

## Radio Slovenija 1, Med štirimi stenami

### Obrazna refleksna terapija v šoli

18. 05. 2015

Uvod

Številni šolarji se soočajo s težavami pri učenju, z branjem in pisanjem, razumevanjem prebranega, se težje zberejo, naučeno pa hitro pozabijo. S pilotnim projektom »Obrazna refleksna terapija Sorensensistem v šoli«, ki je potekal na osnovni šoli Poljane v Ljubljani, je vodja projekta, licencirana učiteljica metod Sorensensistema Nataša Kos Križmančič skupaj z ekipo izšolanih terapevtk pokazala, da se te težave lahko rešujejo tudi z masažo posebnih točk na obrazu. Gre za prvi tak projekt, ki se izvaja v Sloveniji po metodi svetovno priznane terapevtke danskega rodu Lone Sorensen. Podoben projekt je potekal tudi na Danskem in v Veliki Britaniji. Oddajo med štirimi stenami je pripravila Petra Medved.

Z obrazno-refleksno terapijo otrokom pomagajo pri reševanju učnih in vedenjskih težav, pri težavah z zbranostjo, hiperaktivnostjo in disleksijo, razlaga licencirana učiteljica metod Sorensensistema Nataša Kos Križmančič. Obrazna refleksoterapija je refleksna terapija, je terapija, ki se izvaja na področju obraza. Pritiskamo in krožimo na določenih točkah, tako živčnih točkah kakor točkah, ki so povezane s posameznimi meridiani oziroma energijskimi potmi v telesu in pa na posameznih conah, območjih obraza, ki imajo nekakšen refleksen odziv v telesu. Seveda vse te informacije potekajo preko možganov, se pravi delujemo dejansko na živčevje in s tem omogočamo nastajanje novih možganskih povezav. Stimuliramo živčevje in s tem v bistvu tudi delovanje možganov in določenih funkcij možganov.

Urednica: **»Kako konkretno se pa izvaja ta terapija?«**

Nataša: *»Na obrazu je zelo veliko točk. Imajo tudi različne učinke na telo. Nekatere delujejo na energijske povezave v telesu, na meridiane, večina točk na katere pa mi delujemo so živčne točke, torej živčni končiči, ki izhajajo na koži, na obrazu in nanje delujemo ter s tem določen efekt dosežemo v možganih in s tem posledično v telesu. Poleg tega delujemo na posamezne cone oziroma območja na telesu, ki so refleksno povezana z določenimi organi in organskimi sistemi, določenimi deli telesa in na ta način tudi uravnovešamo biokemične procese v telesu. Na ta način dosežemo uravnovešeno delovanje vseh funkcij v telesu in telo se pozitivno odzove na vse naloge, se pravi otroci začnejo drugače funkcionirati, drugače razumevajo in dojemajo svet okoli sebe. Ta terapija je v bistvu sestavljena iz raznih tradicij iz najrazličnejših koncev sveta, iz Južne Amerike, Kitajske, Vietnama, Indije, Tibeta in iz Japonske. Te zemljevide, kakor jih mi imenujemo, je gospa Lone Sorensen, ki je avtorica metode, je sestavila v celostno metodo nekako pred 35, 36 leti. Za to je opravila veliko raziskav in projektov in prišla do te metode, ki dejansko deluje na človeka na več nivojih: na čustvenem, na telesnem, na mentalnem in energijskem, tako da celostno zaobjame problematiko. Posebej uspešna je seveda pri otrocih, ki se šele razvijajo. Njihovo živčevje tja do 12. leta in možgani se šele razvijajo in dosežejo nekakšen višek, tako da smo zaradi tega lahko pri otrocih še toliko bolj uspešni.«*

**Urednica: »Za kakšne otroke, s kakšnimi težavami, je ta terapija primerna?«**

Nataša:»Ta terapija je pravzaprav zelo primerna za zelo širok spekter težav. Tukaj v tem projektu, ki ga izvajamo na OŠ Poljane, smo zajeli le del možnosti, ker smo se nekako orientirali na težave, ki jih imajo otroci dandanes zelo pogosto v šoli. To pa so motnje pozornosti, koncentracija, disleksija, se pravi težave z branjem in pisanjem, hiperaktivnost, težave pri učenju, pri reševanju nalog, razumevanju nalog.«

**Urednica: »V projektu je s prostovoljnim strokovnim delom sodelovalo 10 izšolanih terapevtk in 11 otrok iz OŠ Poljane v Ljubljani v starosti od 8 do 11 let. O tem, kaj vse je zajemala terapija, Nataša Kos Križmančič.«**

