

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI**

Marija Došlić

**TERAPIJSKO JAHANJE KAO METODA POMOĆI DJECI S TEŠKOĆAMA
ZAVRŠNI RAD**

Slavonski Brod, 2019

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI
Izvanredni Sveučilišni preddiplomski studij Ranoga i predškolskog odgoja i
obrazovanja

TERAPIJSKO JAHANJE KAO METODA POMOĆI DJECI S TEŠKOĆAMA
ZAVRŠNI RAD

Predmet: Integrirani predškolski kurikulum

Mentor: prof.dr.sc.Vesnica Mlinarević

Sumentor: doc.dr.sc. Zvonimir Tomac

Studentica: Marija Došlić

Matični broj: 0267036195

Slavonski Brod

SAŽETAK

Terapijsko jahanje kao novija metoda terapije osim pouzdanog konja zahtijeva i kvalitetnog terapeuta. Dokazano djeluje na poboljšanje kvalitete života korisnika na njegovom fizičkom, emocionalnom i socijalnom planu. Cilj joj je stvoriti povjerenje između čovjeka i konja, kako bi duh i tijelo tvorili jednu cjelinu, ali isto tako otkriti i potencirati skrivene mogućnosti korisnika. Program terapijskog jahanja razvija se od sredine 90-ih godina u Republici Hrvatskoj, paralelno u Zagrebu i Osijeku. Danas okuplja 6 udruga. Cilj ovog istraživanja bio je pokazati učinke terapijskog jahanja na socijalni, rehabilitacijski i medicinski razvoj djeteta s teškoćama u razvoju.

Ključne riječi: terapijsko jahanje, terapeut, konj, hipoterapija, korisnik

ABSTRACT

Besides a reliable horse, therapeutic riding as a new method of therapy, also requires experienced therapist. The effect of therapeutic riding on beneficiary in improvement of physical emotional and social domain of life is proved. The aim is to create confidence between man and horse, to create unity between body and soul, and also to discover and emphasize undetected capabilities of beneficiary. Since 90s, in the republic of Croatia, the program of therapeutic riding has been developing separately in the city of Zagreb and Osijek. The aim of this research is to show effects of therapeutic riding on social, medical and rehabilitation development of children with difficulties in development.

Keywords: therapeutic, riding, therapist, horse, hippotherapy, beneficiary

SADRŽAJ

1.	UVOD	1
2.	POVIJEST TERAPIJSKOG JAHANJA.....	2
3.	OSNOVNI POJMOVI JAHANJA ZA DJECU S TEŠKOĆAMA.....	4
4.	TERAPIJSKO JAHANJE.....	6
4.1.	Ciljevi terapijskog jahanja	6
4.2.	Metodika terapijskog jahanja.....	7
4.3.	Terapijski konj.....	8
4.4.	Posebna oprema	9
4.5.	Lik terapeuta	9
5.	UTJECAJ TERAPIJSKOG JAHANJA NA JAHAČA.....	10
5.1.	Odgojno djelovanje – konj kao terapeut.....	10
5.2.	Učinak konjskog pokreta na ljudsko tijelo	11
6.	PROGRAM TERAPIJSKOG JAHANJA.....	12
6.1.	Primjer programa terapijskog jahanja prema Zdenku Došliću, prof. def.	12
6.2.	Program terapijskog jahanja igrom.....	19
7.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	23
7.1.	Cilj i pretpostavke istraživanja	23
7.2.	Uzorak ispitanika.....	23
7.3.	Postupak ispitivanja.....	23
7.4.	Prikaz slučaja (hipotetička imena).....	23
7.5.	Rezultati i rasprava	26
7.	ZAKLJUČAK.....	27
8.	LITERATURA:	28

1. UVOD

„Radite što god mislite da ima smisla... Teško je prihvatiti bolest, još je teže prihvatiti neizlječivu bolest, a najteže je prihvatiti bolest djeteta. Bez problema i trunke razmišljanja dala bih svoj život za svoje dijete. Sam si sebi nebitan kad ti je dijete bolesno. Sav svoj život i vrijeme predaš njemu u ruke.“(Šešo, Pršić, 2019.)

Prema UNICEF-ovom izvješću o stanju djece u svijetu svako dvadeseto, odnosno gotovo 93 milijuna *djece* u svijetu u dobi do 14 godina živi *s teškoćama u razvoju*. Mnoga od njih susreću se s različitim oblicima isključenosti i diskriminacije iako su vlade širom svijeta preuzele odgovornost da sva djeca, bez obzira na sposobnosti ili teškoće u razvoju, uživaju svoja prava bez prepreka.

U Republici Hrvatskoj, prema Izvješću o osobama s invaliditetom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, živi 33 852 djece s invaliditetom i teškoćama u razvoju, od čega 36 posto živi u gradu Zagrebu i Splitsko-dalmatinskoj županiji. Čak *posto djece s teškoćama u razvoju* ima višestruke teškoće.

Na mnoge načine, mnogi stručnjaci sudjeluju u procesu integracije, inkluzije djece s teškoćama u redovne uvjete života. Terapijsko jahanje je novija metoda koja se koristi kao dio terapijskog procesa u liječenju teškoća te pruža učinkovite rezultate s više strana (fizičkih, mentalnih, psiholoških). U radu je opisano koji su uvjeti potrebni za provođenje terapijskog jahanja. Isto tako je prikazan primjer jednog programa rada terapijskog jahanja te su opisani slučajevi djece s višestrukim teškoćama koji su praćeni tijekom njihovih dugotrajnih terapija.

2. POVIJEST TERAPIJSKOG JAHANJA

Prvi pronađeni povijesni zapisi o osobama s posebnim potrebama koji su jahali konje pronađeni su u drevnoj civilizaciji Grčkoj. Već se tada naglašavalo kako jahanje ne služi samo kao oblik transporta već i kao sredstvo kojim ćemo poboljšati zdravlje i kvalitetu života osoba s hendikepom. Engleska je prije stotinjak godina prepoznala jahanje za osobe s poteškoćama kao koristan oblik terapije i terapijsko jahanje ponudila ranjenim vojnicima u Oxford bolnici tijekom Prvog svjetskog rata. Britanski fizioterapeuti su do 1950. istraživali mogućnosti jahanja kao terapije za sve oblike invalidnosti. Liz Hartel je osvojivši srebrnu medalju za dresuru na Olimpijskim igrama u Helsinkiju 1952. privukla pozornost na jahanje za invalide (unatoč tome što su joj obje noge bile djelomično paralizirane zbog poliomijelitisa). U SAD-u se terapijsko jahanje razvilo kao oblik rekreacije i sredstvo motivacije za edukaciju, kao i zbog svojih terapijskih mogućnosti.

U današnje vrijeme, osobe koje se koriste terapijskim mogućnostima jahanja pokazuju velika postignuća na nacionalnim i međunarodnim natjecanjima. Hipoterapija (fizikalna terapija na leđima konja, koja koristi konja kao terapeuta) razvila se kao medicinska grana koja je prihvaćena u brojnim zemljama. U Republici Hrvatskoj, pridruženi član FRDI su udruga «Krila», te Hrvatski savez za terapijsko jahanje, osnovan 2001. godine.

Terapijsko jahanje je priznata i poznata metoda za poboljšanje života onih koji odbijaju dopustiti bolesti i invalidnosti da ih ograniči.

Terapijsko jahanje u Republici Hrvatskoj

Programi terapijskog jahanja razvijali su se od sredine devedesetih paralelno u Zagrebu (Udruga “Krila”) i Osijeku (Udruga “Mogu”). Iako pokrenute s različitih osnova, te dvije udruge zajedno utemeljuju razvoj i širenje terapijskog jahanja u Republici Hrvatskoj. Zbog ozbiljnosti djelovanja i uspješnog rada 2001. godine osnovan je Hrvatski savez za terapijsko jahanje, koji okuplja šest udruga (<http://hstj.hr/terapijsko-jahanje/>).

Terapijsko se jahanje u nekom od oblika primjenjuje u većini zemalja svijeta. Udruge koje se u Republici Hrvatskoj bave terapijskim jahanjem su: Krila, MOGU, Pegaz, Pegasus, Nada i Vihor. („Magazin konji“, 2007)

Krila - terapijsko jahanje, Zagreb, je nevladina, nestranačka i neprofitna sportsko-rekreacijska i dobrotvorna udruga građana čija je osnovna djelatnost terapijsko jahanje za osobe s tjelesnim oštećenjima.

MOGU - jahanje za osobe s posebnim potrebama, Osijek. Udruga postoji od 1998.g., a aktivnost, s prekidima u kontinuitetu, postoji od 1989.g., provodi programe terapijskog,

rekreativnog i sportskog jahanja za osobe svih dobnih skupina, s različitim oblicima fizičkih, mentalnih i/ili emocionalnih oštećenja.

