



ODZIVANJE NA



ČUTILA

Gordana Schmidt

Gordana Schmidt

**Odzivanje na čutila -
seznanjanje z nevrolingvističnim programiranjem v povezavi
s plesnim izražanjem**

Priročnik za študente predšolske vzgoje pri predmetih Plesno izražanje in Začetno naravoslovje



Računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt

Naslovnica: Gordana Schmidt, Jaša Schmidt

Pregledala: mag. Marija Turnšek Mikačič

Recenzentka: dr. Breda Kroflič

Lektorirala in jezikovno pregledala: dr. Darija Skubic

Urednica: doc. Gordana Schmidt

Certificiran NLP mojster praktik (INLPTA)

Dosegljivo na internetni strani:

<http://www2.arnes.si/~gschmi/>

samozaložba

Ljubljana 2010

Zahvala

*mag. Mariji Turnšek Mikačič za dano možnost študiranja NLP in za številne nasvete.
Zahvaljujem se dr. Bredi Kroflič za številne pogovore in Evelini Umek za njene
pripombe.*

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.015.31:793.3(075.8)(0.034.2)
159.946.3:793.3(075.8)(0.034.2)

SCHMIDT, Gordana

Odzivanje na čutila [Elektronski vir] : seznanjanje z nevrolingvističnim programiranjem v povezavi s plesnim izražanjem : priročnik za študente
predšolske vzgoje pri predmetih Plesno izražanje in Začetno naravoslovje / Gordana Schmidt. - El. knjiga. - Ljubljana : samozal., 2010

Način dostopa (URL): <http://www.2.arnes.si/~gschmi/>
ISBN 978-961-245-950-5
251191040

Vsebina

Predgovor	6
1 Nevrolingvistično programiranje	7
1.1 O delovanju možganov	7
1.2 Kako se odzivamo na svetlobo in barvo, mehka oblačila, glasno glasbo, začinjeno hrano, vonj okolja in gledanje ali športnih prenosov in gibanje nasploh	8
1.3 Celovitost telesnosti in duševnosti	9
1.4 Pristopi posredovanje znanja	9
1.5 O štirih senzornih tipih	10
1.6 O treh opicah	11
1.7 O jeziku in vedenju	11
1.8 NLP	12
1.9 Učenje in spreminjanje	13
1.10 Temeljna izhodišča NLP	16
2 VAKOG	18
2.1 Kar vidimo	18
2.2 Kar slišimo	19
2.3 Kar vonjamo	20
2.4 Kar okusimo	21
2.5 Kar otipamo	21
2.6 Kar kinestetično zaznamo	23
2.7 Kar čustveno zaznamo	24
2.8 Sprememba samopodobe - modeliranje	24
3 Otroci, ki so takoj pripravljeni plesati	26
3.1 Umetniška področja in izražanja v njih	26
3.2 Kako jih opazimo	26
3.3 Kako jih spoznamo	27
3.4 Kako komuniciramo	27
3.5 Neverbalna govorica	27
3.5 Oči so ogledalo duše	28

4	Izkušnje študentov pri integrirani praksi	29
4.1	Dvom o izvedljivosti programa plesnega izražanja v vrtcu	29
4.2	Obogatimo plesno govorico	29
4.3	Posnemanje - modeliranje ni najlažja pot	30
4.4	Vse, kar ni prepovedano je dovoljeno	30
4.5	Raziskovanje v paru	30
5	Kako prepoznamo otroke po zaznavanju sveta	32
5.1	Kako prepoznamo otroke po zaznavanju sveta	32
5.2	Procesne besede	32
5.3	Usmerjene plesne dejavnosti, ki krepijo posamezna področja zaznavanja	33
6	Literatura	35

Predgovor

Študenti se v prvem letniku predšolske vzgoje pri integrirani praksi srečajo z mnogimi neznankami. Prva je, kako motivirati otroke za usmerjeno dejavnost. Druga je, ali oceniti, če se vsi otroci ne pridružijo plesni dejavnosti takoj kot lastni neuspeh? Kako se spopasti z otroki, ki jim osredotočenje na dejavnost hitro izgine? Kaj storiti z otrokom, ki se nenadno odloči, da bo tekel po igralnici? Včasih študente to bolj zanima kot izvedba same plesne dejavnosti.

Z željo študentom pomagati iz zadreg, sem jih med analizami nastopov začela seznanjati z različnimi »tipi otrok« (avditivni, vizualni in kinestetični) in kako jim pristopiti. Že z uporabo prvih nasvetov so sami ugotovili, da dejanja bolj zaležejo kot besedne zahteve, da jim razumevanje tipov otrok pomaga pri izvedbi dejavnosti in da nastaja manj konfliktov med njimi in otroki.*

Izkušnje, ki sem jih pridobila pri študiju nevrolingvističnega programiranja, so bile moje vodilo pri nastanku tega priročnika. Glede raziskanosti tega področja, se pravi uporabe znanja nevrolingvističnega programiranja pri delu z otroci v vrtcih in šolah orjemo svežo njivo. Res je, da take metode že poskušajo uporabljati pri otrocih s posebnimi potrebami, vendar se še niso splošno prijele. Za uporabo v običajnih vrtcih in šolah se sicer v dejavnostih opažajo poskusi novega načina podajanja snovi, ne vidi pa se konkretna uporaba pri posameznih otrocih. To je področje je torej tema tega priročnika.

Vzgojitelji se pogosto izgovarjajo, da ne uporabljajo plesnega izražanja, glasbenega ali katerega drugega, češ da to ni njihovo močno področje. Za vzgojitelja to ne more biti izgovor, da potem manj dela na tem področju, temveč da se dopolni na področjih, kjer je šibek. To je tako, kot če bi bil splošni zdravnik dober za nalezljive bolezni, za vse ostalo pa bi rekel, da je njegova šibka točka.

Prestraši jih, da se vsi otroci ne odzovejo z navdušenjem za predlagano usmerjeno zaposlitev, da za nekatere izvedbe porabijo preveč časa, da rezultati niso takoj vidni. Ravno zato sem letos prosila študente, da so merili čas vsake usmerjene dejavnosti. Ugotovili so, da trajajo le nekaj minut. S ponavljanjem so se mnoge skrajšale, saj niso izgubljali časa za pripravo prostora. Ko so otroci vedeli, kaj bodo delali, so sami hiteli pripravljat prostor.

**Opomba: V poglavju VAKOG razlagam tipe otrok.*

1 NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE - NLP

1.1 Malo o delovanju možganov

Naši možgani so sestavljeni iz dveh delov – centralnega in perifernega.

Centralno živčevje sestavljajo možgani s hrbtnim mozgom, stebrom živčnih prog, ki leži zavarovan v koščenem hrbteničnem kanalu.

Periferno živčevje sestavlja velikanska mreža živcev, ki sega v vse preostale dele telesa. Periferni živci, ki tečejo po vsem telesu, so dveh vrst.

Senzorični (čutilni) živci prevajajo živčne impulze (spodbude) iz čutilnih organov v možgane.

Poleg očitnih čutilnih organov (*oči, ušes, nosu in okušalnih brbončic*) imamo v koži številne čutilne receptorje (sprejemnike), ki zaznavajo dotik, pritisk, bolečino in temperaturo.

V *mišicah* imamo tudi specializirane čutilne receptorje, ki jim pravimo receptorji za nateg. Ti nam za vsako mišico povedo, kako raztegnjena ali skrčena je, tako da vedno vemo, v kakšnem položaju so naši udi in trup, ne da bi morali na to misliti. Za stalno ravnovesje telesa so odgovorni *polkrožni kanali* v notranjem ušesu.

Druga vrsta živčevja so **motorični (gibalni) živci**. Gibalni živci prenašajo sporočila iz možganov (mali možgani) v mišice po telesu in jim ukazujejo, naj se bolj ali manj skrčijo ali sprostijo. Periferni živci se združujejo s hrbtnim mozgom v različnih višinah hrbtenice. Informacije med možgani in perifernimi živci se pretakajo v obe smeri skozi hrbtni mozeg.

Ta sistem nadzira vse naše zavestne dejavnosti in močno vpliva tudi na zavedna in nezavedna dogajanja, npr. na hitrost utripanja srca in dihanja (možgansko deblo v sredini glave) in delovanje črevesa. To je homeostaza, proces, ki omogoča, da se fiziološki procesi in telesna zgradba kljub večjim spremembam v okolici bistveno ne spreminjajo (V. Sutherland in C. Cooper, 1990, 165-224.).

Možganska polobla upravlja naše misli, čute in gibe ter tako vpliva tudi na naše obnašanje in ravnanje. Ta del je tisti, ki zanima NLP, to je, kako vplivati nanj in koristiti sebi. Možgani dobijo informacije za hormon stresa pri »negativnih besedah«, kot so: morati, treba je, problem, vendar in ostale »negacije« kot se temu reče pri NLP. Preplavi nas in ovira pri reševanju problemov in pri kreativnem razmišljanju.

Če pa se namesto s problemi soočamo z **izzivi**, je situacija drugačna. Pristop k izzivu posreduje drugačne informacije, ne prime nas panika, temveč raziskovalni in vedoželjni duh, ki nas stimulira pri delu. V nas vzbudi radovednost in veselje do učenja.

Enako je z negacijami. V vrtcu, šoli in pri delu pogosto uporabljamo negacije in s tem sporočamo, da so drugi nesposobni. Človek takšna občutja ponotranji – je takšen kot so njegova občutja.

Če mislimo, da ne zmoremo in če mislimo, da zmoremo, imamo vedno prav, ker se bo to, kar mislimo, zgodilo (H. Ford).

Primer: Če otrok reče »ne morem stati na eni nogi«, je to omejujoče prepričanje. Govori tako, kot da bo to veljalo tudi v prihodnosti. Če otrok misli, da ne more stati na eni nogi, tega ne bo niti poskušal narediti. Če pa otroku rečemo, naj se dela, kot da zna stati na eni nogi, mu omogočimo, da se spopade z izzivom.

Otrokov strah pred porazom je njegova največja ovira.

Če menimo, da ni neuspehov in porazov, in jih spoznamo kot odzive in povratna sporočila, nas ta usmerjajo k boljšim rezultatom. Otroku rečemo, naj poskusi tako, da postavi eno stopalo na drugo. Če je to naredi, je že bližje stoji na eni nogi.