Nataša: »Ko so otroci prišli v razred, smo jih najprej spodbujali k temu, da so popili kozarec vode, potem smo delali vaje za možgane. Vaje za možgane pa zato, ker vplivajo na boljšo komunikacijo med levo in desno možgansko hemisfero, na samo ravnotežje in koordinacijo telesa in pa seveda vizualno zaznavo in na ta način so v bistvu izboljšali tudi branje in pisanje. Nato je sledila terapija, ki se izvaja na obrazu, obrazna refleksna terapija, potem pa smo seveda tudi staršem svetovali, oziramo sem svetovala, glede prehrane v času projekta, pa seveda tudi naprej naj bi se držali določenih smernic. Namreč prehrana brez konzervansov, barvil, brez prevelikih količin sladkorja in pa bele moke je dejansko spodbudna za delovanje možganov in ravno tako recimo dodatki, kot so omega 3, so zelo primerni za razvoj možganov.«

**Urednica: »Koliko terapij je potrebno izvesti, da se pokažejo rezultati?«**

Nataša: »Glede števila terapij lahko govorim o približnih številkah. Mi smo projekt zastavili v smislu desetih terapij, ker je to nekakšen optimalen minimum, ko že lahko zaznavamo neke rezultate, vendar bi za uspeh pri vseh otrocih, viden uspeh ali pa večje korake v razvoju otroka lahko svetovala še več terapij. Takšna pomoč bi bila primerna kot neka konstantna pomoč v šoli, ne samo kot kratek projekt, zato ker se rezultati pri nekaterih otrocih lahko pojavijo šele kasneje. Namreč krivulja razvoja otroka in odziva na terapijo kaže, da se nekateri otroci odzovejo prej, nekateri pa kasneje in je morda krivično do nekaterih otrok, ki so imeli težje stopnje težave, da so se v bistvu pri njih premiki šele nekako začeli, projekt se pa končuje.«

**Urednica: »In kako je obrazna refleksna terapija vplivala na učence?«**

Eden izmed učencev: »Mi je »fajn«, ker me sprosti, ker se lažje skoncentriram. Nimam več treme med govorom in nastopom pa spraševanjem.«

**Urednica: »Povej mi, kako se počutiš?«**

Eden izmed učencev: »Odlično, sproščeno, zelo dobro.«

**Urednica: »Kakšen je pa občutek po tej terapiji?«**

Eden izmed učencev: *»Zaspan občutek.«*

**Urednica:** *»Si kdaj že zaspal?«*

Eden izmed učencev: *»Ja, enkrat.«*

**Urednica:** *»Masirajo vam obraz.«*

Eden izmed učencev: *»Ja, masirajo nam na točkah.«*

**Urednica:** *»Kako ti pa ta masaža oziroma ta terapija pomaga v šoli?«*

Eden izmed učencev: *»Tako, da lažje spim pa berem.«*

**Urednica:** *»Pa učiteljico to opazi ali opaziš to sam? Imaš tudi zaradi tega boljše ocene?«*

Eden izmed učencev: *»Zaradi tega imam boljše ocene. Učiteljica nič ne opazi, samo jaz opazim.«*

**Urednica:** *»Kaj pa ti je najbolj všeč na tej terapiji?«*

Eden izmed učencev: *»Ko se lahko sprostim pa, ko nimam nič za delati.«*

**Urednica:** *»Terapevtke so pripravile individualne terapevtske načrte, terapije pa so izvajale 10 tednov zapored enkrat tedensko. Refleksoterapevtka Pavla Zupančič iz Novega mesta.«*

Ena izmed terapevtk: *»Ja, mislim, da mi je bil to zanimiv projekt, ki ga je Nataša predstavila, in da potem lahko vidimo učinke na otrocih, ki so recimo slabše skoncentrirani, imajo učne težave. Glede nato, da že kar nekaj časa delam v tem, na teh področjih refleksoterapije, nimam pa prav dosti izkušenj z otroki z dislektičnimi težavami, me je zanimalo, kakšni bodo učinki, tako posameznikov kot tudi cele skupine.«*

**Urednica:** *»In kaj opazate?«*

Ena izmed terapevtk: *»Jaz sem imela dekle, ki je imelo dislektične težave, motnje v koncentraciji, slabo razumevanje branja oziroma matematičnih nalog, poleg tega pa problem s številkami pri matematiki. Dosti je umaknjena, ima veliko tremo pred nastopanjem, to ji je še vedno ostalo, vendar pa se je izboljšalo razumevanje branja tekstov, tudi matematične naloge boljše dela. Mama pravi, da je bolj umirjena in to sem tudi opazila, razen danes, ko je pričakovala, da gredo nekam in se je veselila poti in je bila ta terapija vsekakor predolga v vsakem primeru.«*

