

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
PEDAGOŠKA FAKULTETA**

**DIPLOMSKA NALOGA  
MOJCA PEKOLJ**

**KOPER 2014**

**UNIVERZA NA PRIMORSKEM**

**PEDAGOŠKA FAKULTETA**

**Visokošolski strokovni študijski program**

**prve stopnje Predšolska vzgoja**

**Diplomska naloga**

**PEDAGOŠKI DEJAVNIKI OB TERAPIJI S  
POMOČJO KONJA PRI OTROCIH S TEŽJO IN  
TEŽKO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

**Mojca Pekolj**

**Koper 2014**

**Mentorica:**

**doc. dr. Vanja Riccarda Kiswarday**

## ZAHVALE

Zahvaljujem se svoji mentorici doc. dr. Vanji Riccarda Kiswarday za vse nasvete, skrb in pomoč pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi svoji družini in bližnjim prijateljem, ki so me podpirali in spodbujali, ter mi s svojimi nasveti pomagali pri nastanku moje diplome.

Zahvaljujem se centru Dolfke Boštjančič Draga, kjer sem lahko opazovala in sodelovala na terapijah s pomočjo konja. Posebej se zahvaljujem inštruktorici jahanja Nini Korošec in delovni terapevtki Silvi Bajde.



## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Mojca Pekolj študentka visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje Predšolska vzgoja

izjavljam,

da je diplomska naloga z naslovom Pedagoški dejavniki ob terapiji s pomočjo konja pri otrocih s težjo in težko motnjo v duševnem razvoju

- rezultat lastnega raziskovalnega dela,
- so rezultati korektno navedeni in
- nisem kršila pravic intelektualne lastnine drugih.

Podpis:

V Kopru, dne

## IZVLEČEK

Diplomska naloga obravnava terapijo s pomočjo konja pri osebah z motnjo v duševnem razvoju.

Naloga je razdeljena na teoretični in empirični del.

V teoretičnem delu diplomske naloge je predstavljena TPK – terapija s pomočjo konja. V uvodu podrobno opišemo konjeve značilnosti in predstavimo vez med človekom in konjem. Pri vodenih terapijah deluje konj kot pomočnik pri vzgoji. Poleg primerne jahalne okolice in terapevtskega tima je konj glavni temelj za uspešno izvedeno terapijo. Razčlenimo glavna področja terapevtskega jahanja, kjer je velik poudarek tudi na odnosih, učenju in pedagoških pristopih. Terapevtsko jahanje ima številne pozitivne učinke na fizikalni, psihološki in socialni ravni. Ta vplivajo na različna področja uporabnikovega delovanja tako motorično kot tudi socialno in emocionalno ter kognitivno. Ob terapijah so nam v pomoč številne osnovne vaje po principu Ttouch in Brain Gym. Temu sledijo tudi druge dejavnosti, ki jih lahko osebe z motnjo v duševnem razvoju izvajajo ob konju.

V drugem delu diplomske naloge je predstavljen center Dolfke Boštjančič Draga, kjer smo izvajali empirični del raziskave. Empirična raziskava je izvedena z lastno udeležbo, najprej smo na osnovi predhodnega opazovanja dejavnosti TPK v Centru Dolfke Boštjančič postavili raziskovalna vprašanja. Odgovore smo pridobili z opazovanjem ur terapije s konjem. Izvedli smo tudi polstrukturiran intervju z inštruktorico jahanja in delovno terapevtko ter uporabnikom pri terapiji s pomočjo konja.

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, ali lahko konj kot pomočnik pri vzgoji vpliva na otroke in mladostnike, vključene v TPK.

**Ključne besede:** TPK – terapija s pomočjo konja, terapevtski konj, terapevtski tim, otroci in mladostniki z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju, otroci in mladostniki z več motnjami, celostni razvoj, pedagoški vidik.

## SUMMARY

Pedagogical factors of equine-assisted therapy for children with severe or profound intellectual disability

This thesis deals with equine-assisted therapy for persons with mental or intellectual disability.

The thesis consists of two parts; the first part is theoretical and the second part is empirical.

In the theoretical part of the thesis, equine-assisted therapy (EAT) is introduced. The characteristics of the horse as well as the bond between human and horse have been described in detail. In guided therapy, the horse functions as an educational aid. The horse is, in addition to an appropriate riding environment and the therapeutic team, the main foundation for a successfully performed therapy. The main areas of therapeutic horseback riding have been explored, whereby a great emphasis lies also on pedagogy and on the pedagogical approaches. Many positive effects of therapeutic horseback riding can be observed using these approaches. The positive effects exist at three levels: physical, psychological and social level. These positive effects have an impact on various areas of the user's functioning: motor, social and emotional - cognitive areas. Several basic exercises according to the principles of Touch and Brain Gym are helpful in therapy. Other activities follow which can be used with participation of the horse and the persons with mental or intellectual disabilities.

In the second part of the thesis, the Dolfka Boštjančič Center, Draga (center for training, occupation and care) is introduced, where the empirical part of the research was carried out. The latter included the method of observation and questioning. With the help of observation, research questions have been included in the practical part, which were previously answered by my own observations at attended therapy sessions. With conversation and demonstration of practical skill, the riding instructor and the occupational therapist contributed to professionally perfected answers. Semi-structured interview technique with the user who was present at the guided therapy sessions was used as the method of questioning.

The aim of my research was to find out whether a horse as an educational aid can have an effect on children and adolescents taking part in the equine-assisted therapy.

**Key words:** EAT - equine-assisted therapy, therapeutic horse, therapeutic team, user, children and adolescents with severe mental or intellectual disability, children and

adolescents with more disabilities, holistic approach to child development, educational aspect.

# KAZALO VSEBINE

1	Uvod .....	1
2	O konjih.....	3
2.1	Značilnosti konja .....	4
2.1.1	Zunanost konja.....	4
2.2	Konjeva čutila.....	5
2.2.1	Prehrana konj.....	7
2.2.2	Gibanje konja .....	7
2.3	Odnos med konjem in človekom .....	8
3	Glavna področja terapevtskega jahanja.....	10
3.1	Medicina .....	10
3.2	Pedagogika.....	10
3.3	Konjeniški šport.....	10
3.4	Psihologija.....	11
4	Terapija s pomočjo konja .....	13
4.1	Uspešno izvedena terapija .....	13
4.1.1	Dresiran terapevtski konj.....	13
4.1.2	Sestava strokovnega tima .....	14
4.1.3	Jahalne okoliščine.....	15
4.2	Prednosti in slabosti pri izvajanju terapij s pomočjo konja .....	17
4.2.1	Prednosti.....	17
4.2.2	Slabosti .....	18
5	Pedagoški vidik terapije s konjem.....	19
5.1	Povezava TPK in učenja .....	19
5.2	Načrtovanje spodbujanja otrokovega celostnega razvoja preko TPK .....	20
5.2.1	Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja motorike.....	20
5.2.2	Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja emocionalno-kognitivnih sposobnosti .....	20
5.2.3	Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja socialnih kompetenc.....	20
5.3	Otrok v stiku s konjem .....	21
5.4	Učinki terapevtskega jahanja na človeka.....	23
5.4.1	Fizikalni učinki.....	23
5.4.2	Psihološki učinki.....	24
5.4.3	Socialni učinki .....	25
5.5	Konj kot pomočnik pri vzgoji.....	26



5.5.1	Terapevtski konj.....	26
5.6	Pripomočki pri TPK .....	29
5.6.1	Korekcijski pripomočki.....	29
5.6.2	Kompenzacijski pripomočki .....	30
5.6.3	Taktilni pripomočki .....	31
5.6.4	Optični pripomočki.....	31
6	Otroci s posebnimi potrebami.....	33
7	Primer programa praktične izvedbe terapije s pomočjo konja, ki se izvaja v centru za usposabljanje, delo in varstvo dolfke boštjančič draga (CUDV Draga).....	39
7.1	Center za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič Draga .....	39
7.2	Specialno pedagoški pristopi, ki se izvajajo ob TPK.....	40
7.2.1	Ttouch.....	40
7.2.2	Brain Gym.....	41
7.2.3	Osnovne vaje na konju.....	42
7.2.4	Dejavnosti v povezavi s konjem .....	43
8	Empirični del .....	46
8.1	Problem, namen in cilji .....	46
8.2	Raziskovalna vprašanja .....	46
8.3	Metodologija.....	47
8.4	Opis vzorca.....	47
8.5	Rezultati in razprava .....	54
8.6	Intervju z uporabnikom.....	58
9	Sklepne ugotovitve.....	62
10	Literatura in viri.....	67

## KAZALO SLIK

Slika 1: Jahanje konja je razvedrujoč hobi, ki poskrbi za obilo nepopisnih občutkov v naravi. ....	1
Slika 2: Deli konjevega telesa.....	4
Slika 3: Binokularno in monokularno področje vida.....	6
Slika 4: Gibanje konja v koraku .....	7
Slika 5: Gibanje konja v kasu .....	8
Slika 6: Gibanje konja v galopu .....	8
Slika 7: Model najnovejše razdelitve s področja terapevtskega jahanja.....	10
Slika 8: Konj in spoznavanje novega pripomočka .....	14
Slika 9: Terapevtski tim .....	15
Slika 10: Klančina s podestom .....	16
Slika 11: Boksi za konje .....	17
Slika 12: Ko otroci in konj najdejo skupen jezik .....	21
Slika 13: Oprema pri jahanju .....	29
Slika 14: Vaja z žogo.....	30
Slika 15: Sedlo in dodatki .....	30
Slika 16: Prikaz zankastih in letvastih vajeti.....	31
Slika 17: Priprava prostora in optičnih pripomočkov .....	32
Slika 18: Jahanjski center v Dragi .....	40
Slika 19: Številčnica, po kateri navidezno izvajamo osnovni krog.....	41
Slika 20: Risba uporabnika Jurija na konju. ....	61

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Opis terapevtskega jahanja .....	11
--	----

## 1 UVOD

»Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.

Ljudje so žal to resnico pozabili.«

(De Saint – Exupery, 1989)

Narava nam ponuja obilo čudovitih darov, ob katerih lahko pozabimo na številne pritiske in stresne situacije, do katerih nas dokaj hitro pripelje današnji tempo življenja. Pri sproščanju nam lahko pomaga tudi druženje z živalskimi ljubljenci, saj nas le-to umiri, sprosti in napolni s pozitivno energijo, ob druženju z njimi pa spoznamo, da so živali lahko naše odlične prijateljice.



Slika 1: Jahanje konja je razvedrujoč hobi, ki poskrbi za obilo nepopisnih občutkov v naravi.

Terapevtsko jahanje je središčna tema naše naloge, ki temelji na različnih znanstvenih področjih: medicini, pedagogiki, konjeniškem športu in psihologiji. Večini ljudi je morda manj znano, da lahko konja uporabimo tudi na druge načine, kot je le jahanje, uporabimo ga namreč lahko pri terapiji ob konju, s konjem, na konju, s pomočjo konja. Zato je ena izmed glavnih nalog diplomske naloge približati ljudem predstavo o tem, da lahko konj deluje tudi v terapevtske namene pri osebah z motnjo v duševnem razvoju.

Namen diplomske naloge je predstaviti terapijo s pomočjo konja v pozitivnem odnosu z otroki in mladostniki z motnjo v duševnem razvoju. Temu sledi predstavitev številnih prednosti kot tudi slabosti, s katerimi se srečamo ob omenjeni terapiji. Pri tem

prevladujejo v veliki večini prednosti, ki pomembno vplivajo na posameznike. Ob prisotnosti živali in neposrednem stiku z njo se glede na spoznanja raziskav o interakciji med človekom in živaljo znižujejo fiziološki (srčni utrip, krvni pritisk) in psihološki (anksioznost, stres) odzivi. Vzporedno s terapijo s pomočjo konja pa se porajajo tudi številne pedagoške možnosti za raznovrstne učno-vzgojne vzpodbude. Najbolj primeren pristop izvajanja terapije z živalmi je tisti, ki se začne že na »tleh«. Pri otrocih najprej razvijemo odgovoren odnos do konja, kjer otroci spoznajo, da se vse začne pri osnovni oskrbi konja in ne pri učenju jahanja. Pomembno je, da otroke vključujemo v pripravo in oskrbo konja, in sicer tako, da pomagajo pri čiščenju, krtačenju in hranjenju ter oskrbi hleva. Le s takšnim pristopom posameznik s konjem naveže pristnejši odnos in s tem tudi preseže morebitni strah pred živaljo.

Hkrati z raziskovalnim delom ugotavljamo, kako ta veličastna žival motivacijsko vpliva na proces učenja pri izvedbi terapij z otroki in mladostniki z zmerno do težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Obenem ob pogovoru s primernim terapevtskim timom, kot sta inštruktorica jahanja in delovna terapevtka, izvemo uporabne informacije. Prisluhujemo tudi uporabniku, ki opiše sam potek terapije in izkušnje, pridobljene v času terapij.

Da je uspeh viden, sta potrebna ogromna motivacija in trud celotnega tima. To bi lahko opisali kot motor, ki ob primernem vzdrževanju in oskrbi neovirano teče. Tako je tudi z živimi bitji. Za doseganje zastavljenih ciljev je potrebno vložiti veliko truda in imeti močno voljo, a občutki zmage in končni uspeh so tisti neprecenljivi dejavniki, zaradi katerih se spleča vztrajati.

## 2 O KONJIH

James H. S. Bossard je leta 1944 pisal o pomenu domačih živali, predvsem za otroke. Žival je po njegovo (Marinšek in Tušak, 2007, str. 135):

- vir brezpogojne ljubezni,
- izpolnjevalec človekove želje po izražanju ljubezni,
- socialno mazilo,
- življenjski sopotnik.

Konji in ljudje so bili združeni že v pradavnini, kjer so konji služili kot dodaten vir hrane. Kasneje so jih uporabili v kmetijske namene pri delu na poljih in v gozdovih, kot pomočnike pri lovu in čuvaje, kot prevozna sredstva in navsezadnje tudi v konjeniškem športu (Prav tam).

Prvi konjeniki, ki so se jahanju in treningu konj posvečali z vsem spoštovanjem, so bili Grki. Ljubitelji konj so prišli na svoj račun v drugi polovici 20. stoletja, ko se je začel razvijati konjeniški šport (Humar, 2005).

Konje razvrščamo v sistem (Bužan 2010, str. 5):

Kraljestvo: Živali (Animalia)

    Deblo: Strunarji (Chordata)

        Razred: Sesalci (Mammalia)

            Red: Lihoprsti kopitarji (Perissodactyla)

                Družina: Konji (Equidae)

                    Rod: Konj (Equus)

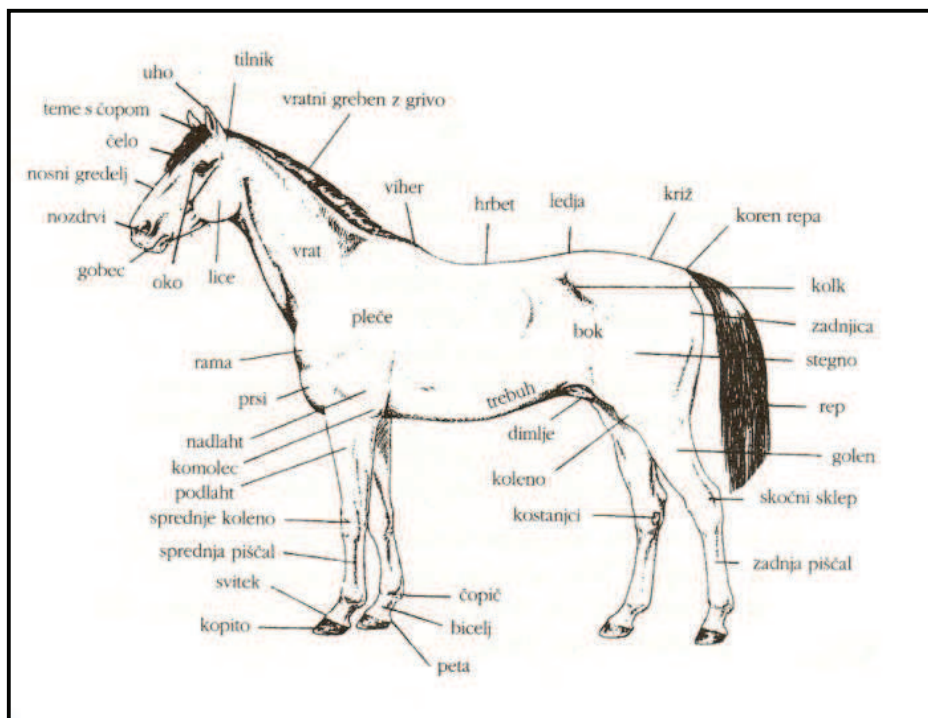
                        Vrsta: Konj (Equus caballus)

Trajalo je 60 milijonov let, da se je iz prvega prednika (Eohippusa) razvil sodobni konj (Equus Caballus), ki ga uvrščamo v družino Equidae. V omenjeno družino spadajo tudi zebre, osli, domači konji, divji osli Afrike in Azije ter przewalski divji konj (Vogel, 2007).

## 2.1 Značilnosti konja

### 2.1.1 Zunanost konja

Pri konjevi zunanosti opazujemo njegovo obliko, višino, barvo, znamenje, kakor tudi starost in spol.



Slika 2: Deli konjevega telesa (Humar 2005).

#### Oblika

Na zgradbo konja vpliva njegova telesna oblika, ki je skladna. Ločimo sprednji del, telo in zadnjo četrtino. Sprednji del je pred jahačem in sedlom, telo se nahaja v sredini, zadnja četrtina pa predstavlja konjev »motor« v zadnjem delu njegovega telesa (Hermsen, 1998).

