

Pozitivni vplivi psa v vzgojno-izobraževalnem procesu

Alenka Mozer, Ambasadorji nasmeha (zaposlena na Gimnaziji Vič)

Kaj so psi vodniki/pomočniki in kaj terapevtski psi?

Psi vodniki se ciljno šolajo za vodenje slepih oseb, psi pomočniki za pomoč gibalno oviranim osebam. Šolajo se približno leto; vaditelj se seznanja s potrebami upravičenca do psa vodnika/pomočnika in opravi izbiro primernega psa (motiviran za delo, a stabilen ob zunanjih dražljajih). Sledi šolanje psa na osnovi pozitivne motivacije, s pohvalo in nagrado, za izvajanje različnih dejanj za potrebe upravičenca. Vzporedno mora šolanje in končno preizkušnjo opraviti tudi upravičenec, da bo znal delati s svojim psom (1).

Terapevtski psi žal še nimajo zakonsko opredeljene vloge v naši družbi, čeprav strokovna literatura in izkušnje naših terapevtskih parov potrjujejo, kako postane učno okolje v prisotnosti psa bolj spodbudno, otroci so bolj sproščeni, dejavnosti s psi pozitivno vplivajo na učence na čustvenem, socialnem, telesnem in drugih področjih. V šoli lahko izvajamo aktivnosti s pomočjo živali (APŽ), terapijo s pomočjo živali (TPŽ) in izobraževanje oz. učenje s pomočjo živali (IPŽ oz. UPŽ). Pozitivni vplivi interakcij z asistenco živali se kažejo v več kategorijah, in sicer kot: fizične, psihološke, socialne, čustvene, vedenjske in kognitivne prednosti.

Šolanje terapevtskih parov strokovno izvajajo društva, kot je npr. društvo Ambasadorji nasmeha. Šolanja se udeležita vodnik in pes, oba morata opraviti vrsto preskusov, preden lahko začneta z obiski ustanov. Tudi člani nekaterih kinoloških društev ali celo posamezniki s psi obiskujejo šole in druge ustanove, zagotovo dobronamerno, a brez predhodnega usposabljanja psa in vodnika, psi niso redno veterinarsko pregledani, zato je skrajni čas, da se delo in status terapevtskih parov v Sloveniji zakonsko uredi. Urejen pa je status »šolskega psa«, ki je terapevtski pes, vključen v Mrežo Šolski pes; tak pes predstavlja načrtno in sistematično podporo pedagoškemu delavcu (učitelju, svetovalnemu delavcu) za doseganje učnih in vzgojnih ciljev; pogoji za vključitev v Mrežo so natančno opredeljeni (2).

Pozitivni vplivi psa v vzgojno-izobraževalnem procesu (povzeto po 2, 3, 4, 5, 6)

FIZIČNE PREDNOSTI: se nanašajo na zdravje in delovanje telesa.

- Prisotnost živali, še posebej božanje po mehki in topli dlaki, umirja utrip udeleženca, zniža krvni tlak, ugodno deluje na krvožilni sistem, sproščajo se endorfini (serotonin, dopamin), zmanjša se raven stresnega hormona kortizola;
 - redkejši so napadi astme, hitrejša in krajša je okrevalnost po poškodbah, rane se bolje celijo, zmanjšuje se bolečina;
 - otroci, ki so v stiku z živalmi, so bolj zdravi, izboljša se jim imunski sistem in imajo manj alergij kot otroci, ki živijo v »sterilnem« okolju.
- S psom sodelujemo pri izvajanju vadbe oz. fizičnih dejavnosti, kjer gre za spodbudo k izgubi teže ali pomoč pri vzdrževanju le-te.
- Otrokom z vključevanjem psa izboljšujemo fine motorične spretnosti z izvajanjem primernih vaj z vključevanjem mišičnih skupin v zapestju in dlaneh, ki nam omogočajo spretnost manipulacije s predmeti.