Pegaz - Udruga za terapijsko jahanje, Rijeka. Udruga je osnovana u travnju 2001. godine kao udruženje građana koji se slobodno i dragovoljno udružuju s ciljem poticanja, pomaganja i razvijanja svih aktivnosti vezanih za organizirano izvođenje terapijskog jahanja kao metode rehabilitacije i rekreacije za djecu s posebnim potrebama različitih vrsta i stupnjeva teškoća u razvoju grada Rijeke i susjednih općina.

Pegasus- Udruga iz Šibenika je nevladina, nestranačka, neprofitna i humanitarna udruga socio-pedagoške orijentacije koja svojim korisnicima pruža mogućnost terapijskog jahanja.

Nada- Udruga djeluje na imanju Nade Zorko u mjestu Konak nedaleko od Vrbovca. Tradicionalno i pomalo zapušteno seosko gospodarstvo Nada Zorko je pretvorila u privlačan ambijent za smještaj i bavljenje konjima.

Vihor - udruga za terapijsko jahanje, Zemunik Donji, Zadar novoosnovana udruga koja bi s radom trebala započeti krajem godine. Terapijsko jahanje se za određenu novčanu naknadu također nudi i u nekim konjičkim klubovima. („Magazin konji“, 2007)

3. OSNOVNI POJMOVI JAHANJA ZA DJECU S TEŠKOĆAMA

Postoje različite metode rada s konjima. Šuvak (2001., str. 7 i 8) razlikuje: sportsko jahanje, rekreacijsko jahanje, terapijsko jahanje, hipoterapiju i sujahanje. Sve te metode utječu na psihosocijalne funkcije, razvoj sposobnosti, osobina, poboljšanje zdravstvenog statusa i razvoj potencijala. Ipak, postoje razlike koje se mogu objasniti.

Sportsko jahanje

Sportsko jahanje je oblik bavljenja s konjem gdje je na prvom mjestu ostvarivanje sportskih rezultata. Tim oblikom jahanja bave se osobe koje nemaju zdravstvenih problema. Kod sportskog jahanja važna je priprema jahača i konja za natjecanja. Postoje razni oblici i discipline u kojima se održavaju natjecanja.

Rekreacijsko jahanje

Rekreativno jahanje je već za naprednije jahače. Jaše se po raznim terenima, livadama, makijama, kroz šumu, ujutro ili predvečer, tijekom skoro cijele godine. Jahati se može prema željama, potrebama ili mogućnostima. Rekreacijsko jahanje predstavlja oblik bavljenja s konjima kojim se osim zdravih mogu baviti i osobe s teškoćama. Tu nije cilj ostvariti sportski rezultat već boraveći i provodeći vrijeme s konjima razvijati svoje potencijale.

Terapijsko jahanje

Terapijsko jahanje je ugodan doživljaj međusobnog odnosa čovjeka i konja. Djelatnost je to koja pozitivno utječe na pokrete, psihosocijalne funkcije i na dinamično ozdravljenje. Usmjereno je na cjelovitog čovjeka: tijelo, dušu i duh. Nije usmjereno samo na ozdravljenje i smanjenje bolesti nego i na razvoj potencijala. Terapijsko jahanje usmjereno je na razvoj socijalnosti i humanih odnosa. Dijeli se na: medicinsko, pedagoško i sportsko. U terapijskom jahanju naglasak je prvo na osjećaju ugone, a poslije na drugim vrijednostima. Korisnici timare, hrane konja, čiste štalu. Dakle, razvijaju se radne navike. Osobito je naglasak na senzomotorici (dodir, sluh, njuh, vid, tvrdo, meko). Obogaćuje se rječnik i spontanost u govoru. Konj **se** uči samokontroli – ne smije se gubiti strpljenje. Kroz terapijsko jahanje izgrađuje se samopouzdanje i samoprihvatanje, pojačava koncentracija i zadržavanje pažnje na sve duži period. Jača se osjećaj sigurnosti i važnosti.

Hipoterapija

Pojam hipoterapije doslovno znači „liječenje pomoću konja“. Provode ju posebno educirano, stručno medicinsko osoblje koje koristi konja kao sredstvo za postizanje terapijskih ciljeva. Konj utječe na pacijenta, a ne pacijent kontrolirajući konja. U svijetu je hipoterapija vrlo raširena,

priznata i cijenjena kao jedna od metoda liječenja raznih vrsta bolesti, mnogih dijagnoza. („*Konjska snaga*“, 2004)

Sujahanje

To je poseban oblik bavljenja s konjem kada jahač nije u mogućnosti sam se prilagoditi kretnjama konja pa mu je potrebna pomoć. Sujahanje se provodi tako da posebno obučeni fizioterapeut ili instruktor sjedi iza jahača na konju i pomaže mu u održavanju i kontroli ravnoteže.

4. TERAPIJSKO JAHANJE

Terapijsko jahanje je specifičan oblik terapije namijenjen osobama s posebnim potrebama, a provodi se pomoću konja. Osnovni cilj ove terapije je poboljšanje kvalitete življenja osoba s teškoćama koje se očituje na fizičkom, emocionalnom i socijalnom planu osobnosti. Provodi se na svježem zraku i čistom okolišu. Svrha terapijskog jahanja je otkrivati otvorene mogućnosti i sposobnosti osoba s teškoćama te ih poticati, a istovremeno smanjivati njihove nedostatke. Da bi se to postiglo mora se primijeniti cjelovito gledanje, dakle da tijelo i duh tvore cjelinu, te da su unutrašnjost i vanjština međusobno uvjetovani. To nije uvijek jednostavno jer se u našem društvu često cijeni više inteligencija i uspješnost od intuicije i osjećaja (<http://hstj.hr/terapijsko-jahanje/>).

4.1. Ciljevi terapijskog jahanja

Poboljšanje općeg fizičkog i psihičkog stanja osoba s teškoćama (<http://hstj.hr/terapijsko-jahanje/>):

- smanjenje grčeva (spazama)
- povećanje pokretljivosti
- povećanje izdržljivosti, odnosno tjelesne kondicije
- poboljšanje cirkulacije, disanja i probave
- smanjenje uzimanja lijekova protiv grčeva i bolova

Učenje jahanja:

- ovladavanje osnovnim vještinama jahanja
- samostalno jahanje
- priprema pojedinih jahača za športska natjecanja

Psihosocijalna integracija:

- povećanje broja socijalnih kontakata
- kvalitetno strukturiranje vremena
- smanjenje osjećaja socijalne izoliranosti
- edukacija u radu s osobama s invaliditetom
- smanjivanje predrasuda okoline prema osobama s teškoćama

4.2. Metodika terapijskog jahanja

Metodički postupak terapijskog jahanja ostvaruje se postupno po fazama. Na sljedeću fazu ne prelazi se dok se prethodna nije u potpunosti usvojila. I u terapijskom jahanju potrebno je poštivati osnovne metodičke principe. Od jednostavnijeg prema složenijem, od lakšeg ka težem, od konkretnog do apstraktnog... Jahanje treba provoditi dva puta tjedno sa svakim korisnikom.

Metodičke faze kod terapijskog jahanja prema (Došlić 2015):

1. Upoznavanje s konjem
2. Demonstrativno jahanje
3. Sjesti s djetetom na konja
4. Samostalno jahanje uz vođenje konja
5. Samostalno jahanje u hodu
6. Jahanje u kasu uz pratnju
7. Samostalno jahanje u kasu
8. Jahanje u paru s drugim konjem
9. Samostalno jahanje
10. Galopiranje