1.2 Kako se odzivamo na svetlobo in barvo, mehka oblačila, glasno glasbo, začinjeno hrano, vonj okolja in gledanje športnih prenosov in gibanje nasploh

Večino od nas, kar sicer že vemo, potre oblačen dan, ob sončnem pa smo polni energije. Nekateri med nami radi spijo na svilenih rjuhah, drugi na bombažnih. Nekateri se zelo dobro počutimo v tistem prostoru, drugi smo radi obkroženi z glasbo, ki je včasih tudi zelo glasna. Nekaterim ugajajo jedi preprostega okusa, drugi uživajo v novih. Nekateri vznemiri vonj morja ali reke, druge pusti hladne ali pa jim celo smrdi. Nekateri ob gledanju na tekmovanja v gimnastiki napenjajo mišice, ki so potrebne za izvedbo vaje, drugi pa tekmovanje gledajo popolnoma sproščeni.

Vsi zaznavamo okolje z vsemi čutili, ki so nam bili položeni v zibko, da ne rečem, da smo marsikaj zaznavali še pred rojstvom. Okolje, v katerem se znajde skupina ljudi, se dotakne vsakega posameznika na različen način. Nekateri prevzamejo, če vzamemo primer, da smo ob jezeru, odsevi planin na gladini jezera, druge premikanje oblakov ali pljuskanje valov ob obalo. Tretji so vznemirjeni nad vonjem jezera, četrti nevede gladijo kamen, klop, mah, spustijo roko v vodo, spet drugi kažejo na barve cvetic v travi, oblike oblakov. Nekateri opazijo mir in tu in tam glas ptiča ali žužljanje žuželke, drugi pa bi radi »prižgali« radio ...

Če pogledamo drug drugega, bomo videli, da se nekateri oblečemo v žive barve, drugi pa v nevpadljive tone, nekateri ljubijo sproščeno oblačenje in se ne menijo toliko za videz, drugi pa pazijo na vsako malenkost, ki jo dajo nase.

Tudi pri besednem izražanju opazimo, da se nekateri posvečajo natančnim opisom pokrajine, drugi opišejo le geografski položaj in čas, nekateri govorijo o miru kot višku doživljanja, drugi pa spet o tem, da so imeli mokro obutev, ker je bila trava vlažna. Nekateri se radi objamemo, so pa tudi taki, ki jim ni prijetno in se objemu, če je le možno, izmaknejo. Ko se pogovarjamo, se nekateri radi z roko dotikajo sogovornika, drugi pa postavijo okoli sebe neviden zid.

Mnogi zaradi takih razlik postanejo nestrpni do drugih, se norčujejo iz njih in se z njimi ne želijo družiti. Vendar je možna tudi drugačna pot, če se zavedamo drugačnosti med nami in drugačnih načinov dojemanja sveta, okolja, dogodkov.

V nevrolingvističnem programiranju rečemo, da ima vsakdo svoj model sveta. Če najprej ugotovimo, kaj je nam samim najpomembneje, bomo lažje dojeli tudi druge in način njihovega dojemanja sveta.

Če je kdo prebral knjigo Raymonda Queneauja *Vaje v slogu*, se lahko nasmeje stotim pogledom na isti dogodek.

Počasi spoznavamo, da smo zelo odvisni od našega zaznavanja okolja. Čutno zaznavanje je del našega življenja. Naše odločitve so odvisne od tega. Ko se odločamo, kaj bomo oblekli, kaj jedli, kako se bomo odišavili, kam se bomo v skupini postavili, delujemo na nezavednem področju. Ko pa zdaj to spoznamo in se analiziramo, ker se zavedamo, kakšna moč je v takem zaznavanju sveta, se lahko zavedno odločimo razširiti in okrepiti posamezna zaznavna področja, ki nam bodo tako omogočila natančnejši pogled na svet, nam pomagala do pametnejših, boljših odločitev in nam pomagala razumeti druge, ne da bi nas pri tem njihova drugačnost razburila.

1.3 Celovitost telesnosti in duševnosti

Proučevanje uma oziroma kognicije je le eno področje študije človeka. Upoštevamo, da ljudje nismo le um, ampak tudi telo. Resnično razumeti pomeni razumeti z umom in telesom (Haruki, 1996, 331)

Človekove kretnje, telesno držo, jezikovno in znakovno (simbolično) govorico, govorico obraza, ust, oči, smeh in jok predstavlja Trstenjak kot fizionomično stran oz. plast osebnosti.

Vzhodnjaški rek pravi: »Kar slišim, pozabim, kar vidim, si zapomnim, kar naredim (z gibanjem), razumem in znam.«

1.4 Pristopi posredovanja znanja

Da bi bili pri učenju kar se da uspešni, uporabljamo več čutov. Učitelji se pri svojem delu najbolj usmerjajo k *slušnemu tipu učencev* (15%), saj s tem ustvarijo učno klimo, ki ne moti njihovega podajanja snovi. Pogosto pozabljajo na učence, ki jim zgolj poslušanje predavanj ne zadošča in rabijo za razumevanje snovi vidne podobe v obliki miselnih vzorcev. To velja za *vizualni tip učencev* (35 %).

Obstajajo pa tudi učenci, ki se ob učenju sprehajajo, razvrščajo stvari itn. To velja za gibalni oz. *kinestetični tip učencev*, ki jih je po ugotovitvah raziskav največ (40 % vseh). Žal so v učnem procesu najbolj zapostavljeni.

Taka zapostavljenost vodi v izgubo motivacije, slabe izkušnje in izgubo samozavesti.

Dobro učno počutje pade pri 16-letnikih iz 80 % na 20 %. Da bi to izboljšali, način poučevanja uskladimo z načinom učenja. Najmanj težav bi učitelju povzročal veččuten učenec. Ta namreč pri svojem delu uporablja: *vid, sluh in telesno občutenje*.

Da bi učitelju uspelo motivirati učence, jih navajajo na odkljudenje snovi, ki so jo razumeli, uporabo kartončkov z glavnimi idejami snovi, glasno branje, ustvarjanje povzetkov, uporabo barvnih označevalcev, miselnih vzorcev... (Študijska Baza 2, internet) in gibno ponazarjanje.

Dober stik med otrokom in vzgojiteljem se torej zgodi, če se vzpostavi stik na več ravneh: vizualni, avditivni in kinestetični.

Govorimo isti jezik. To ne pomeni, da govorimo otročje, temveč da uporabljamo v jeziku tiste izraze, ki izhajajo iz otrokovega načina zaznavanja sveta, gestikulacije, hitrosti govora ter dihanja. Torej uporabljamo besede, ki jih uporabljajo vizualci, avditivci in kinesteti. Seveda pa je dobro, če vemo tudi zase, v katero skupino spadamo. Govorimo vizualščino, avditivščino ali kinestetščino. V poglavju Procesne besede si lahko pomagamo pri uvrstitvi v tip komuniciranja in sprejemanja sveta.

1.5 O štirih senzornih tipih ljudi

Profesorica Winnie Dunn, ki dela na področju izobraževanja delovne terapije na Univerzi Kansas Medical Center in se sooča z otroki, ki imajo učne težave (angl. learning disabilities and menthal health problems), ter jim pomaga, da najdejo strategije, kako se soočati z vsakdanjimi problemi in življenjem, pravi, da obstajajo štirje senzorni tipi:

ISKALEC (angl. seeker): rad gre gledat ognjemet, ustvarja hrup z žvižganjem in prepevanjem samemu sebi (angl. humming); kuha ali naroča začinjeno hrano; rad se dotika ljudi, ko se z njimi pogovarja; rad hodi naokoli bos; spreminja dnevno rutino, da bi ga stvari še vedno zanimale;

ČUTILNEŽ (angl. sensor): zmoti ga vsak hrup; se zdrzne ob vsakem šumu; moti ga hitro menjavanje slik na televiziji; ima zelo izoblikovano mnenje, kako izbirati tekture pri oblačilih; vedno izbere isto hrano, ko se odloči jesti v restavraciji, raje ima pohištvo čistih linij in brez navlake; v zabaviščnem parku se odloči le za malo število igralskih naprav;

OPAZOVALEC (angl. bystander): je nekomPLICIRAN človek; flegmatik, oseba, ki jo je težko razburiti; potrebno ga je večkrat poklicati, da bi zbudili njegovo pozornost; velikokrat spregleda (angl. signposts) lističe z navodili ali opomnike; ne moti ga, če ima umazan obraz ali roke; opazi odrgnine in zareze, a ne ve, kdaj jih je dobil; ne vidi navlake, dokler ga kdo ne opozori nanjo;

IZOGIBNEŽ (angl. avoider): zapusti prostor, če se vanj začnejo nabirati ljudje; rad ima, da je njegovo okolje čisto in pospravljeno; spušča roloje na oknih in ima zagrnjene zaves; njegov izbor hrane je zelo ozek; ne mara imeti zamazanih rok; rad preživlja svoj prosti čas sam.*

V taki razdelitvi se skrivajo tudi tipi, kot jih razdeli NLP. Pri vseh so prisotni vsi čuti, le po prednostih so razvrščeni drugače. Tako je pri nas vseh, naj smo odrasli, ali otroci.

1.6 O treh opicah

Nič ne vidim, nič ne slišim, nič ne rečem, še vedno pa lahko komuniciram s svetom. Lahko se popolnoma izoliramo od zunanjega sveta, če to želimo, ali pa smo dejavno vključeni kot H. Keller. Pred očmi se nam pokaže film Čudodelka, ki prikazuje življenje Helen Keller, ki se je kljub gluhoslepoti naučila sporazumevanja s svetom. Z gibom. O tem pa opice ne povedo nič, čeprav same zelo uporabljajo gib in mimiko pri svojem komuniciranju. Deklica je okolje dojemala z otipom, okusom, občutkom za gibanje, skozi vibracijo zvokov okoli sebe in vonjem. Koliko čutil imamo na razpolago, svet je takrat mislil, da je nemogoče vzpostaviti stik s slepo in gluho osebo. Ne pozabimo, da imamo pet zunanjih čutov in pet notranjih čutov.