**Urednica:** *»Mislite, da bi morali te terapije uvesti v šolski sistem kot pomoč takim otrokom?«*

Ena izmed terapevtk: *»Mislim, da ja, ker so se tudi rezultati iz drugih držav, kjer to uvajajo v šole, mislim, da je to Švedska, pokazali kot zelo dobri in da so otroci dosegali boljše učne uspehe. Meni je bilo to delo izjemno zanimivo, dalo mi je nek nov vpogled na te zadeve, predvsem pa je krasno videti eno skupino otrok, ki pravzaprav naj bi imeli velike težave, mi pa med terapijo skoraj nismo opazili tega.«*

**Urednica: »Refleksoterapevtka Katarina Arko iz Sodražice se je svojemu varovancu povsem posvetila.«**

Ena izmed terapevtk: *»V samem začetku so bile kot težave hiperaktivnost, disleksija, menjava črk, težave s koncentracijo, pomnjenjem. To naj bi bilo v glavnem pri njem izrazito. Skozi samo terapijo se začele dogajati že spremembe pri ocenah, manj menjave črk, lažje si je zapomnil. Tako da je bil sam otrok zelo ponosen, da si je zelo na hitro zapomnil pet kitic pesmice, jo je danes celo povedal, zapel. Tako, da je napredek. In na tak preprost način, enostaven, naraven način se mi zdi, da je to nekaj enkratnega, da lahko otroku pomagamo pri takšnih težavah, ki so danes dosti pogoste in so lahko zelo moteče.«*

**Urednica: »Ste se s to terapijo že srečali ali je to prvič tak projekt, pri katerem sodelujete?«**

Ena izmed terapevtk: *»To je praktično pilotski projekt, to smo prvič, delamo z več otroki na enkrat. To sploh je novo v slovenskem prostoru in mislim, da ne bo pri tem ostalo.«*

**Urednica: »In kaj vam pomeni taka pomoč otrokom?«**

Ena izmed terapevtk: *»Ogromno. Ogromno in prav je, da ljudje vidijo, kako se da na tak enostaven, naraven način lahko pomagat otrokom. Krasno se mi zdi to, da je bilo 10 otrok v tem prostoru. Na samem začetku smo mislili, da bo to zelo moteče, ker otroci so različnih starostnih skupin, ampak to je bilo res... vsi smo dihalo kot eno, otroci sproščeni, mislim, da je bilo čudovito vzdušje.«*

**Urednica: »Nekateri so celo zaspali med terapijo.«**

Ena izmed terapevtk: *»Moj obvezno. In to je bilo res prav prijetno, da vidiš, kako se lahko otrok, ko se praktično niti ne poznamo med sabo, na samem začetku seveda se nismo poznali, ampak to je bila sproščenost takoj. So zaupali.«*

**Urednica: »Anja Cesar je refleksoterapevtka in specialna pedagoginja iz Bohinja. Obrazno refleksno terapijo uporablja tudi pri svojem delu v šoli. Pri učencih je že opazila pozitivne spremembe.«**

Ena izmed terapevtk: *»Jaz sem sem za izobraževanje obrazne refleksoterapije odločila s tem namenom, da bi svoje znanje nadgradila, ker ko sem gledala na televiziji, ko je Nataša Kos Križmančič pripeljala v Slovenijo obrazno refleksoterapijo, je govorila tudi o otrocih s posebnimi potrebami. In mene, kot specialno pedagoginjo me je to zelo pritegnilo in sem rekla, da bom*

*to znanje nadgradila. Obrazna refleksoterapijo tudi uporabljam pri svojem delu v šoli. Delam na osnovni šoli z učenci z učnimi težavami, tako da moje delo je individualno in v bistvu elemente obrazne refleksoterapije tudi lahko umeščam znotraj svojega dela. Zelo dobro se dopolnjujeta, ker obrazna refleksoterapija deluje tako na živčni sistem, krvožilni sistem. Deluje zelo globinsko, otroke zelo pomiri, izboljša se jim koncentracija, pozornost. Imajo boljšo kontrolo nad svojim vedenjem in nad samim telesom.«*

**Urednica: »In to izvajate prostovoljno otrokom na vaši šoli?«**

*Ena izmed terapevtk: »Na moji šoli dajem znotraj svojega dela. Zaposlena sem kot specialni pedagog, tako da v bistvu znotraj svojih ur uvajam elemente obrazne refleksoterapije. Bi pa bilo krasno, če bi se lahko celotne terapije izvajale v šolskem sistemu. To bi bil krasen doprinos šolskemu sistemu.«*