#### Višina

Za pravilno izmerjeno višino potrebujemo merilno palico, s katero merimo vodoravno vzdolž najvišje točke vihra, kjer se vrat stika s hrbtom (Prav tam).

#### Barva

Barvo konja določa njegova dlaka in koža. Med širokim razponom konjskih barv so najpogostejše: rjavec, lisjak, rdeči sivec, temni rjavec, vranji sivec in temni lisjak (Prav tam).

### Znamenja

So belo obarvana mesta, ki jih najdemo na konjevi dlaki in koži na glavi in po nogah. Imajo jih konji različnih pasem (Prav tam).

### Starost

Za natančno konjevo starost lahko pogledamo v rojstni list ali rejsko knjigo. Starost konja lahko določimo tudi po izraščanju zob. Nekje do petega leta starosti izpadejo mlečni zobje in jih nadomestijo stalni. Po šestem letu starosti se orientiramo po stopnji obrabljenih sekalcev v spodnji čeljusti (Prav tam).

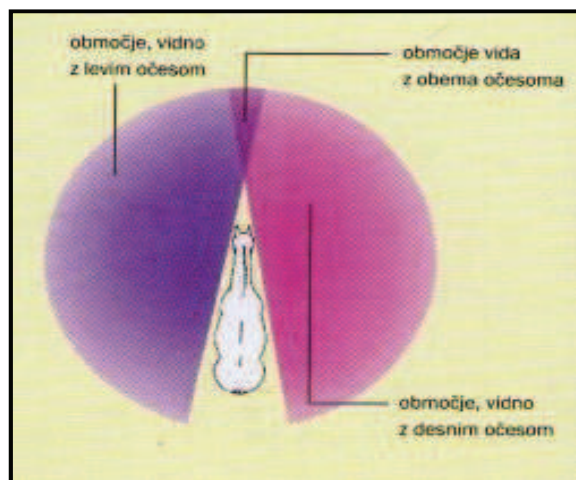
### Spol

Ločimo med žrebcom (samec konja), kobilo (samica konja) in žrebetom (mladič). Kobila in žrebec se razlikujeta po obliki telesa in značaju. Kobila ima pravokoten okvir, medtem ko ima žrebec kvadratno obliko telesa. Žrebec je močnejše postave, ima izrazit vrat in bogato grivo. Njegov značaj je izredno energičen in je pozornejši do okolice, kar pa je pri kobili ravno obratno (Prav tam).

## **2.2 Konjeva čutila**

### Vid

Konj spada med živa bitja z največjimi očmi. Njegovo oko se razlikuje od človeškega, saj je dvakrat večje in obsega 360° vidnega polja. Pri človeku vidno polje obsega 180°, s katerim imamo razvit binokularni vid, saj je položaj naših oči spredaj. Konj ima oči na zunanji strani, kar pomeni, da ima razvit tako monokularni kot binokularni vid. Z njimi vidi naprej in na tla, obstajata pa tudi dve slepi področji, ki se nahajata tik ob glavi, pred in za konjem. Konju se s tega področja ne smemo približevati, saj mu to polje ni vidno (Marinšek in Tušak, 2007).



Slika 3: Binokularno in monokularno področje vida (Hill, 2011).

### Sluh

Konjev sluh je izjemnega pomena, saj ob 16-ih gibljivih ušesnih mišicah sprejema zelo tihe dražljaje in šume, ki prihajajo iz okolice. Kakšno je njegovo počutje, lahko ugotovimo iz položaja in gibanja konjevih ušes. V primeru, da so ušesa obrnjena tako, da lahko sprejme zvočne signale od spredaj in s strani ter na njih reagira mirno, pomeni, da je njegovo počutje normalno. Ko opazimo, da so njegova ušesa rahlo poklapana, nam to pove, da imamo konja v oblasti in podrejenem položaju. V primeru, da ima ušesa zelo poklapana ali v stran viseča, pa nam pove, da je konj zelo apatičen, bolan in brez kakršnegakoli razpoloženja za dogajanje. Resnejše opozorilo in njegovo agresivnost ali celo napad lahko opazimo, ko ima konj tesno ob glavi nazaj poveznjena ušesa (Humar, 2005).

### Voh

Vonjave, ki krožijo po zraku, konj zaznava v dobro prekrvavljenih in velikih nozdrvih. Z njimi voha nove vonje, prepozna svoje žrebe, dobro in slabo hrano, prijatelja v čredi in svojega lastnika. Voh ga varuje pred oporečno vodo in strupenimi rastlinami na pašniku, katerim se z dobro razvitim vohom izogiba in jih ne zaužije (Hill, 2011).

### Okus

Konj zazna okus na brbončicah na jeziku, ustnem nebu in v grlu. Najraje ima slano in sladko hrano, medtem ko mu kislina in grenka hrana ne ugajata (Prav tam).



## Dotik

Konj je čredna žival in v čredi komunicira z medsebojnim dotikanjem. Ob omenjenih dotikih je konjevo telo prepleteno s številnimi čutilnimi točkami. Z njimi konj išče tipne stimulacije za pridobitev informacij iz okolice in medsebojno komunikacijo z drugimi konji ali s človekom.

Konj v čredi komunicira z dotiki na različne načine:

- naslanjanje konja z drugimi konji (ponazarja zaupanje, prijateljstvo, sproščenost in pripadnost),
- rahlo grizljanje (navezanost),
- nežni dotiki z gobčkom (tolažba).

Pri dotikih, ki jih je deležen s človeške strani, mu najbolj prija, če ga božamo po čelu, vratu, hrbtu, križu in prsih. Previdnost mora biti še posebej prisotna pri božanju glave in nog (Bužan, 2010).

### **2.2.1 Prehrana konj**

Konji so rastlinojede živali, ki se v večini prehranjujejo z voluminozno krmo (seno, trava, slama, silaža in korenje) in manjšim vnosom koncentrirane krme (koruza, pšenica, ječmen, oves, rž in otrobi). Žrebički sesajo materino mleko (Bužan, 2010).

### **2.2.2 Gibanje konja**

Konjevo gibanje ali hodi so sestavljeni iz treh različnih oblik in se razlikujejo v tempu in zaporedju nog.

Prvi je korak, kjer je gibanje konja štiritaktno v zaporedju nog: sprednja leva, zadnja desna, sprednja desna, zadnja leva. Je način hoje, najpogosteje uporabljen pri terapiji s konji (Hermsen, 1998).



Slika 4: Gibanje konja v koraku (Hill, 2011).

Druga oblika konjevega gibanja imenujemo kas. Tu se konj premika z diagonalnima nogama v dveh taktih, katerih ritem in tempo je enakomeren. Uporabljajo ga v redkih primerih izvajanja terapij (Prav tam).



Slika 5: Gibanje konja v kasu (Hill, 2011).

Pri tretji gibalni obliki imenujemo konjevo gibanje galop. Konj se giblje v treh taktih; ta oblika zahteva hitrejši tempo in večjo spretnost jezdeca. Gre za sočasni udarec diagonalnih nog ob tla, ki mu sledi ločeni udarec drugih dveh nog. Pri terapiji s konji ne pride v poštev za izvajanje (Vogel, 2007).



Slika 6: Gibanje konja v galopu (Hill, 2011).

### 2.3 Odnos med konjem in človekom

Odnos do živali se je skozi zgodovino spreminjal, od čaščenja in spoštovanja živalske duše v lovsko-nabiralniški družbi, do povezovanja živali s čarovništvom v času inkvizicije (Marinšek in Tušak, 2007).

Diplomska naloga govori o konjih, ki nudijo kar nekaj različnih pozitivnih možnosti – pustijo se opazovati nad lastno lepoto, negovati, krmiti, jahati in znajo poskrbeti za otroške igrivosti.

Vsak, ki se ukvarja s konji, bi moral poznati njegove naslednje značilnosti (Krmpotić, 2003, povzeto po Segal, 2005, str. 12):

1. Njegovo primarno sredstvo preživetja v divjini je beg.
2. Od vseh domačih živali ima najbolj razvita čutila.
3. Najhitreje reagira na dražljaje.
4. Skozi habituacijo se najhitreje odvadi strahu pred nenevarnimi dražljaji.
5. Ima neverjetno sposobnost pomnjenja.
6. Vsako izkušnjo okarakterizira kot nekaj, česar se je treba bati in zato zbežati ali pa ignorirati, ker ni razlogov za strah.
7. Je najlažje obvladljiva žival.
8. Je edina žival, ki s kontroliranjem gibanja drugih konjev pokaže dominantnost in uveljavlja hierarhijo.
9. Svojo ponižnost pokaže z jasnimi znaki (spušcanje glave, oblizovanje).

10. Konj se že rodi s sposobnostjo hitrega zaznavanja nevarnosti in bega pred njo.

Odnos med konjem in človekom je vse bolj partnerski, kar je tudi temelj za razvoj terapije s pomočjo konja. V primerjavi z drugimi terapevtskimi živali je ravno konj najbolj obdržal prvinske nagone in stik z naravo (Demšar in Predan, 2007, str. 59).

Stik v gibalnem dialogu s konjem je za otroke in mladostnike z motnjo v duševnem razvoju enkratno gibalno doživetje, ker jim prinaša veselje, zadovoljstvo, pozitivno izkušnjo in uspeh (Globočnik, 2001, str. 343).

Otroci se veliko lažje vživijo v žival, saj je ta neposredna, odkrita in iskrena. Izkušnje, pridobljene v stiku z živalmi, prenesejo na okolje, v katerem bivajo. Zato tisti otroci, ki živijo z domačo živaljo, veliko bolje prepoznavajo govorico telesa sočloveka, kot tisti, ki živali nimajo. Zanimiva je tudi ugotovitev, da kljub temu, da živali ne govorijo, prej spregovorijo otroci, ki imajo domačo žival in je tako njihov besedni zaklad obsežnejši (Marinšek in Tušak, 2007).

### 3 GLAVNA PODROČJA TERAPEVTSKEGA JAHANJA

Obstajajo številni razlogi za uporabo konja v terapevtske namene, v katerih prevladujejo štiri glavna področja:



Slika 7: Model najnovejše razdelitve s področja terapevtskega jahanja (Cirius Kamnik).

#### 3.1 Medicina

Konja uporabljajo v okviru hipoterapije pri zdravljenju oseb z nevromotorično-senzoričnim ciljem in zdravljenju oseb s psihomotoričnim izpadom ter psihomotoričnimi boleznimi (Petrovič, 2001).

#### 3.2 Pedagogika

Z vidika pedagogike je pomembno spoznanje, da konj spodbuja pozitivne spremembe obnašanja človeka s podpiranjem individualnega psihološkega, psihoterapevtskega, socialnega in rehabilitacijskega območja z zdravilnim pedagoškim jahanjem. Pri tem se jahalnošportna dejavnost in ravnanje terapevtskega tima in konja prepleta s celotnim človeškim telesnim, duševnim, duhovnim in socialnim položajem (Petrovič, 2001).

Podrobneje so pedagoški vidiki jahanja in dejavnosti s konjem opisani v 5. poglavju.

#### 3.3 Konjeniški šport

Jahanje omogoča posameznikom z različnimi motnjami v duševnem razvoju tudi možnost za rekreacijsko in športno udejstvovanje. Nekaterim to pomeni možnost

udeležbe pri normalni športni ekipi z vso motivacijo skupne športne aktivnosti, drugim jahalno igro oz. zapolnitev prostega časa (Petrovič, 2001).

### 3.4 Psihologija

Psihoterapija s pomočjo konja temelji na odnosu in nebesedni komunikaciji med konjem in človekom. Pri tem terapevt opazuje razvoj odnosa in medsebojne odzive, ki jih posreduje in usmerja tako, da posameznik začne prepoznavati in razumevati svoje in konjeve odzive, odkriva vzroke, razrešuje konflikte in se osvobaja (Globočnik, 2010).

Katero področje bo terapevtski tim izbral, je odvisno od specifičnih potreb posameznika, njegove duševne in dodatne motnje.

Tabela 1: Opis terapevtskega jahanja glede na štiri glavna področja

PODROČJE UPORABE KONJA	MEDICINA	PEDAGOGIKA, PSIHLOGIJA	ŠPORT
OBLIKA TERAPIJE S POMOČJO KONJA	Hipoterapija	Specialno pedagoško jahanje in voltižiranje	Jahanje
OPIS METODE	Oblika fizioterapije, ki se izvaja na konju	Jahanje za osebe s posebnimi potrebami Cilj: spodbujati celosten razvoj	Jahanje kot športna rekreacija za osebe z motnjo v razvoju
IZVAJALEC	Diplomirani fizioterapevt s potrdilom o dodatnem usposabljanju – hipoterapevt	Specialni pedagog, socialni pedagog, psiholog, delovni terapevt s potrdilom o dodatnem usposabljanju – npr. terapevt s pomočjo konja	Jahalni inštruktor s potrdilom o dodatnem usposabljanju

OTROCI	Prisotne so osebe, ki so gibalno ovirane (zaradi cerebralne paralize, nevroloških obolenj, poškodb)	Osebe z motnjami v duševnem razvoju, s spektro-avtističnimi motnjami, osebe z motnjami čustvovanja, vedenja, komunikacije, zaznavanja, osebe s specifičnimi učnimi težavami	Osebe s posebnimi potrebami, ki so sposobne športnega udejstvovanja in nimajo prisotnih kontraindikacij za jahanje
CILJ	Izboljšanje gibalnih funkcij in funkcij notranjih organov	Izboljšanje na senzoričnem, motoričnem, socialnem, kognitivno-emocionalnem področju	Rekreacija, druženje z »zdravimi« vrstniki, športno udejstvovanje
KONJ	Terapevtski konj	Voltižirni konj ali zanesljiv jahalni konj za specialno pedagoško jahanje	Zanesljiv jahalni konj ali terapevtski konj

## 4 TERAPIJA S POMOČJO KONJA

Jahanje in uporaba konja v terapevtskem procesu je dinamično zdravljenje, usmerjeno na celotnega človeka. Razširjena je po celem svetu v različnih organizacijah in združenjih, ob katerih je nujno strokovno znanje in ogromen posluh za posameznike, ki so v terapijo s konji vključeni (Zadnikar idr., 2007).

### 4.1 Uspešno izvedena terapija

Za uspešno izvedeno terapijo potrebujemo:

- dobro dresiranega terapevtskega konja,
- strokovno vodenje delovnega tima (terapevt, pomočnik terapevta, vodnik konja),
- primerne jahalne okoliščine.

#### 4.1.1 *Dresiran terapevtski konj*

V primeru mladega in ne ujanega konja poskrbimo za osnovno šolanje, do stopnje A dresure. Nadaljuje se šolanje s terapevtskim jahanjem, pri čemer se zagotovi mirno in odgovorno ravnanje s strani trenerja. Z agresivnim in prestrašenim konjem ne moremo delati, saj je tak konj za uporabnika nevaren in neuporaben (Bužan, 2010).

Vsak trening je sestavljen z osnovnim sproščanjem, delom in ohlajanjem. Trening začnemo z lonžiranjem konja v krogu okoli trenerja. Konj se giba na lonži ali povodcu, ki jo drži trener v eni roki, v drugi drži bič. Bič uporabimo kot priganjalno sredstvo (Hermsen, 1998).

Pomembno je, da konju dovolimo povohati nove pripomočke. Ob tem moramo biti potrpežljivi in opogumljajoči, saj lahko konj pridobi strah ali ne želi sprejeti novih stvari. V takem primeru moramo vztrajati, da konj izgubi strah in pridobi zaupanje do novosti (Zadnikar idr., 2007).



Slika 8: Konj in spoznavanje novega pripomočka (Slovenski konjeniški portal).

Lonžiranje stopnjujemo večkrat tedensko, ob tem konja pohvalimo in ga nadgradimo s korenjem ali z jabolkom. Čez čas, ko konj usvoji začetne korake in se navadi na lonžo, mu previdno in počasi dodamo sedlo in nadaljujemo z delom na lonži. Čez nekaj dni sledi prvo zajahanje jahača, ob katerem potrebujemo pomočnika, ki vodi konja. Jahanje utrjujemo in se postopoma izognemo vodniku ter smo pozorni, da jahanje stopnjujemo glede na konjevo zmogljivost in se ob tem prilagajamo okolju (Zadnikar idr., 2007).

Velik pomen ima tudi počitek, ki ga predčasno omogočimo v primeru utrujenosti ali stresne situacije in bolezni. Obenem pa mu privoščimo večkrat letno počitek, v katerem uživa v družbi preostalih konj, brez treningov in terapij (Bužan, 2010).

#### **4.1.2 Sestava strokovnega tima**

Terapija s pomočjo konja se vedno izvaja timsko.

Tim sestavljajo (Bužan, 2010, str. 55-56):

- Terapevt – pred začetkom terapije se posvetuje z zdravnikom o uporabnikovih zdravstvenih težavah, usmerja in vodi terapijo, se posvetuje in poda navodila udeležencem in preostalemu timu.
- Pomočnik terapevta – sledi navodilom terapevta in varuje udeležence, ki so prisotni pri terapijah.
- Vodnik konja – vodi terapevtskega konja in skrbi za njegovo psihofizično kondicijo.
- Konj – sodeluje pri izvedbi terapije, je dobro ujahan in mirne narave.





Slika 9: Terapevtski tim (CUDV Dolfke Boštjančič, Draga).

### **4.1.3 Jahalne okoliščine**

Center, ki nudi terapijo s pomočjo konja, naj bi se nahajal v mirnem in zdravem okolju, ob katerem so prisotni tudi drugi dobrodejni dejavniki. To so: čist zrak, zelene površine, mir in tišina, ki pripomorejo k boljšemu počutju in lažji osredotočenosti pri delu na konju in uporabnikovemu stiku z živaljo (Bužan, 2010, str. 16).

