického tvůrčího procesu zasahují rodiče studentů?	Mediální gramotnost, schopnost reakce na aktuální trendy s ohledem na zdraví a přirozenost Vnímá pedagog, jak se „mění doba“? Nakolik kvalitně a konstruktivně dokáže pedagog kriticky zhodnotit přínosy nových trendů? („nevylít dítě s vaničkou“)
5. Sára Puchowská	Úrazy Jak se vyhnout nejčastějším úrazům? Jak mohu trénovat po dobu rekonvalescence? Kde brát čas na regeneraci? Jaká míra únavy je ještě přijatelná?	Vzdělání K jakým tématům z oblasti kineziologie/anatomie chybí pedagogům vzdělání nejčastěji? Čím se v praxi páchá nejvíce škod na tělech studentů?
6. Barbara Mikyska	Poruchy příjmu potravy, body image, stravování Je normální chtít být spíše štíhlý než mít 5 kg navíc? Je pro tanec opravdu lepší mít podváhu? Proč? Podle čeho si mám vybírat, co jíst? Kde mám brát čas na jídlo? Jak poznám, že mám problém s jídlem?	Vzdělání v oblasti výživového poradenství Má pedagog sám vyřešený vztah k jídlu a ke své postavě? Uvědomuje si pedagog, jak se v lekcích vyjadřuje o tělech studentů? Jak poznat a jak reagovat, když mám pocit, že můj student má problém s jídlem?

1. Bohumíra Eliášová	Individuální potřeby (psychika, tělesná specifika, hendikepy) S jakými individuálními potřebami se studenti často potýkají? Musí být individuální specifikum hendikepem? V amatérském tanci- např. ZUŠ? V profesionálním tanci? Nakolik je možné pracovat s individuálními specifiky nebo hendikepy ve skupinové výuce?	Vzdělání v oblasti psychologie, vývojové psychologie, diagnostiky Je dostačující? O jakých konkrétních problémech/ diagnózách by pedagogové měli být lépe informováni a vzděláni?
-----------------------------	---	--

Vznikla otázka sebevědomí a sebereflexe žáka a jak s ní zacházet.

Jak rozvíjet pozitivní přístup ve vnímání svých schopností a sebevědomí. Jak citlivě moderovat sebevědomí (na jedné straně nekritické a na druhé straně přehnaně kritické)

Jak pracovat s pocitem úspěchu a neúspěchu v soutěžích a přehlídkách, případně samotných představeních...

Pedagog má vliv přes diváka-rodice ovlivňovat pocit úspěchu a sebevědomí dítěte - žáka.

I přehlídky jsou kompetitivní, je otázka, zda nerozvíjet víc princip festivalů a umožňovat tak interpretovi přímý kontakt s divákem. Což je nakonec cílem umění.

v otázce vzdělávání pedagoga je podstatné další sebevzdělávání, v oblasti somatických disciplín je momentálně řada workshopů s významnými pedagogy, které doplňují a rozšiřují předchozí znalosti.

Pedagog jde příkladem tím, že neustále hledá a rozvíjí svoje znalosti a poznatky.

Pedagog je velkým vzorem a je třeba s touto “ mocí” pracovat, uvědomovat si ji.

Vyvstala otázka toho proč žáci ZUŠ v tak malé míře pokračují ve studiu na konzervatořích...

Problematika je celospolečenská - jako problematičtější je rodiči vnímáno uplatnění na poli tance jako povolání, současné nastavení mládeže - to co jsou ochotni “obětovat” nebo jaké úsilí jsou ochotni vynaložit pro vzdělání obecně....

Učitel není terapeut, pokud někdo nechce pomoci, nemůžeme ho nutit. Důležité je říct mu názor, nemlčet k problému.