1.7 O jeziku in vedenju

Že v uvodu sem se dotaknila besednega izražanja različnih ljudi kot rezultata dojetja okolja. Kako se izražamo, nas določa in omogoča komuniciranje. Občutek imamo, da se z nekom z lahkoto pogovarjamo, z drugimi pa težko. To je seveda povezano z njihovo čustveno inteligentnostjo. To je ee dokaj mlado področje, ki ga je začel razvijati Howard Gardner v knjigi Razsežnost uma in kasneje Daniel Goleman v svoji knjigi Čustvena inteligenca**. Oba sta ugotovila, da se nekateri ljudje znajdejo v vsaki okoliščini, so komunikativni in nimajo problemov s sogovorniki.

Behavioristična genetika zatrjuje, da naše vedenje ni zapisano v genih; okolje, še zlasti izkušnje in spoznanja v obdobju odraščanja določajo, kako se bo temperament oblikoval v življenju. Čustvene sposobnosti nam niso dane z rojstvom; z ustreznim učenjem jih lahko izboljšamo. Goleman tudi pravi, da je osebni napad poguben za moralo napadenega in da so za nesoglasja v podjetju med vodilnimi in delavci v večji meri povzročijo neprimerno kritiziranje pred nezaupanjem in prepiri zaradi vpliva ali plače (Goleman, 2006, 238 - 346).

*Opomba: razširjeno po članku Juliet Rix *Are you a sensory junkie or a nervous wreck?*

**Opomba: Pravi izraz je čustvena inteligentnost in ne čustvena inteligenca.

Tudi sami imamo gotovo podobne izkušnje. Saj že malčke učimo besede prosim, če kaj želijo. Prav tako poznamo pregovor, da bi nekomu jedli iz roke, ker nas prosi za uslugo na tak način, da nam je skoraj v čast, da se je obrnil na nas. In kolikokrat smo togotni, če nas kdo kaj prosi ali kritizira. Pregovor, da je jezik močnejše orožje od meča, kaže na to, da so to ugotovili že naši predniki.

Več znanstvenikov in poznavalcev tega področja je odprlo nove poti razmišljanja tudi drugim. Spoznanja so dobila še bolj poglobljen pristop z raziskovanjem delovanja možganov. Tako se je rodilo novo področje –nevrolingvistično programiranje ali na kratko NLP.

1.8 NLP

NLP je celostna komunikacija. Iz ZDA se je iz prvotnega terapijskega področja razširilo na pedagoško in vzgojno področje ter management.

NLP pravzaprav ni nič novega. Opisuje strategije, ki jih vsi, četudi podzavestno uporabljamo. Novo je, da s pomočjo NLP te strategije sistematično analiziramo, se jih učimo in jih zavestno uporabljamo (Schwertfeger, 1988, 10).

Razmišljanje o naših čutilih je spodbudilo vrsto mladih, radovednih ljudi, da so začeli razmišljati, zakaj so nekateri v besedni in nebesedni komunikaciji uspešnejši od drugih. Nevrolingvistično programiranje sta razvila študent informatike in psihologije Richard Bandler in jezikoslovec dr. John Grinder v zgodnjih sedemdesetih letih, v času, ko sta skupaj razmišljala na kalifornijski univerzi Santa Cruz.

Vprašala sta se, zakaj trije najuspešnejši in najprodornejši terapevti Fritz Perls, Virginia Satir in Milton H. Erickson dosegajo neverjetne uspehe in v tolikšni meri presegajo vse kolege na svojem področju. Kmalu sta ugotovila, da njihova uspešnost ne izvira iz teorije psihologije, ki so jo sicer zastopali in zagovarjali. Šlo je za bolj določene vedenjske in komunikacijske vzorce, ki so jih uporabljali kot terapijo pri svojih strankah in so omogočali hitre in trajne spremembe. Pri tem pa se nihče izmed njih ni zavedal »metode«, saj so vsi trije delovali po lastni intuiciji. Bandler in Grinder sta skušala preučiti njihovo strategijo uspešne teorije ter jo uredila v jasen, pregleden in priučljiv sistem, ki sta ga imenovala NLP (Schwartz, Schweppe, 2005, 10). Analizirala sta torej uspešne ljudi, se poglobila v njihov način razmišljanja, govorjenja, njihove miselne predstave, slušne predstave, njihovo izražanje, način, kako se učijo in posredujejo znanje ali način terapije.

Robert Dilts pravi: »Prišel je čas, ko lahko prenehaš v sebi iskati človeka, kot bi rad postal, začni biti sam ta človek, ki ga iščeš.«

Torej je vse že v nas. Imamo vsa orodja, da ga odkrijemo v sebi, imamo orodja, da se zgledujemo po drugih, usvojimo spretnosti in okrepimo lastnosti, ki nam bodo omogočile, da se razvijemo v tisto, kar si želimo.

NLP je odnos do življenja, ki ga zaznamujeta radovednost in veselje do učenja.

Nevro

Vsi duhovni in duševni procesi imajo senzorično ozadje, pri čemer ni pomembno, ali gre za zunanje dražljaje ali miselne predstave. Tako se pri vodeni vizualizaciji sprožajo podobe, ki jih slišimo, otipamo in okusimo, tudi mišično zaznamo. Nevrološko je povezano z živčnim sistemom in možgani, po njih pa z našimi čuti za vid, sluh, vonj, okus, dotik in kinestetiko.

Te zaznave se dogajajo v našem notranjem očesu, ušesu itn. Metode NLP poskušajo razvozlati tesne povezave notranjih in zunanjih spodbud vedenja in jih uporabiti pri komuniciranju (Bachmann, str. 11-12)

Lingvistično

Verbalne in neverbalne predstave čutnih vtisov tvorijo osnovo za razvoj jezika in strategije ravnanja. Metamodel jezika poskuša odkrivati in upoštevati posameznikovo običajno čutno zaznavanje okolja (notranje zemljevide) in vpliv tega na njegov model sveta in na vedenje o njem. Iz verbalnih in neverbalnih izrazov partnerjev v pogovoru pridobimo z uporabo NLP koncepta dodatna spoznanja in informacije o njih (kalibriranje), kar lahko uporabimo pri vzpostavljanju »dobre zveze« (angl. raport) v svojih pogovornih ciljih (Bachmann, 1991, prav tam).

Programiranje

Mišljenje in delovanje pomeni, da je mogoče programirati oz. vplivati na vedenje in delovanje. Ob tem potekajo notranji procesi organizacije in obdelave podatkov. Pri tem vsak človek razvije zanj tipično strategijo, kako sprejema svoje izkušnje, jih zbira in sintetizira (Bachmann, prav tam).

Naš zemljevid dopolnjujemo z novimi potmi in učinkovitejšimi strategijami. To nam omogoča, da izberemo vedenje in ravnanje, ki bo najbolj učinkovito v dani situaciji.

1.9 Učenje in spreminjanje

Učenje in spreminjanje se odvita na različnih ravneh:

- **duhovnost** (Del česa?),
- **identiteta** (Kdo sem?),
- **prepričanja in vrednote** (Zakaj?),
- **spособnosti** (Kako?),
- **vedenje** (Kaj?),
- **okolje** (Kaj? Kje?).

Da bi se lahko razvijali je potrebno zadostiti našim potrebam

Po Maslowem modelu so to:

- samouresničevanje,
- resnica,

- ljubezen,
- popolnost,
- sprejemanje,
- pripadanje,
- samospoštovanje in spoštovanje drugih,
- varnost, zaščita,
- fiziološke potrebe.

Avtor Teorije izbire W. Glasser pravi:

- vse kar delamo, izvira iz našega vedenja oz. obnašanja,
- da je skoraj vsako vedenje stvar našega izbora,
- da so za naše ravnanje odgovorni naši geni, ki nas vodijo k zadovoljitvi šestih osnovnih človekovih potreb: **PREŽIVETJE, LJUBEZEN, PRIPADNOST, MOČ, SVOBODA in ZABAVA.**

V praksi se pokaže, da si najbolj želimo ljubezni, pripadnosti, zaupne bližine in povezanosti z ljudmi, ki jih imamo radi. To je pogoj in zahteva, ki nam omogoča, da zadovoljimo vse svoje potrebe.

Teorija izbire s svojimi sedmimi uspešnimi navadami nadomešča zunanjo kontrolno psihologijo in sedem smrtnih navad. Zunanja kontrola, zdajšnja psihologija večine ljudi na svetu, je destruktivna, razdiralna za partnerske odnose bodisi doma, v službi ali v odnosu vzgojitelj/učitelj do otroka/učenca. Če jo uporabljamo, bo uničila vsako možnost enega ali obeh partnerjev, da bi našla zadovoljstvo v svojem odnosu, in povzročila razdor med obema.

Občutek, da nisi z nikomer povezan, je vir skoraj vseh človeških problemov kot so mentalne bolezni, zasvojenost z drogami, nasilje, kriminal, izpad iz šolanja, družinsko nasilje. Tu smo omenili le nekaj problemov.

Odnosi in naše navade se torej delijo Po Williamu Glasserju na dve skupini: Skupino sedmih uspešnih navad in skupino sedem smrtnih navad

1. Sedem uspešnih navad učiteljev:

1. podpora,
2. spodbujanje,
3. poslušanje,
4. sprejemanje,
5. zaupanje,
6. spoštovanje,
7. pogajalske razlike.

2. Sedem smrtnih navad učiteljev:

1. kritiziranje,
2. obtoževanje,

3. pritoževanje,
4. godrnjanje,
5. grožnje,
6. kaznovanje,
7. podkupovanje in nagrajevanje, da bi vzpostavili kontrolo.

Torej, če uporabljamo sedem uspešnih navad, bomo v vrtcu (šoli, delovnem okolju) ustvarili prijetno, ustvarjalno klimo, ki bo vsem v zadovoljstvo.