- Pri bolj zahtevnih obravnavah vodnik s terapevtskim psom sodeluje s strokovnjaki: psihologi, logopedi, učitelji športne vzgoje, fizioterapevti, specialnimi pedagogi ipd. Psa vključimo v dejavnosti neposredno ali posredno, saj je izjemen motivator. Ob psu lažje izvajamo:

- spodbujanje govora: vključimo tako zvok in artikulacijo besed kot tudi vaje za jezik kot mišico ter izboljšanje funkcioniranja;
- izboljšanje ravnotežja in koordinacije: izboljšamo moč v ključnih mišicah v trebuhu oz. izboljšamo grobo in fino motoriko ter tako dosežemo kontrolo nad gibanjem (npr. okrepimo očesne mišice za osredotočenost pogleda);
- izboljšanje moči: treniranje večje mišične skupine npr. pri dvigovanju, vlečenju, potiskanju in prenašanju ali pa izboljšanje moči prijema z vajo in raztezanjem mišic v dlani;
- vizualna senzorična izkušnja: spodbujanje senzoričnih celic v očeh je mogoče doseči s pomočjo svetlobe, barv, vzorcev in premikanja predmetov;
- slušna senzorična izkušnja: stimulacijo čutnih celic v ušesih je mogoče doseči z zvoki različnih glasov, glasnosti in tonov, tudi pasji lajež, cviljenje ipd. sta lahko vključena;
- senzorična izkušnja dotika: stimulacijo senzoričnih celic v koži je mogoče doseči s pomočjo temperature in različnih podlag; poleg dlani lahko uporabimo tudi stopala, roke in obraz; otroku jih npr. namažemo s pašteto, pes jih poliže.

PSIHOLOŠKE PREDNOSTI: se nanašajo na mišljenje; vključujejo samopodobo, motivacijo, duševno zdravje in dobro počutje (kaj ljudje mislijo o sebi in o svojem stanju/okolju).

- Pes omogoča podporo brez predsodkov, saj gre za interakcijo brez sugeriranja;
- pes je most med otrokom in strokovnim delavcem: žival je lahko tema pogovora, uporabimo ga kot primer za pogovor o težkih vsebinah, kot so razmišljanje o drugih ali izražanje sebe;
- dejavnosti s psom omogočajo večjo samozavest, zaupanje v samostojno delo;
- prisotnost psa povečuje možnost izvedbe nalog, omogoča boljše doseganje rezultatov, s tem se izboljša otrokova samopodoba in dobro mišljenje o sebi;
- prisotnost psa zmanjšuje stres oz. odvrne otroka od negativnega razmišljanja, zmanjšuje depresijo in ga motivira, saj izzove pozitivne misli, spodbuja k doseganju cilja;
- prisotnost psa omogoča lažje obujanje spominov na pretekle izkušnje in podoživljanje, spodbuja k izpovedi;
- pes izkazuje brezpogojno ljubezen: otroci imajo pozitivno interakcijo z živaljo ne glede na svoj fizični videz, vedenje, odnos, kulturo ali raso;
- skozi skrb in odgovornost do psa otrok razvija skrb in odgovornost do sebe (pozitivna osebna rast);
- pes deluje kot najboljši poslušalec in največji zaupnik, ki nikoli ne izda skrivnosti.

SOCIALNE PREDNOSTI: se nanašajo na interakcije z drugimi ljudmi.

- Pes deluje kot socialni katalizator za spodbudo prijateljevanja, spodbuja osredotočeno interakcijo med vrstniki;

