

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2013

30. SREČANJE

TTEAM – sprostitvev za učence

Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Februar 2013

KAZALO

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | POVZETEK | 4 |
| 2 | UVOD | 5 |
| 2.1 | Cilji..... | 5 |
| 2.2 | Hipoteze..... | 5 |
| 3 | TTEAM | 6 |
| 3.1 | Jaz in konji..... | 6 |
| 3.2 | Jaz in TTEAM | 6 |
| 3.3 | Linda Tellington-Jones – začetnica TTeama..... | 8 |
| 3.3.1 | S konji že od otroštva | 8 |
| 3.3.2 | Po poroki | 8 |
| 3.3.3 | Nova spoznanja | 8 |
| 3.3.4 | Razvoj TTeam-a | 9 |
| 3.4 | TTeam | 9 |
| 3.5 | TTouch | 9 |
| 3.5.1 | Ležeči leopard | 10 |
| 3.5.2 | Ušesni dotik TTouch | 10 |
| 3.5.3 | Repni dotik TTouch..... | 11 |
| 4 | POTEK RAZISKOVANJA..... | 12 |
| 4.1 | Analiza šolskega vprašalnika | 13 |
| 4.1.1 | Rezultati vprašalnikov 8. razreda. | 13 |
| 4.1.2 | Rezultati vprašalnikov 9. razreda. | 17 |
| 4.1.3 | Skupna analiza grafov..... | 20 |
| 4.2 | Analiza drugega vprašalnika | 22 |
| 5 | UGOTOVITVE IN SKLEPI | 23 |
| 6 | ZAKLJUČEK..... | 23 |
| 7 | DRUŽBENA ODGOVORNOST | 24 |
| 8 | PRILOGA 1..... | 25 |
| 9 | PRILOGA 2 (Vprašalnik za tiste, ki metodo poznajo)..... | 27 |
| 10 | LITERATURA | 28 |

1 POVZETEK

S konji sem se začela ukvarjati pred štirimi leti. Tako sem spoznala tehniko TTeam, ki je metoda dela s konjem (ali s katerimi koli drugimi živalmi in še tudi z ljudmi). Najbolj všeč mi je bilo, ko sem se zavedala, da s tem, ko izvajam to metodo, konju pomagam in se z njim zbližujem. V raziskovalni nalogi sem predstavila, kaj TTeam sploh je. Raziskovala sem, koliko učencev 8. in 9. razreda je že slišalo za to tehniko. Ker ta tehnika pomaga proti stresu, me je zanimalo, kaj pomeni stres zanje in če bi bili pripravljeni spoznati to metodo. Zato sem naredila poseben vprašalnik, da sem preverila njihovo željo po takšni sprostitveni tehniki. To primerjam s prijatelji, ki so skupaj z mano že spoznali TTeam.

2 UVOD

S konji se ukvarjam že štiri leta. V stike s konji sem prišla čisto po naključju. Ko me je babica pred leti peljala pod 'vzpenjačo', je tam začasno gostoval klub s konji. Babica mi je dovolila, da me lahko na ježo s konjem peljejo dva kroga. Medtem ko so me vodili, se je lastnica pogovarjala z mano, me pohvalila in povabila, da bi lahko začela jahati v njihovem klubu. Od takrat sem si to vedno želela. Po enem letu se mi je želja uresničila. Pred dvema letoma sem se odločila, da bom med poletnimi počitnicami obiskala jahalni tabor. Mama mi je predlagala ravno tega, na katerem poučujejo TTeam metodo. Tako sem pred dvema letoma spoznala to metodo bolj površno, zadnje počitnice pa sem se udeležila pravega seminarja in se o tej metodi in konjih naučila zelo veliko.

Za to raziskovalno nalogo sem se odločila, ker sem si zelo blizu s konji. Ko sem se začela ukvarjati s to metodo, sem ugotovila, da me je z njimi zbližala še veliko bolj. Tudi zato, ker me je pomirila, ko sem bila živčna. Mislim, da bi druge tudi.

2.1 Cilji

Cilji moje raziskovalne naloge so bili, da bi raziskala, kako razširjena je ta metoda, torej če jo moji vrstniki poznajo. Ker je ta metoda zelo povezana s stresom, sem raziskovala tudi mnenje sovrstnikov o tem. Zanimalo me je, kaj jim povzroča največ skrbi, ali svoje skrbi obvladajo ali pa se jim zdijo prevelike. Raziskovala sem tudi, zakaj je mladostnikom, ki to metodo poznajo, najbolj všeč in zakaj bi jo priporočili drugim.

2.2 Hipoteze

Hipoteze, ki sem jih postavila, so:

- TTeam-a moji vrstniki ne poznajo.
- Moji vrstniki menijo, da živimo v stresnem času.
- Moji vrstniki svoj stres po večini obvladajo.
- Največ stresa jim povzroča šolsko delo.
- Tako učenci 8. kot 9. razreda bi v večini želeli spoznati tehniko Team.

3 TTEAM

3.1 Jaz in konji

S konji sem se začela ukvarjati pri desetih letih. Najprej je bilo to zgolj jahanje, kmalu pa so mi prirasli k srcu in mi je postalo dovolj že to, da sem v njihovi bližini. Dobila sem vedno več zaupanja in postali so moji najboljši prijatelji. Zame niso bili več le živali. Začela sem jih razumeti, verjeti v njih in postati eno skupaj z njimi (slika 1). Začutila sem, da tudi oni razumejo mene. Neštetokrat sem ob njih imela občutek, da me tolažijo s svojimi pogledi, s svojimi gibi. In vse to skupaj je postalo še bolj intenzivno, ko sem spoznala TTeam.



Slika 1: Zbliževanje s konjem (vir: lasten)

3.2 Jaz in TTEAM

TTeam sem spoznala pred dvema letoma na jahalnem taboru. Prvič sem to metodo spoznala bolj površno, vendar mi je bila všeč in sem ranč, na katerem je tabor potekal, obiskala še naslednje leto. Takrat sem spoznala konje in metodo veliko bolje. Spoznala sem konjsko govorico telesa, se naučila kako ločiti konje v čredi (od vodje do tistega z najmanj veljave). Imeli smo tudi predavanje z naslovom Konj od rojstva do smrti.

S TTeam metodo smo začeli s poizkušanjem drug na drugem, da smo odkrili svoje napake in ugotovili, kako konj vidi neke stvari. Nato smo to poizkusili na mirnih konjih. Tisti, ki so želeli, so imeli možnost to potem poizkusiti na nezaupljivih in živčnih konjih. To sem storila in opazila, da je konj s časoma postajal mirnejši. Potlej smo tudi preverili, ali to res drži, da ima ta metoda 'magično' moč. To smo naredili tako, da smo konju TTouch izvedli le na sprednji desni nogi, na sprednji levi pa ne. Konj, ki je prej hodil normalno, je zdaj šepal. Ko smo TTouch izvedli še na vseh ostalih nogah, je prenehal šepati in je njegov korak postal bolj lahkoten.

Delali smo tudi TTeam tehniko vodenja konja na tleh. V jahališču smo na tla postavili kavalete¹, tako da smo dobili labirint (slika 2) in zvezdo (slika 3).



