

## Predavanja, povzetki 1. LETO ŠOLA ZA STARŠE, 2017/2018

Zbrala in uredila: Nina ČK, maj 2020



### 1. srečanje: **Moj otrok z okvaro vida**, 28. 9. 2017

- Anja Hočevar, ekon. teh.: Moja izkušnja
- Branka Terpin, učitelj mob. in or.: Mobilnost, orientacija in simulacijska očala
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Osebnost in socialna vključenost
- mag. Nina Čelešnik Kozamernik: Kako slepi in slabovidni otroci doživljajo sebe

### 2. srečanje: **Skrb staršev zase**, 15. 3. 2018

- Tanja Rudolf, dipl. slik.: Sproščanje v ustvarjalni delavnici
- Anja Pečaver, uni. dip. prof. športne vzgoje: Vaje za telo in duha
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Stres in izgorevanje

### 3. srečanje: **Prosti čas in narava**, 22. 3. 2018

- Tina Simoes Cortes, univ. dipl. prof. bio. in gosp.: Vrtnarjenje za slepe in slabovidne
- Nina Schmidt, prof. lik. ped.: Ustvarjanje, vpliv umetnosti na življenje
- Tadeja Sitar, dipl. vzg. predš. otr.: Igra z naravnimi materiali

### 4. srečanje: **Od nas v svet**, 19. 5. 2018

- Marija Jeraša, prof. ang. in fra.: Prehodi
- Darja Lukan, univ. dipl. OEC in Matija Šilc, dipl. soc. del.: Zaposlitve, zaposljivost in soc. vključenost
- Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.: Prehod v odraslost in samostojnost

## PREDAVANJA NA KRATKO IN NA DOLGO

### 1. Srečanje

#### Moja izkušnja

Anja Hočevar, ekon. teh.

Ime mi je Anja Hočevar in sem po rodu iz Trbovelj. Vrtec in 1. razred sem obiskovala v Trbovljah, potem pa so me, zaradi poslabšanja vida, prešolali v Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani (v nadaljevanju Center IRIS). Po končani osnovni šoli se nikakor nisem morala odločiti kje bi nadaljevala šolanje. Vso osnovno šolo sem bivala v internatu (od ponedeljka do petka), zato sem si zelo želela, da bi se šolala v domačem kraju. Odločili smo se za Gimnazijo Trbovlje, na kateri pa sem šolanje po enem letu, zaradi izgorelosti, zaključila. Šolanje sem nadaljevala na Srednji šoli v Zagorju ob Savi, in sicer v triletnem programu trgovec/prodajalec. Po uspešno zaključenem triletnem programu, sem se vpisala na program +2 ekonomski tehnik in ga uspešno zaključila s poklicno maturo. Želela sem si študirati na fakulteti, zato sem se odločila za študij socialnega dela. Študija zaradi statistike, katere mi niso želeli prilagoditi, (še) nisem uspešno končala.

Vsak odrasli si želi zaposlitve. Prav tako sem si jo želela jaz, zato sem se podala v iskanje. Na koncu sem, po enem letu zaposlitvene rehabilitacije, zaposlena kot delovni inštruktor v Centru IRIS.

Življenje sem vedno zajemala z veliko žlico, zato želim z vami deliti nekaj svojih uspehov. Center IRIS nam je omogočal veliko interesnih dejavnosti, izmed katerih mi je bil najljubši šport. Učitelj športne vzgoje nas je leta 2001 odpeljal na evropsko prvenstvo v goalballu, atletiki in plavanju. Tekmovanja sem se udeležila v vseh treh disciplinah in domov prinesla 9 medalj. Osem izmed njih jih je bilo zlatih in ena bronasta. Iz tistega tekmovanja smo Slovenci domov prinesli 32 medalj. Leta 2004 sem bila vpisana v Zlato knjigo najboljših učencev občine Zagorje ob Savi. Življenja brez športa si res nisem znala predstavljati, zato sem se odločila, da se preizkusim še v steznem kegljanju. Izkazalo se je, da sem se odločila pravilno, saj sem se že v prvem letu treningov uvrstila na državno prvenstvo, kjer sem zasedla tretje mesto.

Največje veselje v mojem življenju pa mi je prinesla psička vodnica Ajka, s katero sva skupaj že dobrih 10 let. Omogočila mi je, da sem izboljšala svojo orientacijo in povečala socialno mrežo. Na cesti sem bolj opažena in ljudje mi namenijo več pozornosti in prijaznih besed. Ajka mi je pomagala tudi pri tem, da sem sprejela belo palico. Na koncu pa naj omenim še partnerja, s katerim sva skupaj dobrih 14 let in popolnoma samostojno skupaj živiva že 10 let. Pomaga mi pri nekaterih hišnih opravilih in je najboljši spremljevalec.

Življenje je lažje, če nam ob strani stoji družina. Vedno sem se lahko oprla na mamo, s katero sva živeli sami že od mojega rojstva. Trudila se je, da bi mi ponudila čim bolj polno

življenje, kljub moji slepoti. Nikoli je ni bilo sram, da ima slepega otroka, zato sva veliko prepotovali in imeli veliko prijateljev, h katerim sva radi zahajali. Nikoli se ni zgodilo, da bi mami kam šla sama, kar se mi v tistih časih ni zdelo nič posebnega. Pogled nazaj pa mi pravi, da to ni bilo pravilno, saj mi je posvetila preveč pozornosti.

Ko sem začela pisati ta prispevek, sem jo vprašala kaj ji je bilo najtežje. Odgovorila je, da se ji je bilo najtežje sprijazniti s tem, da ne vidim. Hotela mi je pomagati, pa ne samo ona, ampak celotna družina, zato so me vozili k specialistom v tujino, da bi ugotovili zakaj ne vidim, vendar diagnozo so nam šele po 27 letih povedali na Očesni kliniki v Ljubljani. Odhod v Center IRIS je bila še ena stresna situacija za celotno družino. Med tednom sem bivala v domu, vikendi pa so bili namenjeni razvajanju. Mami me kljub temu ni preveč razvajala, saj me je že hitro začela učiti vsakodnevnih opravil: likanja, zlaganja perila, čiščenja ...

Postajala sem vse večja in prišel je tudi čas, ko sem odšla v Ljubljano. Takrat je prišlo do prvih težav, ki so bile povezane z njenim strahom, da ne bom zmogla poti. Začela me je nadzorovati na vsakem koraku. Razmišljala sem zakaj to počne in prišla do dveh ugotovitev.

Problem je nastal, ker nikakor nisem sprejela bele palice. Počutila sem se zaznamovano. Najbolj sem se počutila zaznamovano prav pri družini, zato sem jo, vedno ko sem zaslišala zvok našega avtomobila, pospravila in čakala, da odpelje. Mama tako ni imela priložnosti, da bi videla kako obvladam orientacijo. Starši slepih otrok se vedno čutijo bolj odgovorne za svoje otroke. Takšni otroci potrebujejo več pomoči, vendar je potrebno pravilno oceniti kdaj je te pomoči preveč.

Težava se je pojavila tudi, ko sem dobila Ajko. Slepimi in slabovidnimi smo dvakrat letno odhajali na tabor na Pokljuki in Kolpi. Ti tabori so mi bili zelo všeč, saj so ponujali sprostitve in druženje z vrstniki. Mama mi je začela omejevati druženje z vrstniki, saj je bila mnenja, da je na prvem mestu Ajka in skrb zanjo. Tako sem začela ostajati doma in se nisem udeleževala dejavnosti, ki so mi veliko pomenile. Po dveh odpovedanih taborih sem se odločila, da tako naprej ne gre več in sem se ji prvič uprla. Skrbi za Ajko ni želela prevzeti, zato sem jo dala v varstvo k prijateljici in odšla na tabor. Njeno izsiljevanje je šlo tako daleč, da mi zaradi Ajke ni pustila gledati televizije. Dejala je, da mora Ajka imeti vso mojo pozornost in da ne skrbim dobro zanjo, če me bolj zanimajo tabori in televizija. Vesela sem, da nisem popustila in da se nama je nasmehnila sreča, ko je spoznala partnerja, ki ima rad živali. Takrat sem ponovno zaživela, saj jo je nezavedno prepričal, da lahko, kadar grem na tabor, onadva skrbita za Ajko.

Vse življenje me je podpirala pri dejavnostih in bila najglasnejša navijačica na tekmah v plavanju, komaj zadrževala dih pri tekmah goalballa in se najbolj naglas veselila, ko sem dosegla gol. Pozorna je bila na vsak moj korak.

Na delavnicah, ki jih vodim, pogosto dobim vprašanje kdo mi izbira oblačila. Odgovor se glasi: mama. Z njo hodim po trgovinah. Potrpežljivo hodi z menoj in mi opisuje oblačila.

Če mi je oblačilo všeč na otip, ga vzamem, če pa ne, me pa tudi njeno prepričevanje, da je lepo, ne prepriča.

Slepi smo dalj časa odvisni od pomoči staršev. Opažam, da večina slepih to pomoč izkorišča. To pomeni, da pomoč staršev potrebujejo tudi pri stvareh, pri katerih so že popolnoma samostojni. Moje mnenje je, da je potrebno dobro opazovati otroka in mu nuditi pomoč, kjer jo res potrebuje. Moja družina je hitro ugotovila, da največ pomoči potrebujem pri orientaciji in prevozi. Kmalu je ugotovila tudi, da sem popolnoma samostojna in me pustila, da stvari počnem po svoje. Naučila se je tudi, da jo pokličem, ko potrebujem pomoč in mi je ne vsiljuje več po svoje.

Večina ljudi meni, da sem zelo samostojna, za kar se moram zahvaliti svoji mami. Živim popolnoma samostojno in skrbim zase, Ajko in partnerja. Želim si družino in ostati zaposlena, saj čutim, da sem koristna in da lahko veliko prinesem Centru. V službo prihajam z Ajko, vendar je Ajka na pragu upokojitve, zato je pred menoj še izziv privajanja na samostojno hojo, ki ga bom zagotovo premagala.

### **Mobilnost, orientacija in simulacijska očala**

Branka Terpin, učitelj mob. in or.

Na šoli za starše so bili starši seznanjeni z naslednjimi vsebinami:

- predstavitev programa orientacije in mobilnosti na Centru IRIS,
- zaščitna drža telesa: orientacija v prostoru,
- bela palica moja prijateljica: tehnike hoje z belo palico,
- praktičen prikaz vodenja slepe osebe,
- talni taktilni vodilni sistem v Ljubljani,
- prilagoditve za slepe v avtobusih mestnega potniškega prometa v Ljubljani,
- predstavitev praktičnih primerov učenja orientacije,
- delavnica za starše s simulacijskimi očali in belo palico.

### **OSEBNI in SOCIALNI RAZVOJ OTROKA Z OKVARO VIDA**

Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.

#### **OSEBNI RAZVOJ**

Razvoj pomeni proces rasti na psihološkem in telesnem področju.

Največkrat govorimo o razvoju posameznika na področjih razumevanja okolja, komunikaciji, namenskem učenju, orientaciji v življenju, gibanju, skrbi zase in podobnih področjih.

Vsa živa bitja se med seboj razlikujejo; tudi če pripadajo isti vrsti, njihov razvoj ne poteka povsem enako. Tudi pri ljudeh je tako, še posebej pa se razlikujejo razvojne poti pri otrocih s posebnimi potrebami. Primerjava z drugimi otroki ni smiselna. Zato je tudi psihološko testiranje otrok s posebnimi potrebami kompleksno in ima veliko možnost napake, še posebej, če ima otrok več motenj in oviranosti.

Večina otrok se razvija po nekem zaporedju, ki je za večino otrok približno enak. Na primer, otrok se najprej plazi, potem pa shodi, vendar tudi to ne drži vedno niti za tiste, ki se razvijajo najbolj tipično. Eni otroci na kakem področju zaostajajo, drugi prehitevajo, eni imajo na vseh področjih harmoničen razvoj, drugi pa ne ...

Kljub temu je dobro otroka oceniti, kje se nahaja v razvoju na posamičnih področjih. Ne toliko zato, da bi ga uvrstili v neke starostne kategorije, ampak zato, da vidimo, kje se nahaja na posameznem področju, da bi ga lahko primerno vzpodbudili za nadaljnji razvoj. Otroci s posebnimi potrebami se ne razvijajo »zaporedno«. Pogosto na nekaterih področjih razvojno nekoliko zaostajajo, predvsem zato, ker je čutilni svet povezan. Če imajo primanjkljaj na kakem področju, to povzroči domino efekt in zmanjšano uporabo čutilnih izkušenj tudi na drugih področjih. Druga čutila nudijo drugačne izkušnje in otroci zato potrebujejo več ponovitev, vložijo več truda za to, da si zapomnijo in jih znajo uporabljati. Otroci z okvaro vida imajo manj »namenanskega«/spontanega učenja v primerjavi z videčimi otroki, katerim informacije velikokrat kar same zasipajo možgane.

Naloga staršev in učiteljev je, da omogočijo otrokom z okvaro vida čim več vadbe, kar med drugim pomeni, da ne delajmo stvari namesto njih, saj jih s tem prikrajšamo za izkušnjo učenja. Starši pogosto naredijo napako, ker ne pričakujejo od svojega otroka, da zmore opraviti kakšno nalogo. Večinoma pa potrebujejo le kako navodilo/opis več in malo več vzpodbujanja pri samoaktivnosti.

Razvojne zaostanke te vrste otroci večinoma nadoknadijo, vendar potrebujejo več spodbud in priložnosti za vadbo. Zato je čim prejšnje sodelovanje v Zgodnji obravnavi tako zelo pomembno.

### **Področja razvoja so:**

- kognitivno mišljenje, reševanje problemov, razumevanje;
- komunikacija (razumevanje sporočenega, sporočanje na verbalen in neverbalen način);
- motorika (upravljanje s telesnim ustrojem z namenom, da nekaj naredimo, groba in fina motorika);
- senzorika (prepoznavanje dražljajev na vseh čutilnih področjih in uporaba vseh čutil);
- socialno področje (odnosi z bližnjimi in tujimi ljudmi).

### **Najpogostejše razvojne ovire pri otrocih z okvaro vida**

Slepi/slabovidni otroci imajo različne intelektualne sposobnosti, nekateri pa imajo več motenj, kar dodatno vpliva na to, kako bo razvoj potekal.

Razlika med videčimi in otroki z okvaro vida je tudi v tem, da videči zaznajo najprej cel predmet, potem pa šele raziskujejo dele. Otroci z okvaro vida gledajo bolj od blizu; najprej vidijo dele in morajo potem sklepati, kakšna je celota, še posebej, če je ta zelo velika ali oddaljena. Zato nujno potrebujejo modele, vendar bolj za tiste predmete, ki jih res ne morejo izkusiti v živo. Učenje v realni situaciji z vsakdanjimi predmeti je namreč, mnogo učinkovitejše.

Ljudje vedno kategoriziramo predmete (po podobnosti). To delamo zato ker nam je tako lažje živeti, svet deluje bolj organizirano in obvladljivo. Otroci z okvaro vida težje vidijo podobnosti, zato je dobro, da jim pojavnosti opisujemo in jim tudi povemo, čemu je ta stvar podobna ali v čem je različna od neke druge. Pri tem pa moramo upoštevati količino informacij, ki jo otrok lahko sprejme. Zato smo pozorni na znake, da se je otrok zaprl vase, ker je informacij preveč.

Močno slabovidni otroci imajo še eno težavo. V njihovo vidno polje predmeti prihajajo in odhajajo, oni pa ne vedo, da je npr. skodelica, kadar je ne uporabljajo, lepo pospravljena v omari. Zato je potrebno, da otrok vedno znova spoznava in razume svet. Pomagamo mu tako, da mu opišemo, kaj /kje/zakaj je bilo nekaj prej in kaj potem, ko se je sam srečal s tem predmetom.

Glede stikov z drugimi ljudmi so tudi ljudje z okvaro vida taki kot videči. Nekateri so bolj zadržani, nekateri manj, nekateri lažje navezujejo stike, drugi manj. Vendar pa lahko npr. okvara vida zmanjša vidno polje in onemogoča zaznavo fine mimike ali gestikulacije, zato mora tak človek dosti več vložiti v socialne interakcije.

V otroških letih je problem tudi v tem, da otroci z okvaro vida težje sodelujejo pri nekaterih igrah, zato jih skupina vrstnikov odrine na rob, da se počutijo nesprejete. Zato je dobro otrokom pomagati, da najdejo takšne igre, ki so primerne za vse. Učimo videče sočutenja otrok s posebnimi potrebami, da bodo sami iskali načine približevanja, v primerih pa, ko ima otrok čustvene težave zaradi občutka zavrženosti, bodimo na razpolago za objem in pogovor.

Ljudje smo med seboj navezani in si to kažemo z božanjem, poljubljanjem, objemanjem. Majhne otroke dvigujemo, mečemo v zrak, jih presenetimo, žgečkamo... Tudi slepi in slabovidni otroci imajo vse to radi, vendar moramo biti z njimi malo bolj pazljivi, da ne dobijo odpora do dotikanja. Videč otrok bo videl, da se mu bližamo, da imamo roke iztegnjene v objem in nasmeh na obrazu, zato se bo odzval. Slep otrok take predpriprave nima in se lahko ustraši, ko ga dvignemo. Postane tog, začne jokati, predvsem pa poveže objem s strahom namesto z ljubeznijo. Posledično se kasneje ne navadi na telesne kontakte in je prikrajšan za marsikaj lepega. Tudi odrasli okoli takega otroka čutijo, da mu z objemanjem povzročajo težave in se zadržijo - začaran krog je sklenjen.

Tudi tu moramo biti pozorni, kadar gre za kombinirane motnje, saj nekateri otroci V RESNICI težko prenašajo kakršno koli taktilno stimulacijo in moramo to upoštevati pri ravnanju z njimi.

Pri približevanju otroku se napovejmo z ljubečimi besedami, napovejmo objem, smejmo se in to bo zadoščalo, da se bo otrok sprostil in užival v telesnem stiku.

Posebno področje so intimni deli telesa. Vsak od nas uporablja nekatere dele telesa, ki so namenjeni tudi drugim (stisk roke), objemamo se le z ljudmi, ki jih imamo radi, drugi deli telesa pa so popolnoma intimne narave. To upoštevajmo tudi pri otroku z okvaro vida,

zraven pa ga še poučimo o tem, da bo razvil podobna telesna polja in vedel, kdaj uporabiti katerega.