Deset aksiomov teorije izbire

1. Edina oseba, čigar vedenje lahko kontroliramo, smo mi sami.
2. Vse kar lahko damo drugi osebi, so informacije.
3. Dolgoletni psihološki problemi izvirajo iz problematičnih odnosov med ljudmi.
4. Problematičen odnos do sočloveka je vedno del našega sedanjega življenja.
5. Vse, kar se nam je zgodilo v preteklosti ima opravka s tem, kar smo zdaj. Naše osnovne potrebe lahko zadovoljimo le zdaj, ta trenutek in seveda načrtujemo, da jih bomo zadovoljevali tudi v prihodnje.
6. Da bi zadovoljili svoje, lastne potrebe, zadovoljimo sliko, ki smo si jo zamislili kot kakovosten svet.
7. Vse, kar delamo je naše obnašanje, vedenje, ravnanje.
8. Celotno obnašanje je ravnanje, ki je sestavljeno iz več komponent: delovanja, mišljenja, občutenja in psihologije.
9. Celostno obnašanje (ravnanje) je izbrano in hkrati lahko neposredno kontroliramo delovanje in mišljenje. Kontroliramo lahko le svoje občutke in psihologijo neposredno preko izbora kako bomo delovali in kako bomo mislili.
10. Celostno obnašanje (ravnanje) se kaže v glagolih in poimenovanjih po delih, ki so najbolj prepoznavna.

Če se vrnemo zdaj k NLP, vidimo, da ga lahko uporabimo kot strategijo poučevanja in učenja. Da bi bili uspešni pri komunikaciji in posredovanju znanja z otroki in odraslimi, se najprej spoznamo sami, se razvijamo na področjih, ki so šibka, in kot pravi Bandler, otroci nas bodo bolje razumeli in znali več. V mnogih angleških šolah učitelji z znanjem NLP dosegajo mnogo boljše rezultate pri učencih. To znanje je uporabno prav pri vseh poklicih, kjer imamo opraviti z ljudmi.

1.10 Temeljna izhodišča NLP

Po Schwartz in Schweppe (2005, 18) imamo deset temeljnih aksiomov NLP.

1	Ljudje v življenju ravnajo po individualnem zemljevidu sveta.
2	Najboljši zemljevid je tisti, na katerem je vrisanih kar največ poti.
3	Vsako vedenje in delovanje pravzaprav temelji na pozitivnem izhodišču.
4	Vsaka izkušnja ima svojo strukturo.
5	Za vsak problem – izziv je rešitev.
6	Vsak človek razpolaga z vso močjo, ki jo potrebuje.
7	Telo in duševnost sta dela enotnega sistema.
8	Komunikacija dobi svoj končni pomen z rezultatom.
9	Neuspeh ni nič drugega kot le povratno sporočilo.
10	Če nekaj ne deluje, poskusi kaj drugega.

Marija Mikačič Turnšek (predavanja 2006) navaja temeljna izhodišča NLP:

1	Pomen komunikacije je v reakciji, ki jo izzovemo pri sogovorniku.
2	Zemljevid še ni pokrajina.
3	Za vsakim vedenjem se skriva pozitiven namen.
4	Vsi viri, ki jih posameznik potrebuje, so v njem samem.
5	Vsi rezultati so povratna informacija, naj gre za uspeh ali neuspeh.
6	Informacije iz zunanjega sveta zaznavamo s pomočjo petih čutov: vidom, sluhom, vohom, okusom in kinestetičnim čutom (gib in otip)*.
7	Kot posameznik imamo različne modele sveta.
8	Ne moremo ne komunicirati.
9	Komunikacija poteka na dveh ravneh: zavedni in nezavedni.

**Opomba: Kot nekdanja plesalka bom kinestetično čutilo razdelila na dva dela, na gibalne in otipne zaznave. Tudi številni pogovori z dr. Bredo Kroflič, ki je tudi nekdanja plesalka, so potrdili mojo domnevo, da ljudje, ki smo se bolj ukvarjali z gibanjem, ločimo ti področji. Pri delu z otroki, pa je to zelo pomembno.*

Ljudje v življenju ravnamo po individualnem zemljevidu sveta

Vsak človek živi v svojem svetu, vesolju ali pokrajini, oz. zemljevidu. Da bi se med seboj bolje razumeli, si izostrimo sliko o sebi in spoznamo sliko, ki so jo ustvarili drugi o nas. Ugotovimo, da je to daljši proces, v katerem je pomembna naša želja po razumevanju stvari, pripravljenost na presenečenja, želja po sprejemanju drugačnosti in spoznanju da so drugi tudi enkratne osebnosti, kot smo sami. Pri tem vključimo vse načine zaznavanja, ne le tistih, ki so nam najbližji. Zakaj poudarjam daljši proces? Ker se večinoma zmotimo pri oceni »na prvo žogo«.

Če bomo vključili vsa področja zaznavanja, bomo obogatili svoj svet oz. svoj zemljevid. Vanj bo vrisano veliko več podatkov kot na avtokarti, kjer so pomembni podatki o črpalkah, kilometrih in prenočiščih.

Kot pravi Birgit Süssdorf v članku *Creativity, Dance and Health Culture*, Ruth Cohn z izrazom »selektivna avtentičnost« predstavja idejo, da smo lahko v svoji komunikaciji avtentični in selektivni. Zavedamo se kaj mislimo, čutimo in izbiramo, kaj bomo rekli in storili. Ideja »selektivne avtentičnosti« nam omogoča dobro orientacijo k uspešnemu komuniciranju.

Če se torej vrnem k našemu zemljevidu, naj ta izraža našo avtentičnost, enkratnost pa tudi selekcijo oz. izbor čutnih področij, ki se ujemajo z otrokom, s sogovornikom...

Alfred Korzybski, poljski matematik, se je zelo slikoviti izrazil z mislijo »zemljevid ni ozemlje« oz. »zemljevid ni pokrajina« (Schwartz, Schweppe, 2005, 19). Glotta pravi »Gradivo ni seminar«. V naš zemljevid bomo torej vrisali nešteto novih poti in podatkov, da se bo iz zemljevida izluščila pokrajina. Za tako delo rabimo metodologijo in tehnologijo.

Svet je tak, kakršen je, z vsemi značilnosti. Svet zaznavamo z vsemi čutili, zaznave pa na žalost še filtriramo s pomočjo svojih enkratnih izkušenj, kulture, prepričanj, vrednot interesov in predvidevanj.

Prav to se vidi pri delu vzgojiteljev in učiteljev. Znanje posredujejo skozi svoje filtre in tako dosežejo le del otrok in učencev, zato je ozaveščanje in spoznavanje svojega načina dojemanja sveta, svojega »zemljevida« in njegovega bogatenja tako pomembna. Cilj nas pedagogov je, da nas razumejo vsi, ne le del otrok, učencev, dijakov in študentov.

2 VAKOG

VAKOG je okrajšava za *V*idno - vizualno, *A*slušno - avditivno, *K* gibalno in taktilno - kinestetično, *O* z vonjem - olfaktorno in *G* z okusom - gustatorno zaznavanje sveta.

ČUTNE ZAZNAVE – reprezentacijski sistemi

- Ljudje zaznavamo svet okoli sebe, tako, da je vključenih več senzornih - čutnih področij. Najbolj običajen **je vid** /vizualni čut (35% prebivalstva), sledi mu **kinestetični čut**/ gibalni čut (v mišicah in kitah, torej znotraj telesa, za notranje dražljaje – šesti čut, 40% prebivalstva), **sluh** /avditivni čut (15% prebivalstva), **okus** /gustatorni čut (z brbončicami na jeziku), **vonjem** (olfaktorični čut), **čutilom za otip** (čutnice na in v koži za zunanje dražljaje).

(Povzeto po baza svarog)

Seveda so v vsakem človeku prisotne vse zaznave, a kot sem že omenila, v drugačni prednostni vrsti. Kot kažejo raziskave Woznyja, Beierholma in Shamsa, so tri zaznave najbolj optimalne. V njihovem primeru je šlo za to, kar vidimo, slišimo in otipamo.

Človek ima poleg teh čutnih zaznav še več zaznav, ki nam dajejo informacije o stanju lastnega telesa. V mehurju so senzorji, ki nam sporočijo, da imamo poln mehur in da je čas, da uriniramo, v debelem črevesju nam sporočijo da je črevesje polno in, da ga moramo izprazniti, prav tako čutimo, kdaj smo lačni in žejni.

Poleg tega tudi **čustveno zaznamo**, kako se druga oseba počuti, v kakšnem duševnem stanju je. Moja razdelitev je torej nekoliko razširjena. Razdelila sem zaznavanje s tipom in kinestetičnim občutkom ter dodala čustveno zaznavo.

2.1 Kar vidimo

Oči nam povedo, kje smo v prostoru

Oči nam povedo veliko več o svetu okoli nas kot ostala čutila. Del možganov, ki je središče za vid, je mnogo večji od delov, kjer so druga čutila. Na mrežnici – retini je plast na svetlobo občutljivih živčnih celic (okoli 7 milijonov v vsakem očesu), ki pošiljajo v možgane živčne dražljaje – impulze zaznave barve, oblike ter jakosti svetlobe.

Zaznave se kopičijo v našem spominu in nastale podobe možgani povezujejo z besedami (npr.: čevelj, žoga, oblak), jih primerjajo med seboj (npr.: ta je večji, ta je bolj pisana, ta je temnejši).

Bolj kot se razvija naš vidni zemljevid, bolj in bolj ga uporabljamo,



da bi se lahko lažje gibal po prostoru. Vsakič, ko se premaknemo, postajajo objekti v prostoru večji ali manjši glede na to, ali se približujemo ali oddaljujemo. Tako spoznamo perspektivo.

Ljudje, ki so preveč občutljivi na vidne zaznave, bodo spuščali senčila na oknih, izogibali se bodo preveč živim vzorcem.

Drugi pa bodo uživali v barvnih kontrastih, radi bodo v svetlih prostorih z veliko kontrastov, ker jih izkušnje na vizualnem področju spodbujajo in jim ugajajo.

Ljudje, katerih primarni zaznavni sistem je vizualni, **morajo najprej stvari videti ali prebrati**. Enako je pri otrocih.

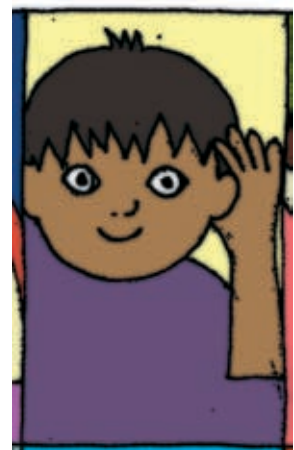
Kako jih zlahka prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov oz. slik, opisi slike so statični in v gibanju, ločijo ostro od zamegljene, ločijo svetlo sliko od temne, ločijo velikost in obliko slike, vidijo trodimenzionalne predmete, ločijo blizu od daleč, preden se lotijo posnemanja gibalnih motivov, si jih morajo najprej dobro ogledati.

