

Barbara Hribar, OŠ Gustava Šiliha Maribor

RAZVIJANJE SOCIALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENC S POMOČJO METODE ČUJEČNOSTI PRI OSEBAH S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

Socialno-čustveno učenje se razvija od rojstva do pozne starosti in lahko poteka intuitivno, medtem ko pri otrocih s posebnimi potrebami zaradi najrazličnejših motenj razvijamo socialno-čustvene kompetence bolj načrtovano z uporabo preproste in učinkovite metode čuječnosti. Visoko razvita čustvena pismenost posamezniku omogoči srečno življenje. Besedo čuječnost lahko razumemo kot zavedanje tega, kar se dogaja tukaj in zdaj z radovednostjo in prijaznostjo, prav tako je proces, ko učimo otroke občutiti in razmišljati. Raziskave so pokazale, da čuječnost pozitivno vpliva tako na človekovo telesno zdravje kot globlje duševne procese, kot je čustvovanje. Otroci s posebnimi potrebami, s katerimi sem v vsakodnevem stiku, so otroci z motnjo v duševnem razvoju, otroci z avtističnimi motnjami, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, gibalno ovirani otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Prek najrazličnejših metod, kot so sprostitev prek telesnega dotika, meditacijske vaje, vizualizacije, priklic dogodkov tukaj in zdaj, zavedanje lastnih čustev ter vloge opazovalca, razvijamo čustvene kompetence otrok s posebnimi potrebami in hkrati prispevamo k večji kakovosti njihovega življenja. Primeri iz prakse kažejo, da prinese uporaba čuječnosti pri razvijanju socialno-čustvenih kompetenc dobre rezultate na področju čustvovanja, vedenja, medosebnih odnosov, šolskega uspeha in sreče.

Ključne besede: čustveno opismenjevanje, socialno-emocionalne kompetence, čuječnost, otroci s posebnimi potrebami, metode dela, primeri iz prakse

ABSTRACT

Socio-emotional learning is developing from birth till late age and can be intuitive while with children with special needs, due to a wide variety of disorders, we develop socio-emotional competencies fairly planned by using simple and effective methods of mindfulness. Highly developed emotional literacy enables an individual a happy life. The term mindfulness can be understood as accepting awareness of what is going on here and now with the curiosity and kindness, it is also a process when we teach children to feel and think. Researchers have shown that mindfulness has a positive effect on human physical health as well as on deep mental processes such as expression of emotions. Children with special needs, with whom I am in daily contact, are children with mental disorder, children with autistic disorders, children with speech linguistic disorders, children with long-term illnesses, children with deficit in some learning fields, physically handicapped (impaired) children and children with emotional and behavioural (English spelling) disorders. Through different methods such as relaxation through body contacts, meditation exercise, visualization, recollecting events here and now, awareness of one's own feelings and the role of the observer, we develop emotional competences of children with special needs and at the same time we contribute to higher quality of their lives. Examples from practice show that using mindfulness for developing emotional literacy brings good results in the field of socio-emotional competences, behaviour, mutual relations, school results and happiness.

Keywords: emotional literacy, socio-emotional competences, mindfulness, children with special needs, work methods, example from practice.

UVOD

Čustva imajo v življenju posameznika pomembno vlogo, saj mu lahko življenje olepšajo, dajo smisel ali ga otežijo. Visoko razvita čustvena pismenost človeku omogoči notranji mir ter dobre medosebne odnose, kar velja za eno od opredelitev sreče. Čustveno opismenjevanje, ki spodbuja razvijanje socialno-emocionalnih kompetenc, poteka od rojstva do pozne starosti – lahko intuitivno ali precej načrtovano. Osebam s posebnimi potrebami je spontano razvijanje omenjenih sposobnosti velikokrat oteženo zaradi najrazličnejših motenj in primanjkljajev, kar pomeni, da potrebujejo vodeno učenje teh veščin z najrazličnejšimi metodami, tehnikami in pripomočki. Čuječnost je ena najbolj preprostih in visoko učinkovitih metod, ki se dobro prepleta s samim učenjem čustvenega opismenjevanja. V desetletni praksi dela z osebami s posebnimi potrebami sem s pomočjo opazovanja in lastnih analitičnih zapisov oblikovala posebne metode dela, ki razvijajo socialno-emocionalne kompetence oseb s posebnimi potrebami z uporabo metode čuječnosti in so predstavljene v nadaljevanju tega prispevka.

ČUJEČNOST KOT METODA

Beseda čuječnost ima izvor v starodavni budistični tradiciji in je v zadnjih desetletjih odmevno zakorakala v svet zahodnega človeka (mindfulness). Številne raziskave po svetu so pokazale, da ima izjemno pozitiven učinek tako na človekovo telesno zdravje kot globlje duševne procese, kar posledično zajema skorajda vsa področja človekovega delovanja (Flaxman in Flook, 2017). Še posebej zanimivo pa je dejstvo, da je razvijanje čuječnosti primerno za človeka vseh starostnih obdobj, od predšolskih otrok do upokojencev najvišje starosti.

Ena pomembnejših budističnih osebnosti, vietnamski zen mojster Thich Nhat Hanh (2017), pravi, da je čuječnost sposobnost človeka, da se zaveda, kaj se dogaja. Objekt čuječnosti je lahko kar koli. Lahko pogledaš v nebo, vdihneš in rečeš, da gledaš v modro nebo. Tako objekt tvoje čuječnosti postane modro nebo.

Različni avtorji razumejo čuječnost na svoj način, nekateri le kot metodo ali tehniko, drugi bolj kot stanje duha. Škotinja Lorraine E. Murray (2014) meni, da čuječnost ne pomeni le učiti otroke meditacijo, temveč je tudi proces, ko učimo otroke občutiti in razmišljati.

Združenje za čuječnost v vzgoji in izobraževanju (2017) je podalo definicijo, v kateri čuječnost opredeljuje kot biti pozoren tukaj in zdaj s prijaznostjo in radovednostjo. Čuječnost nam pomaga, da se lažje zavedamo, kaj se dogaja tukaj in zdaj, in hkrati ostajamo odprti do stvari takšnih, kot so.

