

ŠT. 4, LETO 2018, LETNIK 51

NAŠ ZBORNİK⁴

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

Sproščanje in umirjanje



Likovna kolonija
Črna na Koroškem



SPROŠČANJE DUHA IN TELESA

»Narediti moram en krog, da pridem k sebi.« To pomeni, da moram sesti na kolo in ga poganjati nekaj kilometrov. Začutiti moram veter v laseh, napetost nožnih mišic in od časa do časa zavestno zravnati hrbet in napolniti pljuča. Ko izstopim s kolesa, je napetost, ki me je gnala na kolo, že popustila.

Poleti na počitnicah je največji užitek branje dobre knjige, ne da bi me pri tem kdo motil. Počitek po delu. Voda, ki nežno obliva telo. Masaža podplatov in stopal po mučni pedikuri. Masaža telesa, če se ob njej lahko sprostiš. Po naporni službi še nekaj kilometrov teka. Kakor za koga! Gledanje filma iz domačega naslanjača, še bolje v kinodvorani. Lahko je napeta kriminalka ali pa že večkrat gledana zgodba s srečnim koncem. Oboje prinese sprostitev. Klepet ob kavi, sprehod s pasjim prijateljem, ležanje v travi in opazovanje zvezdnih utrinkov. Vzeti si čas zase, uživati v dvoje, za nekaj časa odložiti delo ali skrbj ...

Kaj sploh je sprostitev? Način premagovanja stresa, duševna sprostitev ali pa sprostitev mišic po napornem delu. Za nekoga pomeni sprostitev, ko pride adrenalin v kri, za drugega popolno mirovanje, tako da raztegne vse štiri ude stran od sebe. Enkrat je treba sprostiti duha, drugič telo.

Sproščanje je tema tokratne številke Našega zbornika. Avtorji prispevkov so na sproščanje pogledali vsak s svojega zornega kota. Predstavili so uveljavljene tehnike sproščanja, kot so meditacija, joga, dihalne vaje, pilates. Sproščanje za žalujoče, za odrasle, mladostnike in otroke. Specialna pedagoginja dr. Branka D. Jurišič pa predstavlja strategije umirjanja otrok z motnjami v duševnem razvoju. Razloži, zakaj in kako prihaja do vedenjskih izbruhov in kako jih umiriti. Zelo poučno branje tako za starše kot za pedagoške delavce.

Objavljamo drugo od petih posebnih zgodb oseb z avtizmom. Tokrat je na vrsti Bor, sedemnajstletni fant, ki odlično igra klavir in poleg poklicne šole obiskuje tudi glasbeno šolo. Ali je za Bora igranje klavirja sprostitev ali zgolj rutina?

Tereza Žerdin



NAŠ ZBORNIK

letu 51 - št. 4/2018
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč
osebam z motnjami
v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitie.si
<http://www.zveza-sozitie.si>
Izhaja šestkrat letno

Založnik:

FORMA 1 d.o.o., Ljubljana

Založniški svet:

Anka Pori, Matilda Šuman,
Helena Princ, Slava Donko,
Elizabeta Tučič

Uredniški odbor:

Tereza Žerdin, Lili Milošević,
Helena Princ, Tina Žnidaršič

Glavna in odgovorna urednica:

Tereza Žerdin

Jezikovni pregled:

Vlasta Kunej

Oblikovanje:

Aleša Vukosavljevič
Tisk: FORMA 1 d.o.o.,
Samova 9, 1000 Ljubljana
Tel: 040 474 686

Celoletna naročnina:

17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,
9,5% DDV je vključen v ceno.

Naročnino poravnajte na naslov:

Forma 1, d.o.o.
Samova 9, 1000 Ljubljana

Številka transakcijskega računa:

02036-0012027662
pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.
Gradivo za naslednjo številko mora
biti v uredništvu najkasneje
do 5. v mesecu pred izidom!

Na naslovni strani:

Likovna kolonija
Črna na Koroškem

Prihajajoče teme v letu 2018:
PREHRANA, OBDAROVANJA

SPECIALNA OLIMPIJADA

V petek 18. maja 2018 je bila na stadionu v Domžalah regijska specialna olimpijada. Organizirali sta jo šola 27. julij in šola Roje. Olimpijade smo se udeležili športniki iz Kamnika, Mengša, Domžal, Kranja, Jesenic, Radovljice in Škofje Loke. Vse skupine smo se predstavile na stadionu. Pozdravili so nas Renata Kosec, podžupanja Domžal, Matej Slapar, podžupan Kamnika, Jasna Lampe, ravnateljica šole 27. julija Kamnik in Marjanca Bogataj, ravnateljica šole Roje. Plesalke iz plesne šole Miki so zaplesale.

Zapisego je povedal športnik Luka. Športniki so na drog izobesili zastavo in povedali zapisego. Jasna in Marjanca sta z govorom slavnostno odprli tekmovanje. Bilo je res veliko športnikov.

Za nas športnike so navijali navijači na tribunah. Najboljši navijačici pa sta bili Majda in Alenka. Medalje so podeljevale atletinja Martina Ratej in ravnateljici Jasna in Marjanca.

Jaz sem tekmoval v metu žogice. Treniral sem pri VDC-ju. Dobro sem jo metal. Premišljeval sem, kakšno skupino bom imel. Pred tekmovanjem premagam tudi tremo. V skupini sem imel še dva tekmovalca. Bil sem odličen športnik. Vesel sem bil, ko mi je Jasna okoli vratu dala medaljo. Doma sva z očetom proslavila mojo zlato medaljo. Vedno ne morem zmagati in dobiti medalje. Medaljo imam na vidnem mestu, da jo vsak vidi.

Športniki iz VDC Loke smo prejeli pet zlatih, tri srebrne in tri bronaste medalje. Priznanje pa smo prejeli za četrto in šesto mesto. Sandra je veliko fotografirala za spomin. Zelo sem užival v družbi prijateljev in delavcev VDC-ja. Drugo leto gremo na specialno olimpijado v Kranj.

Napisal Matic Žerovnik, VDC Sožitje Kamnik



Na Koreniki imamo velik zeliščni vrt, na katerem raste veliko zelišč, ki imajo zdravilne učinke. Nekatera med njimi omamno dehtijo, zato se med delom v vrtu ob njih tudi sprostimo. Na vrt prihajajo različne skupine obiskovalcev, ki se v njem sprehajajo ter opazujejo rastline, metulje, čebele in račke, ki se igrajo v mlakah na vrtu. Otroci naredijo svežo pijačo iz mete ali melise; spet druge skupine z veseljem prisluhnejo starodavnim zgodbam o uporabi zelišč v različnih kulturah, se predajo njihovim vonjem in naredijo vaje za sproščanje. Te vaje našo

zavest in misli oddaljijo od vsakdanje zaskrbljenosti in nemira. Ta se prikreda in zasidra v naše misli, ki se jih sčasoma ne zavedamo več, temveč jih zgolj doživljamo kot nelagodje ali napetost. Z vajami za sproščanje prebujamo zavedanje svojega telesa in okolice ter svoje misli usmerjamo v nekaj lepega in pozitivnega. Ob tem je v veliko pomoč, da se sproščamo v naravi, kjer doživljamo blagodejno povezanost z zvoki, dišavami in lepoto narave.



Ena izmed najbolj privlačnih, omamnih in zanimivih rastlin, ki jo povezujemo s sproščanjem, je prav gotovo sivka. Na Koreniki se bohoti v bujnem rastju, med katerim se vijejo potke, da se ji lahko približa tudi skupina ljudi. Pred kratkim nas je tako obiskala skupina dedkov in babic Zveze Sožitje. Njeni člani in naši veliki prijatelji so najprej prisluhnili zanimivostim o sivki, potem pa naredili še vaje sproščanja.

Sivka – več kot le dišeča rastlina

Sivka je bila zaradi svojega omamnega vonja zelo cenjena že v antičnih časih. Ime rodu *Lavandula* izhaja iz latinske besede *lavare*, to pomeni 'umivati', saj so Rimljani sivko uporabljali za odišavljanje javnih kopališč. Sivka ima tudi pomembno vlogo v Svetem pismu. Svetopisemski izraz za sivko je nardo. Ljudsko izročilo pravi, da je Devica Marija z nardo odišavila malega Jezusa, Marija Magdalena pa je nardovo olje uporabila za maziljenje Jezusovih nog. V starem in srednjem veku so verjeli, da se s sežiganjem sivkinih vejic in z dimljenjem prostorov ubranijo pred kužnimi boleznimi.

V današnjem času je sivka zaradi svojega privlačnega vonja razširjena v industriji parfumov in kozmetičnih sredstev, prav tako pa se uporablja tudi v kulinariki. Primerna je kot začimba pri pripravi rib, teletine, divjačine, dobro se poda k nekaterim omakam in enolončnicam. Ponekod dodajajo sivko kisu, žganju in likerju, spet drugje se dodaja za izboljšanje okusa sadnih solat, želejev in sladoledov. Sveži kandirani cvetovi sivke se uporabljajo za okrasitev sladice.

Na Ekosocialni kmetiji Korenika pripravljamo ekološki sivkin sirup, ki je na Kmetijsko živilskem sejmu AGRA v Gornji

Radgoni leta 2017 prejel zlato medaljo. Sivka je nepogrešljiva tudi v domači lekarni, saj pomaga pri marsikaterem obolenju. Spodbuja pretok krvi in žolča, deluje proti krčem, krepi živčni sistem, blaži bolečine, deluje proti mikrobom in okužbam, odpravlja vetrove, pomaga pri glavobolu in sprošča napetost v mišicah. Pomaga tudi umiriti kašelj pri astmi in bronhitisu. Velja za učinkovito zdravilo za celjenje ran. Ker lepo diši, uporabljajo sivkino eterično olje za uspaвање v krepčilen spanec, ki ublaži depresijo in tesnobo. Sivka je vsestranska rastlina, preseneča nas s svojo lepoto in opojnim vonjem. Ob njej se lažje sprostimo in si zbiramo um.

Vaje sproščanja ob sivki

Sivka je zelo staro zdravilo za pomirjanje, zato se lahko ob izvajanju dihalnih vaj ob vonju sivke zelo sprostimo. Dihalne vaje lahko izvajamo sami ali v skupini. Vaje se lahko izvajajo sede ali stoje, odvisno od posameznikove želje. Od posameznika je tudi odvisno, kako dolgo bo izvajal dihalne vaje. Potek dihalnih vaj: Približamo se sivki, toliko, da zaznamo njen vonj. Nato zapremo oči in se poskušamo sprostiti. Pozorni smo na zvok vetra, žvrgolenje ptičkov, šumenje dreves in na vse zvoke, ki jih slišimo okoli sebe. Vzamemo si čas in ne hitimo. Predamo se poslušanju zvokov narave. Nato postanemo pozorni nase. Poskušamo začutiti bitje svojega srca, obraz, ki ga greje sonce, in smo pozorni na mišice, ki so na njem zategnjene. Sprostimo jih, potem počasi sprostimo še mišice telesa. Nato postanemo pozorni na svoje dihanje.

Vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Poskušamo doseči, da sta vdih in izdih enako dolga. Naredimo nekaj ponovitev, pri

tem skušamo ostati čim bolj osredotočeni na dihanje. Ob tem si lahko pomagamo tudi z gibanjem rok v smeri vdih (k sebi) in izdih (stran od sebe). Po nekaj ponovitvah poskušajmo izdih narediti nekoliko daljši od vdih. Naredimo nekaj ponovitev. Na koncu vaj odpremo oči in se poskušamo zavedati, kaj se dogaja z našim telesom in z našimi mislimi. Če ob koncu vaje zagledamo še nasmejan obraz prijatelja ali sodelavca, postane svetlo doživetje še lepše. In tako je bilo tudi s skupino dedkov in babic, ki so na našem vrtu ob delovni terapevtki Heleni Matić dihali in se sproščali ob sivki. Navdušenje so izrazili s ploskanjem.

Poskusite dihati in se sproščati ob sivki ali kateri koli zdravilni rastlini, ki lepo diši, tudi vi. Morda ob materini dušici, rožmarinu ali bezgu. Melisi ali poprovi meti. Tudi ob vrtnici je dihalna vaja prekrasna. Ustavite se ob rastlini, ki vas s svojo lepoto preseneti na prehodu ali med pohajkovanjem, ali poiščite cvet na domačem vrtu. Če vas njegov vonj spomni na lepe čase ali na ljubljeno osebo, boste vdihnili ljubezen samo. Kaj je lahko lepšega in bolj zdravilnega?

*Lili Milošević in Helena Matić,
Ekosocialna kmetija Korenika*

STRATEGIJE UMIRJANJA PRI OSEBAH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Osebe z motnjo v duševnem razvoju se težje spopadajo s stresom kot ljudje brez teh motenj. Za to so vsaj trije razlogi:

- 1) njihovo življenje je bolj stresno (ker se težje spopadajo z vsakodnevnimi zahtevami okolja, težje sprejmejo spremembe, težje sporočajo svoje potrebe in ne zmorejo poiskati pomoči);
- 2) imajo manj prijetnih in sproščajočih vsakodnevnih dejavnosti ali dogodkov (ker se težje vključijo v družbo);

- 3) ne znajo se učinkovito spopadati s stresnimi okoliščinami, ker se tega težje naučijo ali pa niso imeli dovolj priložnosti, da bi se naučili različnih tehnik (Disability Minnesota, 2017).