Terapijo s pomočjo konja lahko izvajamo v naravi, pokriti jahalnici in na zunanjem jahališču. Tako se lahko izvaja terapija ne glede na vremenske razmere, saj imajo uporabniki poleg zunanjega jahališča možnost terapije tudi v pokriti jahalnici. Jahalnica naj bi bila velika 20 x 40 metrov, opremljena z ograjo iz lesa in klančino s podestom, umaknjeno od jahališča. Klančina omogoča lažji dostop osebam na invalidskem vozičku in tistim, ki konja ne morejo sami zajahati (Prav tam, str. 17–18).



Slika 10: Klančina s podestom (Bužan, 2010).

Priporočljivo je označevanje jahališča s tablicami, na katere pritrdimo črke, barve ali druge oznake. S tem izboljšamo orientacijo uporabnika med terapijo in mu omogočimo boljšo vizualno orientacijo (Prav tam, str. 18).

Podlaga v pokriti jahalnici ne sme biti pretrda ali premehka. Uveljavlja se kremenčeva mivka, saj daje dobro oporo pri hoji in je dovolj mehka, da prepreči poškodbe pri morebitnih padcih (Prav tam, str. 18).

Med najprimernejše hleve spadajo prosti hlevi, ki omogočajo naravno bivanje konj v čredi, kar pozitivno vpliva na njihove psihofizične lastnosti. Poleg hlevov pa mora biti vsaj en boks namenjen osamitvi konja v primeru, da je bolan, poškodovan ali pa ga namenimo kobilici z žrebičkom (Prav tam, str. 17).



Slika 11: Boksi za konje (Bužan, 2010).

## **4.2 Prednosti in slabosti pri izvajanju terapij s pomočjo konja**

Pri terapijah so prisotne tako prednosti kot tudi slabosti.

### **4.2.1 Prednosti**

Kot prednosti so znane predvsem fiziološke koristi stika z živaljo, saj delujejo ljudje v njihovi družbi pomirjujoče, sproščeno in razvedrujoče. V terapevtskih ustanovah prisotnost živali ustvarja čustveno varno ozračje, ruši odpor otroka v odnosu do terapevta, saj pri otroku vzbudi občutek vzajemnega zaupanja in povezanosti. Skrb za živali nas uči odgovornosti do samega sebe in do drugih živih bitij. Ena od večjih prednosti je ugoden vpliv na socializacijske procese, saj so raziskave pokazale, da je med obiskom živali v zdravstvenih ustanovah veliko več interakcij med ljudmi kot med katerokoli drugo terapijo.

Prednosti druženja z živalmi lahko v grobem razdelimo v štiri skupine.

V prvo skupino spada vpliv na občutke osamljenosti, praznine, žalosti. Ljudje v živalih najdejo družbo in podporo ter tako lažje premagujejo stres, stisko ali depresijo.

V drugo skupino spadajo socializacijski vplivi živali. Ti vplivi so najbolj opazni pri ljudeh, ki živijo sami in preko druženja z živaljo zadovoljijo potrebo po druženju oz. socialnem kontaktu. Žival velikokrat spodbudi lastnika, da komunicira z drugimi lastniki živali.

To pa se povezuje tudi s tretjo skupino, in sicer so to motivacijski vplivi.

V četrto skupino spadajo pomirjujoči vplivi, kot so opazovanje živali, krtačenje in čiščenje, božanje. (Marinšek in Tušak, 2007, str. 143–145).

Tako kot na posameznike, ki obiskujejo terapijo, konj vpliva tudi na terapevte. Ob stiku s konjem se sprostijo, umirijo in si napolnijo »baterije«. Pozitiven vpliv ima že samo dejstvo, da so med uro terapije zunaj na svežem zraku. Pri tem si terapevti ne predstavljajo dela, kjer bi bili osem ur zaprti v pisarni. Prednost takšnega dela je torej tudi v tem, da je dinamično in nepredvidljivo, saj se vsak dan zgodi kaj novega.

#### **4.2.2 Slabosti**

Do nezaželenih učinkov lahko pride tako pri udeležencih programa kot tudi osebjem ali živalih. Slabosti za udeležence programa se pojavijo, kadar živali povzročajo rivalstvo in tekmovalnost v skupini, če terapija ni dobro nadzorovana ali če za delo izberemo napačno žival, kar lahko privede do določenih poškodb.

Zaradi slabega nadzora ali zaradi nepravilnega izbora živali pogosto pride do določenih poškodb živali in krutega ravnanja z njimi. Do nezaželenih učinkov lahko pride tudi, če osnovne potrebe niso zadovoljene.

Pri uporabnikih z možganskimi poškodbami ali pri uporabnikih z motnjami v duševnem razvoju moramo biti dodatno pozorni, saj lahko izzovejo žival, ne da bi se tega zavedali. Ker imajo pogosto takšni uporabniki nerealna pričakovanja, lahko dobijo občutek, da jih je žival zavrnila in s tem negativno vplivajo na stopnjo njihovega zaupanja.

Slabosti za osebje se pojavljajo takrat, kadar niso udeleženi pri načrtovanju poteka programa terapij. Nekateri imajo prisotnost živali v ustanovah za nekaj popolnoma neprimerne, hkrati pa je lahko kdo izmed osebja alergičen na živali. Terapevti morajo biti dobro usposobljeni in poznati živali (Marinšek in Tušak, 2007, str. 142–143).

Med slabosti štejemo še vprašanje financiranja dejavnosti. Pomembno je tudi, da je poskrbljeno za zdravje živali in pacientov, zato naj si uporabniki vedno pred in po terapiji umijejo roke. Problematična so predvsem zoonozna obolenja, ki se prenašajo iz živali na človeka in obratno.

## 5 PEDAGOŠKI VIDIK TERAPIJE S KONJEM

Na področje TPK se običajno uvrščajo tudi metode obravnave in intervencije, ki temeljijo na teoretskih paradigmah pedagogike, specialne pedagogike, socialne pedagogike, predšolske vzgoje ipd.

Konji v igri in soočanju z ljudmi nastopajo kot pedagogi, in sicer vzgajajo na samoumeven način in uporabnikom omogočijo, da:

- iz ljubezni do konja premagujejo sami sebe, saj konj potrebuje vsakodnevno nego in hrano brez izjem in neodvisno od vremenskih razmer,
- si zapolnijo prosti čas in si tako izboljšajo kvaliteto življenja,
- so v stiku z enako mislečimi vrstniki, s katerimi razvijajo prijateljstva (Bužan, 2010, str. 53–54).

Prav tako kot terapevtski pristopi temeljijo tudi pedagoške obravnave na zasledovanju določenih ciljev, vrednotenju pedagoških rezultatov, postopki in metode pa morajo biti vnaprej predvideni in ustrezno dokumentirani.

TPK lahko predstavlja inovativno komplementarno metodo v vzgoji in izobraževanju ter uspešno strategijo za učenje in krepitev socialnih kompetenc.

Cilji in učinki TPK se skladajo s sodobnim procesno-razvojnim modelom vzgoje in izobraževanja. Tu je v ospredju celostni pristop, ki je usmerjen na otrokov motorični, socialni in emocionalni-kognitivni razvoj.

### 5.1 Povezava TPK in učenja

Učenje branja: preden se otrok nauči brati, mora prepoznati različne oblike, razmerja, velikosti in barve. Tega se včasih lažje nauči na konju, skozi igro in aktivnosti, povezane s terapijo s konjem ali z nego konja. Igre, ki vključujejo besede ali znake povezane z jahanjem pomagajo osvojiti veščino branja.

Učenje matematike: štetja se lahko naučijo s pomočjo štetja konjevih korakov, predmetov, konjevih nog, ušes.

Motorično načrtovanje: prepoznati, kaj je potrebno narediti najprej v zaporedju motoričnih aktivnosti, je pomemben del uspešno izvedene motorične aktivnosti. Te in mnoge druge veščine se lahko otrok nauči s pomočjo jahanja in iger na konju.

Razvoj govora: poslušanje, dajanje navodil.

Razvoj pomnjenja: večja zapornitev s pomočjo gibalne aktivnosti in igre.

Koordinacija oko – roka: otrok skrbi za konjevo oskrbo s krtačenjem, čiščenjem, hranjenjem in božanjem. Omenjena koordinacija je zelo pomembna za razvoj pisanja.

Orientacija: prostorska orientacija, orientacija na ploskvi, orientacija na svojem in konjevem telesu, ugotavljanje pozicije predmetov, orientacija v prostoru, osnovne količinske orientacije, ugotavljanje lege predmetov glede na druge predmete, časovna orientacija.

## **5.2 Načrtovanje spodbujanja otrokovega celostnega razvoja preko TPK**

Izvedba terapije poleg pedagoških temelji tudi na psiholoških, psihoterapevtskih in socialno integrativnih pristopih, ki enakomerno posegajo na različna področja otrokovega razvoja in funkcioniranja (motorično, emocionalno in kognitivno, socialno). TPK je zato zelo smiselno široko uporabiti in tako načrtovano spodbujati celosten otrokov razvoj.

### **5.2.1 Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja motorike**

- Vživetje v gibanje konja in izboljšanje drže,
- sprostitvev med ritmičnim potekom gibanja konja,
- izboljšanje ravnotežja in koordinacije, izboljšanje zaznavanja samega sebe kot osnovne predpostavke za izgradnjo zdrave predstave o svojem telesu (Marinšek in Tušak, 2007, str. 172).

### **5.2.2 Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja emocionalno-kognitivnih sposobnosti**

- Učenje in urjenje zaznavanja,
- sprejemanje in priznavanje strahu ter njegovo premagovanje,
- izgradnja občutka odgovornosti,
- krepitev občutka samozavesti in zaupanja v lastne sposobnosti,
- zvišanje frustracijske tolerance (Prav tam, str. 172).

### **5.2.3 Primeri ciljev, ki jih lahko načrtujemo na področju spodbujanja socialnih kompetenc**

- Prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil,
- prepoznavanje pomoči drugih,
- dajanje in prejemanje pomoči,
- vključitev lastnih zahtev v skupinsko dogajanje,
- zmožnost sklepanja kompromisov,
- izgradnja stikov in zaupanja preko trikotnega odnosa udeleženec – konj – terapevt,

- zmanjševanje agresivnih načinov vedenja (Prav tam, str. 172).

### 5.3 Otrok v stiku s konjem

Terapija s pomočjo konja se začne v hlevu. Sprva se uporabniki vključijo v številne pedagoške možnosti, ki zajemajo skrb za konja (čiščenje, krtačenje in božanje konja) in oskrbo hleva. Ob tem navežejo poseben odnos s konjem in kar je najbolj pomembno, da izgubijo strah, ki je v veliki večini prisoten na začetku terapije (Marinšek in Tušak, 2007).

Šele, ko uporabnik osvoji dejavnosti, ki jih izvaja "na tleh", in z njimi razvija sproščen odnos s konjem, mu lahko dovolimo, da spleza nanj. Ob tem je terapevt pozoren na pravilno uporabnikovo držo hrbta, vajeti in nog. Ko uporabnik osvoji začetne korake, lahko terapevt vodi konja na kratki lonži ter jo postopoma podaljšuje, ko ima občutek sproščenosti (Tušak in Tušak, 2002).



Slika 12: Ko otroci in konj najdejo skupen jezik (MKZ Rakitna).

Primeri pogojev za TPK, ki spodbudijo otroka, da ob konju obvladuje svoje vedenje:

- da ne dela nobenih hitrih gibov,
- da ne sme vpiti,
- da mora spremljati konjevo počutje in biti pri tem pozoren na: konjeva ušesa, gobec in noge.

Otroci, ki se "nosijo" na štirih nogah, v ritmu čutijo prav posebno zadovoljstvo, ob katerem se sprostijo in odklopijo v družbi konja. Za ponazoritev sta v nadaljevanju opisana dva primera, kjer sta vključena deček in deklica v stiku s konjem.

Primer 1: Devetletni fant je imel izbruhe jeze v šoli pa tudi doma. Ko se je pogovarjal o tem, je postal zelo nervozen, začel se je presedati, mencati z nogami in rokami, oči so mu begale sem ter tja. Bil je res v hudi stiski, zato je na predlog terapevtke šel najprej malo jahat. Na konju se je umiril in ko je prišel spet v stik s terapevtko, ji je povedal, kaj se pravzaprav z njim dogaja in kako hudo mu je.

Otrok ali mladostnik se v stiku s konjem uči spoštovati meje, pravila, dogovore. Konj je močna žival, do katere večina otrok ali mladostnikov goji spoštovanje. Na njem morajo imeti nadzor, a na ustrezen način. Z agresijo in silo ne gre. Kadar ima otrok nizko samopodobo ali samospoštovanje, ko ima občutek, da nič ne zna ali da mu nič ne gre dovolj dobro, lahko ob konjih in različnih dejavnostih z njim (čiščenje, nega, hranjenje, jahanje, vodenje, različne igre) dobi priložnost, da si dokaže, da zmore in si na ta način krepí zaupanje vase.

Primer 2: Deklica se v družbi nikakor ni uspela postaviti zase in povedati svojega mnenja. Ob konju ji je bilo precej lažje s samozavestno držo in odločnim glasom povedati, katere so njene želje. Sčasoma je samozavestnejše vedenje postopoma prenesla na stike z vrstniki.

Socialne veščine ali komunikacija z drugimi nekaterim otrokom povzročata velike težave. V takem primeru z otrokom ali mladostnikom sprva delajo individualno. Najprej raziščejo vzroke, zakaj se to dogaja, ga opremijo z določenimi veščinami in ga vključijo v skupino ali delavnice, kjer to "znanje" lahko uporabi. Tako lahko lažje spremljajo, kako in koliko napredujejo otroci ali mladostniki, ki so tudi bolj pogumni pri uporabljanju teh veščin, saj je to za njih "varna" situacija in so tako bolj sproščeni. Vse to pa seveda dobro vpliva tudi na samozavest in samopodobo.

Osnovna načela, nujno prisotna pri terapiji s pomočjo konja (Tušak in Tušak, 2002, str. 256):

1. Najvažnejša postavka je varnost otroka.
2. Edina prava kombinacija je otrok – star, naučen, stabilen konj.
3. Izoblikovanje odnosa otrok – konj in konj – otrok.
4. Upoštevanje razvojnih značilnosti otroka.
5. Načela postopnega (po zahtevnosti in času) dela.
6. Razvoj vztrajnosti.



7. Vseskozi imeti pred očmi, da mora otrok ob tem uživati.
8. Razvijati občutek lastne vrednosti, samozaupanja in samospoštovanja.

## **5.4 Učinki terapevtskega jahanja na človeka**

Terapija s pomočjo konja temelji na načrtovanem programu dela, zasnovanem s primernimi terapevtskimi cilji, z opisom izbranih metod dela, postopkov in pripomočkov ter evalvacijo z doseženimi učinki ob izvedenih terapijah ([www.nakonju.si](http://www.nakonju.si)).

Razdelimo jih v tri skupine (Globočnik, 2001):

- fizikalni učinki,
- psihološki učinki,
- socialni učinki.

### **5.4.1 Fizikalni učinki**

Fizikalni učinki se pokažejo predvsem na telesnem zdravju, na primer:

- normalizacija mišične napetosti,
- vpliv na samodejne odzive drže in gibanja,
- izboljšanje koordinacije gibanja,
- vpliv na obseg gibljivosti sklepov,
- krepitev mišične moči,
- izboljšanje delovanja kardiorespiratornega sistema.

Normalizacija mišične napetosti

Položaj na konju je eden od reflektno inhibicijskih položajev. Vzpodbuja normalno aktivno držo, z gibanjem vpliva na normalizacijo mišične napetosti v celem telesu. Ježa brez sedla koristi, ker toplota niža napetosti v abduktorjih, adduktorjih in notranjih rotatorjih (Burja, 1994).

Vpliv na samodejne odzive drže in gibanja

To so vzravnalne in ravnotežne reakcije. Vzravnalne reakcije omogočajo vzravnost proti sili gravitacije, ravnotežnostne pa omogočajo vzdrževanje pokončnega položaja. Ravnotežje je dinamična funkcija, ki zahteva stalno prilagajanje mišične napetosti in položaja sklepov, z namenom ohraniti pokončni položaj. Z jahanjem se razvijajo refleksne reakcije drže, ker se jahač podzavestno prilagaja gibanju konja (Zadnikar, 2001).

Izboljšanje koordinacije gibanja

Konj je idealen za takojšen "feedback" jahaču, ker je reakcija konja odvisna od njegovega vodenja (Burja, 1994).

#### Vpliv na obseg gibljivosti sklepov

Zmanjšanje gibljivosti nastane zaradi pomanjkanja gibanja. Jahanje pa poveča aktivnost in gibalne zmožnosti. S samim položajem na konju in pri pripravi na jahanje pride do raztezanja nekaterih mišičnih skupin, toplota konja pa deluje pozitivno na raztezane mišice (Zadnikar, 2001). Krepitev mišične moči

Pri jahanju pride do mišične aktivacije v celem telesu. Glede na potrebo po krepitvi mišičnih skupin, izberemo primeren individualno usmerjen program jahanja (Zadnikar, 2001).

#### Izboljšanje delovanja kardiorespiratornega sistema

Ker je jahanje zahtevna aktivnost, zahteva od jahača veliko telesno obremenitev. Poveča se poraba kisika, posledično se izboljša cirkulacija krvi po telesu in zmanjša se verjetnost nastanka vnetnih obolenj (Burja, 1994).

### **5.4.2 Psihološki učinki**

Psihološki učinki so izredno pozitivni, saj s pomočjo jahanja in stika s konjem vplivamo na:

- izboljšanje samozavesti in podobe o sebi,
- zvišanje motivacije,
- pridobitev občutka zadovoljstva in izboljšanje neugodnega razpoloženja,
- večanje koncentracije in pozornosti,
- izboljšanje prostorske predstavljenosti,
- usmeritev zdrave agresivnosti in sposobnost zdrave uveljavitve.