ČUJEČNOST ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Pojem čuječnosti je tako širok, da lahko v svoj krog uporabe zajame vse osebe, tako nevrotične kot osebe s posebnimi potrebami. Morda slednje v svojem razvoju potrebujejo še več pozornosti in usmerjanja na tem področju, saj imajo slabše sposobnosti, da bi te reči usvajale intuitivno. Velikokrat ti otroci, mladostniki in odrasle osebe potrebujejo osebo, ki jim daje zgled, jih vodi, da lahko sami preizkusijo prednosti in slabosti posameznega odnosa, razmišljanja in ravnanja v življenju. Prav to zavedanje v smislu čuječnosti, torej kaj se v njih dogaja, in posledično izbira vedenja je eden pomembnejših temeljev, da bodo lahko vsakodnevno funkcionirali uspešno in zadovoljno. Potrebujejo pa nas – učitelje, vzgojitelje, strokovne delavce, varuhe, spremljevalce, starše in vse druge, da jih naučimo, da so določeni privilegiji, ki jih ponuja čuječnost, na voljo vsem.

Osebe s posebnimi potrebami, s katerimi sem v vsakodnevnem stiku, so otroci, mladostniki ter mlajše odrasle osebe z motnjo v duševnem razvoju, osebe z avtističnimi motnjami, osebe z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolne osebe, osebe s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, gibalno ovirane osebe ter osebe s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. V nadaljevanju se bomo čuječnosti dotaknili s stališča metod dela, ki osebami s posebnimi potrebami pomagajo razvijati socialno-emocionalne veščine.



Slika 1: Osnovna šola Gustava Šiliha Maribor

ČUJEČI UČITELJ

Ko vsakodnevno poučujemo učence z najrazličnejšimi motnjami, ki zahtevajo različne metode poučevanja, oblikovanja vzgojno-izobraževalnega procesa ter didaktične prilagoditve, ugotavljamo, da je notranja naravnost učitelja oz. strokovnega delavca zelo pomembna. Možnosti

za reševanje vsakodnevnih težav je veliko, vendar je treba izpostaviti tri najbolj očitne.

Učitelj, čigar naravnost in motivacija sta negativni, bo v pristopu z otrokom s posebnimi potrebami slabo rešil problem, saj bo njegov negativni odnos slabo vplival na sam potek vzgojno-izobraževalnega dela in medosebnih odnosov. Učitelj, ki je pozitivno naravnost in predan delu, bo ves svoj trud usmeril v dobro reševanje problemov, vendar je močno izpostavljen izgorelosti na delovnem mestu. Medtem ko čuječi učitelj ob zavedanju trenutkov tukaj in zdaj pri sočasnem reševanju težjih problemskih situacij ohranja notranji mir, ki bo omogočal potencialno dobro reševanje problemskih situacij, hkrati pa bo učitelj ohranjal lastno vitalnost.

Čuječnost je naša izbira. Strokovnjaki se moramo vprašati: »Želimo umirjen ali raztresen um?« Učitelj ima pomembno vlogo v razredu, saj s svojim odnosom, naravnostjo ter umirjenim umom, ki je prisoten tukaj in zdaj, zaznava težave v trenutku, ko nastajajo, in jih čuječe rešuje takoj oz. s svojo pozornostjo velikokrat vpliva na to, da jih prepreči.

ČUJEČNOST KOT METODA DELA PRI RAZVIJANJU SOCIALNO-EMOCIONALNIH KOMPETENC

Sprostitev prek telesnega dotika

Ta metoda se lahko izvaja kot prvi in uvodni stik otroka s sprostitevjo. Nekateri otroci s posebnimi potrebami, zlasti tisti z ADHD ter otroci z avtističnimi motnjami, ne zmorejo začeti s kako drugo metodo, saj potrebujejo zunanje dražljaje, da lažje sledijo sprostitevji, in ravno telesni stik zaposli njihov um do te mere, da se lažje osredotočajo na odzive posameznih delov telesa. Ta metoda se lahko izvaja sede, leže ali stoje. Z otrokom se posvetujemo, ali bomo sprostitve izvajali s pripomočki, kot so masažni valj, žogica, ruta, ali brez njih – v tem primeru nam mora otrok dovoliti, da se ga dotikamo mi, npr. z rokami sproščamo posamezne dele njegovega telesa. Nekateri otroci tega ne bodo znali ali želeli povedati, vendar bomo to z opazovanjem zaznali glede na njihov odziv; slednje je opazno pri otrocih z avtističnimi motnjami.

Meditacija na vdih in izdih

Kratka in najbolj preprosta obstoječa metoda je uporabna in primerna v kakršni koli situaciji, izvajamo jo lahko sede, leže ali stoje. Otroka preprosto vodimo, da z zaprtimi, priprtimi ali odprtimi očmi s svojo pozornostjo sledi ritmu

lastnega dihanja. Usmerimo ga tudi na opazovanje odzivanja lastnega telesa, zlasti prsnega koša na vdih in izdih. Pomagamo mu, da za tistih nekaj trenutkov izklopi vse dražljaje iz zunanjega sveta in se osredotoči samo nase. Hkrati skušamo poskrbeti, da otrok v času zbrane pozornosti nima motečih zunanjih dražljajev, tako da to metodo izvaja v mirnem in tihem okolju.

Omenjeno metodo je priporočljivo izvajati z vsemi vrstami in motnjami primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami, še posebej koristna pa je za otroke z motnjo pozornosti s hiperkativnostjo ali brez nje, saj je ravno pozornost pri teh otrocih največja ovira, ki jim onemogoča dolgotrajno vključenost v kak proces. Kot zelo učinkovita se je ta metoda izkazala tudi pri otrocih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, kjer so prisotni impulzivni čustveni odzivi. Če je otrok umirjen, ga vodimo le s svojim glasom, in sicer tako da zapre ali delno pripre oči. Kadar so otroci v močnem afektu, kar se pogosto zgodi pri otrocih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, lahko to metodo izvajamo tudi v prostoru, kjer ni zagotovljenega mirnega in tihega okolja; v tem primeru ocenimo situacijo in otroka s svojim telesom objamemo ter ga vodimo, da se osredotoči na svoj vdih in izdih, kar bistveno vpliva na njegovo umiritev.

