

Chiều ngày 02/10/2015, Trung tâm Phát triển và Phát triển tổ chức Diễn đàn Ngày Thứ Sáu với chủ đề “Phương pháp học trò giới phóng cảm xúc và khám phá bản thân” do chị Tô Thị Hồng – chuyên gia dục án Flinders và chị Đỗ Thị Trang – Nhân viên nâng cao năng lực Phòng Tư vấn và Học trò phát triển - Trung tâm Phát triển và Phát triển làm diễn giả. Đây là phương pháp học trò giới phóng cảm xúc và khám phá bản thân thông qua âm nhạc và các chuyển động phi ngôn ngữ nhằm nâng cao sự tin cậy đối tượng cá nhân và kết nối cá nhân với nhóm phát triển yêu cầu. Tham dự Diễn đàn có 30 người là các cán bộ xã hội, cán bộ tham vấn, nhà nghiên cứu, giảng viên trong lĩnh vực công tác xã hội và tham vấn về bệnh lý trên cơ sở giới, thành viên mạng lưới cộng đồng học trò phát triển và trẻ em gái trên địa bàn Hà Nội.



Theo chia sẻ của chị Tô Thị Hồng, Nhảy múa sáng tạo (không âm nhạc) là một phương pháp trị liệu tâm lý dùng chuyển động cơ thể để tác động lên các chức năng về cảm xúc, nhận thức và hành vi. Đây là phương pháp được tạo ra để tăng cường nhận thức về những tích cực của tâm trí lên thực tế, đồng thời nâng cao khả năng biểu đạt cá nhân. Suy nghĩ và cảm xúc có những ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến các chức năng sinh học của cơ thể và ngược lại. Nhảy múa là một trong những cách thức cảm xúc căn bản, được dùng để giới thiệu năng lực của các cảm xúc bên ngoài. Vì vậy trị liệu bằng nhảy múa sáng tạo giúp con người khám phá sự cảm nhận bản thân, tăng cường khả năng tập trung và được dùng như một phương pháp để giới thiệu các cảm xúc.



Người tổ chức tại Nhà nhảy múa sáng tạo không âm nhạc, chị Đỗ Thị Trang đã giới thiệu cho diễn đàn về phương pháp âm nhạc trị liệu. Âm nhạc được dùng trong rất nhiều hình thức để tạo ra những

hành vi như mong muốn và đánh thức xúc cảm của mọi người, vượt qua thời gian và không gian nên có tính lâu bền. Trải nghiệm âm nhạc “sử dụng âm thanh và âm nhạc có thể chữa trong mối quan hệ liên quan giữa thân thể và nhà trải nghiệm để học tập và khuyến khích tinh thần và thể chất của thân thể khỏe mạnh” (Bunt, 1994). Điều này với âm nhạc không đòi hỏi phải đi kèm các đồ vật đó bởi vì khả năng đáp ứng với âm nhạc là bẩm sinh ở con người và nó không hề bị suy giảm bởi khuyết tật, ốm đau, hay những tình trạng khác. Trải nghiệm âm nhạc có thể cung cấp cho thân thể nhiều cách hiểu về cuộc sống, giao tiếp và ứng phó với những khó khăn của học sinh, phục hồi những khả năng và duy trì cũng như phát triển.



Có thể nói, thông qua Diễn đàn Ngày Thứ Sáu lần này, các thành viên tham dự đã bước đầu tiếp cận với hai phương pháp học trò giới phóng cảm xúc và khám phá bản thân. Hai phương pháp này không chỉ giúp mọi người biết cách khôi phục năng lượng bản thân, mà còn có thể vận dụng trong công tác xã hội để giúp đỡ nhóm người yếu thế trong việc giải quyết những vấn đề và giải tỏa cảm xúc tiêu cực của họ. Diễn đàn Ngày Thứ Sáu đang dần trở thành sự kiện thường xuyên xuyên suốt tại các nhà hoạt động xã hội, những người quan tâm với lĩnh vực bình đẳng giới.

Kim Hoàng