

VAJE

Namen tega sestavka je opisati telesne vaje, ki smo jih delali z otroki v koloniji na Rakitni. Pri tem smo se opirali na lastne izkušnje. Vzgojitelji namreč pripadamo neki širši skupini, ki se je že pred kolonijo ukvarjala z »gestalt« terapijo in senzitivnim treningom.

Za cilje klasičnega senzitivnega treninga navajajo:

- senzitivnost (povečana pozornost in občutljivost za čustvene reakcije in oblike izražanja; učenje metakomunikativnih sporočil);
- povratna informacija oz. »feedback« (uglasitev svojega načina obnašanja na obnašanje drugih; takojšnja reakcija skupine na vsak izraz oz. delovanje posameznika ni določena s hierarhijo ali vnaprej definiranimi vlogami);
- poprava obnašanja (pridobitev senzibilnosti in učenje s feedbackom ima za posledico nov pogled na obnašanje posameznika – ta pa vodi v popravo nekaterih potez v obnašanju ali v radikalno spremembo obnašanja);
- pridobitev novih obzorij (gre zlasti za odpravo iracionalnih predsodkov in stereotipov);
- povečanje delovnih značilnosti (skupina se si specifičnim »učenjem« privaja na kooperacijo in skupno delo);
- socialno učenje (pričakuje se, da bo posameznik, ki je šel skozi senzitivni trening, prenašal v njem pridobljene izkušnje na delovno mesto, družino ter na druga območja izven treninga; »emocionalna vzgoja« je možna samo skozi osebne izkušnje in socialni »feedback«) (po Schmidbauerju, 1973).

Naš namen je bil vzpostaviti čim več fizičnih in čustvenih stikov z otroki in med njimi in si s tem pridobiti njihovo zaupanje, med njimi samimi pa doseči iskrenost in občutek varnosti.

Sodelovanje na vajah je bilo več ali manj prostovoljno. Pri »organiziranih« vajah je sodelovala približno polovica otrok, in ne vedno isti. Takih, ki ne bi nikoli sodelovali, skoraj ni bilo. Dosti vaj je bilo tudi »kar mimogrede«: nošenje otrok, ruvanje z njimi ... (Sherborne, b. d.) priporoča, da se začne z vajami za občutenje tečnosti: otrok pusti samega sebe pasti na tla, pade v teku; podobne vaje v vodi ...

Sledijo vaje za občutenje telesa v celoti: kotaljenje, raztezanje po tleh, plezanje, kotaljenje, skrčenje ... To so hkrati vaje za občutenje središča telesa.

Potem preidemo na vaje za zavedanje posameznih delov lastnega telesa: opora na tleh, napete mišice na rokah, nogah, ploskanje ... gibanje v prostoru: poskakovanje, zajčja hoja, oponašanje živali ...

Potem, ko otrok že ima izkušnjo trdnosti lastnega telesa in razmerja moči med njim in zunanjim, za svoje ravnotežje in gibljivost, preidemo na vaje za energijo in moč: porivanje s hrbti, vlečenje za nogo, porivanje z rameni. Za zavrte otroke je boljše nadaljevanje dramska igra in igre gibanja, v povezavi s petjem in plesom, kjer ni tekmovanja. Tu gre že za vaje, ko prihajajo otroci v telesni stik z vzgojiteljem ali drugimi otroki.

Sem spadajo tudi različne vaje za zaupanje in sprostitvev: eden drugemu leži v naročju, je čisto sproščen in se prepusti drugemu, da ga premetava sem in tja, dva te ujameta v padcu, nekdo se kotali po tleh.

Pomembna je izkušnja prepuščanja in odpora: nekomu se najprej pustiš kotaliti, potem se prilepiš na podlago in se mu upreš.

Pri vajah za sprejetje v skupino sodelujejo vsi otroci: npr. so v krogu in dajejo fizičen odpor nekomu, ki hoče prodreti v krog ali iz njega.

Po spominu bom poskušala natančneje opisati nekaj teh vaj:

1. Drugi ali tretji dan kolonije smo odšli na bližnji hrib, kjer smo se kotalili, prerivali, drug drugega kotalili ... Ena vaja je bila tudi taka, da smo bili v krogu tesno drug ob drugem. Nekoga, za katerega se nam je zdelo, da ima občutek, da ni sprejet v skupino, smo postavili zunaj kroga, da je poskušal prodreti vanj.
2. Igra z glasbo: sodelovalo je pet deklic, Mirjana in jaz. Mirjana je tolkla na boben, ostale pa smo bile race, ki smo poskušale ujeti ritem z oponašanjem račjega gibanja. Najprej je to počela vsaka od deklet posebej, druge pa smo opazovale in z besedami izrazile, kar smo videle ali slišale: ali je bila rasa žalostna, vesela, jezna,

- stara, mlada, nerodna, preplašena ... Potem so vse race še skupaj zaplesale: bile so prijateljice, nekatere so se steple, nekatere so bežale proč od ostalih, nekatere so čofotale po vodi, se teple za hrano ... Na koncu je vsaka še povedala, kaj ji je bilo najbolj všeč.
3. Dramska igra: tudi ta je potekala v naravi. Sodelovalo je osem deklet, dve vzgojiteljici in en vzgojitelj, ki je igro vodil. Počasi in sproščeno hodimo po travniku. Na znak se ustavimo, se gledamo z najbližjim v oči in ga poskušamo čim bolj občutiti. Nato spet hodimo in se srečamo z drugim. Ko smo se z vsemi srečali, sedemo na tla, zapremo oči in premišljujemo, kdo nam je ostal najbolj v spominu, kdo najmanj, kaj čutimo do teh ljudi ... Vstanemo, spet hodimo, na znak se ustavimo, zapremo oči, preselimo se v morje. Hodimo po dnu, temno je. Zaplavamo proti morski gladini. Opazujemo morske rastline, živali. V vodi se drug z drugim srečamo. Predajamo se toku. Morje nas vrže na obalo. Vetrovno je. Zebe nas. Drug drugega obrišemo in se stisnemo skupaj. Posije sonce, grejemo se na soncu. Spet hodimo molče, na znak se ustavimo. Izražati moramo razpoloženja. Sledijo si tako, da so si nasprotujoča: toplota – hladnost; sovraštvo – ljubezen; prijateljstvo – srečamo se kot tujci; strah – napadalnost; pozornost – prezir; želimo ostati neopaženi – izzivalnost; iskrenost – pretvarjanje. Čisto mirni smo, pozabimo na okolico.

Za konec smo v parih, eden miži, drugi pa ga vodi tako, da mu sproti pripoveduje, kaj naj počne.

Pogovora, ki je sledil, ne morem točno obnoviti, ker nimam zapisov. Govorili smo o tem, kaj se je v igri z nami dogajalo, zlasti o svojih čustvih.

Literatura

- Sherborne, V. (b.d.). Movement for retarded and disturbed children. Pridobljeno 17. 2. 2025 s <https://calmview.bham.ac.uk/GetDocument.ashx?db=Catalog&fname=MS48.pdf>
- Schmidbauer, W. (1973). Sensitivitätstraining und analytische Gruppendynamik. München, Piper.