

Tina Omahna, učiteljica nove generacije. Ker ji ni vseeno!



PKANJE -umirja šolarje, pa verjemite ali ne

Tina Omahna, sveža diplomantka razrednega pouka na pedagoški fakulteti, je junija končala študij s čisto desetko. Tri profesorice, vse psihologinje, ki so bile v komisiji, so imele na zagovoru njene diplome nenavadno veliko vprašanj. Kako tudi ne, saj je bil naslov diplomskega dela neobičajen: Tehnika doseganja čustvene svobode (EFT) in reševanje konfliktov v 3. razredu osnovne šole. EFT je namreč metoda, o kateri Pika Rajnar, predstavnica AAMET za Slovenijo (uradne svetovne organizacije za EFT) in tudi najzaslužnejša, da veliko ljudi pri nas že pozna EFT, pravi, da je videti jako trapasto, ampak deluje, četudi vanjo ne verjameš. Gre za preprosto tehniko, s katero sami, s tapkanjem po akupunkturinih točkah, uravnavamo energijo, ki potuje po telesnih kanalih, meridianih. Ta pretok energije je pomemben za ohranjanje telesnega in čustvenega zdravja. Tina je pet mesecev tapkala z otroki v enem izmed tretjih razredov na Osnovni šoli Maksa Pečarja v ljubljanskih Črnučah. Rezultati so bili navdušujoči.

Tekst: **ALENKA CEVC**, foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

Ni
dokazano,
zakaj,
a deluje!

Tina in dr. Maša Kandušer, biologinja, ki ji je pomagala pri diplomski nalogi, sta v Tivoli, kjer smo se dobili, prišli malce napeti. Za obe je bilo to prvo srečanje z mediji in imeli sta malce treme, bili sta tudi zadržani, besede kar niso hotele iz njunih ust. Pa ne za dolgo. Ko je privihrala na srečanje še fotografinja Mateja, je bilo napetosti konec. Po vrnitvi s fotografske seanse sta bili Tina in Maša smejoči in žareči. Očitno Mateja deluje kot ojačani EFT.

Iskanje mentorja. Tina že dlje pozna tehniko tapkanja in jo tudi prakticira. Z njo ima pozitivne izkušnje. To je bil tudi vzrok, da je začela premišljevat, kako bi z njo pomagala učencem pri reševanju konfliktov. Tema se ji je zdela za-

nimiva tudi za obdelavo v diplomski nalogi. Slišala je za učiteljico razrednega pouka Berto Rebol v Dekanih, ki EFT uporablja v razredu, in potem tema diplomske ni bila več vprašanje. Kaj pa mentor? Hja, tu pa so nastale težave. Nobeden od profesorjev ni želel biti mentor pri tej nalogi. Tina se je že skorajda poslovila od teme in začela iskati drugo, ko je po naključju srečala učiteljico, ki uporablja EFT. Ta ji je dejala, da bi bilo zanimivo raziskati, kako otroci rešujejo konflikte s tapkanjem. To je dalo Tini spet polet in voljo. In kjer je volja, je tudi pot. Za temo ji je uspelo navdušiti dr. Alenko Polak in ta je sprejela mentorstvo.

Medvedek Tapko. Ko je Tina zbrala podpise staršev, da se strinjajo z uporabo tehnike EFT v

razredu in njeno raziskavo, kako deluje, je začela delati. »Na začetku je bila težava v komuniciranju, saj devetletniki zelo težko opišejo težave in svoje čustvovanje odraslemu, tudi med sabo se o čustvih bolj ali manj ne pogovarjajo. Zato je razredničarka naredila medvedka Tapka, na akupunkturinih točkah je imel prišite gumbke, jaz pa sem jim prebrala zgodbo Čarovnikova želja, ki govori o tehniki EFT. S Tapkom so nekateri otroci lažje spregovorili,« je razložila pomen medvedka Tina. »Otrok v tapkanje nismo nikoli silili, po petih mesecih uporabe pa so bili nad EFT tako navdušeni, da so še sami velikokrat svetovali otrokom, ki metode niso poznali, naj se naučijo tapkati,« je navdušeno pripovedovala Tina. Nekaj otrok je bilo nad tehniko tako ▶

navdušenih, da so jo uporabljali tudi samostojno, doma, pritegnili so še svoje starše; nekaterim otrokom pa je bolj ustrezalo tapkanje samo v skupini.

Nekaj ugotovitev. Rezultati raziskave so pokazali, da učenci v konfliktnih situacijah ravnajo tako, da poskušajo ohraniti dober odnos s posameznikom, s katerim so v sporu.

Tehnika EFT je učencem pri glajenju konfliktov pomagala različno. Z njeno pomočjo so spregovorili o težavi, se je zavedeli in zmanjšali jakost negativnih čustev ter se pomirili, kar je prispevalo k uspešni rešitvi konflikta. S tehni-

»Pomembno je, da lahko ob redni uporabi EFT otrok sproti odpravlja negativna čustva, katerih kopičenje pogosto vodi v vedenjske težave, posameznim učencem pa je tehnika pomagala tudi pri sprejemanju samega sebe, saj pozitivne afirmacije, ki so prisotne pri tapkanju, otroku omogočajo, da se sprejme in zave, da je kljub konfliktu dober otrok.« je Tina izpostavila eno od največjih vrednosti tehnike.