#### Izboljšanje samozavesti in podobe o sebi

Jasno je, da s katerokoli obliko gibanja dosežemo boljše psihično zdravje. Ob vključevanju v aktivnosti se boljše počutimo in gradimo na večji samopodobi, samozaupanju in samovrednotenju. Sem sodi tudi jahanje, ki daje osebam z ovirami pri gibanju ogromen pomen. Invalid se počuti na konju samozavestno, saj ugotovi, da so konjeve noge nadomestek njegovih. Tako si dokazuje sposobnost izvedbe aktivnosti, ki jo zmore sam in je neodvisen od drugih (Globočnik, 2001).

#### Zvišanje motivacije

Izredno močan motivacijski dejavnik na naše obnašanje in počutje imajo čustva. Pri jahanju je potrebno stalno nadgrajevati dejavnosti, doseganje ciljev ob strokovni spretnosti in senzibilnosti terapevta. V nasprotnem primeru se lahko osebe z motnjo v duševnem razvoju hitro naveličajo in izgubijo voljo ter prenehajo z vztrajanjem v učenju. Tu igra pomembno vlogo tudi uspeh, ki ga posamezniki sami občutijo v smislu doseženega cilja. Pomembni so že napredki, ko se velik konj odzove na posameznikovo vodenje (Prav tam, 2001).

#### Pridobitev občutka zadovoljstva in izboljšanje neugodnega razpoloženja

Ob druženju s konjem in preostalim terapevtskim timom uporabnik pridobi občutek zadovoljstva. Na uporabnikovo razpoloženje hkrati vpliva tudi prisotnost zadovoljstva ob premagovanju telesnega napora, občutek bližine s samim seboj, sprostitvev telesa. Družba konja in z njim izvajana terapija pomenita prijetno druženje in odklonitev negativnega počutja, ki ga spremljata tesnoba ali bojazen (Prav tam, 2001).

#### Večanje koncentracije in pozornosti

Potek terapije ob konju zahteva veliko mero jezdečeve koncentracije in pozornosti, da lahko preide do napredka ali uspeha. Pozoren mora biti na konjevo gibanje in ga ob tem vzpodbujati brez prisile (Prav tam, 2001).

#### Izboljšanje prostorske predstavljalivosti

S pomočjo konja in izbranega programa, ki ga določi terapevt z dodanimi dejavnostmi in igrami na različnih straneh konjevega telesa, dosežemo napredek pri orientaciji v prostoru (Prav tam, 2001).

#### Usmeritev zdrave agresivnosti in sposobnost zdrave uveljavitve

Že od nekdaj je znano, da šport in kakršnakoli druga vrsta telesne aktivnosti vplivata na telo kot zdrava uveljavitev. Vsa energija, ki se ob jahanju sprošča, se pokaže v zdravi agresivnosti v smislu usmeritve ustvarjalnosti in njenega zadoščanja (Prav tam, 2001).

### **5.4.3 Socialni učinki**

Socialni učinki, ugotovljeni pri terapevtskem jahanju, so:

- razvijanje prijateljstva,
- samodisciplina in koristno preživljanje prostega časa,
- odločnost in potrpežljivost.

### Razvijanje prijateljstva

Pri vsaki terapiji se gradi odnos med konjem, otrokom in terapevtskim timom. Gre za prijetno prijateljevanje, ki se še posebej razvije v odnosu med otrokom in konjem. Pri tem konj predstavlja "socialno oporo", saj daje občutek brezpogojnega sprejetja, ne kritizira ali obsoja, kakor to delajo ljudje. Tako se razvije nekonflikten odnos, in se prenaša tudi na preostali del tima. Pri otrocih, ki se stikov sramujejo, sproži konj željo po pogovoru o njem, jahanju in neposredno tudi željo po komuniciranju z ljudmi (Globočnik, 2001).

### Samodisciplina in koristno preživljanje prostega časa

Delo s konjem zahteva določeno discipliniranost zaradi varnosti. Otroci se morajo naučiti in usvojiti znanje, ki ga potrebujejo za varno počutje na konjevem hrbtu, da lahko z njim sodelujejo v prijetni klimi. Za pestro in raznoliko dogajanje programa poskrbi terapevt tako, da načrtuje vsebino s pozitivnim smislom osebne rasti posameznika. Tudi v primeru, da posameznik ne jaha, ga terapevt motivira in spodbuja da je rad v konjevi bližini. Pomembno je, da svoj prosti čas smiselno in koristno izkoristijo ter se izognejo praznini in dolgočasju (Prav tam, 2001).

### Odločnost in potrpežljivost

Ta dva pojma sta potrebna v začetnih urah, ko se učijo prvih korakov. Pokazati morajo veliko poguma, naučijo se podrežati in uskladiti svoje potrebe z drugimi (Prav tam, 2001).

## **5.5 Konj kot pomočnik pri vzgoji**

Otroci v realnem življenju redko zmorejo obrniti okoliščine sebi v prid, tako kot jih je spretno obračala junakinja Pika Nogavička. Lahko pa jim pri tem pomaga eden izmed glavnih dejavnikov TPK – dresiran terapevtski konj.

Neposredni kontakt s konjem, toplota in mehko dlake, njegov prijazen in hvaležen pogled ob zasluženih jabolčnih krljih na koncu terapije se otroku, terapevtu in verjetno tudi konju vtisne v trajen spomin.

Sproščeno vzdušje, delo v naravi in drugačna učna situacija še dodatno prispevajo k pozitivni socialni klimi, ki deluje spodbujajoče na formiranje prijateljskih odnosov.

### **5.5.1 Terapevtski konj**

Terapevtski konj se v prvih letih življenja naužije brezskrbne svobode, ob igri z vrstniki krepi mišice, se nauči črednih pravil in je deležen pozitivnega stika z ljudmi

in ostalimi konji v čredi. Po tretjem letu starosti sledi osnovno šolanje, v katero je vključeno: navajanje na sedlo in uzdo, delo na lonži, sprejemanje teže jahača, iskanje ravnotežja, razvijanje dejavnega, sproščenega in enakomernega gibanja naprej v različnih hodih (korak, kas, galop). Pri konjevem petem oziroma šestem letu starosti zaključimo z osnovnim šolanjem in obenem presodimo kriterije, ali je konj primerno usposobljen za izvajanje terapij (revija O konjih, september 2008).

#### Izbira terapevtskega konja

Za uspešno terapijo potrebujemo terapevtskega konja, ki postane za to usposobljen ob primerni vzgoji in z ustreznim treniranjem. Kriteriji terapevtskega konja, ki pomembno vplivajo na to, da je konj primeren za izvajanje terapij, so: tip in zgradba, značaj in temperament, starost (Petrovič, 2001).

#### Tip in zgradba konja

Pomembno je, da je konj manjše rasti in pravokotne oblike, saj njegove dolge sprednje noge in dolg hrbet omogočajo udobno sedenje uporabnika in občasno tudi terapevta med konjevim nihanjem hrbta. Konj manjše rasti (med 150 in 158 cm) je uporabnejši, saj le-ta najbolje korigira hitre nihajne impulze in zagotovi večjo varnost, ob kateri lahko terapevt doseže ramo jahača in tako zagotovi popoln varnostni nadzor (Petrovič, 2001).

Ustrezna mora biti konstitucijska zgradba. Hrbet konja naj bo raven, širok in mišičast, da je na njem možno sedeti tudi brez sedla. Hodi terapevtskega konja naj bi imeli naslednje značilnosti (Marinšek in Tušak, 2007):

- dolg hod,
- mehek hod,
- enakomeren hod,
- zanesljiv in gotov hod.

#### Značaj in temperament konja

Lastnosti, ki veljajo za terapevtsko usposobljenega konja, so: potrpežljivost, ubogljivost, bistrost, voljnost, zanesljivost, neplašljivost in človekoljubnost. Njegov temperament ne sme biti napadalen, nasilen ali len, ampak mora biti miren (Petrovič, 2001).

Prav tako se mora navaditi na nove in nenavadne predmete, kot so invalidski vozički, bergle, klančine ter drugi pripomočki. Navaditi pa se mora tudi na sunkovite gibe na njegovem hrbtu in nenavadne zvoke (Tušak in Tušak, 2002).

Ločimo štiri tipe konj glede na njihov temperament:

- Polnokrvni konji (ognjevitega temperamenta, vzdržljivi, pogumni, žilavi, inteligenčni).
- Toplokrvni konji (živahni, igrivi).
- Hladnokrvni konji (počasnejši, mirni, preudarni, flegmatični).
- Poniji (manjše rasti; pod 148 cm).

Psihične značilnosti terapevtskega konja morajo biti primerne, kar pomeni, da je konj (Marinšek in Tušak, 2007):

- umirjen,
- vodljiv,
- prilagodljiv,
- zanesljiv,
- pozoren,
- željan kontaktov s človekom.

Starost konja

Med najbolj primerne sodijo starejši, preverjeni konji, ki imajo stabilen in dobro izoblikovan odnos do ljudi (Tušak in Tušak, 2002).

Terapevtski konj je najbolj primeren za izvajanje terapij med petim in desetim letom starosti (Petrovič, 2001).

Oprema konja ob terapiji

Primeren prostor, kot je lesena lopa ali prostor ob hlevu, namenimo shranjevanju jahalne opreme, orodjarni, prostoru za krmo in pokritim prostorom za pripravo konja. Prostor z jahalno opremo namestimo tako, da jo dosežejo vsi uporabniki, tudi osebe na invalidskem vozičku, in ga označimo s sličicami ali fotografijami posameznih kosov opreme vedno na istem mestu (Bužan, 2010).

Med najbolj uporabno opremo sodijo:

- sedlo ali ročka,
- uzda,
- vajeti,

- stremena,
- bič,
- čelada,
- zaščitni jopič (v primeru kasa in galopa).



Slika 13: Oprema pri jahanju (Equus).

## 5.6 Pripomočki pri TPK

Posamezno terapijo popestrimo z uporabo raznolikih pripomočkov, ki vplivajo na dvig koncentracije jahača in izboljšajo njegovo uspešnost v doseganju ciljev ob dejavnostih s konjem, pri konju in ob konju.

Ločimo:

- korekcijske pripomočke,
- kompenzacijske pripomočke,
- taktilne pripomočke,
- optične pripomočke.

### 5.6.1 Korekcijski pripomočki

Ti pripomočki pomagajo k idealni drži uporabnika ob pomoči elastičnega traka, žoge ali nahrbtnika. Pomembno je, da izbrani pripomoček ne poškoduje uporabnika ali konja (Zadnikar idr., 2007).



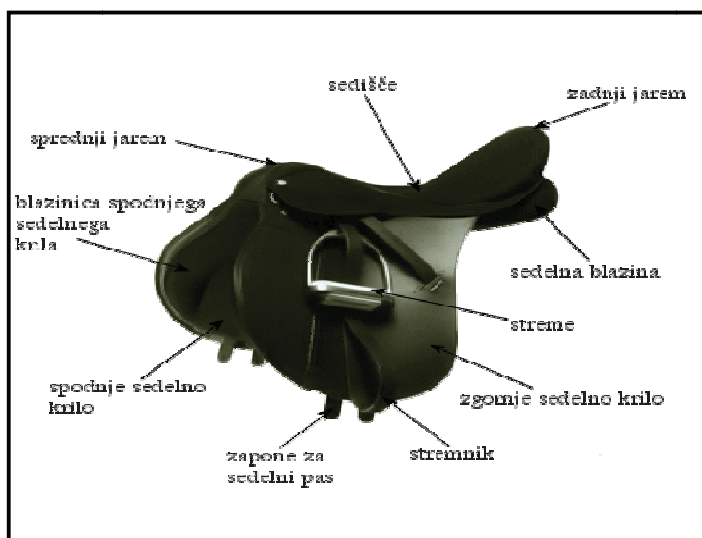
Slika 14: Vaja z žogo (MyHorse).

### 5.6.2 *Kompenzacijski pripomočki*

Z njimi kompenziramo nezaželene gibalne vzorce, ki jih ni mogoče odpraviti zaradi motenj v duševnem razvoju (Prav tam).

Delijo se na:

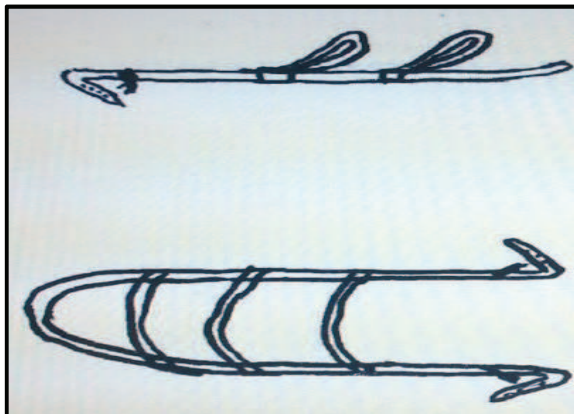
- Sedelne dodatke – sem spada varnostni jermen, nahajajoč se na sprednjem sedelnem jarmu. Med malo manj uporabljene pripomočke sodijo stremenske košarice, ki varujejo jahača v primeru padca, saj preprečujejo zdrs noge pregloboko v streme.



Slika 15: Sedlo in dodatki (Slovenski konjeniški portal).



- Posebne vajeti – so številnih oblik in sodijo med najbolj znan pripomoček. To so vajeti s prečko, letvaste, zankaste in bobnarske vajeti. Potrebno je kar nekaj časa in utrjevanja, da uporabnik razvije pravi občutek vajeti v rokah (Prav tam).



Slika 16: Prikaz zankastih in letvastih vajeti (Bregar, 2007).

### **5.6.3 Taktilni pripomočki**

Sem sodijo prečni jermenčki na vajetih, ki služijo slepemu jahaču za lažjo določitev dolžine na vajetih. Pri taktilnih pripomočkih gre večinoma za občutek pravilne postavitve ob drži nog, rok in hrbta, ki ga uporabnik začuti (Prav tam).

### **5.6.4 Optični pripomočki**

Služijo uporabniku in terapevtu kot oporne točke v učnem procesu jahanja v smislu lažje orientacije in natančne izvedbe vaj. Tu lahko uporabimo: drogove, stožce, kavaliete, obroče, simbole, slike, avdio napravo, ki oddaja zvok ob prehodu jahača mimo določene točke, posameznike v vlogi klicarja, ki z izklicevanjem označb jahaču pomagajo pri orientaciji v prostoru (kažejo znake). Ti zadnji dve vrsti pripomočkov se uporabljata še posebej pri slepih ali gluhih osebah (Prav tam).



Slika 17: Priprava prostora in optičnih pripomočkov (Equine Therapy Program).

## 6 OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) navaja devet skupin, v katere uvrščamo otroke glede na njihove značilnosti in potrebe.

To so:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- otroci z gibalno oviranostjo,
- otroci z motnjo vida,
- otroci z motnjo sluha,
- otroci z dolgotrajno boleznijo,
- otroci z avtističnimi motnjami.

V nadaljevanju bomo na kratko opredelili skupine otrok s posebnimi potrebami.

Otroci z motnjami v duševnem razvoju po Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2014) imajo otroci z motnjami v duševnem razvoju znižano splošno ali specifično raven inteligentnosti, nižje sposobnosti na kognitivnem, govornem, motoričnem in socialnem področju ter pomanjkanje veščin, ki se odražajo v neskladju med njihovo kronološko in mentalno starostjo.

Otroci z motnjami v duševnem razvoju se v veliki meri razlikujejo med sabo. Obstaja kontinuum posebnih potreb, ki jih imajo, in sicer od tistih, ki so popolnoma odvisni od drugih ter potrebujejo stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje, do tistih otrok, ki skozi vzgojo in izobraževanje pridobijo poklic in so popolnoma neodvisni v življenju. ([www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)).

Glede na motnje v duševnem razvoju ločimo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

Otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Imajo znižane sposobnosti za učenje in usvajanje splošnih znanj. Znižani so senzomotorično in miselno skladno delovanje ter sposobnosti za načrtovanje, organizacijo, odločanje in izvedbo dejavnosti. V prilagojenih pogojih učenja lahko dosežejo temeljna šolska znanja, vendar pa ne zadostujejo minimalnim standardom

znanja, določenim z izobraževalnimi programi. Tako se lahko usposobijo za manj zahtevno poklicno delo in samostojno socialno življenje. Ob tem uporabljajo preprostejši jezik in se nagibajo k nezrelemu presojanju in odzivanju v socialnih okoliščinah ([www.zrss.si](http://www.zrss.si)).

#### Otroci z zmerno motnjo v duševnem razvoju

Usvojijo lahko posamezne sposobnosti, ki se med seboj razlikujejo po razvitosti. V procesu učenja usvojijo predbralne in bralne sposobnosti, pisanje in računanje. Uspešni so tudi na gibalnem, likovnem in glasbenem področju. Pri poučevanju in učenju potrebujejo ti otroci konkretna ponazorila in prilagoditve. Pri skrbi zase zmorejo opraviti preprosta opravila, izraziti svoje želje in potrebe ob pomoči in podpori drugih. Pri tem se razvije podporna ali nadomestna komunikacija, ki je še posebej prisotna pri vključevanju v socialno okolje (Prav tam, str. 7).

#### Otroci s težjo motnjo v duševnem razvoju

V večini se usposobijo za najenostavnejša opravila, skrbijo zase in se orientirajo v ožjem okolju. Ob tem je prisotno vodenje in pomoč drugih. Pri njih so prisotne težave v gibanju, boleznih in drugih motnjah. Razumejo enostavna sporočila in navodila, zmorejo sporočati svoje potrebe in želje, pri katerih uporabljajo podporno ali nadomestno komunikacijo (Prav tam, str. 7).