Vodene vizualizacije

Otroci svet dojemajo bolj na meditativen način kot odrasli. Ko se potopijo v igro, pozabijo na vse okoli sebe, lahko se pogovarjajo z rastlinami, živalmi, vidijo dobre vile ipd. Pri otroku možganski polobli namreč delujeta bolj skladno kot pri odraslem človeku. V desni polobli domuje intuitivna stran, v levi pa racionalna. Približno do začetka pubertete so za otroka značilni počasni možganski valovi, t. i. valovi alfa. V alfa stanje se potopimo ob sprostitveni meditaciji, vizualizaciji. V takšnem stanju lažje navežemo stik s svojo zavestjo in z intuitivno platjo svoje osebnosti. Smisel meditacijskih vaj za otroke je prav spodbujanje že obstoječih sposobnosti ali ohranjanje in krepitev teh sposobnosti. Prav v današnjem hrupnem času je še posebej pomembno, da ima vsakdo izmed nas svoj notranji svet miru, iz katerega črpa ustvarjalnost in življenjsko moč (Srebot in Menih, 1996). Prav tako je namen vseh vizualizacij oz. vodenih meditacij, da otroci za določen čas svojo pozornost usmerijo na eno stvar (npr. na čutila, domišljijsko potovanje ipd.).

Vizualizacije lahko otroci izvajajo stoje, sede ali leže. Otroci si izbere najbolj priljubljeno lego in nič naj ga ne utesnjuje, počutiti se mora prijetno, sicer telo ne bo hotelo mirovati. Otroke povabimo, naj se sprostijo in zaprejo oči, vendar slednje ni nujno, saj to predstavlja velike težave za

posamezne učence s posebnimi potrebami, zlasti za otroke s cerebralno paralizo, otroke z avtističnimi motnjami idr., zato je to vajo možno izvajati tudi s priprtimi ali odprtimi očmi. Otroke povabimo, da globoko dihajo, saj to umirja možgane. Nato jih pripravimo, da se bodo osredotočili na svoj notranji svet in da bodo z mislimi sledili našemu glasu. Glas osebe, ki vodi vizualizacijo, naj bo umirjen, prijeten in sproščen. Govorimo počasi in s premori. Nekateri otroci bodo težko sledili in mirno sedeli, vendar je pomembno, da jih ne karamo, temveč jih z blagim glasom skušamo pritegniti. Po določenem številu izvajanih vizualizacij bodo dojeli smisel ali začutili blagodejni učinek, omenjene vaje se jim bodo priljubile in dosegli bodo končni cilj. Vizualizacij imamo veliko vrst. Uporabljamo tiste, katerih področja želimo pri otroku krepiti, razvijati oz. spodbujati.

Vizualizacija za izostritev čutil

S to vajo pri otroku spodbujamo zavedanje vseh čutil (vid, sluh, vonj, dotik in okus), tako da ga s pripovedjo vodimo do zavedanja vsakega čutila posebej.

Primer vizualizacije za spodbujanje slušne senzorike:

VSE, KAR SLIŠIM

Zapri oči in poslušaj svoje dihanje, njegov nežen ritem in način, kako vdihuješ zrak, kako ga za trenutek zadržiš in nato spustiš. Prepusti se toku lastnega dihanja in nekaj trenutkov opazuj le-to. Vdih, izdih. Zavedaj se tega trenutka tukaj in zdaj ter svojega dihanja, ki ti ohranja pozornost. Pozorno prisluhni zvoku diha, ko zrak vdihneš, in temu, kako se zvok spremeni, ko izdihneš. Vsa tvoja pozornost naj bo usmerjena na poslušanje vdiha in izdiha. Zdaj počasi v svojo slušno pozornost zajemi tudi druge zvoke, ki jihliš v prostoru. Slišiš morda v ozadju kako glasbo? Prisluhni ji s celim svojim bitjem. Je v prostoru še kak drug zvok? Prisluhni mu in prepoznavaj zvok, ki gališ. Zdaj postopoma in počasi usmeri pozornost tudi na zvoke iz širšega okolja, kjer se nahajaš. Je to morda kak zvok od zunaj? Kakšne glasove ali zvokeliš? Prisluhni jim, sprejmi jih, popolnoma se jim prepusti. Nekaj trenutkov samo poslušaj s celim svojim bitjem. Samo poslušaj.

Postopoma se vrni k sebi, osredotoči se na ritem lastnega srca, na vdih in izdih. Ponovno poslušaj samo lastno dihanje. Zdaj globoko vdihni, pomigaj s prsti na nogah ter počasi odpri oči.

Tako vrsto vizualizacije lahko poljubno spreminjamo in v besedilo vnašamo druge vrste čutnih zaznavanj, ki so pomembne za razvijanje posameznikovega šibkega senzornega področja.

Vizualizacija za spodbujanje domišljije

S temi vajami spodbujamo otrokovo domišljijo tako, da si predstavlja določene predmete, oblike, barve, okuse, dogodivščine in še kaj. Najbolj priljubljene so zgodbe iz domišljjskega sveta, v katerih otrok počne stvari, ki jih v resničnem svetu ne more.

Sledi primer vizualizacije za krepitev domišljije, ki ga lahko prilagodimo sposobnostim in interesom otroka.

MAGIČNI VRT IN ŽIVALSKI PRIJATELJ

Dovoli, da se tvoje oči narahlo zaprejo, in se osredotoči na svoje dihanje. Vse težave naj odletijo stran v lepih mavričnih balonih. Predstavlja si, kako nad tvojo glavo lebdi pisana mavrica, vijolična in modra, zelena in rumena, oranžna in rdeča, mogoče je tudi malo zlata in srebrna. Poglej, kakšne barve je tvoja posebna mavrica. Med tvojim dihanjem postaja mavrica vedno večja in narahlo začne potovati skozi tebe, da ti pomaga, da se sprostiš in da se potopiš vase in najdeš svoje posebno mesto miru, ki vsak dan čaka nate. Ko se mavrična svetloba premika skozi tebe, počasi sprosti svojo glavo, vrat, ramena, roke, telo in noge. Vdihuj in izdihuj. Znotraj mavrične svetlobe si popolnoma varen in zaščiten. Zelo je prijetno.