- ob psu otrok lažje priključijo spomine, kar omogoča podoživljanje preteklih izkušenj, saj ga pes motivira k pogovoru o teh izkušnjah;
- psa lahko uporabimo kot primer za pogovor o težkih vsebinah, saj omogoča analogije in metafore, ki se nanašajo na človekove težave;
- pes spodbuja socialno integracijo: daje možnosti za vključevanje posameznika v družbo in skupnosti, v katere se bi se sicer težje vključil;
- pes je v pomoč pri socialni rehabilitaciji, omogoča večje možnosti za ponovno uvajanje v družbo in skupnost;
- prisotnost psa izboljša socialne veščine in komunikacijske spretnosti (verbalnih in neverbalnih);
- pes spodbuja sodelovanje otrok in učinkovito skupinsko delo;
- aktivnosti s psom stimulirajo igro: spodbujajo fizične in socialne dejavnosti, ki posnemajo opažene, izkušene ali abstraktne situacije;
- prisotnost psa izboljša šolsko okolje, saj omogoča številne pozitivne socialne in vedenjske priložnosti ter tako gradi pozitiven odnos otrok do šole;
- pes izzove povečano odzivnost otrok, več pozornosti, pozitivnih reakcij in medsebojnih stikov;
- terapevtski pes povečuje pozitiven odnos otroka do drugih živali in ljudi;
- vključenost psa v vzgojno-izobraževalni proces razvija otrokovo skrb za živali in ljudi ter odgovornost do živali in ljudi.

ČUSTVENE PREDNOSTI: se nanašajo na čustva in so tesno povezane s psihološkimi prednostmi.

- Vključevanje psa v vzgojno-izobraževalno delo izboljša samostojnost otrok, poveča samozavest pri individualnem delu in zaupanje vase;
- ker prisotnost psa zmanjšuje stres, s tem zmanjša občutke tesnobe in skrbi;
- zmanjša čustvene težave oz. stisko ter spodbuja občutke sreče, zadovoljstva in sproščenosti;
- prisotnost psa lahko zmanjšuje depresijo, saj spodbuja pozitivne misli ter občutke optimizma v novih/različnih situacijah;
- ker pes izkazuje brezpogojno ljubezen, spodbuja v otroku občutke zaželenosti, posebnosti in vključenosti;
- pes omogoča otroku podporo brez predsodkov: daje občutek, da te nekdo razume, je odličen poslušalec in zaveznik brez mnenj in predsodkov.

VEDENJSKE PREDNOSTI: se nanašajo na otrokova dejanja, izbiro možnosti in razmislek oz. sprejemanje posledic.

- Prisotnost psa zmanjšuje impulzivnost otrok, spodbudi jih k premisleku pred dejanjem;
- vključevanje psa v vzgojno-izobraževalno delo otrokom poveča pozornost in umirjenost, vzbudi osredotočenost, izzove zanimanje ter s tem omogoča vedenje, ki spodbuja sprejemanje informacij;
- prisotnost psa zmanjšuje hiperaktivnost ter spodbuja vedenje, ki se ne spreminja tako hitro ali tako pogosto;

- vključevanje psa v dejavnosti zmanjšuje agresivnost otrok, izbruhe nasilja ali manipulativnega vedenja;
- terapevtski pes pomaga zmanjšati konfliktno vedenje otrok, problematične in antisocialne vedenjske vzorce;
- prisotnost psa spodbuja prilagajanje lastnega vedenja otroka drugemu vedenju, poviša sposobnost empatije in večja sposobnost sodelovanja z drugimi.

KOGNITIVNE PREDNOSTI: se nanašajo na duševne procese občutenja, zaznavanja, učenja in mišljenja.

- Vključevanje psa v vzgojno-izobraževalni proces omogoča lažje in hitrejše doseganje učnih ciljev: informacije so predelane in pridobljene na način, ki omogoča hitrejše in boljše učne dosežke;
- prisotnost psa pri delu v šoli izboljša spomin otrok, stimulira njihove sposobnosti pridobivanja, priklica in opisa informacij;
- pes povečuje samostojnost in samozavest otrok, s tem pridobijo boljše veščine in večjo motivacijo za reševanje problemov z manj ali celo brez pomoči drugih;
- prisotnost psa poveča koncentracijo otrok in omogoča boljšo izvedbo nalog; otroci so bolj osredotočeni in tako lažje in bolj kvalitetno opravijo zastavljeno dejavnost;
- terapevtski pes spodbuja zanimanje otrok za različne pojave, dogodke, dejavnosti; poveča se motivacija za učenje s poglobljenim razumevanjem;
- terapevtski pes v vzgojno-izobraževalnem procesu spodbuja doseganje višjih učnih dosežkov otrok, omogoča hitrejše napredovanje in izboljšanje znanja;
- prisotnost psa poviša čuječnost otrok za lažje učenje: izboljša otrokovo umeščenost v okolje, s spodbujanjem pozitivnih čustev in biokemičnih odzivov pomaga pri učinkovitem učenju.