Stres je običajni odziv vsakega od nas na zahteve, s katerimi se srečujemo vsak dan. Manjša raven stresa je koristna, saj nas spodbuja, da si prizadevamo za dejavnost in jo dobro opravimo. Velika količina stresa pa nas lahko ovira. Pri reševanju vsako-

dnevni težavi smo manj učinkoviti, ne zmoremo izkazati svojih spretnosti, škoduje našemu telesnemu in duševnemu zdravju. Človeški možgani so narejeni tako, da že vsebujejo neke vrste alarmni sistem, ki nas varuje. Ko možgani zaznajo grožnjo, sporočijo telesu, naj hitro izloči hormone, ki bodo poskrbeli za zvišanje srčnega utripa in krvnega tlaka. Odziv »v boj ali v beg« nam omogoča, da se soočamo s tako grožnjo. Ko se okoliščine umirijo, se umiri tudi naše telo in preide v sproščeno stanje. V vsakodnevnem življenju lahko posamezniki doživljajo tudi toliko stresa, da alarmni sistem redko ugasne. Takrat potrebujemo več sproščanja in načrtnejše sproščanje, da znova dosežemo ravnovesje. Če tega ne zmoremo narediti, se lahko pojavijo resnejše zdravstvene težave.

Prednosti rednega sproščanja (povzeto po Kliniki Mayo, 2017):

- upočasnen srčni utrip
- znižanje krvnega tlaka
- upočasnen ritem dihanja
- izboljšanje prebave
- vzdrževanje normalne ravni sladkorja v krvi
- znižanje delovanja stresnih hormonov
- povečan dotok krvi v mišice
- zmanjšanje mišične napetosti in kronične bolečine
- izboljšanje koncentracije in razpoloženja
- izboljšanje spanja
- zmanjšanje jeze in napetosti
- večja raven samozaupanja in boljše soočanje s težavami

Strokovnjaki priporočajo vsakodnevno strategijo sproščanja, ki zmanjšuje stres. To naj postane redno, tako bo večja verjetnost, da bo pozneje postalo rutina in jo bodo osebe z motnjami v duševnem razvoju izvajale samodejno. Jutranji rutini na primer dodamo dihalne vaje ali po kosilu vpeljemo poslušanje priljubljene glasbe. Nekaj strategij sproščanja, ki jih strokovnjaki (Disability Minnesota, 2017) priporočajo za osebe z motnjami v duševnem razvoju, smo prikazali na sliki 1. Strategije prilagodimo zmožnostim in odzivom oseb s posebnimi potrebami. Najprej jih poučujemo: sprva pokažemo po korakih, morda usmerjamo s telesnim vodenjem, pozneje vpeljemo slikovno podporo, vsako sodelovanje krepimo (za sodelovanje jih nagradimo z besedno pohvalo ali kakšno priljubljeno dejavnostjo ali materialno nagrado, ko zberejo nekaj nalepk). Podporo postopoma zmanjšujemo, tako kot poučujemo druge spretnosti, da bi oseba z motnjo v duševnem razvoju pozneje samostojno izvajala korake posamezne strategije. Strategije sproščanja nikoli ne začnemo poučevati, ko je oseba v stresu in ima težave s sodelovanjem. Pozorni smo na to, da je tudi pozneje ne izvajamo le, kadar je oseba jezna. Tako bi jo naučili, da je to nekaj, kar počnemo, ko smo jezni. Strategije sproščanja naj bodo del naše vsakodnevne rutine, da bi tako zmanjšali stres; to pomeni manjšo verjetnost, da bi se napetost nakopičila in bi prišlo do večjih vedenjskih izbruhov.

Pri osebah z motnjo v duševnem razvoju, zlasti ob pridruženih avtističnih motnjah, so lahko vedenjski izbruhi velik izvor stresa tudi za okolico. Posledica tega je lahko še večja socialna izključenost. Ti izbruhi se pogosto zgodijo, ko je oseba dlje časa v stresu, je preplavljena s senzornimi dražljaji, hkrati pa



DIHANJE (naučimo se pravih dolgih vzdihov in izdihov - pri tem štejemo vsaj do 5 in dihamo s trebušno predpono). Morda je lažje, če bri vdihu dvignemo roki in jih spustimo pri izdihu. Sprva pokažemo, pozneje uporabimo tudi slikovno podporo.



VIZUALIZACIJA (slike priljubljenih krajev, dejavnosti, oseb, živali). Ustvarimo lahko dnevno rutino, ko opazujemo to sliko in razmišljamo, kaj imamo na njej radi, kaj nas navdušuje ipd.



REKREACIJA V VODI (plavanje, vodna vadba, igre v vodi itn.); danes imajo bazeni prilagojen dostop za osebe s posebnimi potrebami. sprostitve je lahko že samo to, da imamo stik z vodo ali smo v vodi.



POSLUŠANJE GLASBE (poskusite različne glasbene zvrsti). Lahko je sproščajoča že glasba v ozadju, boljše pa je, če načrtno poslušamo glasbo, saj nas to odvrne od razmišljanja o stvareh, ki so izvor stresa.



SPROŠČENA DRŽA TELESA - stopala so na tleh, v kolenih je kot 90 stopinj, vzravnani hrbet, spuščena ramena, pokončna drža glave. Sedemo nasproti in pokažemo. Združimo lahko z vizualizacijo, poslušanjem glasbe ...



HITRA HOJA sprosti napetost in odvečno energijo (zraven vključimo dihalne vaje). Hojo uvajamo postopoma, prikažemo jo kot sprehod - ne kot telovadbo; zlasti če ima oseba do nje odpor. Hoja v krogu lahko zmanjša občutek velike razdalje.

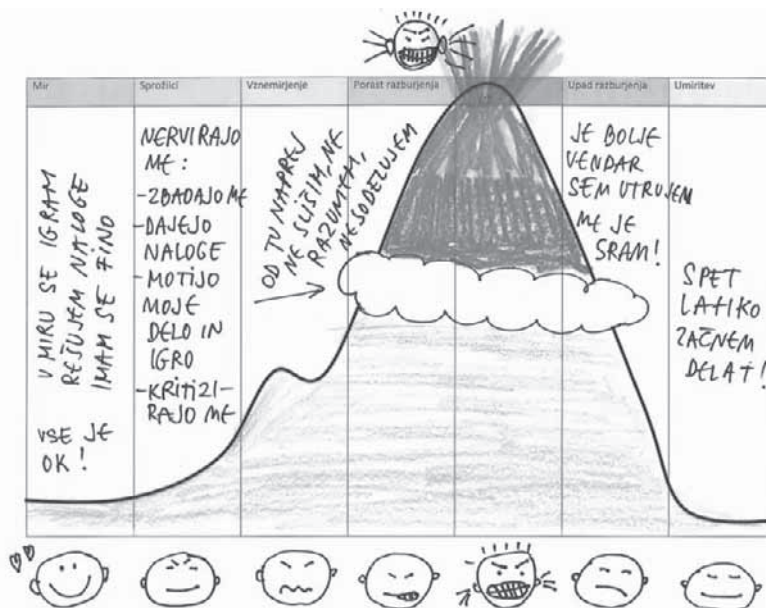
Slika 1: Strategije sproščanja, ki jih priporočamo za osebe z motnjami v duševnem razvoju

je v okolju neki sprožilec (bodisi zahteva, sprememba rutine, za osebo neki dražljaj, ki je zanj neprijeten – na primer nekaj, kar doživlja kot zbadanje, posmehovanje). Vedenjski izbruhi se pomembno razlikujejo od trme in izsiljevanja (preglednica 1, povzeto po Colvin in Sheehan, 2014).

Značilnost vedenjskega izbruha so časovna obdobja – sprva je odklon v vedenju manj izrazit, nato vznemirjenje narašča, doseže vrh, sledi umiritev (slika 2). V obdobju vrha vedenjskega izbruha se oseba praviloma ne odziva na zunanje dražljaje ali pa se odziva tako, da je vedenje le še in-

	Napad trme	Vedenjski izbruh
Gledalci	Oseba/otrok se ne izraža, če ni nikočar v bližini.	Pojavi se ne glede na občinstvo.
Poškodbe	Poskrbi, da ni nikdar poškodovan.	Tudi vedenje samopoškodovanja.
Moč, nadzor	Gre za izražanje moči in nadzora.	Zdi se, da oseba/otrok z avtizmom nima nadzora, to je neke vrste nemoč.
Umirjanje	Se umiri, ko se okoliščine razrešijo – ko dobi, kar želi.	Na neki način se sam od sebe umiri, čez čas, ko napetost popusti.
Povod spora, izbruha	Ko doseže, kar je želel, se hitro umiri.	Zdi se, da se ne more umiriti in potrebuje več časa.
Odzivi oseb, ki so takrat v bližini	V svoje vedenje želi pritegniti druge – jih ogovarja, želi si njihovega odziva, kriči na druge, jih poskuša izzvati.	Ne želi stika z osebami v bližini – obrača se stran ali se ne ozira, se ne meni zanje, »kot, da jih ni zraven« ali kot da ne želi od njih ničesar. Kriči, kot da se ne bi zmozel zadržati, in se želi izprazniti.
Odzivi na osebe in vedenje v okolici	Nasprotuje temu, kar so mu povedali, se odziva na povedano.	Ne zmore se pogovarjati, ne sliši, kar so mu povedali, s svojimi odgovori se ne odziva na povedano. Zdi se, da je oseba/otrok v veliki stiski in paniki.

preglednica 1



Slika 2: Krivulja vedenjskega izbruha

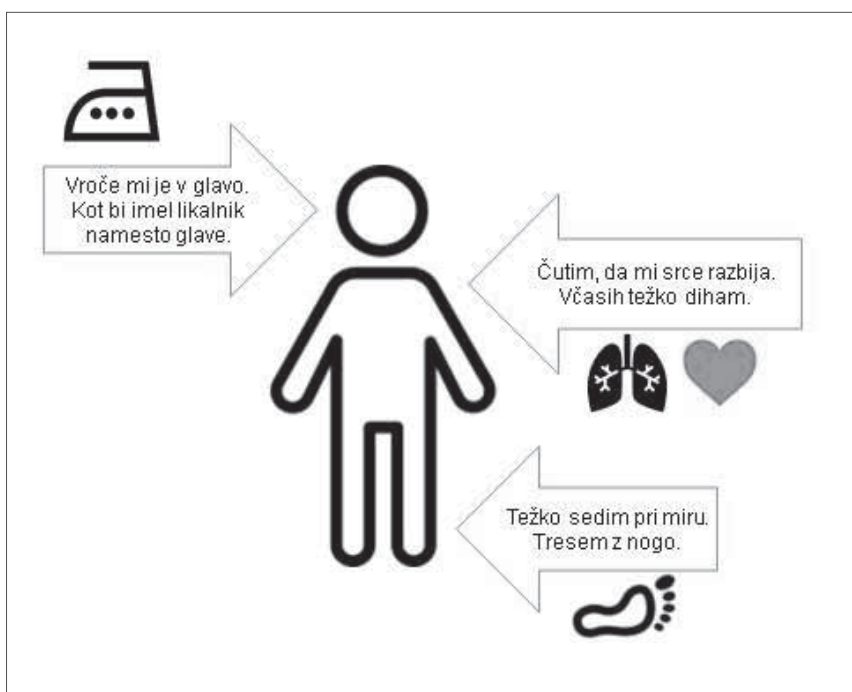
tenzivnejše. Takrat je edini mogoči način odzivanja oseb v okolju, da poskrbijo za varnost – po potrebi odstranijo pohištvo, vrstnike ... Kadar je le mogoče, osebo v začetnem obdobju izbruha ali ob upadu vznemirjenja vodimo v miren kotiček (pri tem smo umirjeni). To ni čas za opozarjanje, obljube, prigovarjanje, navodila, grožnje ...

Obdobja vedenjskega izbruha
(Colvin, Sheehan, 2014):

- 1) mirno obdobje
- 2) sprožilci
- 3) vznemirjenje
- 4) naraščanje razburjenja
- 5) vrh
- 6) upad razburjenja
- 7) umiritev

Vrh vedenjskega izbruha je narisano kot vulkan. V obdobju »nad oblakom« lahko le poskrbimo za varnost, otrok se praviloma ne odziva na naše pobude. Najučinkovitejše je preprečevanje izbruha v obdobju sprožilcev in začetnega vznemirjenja.

