

Stručni rad

RAZVIJANJE USREDOTOČENE SVJESNOSTI UZ POMOĆ TAKTILNE SLIKOVNICE

**Ksenja Žmauc, prof. slovenskog jezika i teologije, mag. prof.
inkluzivne pedagogije**
Osnovna škola Juršinci, Slovenija

Sažetak

Rad s djecom u suvremenom vremenu zahtijeva mnogo prilagodbe, obrazovanja i inkluzije. Uvijek tražimo nove pristupe motiviranju odnosno poticanju učenika na rad. Istodobno tražimo načine koji će nam pomoći da ih razumijemo, umirimo i prenesemo im znanja o upoznavanju sebe i drugih. Želimo ih naučiti kako se mogu prepoznati i prihvatiti vlastiti osjećaji, misli i raspoloženja, koji su vrlo bitni za čovjeka kao socijalno biće. Stručni radnici u neprekidnoj su potrazi za suvremenim strategijama kojima i sami testiraju svoje mogućnosti, sa željom da omoguće napredak svakom djetetu. U ovom članku predstaviti ćemo autorsku taktilnu bajku kao nastavno pomagalo koje može poslužiti za upoznavanje učenika s temeljnim vještinama usredotočene svjesnosti.

Ključne riječi: usredotočena svjesnost, bajka, suvremene strategije podučavanja, samoprihvatanje, taktilna slikovnica

1. Uvod

U suvremenom vremenu sve se češće suočavamo s problemom spontanog, slobodnog izražavanja čuvstava. Potrebno je shvatiti da emocije ne trebamo sputavati, potiskivati ili dozvoliti da nas preplave. Svjesni smo izazova odnosno potrebe za podučavanjem mladih o promatranju njihovog trenutnog doživljaja, kako bi počeli razumijevati, svladavati i percipirati svoje reakcije. Naime, prava je umjetnost doživjeti odnosno proniknuti u svoje iskustvo kao u nešto što trenutno postoji, ali i prolazi, bez obzira na oslobađanje negativnih ili pozitivnih emocija. Djeca s razvijenom usredotočenom svjesnošću više su u dodiru sa sobom, sa svojom dobrobiti, potrebama, osjećajima i okolinom. Stoga naučimo našu djecu kako se postaje svjestan sebe! Prvi korak prema usredotočenoj svjesnosti učenika svakako je prethodni razvoj naše vlastite usredotočene svjesnosti. Drugi korak predstavlja potraga za metodama i tehnikama, pri čemu moramo dobro poznavati djecu kao pojedince i kao skupinu. O inkluziji govorimo već neko vrijeme, ali u praksi to nije tako jednostavno. U članku su predstavljene autorska bajka i taktilna slikovnica koja je nastala pod mentorstvom dr. sc. Aksinije Kermauner.

2. Značaj razvoja usredotočene svjesnosti kod djece

Usredotočena svjesnost ima pozitivne učinke na pozornost, kogniciju, emocije, ponašanje i fiziologiju, što potvrđuju istraživanja u područjima psihologije, neuroznanosti i medicine. Usredotočena svjesnost je oruđe uz pomoć kojeg možemo naučiti kako se može svladati stres na radnom mjestu (npr. doc. dr. Mihael Černetič). Kao učitelji promatramo i djecu koja su paralizirana zbog stresa ili »izgubljena« u nekim lošim obrascima ponašanja, koji su daleko od dopuštenih. Usredotočena svjesnost ima pozitivne učinke na ljudsko funkcioniranje, o čemu svjedoče brojni članci [2]. Djeca nerijetko žele izbjeći neugodne osjećaje i misli. Često ih ignoriraju, „tjeraju“, potiskuju. Zapravo, djeca još ne mogu shvatiti činjenicu da potiskivanje emocija i izbjegavanje misli dovodi do još jačih emocija, koje mogu donijeti zdravstvene probleme (depresiju, psihosomatske bolesti). Djeci možemo ponuditi drugačiji pristup emocijama. Razvijanjem usredotočene svjesnosti spoznaju da neugodne emocije dolaze i prolaze, a da mi ništa posebno ne moramo učiniti po tom pitanju. Često je sasvim dovoljno da djeca postanu svjesna svojih negativnih emocija i prihvate ih. Nakon toga one već gube snagu. Neuspjeh djece u izvedbi aktivnosti često uzrokuje stresne situacije kako za učenike tako i za stručne radnike, te smo sve svjesniji vrijednosti zdravlja. Usredotočena svjesnost je istraženo i uvaženo psihološko oruđe koje se može koristiti za svladavanje stresa [4]. Učenici često osjećaju tremu prije ocjenjivanja. Trema predstavlja stanje u kojem se javljaju misli o tome da neće znati odgovoriti na pitanja ili da će nešto pogriješiti, što ih paralizira i onemogućava. Dakle, borba s ovakvim mislima i neugodnim emocijama još više paralizira učenika. Međutim, ako mu se savjetuje da te osjećaje i misli tretira kao normalne, kao nešto što je zapravo uobičajeno stanje prije ocjenjivanja, njegova tjeskoba nerijetko gubi na snazi. Dobar i iskusan socijalni radnik nastoji pronaći načine kojima će omogućiti napredak svakom djetetu, u skladu s empatijom, suosjećanjem i kreativnošću pojedinca. U ovom članku predstavljamo autorsku bajku i taktilnu slikovnicu koje pružaju opciju dubljeg pronicanja u sebe kroz književne likove koje dijete može držati u ruci.