Obdan z mavrično svetlobo začneš hoditi po posebni poti. Okoli tebe so čudovite mavrične rože in ptice lepo pojejo. Naenkrat so pred tabo čudovita mavrična vrata. To so vrata, ki vodijo v tvoj lastni magični vrt. Ključ, ki odpre veličastna vrata, najdeš pod skalo. Je ključ zlat, srebrn ali bakren? Izkaže se prikaže eden izmed tvojih posebnih živalskih prijateljev. Katera žival je to? To je živalski prijatelj, ki je zelo pameten in zelo ljubeč. Tu je, da ti pomaga zgraditi in posaditi tvoj magični vrt. Odkleni vrata, vstopi skozi njih in ustvari svoj magični vrt. Pomisli, kakšne rastline boš zasadil, kakšna drevesa, rože, sadje ... V magični vrt lahko zasadiš kar koli želiš. Lahko zasadiš tudi semena miru in veselja, sreče in tišine ali katero koli drugo kvaliteto, ki jo želiš povečati ali vnesti v svoje življenje. To je tvoj lastni prostor in to je zelo magičen čas.

Vse, kar zasadiš, zraste zelo hitro. Opazuj, kako tvoje rastline rastejo. Tvoj vrt se zelo hitro spreminja v najbolj veličasten prostor, kar si ga lahko predstavljaš. Poglej, kaj si ustvaril: lepoto, veličastnost, vse. Kako neverjeten in pomemben si, da lahko zasadiš semena, iz katerih zrastejo velike in zdrave rastline ter kvalitete prav tako, kot rasteš ti. Kadar si vzameš čas, da zasadiš semena in čas, da zanje skrbiš, lahko zrastejo čudovite stvari.

Tvoj posebni živalski prijatelj ti zdaj pokaže, da je v vrtu zelo dragocena roža, ki te vabi k sebi. Nagneš se k njej in jo povohaš. Diši zares čudovito. Poglej, kakšne barve je, kako velika je in kakšna je njena posebna oblika. Zazdi se ti, da roža govori, in pove ti nekaj zelo pomembnega, nekaj, kar moraš vedeti prav v tem trenutku življenja, da pomagaš lastni magiji, da raste znotraj sebe, da pomagaš vsem semenom znotraj sebe in vsemu dobremu, da pride ven.

Zdaj boš zapustil ta vrt, vendar vedi, da se lahko vrneš, kadar koli želiš. Vrnil se boš, ko boš pripravljen. Počasi občuti svoje telo. Spomniš se vsega. Lahko narišeš podobo tega, kar si videl in doživel v magičnem vrtu (Otroci in prosti čas).

Vizualizacija za spodbujanje pozitivnih življenjskih vrednot

Namen te vaje je krepiti občutek pozitivnih življenjskih kvalitet, in sicer tako, da s pomočjo pripravljenega besedila izberemo posamezno področje (npr. radost, ljubezen idr.) in otroka spodbudimo, da o tem razmišlja, v to verjame, kar posledično krepí njegovo pozitivno samopodobo.

Primer vizualizacije na temo radosti lahko glede na sposobnosti in interese otroka, mladostnika oz. odraslega prilagodimo, predelamo ter uporabimo v skupini ali individualno.

MEDITACIJA RADOSTI

Udobno sedi in zapri oči. Predstavljaš si občutek radosti. Občuti, da imaš na vrhu svoje glave odprtino. Občuti, kako radost prihaja skozi odprtino na vrhu glave. Napolnjuje tvojo glavo in vrat. Napolnjuje tvoja ramena in roke. Radost potuje navzdol v tvoje prsi in tvoje srce. Tvoje srce je zdaj polno radosti. Radost nežno potuje naprej v trebuh in naprej in v tvoj hrbet. Potuje v tvoje noge in stopala. Vsi tvoji deli telesa so polni radosti.

Tako zelo si napolnjen z radostjo, da se ta začenja širiti tudi zunaj tvojega telesa. Širi se k vsakemu, ki je v prostoru ali stavbi, kjer se nahajaš. Širi se še naprej, tako dolgo, dokler se ne razširi po vsem kraju ali mestu, kjer se nahajaš. Širi se po vsej Zemlji in širi se še naprej v vesolje – za planeti, za zvezdami, naprej in naprej. Celotno vesolje je napolnjeno s tvojo radostjo (Otroci in prosti čas).

Vizualizacija za sproščanje posameznih delov telesa

Še posebej primerno je vajo uporabiti takrat, ko so otroci v stresu ali je zaradi določenih fizioloških dejavnikov njihovo telo v krču. Pripravljen besedilo usmerimo v sproščanje otrokovih delov telesa.

MOJE TELO JE SPROŠČENO

Udobno se namestimo in zapremo oči. Globoko vdihnemo in počasi ter sproščeno izdihujemo. Ponovno nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo. Vse skrbi so odšle daleč proč. Pozabimo na vse, ne mislimo na nič. Nahajaš se tukaj in zdaj, popolnoma sam s seboj. Sproščen si, popolnoma si miren. Misli so prazne. Občuti svojo glavo, kako je sproščena. Čelo je prijetno mehko in hladno. Predel med očmi je sproščen. Obrazne mišice so mehke, čeljust je popolnoma sproščena in rahlo razprta. Ramena so sproščena. Prav nič jih ne krčimo, temveč vso težo z ramen, vse skrbi odložimo in se odpočijemo. Vso napetost začutimo in jo sprostimo, ramena naj se povesejo. Nato se zavedaš prsnega koša in bitja svojega srca. Slišiš ga, kako bije enakomerno in krepko. V srcu občutiš toploto in mir. Zavedaš se, kako se počasi in sproščeno tvoj prsni koš dviguje ter spušča. Postopoma premusmeri pozornost na svoj trebuh. Opazuj, kako se dviga ob vdihu in spušča ob izdihu. Trebuh naj bo mehek in popolnoma sproščen, brez vsakršne napetosti. Samo opazuj svoje trebušno dihanje. Zdaj se zavedaj svojih rok, kako so mehke. Občuti napetost in jo popolnoma sprost. Naj roke prosto padejo in naj se dlani odprejo. Postopoma se zavedaj svojih nog, kako so težke, kako vsa bolečina in napetost izginja od stegenice proti kolenu in navzdol proti stopalu. Zaznaj vse napetosti in nesproščenost ter jih zavestno sprost. Zdaj ostani v tem občutju popolne sproščenosti še nekaj časa. Poskusi se čim bolj zavedati celotnega telesa in pusti mislim, da prosto potujejo.