**Urednica: »Kaj opažate, kakšne uspehe imajo ti otroci, ki hodijo na to terapijo v šoli?«**

*Ena izmed terapevtk: »Jaz sem tukaj pri tem projektu Obrazna refleksna terapija v šoli terpirala dva otroka. Oba sta dislektika, pojavljajo se tudi vedenjske in čustvene težave, težave s koncentracijo in pozornostjo, težave s spanjem in na vseh področjih se je stanje izboljšalo. Manj je težav pri branju, koncentracija je boljša. En otrok je sam omenil, da veliko lažje sledi pri pouku, da veliko lažje kontrolira vedenje, da ne kaže več toliko v besedo učiteljem. Veliko manj konfliktov ima s sošolci. In tudi z ostalimi otroci, ki delam, vidim, da se veliko bolje umirijo. Uspeh se izboljša predvsem zaradi boljšega zavedanja samega sebe, ker se s tem izboljšajo tudi delovne navade. Domače naloge bolj redno delajo.«*

**Urednica: »Vemo, da je veliko otrok hiperaktivnih, potem se pojavljajo čustveno-vedenjske težave. Mislite, da bi te težave izzvenele, če bi otroci imeli takšno terapijo v šoli?«**

*Ena izmed terapevtk: »Ja, kar se tiče hiperaktivnosti imamo krasne rezultate. Tudi s tem projektom smo jih dosegli, ravno tako pri vedenjskih in čustvenih težavah. Otroci se veliko bolje umirijo, so umirjeni, tako da to bi res čudovit doprinos šolskemu sistemu, če bi se te terapije uvedle v samo šolsko delo.«*

**Urednica: »Vi na teh projektih to delate prostovoljno, svoj čas podarjate tem otrokom.«**

*Ena izmed terapevtk: »Ja, tako, to je prostovoljni projekt, vendar krasna izkušnja. Tako kot refleksoterapevtka in kot specialna pedagoginja imam bolj individualno delo, ampak to, da smo v enem razredu, da nas je 10 refleksoterapevtk skupaj in da hkrati sočasno delamo na otrocih, je res bogata izkušnja. Tudi iz tega vidika, ker si potem med sabo izmenjamo mnenja, informacije in mislim, da je vsaka refleksoterapevtka veliko dobila s tem projektom, ravno tako pa tudi otroci.«*

**Urednica: »Sodelujoče otroke so na povabilo šolske svetovalne delavke k projektu prijavili straši, ki so se predhodno seznanili z metodo in njenimi učinki. Maja Žižmund.«**

Eden od staršev: *»Danes se mi zdi to res ena taka izjemna priložnost, da otrok polega tega, kar od njega zahteva šola, v bistvu ugotovi, da so tudi drugi načini, da se sproščaš, da mogoče pogledaš malo bolj sam vase. In ker se sama zaveda, da ima kar nekaj težav pri branju, pri koncentraciji, je v bistvu tudi ona nas spodbudila k temu, da postane del te skupine. Tako da sva se obe z zelo lahkim srcem odločili.«*

**Urednica: »Omenili ste težave. Kako pa je zdaj po tej terapiji?«**

Eden od staršev: *»Ona sama opaža, da se lažje koncentrira. Recimo, da opazimo tudi drugi. In pa predvsem lažje bere. Bolj se zna skoncentrirati in bolj tekoče bere. To so bile te glavne težave, ki se pri njej pojavljajo. Opazili smo, da se je tekom terapije to izboljšalo.«*

**Urednica: »In kako ste zadovoljni s terapijo?«**

Eden od staršev: *»S terapijo sva obe zelo zadovoljni. Zoja izjemno uživa, na vsak način si želi to terapijo prenesti tudi name in tudi mene doma sama masira. Obema se zdi, da je to en lep dodatek v razvoju otroka.«*

**Urednica: »Zdaj je ta terapija končana. Si želita, da bi se nadaljevala?«**

Eden od staršev: *»Ja, obe tudi razmišljava o tem, da bi nadaljevali terapijo. Zoja mogoče s tega stališča, da bi tudi sama videla, če nadaljuje, če se potem stvari še kaj izboljšajo, jaz pa zato, da otroku ponudim še nekaj drugega, ne samo klasično šolo, ampak še nekaj za sprostitev zraven.«*