2.2 Kar slišimo

Zvoki okolja so prisotni okoli nas.

Ušesa niso pomembna le zato, da slišimo, temveč zaznajo tudi orientacijo telesa v prostoru in gravitacijsko polje. Služijo nam torej tudi kot ravnotežni organ. Predmeti v gibanju vzvalovijo zrak in tako nastanejo zvočni signali. Živčne dražljaje prenese slušni živec v možgane. To poglavitno obliko sluha dopolnjuje prevajanje tresljajev skozi lobanjske kosti v notranje uho. Ta drugotni sluh ima veliko vlogo pri tem, kako slišimo glas (Smith, 1986, 329).



Zvoki okolja so okoli nas ves čas prisotni in nas spodbujajo, da posamezne zvoke postavimo v prostor. To zaznamo tako, da ugotovimo s katerim ušesom slišimo glasneje, in tako ugotovimo smer, od kod prihaja zvok. Zvok lahko tako kot vidno zaznavo razvrstimo v svojem spominu. Takrat govorimo, kako visok ali nizek je zvok.

V spominu se nam zasidrajo tako kot vizualni spomin, skupaj z okoljem, osebo ali osebami, celotnimi dogodki. Razločimo glasove ljudi in tako vemo, kdo govori. Prav tako ločimo zvoke instrumentov, zvoke improviziranih instrumentov, raznih naprav, strojev v našem domu, urbanem okolju, zvoke v naravi.

S slušno zaznavo ločimo, ali je prišel zvok od blizu ali od daleč ali se približuje ali oddaljuje. Znamo uganiti, približno kako daleč je vir zvoka.

Nekateri ljudje so zelo občutljivi na zvok in zato ne prenesejo vpitja, glasne glasbe, nervira jih zvok hladilnika, ki ga drugi ne zaznajo. Slednji, ki jih zvoki aktivirajo, radi na glas poslušajo glasbo, sami povzročajo zvoke v svojem okolju z udarjanjem svinčnika po mizi, praskanjem po mizi ...

Zvok zaznavajo tudi gluhi. Različni zvoki, višine tonov imajo različne frekvence in te zaznamo s celim telesom kot vibracije

Pri seznanjanju z jogo (<http://www2.arnes.si/~gschmi>) uporabljamo vajo A E I O U, pri kateri otroci na ves glas izgovarjajo posamezno črko ter hkrati z dlanmi potujejo po lastnem telesu in zaznavajo vibracije v njem, povzročene z močnimi glasovi. Podobna vaja je tudi, kot pravi mag. Darinka Žager, da otroci pri zaprtih ustih poskušajo zapeti mmmmmmmm, na različnih tonih ali zapojejo mmmmmmmm kot zavija sirena od nižjega k višjemu tonu in nazaj in se opazujejo, kje v telesu začutijo vibracije (avtoričino osebno pismo, 16. 3. 2010).

Ljudje, katerih primarni zaznavni sistem je avditivni, **morajo najprej stvari slišati od drugih**. Enako je pri otrocih.

Kako jih prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov tega kar slišijo, ločijo nizke in visoke tone, jakost tona, občutijo harmonijo in disharmonijo, natančno zaznajo smer zvoka, občutijo ritem in čas trajanja, kadar posnemajo gibalne motive, natančno poslušajo vzgojitelje in vrstnike.

2.3 Kar vonjamo

Nos nam pove, kakšen vonj ima naša okolica.

Vonj spada v primitivne senzorne sisteme, saj zaznavamo vonj stvari in okolja skozi nos. Kemična reakcija omogoča možganom, da jih kategorizira, razvrsti in nam omogoči, da si jih zapomnimo tako kot druge načine zaznavanja sveta in sebe.

Vonj je tesno povezan z emotivni delom možganov. V nas izzove celo paleto misli in občutkov. Tudi kasneje, ko pomislimo nanj ali se z njim ponovno srečamo, sproži v nas spomin nanj, kako je bilo, ko smo se prvič ali v zelo emotivno intenzivnem dogodku



srečali z njim. Prav to izkorišča industrija vonjev in dišav, saj računajo, da bodo v nas vzbudili in priklicali prijetne, spodbudne in ugodne asociacije. Vonj nas lahko ponese v babičino kuhinjo v prazničnih dneh. Vonj nas poveže tudi s točno določeno osebo, ki je ta vonj uporabljala. Tudi odprta vrata gostinskih lokalov računajo na tak pozitiven odziv na aromo, ki prihaja skozi nos in vabi mimoidoče bolj kot še tako lepo napisan jedilni list. Težko se je upreti vaflem v Bruslju, pici v Italiji, peki čevapčičev pri nas na veselicah ali vonju po svežem kruhu.

Neprijetni vonji nas navedejo, da se kraju izognemo ali oddaljimo od njega. Prijetni nas privabijo. Trgovine z naravnimi kozmetičnimi produkti imajo zelo specifičen vonj in že ko vstopimo vanje, nas nagovorijo, da je to bila prava odločitev.

Vonj doživljamo kot dišeč ali kot smrad. Je nekaj, kar nam je všeč ali pa nam ni. Zaznavamo vonj zemlje, reke, morja, gozda, dima, torej tudi ambientov. Prav tako jih lahko razvrstimo po intenziteti: od šibkega do močnega.

Kako jih prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov tega, kar so zavohali, natančno opisujejo vonj, ločijo med prijetnim in neprijetnim vonjem, ločijo močan vonj od nežnega.

2.4 Kar okusimo

Zaznavanje okusa z usti.

Zaznavanje okusa z usti je na nek način posebno, ker pri tem sodeluje več zaznavnih področij. Tako poleg glavnih okusov, ki so sladko, slano, grenko in kislo, umami, zaznamo tudi teksturo hrane: hrustljivo, mehko, sočno, zrnato, kašasto, kremno, se stopi, mastno, tekoče ...

Zaznamo tudi ostro, pekoče ...

Prav tako zaznamo temperaturo in vlažnost hrane ter intenziteto.

Čeprav naši možgani zaznavajo veliko število podatkov, ki jih dobijo, lahko ločimo vsako področje zase.



Tako lahko opazimo, da imamo ljudje različne okuse. Nekateri obožujemo začinjeno hrano, drugi pa jo odklanjajo. Vsak od nas bo določeno hrano opisal različno glede na to, kar ga privlači ali zaradi česar se mu upira.

Občutek, ki ga dobimo v ustih, se najprej pokaže na našem obrazu, ki se nato razleze po vsem telesu. Nezadržno ga glasno komentiramo, ki je lahko sliši tudi kot momljanje. Skratka, doživimo ga s celim telesom.

Če opazujemo dojenčka pri preizkušanju novih okusov, vidimo kako se pri nekaterih okusih celo njegovo telo strese ali skrči ali pa je popolnoma sproščeno.

Kako jih prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov tega, kar so okusili, ločijo sladko, slano, grenko, kislo, vse medsebojne kombinacije.

2.5 Kar otipamo

Kožna čutila za sprejemanje zunanjih dražljajev.

S kožo zaznamo vsaj pet različnih zaznavnih področij: toploto, mraz, bolečino, srbenje, pritisk.

Dotik ločimo na dve vrsti: lahen oz. nežen dotik in pritisk. Z lahnim dotikom se srečujemo pri občutku, ki ga dobimo, ko si oblečemo oblačila, če se nas nežno dotakne.

Nekateri uživamo ob lahnih dotikih, obstajajo pa tudi ljudje, ki niso navajeni na take čutne senzacije in jih odklanjajo. Rahel dotik razumemo tudi kot sporočilo, naj bomo pozorni, lahko pa nas tudi zmoti in je moteč.



S pritiskom se srečamo ob močnejših masažah, pri občutku tesnosti, torej pritiska na večjo površino kože, pa pri tesnih oblačilih. Takrat nam veliko število čutnic sporoča preko možganov meje našega telesa. Nekateri se zaradi tega občutka dobro počutijo v raztegljivih materialih, ki jih uporabljamo pri športnih in plesnih oblačilih, saj jim sporočajo meje lastnega telesa.



Kako mehek je zajček! In kako topel. Pa težak je tudi, čeprav je mehek. (P.B.)



Kako tale stonoga žgečka! (J.T.)

Kako jih zlahka prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov tega, kar so občutili, ločijo med prijetnimi in neprijetnimi dotiki, ločijo jakost dotika, pritisk, toploto in mraz, bolečino, srbenje, ščemenje.

2.6 Kar kinestetično zaznamo

Mišično čutilo za položaj telesa in posameznih delov v mirovanju in gibanju.

Možgani nenehno nadzorujejo položaje in gibe našega telesa, tako da ohranjamo ravnotežje.

V notranjem ušesu je organ, imenovan labirint, ki odkriva položaje in gibe glave s tremi polkrožnimi kanali. Vsak kanal leži pravokotno na druga dva, tako da en ali več kanalov gib odkrije in prenese sporočilo v možgane, kamorkoli premaknete glavo, bodisi da jo pomikate, stresete ali nagibate. Možgani usklajujejo to sporočilo s sporočili oči, mišic trupa in udov, da ocenijo naš točni položaj in premike, ki so potrebni, da se ohrani ravnotežje (Smith, 1986, 329).

Tako zaznavanje nam omogoči, da se ne da bi videli, dotaknemo vrha nosu ali pa se dotakneta kazalca desne in leve roke.



Merce Cunningham pravi v enem izmed svojih intervjujev, da gledalci doživljajo ples z očmi in kinestetičnim čutilom. Plesalcem, športnikom je to zelo jasno, ostali ljudje pa bi radi določili to čutilo kot poseben organ, kot kinestetično čutilo. Za zdaj tega ni moč določiti na tak način.

Kot pravi dr. Breda Kroflič, je prava definicija za kinestetično čutilo mišično čutilo za položaj telesa in posameznih delov v mirovanju in gibanju (avtoričino osebno pismo, 4. 3. 2009)



Ležim tako kot zajček. Tudi moja stopala gledajo navzgor. (P.B.)