3. Uz bajku (i taktilnu slikovnicu) do usredotočene svjesnosti

Samo čitanje bajke djetetu otkriva put do usredotočene svjesnosti. Zahvaljujući čarima bajke, ulazimo u svijet koji nadahnjuje i pruža povjerenje u dobrotu. Kada dvoje ili više ljudi zajedno čita ili sluša bajku, stvara se zajedničko polje povezanosti, kao i pri izvedbi svih zajedničkih aktivnosti. Tada je pozornost svih prisutnih usmjerena na istu aktivnost. Povezanost je sama po sebi ljekovita i liječi mnoga čuvstva odnosno osjećaje, kao što su strah, tuga, neprihvatanje, bezvrijednost, nisko samopoštovanje i napuštenost (Bitenc, Zdravilnost pravljic/ Ljekovitost bajki). Slušanje bajki omogućuje djeci kreiranje slika iz mašte. Time dijete dobiva priliku trenirati mozak, sagledavati stvarnost, logično razmišljati i biti kreativno (Brvar 2000). Osim slušanja, na usredotočenu svjesnost učenika pozitivno utječe i pisanje bajki. Mašta gradi priču od osjećaja i nesputanih emocija. Priča zadire u našu podsvijest dublje nego što bi to učinili analitički pristupi pronalaženja emocionalnih blokada, pruža nam intenzivniji osjećaj sigurnosti, te tako otkriva emocije koje bismo inače ostavili pod tepihom. Put iscjeljenja omogućava nam da doživimo, osjetimo (napišemo, nacrtamo, ispričamo) priču u potpunosti, a zatim unesemo ključne iscjeljujuće komponente koje su karakteristične za bajke (i život). To su hrabrost odnosno srčanost, ljubav, povjerenje itd. Nakon toga počinjemo usmjeravati tijek priče ka sretnom završetku (Bitenc). Pozitivne značajke taktilne slikovnice nadograđuju se opipom odnosno dodirrom.

4. Predstavljanje autorske taktilne slikovnice

Leptirić Plavac je bajka o dvjema gusjenicama, dobrim prijateljicama (slika 1). Obje uživaju u svom malom svijetu do trenutka kada jedna od većih gusjenica iz njihovog okruženja ne nestane, tj. promijeni oblik. Moglo se lako primijetiti da umjesto nje s grane visi nešto čudno. Bila je to čahura kukca (Slika 2). Kada je kukuljica pukla (Slika 3), leptirić Plavac, koji je izvirió iz nje, susreo se s izazovom ulaska u drugačiji, nepoznati svijet u kojem više nema jedine prijateljice s kojom se družio.



Slika 1: Prijateljice gusjenice



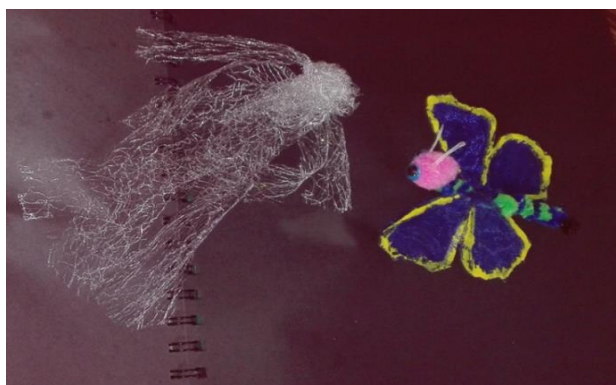
Slika 2: Čahura ličinke leptira



Slika 3: Pretvaranje ličinke u leptira

Leptirić Plavac više ne prepoznaje sam sebe i nedostaje mu prijateljica gusjenica. Ulaskom u novi, drugačiji svijet vrlo brzo upoznaje nove prijatelje: sunce koje mu osuši