Slika 2: Labirint (vir: lasten)



Slika 3: Zvezda (vir: lasten)

Nič od tega ni bilo zelo težko. Težava se je pa pojavila, ko smo morali konja peljati čez leseni most. Imela sem še ta problem, da se je konj nasploh bal takšnih reči, a sem ga z nekaj truda in potrpežljivosti le pripravila do tega, da je stopil na most (slika 4).

¹ Palice, ki jih položimo na tla in jih mora konj prestopiti, ali pa jih postavimo na stojalo in tako naredimo oviro za preskakovanje.



Slika 4: Konj na mostu (vir: lasten)

3.3 Linda Tellington-Jones – začetnica TTeama

3.3.1 S konji že od otroštva

Linda je kot otrok odraščala v osemčlanski družini na kmetiji blizu Edmontona, v Kanadi. Pomemben del njenega življenja so bile živali, predvsem pa konji. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12).

Že za svoj šesti rojstni dan je dobila svojega prvega konja, in sicer kobilo Trixie. Potrebovala jo je, da je lahko hodila v šolo, ki je bila od njihov, kmetije oddaljena približno osem kilometrov. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

Pri enajstih letih se je začela trenirati jahanje v tamkajšnjem priznanem konjeniškem centru, kjer je pod strokovnim vodstvom ujahala mnogo konj in kmalu tudi uspešno začela sodelovati na tekmovanjih. Že pri štirinajstih letih pa je v tem konjeniškem centru začela poučevati jahanje. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

3.3.2 Po poroki

Kmalu po tem se je poročila in se s svojim možem Wenteorthom Tellingtonom preselila v Kalifornijo. Nato sta skupaj delala v internatu kot učitelja (poučevala sta sociologijo in jahanje ter skrbela za konje), kjer je pridobila svoje prve izkušnje s terapevtskim jahanjem. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

3.3.3 Nova spoznanja

Po letu 1974 je prenehala poučevati jahanje in je konje prodala dobrim lastnikom, saj se je odločila, da je prišel čas, da tudi sebe še česa nauči ter se odpravila na devetletno potovanje okoli sveta. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

3.3.4 Razvoj TTeam-a

Leta 1975 jo je pot popeljala v Nemčijo, kjer se je začela strokovno ukvarjati s metodo 'feldenkrais', s katero izboljšamo telesno zmogljivost in čudovito vpliva na zdravljenje poškodb (npr. zmanjša bolečine). Takrat se ji je zazdelo, da če ta metoda tako dobro deluje na ljudi, zakaj ne bi delovala tudi na konjih, katerih živčni sistem in telesna zgradba sta podobni človeku. Prvi teden je to poizkušala na prijateljevi kobili in bila navdušena nad rezultatom. Kmalu je začela na konje gledati drugače, saj je ugotovila, da noben konj ni hudoben, ampak ima za svoje vedenje vedno dober razlog (npr. slabe izkušnje, bolečine, slabo počutje). Sprva si je pomagala z delom na tleh (labirinti), kjer je konja na prijazen način pripravila, da je delal to, kar je ona želela. Osem let pozneje je odkrila dotik TTouch in razvil se je popolnoma nov sistem. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

Zdaj ne izvaja te metode le na konjih, ampak tudi na drugih živalih, kot so: divje in domače mačke, psi, opice, kače, zajci ... Pomagala je tudi orki, ki je nastopala v filmu Moj prijatelj Willy. (Tellington-Jones in Pabel, 2008, str. 10-12)

3.4 TTeam

Metoda TTeam je edinstven pristop k treningu in oskrbi. Osnova je na filozofiji medsebojnega spoštovanja in sodelovanja. Bistvo metode je posebna oblika dela na telesu. (<http://ranckajaingrom.com/tellington-ttouch/o-tt/kaj-je-tt>)

Cilji TTeam-a so vplivati na pozitivne vedenjske spremembe, povečanje dobrega počutja, zmanjšanje stresa, poglobiti odnose in izboljšati komunikacijo. (<http://ranckajaingrom.com/tellington-ttouch/o-tt/kaj-je-tt>)

3.5 TTouch

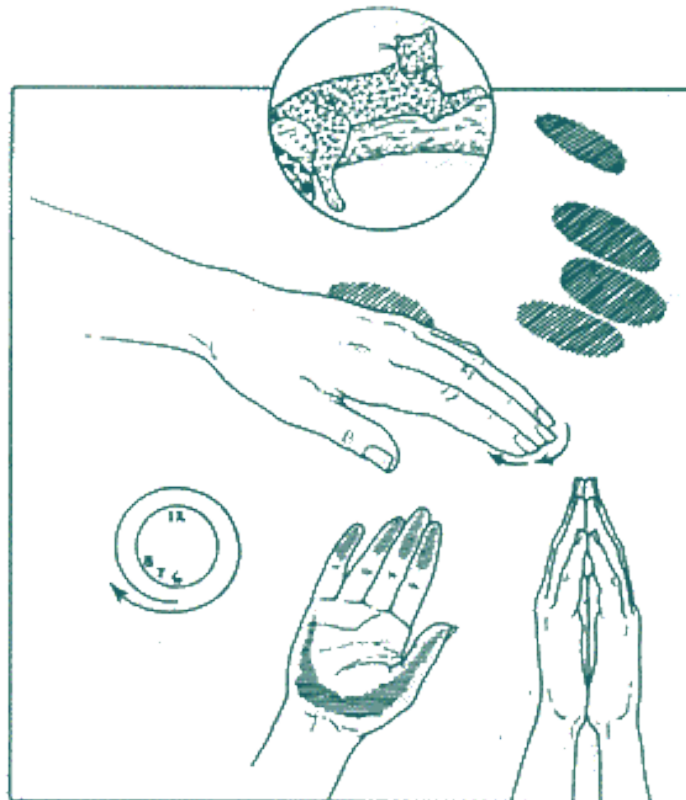
TTouch je osnova metode TTeam. TTouch je krožni dotik, ki ga s prsti izvajamo po celem telesu živali ali človeka. Namen tega dotika je aktivirati celico in njeno »inteligenco«. Vsak krožni gib je celota zase, zato nam ni potrebno poznati anatomije, da bi pozdravili poškodbe ali odpravili nezaželene vedenjske navade. (<http://ranckajaingrom.com/tellington-ttouch/o-tt/kaj-je-tt>)

Dotik TTouch izvedemo tako, da si predstavljamo številčnico ure, prste položimo na številko 6 in naredimo krog in četrt v katero koli stran. Pazljivi moramo biti, da ne drsimo le po koži, ampak jo premikamo, z drugo roko pa žival ali človeka podpiramo. Vzdrževati moramo enakomeren pritisk in ritem. (<http://ranckajaingrom.com/tellington-ttouch/o-tt/kaj-je-tt>)

Dotiki se razlikujejo po položaju dlani in s katerimi deli se dotikamo telesa. Prijemi so poimenovani po živalih, da bi si jih lažje zapomnili.