Slika 1. Zdenko Došlić, prof. defektolog -neposredni rad u terapijskom jahanju

4.3. Terapijski konj

Terapijski konj mora ispunjavati posebne kriterije. Preduvjet je njegov miran karakter - pouzdanost i dobroćudnost, te tolerantnost i opuštenost. Poniji nisu prikladni, imaju tvrd i neravnomjeran ili prebrz korak. Stari istrošeni konji također nisu pogodni jer nemaju mekana i elastična leđa. Terapijski konj mora imati korake savršene u taktu, izdašan korak, mišićava, snažna i njišuća leđa. Konj za terapijsko jahanje treba biti miran, trpeći, da može nositi teret, da želi povući, ne umara se i otporan je na bolesti. Odnos čovjek – konj treba se temeljiti na povjerenju. Idealan terapijski konj bio bi onaj koji bi se «prepustio» svakom čovjeku u najvećoj mjeri. Taj bi konj mirno stajao dok mu se prilazi na livadi, digao bi glavu kako bi mu se stavio ular, istog časa krenuo bi za vodičem ne pokušavajući čupkati travu. Kod čišćenja mirno bi stajao, dignuo svaku nogu odmah na komandu. Osoba koja nikad nije vodila konja mogla bi ga na povodcu povesti u šetnju oko štale i uvesti u prikolicu. U terapijskom jahanju vjerojatno je da će se oko konja svaki dan mijenjati ljudi koji će se njime baviti, da će ga okruživati i do četvero ljudi u neposrednoj blizini i da će morati slušati vodiča kojeg do tada nije upoznao. Njegov jahač će ponekad biti ukočen i neće mekano pratiti pokrete njegovih leđa ili će biti nagnut u stranu i zbog toga teži no što jest. Sve to utječe na sposobnost konja da održava svoju ravnotežu potrebnu za hitar bijeg u slučaju opasnosti. Neki jahači će možda vikati, skakutati u sedlu, čupati za grivu, podsjećajući na grabežljivca na leđima. Sve su to razlozi zbog kojih je za terapijsko jahanje potrebno odabrati konje koji ponajprije imaju psihički sklop koji odgovara tom poslu. To je prvo pravilo odabira: terapijski konj nema određenu boju, pasminu ni rodovnik, ali ima dobru ćud i temperament. Osobina jako važna za terapijskog konja jest predvidljivost. Ukoliko se konja dovoljno poznaje, zadovoljava potrebe terapijskog jahanja, čak i ako ima koju manu u ponašanju, npr. plašljiv je za vjetrovita vremena ili ne voli raditi s dva pratioca. Tada se zna kako ga i kada koristiti za rad. (Došlić, 2015)

Terapijski konj mora proći proces školovanja, tj. odgoja. Kod treninga konja za terapijsko jahanje, početnu točku predstavljaju osnovne karakteristike konja: poslušnost i dobro ponašanje. Konj već mora imati nekog iskustva u školskim radnjama. Pri školovanju i održavanju znanja kod dobro istreniranog konja postoje dva primarna zadatka, a to su:

- a) razviti i održati sposobnost konja da nosi sebe i svog jahača na pravilno uravnotežen način
- b) razviti i održati poslušnost konja, njegovu volju za rad i razumijevanje komandi (tj. onoga što mi od njega zahtijevamo) (Krmpotić, 2003)

4.4. Posebna oprema

Prvi uvjet u provođenju jahanja s osobama s intelektualnim teškoćama su sigurnost i udobnost. Svaka prilagodba standardne opreme učinjena je u cilju ispunjenja tog uvjeta. U mnogim centrima individualne potrebe diktiraju poseban, često originalne prilagodbe opreme. Što god učinili s opremom i jahačem nikada se ne smije fiksirati jahača uz opremu ili konja ni na koji način. Jahač mora moći pasti u slučaju potrebe ili brzo i sigurno biti skinut s konja. U tu svrhu koristi se posebna oprema u koju se ubrajaju: Lažno sedlo, kvaliteti, različite uzengije, krzneni prekrivači za sedlo, držač za ruke, prilagodbe dizgina, rampa za uzjahivanje i sjahivanje, ček, zaštitna kaciga. (Šuvak, 2004)

4.5. Lik terapeuta

Uz terapijskog konja i posebnu opremu, jednako važnu ulogu ima terapeut koji provodi terapijsko jahanje. Neke od karakteristika rehabilitatora pri provođenju terapijskog jahanja, a trebao bi ih imati svaki terapeut:

- smirujuće djelovanje na drugoga
- potpuna orijentacija na drugoga
- znanje i sposobnost prepoznavanja stanja i potreba korisnika u svim aspektima
- opušten, vedar
- kontakt i s jahačem i s konjem
- sposobnost empatije
- kroz svoju osobnost djelovati terapijski na druge, stvarati duboke kontakte s korisnicima



Slika 2. Idealan terapijski konj

5. UTJECAJ TERAPIJSKOG JAHANJA NA JAHAČA

5.1. Odgojno djelovanje – konj kao terapeut

Osobe koje imaju neku vrstu teškoće u razvoju ponekad su sklone emotivnim reakcijama, strahu od neuspjeha, nemaju samopouzdanja tako da su i njihove šanse za uspjeh manje. Fizičke poteškoće su lako uočljive dok je emocionalne i mentalne znatno teže prepoznati. Djetetu je potrebno samopouzdanje, ili osobi u invalidskim kolicima da bi zaista dobro istimarila konja, točno odmjerila gdje postaviti sedlo ili koordinirala nemirne ruke kako bi stavila uzde. Nakon toga, slijedi pojahivanje i trenutak kad ta osoba mora natjerati konja od 500 kg da učini ono što ona želi. Za takvu osobu to izazov i ogromno iskustvo. Jahanje pomaže osobama sa svim vrstama oštećenja. Jahačima rad s konjima može pomoći u osvještavanju, razlikovanju i kontroli strahova. Postupan rad može ohrabriti plašljivu osobu kako bi dotaknula konja. Jednom kad napravi prvi korak, nježnost i toplina životinje uvelike će pomoći u obuzdavanju straha. Zahvaljujući jahanju, tijela postaju jača, a misli jasnije. Jahanjem se uči kako ovladati emocijama. Vještine koje nauči u štali, prenose se na učionice i svakodnevni život. Jahanje pruža nevjerojatan poticaj za izgradnju samopoštovanja i komunikacije jahača s teškoćama u učenju, emotivnim problemima, problemima u ponašanju i poremećajima iz autističnog spektra. Mlinarević i Tomas (2010) ističu kako socijalna kompetencija uključuje empatiju, komunikacijske vještine, toleranciju, kooperativnost i uzajamnu pomoć, odgovornost prema sebi i drugima, ustrajnost u obavljanju zadataka, odgodu zadovoljstva, kontroliranje nasilnih ponašanja, iskazivanje osjećaja vrijednosti, jedinstvenost i pozitivnu sliku o sebi. Osobe s intelektualnim teškoćama u druženju s konjima dobivaju novu motivaciju za učenje. Kontroliranje konja i kontroliranje sebe – svog tijela i ponašanja na konju – za mentalno zdravlje čini više od rada na spravama za vježbanje. Konj je predivan terapeut! (Krpmotić, 2003)



Slika 3. Utjecaj terapijskog konja na dijete s teškoćama

5.2. Učinak konjskog pokreta na ljudsko tijelo

Kretanje konja ima slične pokrete s hodom čovjeka. Konj svojim kretnjama i ritmom prenosi podražaje na tijelo jahača te aktivira njegove mišiće. Jahanje simulira hod aktiviranjem upravo onih mišića koji zbog specifičnosti oštećenja jahača nisu aktivni. („Vjesnik 2“, 2017) Sličnost gibanja konjske i ljudske zdjelice pri hodu poznata je već desetljećima. Jahač sjedeći na konju nesmetano osjeća ritmično gibanje zdjelice konja slično gibanju ljudske zdjelice u hodu. Dobro istreniran terapijski konj sa simetričnim i ritmičnim hodom prenosit će to gibanje na zdjelicu jahača. Prema tome, pokreti konja omogućuju vježbanje zdjelice i trupa. (Šuvak, 2001)

Konj i jahač moraju biti jedno, tada nema napetosti ni otpora – konj uživa u svom jahaču, a jahač u konju te se postiže obostrana suradljivost. Stoga se terapijsko jahanje provodi kod osoba s različitim i višestrukim teškoćama, npr.: multipla skleroza, mišićna distrofija, nekih ozljeda kralježnice, cerebralna paraliza, moždani udar, gluhoća, gluhosljepoće, trauma glave. (Krmpotić, 2003)



Slika 4. Učinak konjskog pokreta na ljudsko tijelo

6. PROGRAM TERAPIJSKOG JAHANJA

Svaka uspješna terapija ima razrađen program, tako je to potrebno i za terapijsko jahanje. Evo primjera jednog programa terapijskog jahanja s osobama s posebnim potrebama.

6.1. Primjer programa terapijskog jahanja prema Zdenku Došliću, prof. def. (neobjavljeno djelo)

U cilju razvoja i sazrijevanja u cjelovitu osobu u radu s korisnicima koristi i terapijsko jahanje koje se dijeli na sljedeća područja: u užem smislu riječi hipoterapija (hippos = konj, therapeuo = liječim), terapijsko jahanje s osobama s posebnim potrebama, voltažiranje i sportsko-rekreativno jahanje. Kao i u svim drugim područjima odgoja i obrazovanja, tako se i terapijsko jahanje temelji na razvijanju samostalnosti, osjećaja odgovornosti i ljubavi u smislu – na pokazanu ljubav odgovoriti i biti sposoban dati ljubav.