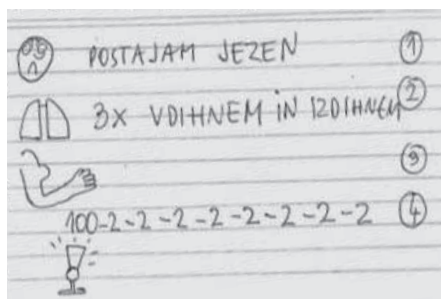
Strategije umirjanja načrtno poučujemo, vedno v mirnem obdobju. Pravilno rabo strategij krepimo. Pozneje jih uvajamo ob manjših vznemirjenjih, ko poznamo sprožilce in se lahko pripravimo na okoliščine. Znake začetnega vznemirjenja skrbno zapišemo, da jih lahko prepoznamo, ko se pojavijo, in lahko takoj ukrepamo. Osebo z motnjo v duševnem razvoju poučujemo o teh začetnih znakih in tudi o sprožilcih, da bi jih pozneje sama prepoznala in uporabila



Slika 3: Po pogovoru in opazovanju znakov začetnega vznemirjenja lahko naredimo slikovni opomnik, ki nam omogoča ukrepanje – umirjanje pred naraščanjem vznemirjenja.

strategije umirjanja. Pozorno opazujemo njeno vedenje, pogovorimo se z osebo, jo vprašamo, kaj je občutila ob začetnem vznemirjenju, in te znake zapišemo (lahko naredimo slikovni opomnik – slika 3).

Strategije umirjanja so preproste in obsegajo malo korakov. Kljub temu je izvedba teh strategij zahtevna za osebo v trenutku vznemirjenja. Zato izdelamo poseben kartonček, ki deluje kot opomnik. Na sliki 4 je primer kartončka za umirjanje, ki ga oseba lahko uporabi samostojno, potem ko smo se učili rabe posameznih korakov in jih že obvlada. Korake umirjanja prilagodimo posamezniku (vedeti moramo, kaj deluje pomirjajoče, katera dejavnost mu pomeni neki manjši miselni trud in kakšno pohvalo dodamo na koncu). Oseba prepozna začetne znake, ko postaja jezna (1), nato naredi tri zaporedne vdihe in izdihe (2), nekajkrat napne in sprosti mišice (3) in šteje po dve od 100 nazaj (4), samo sebe pohvali: »Odlično! Ti si car, ker se zmoreš sam umiriti! Zaslužiš si pokal.« (5).



Slika 4: Kartonček za umirjanje

Najpogosteje uporabljane strategije umirjanja so:

- **dihanje** (nekajkrat zaporedoma vdih skozi nos in izdih skozi usta – s trebušno predpono);
- **mišično sproščanje** (stiskanje in sproščanje mišic rok, nog ...);
- **uvajanje nekaterih miselnih nalog** (na primer štetje, ponavljanje nekaterih gibov, črkovanje svojega imena – ker v tem času oseba ne more razmišljati o sprožilcih);
- **senzorni dražljaji**, ki delujejo sproščajoče (igrače v škatli na sliki 5 – izberemo igrače ali predmete, ki osebo umirjajo in ji navadno niso na voljo – to je škatla za umirjanje);
- **umik od senzornih dražljajev v miren kotiček s čim manj dražljaji.**



Slika 5: Škatla za umirjanje

Preverimo, ali je bilo umirjanje učinkovito, da se lahko vrnemo k vsakdanji dejavnosti;

Učinkovit način preverjanja je strategija z visoko verjetnostjo uspeha (podrobneje o tem lahko preberete v e-svetovanju številka 3, ki je dostopno na spletni strani: <http://icpika.si/>).

Kadar je oseba vznemirjena, lahko tudi manjša zahteva še poveča vznemirjenje. Opisali smo, da v obdobju, ko je neželjeno vedenje zelo intenzivno (na sliki 2 »nad oblakom«), poskrbimo le za varnost. Ko se oseba nekoliko umiri, morda tudi pred samim vrhom izbruha s strategijami umirjenja, je učinkovito, če lahko preverimo **raven vznemirjenja**. Osebo namreč želimo vključiti nazaj v vsakdanje okolje in dejavnost. Takrat uporabimo neko zelo preprosto nalogo ali zahtevo: osebo nekaj prosimo, vprašamo in želimo zelo preprost odziv (prikimavanje, odkimavanje, kretnjo ...). Če oseba sodeluje skladno s pričakovanji, je to že znak umirjanja. Če se oseba ne odziva, stopimo korak ali dva vstran in čez približno 30 sekund do ene minute poskusimo znova. Če se oseba odziva vznemirjeno, naj bo ta čas daljši in naša razdalja večja.

Če želimo to izvajati umirjeno in učinkovito, si pripravimo **seznam nizkih zahtev** za posameznika (pokaži nos, šteje 1-2-3, kako je ime tvoji mački?). Te zahteve naj bodo take, da jih je oseba že večkrat brez ovir izpolnila in je majhna verjetnost, da jih tokrat ne bi, jih zavrnila ali se odzvala s kljubovanjem – zato to imenujemo strategija z visoko verjetnostjo uspeha. Po 3 do 5 nizkih zahtevah sodelovanje **pohvalimo**, nato sledi nekaj, kar je za osebo zahtevnejše (sedi sem, pridi nazaj na svoj prostor, prinesi ...). To sodelovanje krepimo (pohvalimo, žetoni-

ramo, če ta način že uporabljamo). Če je oseba to zahtevo zmogla, sledi 3 do 5 zahtev z visoko verjetnostjo uspeha in **vrnitev v vsakdanje okolje oziroma dejavnost**.

Ker smo prišli do konca prispevka, si lahko avtorica privošči svojo vsakodnevno sprostitve – enourno hojo po gozdu. Če si ti, dragi bralec ali bralka, danes še nisi privoščil sprostitve, je zdaj čas zanjo.

Branka D. Jurišić

Viri:

Autism Victoria (2011). Stress and Anger Management for Individuals with Autism Spectrum Disorder.

Pridobljeno na www.amaze.org.au.

Colvin, G. & Sheehan, M. R. (2014). Managing the cycle of meltdowns for students with autism spectrum disorder. NY: Corwin.

Disability Minnesota – Department for Human Services (avgust, 2017).

Stress Management for People with Intellectual or Developmental Disabilities (IDD). Pridobljeno na <https://mn.gov/>.

Mayo clinic (April 19, 2017). Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>.

SPROSTILNE TEHNIKE

Delavnice z naslovom Sprostilne tehnike, ki jih vodim za starše prizadetih otrok že več let, temeljijo na izkušnjah, ki sem jih pridobil po paralizi zaradi klopnega meningoencefalitisa. Ko sem se zbudil iz kome, nisem mogel dihati, požirati, govoriti. Zgornji del telesa je bil popolnoma hrom. Zavedel sem se, da sem živ, in tega sem se razveselil. Ta odziv na ohromelost pa je bil odločilen za celoten potek rehabilitacije. Izjemno močan motiv, da sem si prizadeval za popolno ozdravitev, je bila naša Tinka, deklica z motnjo v duševnem razvoju. Zavedal sem se, da ji ne bom mogel pomagati, če bom sam odvisen od pomoči drugih.

V knjigi *Ne odreci se sanjam* sem podrobno opisal potek rehabilitacije in kaj sem počel, da je bila rehabilitacija tako uspešna. Napovedi zdravnikov so bile slabe, izid pa ne pričakovano dober.

Spoznal sem moč sprostilnih tehnik in te so bile zelo pomembne za okrevanje. Po vztrajnem izvajanju teh sem po petih letih dvignil tudi levico, ki je bila bolj prizadeta. Napredek v pridobivanju moči v ohromelih mišicah naj bi trajal le do drugega leta, a napredoval sem več let.

Današnji človek je preobremenjen. Ostane mu malo časa za počitek in zabavo, to še posebno velja za starše otrok z motnjami v razvoju. Sprostilne tehnike nam omogočijo, da si v kratkem času nabereimo novih moči. Naši prizadeti otroci nas bodo vedno potrebovali. Če jim hočemo pomagati, moramo biti zdravi in duševno ter čustveno uravnoteženi. To pomeni, da moramo skrbeti tudi zase. Če se po nekaj letih zlomimo, nimamo

sami nič od življenja, pa tudi drugim ne koristimo.

Negativna čustva, kot so žalost, strah, zasrbljenost in jeza, so notranji vzroki bolezni, posebno če trajajo dolgo. S sprostilnimi tehnikami taka stanja odpravimo ali vsaj ublažimo. Življenje je dragoceno darilo in ni vseeno, s čim napolnimo čas, ki nam je dan. Naučiti se moramo, da se veselimo tistega, kar imamo. Žalostenje zaradi nečesa, česar ni, tako ne pomaga. Če se neprenehoma več let sprašujemo, zakaj je naš otrok prizadet in nas preplavlja žalost, zgublamo moč, ki bi jo lahko uporabili za njegov napredek. Negativna stanja se prenašajo na otroke pa tudi na odrasle veliko bolj, kot se zavedamo. Če so starši nervozni ali jih mučijo druga negativna čustva, lahko otrok zaradi tega zboli.

Sprostilne tehnike so lahko zelo različne, treba pa jih je vnesti v naš vsakdanjik. Če dobro premislimo, bomo vedno našli čas zanje. Morda bo treba izpustiti kakšno manj pomembno opravilo ali dejavnost. Gledanje televizije je lahko preusmeritev naših misli, ni pa nujno počitek in ne sprostitev. Nekateri izberejo hojo in tek za sproščanje, kar je odlična dejavnost. Gibanje je pomembno. Z njim nadzorujemo težo, blagodejno vpliva na ves organizem in tudi pomirja. Močnejše kot je negativno čustvo, več časa potrebujemo, da ga ublažimo; če je zelo hudo, tudi več ur na dan. Narediti pa je treba le prvi korak. Pozneje gre vse samo.

Sproščanje nam omogoči boljše zdravje in duševno stabilnost. Takrat lahko za otroka naredimo več. Osebe z motnjami v razvoju



sicer imajo omejitve, vendar skoraj nikoli ne dosežemo z njimi vsega, kar bi bile zmožne doseči. Zato se je treba z njimi ukvarjati. Imeti moramo tudi znanje. Ko je poskrbljeno za obleko, hrano in bivanje, je le čas, ki jim ga posvetimo, tisto, kar šteje. Vse, kar pelje k večji samostojnosti teh ljudi, bo največje darilo in naložba zanje, ko nas ne bo več.

Sproščamo se lahko, če se naučimo **avto-genega treninga**, predhodnik te tehnike pa je več tisoč let stara joga nidra. Podobne izide kot z **meditacijo** dosežemo tudi z molitvijo. Izberemo miren, prezračen prostor, ga malo zatemnimo. Na sebi imamo ohlapno obleko, ki nas ne veže. Na tla pogremo odejo in ležemo nanjo na hrbet. Zagotovimo si mir. Sprostimo vse mišice in se počasi potopimo vase. Upočasnita se dihanje in srčni utrip. Vajo izvajamo od 15 do 30 minut. V zavestno stanje se vrnemo po-

časi. Vaja pomeni globoko sprostitev in deluje na vse plasti našega bitja. Priporoča se za odpravo negativnih čustev, zasvojenosti in starostnih težav, pospeši okrevanje in ogreje okončine. Na delavnici ali na tečaju bi se je dobro naučili.

Tibetanske vaje ali joga vaje nam pomagajo, da telo postane spet prožno, nas sprosti, zgubimo kakšen kilogram in se pomladimo; vrne se življenjska energija. Vaje moramo delati pravilno in šele tri ure po obilnejšem obroku.

Dihalne tehnike pomagajo, da se globoko sprostimo, delujejo protibolečinsko in pomagajo pri nespečnosti. Najprej pa se je treba naučiti pravilnega dihanja. Tudi tu bi nam pomagal učitelj.

Vizualizacija ima veliko moč in deluje na podzavest z miselnimi slikami. Kar v mislih dolgo ponavljamo, ima težnjo, da se ure-

sniči. (To tehniko sem izvajal pet let, preden sem dvignil levico, ki je bila huje prizadeta.) Najprej se telesno globoko sprostimo, zapremo oči. Delamo sede ali leže. Sprostitev dosežemo že, če se v mislih podamo na sprehod po lepem kraju, ki ga poznamo, po gozdu, parku. Opazujemo naravo, rastline, modro nebo ... Če pa je vizualizacija ciljna, če želimo doseči nekaj, kar želimo, in tega še ni, tedaj si pomagamo z geslom (afirmacija). Kmalu po telesni sprostitvi si geslo v mislih trikrat ponovimo. Če gre za zdravje, se geslo lahko glasi: »Sem popolnoma zdrav/a.«. Vajo ponavljamo toliko časa, dokler se ne uresniči. V nekem motivacijskem videu avtor pravi: »Kar imamo v glavi, lahko imamo v rokah.«. Pomeni, da se zamisel, ki jo imamo v mislih, uresniči, če le dovolj dolgo vztrajamo.

Shiatsu je vrsta manualne terapije in izvira iz kitajske tradicionalne medicine. Oblikovali so jo na Japonskem. Ko napravimo diagnozo, ugotovimo, v katerem meridianu je zastoj energije in kje je je preveč. Izvaja se v ohlapni bombažni obleki, brez nakita, v prijetnem, mirnem prostoru. Pritiskamo na točke s palcem. Pritisk mora biti pravokoten na telo in ga izvajamo s svojo težo. Terapija traja okoli trideset minut. Šolanje traja tri leta. Zajema nekaj predmetov iz klasične medicine, predavajo pa zdravniki. Shiatsu ima celo vrsto pozitivnih učinkov, predvsem pa prejemnika globoko sprosti in odpravlja težave s sklepi in mišicami. Terapevt mora dobro poznati kontraindikacije, da ob njih pacienta usmeri h zdravniku. V Evropi je shiatsu uveljavljena terapija, v Sloveniji pa je nekaj diplomiranih terapevtov, ki delajo v zasebnih salonih. Na delavnicah udeleženci spoznajo nekaj akupresurnih točk za samopomoč (glavobol, bolečine v križu, slabost, točke za dolgo življenje in odpornost

itn.) ter naredijo shiatsu drugemu udeležencu na hrbtu za sprostitev in proti bolečinam v križu.