Kako jih prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov tega, kar so občutili ob gibanju, pri plesu oz. gibanju uporabljajo celo telo, imajo natančno predstavo o svojem telesu v gibanju, se dobro orientirajo v telesu, pri opazovanju drugih pri gibanju, tudi sami začutijo mišične impulze za premik telesa, takoj se pridružijo delu, da dobi »izkušnjo iz prve roke«, takoj sledijo videnim gibalnim motivom.

2.7 Kar čustveno zaznamo

Zaznavanje z vsemi čutili.

Senzibilen človek začuti razpoloženje drugega skozi njegovo držo, kretje, glas, pogled.

V NLP to pomeni odkriti, v kakšen stanju je drug človek. To sposobnost imamo vsi, vendar je zavedno ali nezavedno ne uporabljamo vedno. To zaznavanje podrobnosti vedenja sogovornika imenujemo preverjanje ali kalibriranje.

Lastno vedenje prilagodimo sogovorniku in s tem ustvarimo zunanjo skupno osnovo (prirejanje, angl. pacing).

Če želimo spremeniti sogovorčovo stanje, prekinemo sozvočje, ki je v neki meri tudi zrcaljenje (EBL – Emerging Body Language) z drugačnim izrazom ali drugačno držo, in preverjamo, ali nam sogovorec sledi z zrcaljenjem naše malo spremenjene celostne podobe. Temu rečemo vodenje (angl. leading).

Kako jih zlahka prepoznamo?

Uporabljajo veliko opisov o stanju sogovornika, takoj zaznajo čustveno stanje drugih, zaznajo držo telesa, glas in pogled.

2.8 Sprememba samopodobe - modeliranje

Meta model jezika je orodje za pridobivanje globljega razumevanja človeškega govora. Pomaga nam spoznati, kako se misli prevajajo v jezik. Meta model je sestavljen iz vrste vprašanj, ki poskušajo spet razvozlati in povrniti v pravo stanje izbrise, popačenja in posplošitve, ki so nastale z našim dojetjem sveta.

Ker poznavanje meta programov pri posamezniku lahko dejansko pomaga, da natančno napovemo njegove poteze, jih uporabimo za napovedovanje vedenja pri njegovih akcijah, dodatno pa lahko spremenimo načine, kako oseba filtrira informacije za določen namen, je način kako oseba procesira (Padežanin, 1996, 20).

Pri modeliranju posameznika imamo večje število različnih pogledov na mikro- in makroravni, kjer ta oseba deluje:

okolje (lahko si ogledamo socialno in geografsko okolje (kdaj in kje deluje ta oseba; kje in kdaj delujejo določene veščine);

vedenja (zanima nas specifično vedenje ob nekem delovanju, kakšni so vzorci dela, kaj dela v okviru okolja, kakšno je medsebojno sodelovanje in komunikacija sodelavcev, problemov ali ciljev na mikro- (specifične delovne navade) in makroravni (osnovni vzorci komuniciranja, dela, stila ...);

sposobnosti (zanimajo nas lahko tudi intelektualne in kognitivne strategije ter sposobnosti, ki so potrebne za neko akcijo. Na njih je ponavadi največji fokus);

prepričanja in vrednote (raziskujemo lahko prepričanja in vrednote, ki motivirajo in oblikujejo strategije mišljenja - zakaj človek kaj naredi);

Identiteta (dojemanje vrednosti identitete v odnosu do njegovih prepričanj);

Duhovni odnosi (način, kako oseba deluje v odnosih do družine, kolegov, socialnih razredov ali kulture, kakšno vizijo ima posameznik);

Štiri stopnje kompetenc v učnem procesu po Gregory Batesonu:

Ko se spoznavamo z novimi pristopi komuniciranja, gremo skozi več faz:

1. nezavedna kompetenca,
2. zavedna inkompetenca (nekompetenca),
3. zavedna kompetenca,
4. zavedna kompetenca II. reda NLP.

Sidranje

Sidro je simbolično metafora.

Nekaj iz področja VAKOG se je v naši podzavesti zapisalo kot sidro. S pogostim ponavljanjem nanj reagiramo kot stikalo. Če pa želimo spremeniti sidra ali usvojiti nova, ni potreben tak trening. Slaba sidra lahko prekrijemo z dobrimi.

Če želimo sebe ali druge sidrati, bodimo v pozitivnem okolju, v času, ko pozitivna čustva naraščajo. Takrat naredimo kretnjo, ki nas bo vedno spomnila na prijetno vzdušje. Sidro nas bo kot stikalo predstavilo v pozitivno razpoloženje.

Primer: Če se nelagodno počutimo v stiku z drugo osebo, si takoj, ko jo zagledamo, prikličemo v spomin neko prijetno stanje. Tako se izognemo zadržanosti, ki nas preplavi in stik z drugo osebo bo boljši. Običajno si namreč prikličemo vse slabe trenutke, ki smo jih doživeli z njo, in enako ravnamo naprej.

Pri otroku lahko vpeljemo v njegovo ravnanje čudežnega, morda nevidnega junaka, ki mu pomaga prebroditi strah.

3 OTROCI, KI SO TAKOJ PRIPRAVLJENI PLESATI

3.1 Umetniška področja in otrokovo izražanje v njih

Otroci se v predšolskem obdobju srečujejo z vsemi zvrstmi umetniških področij. Najpogosteje se otroci v vrtcih izražajo na likovnem področju, nekaj na glasbenem, manj na lutkovnem, gledališkem in plesnem področju. Če analiziramo vsa področja, so plesno področje, pantomima in petje tista, v katerih uporabljamo za izražanje samo lastno telo oz. glas. Vsa ostala področja potrebujejo posrednike v obliki lutke, barv, inštrumentov ...

Telo v plesu in gibanju nam pripoveduje zgodbe, ki jih ne moremo povedati z besedami. Otroci še ne znajo ubesediti vsega, kar čutijo. Ko odrastemo, neizrekljivo potlačimo v podzavest. S telesnim izražanjem pripovedujemo zgodbe, le za prepoznavanje tega izražanja potrebujemo razumevanje telesne oz. neverbalne govorice.

Tu se bom osredotočila zgolj na plesno izražanje otrok in na izzive s katerimi se študentke predšolske vzgoje in tudi diplomirane vzgojiteljice srečujejo na tem področju.

3.2 Kako jih opazimo

V vrtcu se študentje in vzgojitelji srečujejo z otroki, ki so takoj pripravljeni plesati ali se igrati gibalne in rajalne igre ali karkoli drugega, ter z otroki, ki raje kje obsedijo pri kraju in se šele kasneje, morda šele naslednji dan pridružijo igri. Običajno jih vzgojitelji označijo kot sramežljive, lene otroke, ki se neradi gibljejo, so nezainteresirani itn. Zelo hitro jim »označimo«. Ta oznaka je v večini primerov nepravilna, ker izhaja iz predpostavke, da če otroke dobro motiviramo, bodo vsi hoteli poslušati, delati, plesati in igrati.

Vzgojitelji se prav tako srečujejo z otroki, za katere pravijo da so živi, hiperaktivni, da nimajo koncentracije. Pri takih smo nemočni pri motivaciji za katerokoli zbrano delo. Vzgojitelji rabijo sistema, ki mu rečem »Daj mir!«, a precej neuspešno.

Mimogrede. Sistem »Daj mir!« gre po sledečih stopnjah:

1. »Daj mir!«
2. »A slišiš, daj mir!«
3. »A bi me že poslušal/-la?«
4. »Zdaj pa dosti, tja sedi in daj mir!«

Vsaka vzgojiteljica ima svoj vrstni red. To ponavlja pogosto, a ne doseže nič. Potem se ji zdi, da tak otrok zahteva pozornost. To je lahko res, če smo ga naučili takega vedenja, kako vzbuditi pozornost. Bolj verjetno pa je, da je otrok kinestet in je zbrano poslušanje v miru nekaj, kar je zanj težko in pristop »daj mir« gotovo ni pravi.

3.3 Kako jih spoznamo

Otroke, ki so takoj pripravljeni plesati, zato ocenjujemo kot pridne, socializirane. Tudi tiste, ki v miru poslušajo, ocenjujemo enako. Na našo žalost, to niso isti otroci, ki plešejo, ali tisti, ki rišejo. So taki, ki bi nepretrgoma risali, a jih igre ne zanimajo in bi samo pri strani opazovali in tudi ne bi poslušali. Gledali pa bi knjige.

Zakaj so eni »pridni«, vodljivi in drugi ne? Slednji iz preprostega vzroka, ne zanima jih, ker jim je posredovano na način, ki ne ustreza njihovemu doživanju sveta in komunikacije. Ker smo odrasli, se bomo sami najprej spopadli z različnimi načini sprejemanja sveta in doživljanja in našli način, ki najbolj ustreza posameznemu otroku. S spoznanjem, da lahko vsakega otroka motiviramo na način, ki mu ustreza, se bomo izognili konfliktom z otroki, predvsem pa se bodo otroci z veseljem vključevali v dejavnosti ali učenje.

3.4 Kako komuniciramo

Izkušnje, ki jih pridobijo študentje pri integrirani praksi v vrtcu, nam govorijo, da tudi kinestetični, nemirni otroci obmirujejo pri vodeni vizualizaciji, pripovedovanju pravljic in p., če jih študentje objamejo, pobožajo, sedijo tesno ob njih. Pomirijo jih torej s kinestetičnim prijemom in ne z besedo.

Otroci, ki imajo težave s koncentracijo postanejo pomočniki vzgojiteljic, damo jim nalogo, naj preverijo, pomagajo, opazujejo, izberejo, kar bodo videli pri drugih.

Pri plesu in igrah pustimo vizualne otroke, da najprej pogledajo, kaj se dogaja, potem pa se sami pridružijo gibanju.

Besedno razlaganje je jasno le redkim otrokom. Še odrasli imamo s tem težave, zato je enostavneje, da jim kažemo in zraven govorimo, kaj delamo. Uporabljamo izraze, ki pokrivajo vse zaznavne načine doživanja sveta.

Govorno izražanje otrok je bogatejše po gibalni izkušnji. Presenetili nas bodo z natančnostjo opisov.

