

Vranec Vito pomaga otrokom

■ **Janja Dermastja**, dipl. ped., prof. nem., je certificiran in licenciran praktik NLP, 'coach' in mediator, vodi center za kakovostno življenje *Modra ura*. Ima več kot 20 let delovnih izkušenj v šolstvu.

Danes je velik izziv biti starš. Neprijazen delovni čas, premalo stika z lastnim otrokom, hiter ritem življenja, stres, previsoka ali prenizka pričakovanja staršev do otrok in neprimerni vzgojni pristopi – vse to vpliva na družinsko vzdušje doma. Pri otroku ali mladostniku se lahko pojavijo različne stiske in težave, kot so motnje pozornosti in koncentracije, nesamostojnost, slabe delovne navade, slaba samopodoba, nizka samozavest in težave pri vključevanju v vrstniške skupine.



Foto: arhiv Janje Dermastja

Na srečo obstaja veliko različnih načinov pomoči družinam v stiski. Sama nudim pomoč otrokom v obliki igralne terapije, treningov koncentracije ter tehnik učenja, za odrasle pa izvajam vzgojne posvete. Dodaten in zelo učinkovit način je tudi stik z živalmi. Mojim varovancem pomagata tako naš zlati prinašalec Maks kot konj Vito. Tako pes ali konj v vlogi terapevta potrebuje ob sebi odgovornega, umirjenega ter zbranega skrbnika.

Zakaj je pomoč kosmatincev tako učinkovita?

Žival ne sodi, ne obsoja in vsakogar sprejme takšnega, kot je. Predvsem konj ima neko skrito moč. Navzven velik in močan, a hkrati nežen in občutljiv. Ob njem se zlahka umirimo in sprostim. Že grški zdravnik Hipokrat je trdil, da konji zdravilno delujejo na ljudi v duševni stiski in jim pomagajo, da se otresejo temnih misli. Zdravilni učinki konjev so: znižujejo krvni tlak, pomagajo premagovati stres, so dobra preventiva pred izgorelostjo in lajšajo depresijo.

Komu je namenjena pomoč?

Pomoč konja je namenjena otrokom in mladostnikom, ki imajo čustvene ali vedenjske težave, težave s koncentracijo in motivacijo ter težave z vzpostavljanjem socialnih stikov, z vključevanjem v vrstniško skupino. Vsi ti imajo posledično nizko samopodobo, so nesamozavestni, si ne zaupajo, so nemotivirani in imajo nizek občutek lastne vrednosti. Ti otroci dvomijo vase in jih je strah, da ne bodo nikoli zadovoljili pričakovanj odraslih. Ker je to začaran krog, se otroci lahko zaprejo vase ali postanejo agresivni, polni jeze in nerazumevanja. Posledično imajo težave z vrstniki. Otrok, ki ne čuti pripadnosti v šoli, je nesrečen. Občutek pripadnosti je ena od osnovnih človekovih potreb, saj smo odnosna bitja in se zrcalimo drug v drugem. In tu nastopi pomočnik – konj, ki ustvari

varen most med 'jaz' in 'ti' in sprejema vsakogar takšnega, kot je; ne sodi, ne obsoja, ne kritizira, se ne posmehuje in ne prezira. Tako se lahko otrok ob njem sprosti. Ko uspe otrok s težavami navezati pristen stik z živaljo, dobi izkušnjo, da se zmore povezati in da je sprejet, kar je izjemno pomembno pri sklepanju prijateljstev.

Privzgajanje delovnih navad

Kadar so otroci brez delovnih navad ter nesamostojni, ob negi in skrbi za konja začutijo in doživijo, da znajo in zmorejo. Kajti konj je odvisen od nas. Če ga otrok ne bo skrtačil, bo ostal umazan. Če mu ne bo prinesel sena, bo lačen. Če mu ne ponudi vode, bo žejen. Če bo želel, da konj izpolni nek ukaz, ki bo izrečen na napačen način, se konj ne bo odzval. Ta proces otroka spreminja. Ob konju je otrok tisti, ki dela, ki lahko premakne stvari. Tako otrok ozavešča občutke samoučinkovitosti in dobiva samozaupanje, hkrati pa krepi potrpežljivost, saj je potreben določen čas, da usvoji osnove ravnanja s konjem. Ko to zmore, konj sodeluje. Za to pa je potrebna potrpežljivost. Otroci, ki preživijo preveč časa za ekrani, pa so navajeni, da se vse zgodi hitro, na klik. Če tega ni, se močno razburijo. Frustracijska toleranca je pri teh otrocih zelo nizka, saj želijo vse takoj.

Kako poteka pomoč živali?

Pomembne informacije o otroku dobim že ob prvem stiku, ob spoznavanju s konjem. Ali otrok plašno stoji nekaj metrov stran, je nemiren, negotov, previden. Nato skupaj opazuje konja, kajti če želimo s konjem sodelovati, ga moramo najprej spoznati. Opazuje ga, kako komunicira. Ponavadi otrok ugotovi, da so konjeva ušesa kot 'propelerčki', ki se ves čas vrtijo. Ko opazuje, kam so obrnjena ušesa, ga povabim, da skuša ugotoviti, kaj konj sliši. Tako krepi slušno pozornost. Brez sitnega: »Poslušaj že!« Ves trening poteka neopazno, a skrajno učinkovito. Tako otrok trenira sposobnost opazovanja, se umiri, osredotoča se na celotno konjevo glavo, oči, nozdrvi, celo brčice, telo in rep. Kaj vse tu odkrije ... Naenkrat se mu odprejo nova obzorja, saj ima pred seboj živo bitje, ki ves čas nekaj sporoča, in kar je najbolj pomembno, ta sporočila otro-