Ker slabovidni /slepi ne morejo vzpostaviti očesnega kontakta, jih to ovira tudi pri komunikaciji. Ne vedo namreč, ali jih poslušamo, mi pa ne, ali oni poslušajo nas. Vadimo že od ranih nog. Najprej se glasovno odzivamo na vse, kar otrok dela, ga glasovno imitiramo, kasneje pa počakamo, da se odzove z glasom in vzpostavimo glasovni dialog, saj je osnova komunikacije izmenjava. Ker ne vidijo našega kimanja, kovanja s prstom ipd., uporabimo namesto tega besede. Od malega jih učimo, da spremljajo besedno komunikacijo z motoriko, kot bi to delal videč človek. Marsikateremu slepemu se ne vidi, da ne vidi in se mu lahko zgodi, da ga bodo imeli za nesramnega, če bo »gledal« mimo sogovornika.

Na motoričnem področju se različnih veščin učimo z opazovanjem, posnemanjem in ponavljanjem. Ker otroci z okvaro vida to počnejo manj, so zato manj spretni. To se zgodi tudi tistim, ki sicer niso gibalno ovirani. Ker ne vidijo, manj raziskujejo, posegajo, gibajo proti objektu, zato je motorični razvoj pogosto upočasnen.

Podobno je s fino motoriko, saj ne vidijo svojih rok ali rok koga, ki kaj dela. Zato se morajo vsakič znova motivirati, da kaj primejo.

Ponudimo jim čim več igrac, ki zahtevajo poseganje, gibanje od točke A do točke B, naredimo jim poligon z ovirami in jim postopno povečujemo zahtevnost. Dobro so zvočne in vonjalne igrače, ker jih bodo pritegnile, da bodo šli do njih tako, kot videčega otroka, da seže po igrači, ki jo je zagledal.

Ljudje doživljamo svet tudi medčutno. Iz različnih čutnih informacij lahko sestavimo, za katero stvar gre. Npr. sliši se zvok odpiranja vrat pečice in zadiši po piškotih, zaključek: »Za večerjo so piškoti.«

Ker slabovidnim manjka ali je zmanjšana komponenta vida, ki najbolj in avtomatično povezuje ostale dražljaje, jim jo moramo nadomestiti z opisi in povečati število vaj. Začnemo s povezavo enega čutila (npr. zvoka) in predmeta (npr. šop ključev), ki žvenketajo. Potem pa povečujemo število dražljajev in otroku omogočimo, da se nauči povezav. Šele kasneje mu ponudimo več takih sklopov dražljajev in ga učimo, da loči med njimi. Ko otrok enkrat prepozna in si zapomni nek predmet (npr. pomaranča je okrogla, hrapava, diši), ga lahko učimo tudi razlik med podobnimi predmeti (npr. balon je tudi okrogel, vendar je drugačen na otip in ima drug vonj).

Vaje na vseh opisanih področjih so temelji osebnega razvoja otroka. Dobra družinska klima in sprejetost v zgodnjih letih omogočijo otroku, da se razvije v osebnostno močnega, samozavestnega posameznika, ki se dokaj enakopravno lahko vključi v družbo.

## **SOCIALNI RAZVOJ**

Otroci se večine socialnih veščin naučijo spontano z opazovanjem in posnemanjem.

Od vseh področij je ravno to najbolj povezano z vidom. To učenje se začne takoj po rojstvu. Zato moramo otrokom s slepoto ali slabovidnostjo pomagati najti druge poti, da se tega naučijo.

Če otrok ne vidi, se ne bo spontano odzval na materin nasmeh in tako bosta prevozila pomembno križišče na poti izmenjave mimičnih izrazov. Kasneje, ko bo spoznaval vrstnike, je nasmeh velikega pomena, saj drugemu sporoča, da smo naklonjeni. Izmenjava česarkoli je temelj vsakega sobivanja. Otročički se samodejno smehljajo, vendar se slepi nehajo ravno zaradi pomanjkanja te izmenjave. Kasneje lahko delujejo zelo resni, čeprav v resnici niso.

Pomembno je, da podpremo vsako ponudbo interakcije. Nasmejemo se (z zvokom), objamemo otroka, ga požgečkamo, da še bolj vzpodbudimo smeh. Smejemo se z njim, da se bo čutil povezanega. Poskusimo se mu približati pri vseh čustvih. To sicer ne pomeni, da bomo jokali z njim, smejali pa se takrat tudi ne bomo. Namesto tega se bomo umirili in mu pokazali z dotikom in glasom, da sočustvujemo.

Interakcije se najprej učimo v bližini, majhnem prostoru, nato pa razdaljo med obema povečujemo.

Otroci z okvaro vida imajo pogosto težave z dnevno-nočnim ritmom zaradi motene produkcije melatonina, ki je odvisen od svetlobe. Zato so pogosto zaspani in zato ne reagirajo na naše ponudbe za izmenjavo.

Bistveno je, da se čim prej navadijo, da se ponoči spi, podnevi smo pa budni. Če bodo po dnevi spali, ne bodo dovolj stimulirani in se ne bodo družili z vrstniki.

Kadar otroci nimajo očesnega stika, ga nadomestimo z besedami, tudi če so še premajhni, da bi jih razumeli. Dojeli bodo energijo s katero smo besede podprli. Npr. »O, kako sem vesela, da znaš že sama na kahlico«. Naslednji korak je zelo pomemben, namreč, počakati moramo na hčerkin odziv, da je izmenjava popolna. Morda bo to le topot z nogico, ampak bistveno je, da obe vesta, da sta se povezali. Kasneje, ko bo govorila, jo pa boste naučili, kako se reagira z besedami in tudi, da mora ona počakati na vaš odziv, da bo izmenjava popolna. Za sedaj zadošča, da imitiramo, tudi mi potopotamo z nogo.

Najbolje se počutimo, ko smo s kom »na isti frekvenci«. To lahko dosežemo tudi s tem, da opišemo otrokovo mimiko, npr.: »Videti si žalostna.« Hčerki tako pomagamo, da se zave, da se naša čustva kažejo na obrazu. Ko smo odrasli, se kdaj odločimo, da svojih čustev ne kažemo. Če tega ne znamo, je naš sogovornik v prednosti. Dovolimo svojemu otroku, da nas ob vsakem čustvu potipa po obrazu, mi pa tipamo njega in mu rečemo »Vidiš, kako imaš povešena usta zaradi razočaranja«.

Ko se tako skupaj učimo, sta dva pomembna faktorja. Z otrokom smo povezani v ljubezni, to je pa najboljše okolje za uspešno učenje. Ker ga ljubimo, bomo prej in lažje



prepoznali, kaj nam sporoča. Otrok se bo zaradi povezanosti počutil varnega. Ko bo raziskoval okolje stran od staršev, bo v tonu glasu prepoznal usmeritve, kako naj ravna.

Raziskovanje je temeljna komponenta razvoja. Če smo radovedni, bomo odkrivali nove stvari, vedeli več, uživali v več stvareh, naši možgančki pa se bodo «kravžljali. Kadar se otroci ne počutijo varne, ne raziskujejo in si s tem zaprejo veliko avtocesto razvoja. Zato že majhnim otrokom skrivajmo stvari in se veselimo z njimi, ko jih najdejo, da dobijo pozitivno izkušnjo. Spomnimo se na svoje veselje ob velikonočnem jajčku, ki ga je zajček skrnil za grm. Med istovrstne predmete (kocke) podtaknemo tujca (kroglo) in spodbujamo otroka, da jo najde.

Drug faktor pa je, da je otrok svoje, avtonomno bitje. Sam se odloča, izraža. Dovolimo mu to čim več, ob tem ga pa obveščamo, kako se sami pri tem počutimo. Npr : »To, da si jezen, mene spravlja v slabo voljo. Upravičeno si jezen, ampak jaz imam pa pravico, da mi to ni všeč.« .Otrok mora razumeti, da je ločeno bitje, zato ga podprimo, ko želi kaj početi sam. Istočasno pa pazimo, da se ne obrne preveč vase (in odklopi zunanji svet), kot se pogosto dogaja pri ljudeh z okvaro vida. Biti sam s seboj je lažje, kot se družiti, reševati konflikte, popustiti ipd... Razen, če teh veščin otroka učimo že od malega.

Razvojno je otrok najprej popolnoma povezan predvsem z mamo, kasneje se vključi oče in drugi člani družine. Nato otrok začuti, da je avtonomno bitje, vendar niha med povezanostjo in avtonomnostjo, dokler druga, preko druženja z vrstniki, ne prevlada. Ko se družijo z vrstniki, se otroci naučijo uveljavljanja sebe, reševanja konfliktov, prilagajanja, ugotovijo, da niso center vesolja...Vse to se zgodi mnogo bolj kvalitetno v skupini vrstnikov, kot pa v družini.

Na začetku mu le od strani malo pomagamo, da se bolje znajde, pomagajmo pa tudi drugim otrokom, da bodo bolje znali razumeti našega. Kar hitro pa jim dopustimo, da se sami znajdejo in dogovorijo, posebej če gre za otroke, ki vidijo. Otroci so še nepokvarjena bitja in hitro začutijo potrebe drugega in mu pridejo nasproti. Nekateri otroci so že v zgodnji dobi doživeli kaj hudega in taki znajo biti grobi tudi do sovrstnikov. V tem primeru odrasli posežemo vmes in pomagamo obema, da se naučita bolje sodelovati.

Dalj časa sodelujemo, če gre za dva otroke z okvaro vida, da se ne izgubita, vendar tudi tu vzpodbujamo , da se sama znajdetata.

Pomembno je, da vztrajamo, da se otroci zmenijo sami, ne preko nas. Počasi se umikamo iz centralne pozicije. Naš otrok ni gluha, torej se lahko drugi otroci pogovorijo z njim direktno.

Če je potrebno orientiramo otroka v igralnici in mu najprej pokažemo, kaj vse je na voljo, da ne obsedi v enem kotu. Opišemo mu možne uporabe igrač, sami otroci se pa naj odločijo za svojo.

Damo mu realistično povratno informacijo o njegovem funkcioniranju, da bo drugič znal uporabiti dobra vedenja, manj učinkovati pa prenehal izvajati. Podobno velja za zunanji izgled, ki je v družbi zelo pomemben. Otroku povemo npr, da ni počesan, pomagamo mu pri izbiri oblek, ki so podobne tem, i jih nosijo vrstniki.

Opazujemo, kako ponuja/sprejema igro drugega, kako dolgo zdrži v interakciji, deli igrače, kako izraža misli, čustva povezane z igro. V odvisnosti od starosti in potreb mu svetujemo, kako naj ravna naslednjič.

Pri učenju veščin pa moramo biti zelo dosledni in reagirati enako v enaki situaciji.. Če v podobni situaciji ravnamo različno, bo otrok zmeden, saj morda ne vidi nekih okoliščin, zaradi katerih mi drugače reagiramo. Če take okoliščine so, mu razložimo svoje drugačno vedenje.

V vsaki socialni izmenjavi obstajajo neka pravila. Tukaj ne mislim le bontona, ki ga mora vsak od nas obvladati in ga otroka naučimo čim prej.

Bolj tu mislim na razdaljo do sogovornika, ustrezno gestikuliranje in mimiko, sprejemanje povratne informacije, da je reči NE popolnoma normalno in legalno ipd.

Kot pozorni starši ali učitelji bomo take situacije prepoznali in nanje opozorili otroka oz. mladostnika z okvaro vida.

### **Nekaj pomembnih poudarkov:**

- Otroke z okvaro vida je posebej nujno učiti socialnega jezika. To preprosto pomeni, da govorijo o čustvih. Povedo, kako se počutijo in povprašajo, kako se drugi počuti v konkretni situaciji (saj mimike ne vidijo)
- Videči se socializacije učijo s posnemanjem, otrokom z okvaro vida pa je potrebno vedenje modelirati in z njimi vaditi.
- Otroke vključujemo v vse aktivnosti čim prej, peljemo jih po svojih opravkih, da se navadijo na druga okolja, druge ljudi in komuniciranja z njimi. Pri opravljenih raje uporabljamo prave predmete, ( ki jih poimenujemo, razložimo njihov namen), kot pa igračke.
- Prve igre v komunikaciji so povezane z orientacijo na lastnem telesu. Dotaknemo se dela telesa z različnimi predmeti različnih tekstur, pihamo, žgečkamo, poimenujemo del telesa, ob tem proizvajamo druge glasove, kot so smeh, medmete; potem otrok enako dela z nami (izmenjava, socialni kontakt)
- Čim prej je dobro začeti uporabljati belo palico, saj le ta pomeni mobilnost, mobilnost pa omogoči socialno vključenost. Starši imajo pogosteje več odporov do bele palice (ali učenja brajice), kot otroci.
- Spodbujamo vse oblike senzornega učenja. Drugi čuti lahko deloma nadomestijo vid in so koristni pri osebni rasti in socializaciji.
- Od malega se z otroki z okvaro vida pogovarjamo o njihovih stališčih do lastne okvare vida. To je pomembno zato, da se ne razvije »identiteta invalida«. Ljudi s tako identiteto pač obravnavajo kot invalide.

- Starši otrok s posebnimi potrebami so nagnjeni k prevelikemu ščitenju otrok, jih je pa tudi kar nekaj iz nasprotne strani kontinuuma, ki so do otrok prezahtevni. Tudi tu velja realistična sredina.
- Otroke je potrebno naučiti različnih veščin, šele, ko jih znajo, jih lahko uporabijo v družbi.
- Sem spada tudi večina samo-zagovorništva. Če se otrok zaveda svojih potreb, znajo o njih povedati, se bodo znali tudi kot odrasli predstaviti in se vključiti.
- Otroci, ki obvladajo, so zadovoljni, imajo dobro samopodobo in se lažje vključujejo.
- Enako velja za pričakovanja do otroka, pogosto so prenizka, včasih previsoka, otrok pa najhitreje napreduje, če se usmerimo na tukaj in zdaj in pričakujemo od njega malo več, kot je zmogel prejšnjič.
- Prve izkušnje otrokove socializacije so, če sta starša socialno vključena, nato je pomembno sodelovanje z vzgojiteljem in učiteljem.
- Otroke moramo naučiti, katera vedenja so privatna, katera so primerna za družinski krog in kako se obnašamo v javnosti.
- Cilj staršev in učiteljev je otrokova samostojnost (naloge doma) in zaposljivost. Dobro obvladovanje socialnih veščin pripomore k obema, pa tudi k osebnemu zadovoljstvu, le ta pa pri sprejetosti pri vrstnikih.

## Kako slepi in slabovidni otroci doživljajo sebe

Mag. Nina Čelešnik Kozamernik

### Dejstva v številkah

*(Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije)*

- 4000 članov;
- 8000 do 10 000 ljudi se srečuje s hudo okvaro vida;
- z resnejšimi okvarami pa celo od 30 do 40 000 ljudi;
- število odraslih slepih in slabovidnih oseb narašča, še zlasti po 50. letu starosti.
- Otroci do 15. leta 0,051%; pri odraslih med 15. in 49. letom starosti 0,15%; pri odraslih nad 50. letom pa kar 1,2% populacije

*(Predlog ustanovitve Centra za pomoč slepim in slabovidnim, 2009).*

- Na svetu je okoli 285 milijonov ljudi s hujšimi okvarami vida:  
39 milijonov slepih in  
246 milijonov slabovidnih.

Vir: <http://www.zveza-slepih.si/okvare-vida/pogosta-vprasanja/>, 5. julij 2017.

### Verjetnost slepih otrok glede na dohodek

*(Invisible children: World Blind Union, Committee on Children, ONCE, 2004, str. 13)*

Visok dohodek	0.3/1000
Srednji dohodek	0.6/1000
Nizek dohodek	0.9/1000

Zelo nizek dohodek

1.2/1000

**Kako je biti slep ali slaboviden?**

Ljudje se med seboj razlikujemo po spolu, telesni višini, barvi las, glasbenem okusu ipd., prav tako pa tudi po tem, kako doživljamo sebe in svet okoli sebe.

Kolikor ljudi toliko odgovorov.

Doživljanje slepote in slabovidnosti je drugačno, če se je okvara vida šele pojavila ali pa se oseba z njo srečuje dalj časa oziroma od rojstva.

Vir: <http://www.zveza-slepih.si/okvare-vida/pogosta-vprasanja/>, 5. 7. 2017

**Zgodbe in razmišljanje mladostnikov**

*(Invisible children: World Blind Union, Committee on Children, ONCE, 2004)*

**Paul iz Gane (str. 81):**

»Slepi študent se spopada z mnogimi problemi, predvsem manjko učbenikov in delovnih gradiv. Brajevi materiali (stroji, listi, bele palice) so tako dragi, da si jih le redki lahko privoščijo. Poznavanje računalništva in obvladanje orientacije in mobilnosti je nujno. Na ta način za družbo slepi ni ovira, pač pa doprinos.«

**Renzo (15) iz Kenije (str. 103):**

»Ime mi je Renzo in star sem 15 let. Živim z mamo in očetom. V šoli imam najraje matematiko, naravoslovje, angleščino in verske študije. V prostem času rad delam stvari po hiši in pomagam očetu v pisarni. Rad se ukvarjam s športom.

Težave, ki jih imam, kot posledico slabšega vida so: ne morem dolgo časa brati, ne morem brati, če si moram knjigo deliti s sošolcem, ne vidim napisov na avtobusu, zato odhajam domov istočasno kot moj prijatelj, ki gre isto pot kot jaz. Imam 3 najboljše prijatelje. Nekateri me zbdajo z žaljivkami, takrat sem žalosten in da me ne bi žalili, se stiku z njimi izogibam.«

**Carmen (8) iz Španije (str. 41):**

»Moje ime je Karmen. Stara sem 8 let in hodim v 3. razred. Vstanem ob 8.45 in pouk se mi začne ob 9.30. Moji učiteljici je ime Ana in dvakrat na teden k meni hodi Eva, učiteljica iz ONCE. Imam povečevalno lupo, da lahko pišem, berem in delam vse kar delajo sošolci. Nekega dne je sošolka prinesla gosenice sviloprejke, a jih nisem videla. Po šoli se s sošolci igram zunaj. To mi je zelo všeč. Počnem veliko stvari. Včasih imam angleščino ali druge tečaje, hodim na plavanje in tek. Ob nedeljah se vozim s kolesom. Sem članica kolesarskega kluba in je super! To je to.«

**Katie Butler (16) iz Avstralije (str. 13–17):**

„Vsak najstnik zna povedati, da je težko biti najstnik. Čas je, da izbereš pot svoje kariere, da pošteno razmisliš o svoji prihodnosti.

