

# Gozd spomina

*Katja Gorečan, Erika Nagode,  
Tina Zadravec in Sara Ferčič*

ilustratorka:  
Sara Ferčič

Poti

The lower half of the cover is dominated by a complex, abstract pattern of overlapping, hand-drawn lines in various colors including blue, red, yellow, green, and purple. The lines are thick and have a slightly textured appearance, resembling a child's drawing or a digital brushstroke effect. The word "Poti" is written in a simple, green, sans-serif font, positioned above the main cluster of lines.

## Uvodnik

V priročniku, ki ga imate pred seboj, sledimo zgodbi Gozd spomina in ji dodajamo z umetnostjo povezane aktivnosti. Skozi likovno ustvarjalnost, glasbo, gibanje in igro boste lahko skupaj z otroki globlje raziskali, kaj je spomin, hkrati pa bodo otroci prek različnih vaj razvijali empatijo, ki je ključna za razvijanje socialnih odnosov, ki se jih otroci šele učijo. Da bi v njih lahko bili uspešni, potrebujejo zavedanje in razumevanje sebe in drugih ter sposobnost komunikacije.

Pri tem je ključnega pomena igra, skozi katero se otrok pripravlja na življenje. Skozi igro razvija svoje zmožnosti, pridobiva izkušnje in znanja, pri tem pa vključuje tako zaznavanje kot mišljenje, čustvovanje in vedenje. Za razvoj prosocialnosti je pomembna predvsem simbolna igra, ki se začne s preprostim posnemanjem in se v kompleksnosti razvija vse do igranja vlog. Ko se otrok postavi v vlogo drugega, zavzame njegov položaj, pri tem pa lahko opazi, kako drugačen je videti svet z druge perspektive. Več gledišč ko obišče, širšo perspektivo lahko ima, to pa ga osvobodi stereotipnega zaznavanja in s tem vodi do bolj kritičnega mišljenja, ki z upoštevanjem individualnih različnosti pomaga pri ustvarjanju skupnega sveta.

Pomembno pa je, da se otrok zaveda, da gre za igro in da tako kot vstopa v različne vloge, iz njih tudi izstopi. Za izstop iz določene vloge predlagamo vajo stresi se, na katero bo opozarjala ilustracija psička. Namen te vaje je, da se otresemo vloge, v kateri smo bili, začutimo spet svoje telo in se prestavimo nazaj v čas in prostor tukaj in zdaj. Telo je v interakciji s svetom, kar je velikega pomena, zato smo nekaj vaj namenili tudi temu, da otrok svojo pozornost usmeri na telo in preko utelešene vednosti ter konkretnega delovanja še dodatno poglobi razumevanje.

Ker pa vsaka igra postane nezanimiva, če je pretežka ali prelahka, bo katero morda treba otroku tudi prilagoditi. Nekaj vaj se nanaša na otrokovo ustvarjanje zgodbe, ki lahko poteka preko pisanja, če pa otrok še ne zna pisati, naj vam pripoveduje. Priporočamo, da se v vsakem primeru z otrokom čim več pogovarjate o tem, kako se je med določeno vajo počutil, na kaj se je spomnil in ali ga morda kaj skrbi. Zgodbo pa lahko ustvarimo tudi z gibom, zvokom ali s sliko.

Umetnost nam pomaga razumeti pomen dogodkov v življenju, pomaga pa nam tudi pri tem, da svoje razumevanje in pogled na svet izrazimo in delimo z drugimi. To še posebno velja za otroke, ki jih to, da lahko samostojno raziskujejo in ustvarjajo vednost, ki jo nato tudi delijo z drugimi, opolnomoči, kar pa jim vliva zaupanje vase in omogoča nadaljnje delovanje v svetu.

Želim vam čim več igrivosti, ustvarjalnosti in zanimanja za doživljanje drugega.