Počasi, res počasi se začni prebujati. Odpri oči in se zavedaj vsega okoli sebe. Narahlo se pretegni ter se nasmej. Opazil boš, kako drugačen in lažji si. V srcu se zahvali svojemu telesu, da ti tako dobro služi.

Priklic dogodkov tukaj in zdaj

Tudi učenci s posebnimi potrebami, tako kot vsi drugi otroci in mladostniki, včasih zapadejo v negativna duševna stanja, kot so depresija, anksioznost, otožnost, brezvoljnost ipd. V tem primeru je zelo učinkovita kratkoročna metoda priklic prijetnih dogodkov, ki otroku pomagajo preusmeriti pozornost z neprijetnih okoliščin, situacij, dogodkov na prijetne. Omeniti moramo, da je omenjena metoda v daljši spremljajočem obdobju vodenih in poglobljenih pogovorov lahko tudi dolgoročno učinkovita in učencu pomaga prebroditi daljši čas trajajoče negativno čustveno stanje.

Zavedanje lastnih čustev

Otroci s posebnimi potrebami velikokrat niso v stiku sami s sabo oz. s tem, kako se počutijo, kaj se dogaja v njihovem notranjem svetu, zato potrebujejo pomoč zaupne odrasle



Slika 2: Tabelska vizualna podpora

osebe, ki bo predstavljala most in jih vodila k zavedanju lastnih duševnih procesov. Pri tej metodi izhajamo iz trenutnega otrokovega čustvenega stanja, saj to predstavlja izhodišče za nadaljnje stopnje razvijanja čustvenih sposobnosti. Da bi otrok lahko prepoznal in poimenoval svoje čustveno stanje ter ga pojasnil, mora usvojiti osnove čustvenega opismenjevanja (opredelitev in pomen osnovnih ter sestavljenih čustev, prepoznavanje čustev pri sebi in drugih, razvijati sposobnost življenja ipd.). To metodo lahko izvajamo tako, da otroka teh vsebin učimo pri za to namensko načrtovanih urah (individualno ali skupinsko delo), lahko pa te vsebine vključimo v druge učne ure in jih vsebinami čustvenega opismenjevanja povezujemo ter nadgrajujemo.



Slika 3: Didaktični aplikat »hiša čustev«
Prepoznavanja čustev

Vloga opazovalca

To metodo uporabljamo pri otrocih, ki so že usvojili metodo zavedanja lastnih čustev. Ko se otrok zaveda, kako se počuti, in zna tudi pojasniti, zakaj je tako, ga lahko postopoma učimo uporabljati učinkovite strategije upravljanja z lastnim razmišljanjem in čustvovanjem, kar posledično pomeni, da je aktivno vključen v nadzorovanje lastnega vedenja. Otrok se postavi v vlogo opazovalca ter samega sebe gleda z drugačne perspektive, kot je bil po navadi vajen, tj. perspektive doživljajočega. V vlogi opazovalca najprej prepozna

misli, ki so ga privedle do posameznega čustvovanja. Ko usvoji to prvo povezavo, ga povabimo, da nadaljuje s spremljanjem povezave med čustvi in vedenjem, ki je sledilo. Ko ima otrok pred seboj omenjeno povezavo, sledi njegova presoja o koristnosti in nekoristnosti lastnega vedenja in čustvovanja. Prek vprašanj ga vodimo do lastnega uvida. Pomembno je, da ga spodbujamo tako, da je to resnično njegovo spoznanje, saj bo le tako nastal premik v njegovi duševnosti in vedenju.

ČUSTVENO OPISMEJENJEVANJE PRI OTROCIH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU V PRAKSI

V nadaljevanju bomo glede na Kriterije motenj otrok s posebnimi potrebami (2015) naredili kratek pregled posameznih vrst otrok s posebnimi potrebami za lažje nadaljnje spremljanje razvijanja čuječnosti pri tovrstnih otrocih.

Pri otrocih z motnjami v duševnem razvoju ugotavljamo pomembno znižano splošno intelektualno raven/funkcioniranje, vključno z znižanimi sposobnostmi učenja, sklepanja in reševanja problemskih okoliščin ter znižanimi sposobnostmi abstraktnega mišljenja in presojanja. Znižane imajo tudi prilagoditvene funkcije oz. spretnosti. Glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju ločimo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

Otroci z avtističnimi motnjami izkazujejo primanjkljaje, ovire oz. motnje na področjih socialne komunikacije in socialne interakcije, ki se kažejo kot težave pri verbalni in neverbalni komunikaciji, socialno čustvenih izmenjavah, pri vzpostavljanju socialnih odnosov, njihovem razumevanju in vzdrževanju. Prav tako so vidni primanjkljaji na področju vedenja, interesov in aktivnosti, ki se kažejo kot ponavljajoča se in stereotipna gibanja, pri uporabi predmetov na neobičajen in vedno enak način, kot stereotipen in ponavljajoč govor, togost v mišljenju in vedenju, nagnjenost k rutinam in ritualom, prezaposlenost z interesnim področjem, ki je lahko neobičajno, ter kot neobičajni odzivi na senzorne dražljaje.

V skupino dolgotrajno bolnih otrok uvrščamo otroke, katerih bolezen ne izzveni najmanj v treh mesecih. Med dolgotrajne bolezni spadajo kardiološke, endokrinološke, gastroenterološke, alergološke, revmatološke, nefrološke, pulmološke, onkološke, hematološke, dermatološke, psihiatrične in nevrološke bolezni ter bolezni imunskih pomanjkljivosti.