To je čas skrbi, nisi prepričan kaj želiš v življenju početi, strah te je, sprašuješ se: kaj če mi ne uspe? Kaj če bom res neuspešen v tem? Kaj če nikoli ne dobim zaposlitve?

Sem 16 letno dekle iz Avstralije in imam težko okvaro vida ...“

**Steph Vienna (16) iz Avstralija, str. 27:**

»Mnogo ljudi ima omejeno zmožnost razumevanja kako je živeti invalidnostjo, ki ti na vsakem koraku prinaša nove izzive.«

**Kelsey Allen (16) iz Avstralije, str. 18–22:**

„Rodila sem se 2 meseca prezgodaj in kot posledica, mi je ostala slabovidnost. Imam zelo močan nystagmus in včasih me kdo vpraša: »Kam gledaš? Gledaš mene?« »Ja, imam pač lene oči.« Imam tudi težave z globinskim vidom. Avtomobila ne bom mogla voziti. Pa kaj, saj tudi vsi videči ne vidijo! Verjamem, da sem bila blagoslovljena z najčudovitejšima staršema na svetu ...“

**Tanya Peterson (13) iz Kanade, str. 39:**

„Bela palica mi daje občutek varnosti in tudi drugi ljudje so name bolj pozorni, da me ne porivajo in se zaletavajo vame. Kadar pa izgledam izgubljena, se zagotovo najde kdo, ki me vpraša, če rabim pomoč.“

**Erich Oppliger Rodríguez (15) iz Čila, str. 47:**

»Problemi, ki jih na tej stopnji imam niso toliko zaradi slabovidnosti, pač pa zaradi staršev, ki so zame enostavno preveč skrbeli in jih je vse skrbelo. Kot rezultat tega, sem sramežljiv in kot posledica vsega imam težave pri odnosu z ljudmi in pri izražanju svojih čustev.«

**Zuzanna Osuchowska (13) s Poljske, str. 158–164:**

»Žalostna sem, ker ne morem mami pomagati pri opravkih zunaj doma, saj je v našem kraju le eno veliko križišče opremljeno z zvočnim semaforjem. Najbolj se bojim zla, predvsem nasilja, to me straši. Moja velika želja je, da bi postala umetnica in da bi še naprej razvijala svoje glasbene talente. V dobro voljo me spravijo 3 stvari: poslušanje, glasbe, branje knjig in iskren pogovor s prijatelji. Vsak ima področja, kjer je ranljiv in manj spreten. Ni lepo slišati, če ljudje šepetajo za mojim hrbtom ali če se delajo kot da nas ni. Videčim ljudem bi svetovala, da se poskušajo vživeti v vlogo slepih, kajti le tako bodo našo situacijo lažje razumeli.«

**Rezultati spletne ankete med slepimi in slabovidnimi**

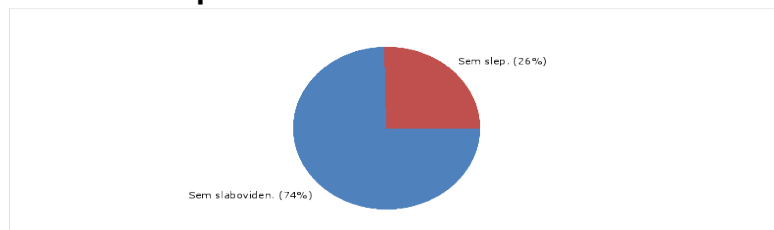
7. julij 2017 do 24. avgusta 2017



## Spol

Odgovori	Frekvenca	Veljavni
1 (Moški)	12	34%
2 (Ženski)	23	66%
Skupaj	35	100%

## Odstotek slepih/slabovidnih



## Starost

Odgovori	Frekvenca	Veljavni
1 (10 do 20 let)	20	57%
2 (21 do 30 let)	3	9%
3 (31 do 40 let)	7	20%
4 (41 do 50 let)	2	6%
5 (51 do 60 let)	3	9%
Skupaj	35	100%

## Kaj vas pri slepoti/slabovidnosti najbolj moti? Kje imate največ težav?

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Orientacija	10	23,3 %
Vid na daleč.	8	18,6 %
Branje, pisanje.	4	9,3 %
Spoštovanje, tabu.	4	9,3 %
Vključevanje v družbo videčih.	3	7 %
Nič me posebej ne moti.	3	7 %
Da se opazi.	2	4,6 %
Vreme.	2	4,6 %
To, da skoraj vsako opravilo zahteva več časa, energije.	2	4,6 %
Družina, mami ves čas teži zaradi tega.	2	4,6 %
Ker vedno potrebujem pomoč.	2	4,6 %
Skupaj	43	100 %

### Kje so prednosti pri tem, da ste slepi/slabovidni?

„Če se primerjamo z videčimi, polnočutnimi, slab vid vsekakor ni prednost, ker imamo ljudje z okvaro vida pač določene limite, ki pa so dejstvo; mislim, da mimo tega pač ne moremo; s tem pa ni rečeno, da smo zato lahko le populacija, ki od družbe polnočutnih dobiva le pomoč, pač pa da smo lahko populacija, ki je sposobna na svojstven način dati družbi tudi svoj prispevek, če ga je družba seveda pripravljena sprejeti.“

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
Nikjer.	11	33 %
Dodatna pomoč učitelja, prilagoditve v šoli.	7	21 %
So izostreni drugi čuti, sluh, vonj; dobro zaznavam razpoloženje ljudi.	5	15 %
Ko nekam grem in vidim cilj pred seboj, vem, da sem že tam, videči pa vidijo cilj že davno preden so tam, predstavljam si, da mora biti to frustrirajoče; ker obrazov ljudi ne razločim jasno, ne vidim njihovih morebitnih lepotnih napak, torej ena motnja manj; da si slepi veliko stvari predstavljamo drugače od drugih in jih tudi drugače doživljamo.	3	9%
Elektrika; pri parkiranju avtomobilov.	2	6%
Razumevanje potreb drugih.	2	6%
Kot slepa sem lahko doživela stvari, za katere sem prepričana, da jih kot videča ne bi (gledališče, cd plošča, medalje ...); udeležujem se veliko kempov, za slepe in slabovidne, tako da sem zaradi tega prepotovala kar nekaj Evrope.	2	6%
Kar delamo, delamo počasneje, ampak natančno.	1	3%
Skupaj	33	100 %

### Kaj misliš, da si o tvoji slepoti/slabovidnosti mislijo tvoji starši?

„Obstajajo pa različni starši: taki, ki so daleč prezaščitniški in izsiljujejo družbo na vse mogoče načine in taki, ki se trudijo, da bi svojemu otroku na vse načine lahko pomagali, da bi se čimbolj integriral v večinsko družbo polnočutnih - taki starši sodelujejo in so hvaležni za pomoč, ne pristajajo pa na manipuliranje.“

Odgovori	Frekvenca	Veljavni %
Da slepota ni ovira, vzeti za izziv.	13	43%

Ne vem.	8	27%
Preveč so skrbni, smilim se jim.	7	23%
Nepraktična.	2	7%
Skupaj	30	100%

### Napotki novepečenim staršem

(str. 88, 89, *Invisible children: World Blind Union, Committee on Children, ONCE, 2004*):

- Ljubite svojega otroka takega kot je. Ne pomilujte ga in ne dovolite, da ga pomilujejo drugi.
- Išcite najboljše za otroka. Ne dovolite, da vaš lastni interes, sram ali nezainteresiranost stopijo na pot njegovega izobraževanja in prihodnosti.
- Dajte otroku možnost, da se uči in razvija samozavest. Ne priskočite na pomoč za vsako figo in ne delajte stvari namesto njega.
- Naučite otroka, da kontrolira sam sebe in se popravlja enako kot bi bil videč. Ne obupajte nad njegovimi željami in interesi.
- Pustite otroku, da se prosto gibá. Ne obremenjujte ga s strahom in nevarnostmi, ki prežijo nanj. Vsi otroci kdaj padejo in se udarijo.
- Spodbujajte razvoj in trening čutil zgodaj kot le lahko. Ne čakajte na medicinski čudež.
- Dajte otroku možnost raznolikih izkušenj, ne kratite njegove svobode.
- Spodbujajte razvoj drugih čutil in otroka spodbudite k raziskovanju. Ne dovolite pasivnosti.
- Spodbujajte otroka k socialnim stikom, prijateljstvu in igri z drugimi otroki. Ne izolirajte otroka zaradi strahu pred zavrnitvijo.

### Priporočila za dvig kvalitete življenja

(str. 120–135, *Invisible children: World Blind Union, Committee on Children, ONCE, 2004*):

- Zgodnja intervencija in napotitev k specialistom.
- Preventiva pri otroški slepoti: vitamin A, rečna slepota in operacija katarakte.
- Dovoljenje za rojstvo in rojevanje. Roditi se ali postati slep ali slaboviden ni nič več kot dogodek, ki se včasih zgodi. Biološka perfekcija ni garancija za srečo.
- Zgodnja intervencija, zdravstvena in tehnična pomoč za starše in družine slepih/slabovidnih otrok.
- Dvig znanja in zavedanja o tem, kako močan vpliv na razvoj otroka ima slepota. Učna kapaciteta otrok je neskončna, samo če ji damo možnost. Njihova radovednost mora biti le vzpodbujena na pravilen način.
- Dostopnost in kontinuiteta različnih tipov izobraževanja: inkluzivnega, delne integracije in posebne šole za otroke in mladostnike.
- Enakovreden dostop do vseh učnih materialov.
- Opismenjenost v brajici za vse slepe otroke. Na svetu manj kot 10% slepih bere in piše, manj kot 15% slepih in slabovidnih hodi v šolo.
- Dostopnost materialov v povečanem tisku in dostopnost pripomočkov. Vedno enak cilj: dvig kvalitete življenja.
- Enakovredna obravnava slepih in slabovidnih fantov in deklet.

*Strokovni center za celostno podporo otrokom in mladostnikom z okvaro vida ter otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja*



- Skrb za otroke z več motnjami.
- Družbena zavest (Spreminjaj okolje, ne otroka. R. Radetič, predavanje EDUVision, maj 2017).  
Primer: otrok na vozičku ob vznožju stopnic.

## 2. srečanje:

### Sproščanje s pomočjo likovnih aktivnosti

Tanja Rudolf, mag. Pomoči z likovno umetnostjo

Potek delavnice:

1. Uvod v sproščanje z barvo, preseganje morebitnega odpora do likovnega materiala in strahu pred neuspehom.
2. Spoznavanje sebe in skupine na čustveni ravni.
3. Iskanje individualnosti v skupini in pogovor o izdelkih.
4. Neverbalna komunikacija v paru.
5. Zaključni pogovor o poteku zadnje naloge in splošno o delavnici.

Kratek opis:

Delavnico smo namenili staršem, ki želijo spoznati nove načine sproščanja. Od uvodne vaje, preko glavnih aktivnosti in zaključka, se je marsikdo z barvo zopet srečal po dolgih letih, se soočil z morebitnim odporom do likovnega materiala in strahom pred neuspehom. Pristopil je lahko vsakdo, ni bilo zahtev po znanju slikanja in poznavanju likovnega materiala.

Čeprav je Pomoč z likovno umetnostjo pri nas še novo področje, »zdravilne« učinke likovnega ustvarjanja poznamo že dolgo. Vsakdo, ki ustvarja z likovnim materialom, ne glede na profesijo, se je že kdaj srečal s sporočilnostjo svojega izdelka in globljim pomenom, ki ga je lahko razbral iz njega. Občutkom, ko izdelek preseneti nas same, kot da ne bi bili avtorji svojega lastnega dela. Pomoč z umetnostjo je način dela, ki je usmerjen na ta, intuitivni del. Z zanemarjanjem pomembnosti estetike izdelka usmerja posameznika v odkrivanje področij, ki jih o sebi ni poznal. Z intuitivnim načinom dela tako nastajajo izdelki, ki omogočajo poglobljanje vase, predvsem pa omogočajo komunikacijo o sebi, drugih, o dogodkih in odnosih. Deluje lahko tudi preko drugih umetnostnih zvrsti, kot so glasba, ples ali dramsko uprizarjanje. A likovno izražanje smo izbrali, ker nam je bližje in ima svoje prednosti: celotna skupina lahko dela hkrati, a še vedno vsak s svojo hitrostjo, izdelki ostanejo in so lahko izredno dobro izhodišče za pogovor, izdelek si lahko avtor ogleda tudi kasneje, saj včasih pride do uvida šele tedne ali mesece po delavnici, omogoča pa tudi skupinsko delo, ki pusti sled vsakega koraka, ki ga je naredil posameznik, kar je neprecenljiva osnova za pogovor o dinamiki v skupini in širše. Likovno delo budi občutke in posamezniku omogoča diskusijo, analizo in samo-evalvacijo. Izdelek je oprijemljiv in zato služi kot zapisnik procesa pomoči, ki ne more biti zanikan, izbrisan ali pozabljen in omogoča refleksijo in razumevanje za prihodnost (Dalley, Rifkind in Terry, 1993).

Morda bi lahko rekli tudi, da sta potrebna vedoželjnost in pogum za spremembe. Avtor Glavač zapiše: »Vemo, da je likovno ustvarjanje izrazna oblika, ki jo otrok uporablja zelo zgodaj, vendar jo pozneje zaradi nedojemljivosti pomena likovne govornice zapostavi; pogosto uporabimo izgovor, ne znam risati.« (Glavač, 2014, str. 261) in doda »Nekoliko hudomušno bi lahko ugotovili, ne znam risati, ker ne znam čutiti.« In kot je više zapisano, potrebna je želja po spremembi in pogum, da si lahko dovolimo in se prepustimo občutkom in intuiciji, da rišeta namesto nas oziroma našega razuma.

Pozitivni učinki likovnega izražanja so vsekakor sproščenost, zadovoljstvo in osebna rast. Tu je še aktivna udeležba, samopotrjevanje v skupini, igra in veselje (Kariž, 2008). Udeleženci spoznavajo sebe in morebitne člane skupine. Njihova verbalna komunikacija postaja jasnejša in sproščena. »Ljudje, ki so bili prej zmedeni, razdražljivi ali nezmožni jasnega izražanja, jasneje spregovorijo, začnejo se svobodno in brez krčev gibati; včasih lahko spet prevzamejo svoje polno aktivno mesto v družbi« (Tancig, Vogelnic, Kroflič, 1998, str. A-5). Pri skupinah pomoči z likovno umetnostjo je pričakovati tudi opogumljanje med člani, vzpostavljanje stikov ter deljenje mnenj in izkušenj (Vogelnic, 1996). Prednosti likovnega področja pred ostalimi, kot so ples, drama in glasba, je izdelek, ki ostane. Avtorica B. Kariž na tem mestu dodaja še prednosti, kot so: dostopnost za vsakogar, ustvarjalnost ob enkratnih in neponovljivih stvaritvah, povezovanje besednega in nebesednega med izdelkom in opisom, odpiranje poti domišljiji in podzavesti skozi proces dela, spodbujanju izražanja čustev ob predstavitvi, konkretnost in otipljivost izdelka ter krepitev spontanosti in samoiniciativnosti ob skupinskem delu. (Kariž, 2008). In ne glede na umetnostno zvrst, se strinjamo z začetnicami pomoči z umetnostjo na slovenskem: »Umetnostni procesi ne služijo terapiji. Umetnostni procesi vsebujejo terapijo« ((Tancig, Vogelnic, Kroflič, 1998, str. A-4).

Področje dela je namenjeno vsem starostnim obdobjem, posameznikom in skupinam z različnimi težavami in posebnimi potrebami. Uporablja se tudi kot »pomoč pri samoaktualizaciji, pri spodbujanju izražanja in razvojne rasti, izboljševanju učenja, lažšanju komunikacije, obvladovanju bolečin, hitrejšemu okrevanju po operacijah« (Tancig, Vogelnic, 1998, str. A-2).

Prav tako je primerna za skupino staršev, kot v našem primeru. To so praviloma zdravi in intelektualno razviti posamezniki, ki se od mlajših skupin razlikujejo le v tem, da so starejši, bolj izkušeni in velikokrat bolj občutljivi (Buchalter, 2011). Naša želja je bila, da jih srečanje sprosti, opolnomoči in zmanjša komunikacijske prepreke. Pri delavnici, ki bi trajala dlje in bi bila ponovljena večkrat pa predvidevamo, da bi se aktivnosti že po nekaj srečanjih odražale v njihovem vsakodnevnem življenju. V najboljšem primeru bi se kakovost njihovega vsakdana izboljšala, njihov socialni krog pa bi se širil.

Naše srečanje je trajalo 45 minut. Sestavljeno je bilo iz uvodnega dela, ki služi kot nekakšno miselno raztezanje (Buchalter, 2011). Sledil je osrednji del, ki ga je sestavljalo več aktivnosti, kjer je posameznik lahko izrazil sebe in se preizkusil pri dejavnosti v paru. Po vsakem sklopu je sledila diskusija o samem procesu, o nastalem delu, občutkih, ki so se porajali med delom in komentiranje del drugih v skupini. Ob koncu smo delavnico zaključili z zaključno dejavnostjo, s katero smo strnili celotno srečanje.

V našem primeru je bilo srečanje predstavitev in šele večkratne daljše delavnice bi omogočile poglobljeno delo in možnost, da se posameznik izrazi in razvija. Likovna terapija vsekakor zmore ponuditi varno okolje, stalnost, osebni napredek, pregled nad razvojem in ne nazadnje dinamičen del, ki sprošča, krepi duha in vrača nasmeh na obraz. Nudi lahko vse tisto, kar marsikateri starš potrebuje. S pomočjo metod pomoči z umetnostjo je bil, če nič drugega, njihov dan veliko bolj zabaven in sproščen kot običajno. Med udeleženci je bilo pričakovati različne osebne profile, z različnimi motivi za udeležbo. Nekatere so si želeli zgolj druženja, spet drugi so pričakovali hitre rešitve njihovih vsakodnevnih težav. A na koncu vsi nekako z enako zgodbo, z željo po aktivnosti in spremembi. Spodbuditi smo želeli njihovo radovednost, radoživost, izražanje čustev in ostale potencialne lastnosti, ki jih ima, poleg fizičnega zdravja, zdrav človek. Ponudili smo jim nove aktivnosti, ki jim lahko omogočijo samoaktualizacijo. In pri pomoči z umetnostjo, ne glede na to, ali se delavnice izvajajo daljši čas ali kot enkratno srečanje, je pomembno ravno to, da se razvija posameznik, neodvisen od skupine in okolice, »da postane močan zagovornik samega sebe« (Kariž, 2010, str. 21).