3.5 Neverbalna govorica

Ker dojemamo sebe in druge celostno, smo pozorni tudi na neverbalno govorico telesa in telesne zaznave. Opazovanje otrok in odraslih v komunikaciji z drugimi ni samo poslušanje, kaj je kdo komu rekel, pač pa tudi, kako se je oseba postavila v prostor, kako držo je zavzela, na kakšno razdaljo se je postavila do predmetov in sogovorcev ali zgolj do ostalih oseb. Pomembno je opaziti, ali je oseba napeta ali sproščena, kam gleda, ko govori, kako govori, pomembne so kretnje, ki spremljajo komunikacijo. Vse to več pove od napisanega ali povedanega. Telo ne laže. Popolno kontrolo nad telesom

zmorejo le odlični igralci. Običajni ljudje to zmoremo le kratek čas, otroci pa le kak hip.

Kako prepoznamo otroka, ki se dela, da je užaljen? Njegova drža, izraz na obrazu sta pretirana in če ga gibno in z obraznim izrazom zrcalite, bo takoj planil v smeh. Začutili smo, da njegova drža ni avtentična. Če smo občutljivi, lahko »preberemo« druge ne glede na to, kaj nam govorijo.

To poznavanje nam omogoči, da lažje razumemo otroke in ločimo, kdaj delajo spontano, kdaj namenoma ali pa nam preprosto kljubujejo.

3.6 Oči so ogledalo duše

Če gledamo sogovorca, lahko iz njegovega pogleda razberemo, kako razmišlja in sprejema ali procesira podatke.

Če gleda naprej: zbrano posluša, si vtisne v spomin.

Če gleda navzgor: ustvarja ali prikliče iz spomina.

Če gleda levo navzgor: se spomni slike.

Če gleda v levo: prepoznava cilje in aktivno iskanje.

Če gleda levo navzdol: procesira čustva in ima notranji dialog.

Če gleda navzdol: umirja se, postaja zaspan.

Če gleda desno navzdol: vidi probleme.

Če gleda v desno: konstruira.

Če gleda desno navzgor: si predstavlja sliko

4 IZKUŠNJE ŠTUDENTOV PRI INTEGRIRANI PRAKSI

4.1 Dvom o izvedljivosti programa plesnega izražanja v vrtcu

Prva zadrega, s katero se srečajo študenti, je, ko naj bi otroke v vrtcu spoznali z novimi dejavnostmi v sklopu integrirane prakse. Polni so dvomov, ali bodo otroci to zmogli, dvomijo v to, da bi bilo to za otroke zanimivo. Že pri prvem poskusu bi ob neuspehu odnehali. Žal to menijo tudi izredni študenti, ki imajo že prakso v vrtcih. Ko jim to uspeva, se čudijo študenti in njihove mentorice v vrtcih. Kaj nam to pove? Da slabo poznamo otroke, da imamo polno predsodkov pri sprejemanju novosti, da nas je strah neuspeha. Včasih tudi lastne izkušnje o pozitivnem odzivu na vajah ne prepričajo zakoreninjenega mnenja, ki smo ga dobili sami v vrtcu ali pa v pogovoru z mentorico. Cilj moramo doseči takoj, že pri prvem poskusu. Zapomnimo si, da se tudi jesti z žlico in hoditi ne naučimo v enem dnevu.

Radi tudi ocenimo, da bo stvar pretežka za našo skupino in pozabimo na otroke, ki prehitevajo pričakovan razvoj oz. nadarjene otroke. Uspeh nadarjenega otroka nas ne razveseli, saj vidimo samo »neuspehe« drugih otrok. Ne vidimo poti, temveč le cilj. Ne vidimo, da se tudi drugi otroci trudijo in bodo cilj dosegli malo kasneje. In da je uspeh enega med njimi največja spodbuda za vztrajno poskušanje drugih na poti k cilju. In da odrasli nismo nobeno merilo za otroke.

- Če mi ne zmoremo, ne pomeni, da otroci ne zmorejo.
- Če nam ni všeč, ne pomeni, da ne bo otrokom všeč.
- Če nam ni všeč, ne pomeni, da nam ne bo to kdaj v prihodnosti všeč.
- Če otrokom ni všeč, ne pomeni, da jim to ne bo kdaj v prihodnosti všeč.
- Vedno se bo našel kdo, ki bo to zmožel.
- Če se nam mudi, ne pomeni, da se otrokom mudi.

4.2 Obogatimo telesno govorico

Zaradi šolanja, ki onemogoča ustvarjalnost mladine na vseh področjih umetniškega izražanja in kjer je ogled plesne predstave edini način srečanja s to umetnostjo, se študenti predšolske vzgoje sami srečujejo z izkušnjo preskromnega znanja in izkušenj o plesu in plesnih elementih. Na prvih urah predavanj in vaj, ki so seveda izkustvena, se soočam z zavrtostjo, slabo samopodobo, sramom pri plesnem izražanju. Študenti se spopadajo strahovi, kaj si bodo drugi mislili o njih, strahovi, da nimajo prave postave za ples, da so nerodni, da jih bomo ocenjevali ... Ko spoznajo, da to ni predmet, kjer ocenjujemo izvedbo, temveč kreativnost, pa ne z ocenami, temveč z navdušenostjo, se počasi strahovi izgubijo. Ko skozi vaje raziskujejo različne možnosti gibalnega izražanja, ko uporabljajo različne didaktične kartice, bogatijo svoj gibalni izraz. Nema lokrat mi povedo, kako nenavadno so se počutili pri nekem gibanju. Kako je bilo najprej čudno, nenavadno, potem zanimivo in končno zabavno.

4.3 Posnemanje - modeliranje ni najlažja pot

Iz poročil iz prakse razberem, da nerade kažejo otrokom svoje gibanje, ker jim je nerodno, kakšni so videti, počutijo se negotove. Hkrati pa se pritožujejo, da jih potem otroci posnemajo. Pozabijo, da se otroci učijo s posnemanjem. Tako se naučijo hoditi, jesti z žlico, govoriti ... Predvsem pa študentje mislijo, da je posnemanje gibanja zelo enostavno.

Študentje so nezadovoljni, ker jih otroci posnemajo pri gibanju ali pa posnemajo svoje vrstnike misleč, da je to enostavna naloga. Včasih je mnogo težja, kot če si sami izmišljajo gibe. Pri laboratorijskih vajah smo preizkušali vaje Ogledalo, Senca in Sledenje. Sami so ugotovili, da je posnemanje težko. Če se osredotočiš na roke, ne vidiš, kaj delajo noge ipd. Študenti so se preizkusili v učenju enostavnih gibnih elementov havajskih plesov, slovenske folklore, pesmice s kretanjem in vse se jim je zdelo težko, a so za otroke menili, da so si ti izbrali najlažjo pot za plesanje, če so jih posnemali. To ni isto, kot prepisovanje od sošolcev oz. copy – paste, kar študentje radi počnejo. Prepričanje, da je posnemanje nekaj najlažjega je globoko zasidrano v miselnosti študentov.

V razgovoru po gibalnih izkušnjah so študentje ugotovili, da so s posnemanjem spoznali mnogo novih načinov gibanja, ki so jih najprej težko izvajali, kasneje pa z užitkom.

4.4 Vse, kar ni prepovedano, je dovoljeno

Naše govorno izražanje in razumevanje je zelo površno. Sami si tudi domišljamo, da vemo, kaj so si drugi še mislili pri povedanem. Če komu rečemo, da mu to ne gre, pri tem ne mislimo, da mu povsod ne gre, temveč le na določenem področju. To je povsem druga slika, ki si jo nariše dotični, ki vidi sebe kot popolno zgubo ob takem komentarju.

Pri karticah »Plešem!« se pokaže zanimivo razumevanje besedila.

Ko pravim, naj vas pri gibanju vodi roka, s tem ne mislim, da je vse ostalo telo hromo. Študenti pa si kar sami še dodatno prepovejo uporabljati ravni, hitrosti, oblike gibanja...

Tak način razmišljanja se zrcali tudi v običajnem življenju. Starši so nam za kazen prepovedali gledati televizijo, niso nam pa prepovedali brati, risati, poslušati glasbo, telefonirati ali raziskovati po spletu. Vse to smo izmislili si sami. Predvsem gre za to, da ne znamo poslušati. To pa otroci znajo. Kar rečemo, razumejo dobesedno. Nas pa to preseneti. Spomnim se dečka, ki ga je starejši član družine pokaral, da ne zna kakat v kahlico. Deček je odgovor, da pa zna kakat v plenico! Napačen naglas na besedo, kjer je bila beseda kakat poudarjena, je spremenil pomen stavka.

4.5 Raziskovanje v paru

Če pogledamo posnetke s plesišč, bomo ugotovili, da večina mladine sicer misli, da pleše v paru, a je očitno, da plešejo sami zase. Le tu pa tam opazijo, kaj dela soplesalec, sicer pa so osredotočeni na izražanje lastnega razpoloženja skozi gibanje. Ples in

gibanje v dvojicah zahteva veliko prilagajanja. Potrebno je opazovanje, reagiranje, sledenje, vodenje in šele čez čas, ko se plesalca »uglasita«, pride do tiste nebesedne komunikacije, ki jo ples ponuja. Sicer ostanemo le na najbolj primarni stopnji plesa, uskladimo se z ritmom in ponavljamo gibne elemente kot pri aerobiki. Primerjava je površna. Pri aerobiki ali kaki drugi skupinski vadbi ob glasbi vaditelji skrbno in načrtno izbirajo gibne elemente, da razgibajo vse mišične skupine v telesu.

Ples v paru ali manjši skupini, zahteva tenkočutnost, empatijo, nebesedni dialog. Cilj plesnega izražanja ni razmigati telo, temveč s telesom kaj povedati. Da pa bi lahko s telesom kaj povedali, usvojimo čim več gibnih elementov.

5 KAKO PREPOZNAMO OTROKE PO ZAZNAVANJU SVETA

5.1

Kot sem že omenila, lahko nekatere otroke kar hitro ocenimo, kaj so njihove prednostna področja zaznavanja sveta. Večina vzgojiteljev in učiteljev je mnenja, da prevladujejo slušni tipi otrok, učencev in študentov. Če bi bilo to res, bi bila pri slednjih vsa predavanja na fakulteti obvezna, kar govori o nasprotnem.