Predstavljam tri primere iz prakse, ki kažejo na učinkovitost metod čuječnosti pri razvijanju socialno-emocionalnih kompetenc. Imena oseb V SPODNJIH PRIMERIH so izmišljena.

Patrik

Patrik je otrok z lažjo motnjo v duševnem razvoju, avtističnimi motnjami ter dolgotrajno bolan otrok.

S Patrikom sva se v začetku šolskega leta prvič spoznala in se začela pogosto družiti z namenom usvajanja določenih veščin. Vselej vstopi skozi moja vrata z nasmeškom in velikim pričakovanjem, kaj bova počela. Kljub zgoraj omenjenih motnjam je bil najin stik zelo hiter in topel, kar je za osebe z avtizmom še posebej težko, saj jim družba neznanih ljudi povzroča velik stres in ogroža njihov občutek varnosti. Toda midva sva se takoj ujela. Kljub temu da komunicirava neverbalno, ob pisni in slikovni podpori, nimam občutka, da se ne pogovarjava tako kot to po navadi počnem z drugimi učenci. Patrik zelo rad prihaja v šolo in v svojem razredu je našel več prijateljev. V šoli govori samo z eno osebo, sicer pa s sošolci in drugimi učitelji večinoma komunicira neverbalno in pisno. Največ težav mu v šolskem okolju povzroča impulzivno vedenje, ko ob manjši frustraciji doživi čustven izbruh, ki ga izraža z nasilnim vedenjem do sebe in drugih. Po navadi se dan po incidentu dobiva, da se v miru pogovori in razvija vsebine čustvenega opismenjevanja. Veliko naklonjenost kaže do vsebin sprostitvene vzgoje, zato ob vsakem najinem srečanju prakticirava sprostitvene vaje prek telesnega dotika, kar na njegovo impulzivno vedenje vpliva še posebej blagodejno. Sprostitev s primernim glasbenim ozadjem v tem primeru uporabim kot metodo, ki ga spodbuja, da v sebi najde svoj mirni pol, iz katerega lahko črpa nove moči, in pride v stik s svojimi globljimi duševnimi procesi. Na tem področju kaže velik primanjkljaj, saj po navadi ne zmore ozavestiti sprožilcev, ki so pripomogli k njegovi burni reakciji. Zelo mu pomaga, če ga z umirjenim in razumevajočim glasom vodim do dogodka prejšnjega dne in skušam vsebinske spomine povezati s posameznim občutjem. Pri tem potrebuje veliko pomoči. Največ časa sva posvetila metodi prepoznavanja lastnih čustev, kar pomeni, da se je učil prepoznavati in poimenoovati osnovna ter sestavljena čustva. Pri vsakem posameznem čustvu sva prek slikovnega gradiva pogledala obrazno mimiko, prebrala kratko zgodbo za lažje vživljanje ter nato zapisala konkretni primer, ko je nazadnje doživel izbrano čustvo. Največ podpore potrebuje pri prepoznavanju jeze ter učenju učinkovitih strategij upravljanja z omenjenim čustvom. V umirjenem in sproščnem vzdušju je pod mojim vodenjem razvijal čuječnost na način, da je skušal prepoznavati in izražati, kaj se v določenih situacijah dogaja v njegovi duševnosti, tako da bi v naslednji frustracijski situaciji prepoznal svoja čustva in se temu primerno obnašal.

Bil pa je dan, ko sva s Patrikom imela možnost preizkusiti vsebine čuječnosti tukaj in zdaj, v žarišču frustracijske situacije. Njegove razredne učiteljice ni bilo v šoli in sem kot nadomestna učiteljica pripravila zaposlitev za učence. Na urniku je bila likovna vzgoja in odločili smo se za barvanje pomladnih mandal. Patrik je bil presenečen, ko sem vstopila v razred, vendar je takoj sprejel spremembo, kar je zanj lahko že sprožilec frustracije. Prinesla sem kasetofon in predvajala njemu poznano glasbo. Vsak je dobil svojo mandalo, izbral risalni pribor in ob prijetni sproščujoči glasbi so likovno ustvarjali. Patrik je bil zadovoljen; likovno vzgojo ima rad. Učna ura je potekala brez posebnosti, dokler niso nekateri učenci začeli zaključevati delo. Opazil je prvega, ki je končal, oddal svojo mandalo in se odpravil v kotiček, da počaka na konec ure. Nato je sledil drugi, tretji, četrti in v Patriku je ob vsakem naslednjem učencu naraščala napetost, kar je kazal z obrazno mimiko, kretnjami, vzdihovanjem in nazadnje je sledil čustveni izbruh v obliki razburjenja, groženj, želel je uničiti svoj izdelek in se do mene vesti nasilno. Stopila sem do njega in mu z mirnim glasom dala nekaj navodil: »Patrik, vdihni in izdihni. Razmisli, kaj občutiš ta trenutek v sebi.« Vprašala sem ga: »Ali lahko vplivaš na svoje vedenje ta trenutek tako, da ti jutri ne bo žal? Veš, da boš za svoje dejanje jutri moral prevzeti posledice. Samo razmisli za trenutek Patrik, bodi opazovalec.« Posebej pomembno je, da ga oseba v kritičnem trenutku nagovori mirno in čuječe, saj se zaveda vseh dejavnikov, ki v tistem trenutku vplivajo nanj. Glas, ki je zvenel razumevajoče, a hkrati zelo odločno, mu je na čustveni ravni nudil oporo, saj se je za trenutek uspel predramiti in ozavestiti svoje vedenje. V žarišču svojega avtomatiziranega neobvladljivega vedenja je uspel zaznati trenutek tukaj in zdaj, se v vlogi opazovalca za trenutek odmakniti od dogajanja in vklopiti višje možganske funkcije, ki so mu omogočale, da je lahko predvidel posledice negativnega obnašanja. Kljub frustraciji, da bo morda zadnji v razredu, je mandalo pobarval do konca, nadaljeval z risanjem in uspel obvladati svoja čustva. Ob koncu ure sva bila oba zelo ponosna nanj in na izdelek, ki ga je obesil na tablo.

