

## VZGOJA Z IGRO

## Otroci skrivajo v sebi neskončno moč

**Z**njo se ukvarja tudi Janja Dermastja, ustanoviteljica centra za kakovostno življenje Modra ura, univ. dipl. pedagoginja z 22-letnimi delovnimi izkušnjami, strokovnjakinja za vzgojo otrok in osebnostno rast, tudi sodelavka Nedela.

## Kaj je vzgoja z igro oz. igralna terapija in komu je namenjena?

Če ima otrok težave, se ne moreš z njim pogovarjati kot z odraslim. Ni dovolj le razumeti, treba je čutiti. Že Platon je dejal, da človeka spoznaš bolje v eni uri igre kot pa v letu pogovora. In igra je naravni jezik otrokovega izražanja. Ko so zadovoljene njegove telesne in čustvene potrebe, ko se z njim ukvarjamo in mu resnično prisluhnemo, kaj nam z igro pripoveduje o svojem doživljanju sveta, potem se bo zdravo razvijal. Kadar pa se znajde v stiski, mu lahko pomagamo ob strukturirani igri s pripomočki – igračkami in drugimi materiali – izraziti čustva na neškodljiv način do sebe in drugih. Tako pridobi stik s seboj. Gre za integracijo izkustvenega učenja prek odnosa, med katerim otrok raziskuje govornico telesa, razvija samozavedanje in krepi zdravo samopodobo. V ta proces so lahko vključeni tudi starši, ki so lahko skupaj z njim na uri, a je vedno otrok tisti, ki odloča, ali želi biti sam ali z njimi. Terapija je primerna za starost od štiri do dvanajst let.

## Vedno poudarjamo, da je igra za otroka zelo pomembna. Kaj se takrat dogaja v njem?

Igra je nujno potrebna za zdrav razvoj otroka. Če ga med njo opazujemo in se vanjo vključimo, ko nas povabi, bomo marsikaj izvedeli o njegovem notranjem svetu. Ob igri otrok izraža svoja občutja. Kadar starši ne razumeje svojega otroka, ne razumeje njegovih potreb in se neprimerno odzovejo na njegovo obnašanje. S tem se njegova stiska povečuje, kar se kaže v vedenjskih in čustvenih težavah. Otroku pač ne zna in ne more povedati, kaj ga muči, plaši ali razjezi. To pokaže. Moja naloga je omogočiti mu, da med igro izrazi svoje občutke in težave.

## Kakšne stiske je mogoče omiliti, reševati s terapijo z igro?

Terapija je primerna v različnih situacijah, ob razvezi staršev, ob čustvenih in vedenjskih težavah (agresivnost, fobije, strahovi, zapiranje vase ...), ko se pojavijo težave v vrtcu ali šoli – ko otrok na primer noče v vrtec ali ko se mu v šoli nenadoma poslabša uspeh, ob težavah



Janja Dermastja  
FOTO FOTO MITJA

Kadar se otrok znajde v stiski – ob ločitvi, smrti, travmatičnih dogodkih, neprimernih načinih discipliniranja –, tega pogosto ne zmore ubesediti. Posledice so lahko različne čustvene, vedenjske in celo nepojasnjene zdravstvene težave. Ena novejših metod, s katero želijo strokovnjaki pomagati otroku in njegovim staršem, je igralna terapija, ki je v tujini že precej znana, pri nas pa si utira pot.

## Urša Izgoršek

v stikih z vrstniki. Z njo se lahko borimo proti motnjam pozornosti, slabi samopodobi, jecljanju in drugim govornim težavam, ko otroka mučijo strahovi, se zapira vase, ko ima slab stik s starši. Pa ob nepojasnjenih zdravstvenih težavah (pogoste bolečine v trebuhu, glavobolu). S to terapijo mu lahko pomagamo, da se prebije skozi najhujše travme zaradi nesreče ali izgube v družini, primerna pa je tudi za otroke, ki kažejo znake avtizma, ali otroke s posebnimi potrebami.

## Na kakšen način poteka?

Igralna terapija obsega 12 srečanj, enkrat na teden vedno ob isti uri. Ciklus se lahko po potrebi ponovi. Vsako srečanje traja od 50 do 60 minut, odvisno od starosti otroka, če vključuje celotno družino, pa 90 minut. Sama otroku pri igri vedno le sledim. Nikoli ga ne pomilujem v njegovi stiski, saj verjamem, da ima vsak od nas neskončno notranjo moč, in moja naloga je, da otrok prepozna svoje notranje potencialne, enako pa velja tudi za odrasle. Otroci hitro začutijo, če si iskren. Moja

opazovanjem, lahko pove stvari, ki jih drugače ne sme, lahko je jezna, lahko izraža potrebe po nežnosti, vliva pogum. Ko otrok prenese nepredelana občutja na lutko, je zanj to varnejši način izražanja kot pogovor.