*Erika Nagode*

## O gozdovih, strahovih in empatiji

Za razvoj in obstoj občutka integritete v svet je pomembno, da smo videni, slišani, predvsem pa razumljeni. Če znotraj najbližjih odnosov razumevanja ni, je to vir frustracije, ki se lahko manifestira na različne načine. Razumevanje ali vsaj poskus razumevanja je temelj spoštljivih odnosov, ki zagotavljajo prepoznavo lastnih in tujih želja, potreb in meja. Več ko razumem, več odtenkov bo vseboval mozaik mojega življenja.

Za razumevanje drugega je bistvena sposobnost empatije, sposobnost vživljanja v drugega, ki nam omogoča prepoznavo, razumevanje in reagiranje na čustveno stanje drugega. Obstajata dve primarni komponenti empatije, čustvena in kognitivna. Čustvena ali afektivna empatija je čustvena reakcija, ki jo v nas sprožijo čustva drugega, medtem ko je kognitivna empatija sposobnost prepoznave, identifikacije čustev drugega in razumevanje njegove perspektive. Sposobnost čustvene empatije se pokaže že zelo zgodaj v življenju novorojenčka. Že 18 ur po rojstvu lahko pri novorojenčku opazimo določeno odzivnost na stiske drugih novorojenčkov, in sicer v obliki refleksnega oziroma reaktivnega joka. Ker tedaj otrok še ne loči popolnoma med seboj in drugim, je njegova reakcija na stisko drugega usmerjena predvsem v tolažbo sebe. Tekom drugega leta življenja se osebna reakcija na stisko ob stiski drugega postopoma spremeni v empatično reakcijo, usmerjeno v drugega, in vodi v vedenje, usmerjeno v tolažbo drugega. Ko otroci dosežejo predšolska leta, pride do pomembnega razvoja kognitivne empatije. Prepoznavo enostavnih in kompleksnih čustev se razvija naprej med otroštvom in mladostništvom. Na sposobnost empatije vplivajo tako biološki kot okoljski dejavniki. Topli, občutljivi in recipročni bližnji odnosi, ki zagotavljajo prepoznavo potreb in čustev drugega, ter pogovor o čustvih razvoj empatije krepijo.

Empatija se torej razvija prek lastnih izkušenj v stiku s sočlovekom pa tudi posredno s ponotrnanjem izkušenj drugega, zgodb, basni. V svetu, kjer je vse večji del odnosov virtualen, je razvoj empatije otežen, zaradi česar je še toliko pomembnejše, da se temu posveča pozornost.

Avtorica besedila se dotika občutljivih tem, vezanih na izgubo spomina. Kje spomin biva? Živi le v tistem, ki se spominja, ali v vseh tistih, ki se spominjajo spominjajočega? Brez spomina si ne moremo predstavljati rasti ali razvoja. Brez spomina ni možno nobeno učenje. Pa vendarle pride pri večini ljudi v življenju do trenutka, ko postaja pomnjenje čedalje šibkejše in vrzeli v spominu vse večje. Proces izgube spomina je za tega posameznika in njegove svojce proces, ki mu občutki strahu, žalosti in jeze niso tuji. V svetu, kjer vrednote večne mladosti, lepote, unikatnosti, iznajdljivosti, uspešnosti in priljubljenosti izpodrivajo pomen solidarnosti, povezovanja in dobrote, je doživljanje izgub stigmatizirano. Sodobni svet ne dopušča procesa staranja in ne priznava smrti.

Junakinja se, soočena s spremembo v dedkovem doživljanju in vedenju, sprva prestraši, nato pa aktivno išče rešitve, spozna in sprejme nepovratnost izgube in prevzame novo vlogo, s čimer tudi preide v zrelejše razvojno obdobje. V praznini spomina je veliko prostora za strah, a vsekakor tudi za ljubezen.

*Ivona Kruljac, dr. med., specialistka otroške in mladostniške psihiatrije.*

Poti so vaje za majhne  
in velike