### Otroci s težko motnjo v duševnem razvoju

Sodelujejo le pri posameznih aktivnostih, saj imajo slabo razvit govor in sporazumevanje. Pri tem potrebujejo stalno nego, varstvo, pomoč in vodenje ob težkih dodatnih motnjah, boleznih in obolenjih. Razumevanje in upoštevanje navodil je hudo omejeno (Prav tam, str. 7).

### Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja

So otroci, pri katerih se zaradi znanih ali neznanih motenj v delovanju centralno-živčnega sistema pojavljajo:

- zaostanki v razvoju v zvezi s pozornostjo, pomnjenjem, mišljenjem, koordinacijo in komunikacijo,
- z razvojem socialnih sposobnosti in z emocionalnim dozorevanjem se kažejo težave v zvezi z branjem, pisanjem, pravopisom in računanjem.

Primanjkljaji na posameznih področjih učenja trajajo celo življenje in vplivajo na učenje in vedenje (Prav tam, str. 23).

### Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami

So otroci z disocialnim vedenjem, ki je intenzivno, ponavljajoče in trajnejše ter se kaže z neuspešno socialno integracijo. Otrokovo disocialno vedenje je lahko zunanje ali notranje pogojeno in se lahko kaže z naslednjimi simptomi: agresivno vedenje, uničevanje tuje lastnine, pobegi od doma in čustvene motnje (Prav tam, str. 32).

### Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami

Ti otroci imajo motnje pri usvajanju in razumevanju ter govornem izražanju, ki niso posledica izgube sluha. Motnje se tako kažejo v razumevanju govora in govorno-jezikovnem izražanju, branju in pisanju ter nasploh pri učenju v celoti (Prav tam, str. 15).

### Gibalno ovirani otroci

Imajo prirojene ali pridobljene okvare, poškodbe gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja.

Glede na gibalno oviranost razlikujemo:

- Lažje gibalno ovirane otroke: hoja samostojna, težave se pojavijo pri teku, daljši hoji in spretnosti z rokami, pri katerih potrebujejo le manjše prilagoditve.
- Zmerno gibalno ovirane otroke: hoja na krajše razdalje je samostojna, pri tem je možna uporaba pripomočkov (posebni čevlji, ortoze, bergle). Na srednjih ali večjih razdaljah uporabljajo prilagojeno kolo, voziček za transport ali pomoč in nadzor druge osebe. Prstna spretnost oz. fina motorika je zmerno motena.
- Težje gibalno ovirane otroke: za večji del gibanja znotraj in zunaj prostorov potrebujejo voziček na ročni pogon, prilagojeno kolo ali pomoč druge osebe. Hoja po stopnicah pri njihovi stopnji oviranosti ni možna. Pri dnevnih opravilih potrebujejo stalno pomoč druge osebe.
- Težko gibalno ovirane otroke: samostojno gibanje ni možno, lahko ga dosežejo le z elektromotornim vozičkom. Za sedenje potrebujejo posebej prilagojene pripomočke. V vseh dnevnih opravilih so odvisni od tuje pomoči (Prav tam, str. 19–20).

Slepi in slabovidni otroci

Imajo okvaro vida, očesa ali okvaro vidnega polja. Ti otroci potrebujejo prilagojeno vzgojno-izobraževalno okolje, prilagojene didaktične pripomočke, specialni trening na področju komunikacijskih tehnik, orientacije in socialnih veščin. Omenjene potrebe se razlikujejo glede na otrokovo zoženo vidno polje, katero merilo je izvid perimetrije.

Glede na slabovidnost razlikujemo:

- Zmerno slabovidne otroke (imajo 10 %-30 % vida). V šoli delajo po metodi za slabovidne, pri kateri potrebujejo posebna znanja o uporabi pripomočkov, ki so jih nujno deležni ob svojem delu. Hitrost dela je pri tem lahko enaka kot pri ostalih otrocih, nekateri slabovidni otroci tudi vidijo na tablo.
- Težko slabovidne otroke (imajo 5 %-10 % vida). V šoli delajo po metodi za slabovidne, pri kateri potrebujejo prilagoditve, ki so odvisne od individualnih posebnosti glede na okvaro očesa. Ob tem je nujna primerna osvetlitev, ustrezna previdnost in obvladovanje specialnih znanj, ob katerih postanejo samostojni.

Glede na slepoto razlikujemo:

- Slepe otroke z ostankom vida (imajo 2 %-5 % vida). V šoli delajo po kombinirani metodi, v katero je vključena tudi brajeva pisava ob pomoči raznih povečal. Pri tem potrebujejo stalni specialni trening za vsakdanje življenje in prilagojene učne pripomočke za slepe ob primerni osvetlitvi in uporabi kontrastov.
- Slepe otroke z minimalnim ostankom vida (projekcija svetlobe – 2 % vida). Znanje in spretnosti pridobivajo na podoben način kot popolnoma slepi. Pri tem potrebujejo stalni specialni trening, prilagojene učne pripomočke in pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje.
- Popolnoma slepe otroke. Tudi oni potrebujejo stalni specialni trening za vsakdanje življenje, prilagojene učne pripomočke in pripomočke za slepe za orientacijo in vsakdanje življenje. Pri tem so omejeni v raziskovanju okolja in aktivnem poseganju vanj (Prav tam, str. 8–10).

#### Gluhi in naglušni

Gluhi ali naglušni otroci imajo okvare, ki zajemajo uho, njegove strukture in funkcije povezane z njim. Okvara sluha je odvisna od pravočasne diagnostike razvoja sluha, govora in načina sporazumevanja. Pri tem dodelijo slušni aparat ali vstavijo polžev vsadek, ki ga otroci redno uporabljajo poleg ustreznih rehabilitacij.

Glede na gluhoto razlikujemo:

- Otroke z najtežjo izgubo sluha (od 91 do 110 dB in več). Pri njih je prisotna prizadetost sporazumevanja, razumevanja in poslušanja govora. Ob čimprejšnji uporabi polževega vsadka ali vsadka v možganskem deblu in ustrezni strokovni pomoči lahko usvojijo govor in jezik.
- Otroke s popolno izgubo sluha (nad 110 dB). Tudi pri njih je prisotna prizadetost sporazumevanja, razumevanja in poslušanja govora. Ne ločijo niti dveh jakosti zvoka, niti dveh frekvenc in ne razumejo govora, tudi če je ta ojačan. Slišijo le ob uporabi polževega vsadka ali vsadka v možganskem deblu, ki vplivata na govor, jezik in sporazumevanje. Govor in jezik usvajajo s pomočjo kinestetičnega zavedanja glasov, po vizualni poti in s pomočjo slovenskega znakovnega jezika.

Glede na naglušnost razlikujemo:

- Otroke z lažjo izgubo sluha (od 26 do 40 dB). Sporazumevanje poteka po slušni poti, ob kateri usvajajo govor in jezik. V primeru, da je okolica hrupna, se poslužujejo tudi veščine ogledovanja z ustnic.
- Otroke z zmerno izgubo sluha (od 41 do 60 dB). Sporazumevanje poteka primarno po slušni poti s pomočjo slušnega pripomočka. Tako usvajajo tudi govor in jezik, ob katerem si pomagajo tudi z ogledovanjem ustnic.
- Otroke s težko izgubo sluha (od 61 do 90 dB). Sporazumevanje poteka po slušni poti s pomočjo slušnega pripomočka v vsakdanjem življenju. Ob tem se pojavljajo velike težave pri razumevanju govora po slušni poti, kjer si pomagajo tudi z ogledovanjem ustnic in znakovnim jezikom (Prav tam, str. 11–14).



## **7 PRIMER PROGRAMA PRAKTIČNE IZVEDBE TERAPIJE S POMOČJO KONJA, KI SE IZVAJA V CENTRU ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO DOLFKE BOŠTJANČIČ DRAGA (CUDV DRAGA)**

### **7.1 Center za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič Draga**

CUDV Draga je socialno-varstveni center za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje, zdravstveno varstvo, nego in rehabilitacijo otrok, mladostnikov in odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

Ustanovljen je bil leta 1984 in ga do danes sestavlja devet enot. Domovi v Dragi so namenjeni celodnevni varstvu in usposabljanju otrok in mladostnikov z zmerno, težjo in težko motnjo v razvoju ter z dodatnimi motnjami. V ustanovi se izvajajo različne dejavnosti in aktivnosti, ki z načrtnim, sistematičnim in strokovnim delom razvijajo duševne in telesne sposobnosti oseb z motnjo v duševnem razvoju. Pri tem so cilji in s tem tudi dejavnosti izpeljane tako, da se prilagajajo specifičnosti vsakega posameznika z motnjo v duševnem razvoju. Za pester program poskrbijo strokovni delavci centra, ki izvajajo različne oblike in načine pedagoškega dela tako individualno kot v skupinah. Pester program izvajajo v učnih prostorih in na prostem, na vrtu, v rastlinjaku, v prostorih za konje, na učnih sprehodih in izletih, v šoli v naravi, v bazenu in na športnem igrišču, pri plesu in drugih umetnostnih področjih.

Začetki in spoznanja s terapevtskim jahanjem segajo v leto 1989, pod okriljem specialne pedagoginje Irene Stergar. Prva vzpostavitev in začetki jahanja so potekali na lokaciji Koseze, pri ljubitelju in poznavalcu konj Dušanu Šandaku. Od leta 1991 je bila lokacija jahanja spremenjena na novo lokacijo na Kureščku. V tem času se je izkazalo, da so dejavniki in razmišljanja o začetkih jahanja bili usmerjeni v pravo smer. Sledili so prijetno spoznanje, trda volja in dosežen trud, kar se je čez čas obrestovalo, saj so v letu 2001 s pomočjo donatorjev zgradili hlev v Centru na Igu. Tako so pričeli s terapijami na prijetni lokaciji obdani s prečudovito naravo.



Slika 18: Jahalni center v Dragi (Hoja).

Sledi opis gibanj in vaj, ki so bili vključeni v času našega opazovanja kot elementi različnih pedagoških pristopov. Omenjeni gibalni programi so namenjeni pedagoškim in terapevtskim namenom in jih pri terapijah uvajajo postopoma.

## **7.2 Specialno pedagoški pristopi, ki se izvajajo ob TPK**

### **7.2.1 Ttouch**

Linda Tellington Jones je razvila masažo konj, imenovano Ttouch (Dotik). Že od malega se je ukvarjala s konji in ob tem spoznala moč opazovanja, umirjenega in spoštljivega ravnanja ter zavestnega pričakovanja dobrega odnosa med živimi bitji (konj – človek). Njeno delo temelji na filozofiji, da so živali naše učiteljice in dragocena bitja (Tellington-Jones in Wendler, 2009).

Metoda Tellington ima tri sestavne dele:

- Ttouch – obsega delo na telesu, sestavljeno iz krogov, dvigov in drsenj, ki jih delamo z roko in s konicami prstov.
- Ground Exercise (delo na tleh).
- Ridden Work (delo na konju).

Ttouch je sestavljen iz krožnih in gladilnih gibov ter dvigov, ki jih naredimo z dlanjo ali s konicami prstov po celem telesu živali. Predstavljamo si številčnico ure, kjer prste položimo na številko 6, naredimo krog in četrt v katerokoli smer (Prav tam).



Slika 19: Številčnica, po kateri navidezno izvajamo osnovni krog (Tellington-Jones in Lieberman, 2006).

Ob izvajanju je pomembno, da vzdržujemo enakomeren pritisk, s katerim premikamo kožo v krogih, ki so pravih oblik. Pozorni smo na hitrost in trajanje krogov, ob katerih so gibi tekoči in enakomerni. Znano je, da metoda Touch dobro vpliva tudi na osebe z motnjami v duševnem razvoju. Ob izvajani dejavnosti se izboljša posameznikovo počutje, saj se njihovo telo napolni s pozitivno energijo in zadovoljstvom (Prav tam).

### **7.2.2 Brain Gym**

Avtorja metode Brain Gym sta Paul E. Dennison in Gail E. Dennison, ki se v poklicnem življenju ukvarjata z vzgojo in izobraževanjem. Preučevala sta odnos in povezavo med gibalnimi aktivnostmi in učenjem. Tako sta dobila navdih in razvila telovadbo za možgane – Brain Gym.

Telovadba za možgane je program, ki obsega gibanje oz. fizično zaporedje preprostih in lahkotnih gibov pri pedagoški kineziologiji, kjer gre za gibalni odnos, v katerem se vzpostavijo živčne povezave in s tem aktivirajo ter povežejo vse možganske predele v celoto, ki so potrebne za rast in spremembe (Dennison in Dennison, 2007).

Telovadba za možgane temelji na treh preprostih postavkah (Prav tam):

1. Učenje je naravna, prijetna dejavnost, trajajoča vse življenje.
  2. Učne blokade povzročata naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obide ob novih nalogah.
  3. Vsi imamo tolikšne učne blokade, da smo se odvadili gibati.
- Brain Gym vaje aktivirajo kognitivne funkcije, vključno z vidom, poslušanjem, razumevanjem, organizacijo in komunikacijo. Nekatere vaje so vzete iz drugih ved, nekatere pa so delo obeh avtorjev. Poimenovane so po različnih imenih in razvrščene v tri dimenzije gibanja (Prav tam):levo – desno,
  - gor – dol,

- naprej – nazaj.

Vaje se delijo na štiri različne spretnosti in sposobnosti izvedbe zapisanih dejavnosti (Prav tam):

1. Gibanje prek telesne sredine.
2. Raztezne vaje.
3. Vaje za energijo in poglobljanje občutkov.
4. Telovadba za možgane pri delu in igri.

### **7.2.3 Osnovne vaje na konju**

Vaje za noge – brez stremen (Krmpotić, 2003, povzeto po Segar, 2005, str. 26):

- izmenično in istočasno dviganje kolen,
- kroženje s stopali, dviganje in spuščanje prstov na nogah,
- izmenično in istočasno dviganje pod koleno, medtem ko koleno ostane na istem mestu,
- premikanje cele noge rahlo naprej, nato pa močno nazaj, pri čemer je zgornji del telesa nepremičen.

Vaje za roke in ramena (Prav tam, str. 26):

- rotacija telesa z iztegnjenimi rokama,
- kroženje z obema rokama,
- kroženje z rameni – nazaj,
- roke iztegnjene v zrak,
- pesti položene na ramena; približati in dotakniti se s komolci, kroženje s komolci,
- iztegniti roke navzgor, nato v stran in naprej,
- kroženje z vsako roko v nasprotno smer,
- dotikanje s palcem drugih prstov na roki,
- odpiranje in zapiranje pesti.

Vaje za ravnotežje (Prav tam, str. 26):

- nagniti se naprej, pri tem pa zadržati pravilen položaj nog in sedišča,
- z roko se dotakniti prstov na nogah, brez premikanja nog,
- božati konja po vratu z obeh strani z isto roko,
- obrniti se v sedlu na drugo stran in nazaj v normalen položaj,
- nogo dati na drugo stran konjevega vratu in nazaj,
- počasno dviganje iz sedla in vračanje nazaj,
- medtem ko stojijo dvignjeni, lahko delajo vaje z rokama,

- polsedeči položaj v sedlu.

Dihalne vaje (Prav tam, str. 26):

- zavestno dihanje v ritmu zmanjšuje napetost jahača,
- petje pesmic spodbuja izvajanje vaj v določenem ritmu.

Običajne vaje za konja in jahača (Prav tam, str. 26–27):

- hoja v krogu,
- hoja v polkrogu in vračanje v nasprotni smeri,
- hoja preko kavalet,
- prehodi iz "stoj" v hod in obratno.

#### **7.2.4 Dejavnosti v povezavi s konjem**

- Opazovanje konj

Je prisotno še posebej na začetku terapije, kjer so osebe z motnjo v duševnem razvoju lahko prestrašene. Na ta način jih lahko spoznajo in se naučijo o njihovih značilnostih (kje živijo, kakšna je njihova prehrana, gibanje in odnos z drugimi konji). Ob tem moramo poskrbeti za varnost vseh otrok, konj in tudi nas samih (Bužan, 2010, str. 61–62).

- Prvi stik s konjem

Zelo pomembno je uporabnika naučiti varnega približevanja h konju. Nikoli mu ne pristopimo od zadaj, vedno se mu približamo s strani. Uporabnika pri tem spodbujamo, da se ga dotika, boža, treplja in hkrati spoznava njegove posamezne dele telesa. Pomembno je opozorilo na umirjene gibe, pri katerih pazimo, da ne vznemirjamo živali in nismo preglasni (Prav tam, str. 62).

- Nega konj

Uporabnik lahko sodeluje pri:

- čiščenju konja – od glave do repa,
- sedlanju,
- uzdanju konja,
- čiščenju hleva in okolice,
- hranjenju in napajanju konja,
- skrbi za jahalno opremo.

Pri negi konja razvijamo sproščene in spontane gibe ter razvijamo spretnost ob uporabi pripomočkov. V veliki meri odpravljamo strah, gradimo na uporabnikovi samozavesti in prijateljevanju s konjem (Prav tam, str. 62–63).

- Vodenje konja

Primeri vaj, ki so izvajane v empiričnem delu:

- Vodenje konja na povodcu.
- Vodenje konja iz boksa na jahališče.
- Vodenje konja in učenje osnovnih ukazov (stoj, korak).
- Vodenje konja po diagonali.
- Vodenje konja čez drogove ali druge ovire.
- Vodenje konja okoli sodov ali drugih pripomočkov.
- Vodenje konja po jahališču in v naravi (Prav tam, str. 64).

- Vzpenjanje na konja

Ko konj stoji pri miru, ga zajahamo počasi in umirjeno. Pri vzpenjanju si udeleženci terapij pomagajo:

- z uporabo rampe (primerna za osebe z večjimi gibalnimi težavi in invalidskimi vozički),
- s pomočjo stopnice, ki sega do konjevega trebuha,
- s pomočjo terapevtskega tima.