Raztezanje in tapkanje odpravlja mišične in sklepne težave (Pajda Ladjin). Terapija izvira iz Kitajske.

Kaj bodo starši naredili s pridobljenim znanje v prihodnje, je njihova odločitev. Znani rek pravi, da **lahko pokažemo človeku izvir, ne moremo ga pa prisiliti, da pije**.

Navedeno predstavlja vsebino delavnic, ki jih imam za starše otrok z motnjami v duševnem razvoju pa tudi za terapevte in druge skupine. Pripravil sem brošuro z navedeno vsebino in zgoščenko za sproščanje. Vaje se izvajajo na tleh, delo poteka praktično, zato udeleženci potrebujejo trenirke in ležalke.

Starši so vedno po nekajurni delavnici odhajali sproščeni, dobre volje in z upanjem, da bo prihodnost lepša. Zadnjo delavnico sem imel za starše, ki jim je umrl otrok. Ko so se po dvajsetih minutah nasmejali, je bil to dober znak in zame lep uspeh.

Delavnice organizira Zveza Sožitje in vas vabi, da se udeležite katere od njih.

*Besedilo in fotografija:
Herman Čater*

TEHNIKE SPROŠČANJA

Več kot desetletje sodelujem z udeleženci Štiriletnega izobraževalnega cikla in tistimi, ki pridejo na Ohranjanje psihofizičnega zdravja družin. Namen delavnic z naslovom Tehnike sproščanja je, da staršem in otrokom pokažem, da lahko zase največ naredijo sami.

Drage naprave in masaže ne odtehtajo tega, kar lahko naredi človek sam in v paru z družinskim članom ali prijateljem. Predstavljam načelo, da lahko tam, kjer smo, s tistim, kar imamo, naredimo največ, kar je mogoče, če uporabljamo tisto, kar imamo vedno s sabo, to so lastne roke in um.

Tehnike, ki jih prikažem in jih udeleženci preskusijo na sebi ali partnerju, ne vzamejo veliko časa, so preproste in brezplačne, samo čim večkrat si moramo vzeti čas zanje. Najboljše jih je vnesti v vsakodnevno življenje.

Živimo v svetu, ki povečuje materialno. Z vseh strani je čedalje več hitenja, različnih zahtev, motenj in pritiskov. Če želimo preživeti vse napetosti in izzive, moramo biti duševno trdni in telesno dobro pripravljeni. Imeti moramo dovolj energije, torej se moramo znati sproti polniti z njo, saj so počitnice prekratke in premalokrat v letu.

Kronično smo utrujeni, ker smo izgubili stik s sabo in stik z naravo. To sta edini dve poti, ki nas resnično napolnita z energijo. V stiku s sabo se poslušamo in ugotovimo, kaj resnično potrebujemo in česa si želimo. Če smo v stiku s sabo, ljubimo svoje telo v celoti: um, telo in duha. Telesu se moramo posvetiti, preden nam zmanjka energije, se nam zmanjša odpornost in zbolimo. V naravi se razelektrimo, napolnimo z energijo in si povrnemo ravnotežje.

Večina utrujenosti in bolezni izhaja iz tega, da človek ne sledi naravnim ritmom, pravzaprav dela proti njim. Predstavljajte si, kako spočiti in

polni ustvarjalne energije bi bili, če bi šli spat, ko se stemni, dihali popolno, globoko na svežem zraku, pili studenčnico, jedli samo, ko smo zares lačni in zgolj hrano, ki še diha ter lahko da življenje, ne pa zapakirane, predelane in kuhane hrane, če bi hodili in tekli bosi, plaval v čistih vodah ...

Osnovna vaja

Vsak dan si vzemite pol ure zase. To pomeni, da vsi družinski člani razumejo, da vas takrat ne motijo. Do tega imate pravico. Pripravite si miren, prijeten, topel prostor. Na tleh naj bo preproga ali podlaga. Odstranite telefone in druge motilce. Tišina je naravna urejevalka misli.

Lezite na hrbet, stopala so rahlo narazen in padejo navzven, roke so skoraj ob telesu, dlani so obrnjene navzgor. Pokrijte se z odejo, zaprite oči. Dihajte počasi, globoko skozi nos. Sledite svojemu vdihu in izdihu. Sprostite vse mišice v telesu.

Begajoče in ponavljajoče se vsiljive misli na začetku odstranimo tako, da si jih sproti pišemo na papir. Dobra lastnost tega seznama je izprazen um. Pozneje ga lahko ovrednotimo in uporabimo pri načrtovanju. Pokaže nam vse tisto, kar menimo, da moramo narediti ali si želimo, ter vsa negativna čustva.

Ko se um umiri in ne pišemo več, znova zapremo oči in usmerimo pozornost na vdih in izdih. Leže vztrajamo od 20 do 30 minut. Končamo tako, da se počasi pretegnemo, odpremo oči in se zavemo, da smo tukaj in zdaj. Druge tehnike sproščanja in razstrupljanja lahko spoznate na delavnicah. Se vidimo!

Marta Timer

S PILATESOM DO VITALNEGA ŽIVLJENJA

»I must be right. Never an aspirin. Never injured a day in my life. The whole country, the whole world, should be doing my exercises. They'd be happier.« (J. H. Pilates)

(»Očitno imam prav. Nikoli nobenega aspirina. Nobene poškodbe v vsem svojem življenju. Vsa dežela, ves svet bi moral delati moje vaje. Potem bi bili srečnejši«)

J. H. Pilates

Besede izumitelja vadbe, ki je danes znana po vsem svetu, me vedno znova navdušijo in spodbudijo, da svoje znanje in izkušnje z veseljem širim na vse, ki to potrebujejo.

Pilates je metoda koordiniranega razvoja telesa, uma in duha. Vadba temelji na popolni koordinaciji telesa, kjer ob podpori dihanja pilates hkrati krepimo in raztezamo vsako najmanjše mišično vlakno v telesu. Pri vadbi uporabljamo osem načel. To so: aktivacija centra, stransko-prsno dihanje, koncentracija, kontrola, vizualizacija, tekoče gibanje, izolacija in rednost.

Največja prednost vadbe pa je zame ta, da jo lahko prilagodimo oziroma oblikujemo za vsako telo posebej. Vsakdo lahko izvaja vaje prilagojene svojim sposobnostim in si izboljša telesno in duševno počutje. Izboljša se nam telesna drža, okrepijo se mišice trupa in okončin, blažijo in odpravljajo se bolečine v vratnem, prsnem in ledvenem delu hrbtenice, poveča se gibljivost, zboljšata ravnotežje in koordinacija telesa, deluje preventivno pri osteoporozi in inkontinenci in še bi lahko naštevali.

Pilates je namenjen vsem, tako moškim kot ženskam, športnikom, nosečnicam, ljudem, ki veliko sedijo, ki imajo težave s hrbtenico, kolki, seniorjem, po operacijah za rehabilitacijo, ljudem z multiplo sklerozo, fibromialgijo. Izvajamo ga lahko od petega leta starosti. Izvajamo ga lahko stoje, sede ali leže. Uporabljamo lahko svoje telo ali pripomočke, kot so fitnes trak, mala in velika žoga, obroč, valje ali pilates na napravah. S člani Društva Sožitje Litija-Šmartno smo skupaj vadili pilates na terasi v Zdravilišču Laško. Razdelili smo se v dve skupini, v vsaki je bilo približno petintrideset oseb, starši in otroci. Veseli me, ko vidim navdušenje pri ljudeh. In trenutek, ko ozavestijo določen gib. Še najbolj pa me veseli, da potem te informacije vzamejo s sabo in se večkrat spomnijo nanje. Vsaka stvar deluje, če jo izvajamo.

Pilates je vseživljenjski proces spoznavanja samega sebe. Želim vam mnogo lepih občutkov ob vadenju in doseganju majhnih uspehov, ki so v resnici veliki.

*Danica Pinter,
licencirana AFP osebna trenerka
in FZS prehranska svetovalka
v Thermani Laško*

PLESNA INKLUZIJA

Tudi ples je lahko sprostitiv



Slika 1: Pleše lahko vsak (končna prireditev v Osnovni šoli Litija, maj 2018)

Pleše lahko prav vsak. Ples je univerzalni jezik sporazumevanja, zato smo pri plesu lahko vsi enaki. S to zamisli smo začeli plesati. Plešejo gibalno zelo spretni učenci in gibalno ovirani, učenci na invalidskih vozičkih, učenci s statusom tujca, učenci s posebnimi potrebami, ki obiskujejo prilagojeni izobraževalni program z dodatno strokovno pomočjo, prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) ali posebni program vzgoje in izobraževanja (PPVI), sodelujejo pa tudi nekdanji učenci, ki so šolanje že končali in obiskujejo varstveno-delovni center. Takšno raznolikost omogoča delo na Osnovni šoli Litija, kjer se pod isto streho izpeljujejo vsi

našeti programi. Prepletata se tudi članstvo v Društvu Sožitje Litija in Šmartno ter sodelovanje z Varstvenim-delovnim centrom Litija in Zagorje.

Raziskovanje plesa, ki ni samo koreografija na izbrano glasbo, se je začelo z vplivi plesnih pedagogov, ki z ustvarjalnimi metodami raziskujejo gib. To so metode ustvarjalnega giba, ki niso uporabne le pri ustvarjanju umetniške plesne točke, temveč lahko z njimi približamo učne vsebine pri pouku, izvajamo inkluzijo in razvijamo socialne spretnosti ter prvine plesno-gibalne terapije. Poleg končnega izdelka je zelo pomemben tudi proces ustvarjanja, v katerem imam vlogo mentorice, ki plesalkam

in plesalcem ponuja različne naloge za novo plesno zgodbo. Izberemo si zgodbo, ki jo z gibanjem spremenimo v plesno zgodbo in predstavimo na odru. Oder je največkrat šolski, k sodelovanju nas povabijo lokalna društva, udeležili smo se festivala Igraj se z mano, glasbene revije Zveze Sožitje Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo, največkrat pa smo zaplesali na plesnih revijah. S plesno skupino Face smo kar štirikratni prejemci zlato priznanje na državni plesni reviji. Letošnje šolsko leto so na naši šoli delovale štiri plesne skupine, učenci so občasno prehajali iz ene v drugo. Veliko pa se pleše tudi po razredih. Še posebno rada bi predstavila dve skupini. Plesna skupina Face obstaja že od leta 2012, vendar so na šoli že prej veliko plesali. V skupini sodeluje pet starejših učencev iz posebnega programa vzgoje in izobraževanja in posebnega programa z nižjim izobrazbenim standardom ter dva nekdanja učenca, ki že obiskujeta varstveno-delovni center. Druga skupina pa se je letos oblikovala povsem spontano in združuje učence od drugega do četrtega razreda, ki obiskujejo redni program ali program nižjega izobrazbenega standarda.

Zakaj izbrati ples?

Ko sem začela svoje mentorstvo plesnim skupinam na Osnovni šoli Litija, sem opazila, da radi plešejo vsi. Imela pa sem kar nekaj težav, ko sem želela svoje zamisli, svojo koreografijo prenesti na raznoliko skupino plesalcev. Ugotovila sem, da moram spremeniti metodo poučevanja plesa. Udeležila sem se seminarjev, obiskala sem konferenco plesne pedagogike in spoznala nove metode. Opažati sem začela pozitivne učinke plesne dejavnosti, ki jih povzemam po Speth (2006):



Slika 2: Face na Živi, festivalu plesne ustvarjalnosti, 2016

- motorični razvoj, pri katerem se razvijajo koordinacija, gibljivost, spretnost, moč, vzdržljivost, zavedanje svojega telesa, koordinacija v prostoru in času;
- čustveni razvoj, otroci lahko pri plesno-gibalni dejavnosti uživajo, se sprostijo in so lahko samo oni brez pretvarjanja, kjer v različnih položajih in okoliščinah razvijajo življenje v druge in razumevanje lastnega čustvovanja;
- ustvarjalni razvoj, saj pri ustvarjanju uporabljajo svojo domišljijo, so spodbujeni, da uresničujejo svoje zamisli;
- glasbeni razvoj, saj je glasba zelo pogosta spremljevalka gibalno-plesne dejavnosti. Razvijata se ritem, muzikalnost, spodbujata se poslušanje glasbe;
- socialni razvoj, saj otroci plešejo v manjših ali večjih skupinah, kjer se izmenjuje dajanje pobude in sledenje pobudam drugih, razvijajo se komunikacijske spretnosti (verbalne in neverbalne), v varnem položaju lahko preskušajo nove rešitve;
- kognitivni razvoj, saj se največ naučimo iz



Slika 3: Vaja plesa v šolski telovadnici, maj 2016

lastnih izkušenj v sproščenem, prijetnem, igrivem in motiviranem učnem okolju, ki ga plesno-gibalna dejavnost omogoča.