Če si pomagamo s piramido učenja, vidimo, da si običajno zapomnimo le 5 % tega, kar slišimo, 10 % tega, kar preberemo, 20 % tega, če nam je snov predstavljena avdiovizualno in 30 % tega, če predstavljanje snovi spremlja tudi demonstracija. Šele skupinska diskusija, lastni preizkusi in nato podajanje snovi naprej nam dajo 90 % zapomnjenje (NTL Bethel, Maines). Kaj nam to pove? Da večina nas ni slisnih tipov, da je malo bolje z vizualci, a da se pomnjenje skokovito poveča, če to delamo in šele potem ubesedimo. Torej smo kinesteti. In to je način izkustvenega učenja.

Če uporabljamo vodeno vizualizacijo z zgodbami iz priročnika Vodena Vizualizacija in če na koncu poslušate, kaj so otroci doživeli, videli, slišali, okusili, otipali ob pripovedovanju, vam bo to v pomoč, v katero skupino posamezni otrok spada.

5.2 Procesne besede

Besede, s katerimi otroci opisujejo kak dogodek lahko razvrstimo v sledeča področja.

vidimo	slišimo	gibalno zaznamo	otipamo	okusimo	zavonjamo
gledal zagledal videl strmel zdelo se je jasno svetlo, temno, megleno, barvasto, okroglo, špičasto...	tiho glasno škripanje brenčanje šušljanje glasba petje prisluškovati žuboreti brneti hrup ropot zveneti...	delati narediti plesati, hoditi šport dogaja okraševanje plezanje nositi potovati leteti plavati teči gnetli odrivati...	gladko hrapavo sluzasto trdo mehko žametno svileno grobo toplo hladno vroče pekoče ledeno...	okusiti okusno sladko pekoče slano grenko kislo mnjam...	vonjati vohati smrdeče dišeče nadišavljeno dišati kot dobro diši mmmm...

Obstajajo pa tudi besede, ki ne spadajo v nobeno področje VAKOG-a in se imenujejo nevtralne besede. To so: razumeti, misliti, razmisliti, meniti, ukazati, dokazati, znanje.

Če želite pri šolskih otrocih preveriti, kam spadajo, naj opišejo vsi enak dogodek, ki se jim je zgodil, potem pa analizirajte po procesnih besedah, v katero skupino spadajo. Seveda je vsak otrok nekaj posebnega in v vsakem se meša več področij pri čemer so nekatera močnejša od drugih.

Lastnosti posameznih tipov:

Slišni tip: si zapomnijo, ko enkrat slišijo, so dobri poslušalci, radi dobijo besedna navodila. Nekateri lahko delajo v hrupu, druge pa hrup moti.

Pri plesnem izražanju opazimo, da je takih otrok zelo malo. Če je navodilo sestavljeno iz dveh korakov, ga že ne razumejo.

Vidni tip: natančno si zapomnijo si snov, kje je zapisana, potrebujejo miselne vzorce za ponavljanje snovi, če si ne zapišejo podatkov, jih pozabijo (lahko si zapomnijo tudi samo vizualno zapisan podatek), znajdejo se le s pismenimi navodili. Nekatere moti, če je svetlobe premalo, druge pa ravno nasprotno.

Pri plesnem izražanju so najprej negotovi. Radi si najprej dodobra ogledajo, kaj bodo delali, potem pa se vključijo. Zelo dobri so pri pantomimični igrah, ker so si dobro zapomnili, kar so videli.

Kinestetični-gibalni tip: radi sodelujejo pri delu, raziskovanju, plesu. Največ si zapomnijo, če so sami šli skozi proces in doživeli lastno izkušnjo. Dobro se počutijo, udobno sedijo ali ležijo, da bi razumeli, kar jim pripovedujemo in si bodo lažje zapomnili, kaj jim pripovedujemo. Včasih med razmišljanjem ali poslušanjem hodijo okoli. Pri plesnem izražanju zelo hitro začnejo sodelovati, imajo veliko novih idej. Velikokrat preHITEVAJO z izvajanjem druge otroke. Novosti sprejmejo kot izziv, kot je na primer izvedba ptice pri jogi.

Taktilni tip: čutijo potrebo, da z rokami kaj manipulirajo. Nekateri se bolje osredotočijo, če je prostor hladnejši, drugi, če je toplejši. Pri plesnem izražanju radi držijo najljubšo igračo v rokah. Radi plešejo z rekviziti, radi masirajo.

5.3 Usmerjene plesne dejavnosti, ki krepijo posamezna področja zaznavanja

Slišni tip: Vodena vizualizacija, Iskanje družine, Čarobne karte, 5 ritmov, Gibalne zgodbe, kartice »Kako?«, kartice »Plešem!«, Ples z malimi instrumenti.

Vidni tip: Vodena vizualizacija, Iz albuma s fotografijami, Bansi, Pesmice s kretanjem, Poklici, Orodja in predmeti, Ples z rekviziti.

Kinestetični tip: Gibalne in rajalne igre, Pesmice s kretanjem, Joga, Tibetančki, 5 ritmov, Afriški ritmi, Gibalne zgodbe, kartice »Kako?«, kartice »Plešem!«, Poklici, Ples z malimi inštrumenti, Orodja in predmeti, Čarobne karte.

Vonjalni tip: Ples, ki ga spodbujajo različni vonji.

Tipni tip: Masaže, Ples z rekviziti, Ples, ki ga spodbujajo različni otipi (lubje, listi, stiropor ...).

Okušalni tip: Ples, ki ga spodbujajo različni okusi.

Zaznavanje z vsemi čutili (kar čustveno zaznamo): Igre zaupanja in sodelovanja, Gibalne in rajalne igre, Ples v krogu – praznovanje s plesom, Bansi, Vedno hitreje (ples v krogu brez izpadanja).

Iz prakse smo spoznali, da je najdlje časa trajalo, da so se otroci navadili vodene vizualizacije, saj ležijo ali sedijo pri miru in če je le mogoče mižijo. Torej prepričanje, da je v vrtcu največ slišnih tipov otrok, ne drži. Zelo hitro so navdušeni nad masažami in nikoli jim ni dovolj, pa seveda kinestetični otroci, ki navdušeno izvajajo gibalne zgodbe in ostale našteje vodene dejavnosti iz njihovega področja.

Usmerjene dejavnosti so pri vsakem tipu našteje po dveh kriterijih. Nekaj je takih, ki jim je napisano na kožo, druge pa z večkratnim ponavljanjem razvijajo tudi druga področja. Nove teme uvajamo tako, da izkoriščamo njihove prednostne zaznave.

Seveda se zavedam, da je ta priročnik v pomoč študentom prvega letnika predšolske vzgoje, ko šele začnejo nabirati vedenja in znanja in jih bodo dopolnjevali skozi ves študij na vseh kurikularnih področjih in kasneje na svoji delovni poti.

6 DEL

Literatura:

Bachmann, W. (1991). Das Neue Lernen, Eine systematische Einführung in das Konzept des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Paderborn: Junfermann Verlag

Dunn, W. (2009). Living sensationally: understanding your senses. London: Jessica Kingsley Publishers.

Gardner, H. (1997). Razsežnost uma: teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.

Gardner, h. (1997). Extraordinary minds: portraits of exceptional individuals and an examination of our extraordinariness. London: Phoenix, cop.

Glasser, W. (1998) Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom

Goleman, D. (2006). Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejši od IQ: Ljubljana: Mladinska knjiga.

Haruki, Y. (1996). Does the concept of embodiment offer something new in psychology? International Journal of Psychology, 31/4-4, 331.

Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.

Smith, T. (1986). Zdravstveni vodnik za vso družino. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Schmidt, G. (2002). Gibalne in rajalne igre. Radovljica: Ustanova »Poti kulturne dediščine« Slovenija, Knjižna zbirka PKD.

Schwarz, A. A, Schweppe, R. P. (2005). Moč podzvesti: neurolingvistično programiranje. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Schwertfeger, B. (1988). Die Blickrichtung weit den Weg zum Gesprächspartner. Congres and seminar, 1, 1-10.

Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.

Srebot, R., Menih, K. (1993). Na krilih domišljije. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Srebot, R., Menih, K. (1993). Prebujene trate. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Sutherland, V.J., Cooper, C.L. (1990). Understanding Stress. A Psychological Perspective for Health Professionals, Chapman & Hall, London, str.165-224. ...

Queneau, R. (1981). Vaje v slogu. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Revije:

Andragoška spoznanja, 4/1996. Suzana Padežanin: Nevrolingvistično programiranje, 19- 22.

Arts in Hospital, 8th European Conference, 1997. Birgit Süssdorf: Creativity, Dance and Health Culture Birgit Süssdorf

Elektronski vir:

Juliet Rix ,Timesonline, October 20, 2007, Are you a sensory junkie or a nervous wreck?

Schmidt, G.(2006). Vodena Vizualizacija./Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2003). Začetni program joge za otroke. /Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2009). Joga za šolske otroke. /Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2003). Tibetančki za otroke./Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2003). Igre: Masaže in sprostitev za otroke. /Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2003). Pobarvanke. /Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2009). Gibalne zgodbe-zgodbe za plesno in gibno izražanje. /Elektronski vir:<http://www2.arnes.si/~gschmi>, [//www.dlib.si](http://www.dlib.si)

Schmidt, G. (2008). Zgodbe za »Tibetančke«. /Elektronski vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2007). Plešem! Didaktične kartice. /Elektronski vir:
<http://www2.arnes.si/~gschmi>

Schmidt, G. (2008). Kako? Didaktične kartice. /Elektronski vir:
<http://www2.arnes.si/~gschmi>

Študijska Baza 2, internet.

Dejan Hozjan: Umetnost učenja, http://baza.svarog/pedagoške_znanosti/umetnost_ucenja.php

Wozny, D.R., Beierholm, U.R., Shams, L. (2008),. Human trimodal perception follows optimal statistical inference. Journal of Vision, 8(3) :24, 1-11, <http://journalofvision.org/8/3/24/>

<http://www.creativelearningcenter.com>

<http://wik.ed.uiuc.edu/index.php/Glasser>

Predavanja:

NLP - Marije Turnšek Mikakčič (2005 – 2010)

EBL, Porajajoči se jezik telesa, Elza Sabolič. (2003)

Fotografije prispevali

Polona Benedičič (P.B.)

Jana Titan (J.T.)