I. **Samostalnost** se ostvaruje kroz ove oblike:

a) Samoodržavanje – hrana, odjeća, higijena, WC,...

b) Samodjelatnost – živi od svog rada ili privređuje na drugi način za život

II. **Oslonjivost** – vladanje osjećajima, vladanje sobom, mogućnost trajnog kontakta, biti sposoban posao do kraja ostvariti – sve učiniti sam i to u odnosu prema drugima, prema konju, stvarima, radnjama. Također imati razvijen osjećaj za vrijeme – ustrajati na zadatku.

III. Razvijati osjećaj zahvalnosti i osjećaj za potrebe drugih – imati **smisao života**.

IV. **Rad** – vremenski, kako (načini) obavlja radnje oko konja

Osim učinaka na zdravstvenom području, odlični rezultati ostvaruju se na području senzomotorike, komunikacije, na području razvoja i utvrđivanja socijalno-emotivne kompetencije, razvoju i utvrđivanju radnih navika od kojih se može i zarađivati za svakodnevni život, osjećaju za vrijeme, suradničkom odnosu, ljubavi prema životinjama, samozaštiti, prvoj pomoći. Sve se to ostvaruje u svakodnevnom životu u ravnopravnim odnosima sa svima.

Rad ostvarujemo u veseloj i smirenoj atmosferi, suradnički, svatko ima svoj dio rada, sve probleme na koje naiđe odmah rješava. Naglasak je na poticanju i pohvali.

Konj svojim pokretima kod jahača podešava mišićni tonus, a kao posljedica na nivou malog mozga je normalizacija tog tonusa, poboljšanje ravnoteže, kvalitetnija je kontrola držanja i koordinacija te automatizmi motoričkih radnji. Dakle, jahanje utječe na opće zdravlje: držanje tijela, hod, smanjuje dodatne probleme vezane uz određene teškoće. Istovremenom stimulacijom više perifernih receptora izaziva se kompleksni senzomotorički podražaj, a kao posljedica na

nivou neokorteksa su pozitivne emocionalne reakcije, svrsihodnije voljno kretanje, cjelovita spoznaja samog sebe kao odvojenog, zasebnog tijela u prostoru, doživljaj osobnosti,...

Jahanje također smanjuje napetost, nestaju autodestruktivne i heteroagresivne radnje ili se njihova frekvencija smanjuje, rješavaju se aktivni i pasivni problemi u ponašanju, utječe na razvoj ličnosti, izlazi se iz sebe i svog svijeta, što odlično djeluje na neurotičare i psihotičare, tu se preuzima odgovornost za svoje čine. Razvija osjećaj sigurnosti, razvija se zdrava slika o sebi. Kod psihotičara se stvara zdrava podloga za nestanak simptoma (preuzimanje odgovornosti za svoje čine, izlaženje iz svoga svijeta, opuštanje – nema potrebe za bijegom u psihološkom smislu). Uopće, kvaliteta života se mijenja – pozitivni doživljaji, briga za konje, briga za druge, korisno provođenje vremena – biti koristan sebi i drugima, usrećiti drugoga; opće raspoloženje – stalnost, vedrina, veselost, opuštenost, motiviranost, „ja mogu“. Također treba naglasiti smislenost života. Razvija se osjećaj socijalizacije – ispunjavanje potrebe za priznanjem, uvažavanjem, „ja sam netko“, osobnost, jačanje „ja“, korisnost drugima.

Sada je naglasak na kvaliteti života. Kriteriji su: osoba je jedinstvena, gleda se na njezine sposobnosti, talente, ruše se barijere, ima se osobni izbor, psihološka sigurnost, povezanost sa svima. Snovi, želje i nade ostvaruju se u stvarnosti. Treba pružiti pomoć i potporu u traženju i ostvarenju snova, životnih vrijednosti i životnog cilja i to na način ne osuđivanja, donošenja odluka umjesto njega već to ostvarivati zahtjevnošću i pozivanjem.

Sa svakim čovjekom postupati kao sa osobom, dostojanstveno, ljudski. To ujedno djeluje na stvaranje samopouzdanja kod svakog pojedinog korisnika, a što je neophodno da bi se on razvijao kao osoba i izgrađivao svoj karakter, svoje osobine, svoj smisao života. Nekoliko puta spomenut je smisao života. Može se reći da je cilj cjelokupnog rada i program terapijskog jahanja sažet u ovome: doprinijeti da svatko se osjeća sa većim ljudskim dostojanstvom a što je povezano s – imati ideale u životu, odnosno znati zašto živim.

Pod brigom o sebi podrazumijevamo sve radnje i postupke u svakodnevici i to počevši od dostojanstva, psiholoških mehanizama reagiranja do prve pomoći i svakodnevnih radnji vezanih uz rad – presvlačenje, pranje ruku i lica, adekvatno oblačenje s obzirom na vremenske prilike kao što je nositi kapu, kabanicu, toplu odjeću. Poseban naglasak stavljamo također na ophođenje prema konju, paziti da se ne izaziva konj i da se ne hoda iza konja. Osobit naglasak je na držanje na konju, kako reagirati ako se tijekom jahanja konj preplaši, kako reagirati u samostalnom jahanju u nepredvidljivoj situaciji – naći se blizu stabla ili grane ili neke druge prepreke. Paziti na sebe znači isto tako paziti na druge, imati uviđavnosti i pomagati u radnjama uzjahivanja, sjahivanja, jahanja. Isto tako tijekom rada u rukovanju s lopatom i vilama imati obzira prema drugome, moći se samo svladati ako se naljuti ili ga netko drugi isprovocira. Kroz ovaj segment

rada se ostvaruje sljedeći cilj: problem drugoga kao svoj – što znači uočiti drugoga, njegovu potrebu te učiniti nešto kako bi mu bilo bolje, lakše. A isto tako ako mi nešto kod drugoga ne odgovara, učimo na miran način rješavati probleme i sukobe. Sve ovo su neizostavni temelj za život u ljudskoj zajednici.

Kod radnih aktivnosti korisnici su u potpunosti uključeni u brigu oko konja i to počevši od timarenja konja, uređenja štale, jahaonice, obora, opreme konja, okoliša ako je zarastao u travi, kose i voze travu, daju konju zob, minerale, uređuju ured,... Dakle, to su svakodnevne aktivnosti. Demonstriram radnje koje trebaju činiti, zatim vodim njihove pokrete (ako treba), potom izvede dio radnje te ne koncu cijelu radnju. Obavezno ravnopravno s njima obavljam te radnje. To im je poseban poticaj kada nje naglasak na jednakosti i zajedničkom radu, a tu je onda i sloboda. Također ih ohrabrujem pohvalom, gestama i pazim da je svakome dobro „dozirana“ aktivnost kako po naporu, tako i po vremenu. Cilj je da samostalno rade, da samostalno i s voljom dolaze na rad. Isto tako sve je prilagođeno vremenskim uvjetima i godišnjem dobu – npr. zimi čistimo snijeg oko štale, na jesen je čišćenje lišća, zatim kosidba trave i vožnja trave konju,... U radne aktivnosti uključeni su svi korisnici i svatko radi prema svojim mogućnostima. Neophodno je isticati važnost zajedništva – zajedničkog rada, boravka, razgovora, timskog rada, gostoljubivosti.

Da bi se izraslo u zdravu osobnost potrebno je raditi na izgradnji sebe i izgrađivati zdrave međuljudske odnose te obavljati određenu djelatnost. Dakle, imati određeni smisao života, korisnost za sebe i druge te smanjenje agresivnosti, mržnje i nezainteresiranosti. To uključuje i razvijanje vještine činiti drugome on što bi volio da on učini tebi. U tom razvoju zrelosti terapijsko jahanje ima posebnu ulogu. Sve aktivnosti u svakodnevici nužno je raditi tako da dovode do samoizgrađivanja, osjećaja samopoštovanja, osjećaja vrijednosti (najprije kroz moj odnos, a potom potičući postavljanje prema drugome – znati se izboriti za svoje pravo i status, uvažavanje). Osobit naglasak treba staviti na doživljavanje sebe kako u prostoru, vremenu tako i unutar životne sredine da zna koje obaveze ima, ali i koja prava. Također poticati sposobnost da sebe pobijedi – ako npr. lako „iskoči iz kože“ ili ne može čekati red... Naglasiti rješavanje kompleksa manje vrijednosti i tome sličnog neprestanim dovođenjem u situaciju doživljenog uspjeha i pohvala, ali i prihvaćanje svojih ograničenosti, da kao takav bude prihvaćen. Raditi na obradi traumatskih sjećanja- osobito raditi na uklanjanju prisutnih strahova na način da ima povjerenja u mene, zatim ga postupno stavljam u te situacije. Kod neurotskih mehanizama angažirati ih tako da ti mehanizmi sami od sebe odlaze. Istiti međuljudske dobre osobine – učiniti drugome radost, suosjećanje, razgovarati o problemu, izgrađivati dobre stavove naspram svakodnevice (najprije osobni primjer u odnosu prema njemu). Razvijati osjećaj dostojanstva i

stida, altruistične relacije. Staviti naglasak na rješavanju autoagresivnosti – ne u smjeru direktnog upozoravanja, nego uklanjajući uzroke.