3.5.1 Ležeči leopard

Dotik ležeči leopard (slika 5) je zelo podoben oblačnemu leopardu, a se telesa dotikaš z večjo površino dlani. Dotik je namenjen tistim, ki so preobčutljivi za oblačnega leoparda, saj je nežnejši. Odličen je za lajšanje bolečin. Izvajamo ga tako, da dlan položimo na boleče mesto tako, da je privzdignjena tik nad poškodbo. Kožo premikamo v majhnih krogih. (Tellington-Jones, 1994, str. 9)

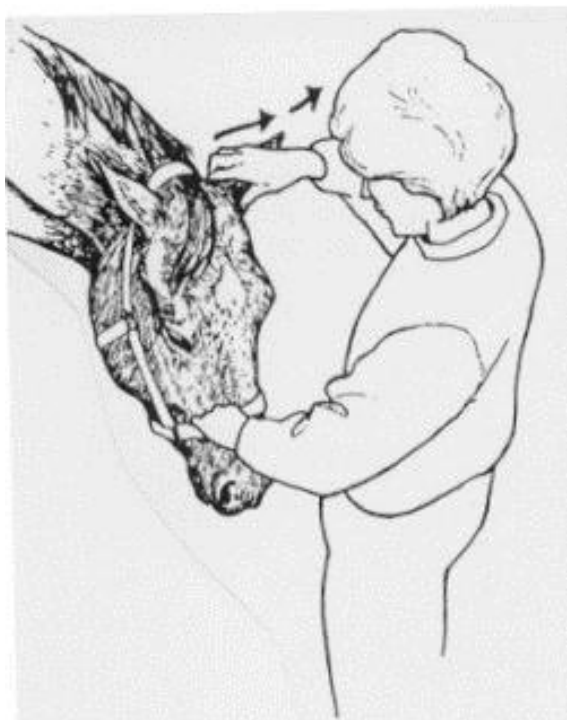


Slika 5: Ležeči leopard (vir: <http://www.ttouch.com/howtodoTTouch.shtml>)

3.5.2 Ušesni dotik TTouch

Ušesni dotik TTouch je zelo pomemben, saj se v ušesih nahaja veliko akupunkturnih točk. Posebej primeren je v urgentnih primerih in šoku, saj sprošča, pomirja, izboljšuje prebavo in pospešuje okrevanje od utrujenosti. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)

Ušesni dotik (slika 6) izvedemo tako, da se postavimo pred konja (ki naj glavo drži nizko), z eno roko primemo oglavnico, z drugo pa na drugi strani gladimo uhelj od korena do konice. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)



Slika 6: Ušesni dotik TTouch (vir: <http://www.sproingcreative.net/ttouch/>)

3.5.3 Repni dotik TTouch

Repni dotik je še posebej priporočljiv za konje, ki se bojijo premikanja in zvokov, ki prihajajo od zadaj. Zmanjšuje tudi togost v hrbtu in vratu ter odpravlja mahanje z repom. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)

Repni dotik lahko izvedemo na 3 načine. Prvi je, da se postavimo ob konja, vzamemo rep v roke. Z eno roko primemo konec korena repa, z drugo pa na polovici korena repa in jo privzdignemo, da naredimo lok. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)

Drugi način je, da koren repa objamemo, tako da sta palca na zgornji strani ostali prsti pa na notranji in rahlo upogibamo konjev rep. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)

Tretji način repnega dotika TTouch (slika 7) je, da se postavimo za konja, rep primemo spet tako kot pri prvem, eno nogo postavimo bližje konju in nato začnemo počasi vleči, da prenese

težo s sprednjih nog na zadnje. Počakamo nekaj sekund in nato počasi popuščamo. (Tellington-Jones, 1994, str. 7)



Slika 7: Repni dotik TTouch (vir: http://www.equisearch.com/horses_care/horse-stiff-back-solutions/)

4 POTEK RAZISKOVANJA

Raziskovalne naloge sem se lotila, ker mi je tema blizu. Na začetku sem napisala, kako je nastala metoda in po kakšnem principu sploh deluje. Nato sem predstavila, kako sem jaz spoznala to metodo in kako mi je olajšala spopadanje s stresom, zato sem raziskovalno tudi povezala s stresom.

Sestavila sem dva vprašalnika, in sicer enega za učence 8. in 9. razreda ter za prijatelje s konjeniškega kluba, za katere sem vedela, da to metodo poznajo.

V šoli sem želela izvedeti, ali moji vrstniki tudi doživljajo stres in ali ga obvladujejo. Z vprašalnikom za tiste, ki poznajo TTeam, sem želela izvedeti, zakaj se njim ta metoda zdi dobra.

Šolske vprašalnike sem razdelila v mesecu decembru, na začetku učne ure. Pri obdelavi podatkov vprašalnikov nisem ločevala po spolu, ker me ni zanimalo, kakšna je razlika med spoloma, ampak mnenje o stresu nasploh.

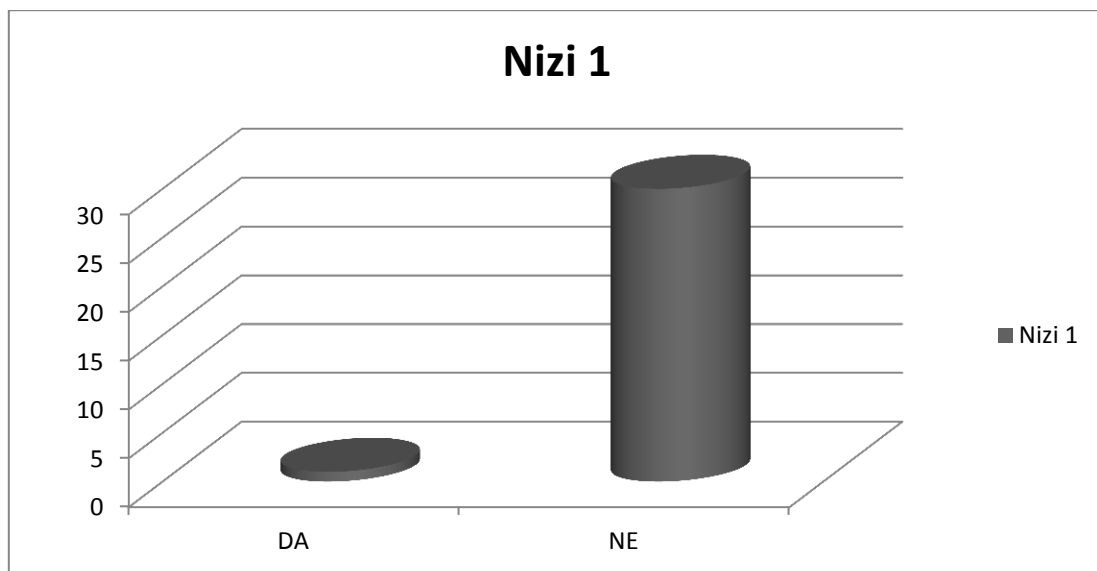
Druge vprašalnike sem razdelila zato, da bi videla, ali imajo tudi drugi enako mnenje o tej metodi ter da bi dokazala, da nisem edina, ki verjame da TTeam pomaga.

