

## Podcast 4. Tworzenie ma znaczenie

Rozmawiają: Gosia Skweres-Kuchta i Jarka Bułka-Demkowycz

**Gosia Skweres-Kuchta: Dzisiaj odkrywamy przed wami kolejny kawałek innowacji społecznej pod hasłem „Menedżer rodzic”. Ale nawet, jeśli nie jesteście rodzicami i trafiliście tutaj zupełnie przez przypadek, to zostańcie. Temat, myślę, ważny dla nas wszystkich. Spotkałam się kiedyś z takim sformułowaniem „Rękodzieło to joga dla mózgu”. Joga już była w poprzednim odcinku, dzisiaj zatem co nieco o rękodziele.**

**A ze mną przy mikrofonie dzisiaj wyjątkowy gość Jarka Bułka-Demkowycz.**

**Dziewczyna orkiestra, dosłownie, bo jesteś z wykształcenia, pasji i tradycji rodzinnych muzykiem. Prowadzisz szkołę muzyczną, gdzie pracujesz z dziećmi i młodzieżą, czasem pewnie też z dorosłymi. Ja ciebie jednak kojarzę jako taki wulkan pomysłów na twórcze aktywności. Takie, w których trzeba użyć wielu zmysłów, gdzie trzeba popracować.**

**To chyba jest twój taki znak rozpoznawczy.**

Jarka Bułka-Demkowycz: To dobrze. Cieszę się bardzo, że kojarzę ci się właśnie w taki sposób. Mimo tego, że moje wykształcenie i życie zawodowe jest ściśle związane z muzyką, to faktycznie od zawsze moją ogromną pasją i taką aktywnością, która zabierała mi bardzo dużo czasu, na szczęście zabierała, było właśnie rękodzieło. Bardzo miło wspominać czasy wczesnej szkoły podstawowej kiedy moja babcia uczyła mnie szydełkować albo kiedy zakradałam się do warsztatu mojego taty, żeby tworzyć tam coś z drewnianych odpadków. Tym bardziej, że lata 90. nie obfitowały w sklepy rękodzielnicze, kreatywne druciki, koralki czy różnego rodzaju zestawy. To wszystko trzeba było sobie po prostu zorganizować. Niemniej jednak myślę, że setki zamalowanych kartek, stosy wycinanek i wiele różnych przedmiotów, którym w dzieciństwie dałam nowe życie, ale też godziny spędzone na nauce w szkole muzycznej odwdziczyły mi się po wielokroć w życiu dorosłym.

**Tworzyłyśmy wspólnie warsztat dla dorosłych, dla rodziców, którzy mają w domu wyjątkowe dziecko, czasem dzieci, rodziców, którym jest trudniej z powodu licznych dodatkowych obowiązków znaleźć odrobinę czasu dla siebie. Jak z perspektywy patrzysz na to doświadczenie?**

Faktycznie takie warsztaty były dla mnie czymś nowym. Dlatego postanowiłam podejść do nich trochę inaczej niż do tej pory. Do naszych twórczych aktywności dołożyłam zapachowe świece, a z głośnika leciały kojące „bosanovy”. Jak łatwo się domyślić, skupiliśmy

się na procesie. Zależało mi na tym, żeby spędzić ten czas w sposób twórczy, żeby oderwać trochę głowy moich warsztatowiczów od problemów dnia codziennego i zaserwować im takie emocjonalne spa. Myślę, że nam się to udało! I tutaj dochodzimy do sedna sprawy. W rękodziele dorosłych amatorów nie skupiamy się w żadnym razie na efekcie, mimo że faktycznie niejednokrotnie spod ich rąk wychodzą naprawdę wspaniałe i piękne przedmioty. Mam wrażenie, że oddanie się procesowi twórczemu pozwala nam się zatrzymać i tak jakby zresetować bazę danych. Być może nawet pozwala nam spojrzeć na siebie trochę tak, jak opisywała w książce „Czuła przewodniczka” Natalia de Barbaro, która przekonuje nas, że powinniśmy mieć dla siebie więcej czasu, że te chwile nie powinny być dla nas nagrodą czy rarytasem, ale czymś, co nam się po prostu należy.