#### SEZNAM LITERATURE:

- Buchalter, S. (2011). *Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults*. London: Založba Jessica Kingsley.
- Dalley, T., Rifkind, G., Terry, K. (1993). *Three voices of art therapy: image, client, therapist*. London in New York: Routledge.
- Glavač, M. (2014). *Ustvarjalnost – v vmesnem prostoru*. V Simoniti, I. (ur.), *Ustvarjalnost* (str. 259-269) Ljubljana: Slovenska matica.
- Kariž, B. (2008). *Individualne likovnoterapevtske metode dela s psihiatričnimi bolniki*. V Caf, B. in Cajnko, B. (ur.), *Zbornik prispevkov* (str. 78-95). Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
- Kariž, B. (2010). *Likovna terapija za otroke*. Ljubljana: Littera picta.
- Tancig, S., Vogelник, M., Kroflič, B. (1998). *Pomoč z umetnostjo na področju zdravstva, socialnega varstva in šolstva*. Koper: Znanstveno raziskovalno središče.
- Vogelник, M. (1996). *Likovnost v skupini in umetnostna terapija*. Koper: Vita.

#### Vaje za telo in duha, Celostna očesna vadba

Anja Pečaver

Besedilo povzeto po knjigi Ostermeier-Sitkowski, U. *Izboljšajte vid! : do zdravih oči po naravni poti*. Tržič: Učila International, 2003.

#### Pomen gibanja

Gledanje je kot vse čutno dožemanje povezano z gibanjem. Ko majhni otroci zvedavo gledajo naokoli, je vse v gibanju: telo, glava in oči.

Okno, ki vidi normalno, se giblje ves čas. To so drobni nihaji, ki sploh omogočajo gledanje (t.i. *sakadično gibanje* – od 50 do 150 nihajev na sekundo). Ti hitri gibi spodbujajo živčne celice, da na naši mrežnici sestavijo v celoto sliko, ki jo pravkar gledamo. Z več telesnega gibanja lahko povečamo sakadično gibanje v očeh, kar pa privede do boljšega vida.

*Recept za oster vid:* Ko sta glava in telo v gibanju, oči sproščeno potujejo po okolici, ki si jo ogledujemo, obenem dihamo globoko, se sprostimo in občutimo breztežnost.

### *Vloga možganov*

Gledanje poteka v centru za vid v zaglavju, vendar pri gledanju sodelujejo tudi drugi deli možganov. Vid je povezan z delovanjem razuma, s koordinacijo celotnega telesa, s prostorsko orientacijo in čustvi. Pomembna je povezanost možganskih polovic (vaji: *Navzkrižno gibanje* in *Ležeča osmica*).

### *Vloga spomina*

Vid deluje na osnovi spomina, z vnovičnim prepoznavanjem. Sliko, ki jo imamo v spominu, prepoznamo mnogo hitreje, kot nekaj nepoznanega.

### *Psihološki vidik*

Poglavitni dejavnik vida je človekova duševnost. V očeh se zrcalijo občutki, tako lahko iz oči marsikaj razberemo. Strah je čustvo, ki najpogosteje prizadene vid. Simptomi, ki nastopijo pri občutku strahu, so: pospešitev srčnega utripa, zvišanje krvnega tlaka in zvišanje očesnega tlaka. Če se takšen vzorec vedenja pogosto ponavlja in postane kroničen, lahko privede do napetosti očesnih mišic (kratkovidnost) in celo zvišanega očesnega tlaka (glavkom ali zelena mrena). Nekdo, ki ga je strah, ima široko odprte oči → delovanje simpatika → zenica se na široko razpre → vid postane nejasen. Ko smo sproščeni → delovanje parasimpatika → zenica se zoži → vid postane oster.

### **Celostna očesna vadba**

Pomembna predpogoja za jasen vid sta sproščeno telo in polno ter prosto potekajoče dihanje.

Na izboljšanje vida vpliva več dejavnikov:

- očesna vadba
- sprostitev in trening očesnih mišic
- gibljivost oči
- zviševanje prožnosti leče
- povezovanje možganskih polovic
- zvišanje svetlobne tolerance
- boljše branje v mraku in ponoči
- produkcija večje količine solz.

V nadaljevanju so opisane vaje, ki pripomorejo k izboljšanju vida. Razdeljene so v štiri sklope: razgibalne vaje, dihalne vaje, vaje za povezovanje možganskih polovic ter vaje in igre za oči.

## **1. RAZGIBALNE VAJE**

- pomembno je, da razgibamo celo telo, ramena in zatilje ter oči;
- z vajami pospešimo krvni tlak, intenziviramo dihanje, zvišamo raven energije, olajšamo kronično mišično napetost, zrahljamo celo telo in se sprostimo.

### **1.1. MEŽIKANJE**

- zjutraj, čez dan
- kratko sproščanje (zatemnitev oči pomeni sprostitev za oči)
- razporedimo solze
- pomembno ob gledanju TV-ja, računalnika.

### **1.2. RAZTEZANJE IN PRETEGOVANJE**

- zjutraj v postelji posnemamo mačke (se počteno pretegnemo, da postane telo gibčno)
- večkrat na dan (»obiranje jabolk z visokih vej«).

### **1.3. ZEHANJE (»Levi«)**

- ob pretegovanju
- zehamo krepko, dolgo, glasno (raztezanje mišic na obrazu, žvekalnih mišic)
- napnemo mišice v zatilju, na ramenih, hrbtu, na obrazu, nato sprostitev
- v očeh po zehanju nastanejo solze, očesna tekočina se razporedi po očesu → ostrejši vid.
- zehanje dovaja očem, možganom in drugim delom telesa svež kisik.

### **1.4. TRKANJE PRSI**

- s konicami prstov trkajmo po prsih (sproščeni gibi iz zapestja)
- celo območje prsi (do spodnjega rebernega loka)
- globok vdih in izdih.

### **1.5. TRKANJE PO OČEH**

- s konicami prstov trkamo okoli oči; kost nad očmi, po obrveh, kost pod očmi
- večkrat pomežik, zaprtje oči
- ko so oči odprte pogled v daljavo (aktivacija oči).

### **1.6. MASAŽA OBRAZA**

- izvajamo jo s prsti
- nežno pogladimo območje okoli oči, preko obrvi in kosti pod očmi
- od znotraj navzven (napetost odženemo iz telesa)
- globok vdih in izdih
- gladimo po celem obrazu (preko čela, po licih, do brade)
- usta so malo odprta (spodnja čeljust sproščena)
- z obraza gre vsa napetost
- s konicami prstov pogladimo kožo obraza vse do zatilja
- masiramo ušesa, ušesne mečice
- na koncu še enkrat pogladimo glavo in obraz.

### **1.7. MASAŽA RAMEN IN ZATILJA V SEDEČEM POLOŽAJU**

- udobna namestitev, globoko dihanje
- roki visoko v zrak k stropu → razteg rok in hrbta
- roki nazaj → primemo hrbet levo in desno od hrbtenice (sežemo nazaj kolikor lahko)

- s prsti pritismo močno na mišico ob hrbtenici → poteg navzgor do ramen, nato krožni gibi v smeri gor
- glava sproščeno visi naprej
- ozki krožni gibi → masiramo zatilje navzgor do lobanjskih kosti → s prsti otipamo mesto na robu lobanje
- leva roka → masaža desne rame; desna roka → masaža leve rame
- za konec potegnemo od zatilja do ramena, stresemo roki, zrahljamo območje ramen in zatilja.

### **1.8. PREDKLON (stoječi položaj)**

- stoji v širini ramen
- kolena mehka, ramena sproščena, roke prosto visijo
- glava počasi zdrsne na prsni koš, nato proti tlom počasi zdrsne še zgornji del telesa
- visimo naprej sproščeno, kot lutka, glava prosto binglja
- mežikamo (oči odprte/zaprte)
- dvig telesa: najprej ledveni del hrbtenice, nato vretence za vretencem → glava in ramena nazadnje.

### **1.9. TEK NA MESTU**

- sproščen in rahel tek na mestu
- dvigovanje kolen
- hrbet vzravnani, roki in ramena sproščena
- sprostimo oči s pogledom v daljavo.

## **2. DIHALNE VAJE**

V življenju premalo pozornosti posvečamo dihanju (dihamo preplitko, zadržujemo sapo, ni popolnega izdih). Znano je, da se z izdihom sprostimo.

### **2.1. TREBUŠNO DIHANJE V LEŽEČEM POLOŽAJU (20X)**

- ležimo na hrbtu, kolena pokrčena, roki na trebuhu (prsti prepleteni)
- zapremo oči → temeljit izdih → intenziven vdih (pljuča napolnimo z zrakom, trebuh se izboči → konice prstov se razmaknejo)
- sledi izdih → rahlo pritiskamo na površino trebuha, občutimo kako se seseda.

### **2.2. GALEB (stoječi položaj) – 5X**

- noge v širini ramen, roke odročimo, zgornji del telesa vodoravno naprej
- sproščeno premikanje rok navzgor in navzdol (posnemanje kril galeba)
- pogled usmerjen naprej in izdih
- sledi vdih in hkrati vzravnamo telo
- izdih → predklon + galebji gibi.

### **2.3. DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO**

- sedeči položaj, raven hrbet, vdih – izdih
- 20x krepki in kratki dihalni sunki
- poudarek na izdihu (krepko skrčimo trebušne mišice)

- na koncu globok vdih, zadržimo sapo in nekaj normalnih vdihov
- s to vajo očistimo dihalni sistem ter povišamo raven energije.

#### **2.4. »SSS...« (10 – 15 ponovitev)**

- udoben položaj, globok vdih → izdih → mehak in zvoneč sss...
- izdih se podaljša in poglobi
- na koncu miren in enakomeren vdih in izdih.

#### **2.5. RAZPIRANJE PRSTOV (5 – 6 ponovitev)**

- udoben položaj → raven hrbet → temeljit izdih
- ob vdihu krepko razpremo prste obeh rok
- izdih → prste sprostimo.

#### **2.6. IZTEGOVANJE (15 ponovitev)**

- stoja vzravnan, nogi vzporedno, teža enakomerno razporejena
- temeljit izdih
- vdih → dvig na prste
- izdih → se spustimo nazaj na cela stopala.

### **3. VAJE ZA POVEZOVANJE MOŽGANSKIH POLOVIC**

#### **3.1. NAVZKRIŽNO GIBANJE**

- sproščena stoja
- dvig desne roke in leve noge
- gibanje rok in nog v križanju (kot korakanje), dotikanje kolen
- se gibamo po prostoru
- pogled sproščen v smeri naprej.

#### **3.2. LEŽEČA OSMICA: ∞**

- udobno sedimo/stojimo
- s kazalcem dominantne roke narišemo v zraku ležečo osmico
- s pogledom sproščeno sledimo gibanju prsta → občutimo sproščeno premikanje oči v jamicah
- sprostimo roko, globok vdih/izdih, zapremo oči → na koncu nosu namišljena barvica → rišemo ležečo osmico
- ta vaja je odlična osnova za dober vid
- gibanje glave → zatilje sproščeno
- odlična vaja proti živčnosti, stresu, napetosti
- vsakodnevna raba.

### **4. VAJE IN IGRE ZA OČI:**

#### **4.1. PALMIRANJE**

- najpomembnejša vaja za sproščanje oči
- čim pogosteje izvajati (ko so oči utrujene, preobremenjene, če ne moremo spati ...)
- udobna namestitev (lega na hrbtu)
- podrgnimo dlani, da se ogrejeta (ju napolnimo z energijo in toploto)

- pokrijemo oči → zapremo oči → roki mehki, sproščeni, dlani čez oči, prsti prekrižani na čelu
- v mislih sprehod po telesu → od stopal navzgor → sprostimo vse mišice, vsak delček našega telesa → ozavestimo dihanje (občutimo mirnost vdih in izdih)
- z vsakim izdihom smo bolj sproščeni, zapušča nas stres, mišična napetost
- ...
- občutimo toplino svojih rok, njihova toplota in energija prinašata očem zdravilno moč
- čutimo očesne mišice, jih sprostimo; predstavljamo si, da so naše oči zdrave, da je naš vid jasen
- palmiranje nadaljujemo na več načinov → preprosto se sprostimo, opustimo vse misli in se osredotočimo samo na dihanje.

#### 4.2. VIZUALIZACIJA: TEMA OZ. NOČNO NEBO

- tema: si spočijemo oči, opazujemo zvezde, utrinke, si nekaj lepega zaželimo.

#### 4.3. VIZUALIZACIJA: MODRO NEBO

- modra barva sprošča in pomirja, napaja telo z energijo
- predstavljamo si sončen poletni dan, ležimo na peščeni plaži, pod palmami, zremo v globoko modro nebo, poslušamo šumenje morja, žvrgolenje ptic ...
- naš pogled se sprošča v modrini neba → čutimo vse dele našega telesa → čutimo vdih in izdih → sprostimo vsak košček svojega telesa.

### Stres in izgorevanje

Sabina Šilc, univ. dipl. psih in druž. terapevtka

Ob vsakodnevnih skrbih, službi, obveznostih doma v družini, do partnerja in drugih članov družine, je ob skrbi za otroka s posebnimi potrebami zelo težko skrbeti še zase in za svoje potrebe. Starši, še posebej pa matere, tudi ob relativno »normalnih« življenjskih okoliščinah sebe vedno dajejo na zadnji tir. V redkih prostih trenutkih večinoma počivajo in si polnijo baterije, ob tem pa imajo še občutke krivde, da bi ta čas morali porabiti drugače. Do tega, da bi se pa razvajali, se ukvarjali s svojim hobijem, skrbeli npr. za svojo telesno kondicijo pa po navadi ne pride. Posledice takšnega zanemarjanja sebe so velike in dolgoročne. Dokler so starši še mladi in imajo nekaj energijskih zalog, še gre, potem pa so izčrpani, kar pogosto pripelje do izgorelosti. Med potjo izgubijo prijatelje, se jim poslabša partnerski odnos in se poslabša njihovo počutje in zdravje.

Počutijo se zaskrbljene, nervozne, so napeti, imajo palpitacije, motnje koncentracije in spomina, ne načrtujejo dobro, so nemirni, razpršeni, čutijo praznino v sebi, nimajo energije, imajo bolečine, motnje spanja, apetita, libida in podobno. Ker te simptome občasno imamo vsi ljudje, nanje starši niso pozorni, mislijo, da bodo minili, jih spregledajo, ker imajo nujno delo in ne opazijo, da je simptomov vedno več, vztrajajo dalj časa, so hujši in jih tudi počitnice ne preženejo.



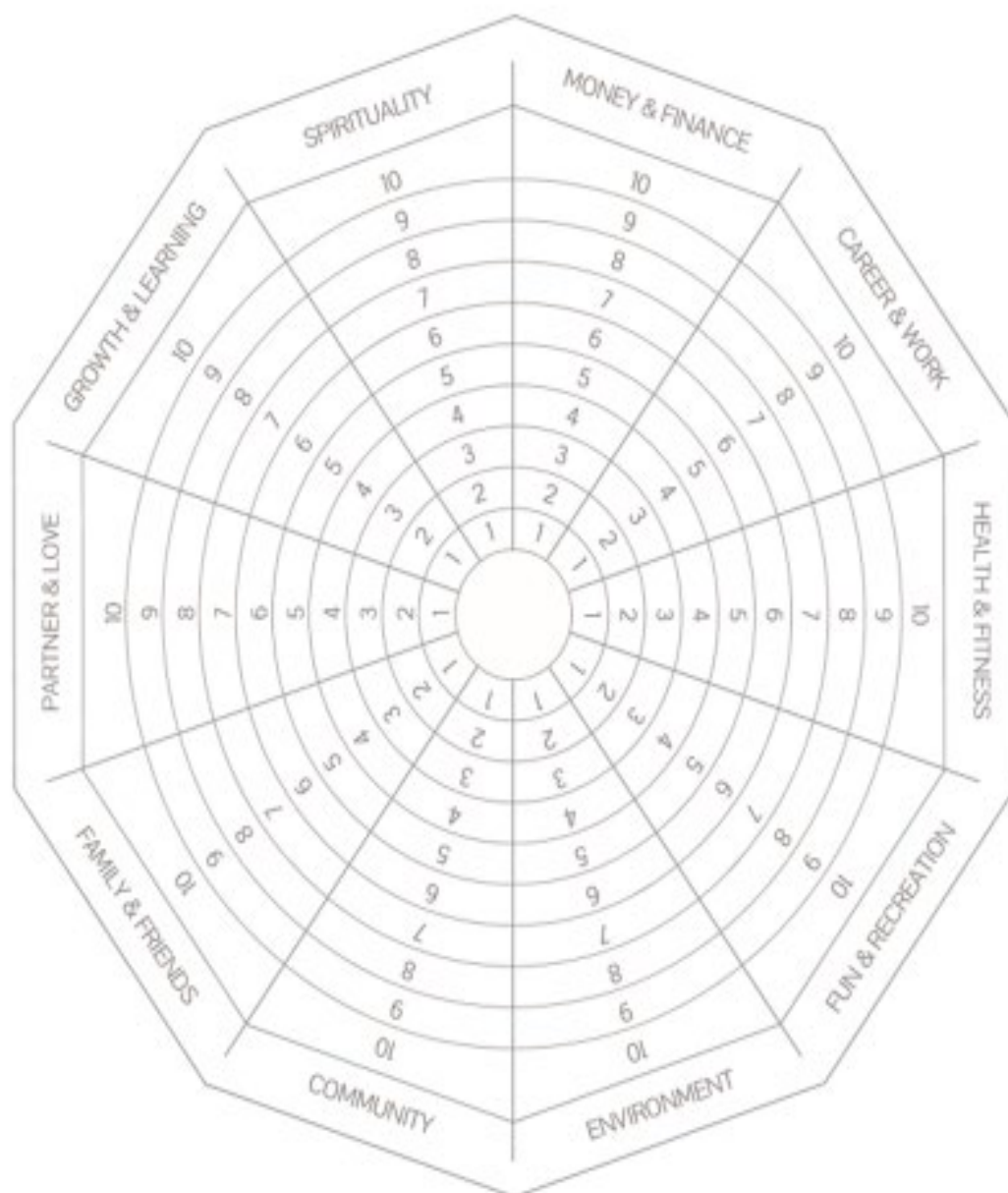
Takrat pa je že dokaj pozno in je potrebno dalj časa in usmerjenega napora, da jih odpravimo.