**Urednica: »Obrazna refleksna terapija je potekala na OŠ Poljane v Ljubljani. Šolska svetovalna delavka Suzana Klemenčič je razložila, zakaj so se na šoli odločili, da izvedejo ta projekt in kaj so po terapiji opazili pri učencih.«**

Šolska svetovalna delavka: *»Teh težav je, ne vem zakaj, ampak se mi zdi, da število narašča. Zdaj ali narašča zaradi tega, ker jih je res realno več, ali pa jih mogoče tudi bolj opažamo. Otrok z raznoraznimi težavami je kar veliko in sem mnenja, da so vzroki za to nevrološki. In zato se mi je zdela ta terapija, ki vpliva na nevrološko strukturo otrok, nekaj kar bi znalo pomagati. Mislim sicer, da je tukaj še veliko stvari, ki bi se še lahko v tej smeri razvijale, ampak to je en izmed začetkov. Rezultati, ki jih mi opažamo, so v bistvu najbolj odprtost teh otrok in samozavest. Se pravi, zdi se nam, da so otroci bolj tukaj, da se bolj pokažejo, da si več upajo, več vprašajo, več se smeji. Pridobili so na samozavesti, so bolj opazni v razredu. Prej so se nekako bolj skrili, zdaj pa se jih vidi. Tudi, ko se gre po hodniku, se jih vidi, da so sedaj tukaj.«*

**Urednica: »Otroci so dobili veliko pozornosti v tej uri, kako pa mislite, da sama pozornost vpliva na šolsko delo?«**

Šolska svetovalna delavka: *»Tudi to se mi zdi en pomemben del teh rezultatov. Se pravi ta pozornost, da je en človek vsak teden na voljo za enega otroka, ki se samo njemu posveti; z*

*masažo, s samo terapijo, s pogovorom, s pozornostjo. Mislim, da je to zelo pomemben del, ki tem otrokom zelo manjka. Ta pozornost posameznika je veliko doprinesla k tem rezultatom.»*

**Urednica: »Rezultati projekta so pokazali, da otroci po desetih terapijah bolje berejo in pišejo, so bolj umirjeni in manj konfliktni. Naloge hitreje in lažje rešujejo, so bolj samozavestni in lažje komunicirajo. So bolj zbrani in manj moteči pri pouku, hitreje in lažje zaspijo. Vodja projekta Nataša Kos Križmančič je o obrazni refleksni terapiji povedala:«**

*Nataša: »Moj namen je kot prvo doseči neke rezultate pri otrocih in to smo. Moj namen je tudi ozavestiti starše in učitelje, da je možno otrokom pomagati tudi z naravno metodo, ki je povsem neboleča in prijetna, da lahko dosežejo kot prvo eno notranje ravnovesje in samospoštovanje in tudi samozavest, da se lažje spopadejo z nalogami, ki jih imajo v življenju. Da smo nekakšna podpora vsem izzivom, ki jih čakajo v šoli, hkrati pa je tudi moj namen, da bi tak projekt zaživel nacionalno, se pravi, da bi tudi v Sloveniji imeli otroci možnost v različni šolah, ne samo v tej prvi šoli, kjer smo se pojavili, da bi imeli možnost tovrstne pomoči.»*

**Urednica: »Kaj pa je vas spodbudilo, da ste organizirali ta projekt? Ste tudi sami imeli nekoč takšne težave?«**

*Nataša: »Sama nisem imela podobnih težav, tudi moji otroci ne, vendar sem za težave otrok dojemljiva že vrsto let. Pred mnogimi leti sem vodila poletne taborne za Zoisove štipendiste in sem jih zasnovala zelo celostno. Takrat sem se ukvarjala z umetnostjo, veliko s filozofijo, glasbo, plesom in sem delovala na tem področju, ampak z istim namenom, se pravi razširiti meje dojemanja otrok in nekako dvigniti njihovo samozavest in jih usposobiti, da samozavestno in suvereno delujejo v svetu, ki je za njih svet odraslih, ampak da se bolje znajdejo. Podobno delujem tudi na terapevtskem področju. Tudi zdaj mislim, da se da otrokom pomagati, jih spodbuditi, jih podpreti tam, kjer so nekakšne pomanjkljivosti, težave, tako da se lažje vključijo v svet in delujejo po svojih najboljših močeh; da njihovi potenciali pridejo na dan in da jih dejansko tudi živijo.»*

**Urednica: »Zaključek pilotnega projekta »Obrazna refleksna terapija Sorensensistem v šoli«, bo v jutri, ob 17. uri v avli Osnovne šole Poljane v Ljubljani. Na predstavitvi bo prisotna tudi avtorica metode, svetovno priznana refleksoterapevtka Lone Sorensen.»**