Luka

Z Luko se pozna že šest let. Je otrok z lažjo motnjo v duševnem razvoju, s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter dolgotrajno bolan otrok (motnja pozornosti s hiperaktivnostjo).

Glede na Kriterije za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2015)

razporejamo čustvene in vedenjske motnje, katerih pogoste posledice so težave v socialni integraciji, v spekter. Pri otrocih jakost čustvenih odzivov in vedenja presega stopnjo pričakovanega za razvojno obdobje ali okoliščine, motnje se pojavljajo v najmanj dveh okoljih (npr. v šoli, doma, v vrstniški skupini, širšem okolju) in pomembno ovirajo otrokovo učinkovitost in prilagajanje na enem ali več področjih (učni uspeh, socialni odnosi, prilagajanje šolskim pravilom, skrb zase).

Luka ne zmore usvojiti povezav med dogodki in čustvi, velikokrat ne zna izraziti niti svojih čustev. Nekega dne je prišel k meni, in kot je moja navada, sem ga vprašala, kako se počuti. Odgovoril je, da ne ve. Luka se po navadi ne zaveda svojih duševnih procesov in ni v stiku s samim seboj, posledično zato tudi ne razume povezav med življenjskimi dogodki in svojimi reakcijami. Ker sem tak odgovor pričakovala, sem mu ponudila poseben didaktični pripomoček, na katerem so bila zapisana najbolj pogosta čustva, in s kazalcem bi moral pokazati na tistega, ki mu trenutno najbolj ustreza. To bi bil nekakšen uvod v najin nadaljnji pogovor. Natančno je prebral vse zapisane besede in jih razumel, saj je bila to vsebina najin角度 družent že v preteklih letih. Kljub temu mi je znal povedati le, da čuti neki nemir oz. napetost in da še vedno ne ve, kako se počuti. V tistem trenutku sem se odločila za metodo meditacije na vdih in izdih, ki bo dečka umirila do te mere, da se bo umaknil od vseh zunanjih dražljajev in se za nekaj časa premaknil v svoj notranji svet. Zelo rad ima sprostitve. Luka je odklopil zunanji svet in s pomočjo mojega glasu je nato preko vodene vizualizacije vso svojo pozornost usmeril na svoje telo, postopoma od zunanjih čutil do zavedanja svojih globljih duševnih procesov. S pomočjo te metode razvijanja čuječnosti pride otrok v stik s stanji, ki vplivajo na njegovo telesno in čustveno odzivanje. Moj glas je zvenel mirno, blagodejno in ga je preko vprašanj vodil globlje in globlje. Po takšni vaji je nujen pogovor, v katerem otrok izhaja iz stanja, ki ga je občutil ob vodeni sprostitvi, do zavedanja tega, kaj se ta trenutek dogaja v njem. To, kar je za druge otroke samoumevno izhodišče za prakticiranje čuječnosti, je lahko za otroka s posebnimi potrebami pot, do katere pride z veliko vloženega truda in ob pomoči odrasle osebe. Luka se je po končani sprostitvi počutil prijetno in zadovoljno, kar vselej pokaže na svojem obrazu. Še enkrat sem mu ponudila izbor čustev in tokrat je vedel, katerega naj izbere. Prepoznal ga je, poimenoval in ga znal tudi pojasniti – povezal je torej življenjski dogodek s čustvom, ki ga občuti. Ko sva dosegla to prvo raven zavedanja, sva lahko prešla k naslednji stopnji razvijanja čuječnosti, in sicer prepoznati in izbirati naš odziv, ki ga je sprožila neka zunanja

okolščina. Ko otrok enkrat ve, kako se počuti in zakaj, lahko sledi metoda opazovalca oz. analiza misli, besed in dejanj, ki se izvede kot razumna diskusija z učencem glede koristnosti in nekoristnosti določenega vedenja. Pri tem moram omeniti, kako pomembno je uravnovešeno, mirno in odločno čustveno stanje človeka, ki dela z učencem z zgoraj omenjenimi motnjami. Morda so pri teh otrocih kognitivne sposobnosti res nižje kot pri večini otrok, vendar so toliko bolj senzibilni do čustvene ravni osebe, s katero so v stiku. Učenca sem vodila z vodenimi in odprtimi vprašanji, da je lahko razmislil in sam prišel do odgovora. Na koncu je sledila spodbuda z moje strani, naj ta odgovor, ki ga je dobil, uporabi v praksi in mi naslednjič pove, kako je funkcioniral. S tem navajam otroka na občutek aktivne in čuječe vključenosti v svoje življenje.

Teja

Teja je mlajša odrasla oseba s težko gibalno oviranostjo in zmerno motnjo v duševnem razvoju. Gibalno ovirani otroci oz. otroci z zmanjšanimi zmožnostmi gibanja imajo prirojene ali pridobljene okvare gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Posledično imajo težave pri vključevanju v dejavnosti in sodelovanju. Glede na gibalno oviranost razlikujemo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko gibalno oviranostjo (Vovk - Ornik, 2015).

Pred slabima dvema mesecema je Teja zapadla v depresijo in se naenkrat iz vesele, zaljubljene ter nasmejane deklice spremenila v napeto, prestrašeno in zaskrbljeno mlado dekle. Nekega dne je bilo še posebej hudo. Ko sem jo našla v razredu, je bilo njeno telo sključeno, oči usmerjene v tla in njene misli odsotne. Nežno sem jo pobožala po ramenu in jo pozdravila. Pogledala me je, vendar brez nasmeška na obrazu, ki sem ga bila tako vajena. Vedela sem, da je tokrat še toliko bolj pomembno, kako bom pristopila do nje. Odstrla sem žaluzije na oknih in v razred je posijala svetloba.

Rekla sem ji: »Teja, ali si opazila, kako čudovit dan je zunaj?« Namerno sem preusmerila njeno negativno duševno stanje na pozitivne zunanje okoliščine.