ka ne sodijo, ne kritizirajo, ga ne zmerjajo, ne ponižujejo, ne kregajo. Otrok dobi izkušnjo, da se zmore zbrati, da ob tako veliki, tihi, plemeniti in občutljivi živali čuti nek mir. Zopet dobi samozaupanje in sporočilo, da ni nemogoč. Potem sledijo različne naloge nege in skrbi za konja. Ob tem otrok vzpostavi pristen stik z živaljo. Ker je moj Vito izredno prijazen in 'crkljiv' konj, se pusti božati. Pogosto zadovoljno prhne, kar da otroku občutek, da je naredil nekaj dobrega zanj. In te izkušnje spreminjajo. Če otrok v šoli in doma ves dan posluša, kako nemogoč je, začne sam v to verjeti in seveda se tako tudi obnaša. Ob konju pa sebe doživi v pozitivnem smislu, da je z njim vse v redu. Eden od ciljev je torej tudi učenje samostojnosti in odgovornosti do drugega bitja. Cilj je razvijanje odnosa s konjem, vzpostavljanje stika z njim, komunikacija. Konj zagotovo ne bo nikomur povedal, če mu zaupamo svoje skrbi ali skrivnosti. Je zvest poslušalec in toplo bitje, ob katerem se lahko tudi zjocemo, pa se nam ne bo smejal. Pogosto se otroci zelo začudijo, kako topel je konj, in potem ga kar ne morejo prenehati božati. Takrat se oba počutita dobro – tako otrok kot Vito.

Sledijo različne vaje, s katerimi krepimo vsa čutila: vid, sluh, otip, vonj, okus. Ob koncu ure tako otrok kot Vito pogrizljata vsak svoj korenček ali jabolko.

Otrok korak za korakom spreminja svoje vedenjske in čustvene vzorce ter posledično izboljšuje svojo samopodobo ter socialne spretnosti. Seveda otrok konja tudi jezdi. Ko sedi na konju, tudi brez sedla, krepi reakcijske sposobnosti, ravnotežje, držo, koordinacijo. Hkrati razvija tako fino motoriko kot grobo motoriko. Krepi torej tako telo kot duha. In ko pomislimo na to, da je pravi čudež, da nas konj nosi na hrbtu, lahko začutimo globoko hvaležnost. Ni namreč samoumevno, da nam konj to dovoli. Potrebni so nešteto ur treniga in pravilnega ravnanja s konjem, da je zadovoljen. Tako kot nam konj veliko da, je prav, da mu tudi mi povrnemo – s pravilno nego, skrbjo, ljubeznijo in spoštovanjem. Po vsaki ježi ga še zmasiramo in skrtačimo.

Konji so neverjetno občutljiva bitja, za katera pravijo, da so sposobna takoj zaznati, ali je oseba ob njih samozavestna ali ne. Seveda poskušajo to ugotoviti tako, da po-

kažejo svojo voljo. Če npr. želimo, da gre v korak, in konj začuti, da smo neodločni ali prestrašeni, se ne bo odzval. Otrok ta del trenira ob moji pomoči. Odločno, a prijazno. Ne na silo, saj bi sicer konj dobil negativno izkušnjo. Enako je v razredu. Otroka moramo pripraviti in opremiti za življenje. Te lekcije so izredno pomembne predvsem za deklice, ki so žal še vedno pogosto vzgajane v ljubke, prijazne, ustrezljive in pridne. Ustreči drugim. Te deklice se ob konju učijo postaviti mejo, da jih sošolke ali (v puberteti fantje) in odrasli ne izkoriščajo. Da niso žrtve, temveč aktivne kreatorke svojega življenja. Ko stoji plaša, nesamozavestna deklica sredi maneže in gre konj počasi proti njej in ona stegne roko ter odločno reče »stoj!«, dobi izkušnjo in pogum, da zmore. Ker je konj šolan, se bo seveda ustavil. Tako deklica doživi, da ima notranjo moč, da zmore reči »do tu in ne naprej!«. Te lekcije so izredno pomembne za življenje, saj vsakodnevno srečujemo predvsem ženske, ki so na robu izgorelosti, ker želijo vsem in vsakomur ustreči.

Na paši kot v razredu?

Ker je konj čredna žival in je veliko na paši, je opazovanje črede pomembna lekcija za otroke tudi glede usvajanja socialnih spretnosti. Ko z otrokom opazujeva, kako se konji med seboj vedejo, se marsikaj nauči. Otrok hitro ugotovi, kdo je glavni v čredi, tako kot kdo je glavni v razredu. Kako si konj ustvari vodilno mesto in kdo mu sledi? Kako se kdo počuti? Snovi za pogovor je ogromno. Kmalu smo pri pogovoru o prijateljstvu. Po uri druženja s konjem v mojem centru reflektiramo občutja. Kmalu ugotovimo, da se počutje izboljša, da je otrok boljše volje, bolj motiviran, vesel, zadovoljen. Dokazano je namreč, da dotik s konjevo dlako upočasni dihanje, umirja srčni utrip in sprošča. Otrok nato izbere, ali bo narisal ali s kockami oziroma drugim materialom zgradil, kaj mu je bilo všeč, na kaj je ponosen. Predvsem za starše, ki se lahko tudi vključijo v program pomoči, je najpomembnejša lekcija, da je konj vedno 'tukaj in zdaj'. Ko se konj pase, se pase in ne počne nič drugega. Vsak trenutek lahko ob živali tako otroci kot odrasli treniramo čuječnost in sedanji trenutek doživimo kot edini resnični trenutek. 