krila i vjetar koji mu olakša njegov prvi let. Budući da bajka ima sretan završetak, leptiriću Plavcu na kraju se pridružuje prijateljica iz starih, „gusjeničkih” vremena te zajedno počinju istraživati novi svijet. Jednostavnim likovima iz bajke (gusjenica, leptir, sunce, vjetar) željeli smo potaknuti djecu da pogledaju, proniknu u sebe kroz književni lik, razviju empatiju te prihvate sebe i različitost, kako bi mogli razvijati svoju usredotočenu svjesnost. Leptirić, koji se upravo transformirao iz ličinke, osjeća usamljenost i bespomoćnost u novom svijetu. Možda su i djeca ponekad ovako usamljena i bespomoćna? Mali Plavac prihvaća pomoć sunca i vjetra. Na koji način i kome se naša djeca obrate za pomoć? Plavac na kraju prihvaća svoj novi svijet i spoznaje da nije tako loše biti leptir. Čak se i djeca ponekad osjećaju zbunjeno i otuđeno. Možda su doselila u novu sredinu. Svakako nam je želja da prihvate novi svijet i nove ljude. Leptirić Plavac je taktilna slikovnica u kojoj svi taktilni elementi oponašaju prirodni materijal. Gusjenice su mekane na dodir, tijelo bube je tvrdo, krila leptira su nježna. Vjetar je izrađen od lagane tkanine (slika 4), sunce je mekano na dodir, a cvijeće oponaša opip prirodnog cvijeća.

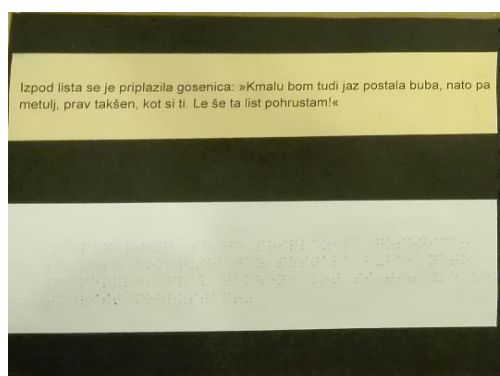


Slika 4: Vjetar je leptiru osušio krila.



Slika 5: Stari prijatelji ponovno zajedno, sada kao leptirovi

Prednost ove taktilne slikovnice je opcija da se svi likovi "izvade" iz knjige i dodirnu, tako da djeca zahvaljujući njima mogu obnoviti priču ili kreirati vlastitu bajku. Na ovaj način željeli smo djecu prepustiti njihovoj mašti i potaknuti ih na kreativnost. Djeca mogu uzeti u ruke gusjenicu, kukca (dva razvojna stadija), vjetar i sunce, dva leptira te cvijeće na način da ih povuku s ljepljivog ježića (čička) ili magneta. Ovako jačaju motoričke vještine prstiju, a neki se likovi mekom žičicom pomiču s jednog na drugi kraj lista (Slika 6). Tekst je napisan primjenom pisma koje je prikladno za slabovidne osobe, odnosno uporabom brajice. Prilijepljen je s lijeve strane, kao što je propisano za taktilne slikovnice (slika 7). Djeca mogu opipati brajicu te spoznati da neki ljudi "gledaju" rukama. Dakle, uče prepoznavati i prihvaćati različitost.



Slika 6: Gusjenica koja se može kretati po mekanoj žici

Slika 7: Tekst koji je prilagođen slijepim i slabovidnim osobama

5. Zaključak

Svi mi, koji radimo s djecom, trebali bismo upoznati moć usredotočene svjesnosti, ne samo zbog lakšeg svladavanja stresnih situacija, već i načina na koje ćemo kao uzori i učitelji pokazati mladima put prema usredotočenoj svjesnosti. Taktilna slikovnica jedna je od mogućnosti motiviranja djece. Zahvaljujući njenoj uporabi, možemo pratiti učenike na putu njihovog samoprihvatanja te prihvatanja vlastitih emocija i misli. Sadržaj knjige može poslužiti kao motivacija za razgovor o prijateljstvu, strahu, traženju pomoći i prihvatanju različitosti. Osim navedenog, pruža mogućnost pronicanja u vlastita razmišljanja, čuvstvovanja (osjećanja) i prihvatanja. Prije svega, taktilna slikovnica može usmjeriti dijete na kreiranje vlastitog svijeta mašte u kojem je sve dobro, pozitivno i ispravno.

6.LITERATURA

- [1.] Bitenc, D. (2018) *Zdravilnost pravljic*. Dostupno na: <http://www.zlataprvljica.si/zdravilnost-pravljic.html>. [Pristupljeno 1.1.2023.].
- [2.] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. Dostupno na: <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>. [Pristupljeno 3.1.2023.].
- [3.] Brvar, R. (2010): *Dotik znanja: slepi in slabovidni učenci v inkluzivni šoli*. Ljubljana: Modrijan.
- [4.] Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. Dostupno na: <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>. [Pristupljeno 1.1.2023.].
- [5.] Černetič, M. (2017). Čuječnost kot orodje za spoprijemanje s stresom na delovnem mestu: Tehnika STOP. *Mednarodno inovativno poslovanje/Journal of Innovative Business and Management*, 9(2).
- [6.] Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo ... čuječnost: Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3/4), 23–34.
- [7.] Kermauner, A. in Schmidt, N. (2014): *Kako narediti tipanko?* V Majerhold, K. (Ur.), Zbornik za spodbujanje demokratičnega emancipiranega dialoga med ponudniki kulturnih dobrin in obiskovalci (str. 90–95). Ljubljana: Društvo ŠKUC, Galerija Škuc.