Začuden obraz me je pogledal in odkimal. Prosila sem jo, da me pogleda v oči in da med najinim pogovorom ne gleda v tla, temveč me skuša ves čas gledati v obraz. Prosila sem jo tudi, da skuša zgornji del telesa zravnati v čim bolj pokončno držo, saj spodnjega dela telesa ne more nadzorovati. Namensko sem želela tudi prek telesne države vplivati njeno duševnost.

»Veš, jaz sem danes še posebej vesela, ker imam čas, da se lahko s teboj lepo v miru pogovorim. In res lepo te je videti, Teja.«

Tiho je odgovorila: »Ja.«

»No, zdaj, ko sem jaz tebi povedala, zakaj se počutim veselo, bi lahko, prosim, še ti meni povedala, kako se danes počutiš.« Omeniti moramo, da je temelj vseh vodenih pogovorov prepoznavanje trenutnega počutja oz. čustva. Tega moramo skušati povezati z določenimi okoliščinami v zunanjem ali notranjem svetu osebe. To predstavlja izhodišče za vsako naslednjo stopnjo razvijanja čustvenega opismenjevanja.

Takrat se je Teja razgovorila. Zaupala mi je slabo osebno izkušnjo izpred dveh mesecev. O tem razmišlja cele dneve, je prestrašena, ponoči slabo spi in ni zmožna več normalno funkcionirati. Omeniti moramo, da ni realne podlage za strah. V tem trenutku Teja najbolj škodi sama sebi, saj živi v zamrznjenem stanju preteklega dogodka.

Tejo sem prek vprašanj vodila do spoznanj o zunanjih okoliščinah tega dogodka. Vprašanje za vprašanjem je prihajala bližje dejstvu, da njena fizična varnost ni ogrožena in da ni razloga, da zaradi tega ne bi ponoči spala in čez dan o tem skrbela. Njene oči so postajale svetlejšje in obraz se je vedril. Nato je sledil težji del, ki posega v globine njene duševnosti in prav tako zahteva višje kognitivne sposobnosti, kar je za osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju velikokrat nepremostljiva ovira.

Vprašala sem jo: »Teja, si želiš biti srečna ali nesrečna?«

Odgovorila je: »Srečna.«

»No, to je lepo, tudi jaz si želim, da bi bila ti srečna. Kdo pa vpliva na to, da boš ti srečna ali nesrečna, kdo odloča o tem?« Kot pomoč zaradi omenjenih primanjkljajev sem ji ponudila tri odgovore, med katerimi je bil pravi zelo očiten.

Nasmejala se je in rekla: »Jaz.«

»Točno, prav imaš. In kaj misliš, da bi lahko ti naredila za to, da bi bila srečna? Pri tem vprašanju učenka ponovno potrebuje vsebinsko podporo v smislu ponujenih odgovorov, saj zaradi zmanjšanih intelektualnih sposobnosti na odprto vprašanje ne bi bila sposobna odgovoriti. Izmed treh ponujenih je ponovno izbrala pravega, ki je bil zelo očiten.

»Bolje, da pozabim na vse skupaj.«

»Tudi jaz mislim tako.«

»Zdaj pa skupaj naštejva razloge, ki te zdaj v tem trenutku osrečujejo. Česa se veseliš danes, jutri in v tem tednu?«

Teji je uspelo najti nekaj razlogov, ki so ji takoj narisali nasmeh na obraz in jo spomnili, da je lahko zdaj v tem trenutku tudi srečna. Priklic dogodkov tukaj in zdaj, ki v človeku spodbujajo zadovoljstvo in radost, velja kot osrednja vaja čuječnosti pri odpravljanju depresij, anksioznosti in drugih negativnih duševnih stanj posameznikov s posebnimi potrebami.

SKLEP

Motnje otrok, mladostnikov in odraslih oseb s posebnimi potrebami niso simptomi oz. bolezni, ki sčasoma izzvenijo, temveč so trajno življenjsko stanje, s katerim se mora posameznik naučiti živeti tako v ožji ter širši okolici. Raziskave so pokazale, da programi čuječnosti vplivajo na izboljšanje fizičnega zdravja, socialno-emocionalnega učenja,

delovnega spomina, pozornosti in pomnjenja, samoregulacije, notranje motivacije, odpornosti na stres in tesnobo ter prispevajo k psihičnemu blagostanju.

Primeri iz prakse kažejo, da je socialno-emocionalno učenje v luči čuječnosti zelo učinkovit preplet dveh procesov. Zaradi umiritve in osredotočenosti na sedanji trenutek je čuječnost nepogrešljiva tehnika, ki osebam s posebnimi potrebami omogoča razvoj in uspeh na različnih področjih. Omenjene metode lahko služijo kot navdih vsem strokovnim delavcem oz. staršem, da s temi vsebinami načrtno opremljajo populacijo oseb z najrazličnejšimi motnjami in hkrati bistveno pripomorejo h kakovosti njihovega življenja. Učenje veščin čuječnosti pa je enako pomembno tako za učence kot za učitelje, saj se slednji v današnjem času vsakodnevno spoprijemajo z različnimi izzivi, ki lahko vodijo v izgorelost na delovnem mestu, medtem ko ob uporabi metod čuječnosti šolski prostor postane neizčrpen vir navdiha.

VIRI IN LITERATURA

Flaxman, G. in Flook, L. (2017). Brief Summary of Mindfulness Research. <http://marc.ucla.edu/workfiles/pdfs/MARC-mindfulness-research-summary.pdf> (dostopno 3. 6. 2017).

Hanh, T. N. (2017). What is mindfulness. Pridobljeno 7. 5. 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=xD7i6VUOrII> (dostopno 7. 5. 2017).

Otroci in prosti čas (2017). <http://www.blanshcreations.com/kaliria/181-meditacije-za-otroke> (dostopno 27. 12. 2017).

Mindfulness (2017). <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness> (dostopno 3. 6. 2017).

Murray, L. E. (2014). Connected Kids. Edingburgh: Connected Kids Ltd at Smashwords.

Vovk - Ornik, N. (2015). Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

What is mindfulness. <http://mindfulnessforchildren.org/contact-2/> (dostopno 7. 5. 2017).