Po zajahanju smo pozorni na uporabnikovo držo. Pri tem pazimo na:

- glavo, ki mora biti pokonci,
- hrbet, ki je vzravnani,
- pete potisnjene navzdol,
- prsti na nogah pomaknjeni h konju (Prav tam, str. 65–66).

- Sestop s konja

Svoje telo nagnemo naprej, z rokama se oprimemo sedla ali konjevega vratu, zavihtimo desno nogo nazaj preko konjevega križa ter zdrsimo z njega in se sestopimo na tla. Možno je namesto na tla stopiti na stopničko. Možen pa je tudi sestop z rampe, pri katerem nudi pomoč terapevtski tim (Prav tam, str. 67).

- Vožnja s kočijo

Poskrbimo za posebne dogodke z vožnjo v kočiji. Pri tem osebe z motnjo v duševnem razvoju doživljajo in opazujejo gibanje konja iz drugega zornega kota. Uporabnik ob tem opazuje naravo in spremlja dogajanje v okolici. Posebej primerna dejavnost za osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki zaradi zdravstvenih težav ne morejo na konja ali v primeru prevelikega strahu pred jahanjem s konjem (Prav tam, str. 67).

- Individualne igre na konju

Jahanje lahko naredimo bolj zanimivo in dinamično z uporabo različnih iger pri uri terapije, ta pa so:

- Kocka

Udeleženec sedi na konju in vrže kocko s števili. Enaka števila kot na kocki so tudi na ograji jahalnice. Jahač privede konja do ustrezne številke. Na kocki so lahko tudi črke, liki, barve, predmeti ali živali (Bužan, 2010, str. 77).

- Ti si moje ogledalo

Terapevt hodi pred konjem, obrnjen proti jahaču in izvaja gibalne vaje. Jahač v zrcalni sliki ponovi vaje. Vaje so lahko prikazane tudi na slikah, ki jih jahaču pokažemo (Prav tam, str. 77).

- Čarobna vrečka

Jahač miži in jemlje iz vrečke različne predmete in jih s pomočjo različnih čutil skuša uganiti (po tipu ali zvoku) (Prav tam, str. 78).

- Poligon

Otrok vodi konja med različnimi ovirami in vajami v jahalnici.

Otrok:

- se žoga s terapevtom in pomočnikom terapevta,
- nosi predmete (kocke, igrače, kanglico z vodo, ki je ne sme politi),
- razvršča predmete na ograji po določenih lastnostih (barvi, obliki, materialu),
- prelaga predmete z ene strani ograje na drugo,
- gradi na ograji jahalnice stolp,
- izvaja vaje za moč (drža različnih predmetov z nogami ali pod roko),
- izvaja vaje za ravnotežje (stoji na stremenih),
- izvaja vaje, s katerimi vpliva na dihanje in govor (Prav tam, str. 78).

## **8 EMPIRIČNI DEL**

### **8.1 Problem, namen in cilji**

#### Problem in namen

V diplomski nalogi želimo predstaviti TPK – terapijo s pomočjo konja kot eno izmed oblik pomoči, ki jo uporabljamo pri osebah z motnjo v duševnem razvoju. Znano je, da TPK vpliva na vsa področja človekovega razvoja, ob tem pa ponuja tudi številne pedagoške možnosti za raznovrstne učno-vzgojne vzpodbude. Ob njih posameznik razvije pravilen odnos do konja in spozna njegovo oskrbo, ki se začne že pri čiščenju, in šele kasneje nadaljuje z učenjem jahanja. V tem procesu oseba naveže s konjem pristnejši odnos in tudi lažje izgubi morebitni strah pred mogočno živaljo.

Zanimalo nas je, kako lahko konj kot pomočnik pri vzgoji vpliva na udeležence terapij. Na podlagi tega smo oblikovali raziskovalna vprašanja. Raziskovalne podatke in odgovore smo pridobivali s sodelovanjem pri vodenih terapijah v CUDV Draga, kjer smo usmerjeno opazovali, kakšna je konjeva vloga in njegov vpliv na udeležence. Poleg lastnih opažanj smo podatke za odgovore na raziskovalna vprašanja o vplivih in učinkih, ki jih ima terapija s konji na otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, pridobili tudi v pogovoru s terapevtko in inštruktorico jahanja.

#### Cilji

Zastavili smo si naslednje cilje:

- Predstaviti značilnosti terapije s pomočjo konja pri otrocih z motnjo v duševnem razvoju.
- Predstaviti »most« med terapevtskim in pedagoškim pristopom pri terapiji s pomočjo konja in poiskati pedagoške dejavnike, ki vplivajo na uspešnost terapevtskega procesa.
- Spoznati prednosti in slabosti, ki vplivajo na terapijo s pomočjo konja.

### **8.2 Raziskovalna vprašanja**

- V raziskavi želimo odgovoriti na naslednja vprašanja: Kdo izvaja terapijo s konji in ali je v primeru otrok z motnjami v razvoju nujen timski pristop?
- Kakšen mora biti konj, da je primeren za izvajanje terapij?
- Kakšen je odnos med otrokom z motnjo v razvoju in terapevtskim konjem ob izvajanju terapije, v čem se razlikuje pri prisotnosti začetnega strahu?
- Kakšen je odnos med otrokom z motnjo v razvoju in terapevtom, kako se razlikuje glede na aktivno sodelovanje otroka?



- Kakšna je časovna razporeditev poteka terapije (kakšne so faze terapevtskega srečanja: koliko časa se izvaja, kolikokrat na teden)?
- Ali se otroci poleg izvajanja terapije še kako drugače ukvarjajo s terapevtskimi konji, in če kako?
- Ali je terapija s konji vpeta v individualiziran program otroka z motnjami v razvoju in kako?
- Kakšna je vloga (specialno) pedagoških delavcev v procesu terapije s konji za otroke z motnjami v razvoju (pred in po njej)?
- Ali je na začetku terapije prisoten strah pri otrocih? Kako ga premagujejo?
- Ali se otrok kdaj upira izvajanju terapij? Kako presežejo te ovire?
- Ali se otrok počuti varno na konju? Kako terapevti zagotavljajo, da se otrok na konju počuti varno?
- Kakšna so otrokova čustva ob izvajanju terapije?
- Kakšen je otrokov napredek ob izvajanju terapije, ali so pri tem opazne spremembe v otrokovem počutju in gibanju? Kako evalvirajo ta napredek in kako se povezuje s cilji individualiziranega programa otroka?
- Ali je možno opaziti otrokovo utrujenost po končani terapiji, od česa je odvisna stopnja utrujenosti?
- S katero vrsto razvojne motnje se največkrat soočate pri izvajanju terapije? Ali terapevti glede na izkušnje menijo, da je učinkovitost terapije s konji povezana z vrsto razvojne motnje?

### **8.3 Metodologija**

Uporabili smo kvalitativno metodo pedagoškega raziskovanja, ki je temeljila na opazovanju in polstrukturiranem intervjuju. Opazovanje je potekalo v naravnem okolju, zato nismo mogli vplivati na določene okoliščine in jih spreminjati. Pri omenjeni metodi opazovanja je bila v pomoč izdelava predhodnega načrta z dodanimi raziskovalnimi vprašanji.

### **8.4 Opis vzorca**

V času izvajanja empirično-raziskovalnega dela v CUDV Draga so bili v terapijo s pomočjo konja vključeni otroci in mladostniki z zmerno do težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, skoraj vsi so imeli še kakšno dodatno vrsto motnje. Izbrani so bili na podlagi naslednjih kriterijev:

- zdravniški pregled – uporabniki so imeli zdravniško potrdilo, da se jahanja lahko udeležijo,

- zanimanje za jahanje – njihovo zanimanje je bilo pristno in vedno prisotno, morda kdaj v malce manjšem obsegu,
- veselje do jahanja – udeleženci so ob jahanju kazali pozitivna čustva, kot je veselje ob dejavnostih s konji,
- viden napredek – pri ponovitvah, ki so res dolgotrajne in na širši rok lahko vidne spremembe.

Pri tem nas je terapevtka seznanjala z mislijo: »Vodnik je sidro od konja, terapevt je sidro od otrok.«

V nadaljevanju so opisane ključne značilnosti otrok, ki so bili vključeni v oblike terapij s pomočjo konja. Zaradi varovanja njihovih podatkov so imena spremenjena.

#### Jurij

Je mladostnik (12 let), ki se pri jahanju popolnoma sprosti, saj nima strahu pred konji. Ima Downov sindrom, zmerno motnjo v duševnem razvoju in motnjo vida zaradi nastajanja sive mreže. Zelo rad pomaga pri pripravi konja in prostora. Uživa v družbi konj, rad se jih dotika tudi na bolj »zahtevnih« mestih, kot je npr. objem čez glavo, pomaga drugim uporabnikom in jih spodbuja pri jahanju. Ima bujno domišljijo, je zelo komunikativen in nima strahu pred novostmi, rad poje, je samostojen pri oskrbi zase, je zelo samozavesten, kar pokaže na način, da je rad glavni in želi biti prvi na vrsti. Občasno ga njegova pretirana samozavest zanese. Takrat ga je potrebno ustaviti in pomiriti, da se skoncentrira in osredotoči na podane naloge in dejavnosti. Na njegovo dobro počutje vpliva tudi pozornost, ki jo dobi s strani preostalih udeležencev terapevtskega tima. Ima zelo dobro razvit govor in razume ter upošteva preprosta navodila pri posameznih terapijah.

Cilji, ki se pri njem želijo doseči s pomočjo TPK:

- upoštevanje terapevta in enostavnih navodil,
- navajanje na red in disciplino,
- urjenje koordinacije rok in nog,
- izboljšanje orientacije v prostoru,
- ločevanje in poimenovanje barv,
- urjenje govora in branja,
- krepitev spomina.

## Marko

Star je 16 let in ima težjo motnjo v duševnem razvoju. Ima duborozno sklerozo in epilepsijo. Njegov spomin je zaradi kifoze zelo prizadet, zato hitro pozablja. Vedno je dobro razpoložen, čeprav se večino časa drži bolj zase. Je edini, ki v času našega raziskovanja poleg koraka jaha konja tudi v kasu in ob tem izrazi močno veselje, saj mu tako jahanje požene adrenalin po žilah. Jahanje poteka kratek čas, brez vaj in pripomočkov za razliko od ostalih uporabnikov.

Cilji, ki se pri njem želijo doseči s pomočjo TPK:

- sodelovanje pri skupnem jahanju v družbi ostalih udeležencev,
- sproščenost telesa in umiritev s pomočjo konja,
- izboljšanje ravnotežja v koraku in kasu,
- doživljanje zadovoljstva ob lastnem uspehu,
- spodbujanje k večji vztrajnosti,
- sodelovanje pri negi konja,
- izboljšanje zaznavanja lastnega telesa in telesnih sposobnosti.

## Filip

Mladostnik (13 let) z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Ima motnjo avtističnega spektra – MAS, njegove komunikacijske sposobnosti so slabe, saj ne kaže zanimanja za katero od oblik vzpostavitve stika z okoljem. To lahko opazimo že pri očeh, s katerimi ne vzpostavlja stika z drugimi, še posebej ne z ljudmi, ki jih ne pozna. Zelo je vznemirljen, kadar je pri terapiji prisotno večje število udeležencev. Ravno nasprotno se pokaže pri jahanju, kjer s konjem vzpostavlja stik že pred začetkom jahanja, tako z dotiki njegove grive in hrbta kot tudi z opazovanjem njegovega gibanja.

Cilji, ki se pri njem želijo doseči s pomočjo TPK:

- zaupljiv odnos med terapevtom in konjem,
- vzravnana drža telesa,
- prenehanje dajanja rok na konjevo grivo,
- sledenje navodilom in sodelovanje pri vodenju aktivnosti,
- izboljšanje samopodobe, zaznavanja in zavedanja lastnega telesa,
- sprostitvev in umiritev telesa s pomočjo konja.

## Lina

Je dekle, ki nas vedno spremlja s širokim nasmeškom na obrazu. Stara je 16 let, ima zmerno motnjo v duševnem razvoju, ne govori in je naglušna. Pri komunikaciji uporablja znakovni jezik. Za uspešno terapijo potrebuje dober očesni stik in prav tako veliko zunanje motivacijske spodbude. Obožuje druženje s konji, saj se v njihovi družbi počuti varno in popolnoma sproščeno. Prav tako kaže zadovoljstvo ob druženju s preostalimi uporabniki.

Cilji, ki se pri njej želijo doseči s pomočjo TPK:

- sproščenost telesa,
- izboljšanje ravnotežja in gibanje telesa,
- orientacija v prostoru,
- pridobivanje novega znanja o konju,
- ustvarjanje dobrega odnosa do konja, terapevta in pomočnika,
- spodbujanje zavedanja in razvijanja čutil.

## Lan

Deček (9 let) z Downovim sindromom in težjo motnjo v duševnem razvoju. Preživi veliko časa v družbi s konji, saj jih obožuje in uživa v dotikih, ki so stalno prisotni na izvajanih terapijah. V času terapije potrebuje ogromno zunanje motivacije, ki jo terapevtka stopnjuje z vnaprej ponujenimi nagradami. Je ustrezljiv, uživa v pestrih dejavnostih, včasih hitro izgubi voljo, če mu kaj ne ustreza in zato postane trmast.

Cilji, ki se pri njem želijo doseči s pomočjo TPK:

- krepitev pozornosti in koncentracije,
- urjenje koordinacije in orientacije (na svojem telesu, konju, v prostoru),
- sodelovanje pri pripravi konja za jahanje,
- prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil,
- spodbujanje k večji vztrajnosti,
- kontrola čustvenih izbruhov,
- navajanje na strpnost.

## Jana

Je desetletno dekle in potrebuje stalno pomoč pri vključevanju v življenjske navade, ki močno pripomorejo njenim doseženim zmožnostim. Je oseba s težko motnjo v duševnem razvoju. Njena drža je sključena in ravno v ta namen je konjev hrbet izredno uporaben ob izvajanju oblik terapije s pomočjo konja. Prehranjuje se le s pasirano hrano. Ne govori, včasih pokaže zadovoljstvo z notranjo govorico telesa (neverbalno komunikacijo, mimiko telesa).

Cilji, ki se pri njej želijo doseči s pomočjo TPK:

- spodbujanje zavedanja in razvijanja čutil,
- razvijanje ravnotežja,
- vzravnana drža,
- pridobivanje novega znanja o konju,
- izboljšanje splošne kondicije,
- spodbujanje navezovanja stika s konjem in terapevtom.

Potek dejavnosti TPK v CUDV Draga (opazovanje dejavnosti in pridobivanje podatkov)

## Jurij

Preden nastopi čas terapije, za katero že vnaprej ve, z obilo motivacije opravi z učnimi obveznostmi in se po končanem delu z veseljem odpravi proti jahalnici. Pri elementih jahanja, kot so zajahanje, razjahanje, sed in drža telesa njihovo izvedbo motorično zelo dobro samostojno opravlja. Njegova izvedba vaj je natančna. Prek igre na konjevem hrbtu razvija tako motorične (koordinacija telesa, ravnotežje, moč) kot tudi kognitivne (branje, spomin, ločevanje črk, števil, barv) spretnosti. Obilo pozitivnih učinkov, ki mu jih jahanje prinaša, je opaziti že na njegovem obrazu in veselju do jahanja, druženju s konjem in prijetni komunikaciji s terapevtskim timom. Občasno dobimo občutek, da pri terapiji samozavestno nastopi in želi določeno vajo izpeljati kar malce po svoje ali celo voditi terapevtski tim. Terapijo doživlja kot zabavo in hkrati kot učenje, saj skozi različne dejavnosti in naloge ob konju znanje uspešno utrjuje. Koncentracija traja od začetka do konca zastavljenih vaj, ob tem mu ustreza terapevtkina vzpodbuda. Ima ogromno lepih spominov in občutkov, ki jih doživlja in obuja med izvajanimi terapijami. Konja, na katerega je izredno čustveno navezan, dnevno sprehaja, pomaga pri njegovem hranjenju in čiščenju. Še posebej veliko pozornost mu nameni z objemanjem, božanjem in komuniciranjem.

## Marko

Konja zajaha s pomočjo rampe in ga samostojno jezdi v koraku in kasu. Rad jaha v družbi s preostalimi udeleženci terapije in se tako udeležuje terenskega jahanja. Še posebej izrazi zadovoljstvo, ko se odpravimo po gozdnih poteh in ob bližnjih ribnikih. Rad sodeluje pri skupinskih dejavnosti, kot je npr. iskanje skritega zaklada, kjer koncentracije in veselja ob najdenem zakladu ne manjka. Pri jahanju v maneži je skoncentriran le na začetku, kasneje mu le-ta hitro upade. Včasih je trajanje koncentracije tudi daljše, kar je odvisno od njegovega trenutnega počutja. Njegovi občutki po jahanju so zelo pozitivni, kar se pokaže že v navdušenju nad uspešno končanem jahanju. Med in po jahanju je veliko bolj vesel in sproščen kot pred jahanjem. Na motoričnem področju sta izboljšani gibljivost v sklepkih in finomotorika.