Rodiči podávat informace taktně, aby pochopil, že stojíme na jeho straně a jde nám také o dobro jeho dítěte. Důležité je ocenění, pak teprve mluvit opatrně o tom, v čem se nám něco nezdá. Měli bychom využívat principy formativního hodnocení, posunout dítě dál. (Viz např. kniha Formativní hodnocení, Laufková, Starý)

2. Lucie Charouzová	Rovnost příležitostí, gender v tanci, kariéra Jak vytvořit rovnější než nerovné šance a příležitosti? Jak se vyrovnávat s mezinárodní konkurencí? Kde stojí ČR? Jaké kariérní možnosti nabízí tanečnickům ČR?	Vzdělání a citlivost vůči sociokulturním faktorům Nakolik může/umí pedagog poradit studentovi s další profesní dráhou? Nakolik se do pedagogické práce/ tvorby promítají pedagogovy osobní postoje (např. k problematice genderu)?
----------------------------	--	---

- v chlapecké třídě si kluci lépe troufnou vyjádřit jemnost, to, co si ve smíšené třídě netroufnou
- chlapci řeší tancem jiná témata?

- Téma zpracovává také kniha Taneční činnosti v předškolním vzdělávání (Brettschneiderová, Kubecová)
- téma chlapeckých skupin zpracovává studie v Pampamu napsaná Bohumírou Cveklovou, a Diplomová práce Lucie Charouzové o chlapeckých skupinách

3. Iva Musilová	Body shaming, intimita Odkud kam si mohu říct, co se bude dít s mým tělem? ...kdo a jak se ho bude dotýkat? ...kdo a jak smí mé tělo vidět (foto, video, kostým, prosvítající trikoty...)? Do jaké míry musí tanečník snášet negativní kritiku? Jak rodič studenta pozná, že něco není v pořádku?	Taktilní opravy schopnost verbálně formulovat kritiku, etika Smím se studenta fyzicky dotýkat? Je etický kodex pedagogů v ČR dostačující? (liší se v praxi etika na úrovni amatérské X profesionální?)
------------------------	---	---

- pedagogové mají problém s nedostatečnou hygienou - neprané dresy
- zápach dospívajících, komunikace,
- prevence - komunikace u dětí už před dospívajícím věkem (i ohledně volby vhodného spodního prádla - chlapecké na konzervatoři)
- pokud ve třídě panuje důvěra, zvyknou si od dětství se navzájem dotýkat
- vysvětlit dětem, že dotek je nápomocný, vést je přes samomasáže atd.
- výchova rodičů - napřed třídní schůzka ohledně dresskódu aj.
- (polo)nahota na jevišti, průsvitné trikoty - síla myšlenky pedagoga, motivace - důvěra v dobrý účel, estetika
- anorexie x obezita, zavodněný organismus, doporučit vyšetření - nenechat to jen na žákovi nebo rodiči
- v zahraničí nelze na děti sahat (Rakousko), naopak podání ruky na začátku a konci hodiny (Německo) - krátká intimita a důvěra v pedagoga, oční kontakt, individuální kontakt...
- intimita v rámci rehabilitace... disciplína tanečníků, cítit potřebu komunikovat s fyzioterapeutem, ve 12 letech už je často pozdě, začít dříve
- celospolečenský trend - méně doteků?
- zpětná vazba žáků, rodičů i vedení
- vhodnost kostýmů vzhledem k věku
- poslat dítě k psychologovi je stigma - není to spásné
- dítě bezmezně věří všemu, co řekne trenér, pedagog, jeho vzor...
- rodička: edukujte nás jako rodiče - od deodorantů, po podprsenky, hygieny, zapojte nás do kooperace
- kolegiální podpora - feedback
- mluvit s dětmi o tom, proč co s nimi dělám, proč se jich dotýkám, k čemu je jim to dobré
- děti se bojí v pubertě selhání před skupinou, přiznání slabosti, únavy - jak to otočit, že je to zdravé jako prevence
- U malých dětí začínáme úvod hodiny v kruhu
- Respektujeme, že už malé děti preferují do dvojice někoho, někdo jim naopak není sympatický, nevoní

4. Johana Jonáková	Schopnost naplnit očekávání současného publika, následky konzumace videí ze sociálních sítí „Chci tančit jako ti ve videu z Tik Toku!“ (a zároveň netuším, že si tím mohu ublížit nebo se zranit...) Jak do pedagogického tvůrčího procesu zasahují rodiče studentů?	Mediální gramotnost, schopnost reakce na aktuální trendy s ohledem na zdraví a přirozenost Vnímá pedagog, jak se „mění doba“? Nakolik kvalitně a konstruktivně dokáže pedagog kriticky zhodnotit přínosy nových trendů? („nevylít dítě s vaničkou“)
---------------------------	--	---