4.1 Analiza šolskega vprašalnika

4.1.1 Rezultati vprašalnikov 8. razreda.

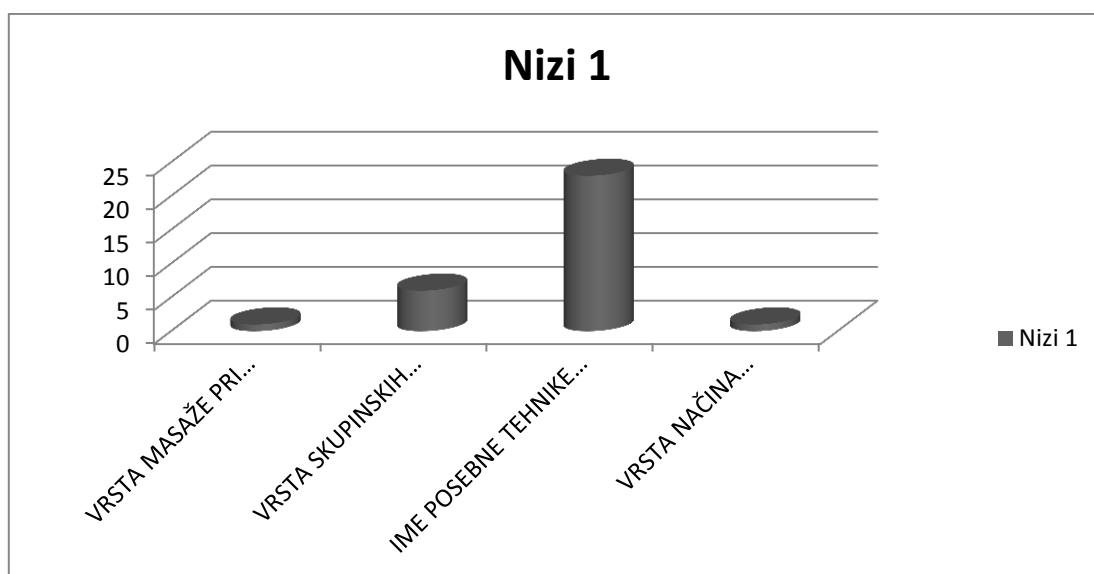
V 8. razredu sem dobila 31 rešenih vprašalnikov. Pri tretjem vprašanju v drugem delu vprašalnika so 4 učenci obkrožili več odgovorov, saj nisem posebej napisala, da je možen samo en.

Graf številka 1: Ali si že slišal za tehniko TTEAM?



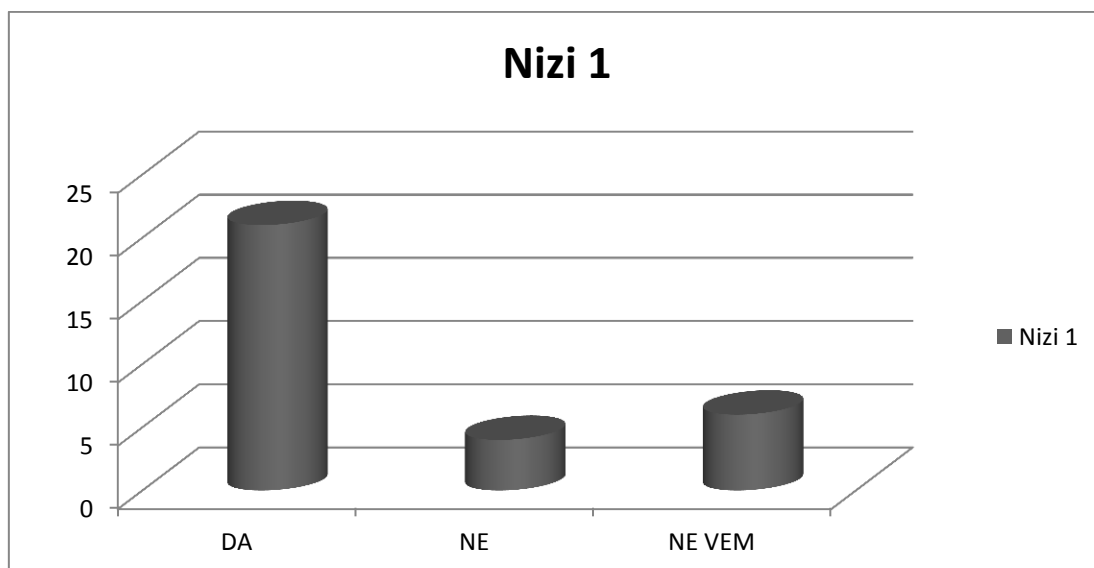
Komentar: Samo 1 učenec od 31 je že slišal za tehniko TTeam.

Graf števila 2: Kaj misliš, kaj je tehnika TTEAM?



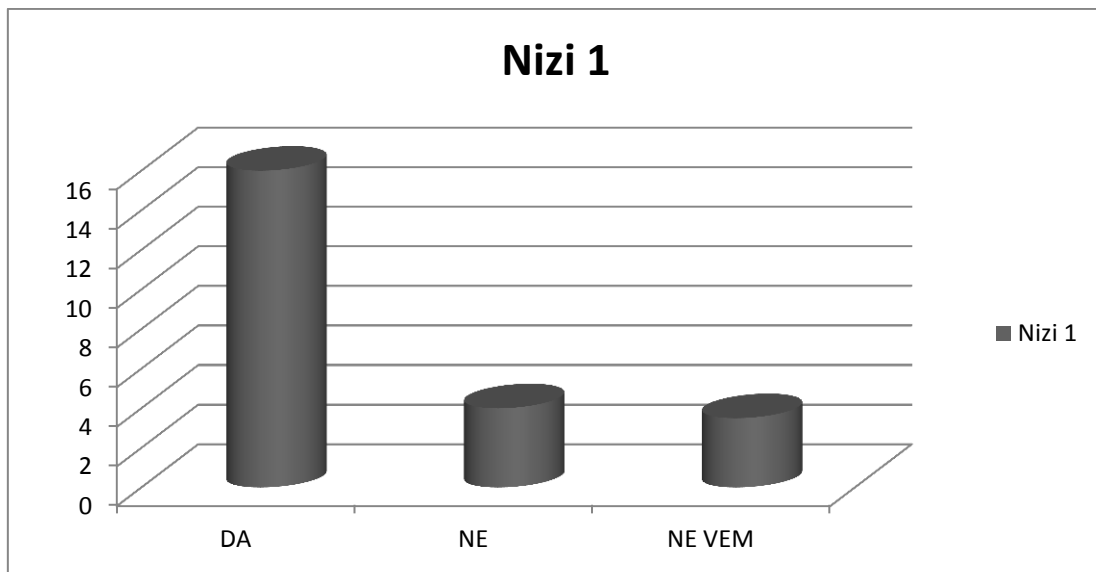
Komentar: Večina učencev je ugotovila, da je tehnika TTeam ime posebne tehnike s krožnimi gibi (od 31 učencev je 23,6 učencev menilo, da je to vrsta skupinskih sestankov).

Graf številka 3: Ali se ti zdi, da živiš v stresnem času?