Največji izziv v neki situaciji je gledati dolgoročno, ker smo navajeni, da reagiramo tukaj in zdaj, torej poskrbimo za stvari, ki nam jih življenje ponuja v tem trenutku. To pa, seveda, pomeni, da nekatere stvari nikoli ne pridejo na vrsto, saj so v naših možganih spravljene v datoteki z naslovom To lahko počaka.

Spodaj je prikaz 10 področij, ki jih imamo vsi v življenju in so vsa enako pomembna, oz. morajo biti v ravnotežju, če želimo, da smo v ravnotežju mi sami in tudi naše življenje. Neredko se zgodi, da nismo dovolj čuječi in zato dajemo nekaterim področjem večjo težo kot drugim.

Ta področja so:

- denar,
- delo in kariera,
- zdravje in telesna kondicija,
- zabava in rekreacija
- okolje,
- skupnost,
- družina in prijatelji,
- partnerstvo in ljubezen,
- rast in učenje,
- duhovnost.



Vsako področje ima 10 polj. Ocenimo se od 1-10 koliko smo zadovoljni s tem delom našega življenja in dobili bomo prikaz v katera področja vlagamo preveč ali premalo svoje energije in časa.

Ta slika nam bo v pomoč pri odločanju, čemu se je potrebno posvetiti v življenju zato, da bo teklo kolikor se da gladko.

Seveda pa stvari niso odvisne samo od našega racionalnega odločanja. Prva ovira smo sami sebi oz. je to naš notranji govor, ki je stalno prisoten in je 80% negativno naravnan. Gre za obrambni mehanizem, ki smo si ga vzpostavili na podlagi izkušenj in zapovedi odraslih oz. avtoritet v času odraščanja. Pogosto pa ta obramba ni več

ustrezna tako kot je bila, ko smo bili otroci, vendar se je nikoli nismo lotili spremeniti. Problem je v tem, ker notranji skoraj nezavedni govor sproža stresno fiziologijo, ta spodbuja negativna čustva kot npr. strah, kar posledično pomeni, da se izognemo neki aktivnosti ali situaciji, vendar brez dobrega razmisleka.

Za stres večinoma pravimo, da je škodljiv, vendar je resnica v tem, da je lahko, če ni prevelik in predolgo trajajoč, lahko spodbuden. Dojemanje negativnosti stresa pa je v resnici škodljivo in dokazano krajša življenje.

Na delavnici, ki smo jo priredili za starše, smo se učili, kako poskrbimo zase in zmanjšamo vsakodnevni stres. Učili smo se o pomembnosti pravilnega dihanja, uporabe aromaterapije, odhodov v naravo, druženja s prijatelji in živalmi, izvajanje hobijev. Naredili smo nekaj EFT vaj (Emotional freedom technique-Tehnika čustvenega osvobajanja), imeli smo vodeno meditacijo in pogovor o drugih načinih sproščanja in skrbi zase.

Namen vaj je bil pokazati, kako lahko že z nekaj minutami, ki so namenjene nam samim, bistveno spremenimo svoje počutje, s tem pa izboljšamo svoje delovaje in ohranjamo kondicijo za različne življenjske izzive.

### 3. srečanje

#### Vrtnarjenje za slepe in slabovidne

Tina Simoes Cortes, univ. dipl. prof. bio. in gosp.

#### **Povzetek članka:**

*Članek bralca seznanja z izvajanjem programa »Šolski ekovrt« na Centru IRIS, temeljnimi načeli, h katerimi smo se zavezali ter z namenom šolskega vrta. Prestavi vrt kot odličen sodoben učni in vzgojni pripomoček s prilagoditvami za slepe in slabovidne na podlagi znanj, ki ga imamo o njihovem funkcioniranju, še zlasti njihovih predstavah in izkušnjah. V članku je predstavljen tudi nastanek visoke grede na Centru IRIS v besedi in slikah.*

#### **PROGRAM »ŠOLSKI EKOVRT« NA CENTRU IRIS**

Septembra 2016 smo postali člani nacionalnega programa ŠOLSKI EKOVRTOVI, ki ga vodi Inštitut za trajnostni razvoj. V enem letu smo postavili vse potrebno za naš šolski vrtiček ter pridelali prvo zelenjavo po načelu ekološkega vrtnarjenja in trajnostnega načina življenja.

Leto kasneje, 24. 10. 2017, smo postali ponosni prejemnik znaka »Šolski ekovrt«, podpisali smo tudi častno izjavo, da na našem vrtu upoštevamo načela šolskega ekovrtnarjenja.

#### **TEMELJNA NAČELA EKOVRTNARJENJA**

S ČASTNO IZJAVO smo se zavezali k upoštevanju temeljnih načel šolskega ekovrtnarjenja.

Uporabljamo organska gnojila, ekološka semena, kompostiramo, kolobarimo, trajnostno gospodarimo z vodo, ne uporabljamo nobenih kemično-sintetičnih pripravkov, ločujemo odpadke.



1. Rastline gnojimo z organskimi gnojili: kompostom, posevki za zeleno gnojenje, kompostiranim gnojem ipd. Izdelan imamo osnovni načrt preskrbe rastlin s hranili.
2. Uporabljamo ekološka semena ali kemično netretirana semena, če ekoloških ni na voljo.
3. Kompostiranje: organske odpadke zbiramo in jih ustrezno kompostiramo, kompost pa uporabljamo za gnojenje vrtnih rastlin.
4. Izdelan imamo osnovni načrt kolobarjenja, ki ga upoštevamo pri gojenju rastlin.
5. V vrtu ne uporabljamo nobenih kemično-sintetičnih pesticidov in kemično-sintetičnih mineralnih gnojil.
6. Trajnostno gospodarimo z vodo in z njo ravnamo skrbno, padavinsko vodo zbiramo za rabo na vrtu oziroma po potrebi in po možnosti čistimo s pomočjo rastlin.
7. Ločeno zbiramo ne le organske, temveč tudi vse druge odpadke.

### NAMEN ŠOLSKEGA EKOVRTA

Šolskega ekovrta najverjetneje ne bomo vključili v sistem certifikacije, saj naš namen ni pridelava za prodajo, temveč je namen našega ekovrtnarjenja vzgajati in izobraževati.

Seveda pa moramo vseeno delati v skladu z načeli ekološkega kmetovanja, sicer bi otroke učili narobe. Tla so kot naravni vir, naravna vrednota in nosilec prostora za obstoj in razvoj človeka nenadomestljiva.

### VRT KOT SODOBEN UČNI IN VZGOJNI PRIPOMOČEK

Z njim lahko obogatimo učenje pri prav vsakem predmetu, ne le morda pri naravoslovju in biologiji. Tudi pouk drugih predmetov bo ob uporabi vrta bolj nazoren in zanimiv:

- naravoslovje in biologija: spoznavanje delov rastline, klasifikacija rastlin, kalitev, rast in razvoj rastline, ekologija tal - bakterije in živali v zemlji, koristne in škodljive živali na vrtu, razkroj, gnitje, razmnoževalni krog;
- gospodinjstvo: skrb za rastline, priprava zdravih obrokov iz pridelkov, spravilo pridelkov, konzerviranje in sušenje, sirupi in marmelade, priprava mazil in mil, higiena;
- tehnika: izdelava kompostnika, hotela za žuželke, ptičje hišice, fotografska delavnica;

- fizika: zbiralnik vode za deževnico, prostorninske enote, temperatura zemlje, osvetljenost - smer in jakost svetlobe, osmotski tlak;
- kemija: merjenje pH-ja zemlje, snovi v prsti, minerali, rudnine, voda;
- matematika: geometrija – načrtovanje vrta, pretvarjanje merskih enot, grafični prikaz rasti, štetje pridelka, tehtanje;
- geografija: potovanje sonca in osvetljenost, letni časi in klima, vreme, suše, poplave, izvor rastlin;
- zgodovina: avtohtone vrste, pridelava in pripomočki včasih in danes, stari recepti, lakota skozi zgodovino;
- slovenski in tuji jezik: poimenovanje rastlin in delov rastlin, pregovori, uganke, fantazijski spisi;
- družba: otroci se naučijo medsebojnega sodelovanja, reševanja problemov, seznanjajo se z različnimi načini komuniciranja in prenosa informacij (tudi e-mediji);
- športna vzgoja: razgibavanje na svežem zraku, pridobivanje moči, vztrajnosti ob prekopavanju, grabljenju, okopavanju, čiščenju in pletju, groba in fina motorika rok;
- glasbena vzgoja: petje na vrtu med delom, ubrano petje naj bi tudi vplivalo na boljše počutje in rast rastlin, pogovarjanje z rastlinami, naravni zvoki na vrtu, vetrni zvončki, glasbila iz rastlinskih delov (stebel, listja, semen);
- likovna vzgoja: risanje rastlin, izdelava šopkov, ikeban, izdelkov iz suhega cvetja in slame, barvanje lončkov in visoke grede, oblikovanje in izdelava kartončkov/tablic za rastline.



Ker živi vrt skozi celo leto, v vseh letnih časih, lahko oblikujemo načrtovanje skozi celo leto:

- načrt vrta in izbira semen,
- vzgoja sadik v lončkih,
- oskrba rastlin ,
- pobiranje pridelka,
- spravilo pridelka,
- vzgoja semen (pobiranje, odbiranje in shranjevanje semen).

Tako vrt združuje različne predmete, učitelje in vse učence na šoli skozi celo šolsko leto. Vse prej naštetе vsebine seveda lahko uporabimo pri slepih in slabovidnih otrocih. Potrebno je nekaj iznajdljivosti, spretnosti in individualnega dela »roka na roko«. Slepota ali slabovidnost nista oviri za vrtnarjenje.

## ZAKAJ VRTNARJENJE ZA SLEPE IN SLABOVIDNE?

Ogromno otrok danes vse več časa preživi v zaprtih prostorih, mnogokrat v računalniških svetovih, neposrednega pristnega stika z naravo in zemljo ter s pridelavo hrane pa nimajo ali imajo vse manj. Tovrstne izkušnje slepih in slabovidnih otrok so še siromašnejše, saj jih ne pridobijo z vidnim zgledom. Za mnoge ostaja pristen stik z zemljo nekaj oddaljenega. Ta stik smo omogočili z našim vrtničkom. Pri tem učenci vsak dan spremljajo rast rastline od semena do pridelka, spoznavajo pogoje rasti, pomen deževnikov in ostalih organizmov v zemlji, učijo se skrbeti za morebitne bolne ali šibke rastline z naravnimi pripravki, prepoznavajo škodljive in koristne žuželke, spremljajo življenjski krog ter razmnoževanje rastlin in živali... Pridobivajo občutek, da poln krožnik ni nekaj samoumevnega, ampak, da je zato potrebno vložiti veliko časa in truda. Vse več otrok se je začelo zavedati, da je doma pridelana hrana sveža, zdrava, okusna, da ni prepotovala kilometrov in pri tem onesnaževala okolja in da je mogoče pridelati zelenjavo tudi brez uporabe kemikalij, torej z roko v roki z naravo.

Poleg ekološkega vidika tako poskrbimo tudi za svoje zdravje, saj prosti čas kvalitetno preživljamo skupaj na prostem in na svežem zraku, mimogrede pa otrok pridobi še bogate izkušnje za življenje in logične povezave, ki so podlaga za nadaljnje učenje.

Da je vrtnarjenje odlična antistresna terapevtska metoda za ljudi vseh starosti se že dolgo ve, stik rok z zemljo blagodejno vpliva na nas, saj je stik zemlje stik z nami samimi. Otroci imajo radi stik z naravnim materialom, to vidimo že zelo zgodaj, ko se igrajo v peskovnikih, na mivki blizu kakšne reke, z vodo, peskom, kamenčki... Poleg igranja in raziskovanja je učenje njihova osnovna potreba. In ni potrebe, da bi jim to odvzeli. Videči otroci veliko znanj usvojijo z vidnim zgledom, ker slepi in slabovidni tega dražljaja nimajo oz. je osiromašen, mnogokdaj pa tudi prepleten s predsodki, je naša naloga jim to omogočiti. Mnogokrat je potrebno voditi roko, podati slušni dražljaj, jim vzbuditi radovednost, da sami postanejo motivirani za raziskovanje. Vrt je odlična priložnost, saj otrok lahko tudi vonja, okuša. Le kako naj jim v šoli pomagamo, da bodo razumeli in čutili pomen narave, varstvo okolja in medsebojnega sodelovanja, če tega stika nimajo? Tako radi v razrede in v svoje domove prinašamo umetne nadomestke (kinetični pesek, perle iz sintetičnih materialov, Fidget spinner ...), vse skupaj je videti precej nelogično, saj imamo vse kar potrebujemo v naravi ali si to lahko naredimo iz naravnih materialov. Ko nekaj ne potrebujemo več, lahko vrnemo nazaj naravo brez odpadkov in brez slabe vesti. Stremimo k trajnostni vzgoji.

## PRILAGODITVE V VRTU ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Vrt lahko za slepe in slabovidne uporabnike prilagodimo na preproste načine:

- kvadratne oz. pravokotne oblike gredic,
- ravne poti oz. jasne linije,
- robovi potk, gredic so bele oz. kontrastne barve,
- ograje in vrvi za orientacijo,
- taktilna podlaga (podlaga iz različnih materialov: lubje, lesni sekanci, pesek, plošče, leseni čoki, slama...),
- orientacijske točke oz. oznake, če je vrt velik (klopi, luči, voda...),

- barvite rastline na določena mesta (mnogi ljudje ob močni izgubi vida še vedno vidijo kontrastne barve, npr. rumeno in belo nad temno zemljo),
- zvočne točke (žuboreča voda v fontani, vetrni zvončki..),
- dišavnice (lahko označujejo gredico ali določeno vrsto), preveč dišavnic skupaj je lahko moteče,



- izogibati se ostrih in potencialno nevarnih predmetov (orodje na svojem mestu - vile, grablje, škarje, kosa; pazimo, da na razpotjih ni kaktusov, rastlin s trni...),
- vrtno orodje in pripomočki živih barv, nederseči in nebleščeči,
- delo brez vrtnih rokavic, saj onemogočajo pristni neposredni dotik – raje izberemo dobro higieno rok in krtačko za nohte po delu, če pa že, potem izberemo čim tanjše,
- sejanje, pikanje in presajanje v lončke naj poteka nad večjim pladnjem oz. banjico, ki ujame večji del zemlje, ki popada čez rob lončkov,
- rastline je potrebno zadržati v gredah, da ne »pobegnejo« na potke ali visijo iz gred,
- izbira enostavnih rastlin za gojenje in brez trnov,
- saditi v pravokotnikih ali ravni črti,
- namesto palic za vzpenjanje rastlin lahko uporabimo tudi zid in mrežo,
- zalivalke ne smejo biti do konca napolnjene, da se med hojo ne poliva – lažje je zalivati z malim lončkom vsako rastlino posebej, tako, da z malim lončkom zajema vodo npr. v vedru,

- uporabljamo zastirko proti plevelu, saj ta predstavlja slepim in slabovidnim večeren problem (slama, karton, listje, sekanci lubja, koprena za plevel).



Kako slepega naučiti, kaj je plevel in kaj uporabna rastlina?

Izogibati se je potrebno plevelu (čeprav je kontradiktorno z ekološkim načinom vrtnarjenja, vendar slepim in slabovidnim omogoča lažje prepoznavanje vrtnine in zelišča). Zemljo se prekrije z različnimi zastirkami (slama, karton, listje, sekanci lubja, koprena za plevel), da preprečimo plevelu izrast.

Nekdo, ki dobro prepozna plevela, naj nauči slepega in slabovidnega, kako izgleda določen plevel, kakšen je na otip, kmalu se ga bo naučil prepoznati. Rastlino, ki je ne želimo izpuliti, se lahko tudi označi (okoli se ovije rumen ali oranžen trak). Sadiko naj se posadi v zemljo brez plevel, tako bo sadika rastla hitreje in bo tudi precej večja kot plevel, znal jo bo ločiti že po velikosti rasti. Tudi, če so rastline posajene v ravni liniji pomaga pri prepoznavanju in ločevanju plevela od uporabnih rastlin.



## PREDSTAVE SLEPIH IN SLABOVIDNIH IN POMEN OSEBNE IZKUŠNJE

Nekaj dejstev zbranih na podlagi raziskave v okviru diplomske naloge (*Predstave in prepoznavanje izbranih bioloških materialov pri slepih in slabovidnih učencih*, T. Kelvišar, 2008):

- Najbolj nepopolne predstave so vezane na tiste predmete, ki so slepemu težko dostopni.
- Problem ni toliko v obliki kot v velikostnih razmerjih in materialu.
- Če obstaja osebna izkušnja, je posledično realnejša tudi predstava.
- Brez pomoči tipanja prepoznavna ni dovolj zanesljiva.
- Veliko predmetov v naravi slep ne zazna – majhne, hitre, varovalne barve ali barvno neizrazite živali in rastline.
- Slepim potrebujejo več časa za opazovanje, urejanje in ločevanje predmetov zaradi sistematičnega opazovanja.





- Popolnoma slepi in slepi z minimalnim ostankom vida lahko učinkovito nadomestijo vid s tipom.
- Slepi z ostankom vida in slabovidni se močno opirajo na preostanek vida – zaradi popačene slike prihaja do napačnih informacij in posledično tudi interpretacij.
- Bolje kot otrok vidi, manj preostalih čutil uporabi pri opazovanju.
- Ostanek vida se ne sme zamenjati z »uspešnostjo« vida oz. uspešnih prepoznav.
- Zelo pomembna je osebna izkušnja – mora biti večkratna, hkratna uporaba čim več čutil, informacija o raznolikosti določenega predmeta (npr. list) in v naravi sami.
- Predsodki pri popolnoma slepih in slepih z minimalnim ostankom vida se pojavijo med tipanjem sluzastih, mehkih, toplih in mokrih predmetov.
- Pri slabovidnih se predsodki pojavijo že prej.
- Korelacija med ostankom vida in uspešnostjo prepoznave obstaja, vendar to ni vzrok-posledica.

Delež in kvaliteta ostanka vida, urjenje vida, trening specialnih znanj in veščin, zgodnja intervencija, dosedanje izkušnje, hkratna uporaba drugih čutil ter pravilen pristop ugodno vplivajo na nastanek realnih predstav ter kvalitetnih logičnih povezav. Te pa so temelj za uspešnejše učenje v predšolskem in šolskem obdobju, kar se odraža v splošni razgledanosti, socializaciji, šolskem uspehu ter nenazadnje na pripravljenosti na samostojno življenje kot najvišji cilj.