- ráda bych více zapojila prvky, které znám z lidovek. Narazila jsem na odpor školy (v RVP to není) a rodičů. Strategie: Dám jim možnost, můžou si vybrat. Co chtějí (rozcvička, dynamika)
- děti se nesoustředí na aktuální prožitek, co dělají, ale spíš na konzumování
- hranice:
- úloha ZUŠ!
 - Aby byly děti vnímavější? v praxi jde o předstupu konzervatoře
 - dětský pohyb, improvizace → až poté
- **corona:** individuální výuka, umožnilo to dětem tvořit, vyzkoušet si vlastní hranici
 - **můžeš to zkusit! okomentovat**, poradit, když děti přinesou nějaké video z internetu. Neodradit, i když vím, že to pro danou věkovou kategorii není VHODNÉ. Vysvětlit, je to starší
 - tenký led: neříkat NE, citlivější jednání
 - **!!více času:** mohli jsme si s dětmi povídat, rozebrat
 - dostala jsem zpětnou vazbu
 - jiný přístup: zkoukli jsme video, vnímáme pouze malou část těla, zkusit pohyb (profesionální tanečnick*ce) udělat podobně a vnímat, co se děje u pohybu, x zjistili, že je lepší zkusit si svoje, než okopírovat něčí pohyb, protože to nevypadá stejně. + Možnost se vidět na svém videu
 - dostaly možnost sebevyjádření, pedagog tolik neovlivňoval, možná větší schopnost choreografický
 - daleko méně bylo možné se věnovat technice
 - **větší tvůrčí svoboda pro děti!**

rodiče

- postupně si je vychovávat
- Úkolem pedagoga není vychovávat rodiče, ty už nevychováám, jako vhodnější vidím s nimi komunikovat, vysvětlovat jim, osvědčilo se nám pořádat otevřené hodiny, aby mohli nahlédnout tzv. pod pokličku
- nemít rodiče ve výuce? Aby nebyli přímo na sále
- mluvit s rodiči, vyprávím jim, posílala jsem jim videa, aby byly v kontaktu nebo elektronická třídnice, když se s nimi vidím,
- rodičů x co vidíme na YouTube to frčí (aerobik x jakmile začnu pracovat jinak přes pocit, vnímání). Úporná práce.
- Rodiče vzdělat! Vidí se jenom techniku.
- bavit se o tom, vykládat!
- zásadní je **dotýkat** se těla, když chci něco učit x **vysvětlit to rodičům** (jsou překvapení). Postavila jsem na tom choreografii. Zvládnout kontakt! Interakce s ostatními do života

kladné zkušenost rodiče:

- hodně záleží, různé zkušenosti, vychovávám nejen děti, ale i rodiče
- v rámci distancu víc vidí pod ruce,
- jsou s dětmi, natáčí, zapojují sourozence
- že je povolání tanečního učitele*ky

negativní zkušenosti:

- ZUŠ: nedostávají medaile, není to sport, máme přehlídky, nejde o bodování
- vysvětlovat dětem: proč to dělají, jak to děl
- nejen o učitelkách ZUŠ, ale i o soukromých
- vést děti k sebehodnocení,

Norma je velké téma, děkuji za sdílení. Hezký den

5. Sára Puchowská	Úrazy Jak se vyhnout nejčastějším úrazům? Jak mohu trénovat po dobu rekonvalescence? Kde brát čas na regeneraci? Jaká míra únavy je ještě přijatelná?	Vzdělání K jakým tématům z oblasti kineziologie/anatomie chybí pedagogům vzdělání nejčastěji? Čím se v praxi páchá nejvíce škod na tělech studentů?
--------------------------	--	--