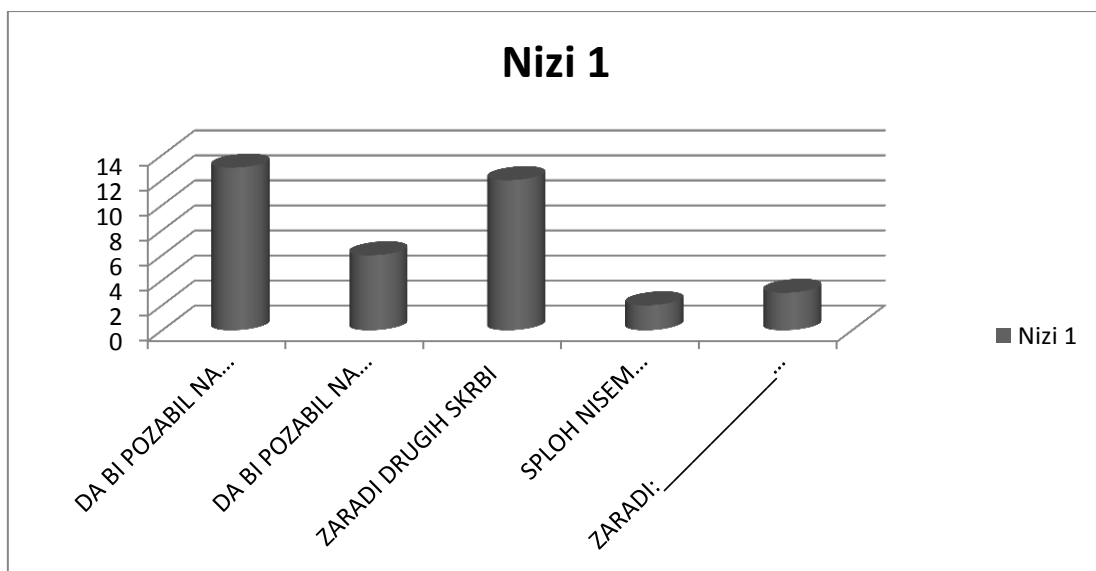
Komentar: Večina učencev meni, da živimo v stresnem času (21 učencev od 31).

Graf številka 4: Ali se ti zdi, da svoj stres obvladuješ?



Komentar: Polovica učencev meni, da svoj stres obvlada (od 31 učencev 16).

Graf številka 5: Zakaj se ti zdi pomembno, da bi se lahko za nekaj časa rešil/a svojih skrbi, stresa?

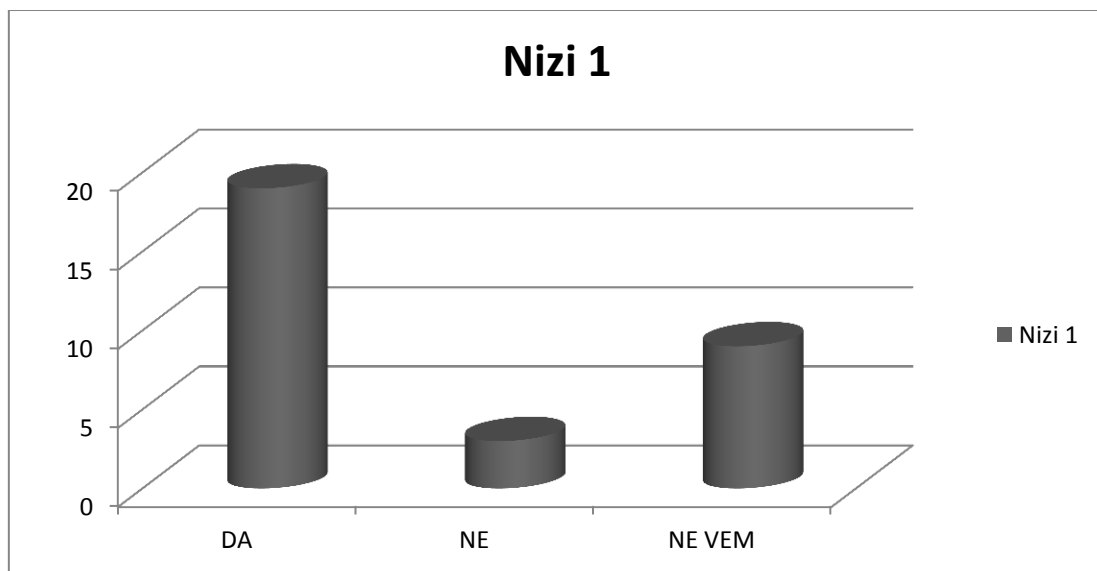


Kot drugo so navedli:

- Vseh skrbi, ki me obremenjujejo.
- Rada bi bila sproščena.
- Težav s prijatelji.

Komentar: Večina učencev želi pozabiti na svoje delo v šoli (13 od 31), nekateri želijo pozabiti na svoje ocene (12 od 31).

Graf številka 6: Ali bi želel/a spoznati to metodo TTEAM, če ti povem, da je to moj način, da se sprostim?

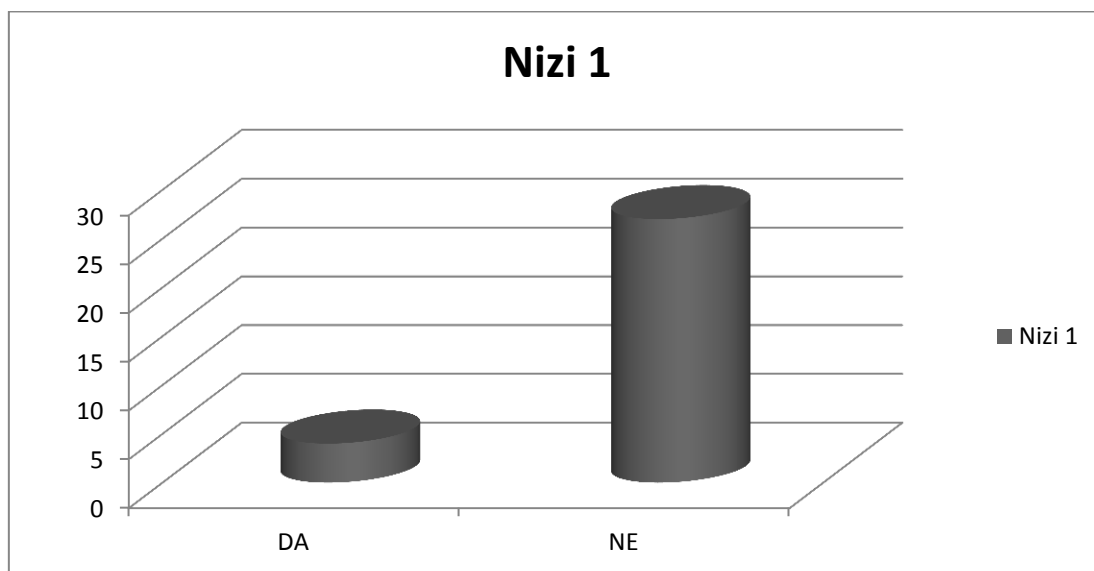


Komentar: Večina učencev kaže pripravljenost, da bi spoznali to tehniko (19 od 31), 9 učencev je ostalo neopredeljenih.