## KAKO JE NASTAJAL ŠOLSKI EKOVRT NA CENTRU IRIS

Jeseni in pozimi 2016 smo načrtovali postavitve šolskega ekovrta, pridobili nekaj sponzorjev, spomladi pa zavihali rokave - vsi skupaj, učitelji in učenci. Postavili smo visoko gredo za zelenjavo in zelišča, gredo smo po navodilih naše permakulturne učiteljice ga. Jožice Fabjan napolnili z različnim materialom: z vejicami, listjem, travo, kompostno zemljo, pognojili pa smo z uležanim gnojem. Učenci so sodelovali ves čas glede na svoje sposobnosti, pa naj si bo tako, da so pomagali drobiti veje na drobilniku veje, ali s samokolnicami prenašali material do grede, zlagali material v gredo, z grabljicami pogrebili zemljo v ravnino, posejali semena in posadili sadike (za mnoge učence je bil to prvi stik z zemljo kot tako), sedaj opazujejo rast in zalivajo. Poskrbeli smo tudi za kompost in sistem za zbiranje deževnice. Učenci so v okviru interesne dejavnosti izdelali celo hotel za žuželke za privabljanje koristnih žuželk na vrt in ga postavili v bližino medovitih rastlin (sivka, melisa, meta, origano, žajbelj, gabez, kamilice...).

V visoko gredo smo posadili solato, berivko, redkvico, krompir, zgodnje zelje, črno zelje, fižol, grah, kolerabico, ajdo, peteršilj, korenje, pastinak, luštrek, paradižnik, papriko, šparglje, čebulo, česen, drobnjak, rukolo, baziliko, origano, majaron, pehtran, timijan, meto, meliso, žajbelj, šetraj, boreč, janež, hermeliko, plahitico... Poleg zelenjadnic in zelišč pa smo izven grede posadili tudi ribez, aronijo, goji jagodo in čemaž. V akciji »Za vsakega učenca ena jagoda« smo posadili jagode v tri manjše visoke grede. Vsak je posadil svojo, jo spremljal, zalival in čakal na prve sadove. Vse sadike so ekološkega izvora, semena pa so netretirana. Učenci so že po razredih gojili sadike na okenskih policah, ko pa je bila greda postavljena, smo jih ob pravem času prestavili v gredo. Večinoma smo posadili slovenske avtohtone sorte, malce pa smo se poigrali tudi z nam še nepoznanimi rastlinami npr. stevio. Nismo posadili količinsko veliko, saj je greda dokaj majhna (cca. 7 m<sup>2</sup>), smo pa posadili raznolike rastline, tako, da učenci lahko spoznajo rast različnih rastlin, da prepoznajo pridelke in jih nato tudi pripravijo v kuhinji. Po eno rastlino vsake vrste bomo pustili v gredi do cvetenja za pridobitev naših lastnih semen. V jeseni smo začeli vzpostavljati svojo lastno semensko banko, semena pa si bomo tudi izmenjevali (semenska izmenjevalnica).

Pripravili smo čemaževe polžke, solate iz vrta (zelena solata, berivka, rdeče redkvice), zelenjavne juhe, krompir z zelenjavo, sirupe, marmelade, si postregli z jagodami in posušili čaje. Pripravili pa smo tudi mazila iz ognjiča, kamilic, divjega kostanja, mazilo za ustnice, izdelali sivkine vrečke, zeliščna mila...

Pri delu je sodelovalo 8 učiteljev in okoli 35 otrok, saj je bila skupina učencev in dijakov zelo raznolika tako po starosti (od vrtčevskih otrok do osnovnošolcev in dijakov 8 - 22 let) kot po sposobnostih. Delo je bilo specifično in prilagojeno za manjše skupine otrok, saj so bili večinoma slepi in slabovidni, nekaj pa je bilo celo otrok in mladostnikov s kombiniranimi motnjami (motnje vedenja in pozornosti, motnje avtističnega spektra, motnje v duševnem razvoju, gibalna oviranost idr.). Povezovali smo se tudi medpredmetno (tehnični pouk, gospodinjski pouk, interesne dejavnosti zeliščarstvo in ročna dela, oddelek podaljšanega bivanja in skupina domskih dijakov).





*Strokovni center za celostno podporo otrokom in mladostnikom z okvaro vida ter otrokom in mladostnikom s primanjkljaji na posameznih področjih učenja*



### Misel za zaključek

Naša okolica je prva učilnica, ki nam prikazuje življenje okoli nas. Potrudimo se, da bodo naše oči vedno *odprte* in da bomo imeli *jasen pogled* na svet, ki nas obdaja.



## Ustvarjanje, vpliv umetnosti na življenje

Nina Schmidt

### *The Art of Living*

*“The art of living is neither careless drifting on the one hand nor fearful clinging to the past and the known on the other. It consists in being completely sensitive to each moment, in regarding it as utterly new and unique, in having the mind open and wholly receptive.”*

– Alan Watts

Kdo izmed vas se je v mladosti ukvarjal z glasbo, je slikal, risal, plesal, pisal pesmi, zgodbe, nastopal v predstavah? Kdo je bil vaš pobudnik za to ukvarjanje? Kdo izmed vas še danes na kakršenkoli način ustvarja? Kako je ustvarjanje povezano s komentarjem: »Kako realistična risba, mislim da meni ne bi uspelo niti glavonožca narisat.« Ali pa: »Kako lepo poješ, jaz res nimam posluha in samo piskam.« »Nehaj se obnašati tako neumno.« To so klišeji, ki nam otežujejo učenje kreativnosti. Po drugi strani pa smo se mogoče zaprli pred svetom, tudi otroci se. In nato se nam zdi, da se nam nič posebnega ni zgodilo. Je življenje res tako grozno, da se zapečatimo pred njim? Prav umetnost nam lahko pomaga včasih neke travmatične izkušnje predelati in vesele podoživeti.

Postati aktivni člen družbe pomeni tudi odpreti se okolju in dovoliti, da le-to vpliva na nas. Je bil vaš včerajšnji dan dolgočasen? Ste cel dan stali? Ko se priklopite do zanimivejših stvari, kmalu pridete tudi do občutka hvaležnosti. Po eni strani smo lahko hvaležni, da so naši bližnji in mi z njimi še živi, če se nam je kaj groznega, slabega, dolgočasnega zgodilo, po drugi strani pa smo lahko hvaležni, da se nam je kaj dobrega in zanimivega zgodilo.

Težko je govoriti o pomembnosti ustvarjalnosti, če sem že sama prepričana o tem. Kot da bi skočili v morje in ga poskušali razumeti s plavanjem, drugi z definicijo vode, tretji z razumevanjem bitij, ki živijo v njem, četrti bi raziskovali dno, obalo, peti, rastline, šesti tokove... Pa se sploh še niti dogovorili nismo katero morje, ali vse slane vode na zemlji?

Kaj je ustvarjanje? Je ustvarjanje tudi pripravljane hrane? Reševanje prevozov otrok? Krpanje nogavic? Imate težave s prilagajanjem na nove situacije? Ustvarjanje oz. kreativnost ima več opisov: fleksibilnost mišljenja, sposobnost dobiti nove ideje, videti stvari skozi nove odnose, razmišljati drugače kot večina drugih. Po navadi je kreativnost konstruktivno, produktivno obnašanje, ki se vidi v akciji in dosežkih. Naj bi bila nasprotje konformizma. Vendar je konformizem tudi del našega obnašanja v družbi, ki nam prinaša neko varnost za nas in okolje. Nevarno pa je konformistično mišljenje (Lowenfeld, str. 74, 1987). V času adolescence moramo poskrbeti, da imajo otroci dobro samopodobo, da ne podležejo konformizmu, kar v času pubertete pomeni, da vsako odstopanje od nekih norm pomeni zafrkavanje in izključevanje. Do dobre samopodobe pa se ne pride s samohvalo in pozitivnimi mislimi. Pomembni so vztrajnost, delovanje in volja.

Žalostno je, da so o ustvarjalnosti (creativity) začeli govoriti šele, ko so se ZDA počutile ogroženo zaradi uspeha sovjetskega Sputnika leta 1957 (Trstenjak, 1981). Ugotavljali so, da so nekatere osebe, ki so po IQ bile geniji, popolnoma nesposobne. Verjetno pa smo inteligentnost preveč omejili, saj sta tako inteligenca kot kreativnost del kognitivnega procesa. Čeprav ju testiramo vsako posebej, sta obe pomembni. Inteligentni otroci si lahko zapomnijo faktične informacije, se soočajo z numeričnimi problemi, hitro osvojijo napisan material, imajo lahko težave pri formuliranju vprašanj, iskanju novih znanj. Kreativni otroci morajo biti dovolj pametni, da se soočajo s kreativnostjo na konstruktiven način. Vendar so ugotavljali, da najbolj produktivni ljudje niso nujno najbolj inteligentni (Lowenfeld, str. 79).

Razvoj gospodarstva je po 50h tudi zahteval vedno več novih idej. Leta 1958 so prvič testirali ustvarjalnost z Torrance test of creativity thinking, ki meri besedno ustvarjalnost (fluentnost, fleksibilnost in originalnost), ki ga že nekaj desetletij uporabljajo, pa že od leta 1990 v ZDA kaže počasno upadanje, predvsem pri otrocih v starosti od 6 do 12 let. Gre za teste z vprašanji recimo, koliko različnih uporab se spomniš, ko pomisliš na opeko? Podoben test je Test krogov (Lowenfeld, str. 83).

#### VAJA

Zakaj je pomembno, da vemo, če je človek kreativen. Zakaj je pomembno kreativnost spodbujati? Torrance (Lowenfeld, str. 81) govori o specifičnih obnašanjih, ki so povezane s kreativnostjo. Učenec se brez spodbujanja sam zaposli, naredi več, kot zahteva neko opravilo, ne sprašuje le z zakaj in kako, najde različne načine, kako se nečesa lotiti, se ne boji preizkusiti nove stvari, rad riše tudi ko učitelj podaja novo snov, mu ni pomembno, da je drugačen, rad eksperimentira z domačimi predmeti. Testi so bili narejeni zato, da bi znali spodbuditi ljudi, jih pravilno zaposliti, da taki ljudje niso preveč obremenjeni z nekimi rutinskimi nalogami in pomagajo k izboljšanju podjetja in okolja.

Kreativnost sama pa ni striktno vezana na ljudi. Tudi pri živalih so jo našli, recimo pri podganah, ki so raziskovale labirint, škatlo, opice lahko rešujejo mehanične sestavljanke, četudi brez posebne motivacije, samo zaradi radovednosti. Ena teorija o strukturi človeškega intelektualnega funkcioniranja predlaga pet različnih operacij mentalnega procesa:

- kognicija (prepoznavanje),
- spomin,
- konvergentna produkcija (postaja podoben),
- divergentna produkcija (postaja različen) in
- evaluacija.

Kreativnost naj bi spadala med divergentno produkcijo. Vprašanja, ki bi spodbujala divergentno mišljenje so: Katere barve, zvoki vas naredijo žalostne? Kako bi se počutili, če bi bili vijolični? Kakšne barve bi rad bili? (Lowenfeld, str. 79) Verjetno bi temu tudi lahko dodali uporabo sinestezije, kar pomeni povezovanja različnih čutnih področij.

Učimo se skozi čutila. Ob slepih otrocih nam je to verjetno še bolj jasno, vendar velja za vse otroke. Zmožnost videti, čutiti, slišati, vohati, okušati naredi kontakt med nami in okoljem. Šolski sistem to pozablja. Razvoj zaznavne občutljivosti bi skoraj moral biti

najbolj pomemben del izobraževalnega procesa. Pa se razen pri glasbi, likovni umetnosti in športu, ignorira. Več kot je možnosti za razvoj in povečanje občutljivosti, zavedanja vseh čutil, več je možnosti za učenje. Ljudje zaradi neuporabe vseh svojih čutil postajajo pasivni opazovalci kulture, ne aktivni. Tudi nogomet in hokej se samo gleda, glasba pomirja v ozadju, pri gledanju televizije, se nam ni treba niti več smejati, vse je posneto. Zelenjava, ki jo kupujemo je sterilno zapakirana, ne moremo je povohati, niti otipati. Likovno ustvarjanje z aplikacijami slikaj po številkah postaja sterilno.

Če bi želeli, da otrok razume zajca, bi se ga moral otrok dotakniti, čutiti njegovo dlako, vonjati zajčjo kletko in jo primerjati z naravnim okoljem, opazovati njegov trzajoči nos, stopinje v snegu, oponašati gibanje, ga hraniti, se naučiti njegovih navad.

Ko ustvarjamo, se mogoče že nezavedno dotaknemo umetnostne terapije, ki daje poudarek na procesu in ne na produktu. Uporabljamo jezik, ki ne obsoja (vidim, opažam). Spoštujemo izkušnje druge osebe, kar odstrani strah pred delanjem napak. Prav tako se poskušamo oddaljiti od našega izdelka, kar pomeni, da nas ne ogroža (recimo če pišemo avtobiografsko). Kjer so ugotavljali izboljšanje, sta bila pomembna tudi naša refleksija in samozavedanje (recimo skozi pisanje dnevnika). Prirojene koristi kreativnega izražanja izhajajo iz prepričanj, da je ustvarjanje podaljšek sebstva, ki vzbuja podzavestne in zavestne informacije, ki reflektirajo kar je v nas in se kažejo kot okno v našo dušo. Umetnost lahko izboljša pozitivna čustva (meditacija zmanjšuje negativna občutenja). Umetnost se uporablja tudi kot fiziološki odmik od negativnih dogodkov. Aktivna udeležba v kreativnosti tudi angažira večje dele možganov, kar lahko izboljša fokus in čuječno prisotnost tako da zamegli stresno razmišljanje. Če našo kreativnost delimo pa pridobimo skozi komunikacijo na pomenu, empatiji, samozavedanju in povezavi. Ustvarjanje umetnosti znanstveno znižuje stres in bolečine.

## VAJA

Poskušajmo to preizkusiti. Pred sabo ima vsak kos papirja. Z linijo, slikami ali z manipuliranjem papirja poskušajte prikazati stres. Ko končate pomislite, kako vaše delo odgovarja temu, kako vi reagirate na stres. Poglejte naokoli, kako so ostali ljudje to prikazali. Je bilo enako, podobno, drugače?

Ustvarjanje naj bi po starejših raziskovalcih (Trstenjak) imelo štiri faze:

- priprava,
- inkubacija,
- razsvetlitev,
- verifikacija.

Šolski prostor bolj skrbi za pripravo, kot za ostale stadije, vendar se niti ne govori več o kreativnosti skozi tako omejujoč model. Bolje je razmišljati o kreativnosti kot o nenehnemu procesu, za katerega najboljša priprava je sama kreativnost. Ugotavljali so (Lowenfeld, str. 381), da so otroci, ki se jih obravnava kot prestopnike, najmanj kreativni.

Ustvarjalce naj bi opisovale naslednje 3 navade, ki naj bi bile za ustvarjalnost pomembne:

1. sprejemanje dvoumnosti,
2. ustvarjanje idej,
3. transdisciplinarna raziskava.

## VAJA

Uporabite eno stvar, ki jo imate pri sebi na sebi (očala, papir, svinčnik...) in poskušajte z njo ustvariti nekaj, kar predstavlja idejo metafore.

Ste bili na robu panike? Zapomnite si ta občutek, saj to je prva ovira pri ustvarjanju. Ta neprijetni občutek je ta dvojnost, ne-vedeti. Umetniki in znanstveniki vedo, da je ta dvojnost del procesa ustvarjanja in ga sprejmejo ter se s tem spopadejo. Z neznanim se lahko spopadeš tudi skozi igro, ki je prvi način pridobivanja znanja.

Če se dotaknemo še Leonarda da Vincija in njegovega načina razmišljanja, ga lahko opredelimo kot univerzalnega človeka, polimata, ki ima znanje na večjih področjih. Razlika med specialistom in polimatom je, da specialist pogleda točko in jo globoko raziskuje, polimat gleda širše. Današnji svet z internetnim načinom iskanja informacij kar sam od sebe ponuja širino. Tudi ideja, da imaš več kot samo kariero podpira ta način dojetja sveta. Polimati vidijo svet drugače. Naredijo povezave tam, kjer jih drugi ignorirajo. Njihov pogled je unikaten (Rata, 2018).

Sir Ken Robinson je za TED govor izjavil, da otroci najbolj napredujejo, ko je učni program širok ter spodbuja njihove različne talente. Umetnostna vzgoja se mu ne zdi pomembna le zato, ker izboljšuje uspeh pri matematiki. Pomembna je zato, ker zbuja dele otroškega bitja, ki so sicer nedotaknjeni.

Če se seveda strinjate z menoj, da umetnost podpira ustvarjalnost, bi bilo zanimivo pokukati še med vse umetnosti: likovna, glasbene, gledališka, film, plesna, besedna... Katere umetnosti pa se poučujejo v šoli? Težko jih je ocenjevati, testirati, zato se pojavljajo zelo obstransko. Kot izbirni predmet lahko ponudijo gledališko vzgojo, besedne umetnosti se dotikajo na različne načine predvsem pri jezikih. A učijo jih predvsem umetnostno zgodovinsko, kdo je kaj in kdaj napisal ter prepoznavanje le-tega. Celotna umetnost lahko postane popolnoma nekreativna. Predvsem pa ugotavljajo, da niti ni tako pomembna (vsaj pri umetnosti) širina ponujenega, boljše je ponuditi manj in se v to bolj poglobiti (Lowenfeld, str. 94). Širino se po navadi ponuja zato, da se ohrani pozornost. Kar bi lahko primerjali tudi z današnjo ponudbo internetnih informacij. Nam le-te dajejo znanje in kreativnost, poznavanje informacij? Ugotavljali so tudi, da razpuščenost ne pripomore h kreativnosti. Ne smemo misliti, da je umetnost samo serija manjših projektov in eksperimentov z materiali, kar prinaša zelo malo ekspresije in kreativnosti. Ustvarjanje v umetnosti je za otroka drugačno kot za odraslega. Odrasli po navadi ustvarjanje niti ne asociirajo z resničnim življenjem, kjer moraš priskrbeti denar za družino. Umetnost je dobra le, če razmišljamo o njej kot o dobri knjigi na polici, sliki na steni, koncertu. Učenje likovne umetnosti je v današnjem času zaradi vedno večjih želja po standardiziranih testih, bolj povezano s tehnikami, likovno teorijo in umetnostno zgodovino kot z ustvarjanjem. A ustvarjanje bi moralo biti povezano z



razvijanjem mišljenja kot ga ima večina umetnikov, znanstvenikov, ki so kreativni, radovedni, iščejo vprašanja, razvijajo ideje in se igrajo. Uspešni poslovneži pravijo, da potrebujemo za večji uspeh študentov kreativnost, ekonomsko rast in splošno srečo (Foley, C.).