Rješavanje probleme povučenosti stavljaajući ih u situacije samoafirmacije. Važna je procjena situacije – što može, a što ne može. Razvijati ljubav prema konju, magarcu kroz svakodnevnu brigu. Direktno pomaganje drugome oko radnji u jahanju, zatim suosjećati s drugim i razumjeti osjećaje straha, tjeskobe, nepravde, jada. Ne samo u jahanju, nego proširiti to ako je npr. netko bolestan i slično da bi se razvila stabilna veza, da se iskazuje ljubav prema drugome. Važno je da zna oprostiti i moliti oprostjenje. Zreo odnos naspram drugih, međusobno ravnopravno uvažavanje te imati ideale, uzore. Zapažanje okoline, imenovanje sve što vidi oko konja i šire. Također razvoj senzomotorike, u konkretnosti – vid, dodir, miris...

Terapijsko jahanje također ima učinak i na osobe bez teškoća u razvoju. Naime, jedna djevojka je znala upadati u psihičke krize, no, između ostalog, kroz svakodnevnu povezanost s konjem (razgovarala je s njim kad joj je bilo teško, pisala mu pismo...), brigu o njemu, jahanje, stabilizirala se i naučila suočavati s problemima, izlaziti iz svojih kriza.

Terapijski ciljevi:

- razvijanje statične i dinamične ravnoteže (pri sjedenju i u pokretu)
- poboljšanje držanja tijela i razvoj svijesti o svom tijelu u prostoru
- poboljšanje okulomotorne koordinacije – pokret slijedi vidne podražaje
- poboljšanje osjećaja za smjer (desno, lijevo)
- pružanje mogućnosti za samostalno kretanje jahača
- istegnuti i pokrenuti mišiće, osobito mišiće zdjelice i nogu
- jačanje mišića trupa i donjeg dijela nogu
- razvoj svijesti o drugima (ljudima i konjima)
- razvijanje osjećaja odgovornosti prema drugima
- razvoj osjećaja za timski rad
- rušenje jahačevih zaključaka o vlastitim ograničenjima
- vjera da postoje stvari koje mogu raditi i u njima uživati
- mogućnost rješavanja i prevladavanja problema
- razvoj sposobnosti planiranja i izvršavanja zadanih ciljeva i zamisli
- pružanje mogućnosti jahaču da iskusi novu okolinu, stvari, mirise i zvukove
- razvijanje rječnika, matematičkih znanja potrebnih za život
- razvoj komunikacijskih vještina
- poboljšanje samodiscipline

- poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja
- razvijanje socijalne i emocionalne kompetencije

Jahaći ciljevi:

- razvijati vještinu jahanja

Razvoj komunikacije, jezika i govora terapijskim jahanjem

Komunikacija je proces pomoću kojeg dvije ili više osoba razmjenjuju informacije i međusobno utječu na svoje mišljenja i ponašanja. Uredan razvoj komunikacije preduvjet je razvoja jezika, a jedan od oblika ostvarenja jezika je govor. Ako je narušena komunikacija, narušeno je i razumijevanje. Za uspješnu komunikaciju potrebna je mentalna usmjerenost više osoba na istu stvar. U terapijskom jahanju rehabilitator „vodi“ osobu koja jaše kroz radnje koje treba učiniti i tako se ostvaruje mentalna usmjerenost više osoba na istu stvar. Isto tako tijekom jahanja razvijat će se razgovor rehabilitatora i korisnika – komunikacija. Budući da se jahanje provodi ne u jahaonici nego u naselju, po livadi u tu komunikaciju često se uključuju i treće osobe. U tim situacijama se prvenstveno kroz – ja biti model – uči započinjati, održavati i završavati komunikaciju, odnosno konverzaciju. Isto tako jahanjem koje će se provoditi u prirodnom okruženju, ne stvorenom, daje se mogućnost korisniku da uočava, daje svoje komentare ljudima, situacijama, događajima. To je konkretna prilika za širenje rječničkih znanja, za razvoj sintakse (rečenice), pragmatike (uporaba jezika s obzirom na situaciju). Može se govoriti i o fizičkoj dobrobiti jahanja na govor jer se tijekom jahanja cijelo tijelo kreće, a time, makar i nesvjesno govorni organi, mišići što potpomaže razvoju ili boljem razumijevanju govora.

Preduvjet ovom radu je da korisnik zavoli konja i sve radove oko konja, hranjenja na čemu ćemo i raditi. Sljedeća bitna stavka koja će se provoditi odnosi se na glasnom izricanju i opisivanju svih radnji koje se događaju, obavljaju, počevši od samog imenovanja konja, opreme... Važno je sve to uvrstiti u redovan tijek događaja kako bi se stvorila situacija da korisnik sam poželi izreći, izraziti svoje potrebe i želje.

Svim sudionicima se čestita Božić i Nova godina po julijanskom i gregorijanskom kalendaru, Kurban bajram i Ramazanski bajram osobama muslimanske vjeroispovijesti te Židovima njihove svetkovine: Pesah i Hanuku, kao i sve državne praznike. Radi se na razvijanju međusobne tolerancije, poštivanju tuđih uvjerenja i rastu u ljubavi jednih spram drugih.

Primjer: Terapijsko jahanje po mjesecima

Socijalno-emotivna kompetencija	Radne aktivnosti	Briga o sebi	Terapijsko jahanje
SIJEČANJ			
Nadvladati strah	hranjenje	presvlačenje	pristup konju
Vesela atmosfera	timarenje	adekvatno oblačenje	tko je konj
Odvažnost	uređenje tora i štale	pranje ruku i lica	hod uz konja
Korisnost za sebe i druge	sređivanje opreme	prva pomoć	osnovno oko konja
VELJAČA			
Preuzeti rizik	uređenje opreme	pranje ruku i lica	upoznavanje s opremom konja
Suosjećanje prema drugima	uređenje jahaonice	točnost dolaženja na dužnost	demonstracija
Iskazati poštovanje	uređenje okoliša	ostati koliko treba na poslu	što treba raditi – vježbanje pojedinih pokreta
Reagiranje na ljubav	napraviti sve do kraja	rukovanje alatom	vježbe na konju
OŽUJAK			
Preuzeti odgovornost	napasanje	prva pomoć	sujahanje – ravnoteža
Ja biti model ličnosti	napajanje	ispaša konja, vođenje konja	potkivanje konja
Izgrađivanje karakternih crta	uređenje ograde	izmjena rada i odmora	gledati radnje jahanja
Uživanje u prirodi	uređenje ureda	sve staviti na svoje mjesto	jahanje u okolici
SVIBANJ			
Suživljen s problemom drugoga	uređenje svoje odjeće i obuće	kako oko konja i ždrjebeta	sam na konju – ravnoteža
Biti uravnotežen u sebi samome i reakcijama	uređenje konjske opreme	biti odmoren – ritam dana	stremen
Stajanje iza odluka	pospremiti iza sebe	prva pomoć	oprema konja
Znati što hoću		kako zategnuti opremu na konju	reakcija kada se konj potepe
LIPANJ			
Elan za jahanje i rad	hranjenje i napajanje	rukovanje alatom – vile, lopata, metla	samostalno jahanje
Smisao za usrećivanje drugih	kosidba trave	pozvati u pomoć drugoga	korisnik vodi konja