Več plesa sem začela vpletati tudi v redni pouk, saj je plesno-gibalne dejavnosti v šoli še vedno (pre)malo. Geršak (2016) ugotavlja, da je to posledica nepoznanega učnega prijema. Tudi umetnosti na splošno je v šoli odmerjeno premalo prostora. Kroflič (2017) meni, da so razlogi za to v vztrajanju pri podobi učenca, ki ni zmožen kompetentnega ustvarjanja, saj je tradicionalni učiteljski pogled na učenca kot na nekoga, ki je manj inteligenten. Poudarja tudi, da je umetnost težko stlačiti v okvir prostora in časa, ki ga imamo na voljo v šoli.

Vendar se mi zdi pomembno, da danes, ko veliko časa preživimo pred zasloni in je večino šolskega dela opravljenega sede, poudarjamo tudi gibanje, ples in umetnost. Dokazano je, da gibanje in umetniško delovanje spodbujata kognitivne procese, izboljšujeta splošno počutje, pozornost in motivacijo tako, da stimulirata delovanje možganov in nevronske povezave (Sousa, 2011 v Geršak, 2016).

Kako začeti?

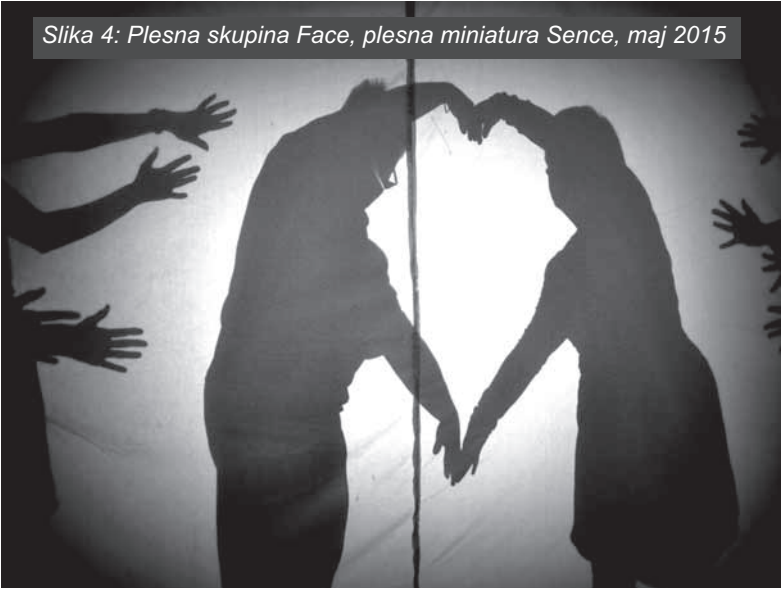
Pri metodi ustvarjalnega giba, ki ga uporabljam pri svojem delu, nisem učiteljica, tem-

več mentorica. To pomeni, da plesa ne poučujem, ampak ga ustvarjamo skupaj. Pri ustvarjalnem gibu si gibe izmišljamo sami, jih ustvarjamo, povezujemo in oblikujemo nov gibalni material, ki je lahko tudi plesno gibanje (Vogelnik, 1993). Udeležence z metodo pripelješ do tega, da sami spoznavajo možnosti svo-

jega telesa. Če ustvarjalni gib poteka v skupini, je skupno avtorsko ustvarjanje. Pri tem ni pomemben le končni izdelek, temveč tudi sam proces ustvarjanja.

Srečujemo se vsak teden, ob isti uri v šolski telovadnici. Ure plesa začnemo z ogrevalnimi vajami, ki so hkrati usmerjene v oblikovanje skupinske dinamike, energiziranje, uglasčevanje v skupini ali orientacijo v prostoru. Vaje so na primer hoja po prostoru z različnimi nalogami (dotakni se soplesalca s kolenom), vaje zaupanja (vodenje soplesalca z dlanjo) in različne plesne igre (v skupini je čarovnik, ki ulovljenega spremeni v kip, drugi ga rešijo, tako da ponovijo njegov kip). Sledijo vaje, s katerimi razvijamo gibalne sposobnosti (naravne oblike gibanja, raztezne vaje) in pri nekaterih skupinah tudi spoznavanje osnove plesne tehnike. Nato so na vrsti različne naloge za plesalce, ki jih rešujejo individualno, v dvojicah ali manjših skupinah. To je metoda improvizacije. Nalogo lahko oblikujemo, tako da učenci z gibom izrazijo, kaj radi počnejo. Lahko jim damo nalogo, da natančno poslušajo glasbo in se gibajo ob njej. Uporabimo lahko pripomočke: žoge, glasbila, trakove, rute, naravni material in podobno. Pri vsaki nalogi damo navodila, kaj naj plesalci naredijo, ne pa tudi kako. Skupina bo

Slika 4: Plesna skupina Face, plesna miniatura Sence, maj 2015



morda prvič in drugič potrebovala malo več spodbude, kjer lahko zamisli za ustvarjanje iščemo vsi skupaj in uporabimo metodo od vodenja k improvizaciji.

Gibalni material v naslednjih urah nadgradimo, tako da uporabimo prvine prostora (nivoji, smeri, velikost ...), časa (ritem, tempo ...), energije. To je metoda od improvizacije k vodenju. Nato vse skupaj oblikujemo v plesno miniaturo.

Slika 5: Plesna skupina Smile, plesna miniatura Rdeča kapica, maj 2018



Pogosto pri ustvarjanju uporabljam zgodbe, iz katerih lahko izhajajo plesne miniaturo (plesna miniatura Sence, slika 4), ali pa s plesom uprizorimo izbrano zgodbo, pravljico, pesem (plesna miniatura Rdeča kapica, slika 5).

Za konec

O plesu sem povprašala tudi svoje plesalce in plesalke. Povedali so, da radi plešejo, ker jim je ples všeč, ker se

med plesom počutijo dobro, so veseli, se zabavajo, sprostijo, ker je plesati lepo in ker jih ples osrečuje. Prav vsi plesalci so mi zagotovili, da so si med plesom vsi enaki, ne čutijo razlik med seboj in se super počutijo, ko plešejo vsi skupaj. Na plesne vaje radi hodijo, radi tudi nastopajo in večinoma pred nastopi nimajo treme.

Pri ustvarjalnem gibu zaupam v sposobnosti učencev, jim omogočam, da se izražajo, in upoštevam njihove zamisli, spodbujam njihovo sodelovanje. S tem ne pridobimo samo unikatne plesne zgodbe, temveč tudi vzgojni model, ki bi moral biti uporabljen povsod v vzgoji in izobraževanju. S takšnim modelom namreč lahko vzgajamo samostojne, odgovorne, samozavestne, uspešne osebe, ki spoštujejo druga drugo, jih ni strah drugačnosti, so prosocialno usmerjene in znajo skupinsko sodelovati. Vse to so tudi značilnosti inkluzivne družbe.

Tjaša Dražumerič, uni. dipl. soc. ped.

Novice iz Zveze Sožitje

direktorica: Mateja De Reya



Poletni meseci so na Zvezi Sožitje namenjeni predvsem intenzivnemu izvajanju najbolj množičnih posebnih socialnih programov: družinskih programov in programa vseživljenjskega učenja. V sklop družinskih programov spadata predvsem **Ohranjanje psihofizičnega zdravja družin in Štiriletni cikel za mlade družine**. V letu 2018 so bile prijavljene v program Ohranjanje psihofizičnega zdravja 203 družine s 543 družinskimi člani. Izpeljali ga bomo v 16 skupinah predvsem v Sloveniji. Program izvajamo na celini pa tudi v zdraviliščih in na morju. Število udeležencev je vsako leto približno enako. Opažamo, da kdor se prvič udeleži programa, v njem tudi ostane, in to nam je spodbuda za nadaljnjo izpeljavo tega programa.

Program **Štiriletni cikel** poteka letos v šestih skupinah. Za prvo in tretje leto sta organizirani po dve skupini. Zaradi lažje udeležbe je program v eni skupini organiziran v obliki dveh podaljšanih koncev tedna, v drugi skupini pa poteka strnjeno teden dni. V letu 2018 bo ta program potekal na Pohorju, Laškem, Kranjski Gori, Ankaranu in na Debelem Rtiču.

Z junijem se je začel tudi **program vseživljenjskega učenja**, letos se ga bo predvidoma udeležilo 860 uporabnikov. Program se bo izvajal v 57 skupinah. Vsebine pa tudi lokacije, kjer se program izpeljuje, so zelo raznolike, to pomeni, da lahko vsak najde nekaj zase. Da pa bomo program izpeljali kakovostno in varno, bo sodelovalo 57 vodij programov in več kot 300 spremljevalcev. Na Zvezi Sožitje opažamo, da je kakovost izvajanja programov zmeraj boljša in da so izvajalci programov vedno bolj pripravljeni in usposobljeni. Še vedno pa nam primanjkuje predvsem spremljevalcev za naše programe, v katere so prijavljeni uporabniki, ki sami potrebujejo spremljevalca v celoti.

Novoizvoljen izvršni odbor je imel junija tudi svojo **prvo konstitutivno sejo**, na kateri smo sprejeli pravilnik o njegovem delovanju. Tradicionalno je prva seja novoizvoljenega izvršnega odbora obenem tudi zadnja seja starega, zato izrabimo to priložnost za zahvalo vsem članom izvršnega odbora, ki jim je mandat potekel.

Sodelujemo tudi pri projektih, nadaljuje se **projekt Lahko je brati**: Razvoj temeljnih usmeritev, metod, didaktičnih gradiv in spremljajočih orodij za lahko branje v Sloveniji, vodilni partner tega programa je Zavod Risa. Partnerji smo tudi pri mednarodnem **projektu MeTURA**, ki se bo začel izvajati jeseni. MeTURA je družinsko izobraževanje, ki zajema terapevtsko družinsko vrt-narjenje in terapevtsko družinsko kuhanje za samostojnejše življenje odraslih družinskih članov z motnjami v duševnem razvoju. Drugi pripravljeni projekti iz kulture in skrbi za zdravje oseb z motnjami v duševnem razvoju še čakajo na odobritev financerjev.

V delovanju organizacije so poletni meseci namenjeni predvsem pripravi na jesen, ko se zlasti na zakonodajnem področju začnejo različne dejavnosti. Letos, ko so za nami volitve, se moramo na Zvezi Sožitje še posebno dobro pripraviti. Še pred parlamentarnimi počitnicami pa je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti poslalo v **javno razpravo vrsto različnih podzakonskih aktov**, na katere se moramo odzvati.

Seveda pa je poletje predvsem namenjeno počitku, dopustom in uživanju. Tudi zaposleni na Zvezi bomo izkoristili ta del leta za to. Kljub temu pa seveda ne bomo zaprli pisarne. Zagotovili bomo nemoteno poslovanje, le da – tako kot v preteklih letih – avgusta ne bo naše pravnice Vesne Rebronja.

Vsem želim lepo in mirno poletje.



Dragica in njeni konjički

Sem Dragica Kološa, stara sem enainpetdeset let. Živim v vasi Puconci, skupaj z očetom in sinom. Sem invalidka. Od rojstva sem brez ščitnice, zadnjih deset let pa imam tudi sladkorno bolezen. Zelo sem vesela, da sem se včlanila v društvo Sožitje Murska Sobota in da prejemam Naš zbornik. Imam pa tudi svoje konjičke, ki me zelo veselijo in sproščajo. Rada kuham in pečem drobno in kvašeno pecivo. Rada imam tudi svoje rožice, za katere skrbim: amarilise, kristusove trne in veliko drugih vrtnic. Sem ljubiteljica živali. Imam tri muce, nekaj kokoši in kužka, s katerim se rada igra. Obiskujem ročna dela pri društvu upokojencev Puconci. Šivam prtičke, izdelujem rožice iz krep papirja in veliko vsega drugega. Rada imam družbo. Hodim na kegljanje, ker sem tam zmeraj dobre volje. Pišem tudi pesmi. Hvala Našemu zborniku za objavo pesmice Kapljica rose. Prosim, če objavite tudi ta članek in nekaj mojih fotografij. Hvala vam.

Dragica Kološa



SPROŠČAJOČ VIKEND V PREKMURJU

Babice in dedki otrok s posebnimi potrebami smo se letos na našem izobraževalnem in sproščajočem seminarju zbrali v prelepem Prekmurju v Moravskih Toplicah. V četrtek nas je tam pričakala vodja seminarja Marija Bačič. Prihajamo iz različnih krajev Slovenije, zato je naše druženje še posebno raznoliko in zanimivo. Zelo težko pričakujemo datum, ko se bomo srečali, saj smo že kot ena velika družina in pravi prijatelji. Združujejo nas podobna zanimanja, pogledi in življenjske izkušnje. Skupina je nastala zaradi naših vnukov, otrok s posebnimi potrebami in zato nas družijo iste skrbi in tudi veselje ob napredovanju naših vnukov. Seminar je izobraževalni, na predavanjih dobimo veliko koristnih informacij, ki jih lahko uporabimo pri naših vnukih, ko so nam dani v varstvo.

Program vsebuje tudi prvine sproščanja. Sprostimo se ob naših pogovorih, ob tem da se slišimo, dobimo potrditev glede našega truda in dela z otroki ali pa ko podelimo svoje težave oziroma izzive. Sprostimo se že s tem, da smo zdoma, brez vsakdanjih skrbi in da nekdo drug malo poskrbi za nas.