Problémy

- časté úrazy: kotníky, kolena, achilovky z důvody skoliózy, zápěstí z důvodu špatné metody floorwork
- pedagogové tance málokdy řeší úrazy, dokážou diagnostikovat nebo identifikovat zdravotní problém, nebo pouhým cvičením tanečníků, každý tanečník si to řeší sám...
- pedagog nemůže být zároveň fyzioterapeut - ale měl by s ním spolupracovat
- úrazy jsou přehlíženy - fyzioterapeut např. doporučí dočasný klid konkrétního kloubu, ale pedagog tance to nerespektuje, potřeba 100% výkonu
- když má tanečník úraz kolene (stal se při hodině), pedagogy to moc nezajímá, tanečník si sám hledá lékaře
- neučí se jak se dívat na děti od malička, postoj těla, zapojení svalů - nepředali mi to na konzervatoři, a nepředali mi to ani na taneční pedagogice - pedagog si musí zkušenosti sbírat sám
- neexistuje psychologická podpora po úrazu, která by pomohla návratu do kariéry - traumata, že se stane zas, opatrnost - může způsobit špatné zapojení svalů po úrazu
- velký tlak na výkon, na konzervatoři nebyl čas na podpůrné hodiny, kompenzační cvičení - "protáhněte se a rozcvičte", ale studenti neví, jak správně, jen strečují (relax po tréninku = lehnou si na chladnou podlahu do šňůry)
-
- koukáme na tělo tanečníka tady a teď, málokdy řešíme, kde bude za pár let, jak mu pomoci, aby se dostal k cíli zdravě
- na ZUŠ problém časové dotace - snažíme se děti něco naučit a času na přípravu a uklidnění zbývá málo - v distanční výuce vypustím děti zahřáté a nezrelaxované z hodiny

Pohybují se mimo ZUŠ i v prostoru komerčního tance (OSVČ). Na ZUŠ máme všichni taneční a pedagogické vzdělání, jako OSVČ si mohou otevřít taneční studio jako volnou živnost. Zde vidím mnoho problémů. Nízké vzdělání trenérů v oblasti fyziologie vede k následkům - špatné držení těla žáků, nepřiměřené nároky na děti (taneční figury na efekt),.....

Prevence

- prohráté tělo - warm up, dynamický strečink, učit děti se prohřát a tím předcházet úrazu (bosá noha v chladném sále? obout se když utíká na záchod atd.)
- první pomoc při úrazu svalu
- práce s dětmi s poruchami držení těla - zařadit vyrovnávací cvičení a stabilizační cviky v úvodu a ke konci hodiny
- důležitý pocit bezpečí dítěte ve vlastním těle
- chronická bolest - může být způsobena chybami v technice, ne vždy psychosomatické
- Sara doporučuje dělat screeniny pravidelně
- lekce premovement class?
- spolupráce škol a divadel s lékařským centrem, fyzioterapií (v zahraničí běžné, pozoruje tanečníky při výuce)
- x fotbalisti: jejich trénink obsahuje odporový trénink, výdrž, aerobní, kardio... x tanečníci na konzervatoři by měli mít lepší strukturu tréninku

Naopak máme dobrou zkušenost se spoluprací s pediatry. Dětská lékařka si chválí, že děti, které tancují u nás, mají posílené zejména zádové svalstvo. Podle toho je prý v ordinaci pozná. :)

Chtěla bych všechny povzbudit, aby se nebáli navrhnout rodičům konzultaci s fyzioterapeutem. My jako pedagogové provedeme depistáž, umíme preventivní cvičení, avšak fyzioterapeut poskytuje nápravu, to už je jeho kompetence.

6. Barbara Mikyska	Poruchy příjmu potravy, body Image, stravování Je normální chtít být spíše štíhlý než mít 5 kg navíc? Je pro tanec opravdu lepší mít podváhu? Proč? Podle čeho si mám vybírat, co jíst? Kde mám brát čas na jídlo? Jak poznám, že mám problém s jídlem?	Vzdělání v oblasti výživového poradenství Má pedagog sám vyřešený vztah k jídlu a ke své postavě? Uvědomuje si pedagog, jak se v lekcích vyjadřuje o tělech studentů? Jak poznat a jak reagovat, když mám pocit, že můj student má problém s jídlem?
---------------------------	---	--

Strava: česká kuchyně
 Mluvit s dětmi o stravě?
 problémy ohledně návratu po Covidu

Na tanečním sále ZUŠ máme velikou výhodu oproti jiným druhům tance a jiným sportům, že vidíme tělo v obtaženém trikotu a bosou nohou.... Můžeme odhalit vady držení těla atd..... Jako rodič bych byla ráda za každé upozornění pedagoga....