## Filip

Filip ne mara hrupa in močnih zvokov, saj je na njih zelo občutljiv, zato se umirjeno zunanje okolje izkaže kot zelo primerno za njegovo udejstvovanje. Pred začetkom terapije je napet, čez čas se popolnoma sprosti na konjevem hrbtu. Nanj se vzpenja s pomočjo stopničke, medtem ko jahanje poteka samostojno v koraku. Zaradi motene komunikacije težje razume navodila in jim redko sledi. Iz tega razloga pri podajanju navodil uporabljajo fotografije, ki so mu bolj razumljive. Med samo terapijo ga terapevtka večkrat opozori na pravilno držo in uporabo vajeti. Pri uporabi vajeti ima kar nekaj težav, zato ga je poleg držanja vajeti potrebno zamotiti še z dodatnim predmetom v roki, da v času terapije ne drži konja ves čas za njegovo grivo. Po končani terapiji želi ostati v konjevi družbi, včasih tudi noče s konja. Takrat ga terapevtka povabi k pospravljanju prostora in pripomočkov, ki so jih ta čas uporabljali. Obenem rad pomaga pri čiščenju konja in s tem pridobi občutek bližine. Jahanja se zelo veseli, saj uživa v druženju s konjem. Tudi če mu kdaj jahanje ne gre, pri tem vztraja in se ne jezi. Konjeva navzočnost ga vodi do boljše samopodobe, umirjenosti in dobre volje. Izboljšana sta tudi načrtovanje gibanja in pravilna drža telesa, ki jo bodo stopnjevali z različnimi vajami tudi v prihodnje. Je v boljši fizični kondiciji, kot je bil na začetku terapij. Opažen je tudi napredek v navezovanju stikov s terapevtskim timom, ki mu popolnoma zaupa.

## Lina

Zelo rada sodeluje pri oskrbi konja že v hlevu, kjer je prostor s pripomočki za nego konja označen s fotografijami. Pri dotiku s konjem je zelo nežna in ob tem uporabi vsa

svoja čutila (konja povoha, potipa, posluša bitje njegovega srca, dihanje). Spretno ga zajaha s stopnice, ki sega do konjevega trebuha. Pri samostojnem jahanju se orientira po označenih barvah ali črkah, ki so pritrjene na ograji jahališča. Dosedaj je izpopolnila tehniko jahanja v koraku, pri kateri je občasno opaziti še nekaj težav v ravnotežju. Ob menjavi jahačev pogumno zleze s konja in z zadovoljnim občutkom "preda" konja naslednjemu uporabniku. Terapija ji prinaša ogromno pozitivnih čustev, novega znanja in telesnih spretnosti.

#### Lan

Pr eden začne s samostojnim jahanjem konja ogovori, poboža, včasih tudi ob končanem jahanju nagradi s korenjem ali jabolkom. Pri tem je vedno previden in pazljiv pri položaju dlani. Konja zajaha s pomočjo stopnic. Z nekaterimi vajami se povečuje njegova pozornost, ki še posebej zahtevajo natančno izvedbo in dodatne spodbude s strani terapevtskega tima. Koncentracija je prisotna kratek čas. Nekajkrat ni pripravljen poslušati navodil ali celo vztraja pri svojem, takrat ga terapevtka postavi pred dejstvo, ali bo poslušal in sprejel pravila ali bo ta trenutek zaključil s terapijo. Veliko mu pomeni, ko prejme nagrado s terapevtkine strani, kot je npr. nagrada v vlogi fotografa, kjer lahko po jahanju slika udeležence na skupnem terenskem jahanju. V času izvedbe terapij je opaziti, da je živahnejši v komunikaciji z drugimi in bolj odprt v odnosu do drugih udeležencev. Te spremembe so zgolj trenutne, ki kmalu po jahanju izginejo. Hkrati je opaziti motorične spremembe, ki se pokažejo v izboljšanjem ravnotežju in koordinaciji rok in nog. Terapija mu prinaša pogum, večjo samostojnost, dobro počutje in zadovoljstvo.

#### Jana

Na konju je njen obraz poln navdušenja in zadovoljstva, ki ga preživi v družbi z ostalimi oskrbovanci in ob tem uživa na svežem zraku in v prijetni naravi. Z navdušenjem opazuje konje, ko se spustijo v izpust in poženejo svoja kopita. Prav tako radovedno opazuje svoje vrstnike med terapevtskim jahanjem. Ob skupnem terenskem jahanju jo ostali del varovancev upošteva, varuje in razvija pristen prijateljski odnos. Pred začetkom terapije vzpostavi čustveno vez s konjem tako, daga vedno pozdravi z dotikom na vratu. Zajaha ga ob pomoči rampe in terapevtskega tima, ob katerem se počuti bolj varno. Njene telesne spretnosti so slabo razvite, saj ima poleg njih težave tudi z ujetjem ritma in ravnotežja. Zaradi omenjenih slabosti pri njej terapija poteka tako, da terapevtka skupaj z njo sedi na istem konju. Na ta način z jahanjem krepi splošno kondicijo in usvaja nove gibalne spretnosti. Vajeti drži skupaj s terapevtko, le-

ta pa je še posebej pozorna na pravilno držo in na to, da je Janina hrbtenica čimbolj ravna. Vpliv terapije pozitivno vpliva na bolj vzravnano držo in varno počutje na konjevem hrbtu, kjer se pojavi kar nekaj pozitivnih čustev, kot so: zadovoljstvo, občutek varnosti, želja po jahanju in navdušenje nad njim. V prihodnje bo terapevtka namenila večji poudarek tudi na oskrbo konja.

## **8.5 Rezultati in razprava**

Skozi teoretično in empirično delo ugotovimo, da družba konja blagodejno vpliva na osebe z motnjo v duševnem razvoju. Tako metoda opazovanja kot tudi spraševanja sta dokazali, da varovanci v prijetnem vzdušju pristopijo do živali, ob kateri doživljajo pozitivne rezultate in učinke. Vpliv živali na uporabnike je pozitiven in jih le-te iz terapije v terapijo postopoma bogatijo. Negativnih učinkov terapij med našo raziskavo nismo opazili.

Pred pričetkom izvedbe terapije je naloga terapevta, da pripravi program dela glede na cilje, sposobnosti, duševno motnjo in dodatnimi motnjami uporabnika.

Pred terapijo se pripravijo pripomočki, ki bodo služili pri izvajanju vaj in celotnem poteku jahanja. O poteku dela se terapevt pogovori s preostalim terapevtskim timom in ga razloži tudi uporabniku. Najprej se čas nameni negi in zajahanju konja, kjer uporabnik pridobi občutek za gibanje na konjevem hrbtu. Pri tem je potrebno biti pozoren na njegovo držo in morebitne napake, ki se kasneje težje odpravijo. Ogromnih sprememb v tako kratkem času raziskovanja ni mogoče predvideti ali opaziti, saj so bile prisotne osebe z res težjimi oblikami motenj v duševnem razvoju. Pri takšnih osebah se cilji, če seveda se, zelo počasi pokažejo in stopnjujejo.

Med izvajano terapijo je pomembna tudi varnost. Pri tem je na prvem mestu varno okolje in uporaba varnostnih pripomočkov, kot so čelada in ostala prilagojena oprema za jahanje (prilagojena sedla, prilagojena stremena, prilagojene vajeti). Po potrebi lahko uporabimo tudi varnostni pas z ročajem. Z njim imamo boljši nadzor nad ravnotežjem in varnostjo uporabnika. Pri jahanju v kasu in galopu uporabimo zaščitni jopič.

Ob nalogah uporabniki krepijo vztrajnost, pozornost in koncentracijo. Ob pomoči rekvizitov in didaktičnih sredstev uporabniki razvijajo lasten govor, utrjujejo svoje znanje iz matematike, utrjujejo znanje delov telesa ob dotikanju konjevega telesa, razvijajo finomotoriko ob pripravi prostora, pripomočkov in konja. Pri načrtovanju in pripravi jahanja z jasno zastavljenimi cilji je pomembno, da upoštevamo



posameznikovo zmožnost, vedenje in spretnost. Hkrati upoštevamo njegova močna področja in želje.

Po terapiji terapevt ovrednoti svoje delo in sodelovanje uporabnikov. Pri analizi je pozoren na kvaliteto izvedenih vaj, na uporabnikove močne in šibke točke, na to, ali so bili cilji doseženi, ob tem pa razmišlja o morebitni spremembi zapisanega programa in o predlogih za nadaljnje delo.

Celotna terapija, v katero je vključena tudi priprava konja in uporabnika ter pospravljanje jahalne opreme in pripomočkov po jahanju, traja 45 minut.

Jurij

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realiziral:

- umiritev in sprostitvev telesa s pomočjo konja,
- upoštevanje terapevta in enostavnih navodil,
- urjenje govora in branja.

Cilji, ki jih je delno realiziral:

- navajanje na red in disciplino,
- krepitev spomina,
- ločevanje in poimenovanje barv.

Cilji, ki še ostajajo:

- izboljšanje orientacije v prostoru,
- urjenje koordinacije rok in nog.

TPK ima velik motivacijski vpliv na Jurija, še posebej v povezavi s konjem. Ta vpliva na učne obveznosti, ki jih opravi še pred začetkom jahanja in se tako lahko udeleži terapije. Konj tako veliko bolj pritegne pozornost kot kateri koli drugi dražljaj iz okolice.

Marko

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realiziral:

- sodelovanje pri skupnem jahanju v družbi ostalih udeležencev,
- sproščenost telesa in umiritev s pomočjo konja,
- doživljanje zadovoljstva ob lastnem uspehu,

- izboljšanje ravnotežja v koraku in kasu.

Cilji, ki jih je delno realiziral:

- spodbujanje k večji vztrajnosti.

Cilji, ki še ostajajo:

- izboljšanje zaznavanja lastnega telesa in telesnih sposobnosti,
- sodelovanje pri negi konja.

TPK je lahko izvajana tudi kot terensko jahanje, pri kateri Marko doživi številne pozitivne vplive. Eno od teh je opazovanje narave in dogajanja v okolici, ki je s konjevega hrbta še toliko bolj zabavno. Ob tem doživlja prisotne dražljaje, ki so: petje ptic, veter, različne dišave cvetic, premikanje skozi travo in vejevje, sončni žarki.

Filip

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realiziral:

- zaupljiv odnos med terapevtom in konjem,
- sprostitiv in umiritev telesa s pomočjo konja.

Cilji, ki jih je delno realiziral:

- vzravnana drža telesa,
- sledenje navodilom in sodelovanje pri vodenju aktivnosti.

Cilji, ki še ostajajo:

- prenehanje dajanja rok na konjevo grivo,
- izboljšanje samopodobe, zaznavanja in zavedanja lastnega telesa.

V TPK je vključena tudi oskrba konja in hleva, kjer je Filip prisoten večkrat tedensko. Ob tem se nauči odgovornosti do drugih živih bitij in navsezadnje tudi do samega sebe. S takšnim pristopom naveže prijateljsko vez do konja, postopno usvaja in krepi tudi druge cilje ob izvajanih dejavnostih.

Lina

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realizirala:

- sproščenost telesa,
- spodbujanje zavedanja in razvijanja čutil,

- ustvarjanje dobrega odnosa do konja, terapevta in pomočnika.

Cilji, ki jih je delno realizirala:

- pridobivanje novega znanja o konju.

Cilji, ki še ostajajo:

- orientacija v prostoru,
- izboljšanje ravnotežja.

Pri začetnih urah TPK se še posebej razvija prvi stik s konjem. Lina ga bogati tudi kasneje z dotiki in božanjem konja, ki mu nameni kar nekaj časa. Tako se vzpostavlja čustvena vez med njo in konjem. Čustvena vez med njima pusti močan vpliv še posebej na njo, ki je sproščujoč in pomirjen.

Lan

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realiziral:

- sodelovanje pri pripravi konja za jahanje.

Cilji, ki jih je delno realiziral:

- krepitev pozornosti in koncentracije,
- urjenje koordinacije in orientacije (na svojem telesu, konju, v prostoru),
- prepoznavanje in upoštevanje skupno postavljenih pravil,
- spodbujanje k večji vztrajnosti.

Cilji, ki še ostajajo:

- kontrola čustvenih izbruhov,
- navajanje na strpnost.

Ob TPK so prisotne zelo prijetne, včasih tudi s humorjem obdane situacije, ki si jih udeleženci še hitreje zapomnijo. Ena od situacij vsebuje veliko poguma v smislu dajanja priboljška, ki ga ob koncu terapije ne upajo dati ravno vsi udeleženci konju. Tako se ob tem Lan hudomušno nasmeje, konj pa mu polize roko iz katere si postreže s priboljškom.

Jana

Rezultat redne uporabe TPK je viden v naslednjih ciljih.

Cilji, ki jih je uspešno realizirala:

- spodbujanje navezovanja stika s konjem in terapevtom,
- spodbujanje zavedanja in razvijanja čutil.

Cilji, ki jih je delno realizirala:

- vzravnana drža.

Cilji, ki še ostajajo:

- razvijanje ravnotežja,
- pridobivanje novega znanja o konju,
- izboljšanje splošne kondicije.

Pomemben del dejavnosti pri TPK je lahko že opazovanje konj. To vpliva na pozitivno vzdušje in razvijanje posebnih doživetij, ki jih Jana z opazovanjem konja ustvarja. Prav tako vpliva na njeno razpoloženje ob katerem spodbuja zavedanje in razvijanje čutil v prijetni klimi.

## **8.6 Intervju z uporabnikom**

Po izvedeni metodi opazovanja uporabimo tudi metodo polstrukturiranega intervjuja. Vprašanja so sestavljena le okvirno, kot osnovno vodilo, kar omogoča prilagajanje sogovorniku in daje možnost dodajanja vprašanj med samim intervjujem. (Mesec, Metodologija raziskovanja)

Intervju je sestavljen iz 16-ih vprašanj, s katerimi želimo prikazati vpliv jahanja na uporabnikovo počutje. Vprašanja so oblikovana enostavno in konkretno, da jih sogovornik Jurij lahko ustrezno razume in nanje odgovarja. Pri odgovorih na vprašanja uporablja slovnični jezik in širok besedni zaklad, v katerem Jurij močno odstopa navzgor v primerjavi z vrstniki, ki so vključeni v raziskovalnem vzorcu.

Izbrani 16-letni intervjuvanec se vsakodnevno ukvarja s konji in živi v centru CUDV Draga. Obiskuje osnovno šolo Ivana Cankarja na Vrhniki, kjer je vključen v šolski program z nižjim izobrazbenim standardom.

Ali ti je jahanje všeč?

Seveda. Najbolj všeč mi je, ko lahko jaham konja Lucy. Ob tem me terapevtka opozarja na pravilno držo, jaz pa se tako zelo trudim, da me po končanem jahanju bolijo noge. Zelo rad jaham in skrbim za konje. Tudi oni so radi v moji družbi.

Kaj najraje delaš pri konjih?

Najraje jaham po diagonali, malem in velikem krogu ob robu maneže ali po celi maneži. Zelo rad imam igre na konju, ena izmed ljubših je igra Poštar. Pri tej igri skupaj s terapevtko postaviva kartonaste hišice po maneži in začneva z igro. Moja naloga je, da s konjem jaham in nosim poštne kuverte, na katerih so napisana različna slovenska mesta. Ko preberem mesto, jaham do iskane hišice in se s terapevtko pogovarjam kaj je značilno za to mesto (npr. Bled – blejske rezine).

Katerega konja najraje jahaš?

Ker ni več Miška, je to sedaj le še Lucy.

Zakaj so ti konji všeč?

Ker jih imam rad in ker lahko pomagam pri čiščenju boksa. Skupaj s Horsem (op. skrbnik za živali v Dragi) nasteljeva in pripraviva hrano v jasli. Rad imam, da imajo čist in varen boks z nastlano slamo ali žagovino. Pri konju mi je všeč tudi vrat, saj je tako dolg in ogromen.

Ali te je strah jahati?

Nikoli. Ampak sem se spomnil, da sem imel enkrat nezgodo, ko sem šel dol s konja. Strgal sem si hlačnico, ki se je zataknila v streme. Takrat mi je tekla kri in sem bil prestrašen. Od tega dogodka naprej sem imel težave pri sestopu s konja.

Kako se počutiš po jahanju?

V redu. Vesel sem druženja s konji in uživanja na zraku. Vem tudi, da če bom priden in ubogljiv, dobim pohvalo, v skupinskih terapijah tudi nagrado.

Kaj poleg jahanja še počneš s konji?

Če sta v jahalnici vodnik konja in skrbnik Horse, pomagam pri čiščenju in umivanju, po katerem ga v mrzlih dneh tudi obrišem, da ne zboli. Včasih, ko konje očistimo, jih vprežemo in se odpravimo s kočijo na lg.

Ali imaš med jahanjem zaščitno čelado? Zakaj pa?

Ja, vedno. Imam jo zato, če padem na tla, da se ne udarim v glavo in mi tako ne teče kri.

Mi lahko opišeš eno takšno tvoje jahanje?

Ko pride dan, ko je na vrsti terapija in jahanje z Lucy, me pride v dom iskat Silva. Skupaj se odpraviva do hleva, kar bi po domače lahko rekel kar »štala«. Tam očistiva

Lucy. Pridruži se tudi vodnik in skrbnik Horse. Začnem s krtačenjem po njenem hrbtu in vratu. Skupaj s Silvo očistiva tudi kopita. Potem damo na konja sedlo, uzdo in »štrik«. Konja odpeljemo v manežo, kjer ga sprehodim, da se ogreje. Zlezem na konja, pri tem si pomagam z rampo ali stopnico. Z mezinčkoma držim vajeti, z nogami pritisnem v konjev motor, da se začne premikati in rečem: »Hodi, Lucy.« Ko želim, da se ustavi, rečem: »In, stoj.«

Kaj daš konju za zahvalo, ker je bil priden na terapiji?

Dobi korenje, ki mu ga ne dam iz roke. To pa zato, ker je Lucy zelo požrešen konj in bi me tako vedno prosil za še in še. Korenje mu vržem v izpust in se nato umaknem.

Ali kdaj objameš konja?

Da. Objamem ga na koncu terapije, ko se od njega poslovim. Pri tem ga pohvalim in rečem: »Priden Lucy.« Pri objemu sem se včasih ustrašil njegovih zob.

Kako se razumeš s terapevtko? In kako s preostalim terapevtskim timom?

Krasno. Vedno sem rad z njimi.