PREDNOSTI VPLIVA NA VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OKOLJE:

Prisotnost terapevtskega psa v vzgojno-izobraževalni ustanovi zmanjšuje občutek sterilnosti in hladnosti takega okolja. Pes povzroči boljše razpoloženje vseh otrok in zaposlenih na ustanovi in ne zgolj tistih, ki se udeležujejo dejavnosti. Dobro razpoloženje traja še dolgo po tem, ko terapevtski par ustanovo tisti dan zapusti, otroci se pogovarjajo o smešnih podrobnostih, obujajo svoje občutke veselja. Redni obiski terapevtskega para izzovejo tudi prijeten občutek pričakovanja udeležencev pred vsakim naslednjim srečanjem.

Kako svoje delo doživljajo terapevtski psi?

Znanstveniki so merili raven kortizola v slini terapevtskih psov med delom ter ugotovili povišane ravni tega hormona kot posledico pozitivnega stresa. Podobno se zgodi, ko psu mečemo žogico, pri pasjih športih ipd. Da gre za pozitivni stres, so dokazali z analizami videoposnetkov vedenja in znakov, ki so jih psi dajali med izvajanjem dejavnosti (7).

Pri tem se moramo zavedati, da se v času šolanja terapevtskih parov vodniki naučimo poskrbeti za dobrobit svojega štirinožnega partnerja. Psu znamo prisluhniti, razbrati vedenjske vzorce, ki kažejo, da se ne počuti dobro v določeni situaciji, in pravočasno ukrepati, če mu kaj ne ustreza. Naši psi torej svoje delo opravljajo radi in z veseljem, ker nam lahko zaupajo.

OPOZORILO

Pred delom v vzgojno-izobraževalni ustanovi poskrbimo za čistočo psa in predmetov, ki jih bomo uporabili. Hkrati strokovne delavce v ustanovi prosimo, da si otroci umijejo roke pred izvajanjem dejavnosti s psom in po koncu le-teh še enkrat.

Če pridemo v skupino, kjer ima kateri od otrok močno alergijo, lahko dejavnosti izvajamo v drugem prostoru, kot sicer poteka vzgojno-izobraževalno delo (na prostem, v telovadnici, sejni sobi ipd.), pred obiskom psa posebej skrbno skopamo in počesemo, da odstranimo odvečno dlako; izogibamo se stiku otroka s pasjo slino.

Če se otrok psa boji, to upoštevamo; pri skupinskem izvajanju dejavnosti se ta otrok sam odloči, ali bo sodeloval ali ne; pri individualni obravnavi lahko izberemo drugo žival (mačko, zajca ...).

Viri

1. Pravilnik o psih pomočnikih, Uradni list RS št. 94/10, 50/14 in 32/17
2. Mreža Šolski pes: <https://sites.google.com/view/mreza-solski-pes/uvodintroduction>
3. Dogs in the Classroom: <https://www.weareteachers.com/dogs-in-the-classroom/>
4. Marinšek, M., Tušak, M. (2007): Človek in žival: zdrava naveza, Založba Pivec, Maribor
5. Grove, C., et al.(2021):Therapy Dogs in Educational Settings: Guidelines and Recommendations for Implementation, Front. Vet. Sci., 08 June 2021, Sec. Veterinary Humanities and Social Sciences, Volume 8 – 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8217446/>
6. Trampuš, M. (2013): Odtisi pasjih tačk v učilnicah, Zbornik EDUvision 2013 – Sodobni pristopi poučevanja prihajajočih generacij
7. Lombardi, L. (2018): Therapy Dogs Work Miracles. But Do they Like Their Jobs? National Geographic, May 2018. <https://www.nationalgeographic.com/animals/article/animals-dogs-therapy-health-pets>