Tudi poučevanje umetnosti vedno je povezano s trenutnimi potrebami okolja. Okoli leta 1800 so potrebovali delavce večše risanja, torej je industrija narekovala poučevanje umetnosti. V ZDA so recimo videli tudi potrebo po proizvodnji lastne umetnosti, kulture, ki bi se jim zdela primerljiva z evropsko in so uvedli poučevanje umetnostne zgodovine. Konec 19. st. so se pojavile knjige na temo zgodovine umetnosti za otroke. Pojavila se je želja, da bi ljudje skozi umetnostno zgodovino in kritiko prepoznali veliko umetnost. Pri tem pa so pozabili, da se mnenje, kaj je velika umetnost, spreminja iz generacije v generacijo. Po letu 1940 so se začeli zanimati za otroško ustvarjanje in jo začeli jemati kot umetnost. Takrat je poučevanje umetnosti postalo del povečevanja otroškega ustvarjanja. Ti trendi se vsi nadaljujejo. Od 60h naprej pa se pojavlja nova potreba, da je potrebno izobraziti ustvarjalce. Tak zgodovinski pregled nam osveži poglede na cilje poučevanja likovne umetnosti. Verjetno se na glasbenem področju tudi pojavljajo podobni cilji.

Nevroznanost pravi, da umetnost vpliva na več predelov možganov: avditivni (sploh če je glasbena umetnost), motorični, vidni in somatosenzorični predel (senzorični asociacijski predel se nahaja v skorji temenskega režnja, slušni asociacijski predel je v senčnem režnju, vidni pa v zatilnem režnju in delu senčnega). Umetnost sama ni le vezana na samo desno polovico, novejša raziskava pravijo namreč, da je recimo že samo poslušanje glasbe prerazporejeno po obeh polovicah možganov. Tudi kreativnost ni vezana le na eno polovico. Kreativnost je način razmišljanja. Tako kot drugo reševanje problemov, je produkt sodelovanja obeh polovic možganov (Lowenfeld, str. 371).

Pri poslušanju glasbe se aktivirajo različna področja možganov: motorični del (gibalni predeli skorje) (recimo če si tapkamo z nogo, ali s prsti, plešemo, igramo inštrument, pri slikanju bi to pomenilo da nekaj ustvarjamo z rokami), senzorični (čutilni) predel (senzorični odgovor na to, ko igramo inštrument, plešemo, slikamo), asociacijski predel (ki vzbudi spomine in asociacije), slušni predel (s slušno percepcijo in analizo), cerebralni predel (emocije, reakcije na videno, slišano), vizualni predel (branje glasbe, gledanje nastopa, izdelkov), pričakovanja (zadovoljstvo). Te raziskave so vodile v domneve, da če študiraš glasbo (umetnost), da se bo to poznalo tudi na drugih področjih. Ta način razmišljanja postavlja umetnost v drugorazredno znanje, saj le iščemo pomoč za uspeh pri »bolj vrednih« znanjih. Ste že kdaj slišali, da nekdo svetuje, naj otrok študira fiziko, ker bo boljši pri umetnosti? Umetnost je dobra za možgane, prste, ergonomijo, izboljša se koordinacija med očesom in rokami. Pri glasbeni umetnosti se razvija posluš. Ustvarjanje, poudarjanje glasbe je povezano z jezikom in idiomi. Glasba, tako kot katerakoli druga umetnost ima svoj jezik (piano, fortissimo v glasbi, chiaro-scuro v umetnosti). S pomočjo elektrod, ki jih namestijo na možgane so ugotovili, da možgani enako valujejo kot zvoki, ki jo poslušajo (Kraus, 2017). Tako kot lahko ozvočimo kitaro, lahko ozvočijo posnetek možganskih valov, ki vam predvajajo podobno, rahlo hreščečo glasbo oz. zvok, kot so ga poslušali. Na podlagi nekaterih raziskav so pred

30 leti začeli govoriti, da se bolje učiš, če poslušaš določeno baročno glasbo. V sedanjem času bolj govorilo o tem, da učenje glasbenega inštrumenta pripomore k zvišanju IQ. Igranje inštrumenta izboljša socialno vključenost (raziskave so bile narejene pri avtističnih otrocih), saj moraš pri igranju inštrumenta upoštevati druge, se jim prilagajati (kar mogoče pri izrazito solističnih inštrumentih seveda tudi ne dosežeš). Po drugi strani pa otrok, ki igra, ni nikoli sam, saj je preko svojega igranja povezan z velikimi mojstri. Ukvarjanje z umetnostjo pomaga pri samopodobi (tudi preko nastopov in razstav, predstav).

Ustvarjanje glasbe pomaga pri lingvistični deprivaciji (recimo, da otrok ne sliši tako dobro, da je rojen v nesposobnem okolju), delno izravna zaznavanje zvokov, možgani postanejo močnejši pri tem. V Ameriki so raziskovali vpliv ukvarjanja glasbe na revnejše otroke in njihovo branje. Pri revnejših otrocih se z leti namreč pojavi pojavlja razkorak v kvaliteti branja med njimi in otroci iz bogatejših družin. Ukvarjanje z glasbo, je ta razkorak zmanjšala. Vendar se ta vpliv pokaže šele po drugem letu igranja glasbila. Prav tako se izboljša poslušanje in slišanje v hrupnem okolju kot tudi ko se postaramo in se naš sluh poslabša, nam ukvarjanje z glasbo izboljša razumevanje slišane v primerjavi z odraslimi z enako slušno okvaro ki se ne ukvarjajo z glasbo. Že to, da si se nekaj let ukvarjal z glasbo v mladosti nam je v pomoč celo življenje (Kraus).

Pri delovanju možganov lahko govorimo o privzetem načinu delovanja (Raichle, 2001). Le-ta način delovanja se uporablja tudi ko glasbe več ne poslušamo. Ta način delovanja se tudi pojavi, ko ljudje opazujejo neko slikarsko umetnino, ki jim je všeč (Vessel, 2012).

Likovno ustvarjanje izboljša vizualno-prostorske sposobnosti, reflektiranje, samokritiko, željo po eksperimentiranju in učenje iz napak (Burchenal, 2008). Opazovanje, povzemanje informacij iz umetnosti, gradi sposobnosti percepcije in razumevanja. Bolj ko gledamo, bolj se nam pogloblja razumevanje. Več raziskav je bilo narejenih na podlagi strategij vizualnega razmišljanja, za katere so ugotavljali, da proizvedejo specifične sposobnosti mišljenja, ki jih učenci uporabljajo, ko delajo sami. Prav tako so dokazali, da je vključevanje likovne umetnosti v pouk, ne le zaradi umetnosti same, pomembno tudi zaradi učenčevega kritičnega razmišljanja ter pomembnega vplivanja na učenčeve ocene. V predšolskem obdobju so se pokazale večje pozitivne povezave med prepoznavanjem in oblikovanjem simbolov pri risanju ter učenjem pisanja kot med slednjimi in perceptualno-motoričnimi sposobnosti.

Tudi branje fikcije lahko pripomore k bolj odprtemu pogledu in kreativnosti (Djikic, 2013). Čeprav branje znanstvenih del pripomore študentom, da se bolje učijo nek predmet, pa jim ne pomaga razmišljati o tem predmetu (DesMarais, 2018).

Možgani so kot mišice, da jih zgradimo, jih moramo trenirati, preizkušati, padati, popravljati in delati stvari s čustveno povezavo (zanosom). Pomembno je otrokom dati možnosti ustvarjati z znanjem ki ga imajo.

## VAJA

Priključite se mi v bobnanju

Pomislite, kako ste se počutili po tej vaji v primerjavi s časom, ko ste vstopili v prostor. Skozi sinhronizacijo (tudi zrcaljenje) lahko pridemo do empatije (dosežemo jo tudi skozi poslušanje glasbe ali poezije, ki jo imamo radi). Naši možgani so nagnjeni k sinhronizaciji skozi zrcalne nevrone, zato bi umetnost lahko olajšala učenje novih obnašanj skozi ustvarjanje, opazovanje, uporabo domišljije.

Predvsem pa so ugotovili, da je namen umetnosti to, da nam dovoli gledati na svet drugače in da sinhronizira naše možgane. Prav tako se možganski valovi sinhronizirajo z okoljem pri poslušanju glasbe na koncertu. Če pogledaš neko umetniško stvaritev, naj bo to glasbena, slikarska, literarna in se po tem, ko si jo »konzumiral« enako počutiš, kot si se pred njo, potem lahko rečemo, da vam taka umetnost ni v pomoč. Umetnost naj bi nas naredila bolj zdrave, srečne in kot pravijo Grki, je merilo sofistikacije neke družbe število ur, ki jih posameznik porabi za umetnost.

Da ustvarjalnost teče vzemite otroke v kuhinjo, se sprehodite, igrajte instrument, naj riše, igrajte se z oblekami, se preoblačite - karkoli aktivira roke in um.

»Študiraj znanost umetnosti. Študiraj umetnost znanosti. Razvij svoja čutila – predvsem kako videti. Spoznaj da je vse povezano med sabo.« Leonardo da Vinci

## Viri

- Bhatara, A. (in drugi). (2013). Early sensitivity to sound and musical preferences and enjoyment in adolescents with autism spectrum disorders. V *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, Vol 23(2), Jun 2013, 100-108 . American Psychological Association
- Bhatara, A. (2009). Commentary on "Why Does Music Therapy Help in Autism?" by N. Khetrapal. *Empirical Musicology Review*. 4. . 10.18061/1811/36605.
- Burchenal, P. (in drugi). (2008). Why do we teach arts in the school? V *News Advancing Art Education*. Vol. 50, no. 2, april. (Str. 1-3)
- DesMarais, C. (2018). Why reading books should be your priority according to science. [https://www.inc.com/christina-desmarais/why-reading-books-should-be-your-priority-according-to-science.html?utm\\_source=pocket&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=pockethits](https://www.inc.com/christina-desmarais/why-reading-books-should-be-your-priority-according-to-science.html?utm_source=pocket&utm_medium=email&utm_campaign=pockethits) (pridobljeno, 21. 3. 2018)
- Djikic, M. Oatley, K., Moldoveanu, M.C. (2013). Opening the closed mind: the effect of exposure to literature on the need for closure. *Creativity Research Journal*, 25:2, 149-154 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10400419.2013.783735> (pridobljeno 21. 3. 2018)
- Foley, C. (2014). Teaching art or teaching to think like an artist? TEDx Talks
- Kraus, N. Art, Music and the Brain: Biological Benefits of Making Music. (2016) [http://www.brainfacts.org/Neuroscience-in-Society/The-Arts-and-the-Brain/2017/Art-Music-and-the-Brain-How-the-Arts-Influence-Us-021617?utm\\_campaign=BrainFacts&utm\\_source=hs\\_email&utm\\_medium=email&utm\\_content=59472285&\\_hsenc=p2ANqtz-](http://www.brainfacts.org/Neuroscience-in-Society/The-Arts-and-the-Brain/2017/Art-Music-and-the-Brain-How-the-Arts-Influence-Us-021617?utm_campaign=BrainFacts&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=59472285&_hsenc=p2ANqtz-)

8PYg2cNHk53JilbG5NX2g8JbpwuMIThaeXSFBI9kss6eG6yZif-9Wq\_ukfzsXksfjLBT1\_KfMp\_dLVrVUUMd971ob29g&\_hsmi=59472673 (19. 12. 2017)

- Lowenfeld, V., Lambert Brittain, W. (1987). Creative and mental growth. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Quintin, EM., Bhatara, A., Poissant, H. et al. J Autism Dev Disord (2011) 41: 1240. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1146-0>
- Rana, Z. (2018). If you want to stay successful, learn to think like Leonardo da Vinci. <https://qz.com/1229090/if-you-want-to-stay-successful-learn-to-think-like-leonardo-da-vinci/> (pridobljeno, 21. 3. 2018)
- Robinson, sir Ken. (2013). How to escape education's death valley. [https://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_how\\_to\\_escape\\_education\\_s\\_death\\_valley/transcript](https://www.ted.com/talks/ken_robinson_how_to_escape_education_s_death_valley/transcript) (20. 9. 2017)
- [http://www.brainfacts.org/Neuroscience-in-Society/The-Arts-and-the-Brain/2017/Art-Music-and-the-Brain-How-the-Arts-Influence-Us-021617?utm\\_campaign=BrainFacts&utm\\_source=hs\\_email&utm\\_medium=email&utm\\_content=59472285&\\_hsenc=p2ANqtz-8PYg2cNHk53JilbG5NX2g8JbpwuMIThaeXSFBI9kss6eG6yZif-9Wq\\_ukfzsXksfjLBT1\\_KfMp\\_dLVrVUUMd971ob29g&\\_hsmi=59472673](http://www.brainfacts.org/Neuroscience-in-Society/The-Arts-and-the-Brain/2017/Art-Music-and-the-Brain-How-the-Arts-Influence-Us-021617?utm_campaign=BrainFacts&utm_source=hs_email&utm_medium=email&utm_content=59472285&_hsenc=p2ANqtz-8PYg2cNHk53JilbG5NX2g8JbpwuMIThaeXSFBI9kss6eG6yZif-9Wq_ukfzsXksfjLBT1_KfMp_dLVrVUUMd971ob29g&_hsmi=59472673) (19. 12. 2017)
- Rowena Ng (in drugi). (2013). Musicality Correlates With Sociability and Emotionality in Williams Syndrome, Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 6:4, 268-279, DOI: 10.1080/19315864.2012.683932
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 98(2), 676–682.
- Trtstenjak, A. (1981). Psihologija ustvarjalnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
- Vessel EA, Starr GG and Rubin N (2012) The brain on art: intense aesthetic experience activates the default mode network. *Front. Hum. Neurosci.* 6:66. doi: 10.3389/fnhum.2012.00066

### Igra z naravnimi materiali

Tadeja Sitar, dipl. vzg. predšolskih otrok

Narava je vse okoli nas, le izkoristiti jo moramo. Premalokrat se zavemo, da za igro lahko uporabimo naravni material, ki se nahaja na igrišču, v parku, v gozdu, na sprehodu.

GOSENICA:

- majhna,
- žgečkljiva,
- zanimiva,
- prijazna,
- ravnomo pazljivo,
  
- sluzasta,
- škodljiva,

- poteptaj jo,
- Fuj!
- izogibaj se je.

Otrok v predšolskem obdobju se ne uči, ampak stvari odkriva preko igre. (Wilson)

Igra je notranje motivirana, kar pomeni da je pomembna dejavnost in ne cilj dejavnosti.

Otrok v igri pokaže pridobljena znanja, izraža čustva, raziskuje predmete, z govorom igro povezuje, uči se pogajati, argumentirati, dogovarjati, uporablja domišljijo. (Marjanovič Umek)

Otroci spoznavajo materiale z več čutili:

- tip,
- vonj,
- okus,
- vid.

Otroci naj na sprehodu:

- potipajo,
- povonjajo,
- prisluhnejo,
- okusijo (trobentica, kislica, regrad, zemlja ...).

Zunanji prostor je bolj odprt in nudi otroku več možnosti za gibanje, raziskovanje, daje občutek svobode.

- spremembe (veter zapiha, oblak zakrije sonce, dež pada, ptica se oglasi ...),
- otroku je za igro potrebno dati dovolj časa.

Spodbujanje abstraktnega mišljenja.

- palica postane krtača ...,
- kamen postane dirkalni avto.

Igra otroka vzpodbuja, da stopi iz cone udobja v neznano območje in tvega.

Odrasli smo opazovalci.

Otrok je aktiven raziskovalec, vendar to ne pomeni, da bo vedno začel raziskovati sam in razvijal lastno igro. Naloga odraslega je, da ga spodbuja, nudi oporo in ohranja otrokov raziskovalni duh.

Odrasli otroku s svojimi besednimi in nebesednimi sporočili sporočajo, kakšen imajo odnos do narave.

## 4. srečanje

### Od nas v svet – Prehodi

Marija Jeraša

#### Prehodi:

- dom – vrtec za slepe in slabovidne otroke,
- dom – vrtec,
- vrtec – vrtec za slepe in slabovidne otroke,
- vrtec – osnovna šola,
- vrtec – osnovna šola za slepe in slabovidne otroke,
- vrtec za slepe in slabovidne otroke oz. otroke s posebnimi potrebami - osnovna šola za slepe in slabovidne otroke,
- osnovna šola - osnovna šola za slepe in slabovidne otroke,
- osnovna šola – srednja šola,
- osnovna šola za slepe in slabovidne otroke – srednja šola,
- osnovna šola za slepe in slabovidne otroke – srednja šola za slepe in slabovidne otroke,
- srednja šola za slepe in slabovidne otroke – trg dela,
- srednja šola – trg dela,
- sprememba šolskega ali delovnega okolja (menjava učilnice) in ljudi,
- sprememba oddelka v šoli ali dejavnosti.

#### Pomembno!

- Raziskati možnosti različnih programov.
- Kontaktirati izbrane institucije: izbrati več različnih možnosti.
- Prediskutirati izbire in pričakovanja s starši.
- Zbrati podatke o: oceni funkcionalnosti vida, zdravstvenem stanju, nivoju razvoja otroka.
- Poskusna vključitev.
- Presoja okolja.
- Izobraževanje in prenos informacij v novo okolje.

### Zaposlovanje

Darja Lukan

Glede na to, da so bili ciljna publika večinoma starši otrok v vrtcu in prvi triadi, smo predavanje o zaposlovanju prilagodili poslušalcem.

Predavala je Anja Hočevar, ki je zaposlena v Centru IRIS. Staršem je povedala svojo izkušnjo, kako je kot slepa deklica prišla do zaključka osnovne in srednje šole ter njene izkušnje na fakulteti in kasneje v Centru IRIS, kjer je zaposlena.