4.1.2 Rezultati vprašalnikov 9. razreda.

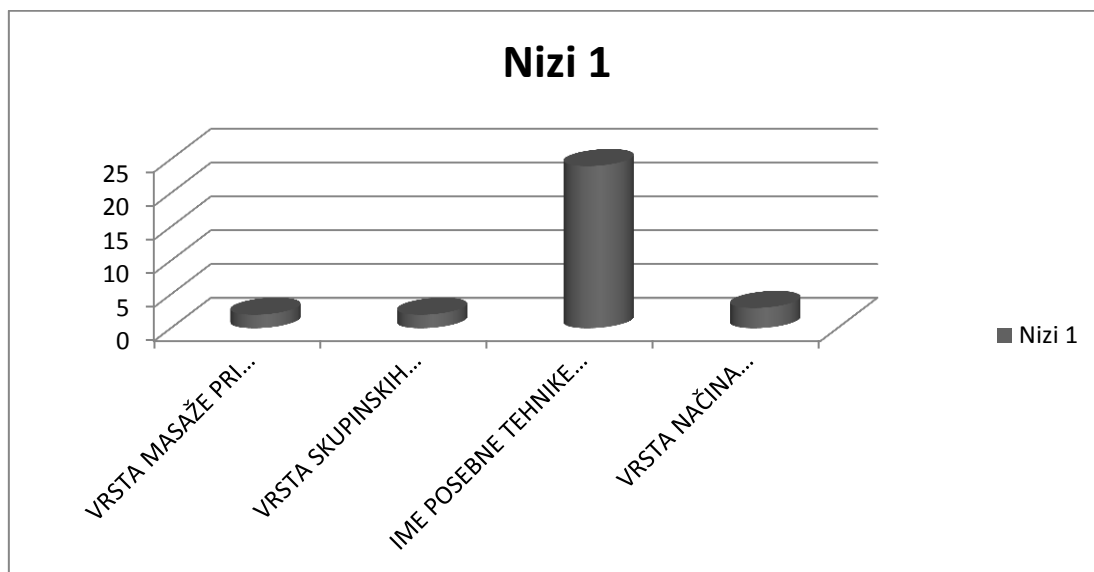
V 9. razredu sem dobila 31 rešenih vprašalnikov. Pri tretjem vprašanju v drugem delu vprašalnika so 3 učenci obkrožili več odgovorov, saj nisem posebej napisala, da je možen samo en.

Graf številka 1: Ali si že slišal za tehniko TTEAM?



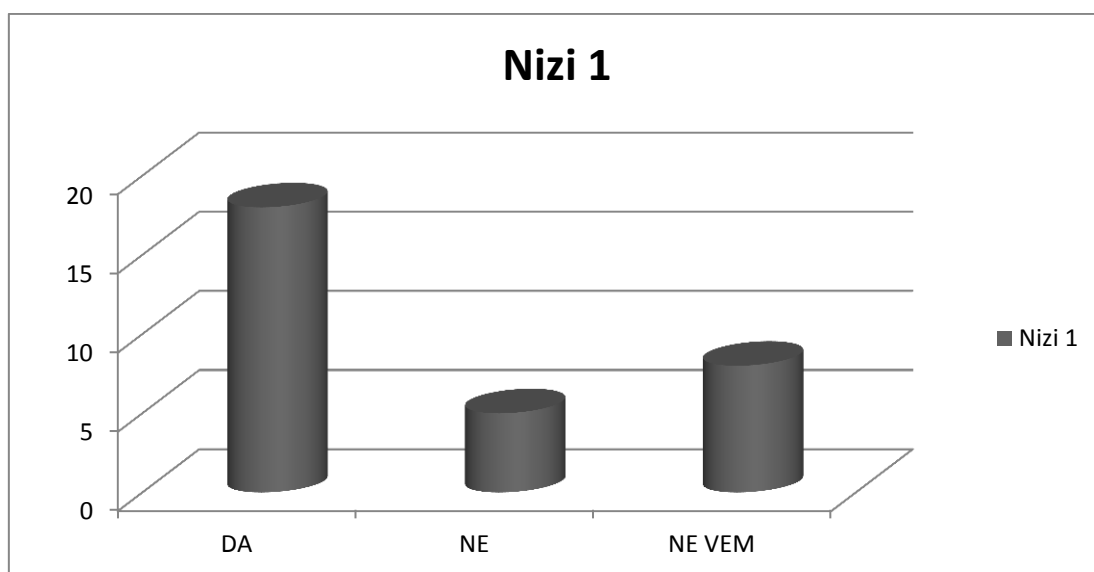
Komentar: Večina učencev tehnike TTeam ne pozna (27 od 31).

Graf števila 2: Kaj misliš, kaj je tehnika TTEAM?



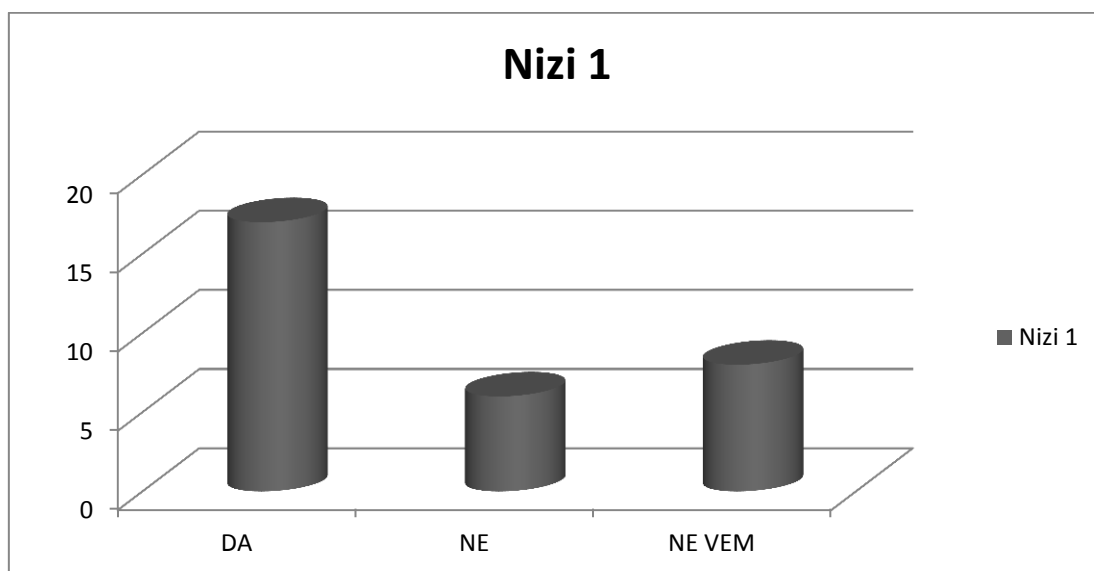
Komentar: Večina učencev je ugotovila, da je tehnika TTeam ime posebne tehnike s krožnimi gibi (od 31 učencev 24, 3 učenci so menili, da je to vrsta načina prehranjevanja).

Graf številka 3: Ali se ti zdi, da živiš v stresnem času?