Strpljivost	uređenje tora i opreme	paziti na drugoga tijekom rada	samostalno jahanje – uzimanje konja i poslije odvođenje
Pohvaliti drugoga	prijevoz konja	priprema za ljetovanje	kako pristupiti nepoznatom konju
RUJAN			
Pobijediti sebe	uređenje jahaonice	pranje svoje odjeće i obuće	osedlavanje konja
Samoizgradnja	čišćenje lišća	uočavati opasnost	samostalno jahanje
Osjećaj za dobro i loše	uređenje štale, tora, jahaonice	izbjegavanje opasnosti	voditi drugoga na konju
Međusobno ravnopravno uvažavanje	čuvanje opreme	osnovna znanja o ozljedama	pomoći drugome kod uzjahivanja, sjahivanja
LISTOPAD			
Ravnopravnost	uređenje ureda	uređenje konjske opreme	situacije hiperaktivnosti, auto- i heteroagresivnosti
Razgovarati o problemu	uređenje okoliša	ne ostavljati alat svugdje okolo	samostalno terensko jahanje
Individualna kvaliteta			uočavanje promjena tijekom jahanja
Osobna značajka ličnosti			dresura konja
STUDENI			
Stalna individualna usmjeravajuća podrška	čišćenje snijega, lišća	predviđanje ponašanja konja	nadvladavanje straha
Poštivanje tuđih želja	hranidba	znati osnovne stvari o konju – zdravlje	iznenadne reakcije konja
Biti u skladu sa svojom naravi	čišćenje tora	što se smije, a što ne smije dati konju	preskakivanje jarka, drveta, hod po vlažnom terenu
PROSINAC			
Kreativna akcija	obavljanje timarenja	iznenadne situacije	veselje drugima
Učiniti drugima radost	uređenje štale i tora	čuvati se kod prehlade	načini jahanja

6.2. Program terapijskog jahanja igrom

Igre nadopunjuju sat jahanja, dodajući na zanimljivosti i dinamičnosti, posebno kada su jahači djeca. Ima i puno odraslih koji vole na satu jahanja igrati razne igre ako su one izazovne i zabavne, a istovremeno primjerene njihovom znanjima, sposobnostima i vještinama. Igre snažno motiviraju jahače i na taj način utječu da jahači poboljšaju svoje fizičke, intelektualne i socijalne vještine kroz iskustvo i sudjelovanje u programu. Igre se osim kod netjelesnih oštećenja koriste i kod osoba s tjelesnim teškoćama. Gotovo svaka vježba, pa i one na konju, mogu biti uobličene i ukomponirane u igru. Na taj način osobe koje vježbaju postižu bolje rezultate jer su znatno motiviranije za razliku od suhoparnog vježbanja. Kada se radi o igri jahači su više koncentrirani i žele pobijediti. Igre pomažu i onima sramežljivima da izvedu zadatak jer kada igra krene nemaju vremena misliti na sram i lakše je kad svi rade istovremeno.

Cilj sudjelovanja i učenja aktivnosti vezanih uz igre je poboljšanje i pozitivan utjecaj na:

- socijalne vještine
- orijentaciju
- učenje primanja i praćenja uputa
- gruba i fina motorika i kontrola
- razlikovanje i razumijevanje simbola

Igre bi u načelu trebalo primjenjivati na kraju sata jahanja jer njima postizemo vrhunac emocionalne i fizičke aktivacije jahača. To naravno ne znači da se one ne smiju primjenjivati i u ostalim dijelovima sata. Ako je moguće ostvariti cilj sata (svladavanje neke nove vještine-elementa ili ponavljanje starog) okoristivši neku igru naravno da ćemo ju primijeniti. Jako je važno da svaka igra bude primjerena i tako koncipirana da ju može izvesti svaki pojedinac u grupi. Nikako se ne preporučuje igrati igre koje su iznad mogućnosti najslabijeg jahača u grupi. Dobro je koristiti što više rekvizita, na koje treba naviknuti i konje. Kod izbora igara treba uzeti u obzir jahačeve godine i nivo fizičkih i mentalnih sposobnosti, te emocionalnu potrebu. Pravila igre trebaju biti razumljiva svima. Igre potiču natjecanje i natjecateljski duh koji treba pravilno usmjeriti prema potrebama pojedinaca. Treba znati prihvatiti i poraz i pobjedu. Kod timskih igara jahači stječu osjećaj grupne pripadnosti. U tom trenu oni djeluju kao tim i nije važno tko je sposoban više tko manje. Tko je za tim osvojio više bodova, a tko «prosuo» bodove koji su drugi stekli. Oni pobjeđuju i gube zajedno, jedni druge potiču, hrabre i navijaju za svoje. U početku se primjenjuju timske igre, a poslije se uvode igre u kojima se svatko natječe individualno.

Igre u programu terapijskog jahanja mogu se podijeliti prema više kriterija ovisno mjestu izvođenja, broju natjecatelja, vrsti oštećenja i vrsti igre.

Igre u programu terapijskog jahanja prema mjestu izvođenja:

- igre na konju
- igre vezane uz konje i opremu

Igre u programu terapijskog jahanja prema broju natjecatelja:

- timska natjecanja
- individualna natjecanja

Igre u programu terapijskog jahanja prema vrsti oštećenja:

- igre za osobe s tjelesnim oštećenjima
- igre za osobe s netjelesnim teškoćama

Igre u programu terapijskog jahanja prema vrsti igre:

- elementarne (jednostavne) igre
- štafete igre

Svi ovi oblici igara imaju isti, odnosno sličan cilj. Važno je biti maštovit i određenu igru prilagoditi za našu situaciju, za grupu s kojom radimo da postignemo ono što želimo. Treba znati dozirati opterećenje kod igre. To se postiže težinom zadatka i vremenom trajanja igre, odnosno brojem ponavljanja zadatka. Težina zadatka varira od laganog, preko umjerenog do znatno teškog. Za jednu grupu isti zadatak može biti umjereno težak dok za drugu predstavlja izuzetan napor. Opterećenje igre regulira se i vremenom trajanja aktivnosti, odnosno brojem ponavljanja. Kod igara dolazi do maksimalne aktivacije jahačevih fizičkih i emocionalnih kapaciteta pa igru treba tako i prilagoditi. Igre koje se najčešće primjenjuju kod terapijskog jahanja:

Brza utrka

Jahači, konj i pratnja poredaju se jedni do drugih i na dani startni znak, jahači daju koju znak za polazak. Ona ekipa koja prva stigne na cilj je pobijedila. Dužina trke može varirati o sposobnostima igrača. Može se igrati u hodu ili kasu, te se mogu dodati razni elementi- prelaženje preko zapreka, stavljanje predmeta na stupice ili u kante, okreti i slično, pri čemu se dodaje element točnosti izvedenog zadatka. Igra je pogodna za djecu, razvoja koncentraciju i govor. Dok jahač ne da znak za kretanje vodič ne pokreće konja.

Spora utrka

Ovdje je obrnuto od prethodne igre. Tko zadnji stigne na cilj je pobjednik. Važno je dati precizne upute što se ne smije koristiti – okreti, vraćanje nazad, stajanje na mjestu, krivudanje... Znači konj ne smije stajati, ići unatrag, krivudati već se pravocrtno kretati.

Semafor

Instruktor ima dva kartona, kante ili neke druge predmete u zelenoj i crvenoj boji. Kad digne predmet zelene boje, jahači mogu početi utrku, a kad digne crveni moraju stati. Tko ne stane mora se vratiti na početak ili ostati na mjestu dok je «zeleno svjetlo». Igra razvija koncentraciju i govor. Ova igra pogodna je za jahače koji ne mogu sami upravljati konjem.

Ravnoteža

Držati vrećice s pijeskom, sjemenkama ili grahom na kacigi do kraja puta (cilja) u uspravnom položaju tijela tako da vrećica ne padne. Pobjednik je onaj kome vrećica padne zadnja. Može se igrati tako da se drže obručom na stopalima i tako potiče držanje peta niže od prstiju.

Meta

Jahači dobivaju nekoliko predmeta iste boje, koje trebaju ubaciti u istobojnu metu (kolut na zemlji ili kanta na ogradi). Vraćaju se ponovo po svaki predmet. Računa se brzina i točnost. Mete se mogu smanjiti da se oteža zadatak. Igra poboljšava koordinaciju, motoričke sposobnosti, ravnotežu, uči boje, može se zahtijevati nošenje predmeta i bacanje pojedinom rukom – simetričnost.

Dozivanje

Ova igra je za slijepe jahače. Igrači se podjele u dvije grupe i stanu jedni nasuprot drugima. Jedan jahač dobije predmet koji mora predati drugom jahaču (onome sa suprotne strane) i zamijeniti stranu sa partnerom. Međusobno se dozivaju da bi se sreli i predali predmet. Igra je gotova kad svi jahači zamjene strane. Igra može biti sa vodičima konja ali i samostalno. Potiče pažnju, odnose u prostoru i sposobnost praćenja zvukova.

Tko će prije naći mjesto

Za igru treba napraviti boksove (staviti trake ili ucrtati u pijesku) i to jedan manje nego je jahača. Igrači se kreću kružno oko boksova i na znak (zvučni ili vizualni) traže što prije mjesto za sebe s tim da se ne smiju vraćati unatrag. Onaj koji je ostao bez mjesta ispada iz igre i postaje sudac za sljedeću igru. Jedan boks se izbacuje i igra se ponavlja. Pobjednik je onaj tko prvi uđe u zadnji boks.