Ali poslušáš in upošteváš terapevtova navodila?

V primeru, da ne ubogam in delam po svoje, izgubim določeno vlogo pri terapiji in moram počakati en krog in opazovati druge.

Ali kdaj dobiš nagrado za dobro sodelovanje pri uri terapije s pomočjo konja?

Večkrat. Ko končam z jahanjem, me Silva pohvali in mi da petko. Včasih dobim kartico z lepim besedilom, ki ga shranim v svoj dnevnik. Če sem res dober, dobim tudi povabilo na popoldansko druženje, kjer kaj spečemo ali skuhamo. Ponavadi naredimo palačinke, toaste, tortilje ali sadno solato z limonado. Spomnil sem se, da smo enkrat spekli konjsko torto iz korenja, jabolk in otrobov, ki smo jo nesli konjem za posladek.

Se spomniš kakšnega posebnega dogodka ali prigode, ki se ti je zgodila pri jahanju?

Bilo je veliko takšnih trenutkov. Nikoli ne bom pozabil, ko smo snemali film Neviden in so nas prišli snemat s televizije. Uredil sem se, tako kot sem se tudi za ta intervju (op. Jurij je pričakoval tudi za ta intervju kamere, zato je uredil svojo frizuro, oblekel srajco, boljše hlače in čevlje). Skupaj s svojo pedagoginjo sva se vozila s kočijo. Počutil sem se kot princ ob svoji princesi, ki nastopa v filmu.

Se pa spomnim še enega dogodka, ko sem nosil Danijelo na svojem hrbtu, kot nosi konj mene. Bilo je tako zelo vroče, saj sem moral paziti, da ni padla. Bilo je tako zabavno.

Po končanem intervjuju je v zahvalo in spomin na prijetno sodelovanje in druženje v Dragi, narisal sliko samega sebe na konju.



Slika 20: Risba uporabnika Jurija na konju.

## 9 SKLEPNE UGOTOVITVE

V varstvenem centru CUDV Draga se vsakodnevno srečujejo z otroki, mladostniki in odraslimi z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Omenjene varovance usposabljaajo, vzgajajo in izobražujejo, negujejo z rehabilitacijo in preko zdravstvenega varstva.

Živali ustvarjajo pozitivno vzdušje, ob katerem ljudje doživljamo posebna doživetja. Sem spada nega z osnovno oskrbo, opazovanje in gibanje živali. Pri tem je pomemben začetni stik, ki ga otrok doživlja ob vsaki uspešni terapiji, kamor poleg dresiranega konja sodita tudi strokovno usposobljen tim in primerni prostorski pogoji. Otroci se sprva vključijo v dejavnosti, ki zajemajo skrb za konja in oskrbo boksa. Ko pridobijo občutek za varnost in navežejo prijeten stik s konjem ob prvem zajahanju, lahko postopoma dodajamo nove cilje in dejavnosti. V večini izhajamo iz vsebin, ki so otrokom priljubljene in uporabne za doseganje zadanih ciljev.

To so lahko:

- telovadba za možgane – Brain Gym,
- masaža konj – Ttouch,
- osnovne vaje na konju za razgibavanje različnih delov telesa,
- dejavnosti in igre s konji.

Pri omenjenem druženju, v našem primeru je to druženje s konjem, opazujemo rezultate, ki spodbujajo uporabnikovo aktivnost in boljše razpoloženje. Konj deluje na uporabnike pomirjujoče, pri tem spodbuja njihova čutila in jih ob prisotnosti strokovnega tima uči novih stvari. Pri tem so znane fiziološke prednosti ob stiku s konjem, ki delujejo popolnoma sproščujoče v njihovi družbi. Pri oskrbi za konja se naučijo odgovornosti do drugih živih bitij in do samega sebe. Ob izvajanih terapijah se učijo branja, matematike, razvijajo motorične spretnosti, govor, koordinacijo oko–roka in razvijajo orientacijo. Z izpeljanimi terapijami poskrbijo za dobro koncentracijo in grajenje skrbnosti do celotne skupine, v kateri se učijo strpnosti in potrpljenja. Pri tem razvijajo tudi občutek za pomoč drugim, utrjujejo navade in se udeležujejo različnih dejavnostih, ki popestrijo terapijo. Izredno pomembno je tudi soočanje z lastnim premagovanjem strahu, ki ga uporabnik dosega kot enega izmed začetnih ciljev. Opisani pedagoški vidiki pri TPK vplivajo na različna področja uporabnikovega delovanja (motorično, socialno in emocionalno-kognitivno področje).

Iz intervjuja je bilo opaziti, da se uporabnik ob družbi konja sprosti in uživa v njegovi družbi. S konjem naveže povsem prijateljski odnos, kar dokazuje skrb za



konjevo oskrbo in opravljanje del v hlevu. Težav s strahom nima, saj je v družbi konj že več let. Rad ima jahanje in dejavnosti s konji, saj konju popolnoma zaupa, kar nam tudi pokaže z objemom čez glavo. Pri jahanju se zaveda, da mora biti še posebej pazljiv na pravilno držo in vodenje konja. Ob pomisleku na pozitivno izpeljane terapije se mu utrnejo spomini, ki jih je deležen ob konju, terapevtskim timom in ostalimi udeleženci. Ti spomini nas vežejo na začetno misel: »Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno.«

1. Glede na to, da nas je zanimalo, kako lahko konj kot pomočnik pri vzgoji vpliva na uporabnike terapij, sledi zapis odgovorov na zastavljena raziskovalna vprašanja: Terapijo s konji izvaja terapevt, ki je opravil strokovno izobraževanje za terapevta za izvajanje terapij s pomočjo konja. Pri izvedbi terapije mu pomaga vodnik konja in po potrebi tudi pomožni terapevt oz. pomočnik/asistent. Pri terapijah je nujen interdisciplinarni pristop, se pravi sodelovanje terapevtskega tima z drugimi strokovnjaki (fizioterapevti, zdravstvenim osebjem, pedagogi), ki povezuje skupne cilje in program ob terapiji s pomočjo konja.
2. Terapevtski konj mora imeti primerne kriterije in značilnosti, ki pripomorejo k uspešno izpeljanemu programu terapevtskega jahanja. To so:
  - miren karakter (neplašljiv, z mirnim temperamentom, pa vendar radoveden, zaupljiv, nežen, željan biti v človekovi družbi),
  - zanesljiv in enakomeren hod,
  - pozitiven odnos za delo z otroki,
  - visok tolerančni prag,
  - željo po učenju in sodelovanju s človekom,
  - znanje dresure vsaj na nivoju A (ujahan do nivoja A).
3. Odnos med terapevtskim konjem in uporabnikom je odvisen od uporabnikovih emocij do konja, in sicer ali se jih boji ali ne. Eden izmed mnogih ciljev terapije je izgubiti strah in pridobiti zaupanje do konja in s tem do samega sebe.
4. Odnos med uporabnikom in terapevtom mora temeljiti na medsebojnem zaupanju, pri čemer je v ospredju vedno vidik varnosti. Pri terapijah mora terapevt čim bolj aktivno vključevati uporabnika v vse segmente terapije (v smislu vključevanja v dejavnosti pred začetkom terapije, med izvajanimi vajami in upoštevanju pravil v celotnem programu). Le na ta način bo terapija pozitivno delovala na posameznika.
5. Preden začne terapevt z izbranim programom terapije pripravi potrebne pripomočke, prilagodi jahališče (namesti ali odstrani morebitne moteče dejavnike) in se pogovori o poteku terapije s prisotnimi udeleženci (vodnikom,

asistentom, s starši). Sledi priprava konja in uporabnika na individualno uro terapije. Uporabnik pozdravi konja in terapevtski tim. Ob pomoči tima očisti in osedla konja. Pri programu jahanja je pomembno, da terapevt izbere dejavnosti, ki so primerne in prilagojene uporabnikovim zmožnostim (vse v okviru njegovega doseganja zastavljenih ciljev). Obenem je pomembno prilagajanje uporabniku pri težje zastavljenih nalogah, upoštevanje njegovega trenutnega počutja in navsezadnje nameniti pozornost konjevemu počutju in zmogljivostim. Terapija se izvaja večkrat na teden bodisi skupinsko, bodisi individualno.

6. Pri skupinski izvedbi (od 4 do 6 uporabnikov) lahko terapija traja tudi do dve šolski uri. Medtem ko individualna terapija traja največ 45 minut, kar pa ne pomeni, da je vedno tako. To je odvisno od posameznikovega zdravniškega stanja in dnevnega počutja glede na katerega terapevt napiše različen individualen program jahanja in s tem tudi časovno razporeditev terapije.

7. Poleg izvajanih terapij so uporabniku na voljo različne dejavnosti, ki jih predvidi in organizira terapevt. To so razne dejavnosti ob konju, pri konju, s konjem.

To so lahko:

- čiščenje in hranjenje konja,
- opazovanje konj na paši in v izpustih,
- razne likovne, glasbene, plesne, dramske in druge dejavnosti in delavnice povezane s konji (družabne igre, petje pesmi, umetnostne delavnice),
- vodenje konja ob pomoči terapevta,
- vožnja s kočijo,
- vaje za razgibavanje telesa s pomočjo rekvizitov.

8. Terapija s konji je vpeta v individualen program, kar se kaže v interdisciplinarni povezavi med učitelji/vzgojitelji in preostalimi strokovnimi delavci.

Vloga terapevta pri izvajanju terapije s konjem za otroke in mladostnike z motnjo v duševnem razvoju mora vsebovati:

Pred terapijo

- Pregled dokumentacije uporabnika in morebitni interdisciplinarni pristop pri oblikovanju njegovega IP-ja.
- Sprejem uporabnika.
- Razlaga programa in dejavnosti (oboje mora predstaviti tako uporabniku kot svojim sodelavcem, ki sestavljajo terapevtski tim).
- Predstavitve konja, terapevtskega tima in pripomočkov.

### Med terapijo

- Izvajanje in podajanje razumljivih, enostavnih navodil.
- Skrb za varnost.
- Strokovno vodenje terapije.

### Po terapiji

- Pomoč pri čiščenju in razsedlanju konja, pospravljanje jahalnice in pripomočkov.
  - Analiza izvedene terapije z ostalimi člani terapevtskega tima.
9. V veliki meri je strah pri uporabnikih vedno prisoten, saj je konj velika žival. Postopoma poskrbimo, da je uporabnik čim več v konjevi bližini (da se ga dotika, krtači, prosto hodi ob konju, medtem ko konja terapevt ali asistent ali vodnik drži na povodcu). Na ta način strah uporabnika omilimo in ga le-ta postopoma izgubi.
  10. Ob izvajanju terapij se lahko zgodi, da uporabnik izgubi voljo do terapije in se na nek način prične upirati. V takšnem primeru je dobro, da preusmerimo pozornost na nekaj povsem drugega (čiščenje sedla, pospravljanje didaktičnih igrač). V primeru, da se situacija in nejevolja le še stopnjujeta, je potrebno terapijo prekiniti in prestaviti na kak drug dan. S tem odpravimo nevarnost, ki bi se lahko pripetila uporabniku in preostalemu terapevtskemu timu.
  11. Ob terapiji s konji osebe z motnjo v duševnem razvoju doživljajo različna čustvena stanja, ki so odvisna od njegovega osebnega počutja v tistem trenutku. V večini primerov so prisotna pozitivna čustva – veselje, sreča, zadovoljstvo, zaupanje.
  12. Napredek se pokaže z vztrajnim in trdim delom ob izvajanih terapijah, ki delujejo pozitivno na posameznikovo motoriko, emocionalno-kognitivno in socialno področje. Po izvajani terapiji se evalvira potek srečanja z doseženimi cilji, opis sodelovanja pri dejavnostih in refleksija izvedbe terapije. Ob koncu leta terapevt poda uradno evalvacijo s predlogi in mnenji za naslednje leto.
  13. Uporabnikova utrujenost, pridobljena skozi dan, je možno opaziti med terapijo. Zato je pomembno, da se terapevt pred terapijo pogovori z varuhinjo/učiteljico ali vzgojiteljico v primeru, da so bili ta dan prisotni vedenjski izpadi, znaki utrujenosti, nejevolje ali slabega počutja. V tem primeru terapijo odpovemo ali prestavimo.
  14. Terapevt prilagaja program glede na motnjo posameznikovega duševnega razvoja. Rezultati so vidni glede na to, kako so postavljeni cilji in je sestavljen

program. V CUDV Draga so prisotne osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

To so:

- gibalno ovirane osebe,
- osebe z motnjami vedenja,
- osebe s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- osebe z govorno-jezikovnimi motnjami,
- slepe in slabovidne osebe,
- gluhe in naglušne osebe,
- osebe, ki imajo bolezni centralnega in živčnega sistema.

Ob pomoči literature in prisotnimi opazovanji v CUDV Draga (vključno s polstrukturiranim intervjujem in zastavljenimi raziskovalnimi vprašanji) lahko potrdim, da ima terapija s pomočjo konja številne prednosti in učinke, ki pozitivno vplivajo na celosten otrokov razvoj.

## 10 LITERATURA IN VIRI

- Bajde S. (1998). Svoboda gibanja za otroka z motnjo v duševnem razvoju. *Panika* 3, 4:23—25.
- Burja C. (1993). *Jahanje in uporaba konj v terapiji*. V: II. strokovno srečanje društva fizioterapevtov Ljubljanske regije. 13–16.
- Bush K. in Marczkak J. (2001). *Učenje jahanja*. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
- Bužan V. (2009). *Naša pot – zbornik prispevkov dnevnih centrov CUDV Dolfke Boštjančič Draga*. Center Dolfke Boštjančič Draga.
- Bužan V. (2010). *Konj, s konjem – na konju*. Ljubljana: CUDV Draga
- Cirius Kamnik. Grafični prikaz razdelitve terapevtskega jahanja. Pridobljeno 17. 9. 2014, s <http://www.cirius-kamnik.si/jahanje>
- Cunningham C. (1999). *Poskušajmo razumeti Downov sindrom. Vodnik za starše*. Ljubljana: Društvo za pomoč duševno prizadetim- Sožitje, selekcija za Downov sindrom.
- Demšar, M. (2008). Kaj je terapija s pomočjo konja. *Revija o konjih*, 17, 23–25.
- Demšar, M. (2008). Kraj, kjer se tkejo nova prijateljstva. *Revija o konjih*, 17, 31–32.
- Demšar, M. *Izbira primerne okolja za izvajanje terapije s pomočjo konja*. Na konju. Pridobljeno 25. 6. 2014, s [http://nakonju.si/Okolje za izvajanje terapije s pomočjo konja.pdf](http://nakonju.si/Okolje_za_izvajanje_terapije_s_pomočjo_konja.pdf)
- Demšar, M. *Terminologija na področju aktivnosti in terapije s pomočjo konja ter modeli razdelitve*. Na konju. Pridobljeno 25. 6. 2014, s [http://nakonju.si/Terminologija in modeli razdelitve.pdf](http://nakonju.si/Terminologija_in_modeli_razdelitve.pdf)
- Demšar M. in Predan J. (2007). Terapija s pomočjo konja – nov pristop v medicini. *ISIS XVI/3*. 59–67.
- Dennison G. in Dennison P. (2007). *Brain Gym® 101*. United States of America: Edu-Kinesthetics.
- Equus. Ostala jahalna oprema. Pridobljeno 17. 9. 2014, s <http://www.equus.si>
- Globočnik B. (2001). Jahanje kot specialno pedagoška dejavnost. *Socialna pedagogika*, 5(3), 341–365.

- Hermesen J. (1998). *Konji in konjeniški šport*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Hill C. (2011). *Če bi konji govorili*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Hoja. Jahalni center Ig. Pridobljeno: 17. 9. 2014, s <http://www.hoja.si>
- Humar I. (2005). *Njegovo veličanstvo konj*. Nova Gorica: Grafika Soča.
- Juršič Š. *Terapija s pomočjo živali*. Ambasadorji nasmeha. Pridobljeno 20. 9. 2013, s <http://ambasadorji-nasmeha.si/terapija-s-pomocjo-zivali>
- Montana. Equine Therapy Program. Pridobljeno: 17. 9. 2014, s <http://montana.va.gov>
- Marinšek M. in Tušak M. (2007). *Človek - žival: Zdrava naveza*. Maribor: Založba Pinec.
- Marzinek – Spath E. (1994). *Učim se jahati*. Ljubljana: ČZP Kmečki glas.
- Mkz Rakitna. Terapija s pomočjo konj. Pridobljeno: 17. 9. 2014, s <http://www.visart.si/MkzRakitna/terapija-s-pomocjo-konj.html>
- MyHorse. Horses as Therapy. Pridobljeno: 17. 9. 2014, s <http://www.myhorse.com>
- Parazajda D. (2000). *Naša pot – Priročnik aktivnosti vseživljenskega učenja*. Center Dolfke Boštjančič Draga.
- Petrovič V. (2001). *Hipoterapija. Zdravljenje z jahanjem konja*. Velenje: Založništvo Pozoj.
- Slovenski konjeniški portal. Konjopis. Pridobljeno: 17. 9. 2014, s <http://konji.si/category/konjopis>
- Škrbine N. (2012). *Primer dobre prakse: Živali in učenec s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami*. Ljubljana.
- Tellington – Jones L. in Wendler C. (2009). *Dotik Ttouch zate in zame*. Ljubljana: Oka otroška knjiga.
- Tušak M. in Tušak M. (2002). *Psihologija konja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Vogel C. (2007). *Nega konja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vovk Ornik N. (2014). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Pridobljeno 25. 6. 2014, s <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

Zveza Sožitje. *Razlike med duševnimi boleznimi in motnjami v duševnem razvoju*.

Zveza Sožitje. Pridobljeno 28. 6. 2014, s <http://www.zveza-sozitie.si>