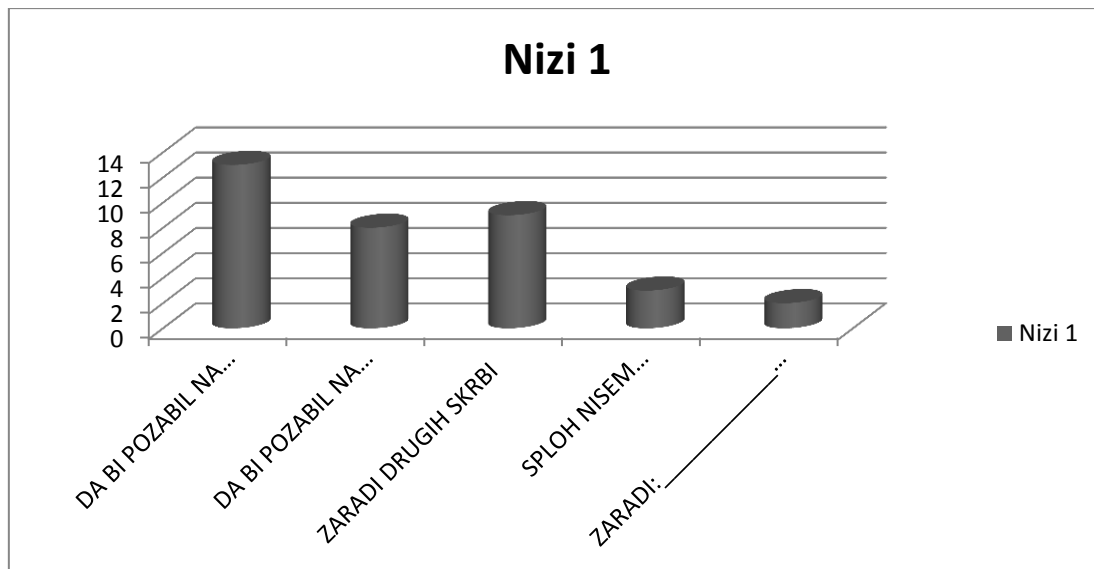
Komentar: Večina učencev meni, da živimo v stresnem času (18 učencev od 31).

Graf številka 4: Ali se ti zdi, da svoj stres obvladuješ?



Komentar: Malo več kot polovica učencev meni, da svoj stres obvlada (od 31 učencev 17).

Graf številka 5: Zakaj se ti zdi pomembno, da bi se lahko za nekaj časa rešil/a svojih skrbi, stresa?

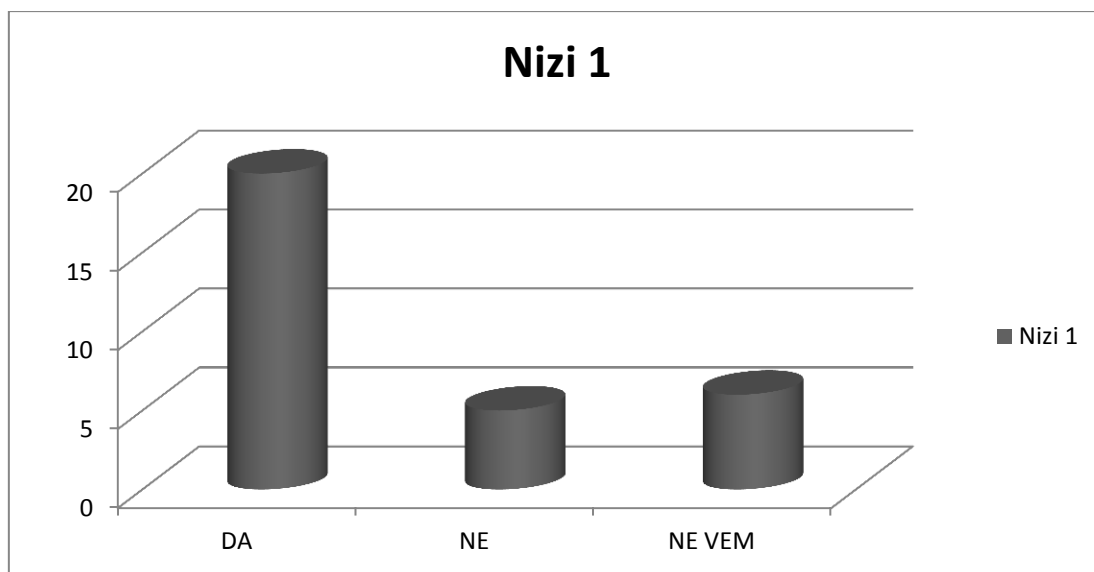


Kot drugo so navedli:

- Zdravstvene težave.
- Stvari, ki ga opravljam.

Komentar: Večina učencev želi pozabiti na svoje delo v šoli (13 od 31), zaradi drugih skrbi 9 učencev od 31, nekateri želijo pozabiti na svoje ocene (8 od 31).

Graf številka 6: Ali bi želel/a spoznati to metodo TTEAM, če ti povem, da je to moj način da se sprostim?



Komentar: Večina učencev kaže pripravljenost, da bi spoznali to tehniko (20 od 31), 15 učencev je ostalo neopredeljenih.

Grafi so predstavljeni ločeno za učence 8. in 9. razreda, skupna statistična obdelava sledi v nadaljevanju. Pokazalo se je, da so rezultati pri obeh skupinah zelo podobni, zato je v nadaljevanju prikazan le skupen odstotek rezultatov.

4.1.3 Skupna analiza grafov

Vprašalnike je od možnih 72 učencev na naši šoli izpolnilo 62 učencev, to je 86 %. Vsi rezultati, ki so predstavljeni v nalogi, izhajajo iz tega števila učencev.

Prvo vprašanje: Ali so že slišali za tehniko TTeam so učenci odgovarjali:

- z da 8 % učencev,
- z ne 92 % učencev.

Ugotovila sem, da večina učencev za to tehniko še ni slišala in da razlike med učenci 8. in 9. razredov ni.

Drugo vprašanje: Ko so učenci razmišljali, kaj tehnika TTeam je, so menili da:

- je vrsta masaže pri ljudeh: 5 %,
- vrsta skupinskih sestankov: 13 %,
- ime posebne tehnike s krožnimi gibi, ki jo delaš z dlanmi na konju ali drugi živali 76 %,
- vrsta načina prehranjevanja 6,5 %.

Nenavadno je, da so ime tehnike povezali prav z masažo na konjih. Predvidevam, da je to zato, ker vedo, da se ukvarjam s konji, čeprav pred tem ime tehnike niso prepoznali.

Tretje vprašanje: Ali učenci menijo, da živijo v stresnem času, so odgovarjali:

- z da 62,5 %,
- z ne 15 %,
- z ne vem 22,5 %.

Potrdila sem hipotezo, da tudi drugi mislijo, da živimo v stresnem času.

Četrto vprašanje: Ali se jim zdi, da stres obvladujejo, so učenci odgovarjali:

- z da 53 %,
- z ne 16 %,
- z ne vem 29 %.

Malo več kot polovica učencev meni, da stres obvlada. Sama menim, da je pa vendarle visok odstotek vrstnikov, ki stres sploh doživljajo. Menim, da bi to moralo biti drugače.

Peto vprašanje: Zakaj se je učencem zdelo pomembno, da bi se lahko za nekaj časa rešili svojih skrbi, stresa, so učenci odgovarjali:

- da bi pozabili na delo v šoli 42 %,
- da bi pozabili na svoje ocene 22,6 %,
- zaradi drugih skrbi 34 %,
- sploh niso zaskrbljeni in tega ne potrebujejo 8 %,
- drugo je odgovarjalo 8 %.

Šesto vprašanje: Ali so učenci želeli spoznati to metodo TTeam, če sem jih vprašala, da je to moj način, da se sprostim, so učenci odgovarjali:

- z da 63 %,
- z ne 13 %,
- z ne vem 24 %.