Po čemu jašem

Ova igra se odvija tako da se napravi kratko terensko jahanje po okolini po raznim podlogama. Zadatak jahača (s povezanim očima) je da odredi po kojoj se podlozi kreće njegov konj. To može biti pijesak, šljunak, trava, suho lišće, beton, drvena podloga i blato. Može se još zahtijevati od jahača da kaže po čem konj više voli hodati i po čem to zaključuje. Igra potiče povjerenje, pažnju i koncentraciju, te je pogodna za slijepe osobe.

Bacanje kocke

Jahači se poredaju u liniju prema suprotnoj strani jahališta. Instruktor baca kocku za svakog jahača, jahač mora odjahati ukupan zbroj koraka. Igra se nastavlja dok jedan od jahača ne dođe na drugu stranu i pobjedi.

Utrka u sjahivanju

Igrači jašu na drugu stranu jahališta i na znak instruktora pravilno sjašu, podignu uzengije i otrče do startne linije. Pobjednik je onaj tko prvi pravilno izvede zadatak.

Igra pogađanja

Instruktor opiše predmet, da jahaču da ga dodirne i zatim jahač pogađa koji je to predmet ili alat. Može se igrati i tako da opipa i bira od ponuđenih predmeta. Igra se može odvijati vani, unutra, na konju ili tijekom pripreme za jahanje.

Sjedni u sedlo

Jahači stave komadić papira ispod sedla i hodaju na drugi kraj jahališta. Cilj je da papir ne ispadne. Ako to mogu napraviti treba zadatak izvoditi u kasu. Pobjednik je onaj kojem papir ostane ispod sedla.

Lova na blago

Igrači su podijeljeni u dvije grupe koje svaka za sebe traže «blago» prateći mapu. Tragovi se mogu davati kao pomoć u traženju blaga. Pobjednik je grupa koja prva nađe blago.

Štafeta sa šeširo

Igrači su podijeljeni u nekoliko grupa. Zadatak je otići do stupa, obići ga, vratiti se nazad i predati šešir sa kacige sljedećem u grupi. Sljedeći stavlja šešir na kacigu i ponavlja zadatak. Tako svi u grupi. Pobjednik je grupa koja prva pravilno izvede zadatak. (Šuvak, 2001)



Slika 5 Djelovanje konja na raspoloženje djeteta

7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

7.1. Cilj i pretpostavke istraživanja

Cilj je ovog istraživanja dobiti uvid u sve pozitivne učinke terapijskog jahanja kao metode pomoći djece s teškoćama, na konkretnim primjerima te poboljšanje njihove kvalitete života kroz to.

Pretpostavlja se da će terapijsko jahanje pozitivno djelovati na razvijanje statične i dinamične ravnoteže (pri sjedenju i u pokretu), poboljšanje držanja tijela i razvoj svijesti o svom tijelu u prostoru te na razvoj znanja potrebnih za život kao i na razvoj komunikacijskih vještina, socijalne i emocionalne kompetencije.

7.2. Uzorak ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo troje djece kronološke dobi od 8 do 9 godina (jedan dječak i dvije djevojčice) koji redovito pohađaju terapije u Centru za rehabilitaciju Zagreb, podružnica Slobodina 1. Svo troje djece su osobe s višestrukim teškoćama. Provelo se istraživanje s troje djece - studije slučaja (jedan dječak i dvije djevojčice 8 i 9 godina) koji redovito pohađaju terapije.

7.3. Postupak ispitivanja

Istraživanje pripada u longitudinalno istraživanje - jahanje se provodilo dva puta tjedno po 30 minuta tijekom devet mjeseci. Djeca su promatrana tijekom svake terapije te su vođene bilješke o pozitivnim pomacima, u te zabilješke uključeni su i komentari pratnje o djetetovom napretku.

7.4. Prikaz slučaja (hipotetička imena)

Luka (9 godina)

Luka ima Downov sindrom. Imao je neka iskustva s jahanjem, ali više s negativnim prizvukom.

Prva tri mjeseca

Luka prihvaća konja. Naoko je nezainteresiran za bilo koji oblik aktivnosti. Kroz jahanje ćemo pokušati da zavoli konja, ostvari kontakt sa voditeljem terapijskog jahanja te razvoj samoinicijativnosti. U početku smo imali sujahanje uz vođenje konja, jer nije mogao držati ravnotežu i bio je vrlo nestabilan. Poticanje hrabrenjem na daljnje korake, lagano upozoravajući na pravilnosti u jahanju. Iza toga smo počeli s brigom oko konja – četkanje i hranjenje poslasticama.

Druga tri mjeseca

U početku je „škripao“ zubima, držao se grčevito za držač. Sada je totalno opušten, veseo (smije se), diže ruke u razne položaje te sa veseljem ide na jahanje. Uz više jahanja i verbalnih uputa Luka stječe sigurnost. S terapeutom se ostvario izrazit pomak u kontaktu – jako se veseli kada vidi terapeuta i sada samostalno dođe. Cilj je „iskoristiti“ njegove altruističke osjećaje (voli gurati invalide...) i pozitivnim doživljajima učvrstiti sigurnost u sebe. Voli kad ga, dok jaše, gledaju njemu drage osobe. Tijekom jahanja priča o svojim proživljavanjima. Izrazito je emotivno topao. Čeka dugo na red radi jahanja, ali se zna i izboriti ako je čekanje duže – gestama pokazuje negodovanje radi čekanja i sjeda na konja. Uspravno se drži, opušten na konja... Ne smeta mu prilikom jahanja ni vrućina, ni zima, ni kiša... zimi se voli sanjkati tako da saonice vuče konj. Suosjeća sa drugima bilo da je netko žalostan, bilo da je veseo.

Zadnja tri mjeseca

Unatoč napetosti prije jahanja, na konju se totalno opušta i bude veseo. Stvara dobre kontakte s drugim osobama. Reagira na iskazanu ljubav (u smisli da će darovati neku sitnicu onima koji mu pomažu – vodič konja, onaj koji ga časti...).

Osamostaljenje na konju – razvijanja statične i dinamične ravnoteže u svakom kretanju konja – poboljšanje motorike, razvoj svijesti o svom tijelu u prostoru, jačanje mišića trupa i donjeg dijela nogu. Luka je razvio svoje komunikacijske vještine kroz jahanje. Uključenjem u radnje timarenja i hranjenja konja Luka je razvijao samopouzdanje („ja to mogu“), jačao svoj „ja“ i interakciju sa drugima – kako bi se osjećao ostvarenim. Cilj je da Luka stekne osjećaj ugone na konju te da zavoli konja.

Mia (8 godina)

Mia ima cerebralnu paralizu, spazme i epileptičke napade. Ima poteškoće u pokretima – cijelo je vrijeme u kolicima.

Prva tri mjeseca

Mia dolazi na jahanje uz prisustvo fizioterapeuta. Stavimo ju na konja, fizioterapeut je iza nje i pomaže ostvariti pravilno držanje. Njoj je jahanje dobro radi opće slabih pokreta. U početku je prilikom sjedenja imala epi - napadaje, no kasnije (nakon par jahanja), kada se oslobodila, to nestaje. Prije početka pohađanja terapijskog jahanja ima strah od jahanja što je izražavala riječima kao „bum“ – što znači da ne padne, a tijekom jahanja stalno govori kako voli konja, ima lijepe osjećaje prema voditelju jahanja, zapaža oko sebe prirodu, ptice... Također uz pjesmu i razgovor na konju smanjuje se ukočenost (i spazmi). Voli imitirati, kad je na konju, ono što vidi na televiziji – kauboje, indijance... Smije se tijekom jahanja.

Druga tri mjeseca

Radost zbog jahanja izražava određenim kao potcikivanjem, smiren izraz lica i očiju. Potrebno ju je ohrabrivati – dovoljno je prisustvo i držanje rukom (da recimo bude moja ruka na njenoj); raditi na učvršćivanju postojećih sposobnosti u jahanju, jačanju samopouzdanja češćim uspješnim jahanjem, pohvalom, da se kontakt nje i terapeuta na osobnoj razini još više produbi. Također širiti kontakt i na druge osobe te pokušati razvijati barem neku radnju oko konja – blago četkanje...