**A gdybyś miała podpowiedzieć, gdzie i czego szukać, byśmy my, dorośli, to emocjonalne spa mogli urzeczywistnić.**

Według mnie nie jest to znowu aż tak skomplikowana rzecz, dlatego że tutaj w zasadzie nie ma żadnych ograniczeń – poza własną wyobraźnią, no i dostępnością materiałów. Jeśli, np. tak jak ja, macie męża albo partnera, albo przyjaciela, który lubi prace w drewnie, to możecie wspólnie tworzyć karmniki, lampiony, budki dla ptaków i wiele innych przedmiotów właśnie z naturalnego drewna. Znacznie łagodniejsza dla uszu będzie np. praca z makramą. Tysiące tutoriali i propozycji znajdziecie między innymi na YouTubie. Na warsztatach rodzice uczyli się też filcowania. Szydełkowanie, szczególnie grubymi, bawełnianymi nićmi, jest dla mnie do dnia dzisiejszego jedną z najlepszych form relaksu. Tą techniką można wykonać zarówno dywan, jak i świetną poduszkę. Coraz więcej dorosłych osób również odnajduje się w tworzeniu biżuterii. Może to być biżuteria z drewna, z żywicy. Nie wymaga to od nas wielkich nakładów finansowych, nie potrzebujemy do tego specjalnych sprzętów czy maszyn. Ale wytwory naszych rąk będą mogły być po prostu przez nas wykorzystane.

**I bardzo często są prawdziwymi dziełami. Zgadzam się z tobą, że w tworzeniu ważny jest proces, ale absolutnie nie umniejszałabym roli efektu, zwłaszcza że takie osobiście przygotowane drobiazgi, czasami nawet nie drobiazgi, są bardzo oryginalnymi prezentami. Dają dużo radości obu stronom, a przy tym uczuciu radości w mózgu uwalnia nam się dopamina, czyli hormon szczęścia. Stara ludowa prawda mówi, że szczęśliwi żyją dłużej. Nauka to też potwierdza. Efekty dbania o mózg kumulują się przez całe nasze życie i uwydatniają właśnie w jego jesieni. Nasz mózg leni się, gdy ma do czynienia z rutyną.**

**Rozwijają go natomiast wyzwania, kreacja. Dlatego ważne, by zarażać nimi już najmłodszych, prawda?**

Maria Gołaszewska powiedziała kiedyś, że nie tylko artyści mają prawo i przywilej do kreowania rzeczywistości, że z takiego prawa może skorzystać każdy z nas. Możemy kreować swoje otoczenie, warunki w jakich żyjemy, systemy wartości i wiele innych aspektów.

Oczywiście nie sposób się z nią nie zgodzić. Dzieci trzeba zarażać rękodziełem po to właśnie, żeby budować ich system wartości. by mogły konstruktywnie mierzyć się z trudnościami i żeby w każdej sytuacji odnajdywały raczej szansę, a nie przeszkodę.

**Pracujesz też w przedszkolach. W szkołach mamy lekcje plastyki i muzyki, bynajmniej nie po to, żeby dzieci tylko odpoczywały.**

Niestety trochę w naszych szkołach wygląda to tak, że przedmioty artystyczne są traktowane jako te mniej ważne. Zupełnie niesłusznie.

Pracując z najmłodszymi, możemy dostrzec bardzo ważną rolę sztuki w ich życiu i edukacji w zasadzie na każdym kroku. Jak pomyślimy chociażby o lekcjach angielskiego w przedszkolu, to zauważymy, że program tego przedmiotu jest wypełniony piosenkami takich publikacji jak „super simple songs”. Podobnie sprawa się ma, jeżeli pomyślimy o rytmice, która znajduje się w podstawie programowej. Jeśli chodzi o rękodzieło, to myślę, że nie ma, a może raczej nie powinno być dnia bez prac plastycznych. I tutaj dochodzimy do sedna sprawy: po co dziecku sztuka?

Ja na takie pytania na ogół odpowiadam, że po wszystko. I wydaje mi się, że nie ma przesady w tej odpowiedzi. Sztuka jest dzieciom bardzo potrzebna. Jest w zasadzie niezbędna do tego, żeby nasze dzieci się prawidłowo się rozwijały. Zarówno w tym aspekcie intelektualnym, jak i motorycznym, ale również emocjonalnym. Olivier Sacks w książce pod tytułem „Muzykofilia” opisuje, jak szeroki i jak zbawienny wręcz wpływ na nasz mózg ma muzyka. Poczawszy od rozwoju pamięci i wyobraźni u najmłodszych, poprzez kształtowanie umiejętności matematycznych, umiejętności językowych, aż po bardzo, bardzo skomplikowaną neurologiczną terapię wykorzystywaną np w demencji. Wykorzystywaną wtedy, kiedy przywracamy mowę, przywracamy pamięć utraconą wskutek jakiś czynników chorobowych i to jest ten bardzo ważny aspekt terapii muzyką, o którym niestety często zapominamy.