Z zadovoljstvom sem ugotovila, da bi več kot pol učencev želelo to metodo spoznati. Potrdilo se mi je tudi, da učenci iščejo nove načine sprostivnih tehnik.

4.2 Analiza drugega vprašalnika

Opravila sem intervjuje s 4 mladostniki, ki to metodo že poznajo. Stari so od 13 do 16 let. Tri so bila dekleta, eden pa fant. Prihajajo iz različnih delov Slovenije, vse osebno poznam. Spoznali pa smo se ravno na tem taboru. Intervjuji so bili opravljeni v elektronski obliki.

Ob prvem vprašanju, in sicer, kako in kdaj so spoznali to metodo sem ugotovila, da so se podrobneje seznanili z njo na taboru, pred najmanj 2 letoma in največ 5 leti.

Na drugo vprašanje – kaj ti je najbolj všeč pri TTeamu? so odgovarjali z:

- lažje razumevanje z živaljo,
- povezanost med konjem in človekom,
- sprostitev,
- da deluje,
- ni zapletena,
- pomaga, ko si živčen ali te kaj boli.

Na vprašanje, zakaj bi to metodo priporočili drugim, so napisali:

- ker je to prijetna izkušnja,
- priporočili bi jo posebej tistim, ki imajo doma živali, so pod velikim stresom, jih kaj boli,
- ker je preprosta, zabavna in deluje pomirjujoče,
- zaradi sprostivne, ki jo tako dosežeš.

5 UGOTOVITVE IN SKLEPI

Hipoteze:

- TTeam-a moji vrstniki po večini ne poznajo. POTRJENO
- Moji vrstniki menijo, da živimo v stresnem času. POTRJENO
- Moji vrstniki svoj stres po večini obvladajo. POTRJENO
- Tako učenci 8. kot 9. razreda bi v večini želeli spoznati tehniko TTeam. POTRJENO

Vprašalnike je od možnih 72 učencev izpolnilo 62 učencev, to je 86 %.

Za tehniko TTeam je slišalo že malo učencev, večina ne.

6 ZAKLJUČEK

Naloga sem se lotila, da bi lahko metodo predstavila tudi drugim. Ker je odlična pri premagovanju stresa in je preprosto ne moreš izvajati napet ali jezen (tvoja napetost se prenese na tistega na katerem TTeam izvajaš). Tako si prisiljen to postaviti na stran in začeti razmišljati pozitivno.

Metoda je primerna za vsakogar in si lahko z njo pomagamo v veliko različnih primerih (bolečina, stres, slabost ...).

Metoda je zagotovo koristna in bi bilo prav, da bi jo spoznalo več ljudi, ker živimo v času, ko je stresa izredno veliko. V šolah nam stres povzročajo predvsem ocene, saj se zavedamo, da je od tega odvisna naša prihodnost, pa tudi starši pričakujejo od nas same najboljše ocene in se zaradi tega velikokrat znajdemo v stresu. Tudi starši so mnogokrat pod stresom zaradi službe in denarja, saj morajo zmerom razmišljati o tem, kaj bi bilo boljše storiti. Tudi babice in dedki niso izjeme. Ravno oni so namreč »izkoriščeni« za to, da svoje vnuke vozijo na njihove obšolske dejavnosti, jim pripravijo kosilo. Hkrati morajo skrbeti tudi za sebe, ker so že starejši, imajo po navadi več zdravstvenih težav in morajo paziti tudi na to.

Ker te TTouch pomiri od stresa in prežene negativne misli, lahko pomaga tudi, ko te kaj boli. TTeam je pravzaprav neke vrste masaža, ki zmanjša bolečino ali pa pomaga koži, da se zaceli. Pravijo, da pomaga na način, da iz tvojih celic pošiljaš pozitivno energijo poškodovani celici in jo tako pozdraviš, ji vrneš njeno moč. Zaradi tega ljudje, ki poznajo to tehniko, radi to razložijo kot pogovarjanje celice s celico.

7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Tako kot jaz so tudi moji vrstniki po večini mnenja, da živimo v stresnem času in prav zato se mi je zdelo pomembno, da bi to metodo predstavila svojim vrstnikom. Več kot polovica učencev se je strinjala, da bi si želeli поблиžje spoznati to metodo, ko sem jim povedala, da me pomirja. V raziskovalni nalogi sem videla eno od poti, da to storim in dam informacijo vrstnikom, kakšne so še možne poti pozitivnega sproščanja, navsezadnje tudi druženja.

8 PRILOGA 1

Šolski vprašalnik

Sem učenka 9. razreda mariborske osnovne šole. Zelo rada se ukvarjam s konji. Pred dvema letoma sem spoznala tehniko TTeam. To je način navezovanja stikov, lahko s konji ali drugimi živalmi. Zanima me, ali ste že kdaj slišali za to tehniko.

Vprašalnik

Prvi del

1. Ali si že slišal za tehniko TTEAM?
 - a) Da.
 - b) Ne.

2. Kaj misliš kaj tehnika TTEAM je?
 - a) Vrsta masaže pri ljudeh.
 - b) Vrsta skupinskih sestankov.
 - c) Ime posebne tehnike s posebni krožni gibi, ki jih delaš z dlanmi na konju (ali drugih živalih).
 - d) Vrsta načina prehranjevanja.

Drugi del

1. Ali se ti zdi, da živiš v stresnem času?
 - a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Ne vem.

2. Ali se ti zdi, da svoj stres obvladuješ?
- a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Ne vem .
3. Zakaj se ti zdi pomembno, da bi se lahko za nekaj časa rešil/a svojih skrbi, stresa?
- a) Da bi pozabil na delo v šoli.
 - b) Da bi pozabil na svoje ocene.
 - c) Zaradi drugih skrbi.
 - d) Sploh nisem zaskrbljen in tega ne potrebujem.
 - e) Zaradi: _____.
4. Ali bi si želel/a spoznati to metodo TTEAM, če ti povem da je to moj način da se sprostim?
- a) Da.
 - b) Ne.
 - c) Ne vem .

Hvala.

9 PRILOGA 2 (Vprašalnik za tiste, ki metodo poznajo)

Sem učenka osnovne šole v Mariboru. Opravljam raziskovalno nalogo TTEAM – sprostitev za današnji čas. Zanima me vaše doživljanje te tehnike in vas prosim za sodelovanje.

1. Kako in kdaj si spoznal/a TTeam?

2. Kaj ti je najbolj všeč pri TTeamu?

3. Zakaj bi to metodo predlagala drugim?

10 LITERATURA

1. TELLINGTON-JONES, L. in PABEL A. (2008). Jahajmo z Lindo Tellington-Jones. Prva izdaja. Ljubljana: Oka otroška knjiga.
2. TTeam. [Online]. [Citirano 3. 12. 2012; 21. 30]. Dostopno na: <http://ranckajaingrom.com/tellington-ttouch/o-tt/kaj-je-tt>.
3. 1994 Linda Tellington-Jones, Slovenija: www.ranckajaingrom.com. Opomba: ta literatura je bila pridobljena na seminarju Ranča Kaja in Grom v mesecu juniju leta 2012 in obstaja le v skrajšani obliki za udeležence seminarja.