Zadnja tri mjeseca

Rado i svakodnevno jaše. Samostalno (uz vođenje) i sujahanjem. Upravo „trči“ na jahanje i uporna je kada vidi terapeuta ili konja u nastojanju da sjedne na konja. Mia je u sve boljem kontaktu s terapeutom, veseli mu se. Na konju je opuštena i smirena – pa makar ranije bila i jako uzbuđena. Mia je postigla poboljšanje koordinacije pokreta, ravnoteže, bolju prostornu orijentaciju, jačanje mišića, bolju pokretljivost, povjerenje u vlastite snage, suradljivost, bolju komunikaciju te emocionalnu povezanost kako interpersonalnu tako i između čovjeka i životinje.

Lucija (9 godina)

Uz autoagresivnost i veću „psihičku napetost“, razdražljivost ima faze totalne opuštenosti. Također otežano hoda te ima napade panike.

Prva tri mjesec

Lucija dolazi dva puta tjedno. Prvo približavanje konju, draganje konja, sjedanje na konja tako da koristi rampu i da jaše uz sujahača. Otežano se kreće, smanjen je nivo svakodnevnog funkcioniranja, ima probleme u ponašanju od autoagresije do nesuradnje u radu. Cilj nam je da Lucija stekne osjećaj ugone, da poželi jahati, zavoli konje, te da kroz to i nakon lijepih utisaka dođe do smanjene frekvencije neprihvatljivih oblika ponašanja te osobito do razvoja komunikacije. Kada jaše, vesela je, opuštena, totalno se smiri na konju. Ukoliko joj se ne jaše jasno izrazi svoj stav. Voli sujahanje. Uživa kada joj se pjeva tijekom jahanja. Uz pjesmu provodimo i elemente „gestalt terapije“ i element „tjelesni jezik – terapije“. Ostvarila je kontakt s konjem.

Druga tri mjeseca

Lucija se jako veseli jahanju i rado ide na jahanje. Kad je uznemirena i ima svoje „napade“ na konju se smiri i poslije je smirena. Samostalno se drži u sjedištu. Poželjno je i dalje učestalije jahanje radi poteškoća u hodu te radi stabilizacije u ponašanju – što manja frekvencija pojave „napada“. Posebno provoditi jahanje pri pojavi „napada“ ili pred „napad“. S terapeutom puno toplije i bolje komunicira.

Zadnja tri mjeseca

Razdraganost pokazuje kroz pokazivanje pažnje sujahaču – poljubi ga u ruku, draga. Ako pred jahanje bude „u svom ponašanju i raspoloženju – negativnome“ kad dođe na konja odmah se smiri i uživa, opusti se. Vlada sobom. Izvrstan kontakt s terapeutom. Lucija nema znakova autoagresivnosti niti „ispada“ kada dolazi na jahanje kao ni tijekom jahanja. Vidljivo je poboljšanje samopouzdanja i samopoštovanja. Bitno je stalno pružati osjećaj sigurnosti kroz vlastito prisustvo i vedar stav te ulijevati povjerenje.

7.5. Rezultati i rasprava

Luka je dijete s downovim sindromom zatvoren u sebe i s dosta strahova. Cilj terapijskog jahanja bio nam je stvoriti dobar odnos prema sebi, drugima i zajednici. Nakon 9 mjeseci terapije Luka pokazuje napredak na više razina:

- rehabilitacijska: opuštenost, poboljšanje motorike, jačanje mišića trupa i nogu
- odgojno-obrazovna: vođenje brige o konju, hranjenje, timarenje
- socijalna: stjecanje sigurnosti, suosjećanja s drugima, samopouzdanje

Mia je dijete s dijagnozom cerebralne paralize, te ima spazmičke i epileptične napade. Cilj terapijskog jahanja uz prisustvo terapeuta bio je poboljšanje motorike i rješavanje strahova. Nakon 9 mjeseci terapija Mia je imala napredak na više razina:

- socijalna: smanjenje strahova, razvija dobar odnos prema sebi i drugima, voli voditelja, zapaža prirodu, ptice
- medicinska: smanjenje spazama, poboljšanje koordinacije pokreta

Lucija je dijete koje je često napeto i autoagresivno. Cilj terapijskog jahanja bio je smanjiti autoagresivnost i poraditi na Lucijinom socijalnom razvoju. Nakon 9 mjeseci terapije zapažen je napredak na više razina:

- socijalna: stječe sigurnost i samopoštovanje, izražava emocije
- rehabilitacijska: na konju je smirena, samostalno jaše

7. ZAKLJUČAK

U prošlosti je uloga konja bila mnogo veća, pa tako i njihovo značenje za život čovjeka i cjelokupne ljudske civilizacije. Oni su bili glavno prijevozno sredstvo, služili su seljacima pri obradi oranica, dovozili drva iz šume, prenosili poštu,... ukratko, život bez njih bio je nemoguć i nezamisliv. Oni su bili ponos svakog viteza, ali i svakog seljaka. Razvojem automobila, te tehnološkim napretkom, njihova uloga znatno se smanjila, a tako i njihov broj. U današnje vrijeme tehnologije i modernizacije konji služe prvenstveno za rekreacijsko jahanje. Konj kao prijatelj koji već stoljećima pomaže čovjeku preuzeo je na sebe novi zadatak- rehabilitaciju osoba s teškoćama. Stručnjaci su utvrdili da konji imaju veliki utjecaj na zdravlje čovjeka. Danas je vrlo popularno i nadasve za cjelokupno zdravlje čovjeka korisno terapijsko jahanje. Kod terapijskog jahanja naglasak je prvo na osjećaju ugone, a poslije na drugim vrijednostima. U mnogim državama svijeta (kao npr. u SAD-u, Velikoj Britaniji, Francuskoj, Švedskoj...) terapijsko jahanje se provodi već više od pedeset godina. U Republici Hrvatskoj terapijsko jahanje, s obzirom na potrebe i broj korisnika kojima je potrebno terapijsko jahanje, nije još toliko razvijeno. Problem je što se još uvijek držimo konzervativnog načina razmišljanja, imamo otpor prema onome što je novo i kreativno. Koristimo tradicionalne metode rehabilitacije, a nova dostignuća slabo apsorbiramo i sporo provodimo u djelo. Korisnost terapijskog jahanja je i više nego očita. Djeluje na psihičko i fizičko stanje jahača. Ljepota i plemenitost konja, njegova toplina i ritam pokreta predstavljaju kombinaciju s jedinstvenim terapijskim učinkom. Već nekoliko godina svjedoči se mnogobrojnim primjerima u kojima je terapijsko jahanje pozitivno pomoglo jahaču. Kod djece s kojom se radi napredak je i više nego očit. Ovim je radom pokazan učinak terapijskog jahanja na troje djece s teškoćama, tri studije slučaja. Važno je naglasiti da su to bili slučajevi s različitim medicinskim dijagnozama. Terapijsko jahanje pokazalo se kao djelotvorna strategija u poticanju osobnog i socijalnog razvoja djece uz snažan medicinski, sportski, odgojno-obrazovni i rehabilitacijski učinak.



Slika 6 Interakcija konja i djeteta

8. LITERATURA:

1. Buljubašić-Kuzmanović, V. „Utjecaj terapijskog jahanja na socijalni razvoj djece s teškoćama u razvoju“, Vjesnik 2, 2017
2. Došlić Z. „*Dnevnik rada*“ 2015, (neobjavljeno djelo).
3. Došlić Z.: „Program rada podružnice Sloboština 2 za 2015 godinu“, „Metodske faze kod terapijskog jahanja“, (neobjavljeno djelo).
4. Dumančić, H. „*Konji kao terapeuti*“, Konji. Listopad (2007), str. 66-69.
5. Herić, V. „Konjska snaga“ prosinac, 2004.
6. <http://hstj.hr/terapijsko-jahanje/>
7. Itković Z., Boras S. „Terapijsko jahanje i rehabilitacijske znanosti“, 2002.
8. Krmpotić, Jelena. „*Konji- terapeuti, učitelji i prijatelji*“ Zagreb: Krila- terapijsko jahanje, 2003.
9. Mlinarević, V. i Tomas, S. (2010), Partnerstvo roditelja i odgojitelja- čimbenik razvoja socijalne kompetencije djeteta., Osijek: Magistra iadkrtina
10. Šešo, I. i Pršić, E. (2019). Ljubav, beba, blagostanje i sranje. Zagreb: Znanje
11. Šuvak, D. „Konjaništvo za osobe s invaliditetom: priručnik za terapijsko jahanje.“ Osijek: Mogu- terapijsko jahanje, 2001.
12. Šuvak, D. „Terapijsko jahanje: pedagoško – preventivni program.“ Osijek: Udruga MOGU: Grafika, 2004.
13. Šuvak, D. „*Konjaništvo novog vremena.*“ Osijek: Mogu- terapijsko jahanje, 2005.