Prvi dan smo se peš odpravili na ogled čokoladnice Passero v Tešanovce, kjer smo si ogledali potek izdelave čokoladnih pralinejev, se posladkali, si ogledali trgovinico in za naše drage kupili dobro domačo čokolado. Po večerji je sledilo druženje, sproščen pogovor o naših vnukih in vnukinjah, v katerem smo si izmenjali veliko novic in izkušenj. V pogovorih vselej spoznamo, da nismo sami s težavami in da nam je veliko lažje, ko podelimo medsebojne izkušnje. Drug drugemu skušamo tudi pomagati z nasveti, med katerimi vsak najde kaj zase pri premagovanju težav.

V petek smo se odpravili na strokovno ekskur-

zijo na Ekosocialno kmetijo Korenika, ki je v osrčju Goriškega, v vasi Šalovci. Vodita jo Lili in Goran Milošević, ki imata odprto srce za vse ljudi potrebne pomoči in za to jima iskrena hvala. Zelo lepo so nas sprejeli in nam z velikim veseljem razkazali celotno posestvo. Zaposlujejo osebe, ki so težje zaposljive in največkrat izhajajo iz težkih socialnih razmer. Na kmetiji pridelujejo ekološko zelenjavo in zdravilna zelišča na lepo urejenih vrtovih. Imajo tudi trgovinico, v kateri ponujajo izdelke svoje pridelave, kot so zeliščni čaji, olja, sirupi, mazila in še veliko drugega. Na tej kmetiji smo se res popolnoma sprostili, se nadihali svežega zraka, uživali ob lepi pokrajini in vsem, kar so nam pokazali. Delovna terapevtka Helena, ki nas je spremljala na ogledu zeliščnega vrta, nas je v nasadu sivke lepo sprostila z vajami sproščanja. Na kmetiji imajo avtohtone slovenske vrste domačih živali, nekatere od njih tudi za terapevtske namene. Tudi živali so bile prijazne do nas. Še posebno nam je bilo ljubo, da smo se pogovarjali z osebami s posebnimi potrebami, ki so zaposlene na kmetiji. Toplo nam je bilo pri srcu, ko so govorile z velikim veseljem in ljubeznijo o delu, ki ga opravljajo. Mnogi od nas bi na takšni kmetiji radi videli svoje vnuke, saj verjamemo, da bi to delo zmogli in ga z veseljem opravljali. Veliko prednost vidimo v delu na svežem zraku, pri delu na zemlji in z živalmi, ne pa v zaprtih prostorih. Da bi le bilo več takih prijaznih socialnih podjetij in zaposlenih ljudi s tako lepim odnosom in spoštovanjem do invalidov. V veselem srečanju z osebami, v katerih smo videli naše vnuke, smo se globoko sprostili, saj smo videli, kako so srečni. Srčno upamo, da bo tudi našim vnukom v prihodnosti to omogočeno. Poskrbeli so tudi, da od njih nismo odšli lačni.



Ob zelo dobri enolončnici smo se okrepčali in se odpravili naprej. S svojo prijaznostjo so nam zelo polepšali naš dan.

Ekskurzija se je nadaljevala z ogledom slovenske pridelave paradižnika, imenovanega Lušt, v vasici Renkovci. Popeljali so nas skozi njihove rastlinjake, kjer so nas seznanili s pridelavo paradižnika. Tudi tukaj smo se veliko zabavali in se sproščeno pogovarjali. Največ smeha je bilo, ko smo se oblačili v zaščitna oblačila – pajace, da smo šli v rastlinjak kot »avstronavti«. Izvedeli smo veliko novega, okušali različne vrste paradižnika in ga dobili tudi za domov.

Zvečer se je naše druženje nadaljevalo. Obiskala nas je pravnica Renata Jakič, ki je predavala o Zakonu o dedovanju. Izvedeli smo marsikaj novega. Naslednji dan, v soboto, je sledilo še eno predavanje o Zakonu o pacientovih pravicah. Predavateljica je bila Vlasta Cafnik, zastopnica pacientovih pravic. Slišali smo mnogo zanimivega o tem, kakšne pravice imamo kot pacienti in kaj lahko od zdravnika pričakujemo in tudi zahtevamo. To so zelo koristne informacije.

Popoldan pa je spet bil namenjen sprostitvi. Preživeli smo ga po svojih željah. Nekateri na

bazenu, drugi na sprehodu ali ob pici, tretji na masaži itn. Najbolj zanimivo je bilo v bazenu, kjer smo se masirali in se sproščeno pogovarjali. Čas je hitro minil, mi smo se oddahnili, se marsikaj pogovorili, nasmejali in lepo sprostili. Zvečer smo priredili sklepni večer z evalvacijo seminarja. Vsi smo se pozitivno izrekli o programu, lokaciji in predvsem o tem, kako se sprostimo, ko smo skupaj. Tako smo naredili načrt že za drugo leto. Vsega tega seveda ne bi bilo brez naše vodje seminarja Marije Bačič, osebe z velikim srcem in posluhom za vse ljudi.

Čas slovesa je prišel prehitro. V nedeljo dopoldne smo se poslovili polni lepih vtisov in si obljubili, da se naslednje leto spet srečamo. Dedke in babice, ki se še niste odločili, da se nam pridružite, prsrčno vabimo med nas. Morda se seminar sliši bolj učeno, a veliko lepih stvari se dogaja in kar največ šteje, je, da se ob predavanjih tudi veliko družimo, se sprostimo in veliko naredimo zase. Za marsikoga je to edini dopust, ki si ga lahko privošči. Zato pridite med nas, saj vam res ne bo žal.

*V imenu dedkov in babic zapisala
Matičeva babica Jana Gorše*

VIKEND SEMINAR ŽALUJOČI

Izguba otroka se lahko pripeti na različne načine. Vsaka izguba otroka je najprej zelo osebna in travmatična izkušnja, saj se za vsako izgubo skriva veliko bolečine in žalovanja. Kako se naj spopademo s to bolečino in nenadnim pretresom ob tolikšni izgubi? Kje vse naj iščemo odgovor in kdo nam bo odgovoril na vse »Zakaj?« in »Če bi le ...«?

Po izgubi otroka se družina ne počuti več dobro v okolju, ki mu je pripadala vrsto let. Ni več enakovredna. Zato je Zveza Sožitje v svoje programe uvrstila tudi vikend seminar za žalujoče starše. Namen teh je dati oporo in podporo staršem v žalovanju.

Maja smo imeli četrti vikend seminar v termah Olimlje. Bilo nas je enajst udeležencev iz vse Slovenije. Vsi smo se razveselili vnovičnega snidenja. Med seboj se že dobro poznamo in med nami so se spletle že prave prijateljske vezi. Rdeča nit seminarjev sta druženje in sprostitev. V varnem in razumevajočem okolju lažje spregovorimo o svojih čustvih in občutkih, ki jih doživljamo na poti žalovanja. Ko žalujemo, potrebujemo čas. Izgube bližnjega ne prebolimo hitro kot kakšen prehlad, temveč postane taka izguba del nas.

V programu vikend seminarja smo imeli izlet in predavanje z delavnico. Na izlet smo se odpeljali v Rogatec. Tam smo si ogledali muzej na

prostem. Jedro muzeja sestavljajo izvirni stanovanjski, obrtniški in gospodarski objekti iz devetnajstega stoletja do sredine dvajsetega (stanovanjska hiša, hlev, dvojni vezani kozolec, kovačija, svinjak, vodnjak, čebelnjak in lodn – podeželska trgovina). Potekali sta tudi dve delavnici, in sicer peka kruha – žulik v črni kuhinji in izdelava rož iz krep papirja. Ob ogledu muzeja smo obujali spomine na otroštvo in se polni lepih vtisov vrnili v hotel.

Predavanje na temo Sprostilne tehnike je pripravil Herman Čater. Lani smo začeli in letos nadaljevali tehnike sproščanja, zato ker so teme in tehnike zelo obsežne in čas prehitro mine. Učil nas je sproščanja in telesnih vaj. Razložil nam je, zakaj je katera vaja pomembna in kako jo pravilno izvajamo. Seznanil nas je z osnovami tehnike masaže, ki lahko človeka pomirijo ali poživijo. Priporočljiva je pri stresnih čustvenih stanjih, pri sproščanju napetosti in za umirjanje živčnega sistema. Sprostitev ohranja celostnost živčnega sistema, varuje pred živčnostjo in odpravlja nespečnost. Seveda je pomembna tudi tehnika dihanja. Z nadzorom dihanja lahko dosežemo posebne učinke. Navadno se pomena pravilnega dihanja ne zavedamo. »Življenje začnemo z vdihom in ga z izdihom končamo.« Najpomembnejše je, da s sproščanjem in pravilnim gibanjem – vadbo lahko spremenimo in izboljšamo kakovost našega življenja. Z izvedbo in predavateljem smo bili zelo zadovoljni in ga bomo zagotovo še povabili.

Želimo si takšnih srečanj, saj so nam v veliko podporo in pomoč za nadaljnje življenje. Toplo vabimo vse starše, ki ste doživeli izgubo otroka z motnjo v duševnem razvoju, da se nam pridružite. Skupaj bomo lažje hodili po poti žalovanja in obujali spomine na naše sončke.

Milena Starkež



ŠTIRINAJSTA LIKOVNA KOLONIJA V ČRNI NA KOROŠKEM

Petindvajset let je minilo in medtem se je zvrstilo štirinajst likovnih kolonij. Iskrene čestitke organizatorjem za ta dosežek, ki je v slovenskem merilu nekaj posebnega v likovni umetnosti za osebe s posebnimi potrebami. Poudariti moram, da se Črnjani za vsako srečanje zelo potrudijo in nam vedno znova dokazujejo, da se zmore, in predvsem, da je vredno, saj so naša srečanja plodna in polna ustvarjalnih trenutkov. Sama sem se kolonij udeležila kar dvanajstkrat.

Za naše umetnike uporabnike pomeni udeležba posebno čast in veselje po drugačnem ustvarjanju – mislim na teren, naravo, s čimer nas organizatorji vsakič znova prijetno presenetijo. Da umetniki uporabniki lahko izkusijo svobodo in prostranost narave, še posebno pa druženje in izmenjavo mnenj, je naloga tudi nas mentorjev, da mladino motiviramo in pripeljemo v čim večjem številu. Vrednost pridobivanja izkušenj in osebna rast sta pomembni za vsakega umetnika.

Letos smo se zbrali na Slemenu, kjer smo pridno in z veliko vnemo na temo družine ustvarjali – slikali na platna. Zanimivo, da okolje sploh ni omejevalo slikarjev. Nasprotno, nastale so zanimive povezave in različne postavitve družine v naravi. Želja po ustvarjanju je bila velika in komaj smo čakali, da bomo vihteli čopiče in mešali barve. Mohamed je prišel h gori in nastale so mojstrovine.

Take likovne kolonije pri osebah z motnjo v duševnem razvoju ustvarijo poseben učinek, saj jih vpliv okolja in večkratna odsotnost mentorja potisne v položaj, ko rešujejo

Direktorica CUDV Črna je vsem udeležencem kolonije izročila priznanja.



probleme prostora na svojevrsten način. Ustvarjajo samostojno, pri tem imajo njihova dela pridih pristnega. Pojavljajo se podobe – liki otroške risbe pri tem pa so neobremenjeni z likovno teorijo, da bi jih uvrščali v to ali ono zvrst likovne umetnosti. Ustvarjajo drugačen red, red, ki je za nas obremenjene lahko zagotovo zelo zanimiv.

Pri ustvarjanju je bilo pomembno, da vsak posameznik po svoje interpretira pokrajino, podobe – like in tako nadaljuje razvijanje lastnega prepoznavnega sloga. Temu bi lahko rekla tudi lastni podpis ustvarjalca.

Bogata barvita razstava nas je obdarila s posebnimi doživetji. Obogatila ja nas opazovalce, ustvarjalce pa postavila na pomembno mesto samozavestnih, ponosnih, uspešnih, sprejetih.

Imeli smo se lepo in upamo, da se bomo še večkrat srečali. Hvala Črnjanom (Centru za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem) v upanju, da bodo s svojo tenko-



Ustvarjali smo skupaj s koroškimi slikarji

čutnostjo do umetnosti in oseb s posebnimi potrebami nadaljevali svoje poslanstvo organizatorjev edinstvene likovne kolonije.

*Andreja Reberc Ribarič, prof. lik. um.,
Zavod za usposabljanje, delo in varstvo Dornava*

.....

Avgusta, na prvi konferenci, sva s kolegico likovnico sedeli in šepetali.

»Joj, bo letos potekala likovna kolonija v Črni na Koroškem?« sem zaskrbljeno zašepetala.