**Ty do muzyki dołączyłaś rękodzieło. Dlaczego? Skąd to się wzięło?**

W tym worku z napisem „sztuka” mamy do wyboru tak naprawdę bardzo wiele różnych elementów, bo sztuka to nie tylko muzyka czy malowanie, ale to również taniec, różne prace techniczne itd., itd. O ile z tą muzyką jest tak, wydaje mi się, troszkę trudniej, bo żeby zainteresować dzieci muzyką no to faktycznie trzeba mieć albo talenty, albo umiejętności wypracowane przez lata, chociażby jak gra na jakimś instrumencie czy czysty, dobry śpiew. I to są rzeczy, które my jako nauczyciele i instruktorzy musimy ćwiczyć przez lata. I zdaję też sobie sprawę z tego, że nie każdy jest skłonny do tego. Natomiast jeśli chodzi o rękodzieło, to wydaje mi się, że mamy tutaj większe pole do manewru. I ja też zauważam duże grupy dzieci, które nie odnajdują się w ćwiczeniach muzycznych, w graniu na jakimś instrumencie. Natomiast kiedy dostaną wspomniany wcześniej kawałek drewna czy trochę sznurka, to widać, że ten proces twórczy u nich się włącza. A nam właśnie o to chodzi, żeby dziecko brało udział w takim twórczym procesie. Ponadto oczywiście rękodzieło jest bardzo ważne w rozwoju małych dzieci. Ich rączki właśnie poprzez wykonywanie prac manualnych, lepienie plasteliny, wyginanie drucików, zabawy z gliną czy nawet szlifowanie drewna papierem przygotowują się do pisania. Samodzielnie wykonywane prace mają również niesamowity wpływ na myślenie przyczynowo-skutkowe u takiego dziecka. Na to, żeby dziecko przezwyciężało swoje trudności. Z mojego doświadczenia najlepiej jest obserwować takiego sześć- czy siedmiolatka, który na przykład próbuje wbić gwóźdź. Wtedy żadna przestrzeń wokół niego nie istnieje. Mam wrażenie, że sto procent swojej uwagi poświęca tej pracy i naprawdę tego skupienia i zaangażowania mógłby mu pozazdrościć niejeden dorosły. Ponadto w procesie twórczym dziecko właśnie zapomina o tym całym świecie, zanurza się w tym rękodziele. Naukowcy od dawna informują nas o tym, że jest to jeden z najlepszych sposobów na relaks, na odprężenie i na to, żeby był to aktywny wypoczynek. Nie do przecenienia jest też wpływ sztuki na psychikę małego dziecka i w ogóle na psychikę człowieka. Bowiem chyba nic bardziej jak sztuka nie dotyczy sfery sacrum, czyli naszego ducha. Nie zapominajmy o tym, że to jest bardzo ważna sprawa. Nie możemy zapomnieć też o tym, że w tym procesie nie skupiamy się na efekcie w kontekście oceny. Efekt też jest ważny, bo oczywiście rękodzieło tworzymy po to, żeby zdobyć jakiś konkretny przedmiot. Natomiast na pewno nie możemy się skupiać na ocenianiu tego, ponieważ każdy ma różne doświadczenia i różny bagaż. To proces twórczy powołuje w naszych głowach do życia nowe neurony. To jest istotne w aspekcie również terapeutycznym. Wszystkie dzieci są zdolne, tak

twierdzą Hüther i Hauser w książce o tym właśnie tytule, trzeba im tylko stworzyć odpowiednią przestrzeń do nieograniczonego urzeczywistniania swoich zdolności.