Poudarila je, da naj starši slepim in slabovidnim otrokom omogočijo čim več izkušenj, ki jim bodo kasneje v življenju in pri delu prišle še zelo prav in da svojih otrok ne smejo zavarovati pred vsemi neprijetnimi izkušnjami. Z nekaterimi primeri je zelo osvetlila, kako včasih starši, v najboljši veri, da delajo prav, storijo veliko napako, ko namesto otrok vse postorijo sami. Na koncu je poudarila tudi to, da so slepi in

slabovidni dlje časa odvisni od svojih staršev, vendar morajo starši znati oceniti, kdaj pomoč resnično potrebujejo in kdaj ne.

## **Projekt: Spodbujanje socialne vključenosti 2017–2022**

**Matija Šilc**

Približevanje mladih oseb s posebnimi potrebami trgu dela in vključevanje nazaj v lokalno okolje

Znotraj projekta želimo mladim omogočati nove izkušnje, predvsem pa tudi višjo raven usposobljenosti pri reševanju vsakodnevnih del in nalog. Ker skozi različna obdobja prehajajo v nove izobraževalne sisteme ( iz osnovne šole v srednjo,... ) in kasneje z zaključkom šolanja, tudi v nova okolja (delovno, samostojno življenje, druge ustanove), jih je na prehode potrebno predhodno pripraviti. Zato se zavzemamo, da bi pridobili celostno obravnavo, znotraj omejenega časa. Celostni pristop uresničujemo preko modulnih srečanj in izobraževanj, kjer se uporabniki večinoma v popoldanskem času, družijo in skupaj s pedagogi, izobražujejo v neformalnem okolju. Moduli so oblikovani za področja samostojnosti, kakovosti življenja in zaposlitve.

V času trajanja projekta, želimo preko različnih pristopov in metod ugotoviti, kako lahko ustrezno pripravimo uporabnike na prehodna obdobja.

Kljub temu, naša prizadevanja niso sama po sebi dovolj, za spremembe v družbi in delovnem okolju. Potrebna je ustrezna participacija uporabnika, staršev, ozaveščenega okolja in trga dela, vse to pa lahko podkrepi še ustrezna zakonodaja, ki v zadnjih letih, skladno z kohezijsko politiko (2014–2020), namenja več pozornosti tovrstni populaciji.

Temelje socialne vključenosti lahko razdelimo na štiri segmente:

- a) oseba (delovne navade, samoiniciativnost, izobraženost, socialne veščine),
- b) družina (širše socialna mreža),
- c) lokalna skupnost/okolje,
- d) zakonodaja.

Vsi segmenti so pomembni in morajo biti naklonjeni osebi, ki želi biti socialno vključena. Kot socialni konstrukt pa lahko izpostavimo delovno mesto, ki v določeni meri zajame vse temelje vključenosti.

Kot vidimo, modularna srečanja le delno zajamejo ti. Socialno vključenost. Proces vključevanja mora biti zastavljen celostno, za kar je potrebno veliko časa. Pomembno je, da uporabniki sodelujejo v projektu več let, saj se jim tako lahko posvetimo tudi v drugih segmentih, prav tako pa lažje spremljamo njihova prizadevanja k uporabi novo priučenih znanj.

Znotraj projekta je zastavljenih veliko ciljev, ki bodo pripomogli k predstavitvi ugotovitev političnemu vrhu, v želji po pozitivnih spremembah za osebe s posebnimi potrebami. Poleg našega konzorcija (Center IRIS, Center Janeza Levca, Društvo

Downov Sindrom, Vesele nogice, OŠ Gustava Šilih), se s tematiko socialne vključenosti ukvarja še nekaj konzorcijev po celotni Sloveniji.

Skupne ugotovitve bomo predstavili v obliki priročnikov, za usmerjeno doseganje zastavljenih ciljev naših uporabnikov. Po zaključku projekta pa bi bil uspeh, v kolikor bi uspeli vzpostaviti delovne inkubatorje znotraj Centra IRIS, kot prve delovne izkušnje, pred vstopom na trg dela.

### **Osamosvajanje otrok s posebnimi potrebami**

Sabina Šilc, univ. dipl. psih. in druž. terap.

Kadar razvoj poteka po ustaljenem redu ...

Separacija (osamosvajanje od staršev) je naravno razvojno dogajanje v življenju vsakega človeka in je samo po sebi težavno. Gre za to, da otrok sebe prvič začuti kot ločeno bitje od mame in začne raziskovati in udomačevati svet, najprej ožji, družino, stanovanje, kasneje pa vedno večji del, dokler ne postane samostojen. Ne gre za en dogodek, ampak celotno zaporedje.

Prerez popkavnice je prvi tak dogodek, ko mora otrok začeti dihati sam, še prej pa je vržen iz toplega varnega materinega trebuha, kjer je bilo vse natanko tako, kot je potreboval, v svetlobo, zvoke, drugačno temperaturo.

Mati je (v večini primerov) še vedno tisti človek, ki poskuša otroku čim bolj priti naproti v njegovih potrebah in je zato navezanost nanjo največja. Enako mati v tem obdobju otroka doživlja kot del sebe. Ta navezanost je tako globoka, da pogosto pride do hudih partnerskih problemov, saj mati postavlja starševstvo pred partnerstvo. To obdobje je zanjo zelo naporno, njen svet je zožen, vendar je za otroka izjemno pomembno, saj za svoj razvoj nujno potrebuje pomiritev, varnost, udobje, užitek, ki mu ga nudi mati. V še tako kakovostni oskrbi se brez takega čustvenega okolja otroci slabše razvijajo.

Pri 8. mesecih se prvič pojavi separacijski strah, to je strah pred izgubo matere. Otrok pač ne razume, da bi ga prijazna soseda rada samo za 5 minut popestovala. Okoli 3. leta ta separacijski strah doživljajo bolj mame, saj se otročki začnejo zanimati za vse v vidnem polju, ne razumejo nevarnosti, motorično pa so že kar sposobni in do nezgode lahko pride zelo hitro ...

Z vsakim korakom (vrtec, šola, prva kolonija ipd. ) spet pride do majhnih ali pa kar velikih separacijskih korakov in vprašanje je, kdo doživlja večjo stisko: mati oz. sedaj že tudi oba starša - ali otrok. Vendar so ti koraki nujni za otroka, da pridobiva nove izkušnje v novem okolju z novimi ljudmi. S svojim svetom v družini in velikim svetom tam zunaj se zelo hitro uči.

Starši z vsakim takim korakom izgubljajo kontrolo nad otrokom in s tem se njihova skrb lahko poveča. Nekateri odlagajo takšne korake, želijo otroku prihraniti bolečine, razočaranja, vendar s tem dosežejo ravno nasprotno. Svoji starosti neprilagojen otrok dela več napak, jih večkrat dobi po glavi, manj je samozavesten, manj si upa, se slabše postavlja zase ipd ... s tem pa se večkrat zateka v krilo družine in problem se



pogloblja. Zato je zelo pomembno, da smo pozorni na razvojne zmožnosti in potrebe otrok in pravilno doziramo (na začetku to zavestno še delajo straši) korake k samostojnosti.

Tudi druga skrajnost, namreč prehitra izpostavljenost zunanjemu svetu, kjer zahteve okolja prehitujejo zmožnosti otroka, ni dobra in ima pogosto negativen učinek pri osebni rasti. To se zgodi po zapustitvi, zanemarjanju, zlorabi otroka in pušča skoraj nepopravljive posledice. Potrebna je torej postopnost in preverjanje, ali je naš tempo pravi, in pristajanje na to, da otrok pada in se iz padcev ter vstajanj uči.

Zaključek separacije je v pozni adolescenci, ko otroci že zavzamejo avtonomno držo. Niso še popolnoma odrasli, niso še neodvisni. Vračajo se še na stare oblike vedenja. Takrat je za starše spet težko obdobje, saj se soočijo s sindromom praznega gnezda in boljšim ali slabšim partnerskim odnosom, ki se ne more več skriti za starševstvom. Tudi ta situacija ima dobro plat, saj se starši spet lahko posvetijo sebi, svojemu razvoju in partnerstvu. Separacijski stres se pri otrocih kaže v dvomih v svoje sposobnosti, ker sedaj gre pa čisto zares, poti pa še niso preizkušene, prehojene ... Starši ne vedo več, kje je otrok, kako živi, ali je varen ipd. V tem obdobju starši kontrolo popolnoma opustijo (oziroma bi jo morali). Dnevi potekajo popolnoma drugače. Časa je več, zato pa tudi več možnosti, da opazimo, da morda nismo na najboljši poti v svojem življenju. Krize v tem obdobju so pogoste, tudi zaradi hormonskih sprememb. Separacijo doživljamo kot izgubo, podobno kot smrt. Lahko žalujemo, postanemo depresivni, se jezimo, zanikamo ... Ista čustva imajo otroci, vendar na drugem nivoju, in jih zato le redko izmenjamo in delimo.

Dober izhod je takrat, ko hitro najdemo tla pod nogami, vzpostavimo nov odnos z otrokom (odrasel), nov način odnosa s partnerjem, nove življenjske vsebine.

Kmalu iz staršev postanemo babice in dedki ...

Kaj pa se dogaja, če je naš otrok invaliden, ima posebne potrebe, je bolan?

Proces ne poteka po opisanih korakih, ampak je težji, napornejši, napake so večje in pogostejše. Včasih bolni otroci ostanejo ves čas doma in je možnosti za njihovo (optimalno) separacijo zelo majhna. Drug skrajen in tudi ne najboljši način pa je, da mora otrok zaradi svojega obolenja ali potreb prezgodaj od doma v institucijo ...

Če otrok postane invaliden kasneje, je imel možnosti vsaj nekaj normalnega razvoja in separacije in tudi kasneje je staršem kljub šoku in bolečini ob poškodbi ali bolezni v tem smislu lažje. Lažje je tudi, če imajo že izkušnje z zdravim otrokom. Starševstva nas nihče ne uči, sami delamo napake in si pridobivamo izkušnje oziroma neke vzorce (slabe ali dobre) iz prve družine, vendar navadno ne v smislu bolnega ali invalidnega otroka.

Če se otrok rodi z diagnozo, pa je mnogo težje.

Najprej so starši ob spoznanju šokirani, preplavljajo jih razna čustva, strahovi, jeza, žalost, sprašujejo se, zakaj se je to zgodilo njim, včasih imajo občutke krivde, sramu.

Bojijo se prihodnosti, ker ne vedo (ali pa še predobro), kaj bo prinesla njihovemu otroku, bojijo se, kako bodo zmogli. Pogosto spraševanje in skrb za otroka zasede tolikšen del njihovih misli, čustvovanja in življenja, da ostane malo prostora za kaj drugega.

Ljudje, ki so si blizu, so kot vezna posoda: kar je v enem, je v drugem. Če izhajamo iz pozicije strahu, žalosti ali bolečine, to otrok čuti in ga dodatno obremenjuje. Ravno tako čuti, če se delamo veseli, z njim pa ne delimo svojih skrbi, čustev, misli.

Najtežja naloga v našem življenju - to je dobro usposobiti svojega otroka za življenje - postaja skoraj nemogoča. In to je huda frustracija. Ničesar ne moremo narediti, da bi svojemu otroku dali zdravje.

Popolnoma smo nemočni.

Starši v taki situaciji ubirajo različne poti, vsak tisto, ki jo najbolj ali edino zmore. V svoji praksi sem srečala mater, ki otroka enostavno ni hotela prinesiti domov iz porodnišnice. Pogosto so takšni otroci deležni zlorab, saj starši jezo nad življenjem praznijo na otroku. Taki otroci potem sebe doživljajo kot nevredne ljubezni in uživajo v življenju še manj, kot bi lahko. Pogosto so destruktivni ali samodestruktivni.

Nekateri, posebno matere, prenehajo živeti svoje življenje in so le v funkciji servisa otroku. V teh primerih se očetje pogosto razvežejo. Pretirana zaskrbljenost se odraža na otroku, tudi sam postane zaskrbljen in pasiven. »Jasno« mu postane, da bo nekdo drug za njega vse naredil, kar jih pa oropa raziskovanja, veselja nad dosežkom po vložnem trudu ... Če je v družini uspešnost zelo pomembna, se otroci izognejo neuspehu tako, da niti ne poskusijo. Učimo se iz napak, tak otrok jih pa nima priložnosti delati in zato neuspehi in napake dobijo večjo težo ... Otroci se še bolj navežejo na take starše in ne prenesejo niti nekajurne ločitve. Tudi starši nikamor ne gredo, ne živijo svojega življenja, kar se pa odraža na slabšanju partnerskega odnosa in včasih zanemarjanju drugega, zdravega otroka.

Nekateri starši se delajo, kot da je otrok zdrav in mu postavljajo prevelike zahteve v upanju, da bo čim bolj razvil svoje možnosti. V resnici zanikajo njegovo realno stanje in ga spravljajo v še večjo stisko. Otroka kar naprej vodijo, usmerjajo, kritizirajo. To je naporno za otroka in starša, koristi pa nikomur.

Najpogosteje pa še tako dobronamerni starši zaradi neznanja, utrujenosti in strahu otroka s posebnimi potrebami preveč zavijajo v vato, ga želijo zaščititi pred vsem hudim, mu berejo misli in mu v vsem ustrezajo, še preden izrazi potrebo, od njega ničesar ne pričakujejo. Nekako zožijo svoje vidno polje in ne opazijo, da njihov otrok želi in zmore več. Ne zavedajo se, da s tem otroka še bolj oddaljujejo od življenja. Cenó za tako nevešče ravnanje plačuje otrok, sorojenec in starša sama.

Od tega, koliko so starši v resnici sprejeli otrokovo diagnozo, je odvisna njihova stopnja tesnobe, depresivnosti, sramu, strahu pred dodatno travmatizacijo v socialnih situacijah, predvsem pa njihova (ne)realistična pričakovanja do otroka,

sebe, življenja. Starši, ki ne morejo sprejeti diagnoze, pogosto žalujejo za izgubljenimi sanjami, načrti v zvezi z otrokom, in to tako močno, da spremenijo svojo samopodobo, postanejo jezni na sebe ...

Ko se otrok osamosvaja, so konflikti neizbežni. Ob njih se obe strani uči: dobre komunikacije, reševanja problemov, pogajanj ipd. Če je otrok bolan, invaliden, je manjša možnost, da do konflikta pride, to pa zaradi manjše otrokove moči in večje zaščite staršev. Starši odločajo namesto otroka, ker je to včasih enostavneje, tisti otrok pa, ki se ni naučil postaviti zase, se ne upira.

Že v začetku ima otrok morda slabšo motoriko, manjšo fizično moč in je bolj odvisen od pomoči. Zaveda se ljubezni in skrbi, ki jo dobiva, zato težje izraža svoje agresivne impulze, s tem pa zmanjša možnost socialnega učenja. Starši zaradi tega otroka doživljajo kot mlajšega in mu v skladu s tem dajejo manj vzpodbud v smislu neodvisnosti. Nezavedno čakajo na to, kaj bo, ko bo odrasel, in s tem odlašajo soočenje z diagnozo.

Kaj lahko storimo?

Imeti kronično bolnega otroka je poleg smrti otroka največja preizkušnja za starše. Zavedati se moramo, da vsi delamo napake v starševstvu, saj smo sami kot starši nepopolna, ranjena človeška bitja. Delamo lahko le najbolje, kakor ... lahko. Ne vodimo evidence svojih napak, ampak evidenco uspehov. Odpuščajmo sebi in drugim. Na krivdo se vežejo negativne energije, kar nas slabi. Z odpuščanjem jih sprostimo in smo močnejši.

Zato je prvo pravilo, da ne očitamo ne sebi ne drugim, ki so v stiku z otrokom. Verjamemo, da vsak dela najbolje kot lahko. Pri skrbi za otroka ne smemo pozabiti na skrb zase, na dejstvo, da je to tudi NAŠE življenje. Zaradi otroka; saj bodo le zdravi, zadovoljni starši lahko dali kar največ. Pa tudi zaradi sebe, saj je starševstvo le en del naših življenj.

Skrb za sebe najprej pokažemo tako, da si dovolimo čutiti in kazati svoja čustva, ker bomo le tako ostali energetsko pretočni. Če začnemo blokirati kakšna čustva, se naš energetski tok ustavi, ne moremo ne dajati ne sprejemati, kar pa je pogubno pri tako težki nalogi, ki jo imamo. Predvsem pa je pomembno, da čim prej opravimo z zanikanjem in potiskanjem, saj nam te zamrznjene vsebine jemljejo veliko energije, ki jo dnevno potrebujemo.

Poskrbimo, da imamo kdaj čas le zase, za relaksacijo, za svoje potrebe in veselja. Vzemimo si čas za partnerstvo, saj je to pomemben del življenja, poleg tega pa tam lahko črpamo energijo za starševstvo.

Dobro je, da gre otrok kdaj kam sam, da kaj novega izkusi in se nauči. Brez nas bodo otroci izpostavljeni več izzivom, naučili se bodo, da drugi ljudje delajo iste stvari drugače, pa ravno tako dobro. Naučili se bodo oporo iskati v sebi, ne v drugih ljudeh. Pomembno je, da jih starši pospremijo z dobrimi željami, ne pa s skrbjo.

Poskrbimo, da ima otrok zadolžitve, da se bo naučil odgovornosti. Navadi se naj na pomoč drugih in čim večkrat naj sam odloča o svojem življenju. Tudi v celoti, če je potrebno. Ravno kar je svet očarala najstnica iz Anglije, ki se je odločila, da ne bo nadaljevala z zdravljenjem in sprejela transplantacije srca. Podpirajo jo starši in socialna služba. Ko sem jo gledala na TV, tako močno in veselo zaradi te svoje moči, sem čutila, da je tako prav.

Pazimo, da se socialno ne izoliramo, saj drugi ljudje, druga okolja, druge situacije sicer prinesejo nove izzive in težave, pa tudi vire drugačnih informacij in novih energij.

Drug od drugega se lahko toliko naučimo in si izmenjamo. Naši otroci pa se v resnici (ne le v besedah) lahko naučijo sprejemati drugačnost. Učimo se, zbirajmo informacije, saj so po naši poti hodili že mnogi, zato ni potrebno, da ponavljamo njihove napake. Pazljivo organizirajmo dan zato, da lahko vse pride na vrsto, tudi veselje, zabava, odmor. Sestavljamo dobre trenutke; ZDAJ. Preteklosti ne moremo spremeniti, prihodnosti ne poznamo. Sedanji trenutek je edini obvladljiv in lahko se odločimo, kako ga bomo preživeli. Sestavljajmo koralde dobrih trenutkov in bodimo hvaležni za njih.