Helena me je potolažila: »Seveda bo.«

V dvomih sem potožila: »Upam, da bo čas. Upam, da se ne bo prekrivala s katero od nešteti obveznosti. Komaj čakam.«

Helena je zavzdihnila: »Ooo, tudi jaz.«

Ko pomislimo na likovno kolonijo, je prva stvar, na katero pomislimo, ustvarjanje. Ja, drži, res je ustvarjanje, sproščeno ustvarjanje, navadno v nekonvencionalnem ali vsaj nevsakdanjem okolju. To je ustvarjanje daleč od vsakodnevnih dogodkov, rutine in skrbi. A ne zgolj to. Likovna kolonija v Črni na Koroškem je mnogo več. Je sprejetost,

druženje, dogodivščina. Pa razčlenimo. V Črni na Koroškem nas vedno veselo in gostoljubno sprejmejo, vsi se smejejo, smehljajo, kot da nihče ne bi imel nobene skrbi ali bil utrujen od dela in priprav. Vedno znova pripravijo enkratno dobrodošlico, ki zajema z minimalistično perfektnostjo pripravljeno predstavo. Še tako klenemu gledalcu se orosijo oči. Mehek prehod nas popelje do dela oziroma ustvarjanja, ki je prehodna faza in vsekakor nadvse pomembna in je kot nekakšna predigra dogodkom, ki sledijo. Vsi, najprej zatopljeni v svoje delo, se proti koncu vedno bolj ogledujejo, spogledujejo, pri kužkih bi rekli, ovohavajo. Delo je trdo. Sami ustvarjalci vedo, da je umetnost garaško delo. Razmišljanje, mešanje barv, risanje, barvanje, čiščenje, pospravljanje in še podpis. Konec! Druženje! Staro, mlado,



Kako naprej?

veliko in malo, vsi se zgrnejo na kup, se spoznavajo, razpravljajo, plešejo, prepevajo, tudi samo opazujejo. Vsak po svoje je zadovoljen, da je tu, da je navzoč in sprejet. To so nadvse pomembni trenutki za naše



Slikanje obrazov

učence, uporabnike. Doživijo vsakodnevne malenkosti, ki jih šola, dom ali institucija ne morejo dati. Neprecenljivo. In neprecenljivo je srečanje za nas zaposlene, ki se vsaki dve leti srečamo in lahko po mili volji pame-tujemo, se pogovarjamo, premlevamo ter prisluhnemo vsem mogočim zamislim, namigom, izkušnjam svojih kolegov. Prej, po-tem in še vmes pa so trenutki, ko se zgodi vse mogoče ali kot bi rekli – zgodi se do-godivščina. Si predstavljate, kakšna je dogodivščina, ko prvič spiš v planinskem domu v skupni sobi ali celo na skupnih ležiščih, ko greš po gozdu in ugotoviš, da čudovita socvetja jerebike prav hudo smr-

dijo, vidiš, kako se prebujajo novo življenje v gozdu po straho-vitem vetrolomu, z višav opazu-ješ divjanje nevihte, ki se je znesla nad daljnimi kraji in navsezadnje ugotoviš, da sim-patična psička Poli naravnost obožuje sladkarije? Veliko se še zgodi in vsak zase najboljše, kaj je tisto, kar se mu je nepozabno vtisnilo v spomin.

Pri celotnem dogodku je po-membno, da ni tekmovalnosti, rivalstva, zasmehovanja, da si, kakor koli že, ustvaril nekaj čudovitega in bil sprejet kot ust-varjalec, da si doživel pravo odprtje razstave v najbolj pravi galeriji.

Pa vendar je blizu konec in bliže ko je slovo, bolj si ža-losten, ker je ta dogodek minil skoraj prej, preden se je do-dobra začel, saj bi tu z lahkoto bil še dan, dva, tri. Ima pa resnica še eno plat. Ko se vr-neš domov, spiš dan, dva, tri.

Se vidimo čez dve leti in znova doživimo čarobnost pokrajine in ljudi, ki živijo z njo.

*Jerneja Borovnik, Center za usposabljanje,
delo in varstvo Dobrna*

*Fotografije:
Saša Fužir in Ivan Plesec,
Center za usposabljanje, delo in varstvo Črna*



SOŽITJE BELA KRAJINA NA IZLETU

V majsko jutro smo se z največjim avtobusom odpeljali proti spodnjemu delu Štajerske. Najprej smo si ob dobrem vodenju ogledali grad Bogenšperk. Veliko lepega in zanimivega smo videli. Tam sta se nam pridružili tudi gospa Nežka, predsednica Sožitja Litija, in njena hčerka Marija. Skupaj smo se sprehodili po parku izza gradu.

Pot smo nadaljevali v Šmartno pri Litiji, kjer je zelo lepa cerkev z dvema zvonikoma. Gospod župnik nas je prijazno sprejel in nam predstavil tamkajšnje znamenitosti. S stopnic pred cerkvijo imamo lepo skupinsko fotografijo.

Potem pa smo se odpeljali v Litijo in si tam ogledali novo enoto varstveno-delovnega centra, ki jo je Varstveno-delovni center Zagorje odprl za občini Šmartno in Litija. Zelo lepo imajo urejeno. Za spomin smo si kupili nekaj njihovih ročno izdelanih izdelkov.

Po kosilu v dobri in znani gostilni Maček v Šmartnem smo se odpravili naprej. Ovinkasta cesta nas je pripeljala visoko do kraja Vače. Ustavili smo se na trgu pri velikem vaškem vodnjaku, kjer nam je zgovorna klepetulja Anka slikovito opisala njihovo zgodovino. Nato smo se sprehodili do nadstreška na sedežu Družinskega gledališča Kolenc, kjer so nam

postregli s kavo in osvežilno pijačo. Klepetulji Anki se je nato pridružil palček Lovro. Skupaj sta nam podrobneje predstavila pomembno arheološko najdbo, situlo z Vač, z znamenitimi vzorci, ki so uporabljeni tudi pri izdelavi naših osebnih dokumentov. Zanimivo!

Potem sta nas Anka in Lovro povabila na geometrijsko središče Slovenije (GEOSS). Ob zabavni, srčni in ganljivi animaciji smo se seznanili s simboliko GEOSS-a in njegovega bližnjega okolja, ki širi plemenite misli ljubezni in sprejemanje različnosti na vse strani neba. Anka in Lovro sta nas vpeljala v podoživljanje Prešernove Zdravljice, nato pa smo si ob kozarcih hladne osvežilne pijače nazdravili ter se prijetno družili s pesmijo in igranjem na kitaro. Odlično sta zastopala svoje družinsko gledališče!

Prijateljsko smo se poslovili in se z najlepšimi vtisi vračali proti domu. Izlet smo končali na Prepihu ob kavi, sladoledu in pijači.

Zelo smo hvaležni naši predsednici Heleni, ki je načrtovala in pripravila tako lep in nepozaben izlet. Hvala tudi tajniku Ivanu, ki nas je vodil in skrbel, da smo se kot izletniki imeli lepo.

V imenu članov Sožitja Cvetka Banovec

VSAK SE STARA PO SVOJE ...



V sklopu praznovanja petdesetletnice smo v Varstveno-delovnem centru Tončke Hočevar v Ljubljani organizirali strokovni posvet na temo Vsak se stara po svoje ... z namenom, da osvetlimo potrebo po spremembah in novih prijemih pri delu s starejšimi osebami z motnjami v duševnem razvoju, in sicer v skladu s smernicami deinstitucionalizacije.

Dogodek je 19. aprila 2018 potekal v prostorih Stare mestne elektrarne in je bil namenjen strokovni javnosti, ki se v praksi sooča s spremembami pri ljudeh z motnjo v duševnem razvoju.

Na posvetu so imeli plenarna predavanja ddr. Mara Ovsenik, dr. Vito Flaker, Milan Pavliha, mag. Simona Smolej Jež ter predsednica Skupnosti varstveno delovnih centrov Slovenije Mirjana Česen. V drugem delu posveta so strokovni delavci različnih ustanov iz vse Slovenije, ki delajo z odraslimi osebami z motnjo v duševnem in telesnem razvoju, predstavili primere dobrih praks, ki so odgovor na razmere, v katerih živimo.

Vsebino posveta smo navzoči strokovni delavci strnili v naslednjih sklepih:

- Zaradi potrebe po individualni obravnavi in spremljanju so potrebne spremembe kadrovskih normativov – to pomeni prilagoditev normativov, ki bodo omogočali boljše, bolj prilagojeno in individualizirano storitev spremenjenim potrebam starajočega se uporabnika.
- Potrebno je dodatno usposabljanje strokovnega osebja – predvsem na področjih, ki zadevajo gerontološko znanje in redno

strokovno izobraževanje ter izpopolnjevanje.

- Za kakovostno delo potrebujemo zaposlene, ki so zavezani strokovni in osebni rasti.
- Potreben je razvoj mobilne strokovne službe; tako bo uporabnikom omogočeno, da ostanejo dlje v svojem primarnem okolju, kjer imajo močno socialno mrežo in vključeni zaposleni delajo za skupni cilj, ki je samostojen ter zadovoljen uporabnik.
- Večdisciplinarna obravnava, ki zajema strokovnjake različnih strok za celostno obravnavo uporabnika – uporabnik predstavlja središče, ponudimo mu storitev, ki jo potrebuje.
- Ohraniti dom in ostati v znanem okolju, to pomeni prilagoditev domačega okolja ali znane stanovanjske skupine, ki jo prilagodimo glede na zdravstveno stanje s pripomočki in tudi s storitvami ter vrsto podpore, ki jo potrebuje.
- Etični prijem: temeljno vodilo za delo z odraslo osebo z motnjo v duševnem in telesnem razvoju mora biti delovanje v skladu s Kodeksom etičnih načel v socialnem varstvu.
- Treba je slediti konceptu, ki uporabnike spodbuja k temu, da ostanejo dejavni in sodelujejo – to jim omogočajo prilagojene dejavnosti.
- Ohranjanje dostojanstva: spoštljiv odnos, uporabnikov ne delamo odvisnih od pomoči, temveč jih spodbujamo k čim samostojnejšemu življenju.
- Odločilna je tudi krepitev socialne mreže in podpora v skupnosti: skrb za povezovanje z



OB KONCU PROSTOČASNIH DEJAVNOSTI V TRŽIČU

Ob koncu prostočasnih dejavnosti v Trziču Sredi maja je bil za članice in člane Sožitja Kranj, ki so se vse leto pridno udeleževali številnih prostočasnih dejavnosti, ter njihove spremljevalce, prav poseben dan. Namreč dan sklepnega druženja. Tokrat je bilo to nekaj posebnega. Po priporočilu naših članov, tamkajšnjih domačinov, smo se odpravili na ekskurzijo v bližnji Tržič, za katerega se je pozneje izkazalo, da o njem marsičesa še nismo vedeli.

Zbrali smo se na parkirišču ob nekdanji tovarni Peko in predsednica je ugotovila, da nas je res lepo videti v tolikšnem številu. Kar dvainpetdeset nas je bilo. Peš smo se napotili do spomenika častitljivemu zmaju, kjer so nas pričakali trije vodniki, in se razdelili v tri skupine. Zmaj simbolizira legendo o nastanku Tržiča. Kmet je imel precej šibkega petelina, ki nikamor ni rasel. Pa je povprašal čarovnico za nasvet, in ta mu je dala čarobni prah, s katerim ga je vsak dan posipal. In glej ga zlomka, po tistem je rasel kot konoplja in izvalil ogromno jajce, iz katerega se je izvalil zmaj.

Sprehodili smo se po ozkih uličicah Tržiča, videli »firbec okno«, edino ohranjeno, saj je Tržič dvakrat do tal pogorel, in si v ločenih skupinicah ogledali muzej. Tržičani so bili bogati obrtniki. Množično so v modro oziroma višnjevo barvo barvali doma stlane dokolenske nogavice. Potem ko so se začele nositi dolge hlače, so se preusmerili

lokalnim okoljem, prijatelji, znanci, sorodniki.

- Prilagojeno bivalno in delovno okolje – treba je upoštevati smernice ergonomije: uporabniku prilagoditi zaposlitev in bivanje, da lahko ostane v okolju in da je še vedno dejaven.

- Ustrezna zdravstvena podpora: uporabniku je treba v domačem okolju dajati zdravstveno podporo, oskrbo, terapijo in pomoč. Vsi udeleženci smo se strinjali, da se vsak stara po svoje – v svojem ritmu, na svoj način; dolžnost zaposlenih, ki delamo v socialnem varstvu, pa je, da se prilagajamo potrebam uporabnikov in spoštujemo njihovo osebno celostnost.

Profesor dr. Vito Flaker s Fakultete za socialno delo je v svojem predavanju poudaril: »Biti doma in ostati dejaven in družaben je temeljna smernica kakovostne starosti.« Naj bo to popotnica za nadaljnje delo z našo starajočo se populacijo.

*Maja Rozman in Metoda Novak,
Varstveno-delovni center Tončke Hočevar*

na strojenje kož. Iz njih je izšla tudi znamenita čevljar-ska industrija, potem ko je številne obrtnike združil Peter Kozina. Škoda, da smo bili v novodobnem času priča tudi njenemu zatonu. Posebno smo se navduševali nad obutvijo, ki so jo muzeju odstopili slavni in ki so jih v obliki drevesa v eni od številnih soban muzeja spravili kar na steno.