**Wracając do dorosłych, wspomniałaś o demencji i rzeczywiście choroby demencyjne, czyli choroby atakujące mózg, dotykają coraz szerszą rzeszę społeczeństwa, już nie tylko w sędziwym wieku. Ostatnio media donosiły o najmłodszym na świecie chorym na Alzheimera 19-latku. Coś niedobrego dzieje w tej naszej sferze rozwoju układu neurologicznego. Dla mnie osobiście też to jest bardzo ważny temat, bo mierzę się z ultrazadką demencją dziecięcą u mojego synka. Chłonę w związku z tym wszystkie doniesienia o możliwościach wpływu na pracę mózgu, jego neuroplastyczności i procesów neurogenezy i dochodzę do bardzo prozaicznych wniosków. W sumie nie trzeba lotu w kosmos, żeby z tym mózgiem pracować. Mózg potrzebuje treningu, ciągłej pracy, stymulacji, a stymulują go właśnie twórcze aktywności typu taniec, rękodzieło, puzzle czy gra na instrumencie. I to dotyczy nie tylko chorych. Naukowcy uważają, że nasza maszyna mózg nie psuje się wraz z wiekiem, a przynajmniej nie w takim stopniu, jak dotychczas myśleliśmy. Po prostu za mało od mózgu wymagamy, nie aktywizujemy go. Ograniczamy się do znanych, powtarzalnych czynności, wycofujemy się niejako do strefy bezpiecznej. A mózg potrzebuje poznawać nowe, potrzebuje wyzwań, wówczas pracuje i się rozwija. Zerknijcie do pozycji profesor Anny Grabowskiej „Plastyczny mózg. Używaj albo trać”. To jest naprawdę ciekawy materiał, żeby sobie trochę zrewidować swoją wiedzę i podejście do siebie. I tak sobie myślę, że zaniedbujemy też nasz mózg właśnie dlatego, że naszą podstawową cywilizacyjną chorobą jest brak czasu.**

Oj tak. Ja sama prowadzę działalność, szkołę muzyczną, do tego zagrodę edukacyjną. Do tego jestem też mamą na pełen etat, bo mam dwójkę małych dzieci, więc mam również te wszystkie obowiązki firmowo-zawodowo-mamowe i jeszcze pewnie trochę innych.

I faktycznie ten brak czasu, to taka jak powiedziałaś choroba cywilizacyjna. A ja bym dodała, że nawet przewlekła choroba cywilizacyjna. To jest coś, z czym przychodzi nam się mierzyć każdego dnia. Myślę, że odmieniamy ten brak czasu przez wszystkie przypadki, staramy się nim wytłumaczyć wszelkie niepowodzenia, wszelką naszą nieterminowość, a nawet porażki, jakich doznajemy. I myślę sobie, że o ile niewykonanie jakiegoś zadania możemy nadrobić, przełożyć na inny termin, poprosić kogoś o pomoc, o tyle deficyty powstałe w naszych głowach wskutek braku takiej czułości, zwyczajnej czułości względem samego siebie, trudno będzie nam zrekompensować. Z własnego doświadczenia wiem, że kiedy jestem zła,

zmęczona, zrezygnowana – to taki właśnie wzorzec daję moim dzieciom. I tak samo jest z pasją. Jak podkreślają autorzy książki „Wszystkie dzieci są zdolne” – często wymagamy od nich, by miały jakąś pasję, a nierzadko sami jej nie mamy. To nie zadziała.

**I to chyba będzie najlepsza puenta naszego dzisiejszego spotkania. Jeśli chodzi nam od czasu do czasu po głowie, żeby zrobić coś dla siebie, to nie jutro i nie od przyszłego miesiąca, ale właśnie teraz. Dziękuję ci, Jarko, za miłą i twórczą pogawędkę. Moim gościem była Jarosława Bułka-Demkowycz, pasjonatka sztuki, tej śpiewanej i tworzonej własnymi rękami, matka Muzycznego Atelier i Zagrody Cud-Miód na moich ukochanych Kaszubach. A pracowaliśmy razem nad innowacją społeczną w postaci programu wzmocnienia rodziców dzieci z niepełnosprawnościami pod naszą ulubioną już nazwą „Menedżer rodzic”. Fundacja Platynowa Drużyna rozwijała tę innowację w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Wsparcie w rozwoju mikroinnowacji w obszarze włączenia społecznego” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanego oczywiście ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Miło było znowu gościć w waszych domach. Pozdrawiam serdecznie i już zapraszam na kolejny odcinek. *Gosia Skweres-Kuchta***