Ker sem tudi praktik hipnoze, lahko učinkovito kombiniram igralno terapijo s hipnozo in avto-genim treningom za otroke, kar delam s pomočjo pravljic in zgodb. Takrat se povežeta desna in leva možganska hemisfera. Nekateri otroci raje posežejo po knjigah kot igračkah. Imam veliko kakovostne otroške literature, ki je moj hobi. In tako povežem zgodbe, vizualizacijo in svoja druga znanja v učinkovit pristop, ki ga sploh otroci, ki so bolj zaprti vase, obožujejo. Kaj vse se da narediti iz ene zgodbe – možnosti je neskončno in vse je zdravilno. Omenila bi še delo s peskovnikom



Otrok ne zna in ne more povedati, kaj ga muči, straši, razjezi. To pokaže ob igri.

in figuricami, ki je tudi eden od učinkovitih pristopov, ko se vzpostavi most med nezavednim in zavdnim. Za psihoterapevtsko delo s peskovnikom sem se izobraževala tako v Sloveniji kot tujini pri odličnih in izkušenih terapevtih. To metodo uporabljamo tudi za mladostnike in odrasle.

Otroci se radi gibljejo. Če se ne gibljejo dovolj, postanejo razdražljivi in frustrirani. Z divljanjem pa se telo in duša uravnovesita. Starši so vedno presenečeni, ko jim pokažem različne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo v gozdu. Vsaka ura je torej izkustvena.

## S tistimi, ki so že stopili v obdobje najstništva, je treba navezati stik na drugačen način.

Zanje potekajo dejavnosti, prilagojene njihovi starosti. Najprej poiščem mladostnikova močna področja in na podlagi teh izbiramo dejavnosti.

Če ima težave s koncentracijo, delamo predvsem vaje za to, če je pod stresom, ga naučim, da lahko doma izvaja avtogeni trening, včasih pa se le pogovarjamo. Odvisno je od potreb mladostnika.

## Včasih se zdi, da bi nekaj pomoči potrebovali predvsem starši, da bi se bolje znašli v svoji vlogi.

Staršem vedno ponudim posvetovalne pogovore, saj je smiselno, da tudi oni prepoznajo svoje pogosto neprimerne odzive na otroka. Ko starš usvoji učinkovitejšo večšino komuniciranja z otrokom, prepozna, kaj ta v resnici potrebuje. Če povem bolj konkretno: ko se starš nauči npr. odzivati na otrokovo trmo, na njegov »ne«, izbruhe jeze, žalost in strahove, potem smo cilj dosegli, saj se družina spet poveže. Staršem, ki menijo, da otroka pripeljejo kot avto na servis, češ da ne uboga in mu bom že jaz povedala, kar mu gre, pa najprej povabim na pogovor, preden otroka sploh sprejemem na terapijo. Moja naloga ni, da otroka »popravim«, moja naloga je, da ustvarim možnosti, da se otrok sprosti, in da mu ponudim brez-pogojno sprejemanje. Ti otroci so namreč polni negativnih prepričanj o sebi, ker jih odrasli ali vrstniki ves čas obsojajo. Le z ljubeznijo dosežemo spremembo, z obsojanjem nikoli.

## V čem so prednosti igralne terapije v primerjavi z drugimi načini dela?

To je zelo učinkovit, varen, sproščen in zabaven način zblíževanja z otrokom. Otroku nima občutka, da je z njim nekaj narobe. Ob različnih dejavnostih se zblížajo tudi člani družine. Pogosto predvsem mame povedo, da se že dolgo niso tako od srca nasmejale. Starši dobijo izkušnjo, da za spremembe še ni prepozno, da je vse mogoče, da imajo vse potencialne, ki jih igra najlažje spravi na plan. Dobijo izkušnjo, da so dobri starši, kar šteje veliko več, kot če bi jim to le povedala. Le izkušnja nas spremeni in točno to izkušnjo dobijo tako otroci kot starši na mojih urah. Starši se ob različnih igrah naučijo sprostiti, otroka zagledajo v popolnoma drugi luči in obratno. Ti trenutki so čudoviti za vse.

## ODGOVORNA NALOGA

Janja Dermastja je v zadnjih treh letih objavila približno sto različnih člankov. Vsi njeni certifikati – mediatorka, praktik nevrolingvistike, coach, praktik hipnoze in igralna terapevtka, pravi, ji omogočajo celosten pristop k reševanju izzivov tako pri otrocih kot odraslih. »Vsekakor pa so izredno dragocene tudi izkušnje, ki ji dobivam vsak dan kot žena in mama dveh najstniških hčera. Starševstvo je gotovo ena najzahtevnejših in najodgovornejših vlog, ki jih imamo.« V Nemčiji, kjer se je izobraževala, so igralni terapevti zaposleni celo v šolah, vrtcih, v bolnišnicah ter na centrih za socialno delo. Enako je v Skandinaviji, ZDA, Kanadi.