Naši muzejski gostitelji so nam pripravili troje prese- nečenj. Prvo je bila tako imenovana tržiška flika, neke vrste kruh s skuto, ki nam je vsem šel zelo v slast. Dva peharja sta se hitro spraznila. Drugo presene- čenje je bilo, da so nas vse tri skupine skupaj izzvali, da smo skupaj zapeli, preden smo nadaljevali svoj ogled. In tretje, največje, nas je čakalo v posebni sobi v pritličju. Šivali smo copatke! Ljubko in prijetno opravilo. Če komu ni šlo, smo mu pa malo pomagali. Copatke imamo zdaj doma kot spomin na ta nepozabni dan.

Posebno doživetje je bil tudi ogled Kur- nikove hiše, najstarejše v Trziču. Dobro je ohranjena. Kurnikovi so bili med najbogate- jšimi meščani. Oče, ki je imel kar devet otrok, je skupaj s celotno družino izdeloval kolesa, poleg tega pa je bil tudi kočijaž in pesnik. Poleg te obrti se je v hiši tudi šivalo. Šivilja Marija je bila znana daleč naokoli. Potežkali smo njen likalnik na oglje, in se mu čudili, saj je morala zanj imeti kar konkretne



mišice. Hiša je imela črno in belo kuhinjo, za takrat pravi prestiž. Ja, in seveda niti nočna posoda pod posteljo ni manjkala, saj takrat še ni bilo notranjih stranišč.

Kar malce utrujeni, vendar vsi prešerne volje smo na koncu v eni od tržiških restavracij pojedli še malico. Dunajski zrezek s krompirjevo solato nam je šel v slast. Grmada in kava, ki sta sledili, pa sta bili še za piko na i in za sladek konec poučnega in prijetnega druženja.

Dragomila Šeško, sorojenka

URE PRAVLJIC V KNJIŽNICI ŽALEC

Medobčinsko društvo Sožitje Žalec je pred dvema letoma sestavila skupino, imenovano Bralčki. Tu smo spoznavali črke, ki smo jih povezovali v zloge, sestavljali kratke besede in na koncu že oblikovali enostavne povedi.

Porodila se je misel, da bi se povezali s knjižnico v Žalcu ter tako približali pisano besedo našim otrokom. Željo smo izrazili Jolandi Železnik, direktorici knjižnice, ki nam je takoj prisluhnila in pokazala pripravljenost za sodelovanje.

Tako smo se srečali z našo vodjo Ireno Štusej, ki je bila pripravljena spoznati naše fante in dekleta in prilagoditi način pripovedovanja pravljič. Vsi so postali člani knjižnice, dobili so vrečke za knjižno gradivo.

Vsak zadnji ponedeljek v mesecu imamo srečanja, udeleženci na dom dobijo vabila na srečanje. Gospa Irena vsako uro predstavi dve pravljiči, umetno in ljudsko. Pri tem uporablja lutke, konkretno gradivo in z ustrezno animacijo pritegne udeležence k sodelovanju. Veliko smeha je in dobre volje. Ker radi pojejo, večkrat tudi zapojemo. Vsak naslednjič prinese izdelek, vezan na pravljičo (risbico, ročni izdelek, nekaj napisano).

Junija je bil sklepni del, kjer so ob sodelovanju staršev, direktorice knjižnice in predsednice društva Sožitje Žalec Ivanke Venišnik svečano podelili bralne značke.

Že zdaj pa smo sklenili, da se naslednje šolsko leto znova srečamo.

Jožica Steblovnik



BOR IZ POSEBNIH ZGODB

Če bi srečala Bora in ne bi vedela še nič o njem, bi najprej opazila njegovo visoko, vitko postavo in zadržano vedenje. A ker sem ga gledala v dokumentarnem filmu Posebne zgodbe, vem, da ima Bor avtizem in njegovo zadržano vedenje izhaja prav od tod. V filmu pa sem tudi izvedela, da Bor zelo dobro igra klavir.

Bor ima sedemnajst let, visok je okrog sto petinosemdeset centimetrov in še vedno raste. Njegov brat Žiga je mamo Karmen že krepko prerasel, očeta Iztoka pa bo v velikosti težko preseči, saj mu do dveh metrov manjka le osem centimetrov.

Maltarjevi živijo v dvosobnem blokovskem stanovanju v Lescah, prosti čas pa preživljajo v naravi. Veliko hodijo v hribe in kolesarijo, Žiga igra nogomet, Bor pa, poleg tega da obiskuje nižji poklicni program, dvakrat na teden odkolesari na Bled v glasbeno šolo. Od Lesc do Bleda je speljana varna kolesarska pot, Borova samostojnost mami Karmen že dve leti prihrani precej časa. Prej ga je vozila z avtom.

Borovo navdušenje za glasbo se je kazalo že pri osmih mesecih, a ga starši niso jemali kot znamenje posebne nadarjenosti. Takrat je njegova mama zapisala v dnevnik: Rad ima, da mu pred spanjem poješ in ga zibaš. Ko zasliši glasno plesno glasbo, hoče v naročje in želi, da z njim plešeš. Pošilja poljubčke in se oglašja z brbrbr. Pri devetih mesecih in pol pa: Oponaša konjička, na »živijo« se rokuje, obožuje glasbo pevca Jerryja Lee Lewisa.

Kdaj se je Borov razvoj preusmeril, starši niti ne vedo. Da ne gre vse tako, kot bi moralo iti, so začeli sumiti pri letu in pol, ko so ga primerjali s sosedovim fantkom, ki je bil mesec dni starejši od Bora. Govoril je čedalje več, Bor pa čedalje manj. Ko je bil Bor star

deset mesecev, je mama zapisala v dnevnik: Spregovoril je »mama«, pri štirinajstih »teta, to, papa, ata, ati«. Na medvedku je znal pokazati dele telesa pri desetih mesecih in pol. V svojih zgodnjih zapiskih mama večkrat zapiše, kako rad da pleše (v naročju) in ploska. Ko so pri treh letih z Borom obiskali razvojno ambulanto v Kranju, ker ni nič govoril, so prvič slišali za avtizem.

Sprva so ga vpisali v redni vrtec, a so hitro ugotovili, da tam ne počne ničesar. Premestili so ga v razvojni vrtec in pri štirih letih in pol je začel počasi pridobivati besede. Najbolj pa je govorno napredoval na individualni obravnavi v Zavodu za slušno in govorno motene pri logopedinji Marini Švaglič. Da je delala čudeže, pravi mama Karmen. Danes Bor odgovarja na vprašanja, sam od sebe pa se redkeje oglašja. Stikov z vrstniki ne išče, čeprav bi rad imel kakega prijatelja. Mama bi sicer želela, da gre kdaj tudi ven v družbo, a kot kaže, je lahko tudi sam. Gre pa skupaj z bratom na igrišče. Kot družina hodijo na izlete in na dopuste vselej sami ali pa v dedkovi družbi. Avtizem se najbolj kaže v tem, da je Bor lahko sam, da ne naveže stikov. Tudi s sošolci se po telefonu nikoli ne kliče.

Zaradi počasnega razvoja govora je šel v šolo leto pozneje. Osnovno šolo z nižjim izobrazbenim standardom (po starem: posebno šolo) je obiskoval v Radovljici in jo končal s prav dobrim uspehom. Najraje je imel družboslovje, od vsega pa sta ga najbolj zanimali prva in druga svetovna vojna. Slovenščina je zanj najtežji učni predmet. V šoli je tri ali štiri leta treniral košarko.

Bor je preteklo šolsko leto obiskoval prvi letnik Biotehniškega centra v Naklem, smer izobraževanja Pomočnik v biotehnik in oskrbi. Bolj kot učenje mu je v šoli vseč praktični del

SPROŠČANJE IN UMIRJANJE

SPROŠČANJE NA KORENIKINEM VRTU

Ob besedi sproščanje navadno pomislimo na mirno večerno uro, ko odložimo svoje delo in počnemo to, kar nam je najljubše: se igramo z otroki, beremo knjigo, popijemo kozarec vina ali zgolj sproščeno kramljamo. Morda kdo pomisli na rekreacijo, ki je postala del našega razbremenjevanja od dela in vsakdanjega stresa, ali pa na morje, ki se ga vsi tako zelo veselimo. Morda na gore, ki vas odpeljejo daleč stran od vrveža. Pomembno se je zavedati, da je sproščanje del skrbi za zdravje nas in naših otrok. In pomembno je poiskati tisto, kar nas najbolj sprosti in kar nam je dostopno tudi v vsakdanjiku.





Bor pozna note, a hitreje se uči z opazovanjem svojega učitelja. Gleda njegove roke in si zapomni melodijo. Zdi se, kot da roke preslikava. Melodijo si zapomni in jo lahko zaigra. Veliko melodij zna na pamet. Tudi Mozarta igra. Na letošnjem izpitu je igral kratke pesmice in preludij. Treme nima. Igranje na klavirju vadi od petinštirideset minut do ene ure vsak dan. Na vajo ga skoraj vedno spomni mama, saj se sam raje kratkočasi z igrkami, televizijo in branjem knjig ali revij. V glasbeni šoli ima en dan v tednu teorijo, dvakrat pa po pol ure igranja klavirja.

V sklopu Glasbenega centra deluje skupina Čudoviti um, v kateri so poleg Bora še Matic Jensterle, Nal Frankovič in Jernej Arko. Vsi fantje, stari od sedemnajst do petindvajset let, imajo avtizem in odlično igrajo klavir. Kulturno društvo DO RE MI je z umetniškim vodjem Primožem Kerštanjem in mentorji Tatjano Pintar, Nušo Piber in Nežo Koželj s fanti pripravilo edinstveno umetniško čustveno-duhovno predstavo Fantom iz opere. .

Fantje igrajo klavir, zgodbo pa pripovedujejo drugi sodelujoči. S predstavo so gostovali na festivalu avtizma v Kanadi, nastopali so tudi v Avstriji in Dubrovniku. V dveh letih so imeli več kot trideset nastopov po različnih šolah.

Bor je letos uspešno končal prvi letnik dveletnega izobraževalnega programa. Pred njim je še eno leto šolanja. Morda pa ga bo še podaljšal, drugače pa bodo iskali delodajalca. Borova mama bo do njegovega osemnajstega rojstnega dne še doma, potem pa se bo poskušala znova zaposliti. Bor je pri delu zanesljiv, vendar počasen in potrebuje jasna navodila. Sicer pa doma zaradi avtizma ni imel privilegijev. Mama je z njim ravnala enako kot z bratom Žigom in ju ima še zdaj precej trdo pod nadzorom.

Borova prva glasbena pedagoginja Nuša Piber je glede Borove prihodnosti optimistična. Meni namreč, da bi bil lahko korepetitor na kaki šoli, da bi učencem pomagal pri učenju, pri ponavljanju klavirskih vaj. Zanimivo bo spremljati njegovo življenjsko pot. Morda bomo čez leta o njej lahko prebrali v Našem zborniku.

Tereza Žerdin

izobraževanja. Ob koncu šolskega leta, ko sva se pogovarjala, je bil na praksi v vrtcu. Vsak torek je šest ur delal v kuhinji. Sicer pa se v šoli in na praksi učijo kuhati, pospravljati, likati, spoznavajo pridelavo zelišč, izdelali so herbarij zelišč, spoznavajo hitro prehrano, učijo se strežbe, oskrbe na domu ... Narediti mora še drugi letnik, potem pa bo morda izobraževanje še podaljšal.

Že v vrtcu je vzgojiteljica opazila, da se Bor zanima za glasbo, za njegov glasbeni razvoj pa je pozneje skrbela profesorica glasbe Nuša Piber, najprej na Borovi šoli, kjer je takrat poučevala, pozneje pa v Glasbenem centru DO RE MI na Bledu. Zadnja tri leta ga poučuje profesor glasbe Primož Kerštanj. To je pianist in dirigent, ki je preteklo leto z ženskim pevskim zborom Carmen manet, ki ga sestavljajo nekdanje dijakinje Gimnazije Kranj, v Rigi osvojil naslov evrovizijski zbor leta. Za vodenje različnih zborov je že dvakrat prejel mednarodno priznanje za najboljšega zborovodjo.

Glasbeno šolanje je Bor začel pri sedmih letih, zadnje leto vrtca. V Borovi družini nima nihče posebnega posluha, na Borovo nadarjenost jih je opozorila vzgojiteljica. Ukvarjanje z glasbo se jim je zdelo primernejše kot ukvarjanje s športom, ker so vedeli, da je tam selekcija takojšnja. Glasbenica Nuša Piber, ki je že imela nekaj izkušenj s poučevanjem avtističnega dečka, je pri Boru opazila odličen posluh in nadarjenost ter predlagala obiskovanje glasbene šole. Vpisan je v skupinski pouk glasbene teorije (solfeggio) z otroki brez motenj, le da so nekoliko mlajši od Bora.





USTVARJAJMO SKUPAJ



Tanja Šoštarich Tasič, Center Janeza Levca Ljubljana
OE Oddelki vzgoje in izobraževanja Jarše

KAMENČKI ZA SREČO

Material:

Okrogli ploščati kamni, akrilne barve, tanek čopič s trdo konico za risanje pik.

Izdelava:

Kamenčke speremo z vodo in posušimo. Prebarvamo jih z zeleno osnovno barvo na eni strani in nato še na drugi strani. Ne pozabimo pobarvati tudi roba. Na kamen narišemo zeleni motiv z drobnimi pikami. Na drugo stran kamna lahko zapišemo tudi lepo misel.