Glavna ugotovitev diplomskega dela je, da lahko EFT različno vpliva na uspešno rešitev konfliktov. Učencem pomaga, da je bolj počutijo, se znebijo negativnih čustev in tako lažje pogovorijo s sošolci, s katerimi so se sprli.

Dragoceno. Tina pravi, da ji nihče ne more poplačati občutkov, ki jih je imela ob besedah deklice, male tapkalka. »V pogovoru mi je zaupala, da so se otroci velikokrat norčevali iz nje. Opisala mi je, da se je počutila, kot da leži na konicah, ki jo boleče zbadajo. Po tapkanju pa so ti občutki izginili. Rekla je, da se počuti, kot da leži na blazini ali na oblaku ...« Komentar ni potreben.

Huda trema pred javnim nastopanjem. Ko je dr. Maša Kandušer prvič prišla v stik z EFT, je bila zelo skeptična. »Veste, v čudeže ne verjamem. Metodo sem želela preskusiti na sebi. Imela sem hude težave z javnim nastopanjem, kar je za moj poklic skorajda katastrofa. Pred vsakim javnim nastopom bi se najraje pogreznila v zemljo, tresla sem se po vsem telesu, raje vam sploh ne opisujem, kaj sem doživljala. To lahko razume samo nekdo, ki ima tudi tako hudo tremo. Zato sem se javnim nastopom izogibala, če se je le dalo. Potem pa mi je Pika Rajner, s katero se pozna še iz študentskih časov, poslala priročnik o EFT. Haha, tole pa ne bo šlo, sem si rekla in stvar odložila. Priročnik je zavržen čakal naslednji dve leti. Potem pa sem šla na prireditev Mavrična sobota in tam je Pika predstavila tudi EFT. Vse drugo je zgodovina.« Na prvi štiriurni delavnici se je Maša za vedno znebila treme pred javnim nastopanjem. Pred časom jo je kolega, profesor iz Španije, povabil, da bi predavala študentom. Začel je z besedami: Čeprav vem, da imaš težave z nastopanjem ... Maša se je samo nasmehnila sama pri sebi (kolega namreč ni vedel, da je njena trema že zgodovina) in pristala na predavanje. Namesto enega je imela kar tri, vse v španščini. Študentje so bili nad njenimi predavanji navdušeni in to pokazali z

močnim ploskanjem ter vzklikanjem.

Danes je tudi sama »izobražena« tapkalka, šolala se je pri Piki Rajner in v Angliji.

Doktorica Maša. Tinina diplomska naloga je že tretja, ki raziskuje različne vidike tehnike EFT, hkrati pa je tretja, pri kateri je sodelovala Maša Kandušer. Zakaj? »Hja, verjetno zato, ker sem navdušena tapkalka, in zato, ker imam kot znanstvenica verjetno tudi znanstven pristop do stvari.« se je malce ponorčevala iz sebe. Pa verjetno ni daleč od resnice. Vprašala sem jo, ali lahko znanstveno utemelji metodo EFT: »Ne, zagotovo pa vem, da deluje,« je bila kratka in jedrnata v svojem odgovoru. »Tudi čija, življenjske energije, ne moremo znanstveno utemeljiti, močno pa občutimo njegove rezultate. Prav tako je s to tehniko,« je razložila doktorica znanosti, ki je doktorat opravila v Španiji. Samo kot zanimivost – spet v španskem jeziku!

»Šla sem tudi na seminar in tam izvedela, da je bilo nekaj znanstvenih raziskav o EFT, z njo so se ukvarjali psihiatri in psihologi. Pogledala sem tudi v baze znanstvenih člankov in našla kar nekaj takih, ki raziskujejo EFT,« nam je razložila. Prav s temi članki je po-

tem pomagala študentkam pri diplomskih nalogah.

Tehnika EFT je zelo preprosta. To ni zdravljenje, temveč je tehnika samopomoči, ki deluje. Gary Craig, strojni inženir, oče tehnike, pravi, da metoda temelji na prepričanju, da je vzrok za vsa negativna čustva motnja v telesnem energijskem sistemu. »Z njim se popolnoma strinjam, znanstveno tega ne morem dokazati, ker za to ne obstajajo aparati in matematični izračuni. Nekaj pa zagotovo vem: tehnika deluje!« je končala naš pogovor dr. Maša Kandušer.

Upam, da bo ta članek prebral kateri od odgovornih na ministrstvu za šolstvo. V roke naj vzamejo katero od diplomskih nalog, ki obravnavajo različne vidike EFT. Brez posebno poglobljenega študija jim bo postalo jasno, da je EFT metoda, ki je še kako koristna za otroke. Da ni denarja, bi bil samo izgovor, metoda EFT je zastoj! Otroci se s to tehniko naučijo ravnati s svojimi čustvi, jih pogledati in sprejeti, ne pa potlačiti. Učenci, ki to znajo in zmorejo, ponavadi zrastejo v samozavestne ljudi. Generacije takih otrok pa so edina rešitev za potaplajočo se državo. In, za božjo voljo, podprite vendar take učiteljice, kot sta Tina in njena starejša kolegica Berta Rebol iz Dekanov, ki že dolgo tapka s svojimi učenci! Njima je mar. ■

Tapkanje je zakon!

ko so razvijali sposobnost empatije, začeli so se zavedati lastnih čustev in čustev drugih udeležencev v konfliktu. Tina je posebej vesela, ker je tehnika pomagala otrokom ubesediti čustva in občutke.

»Opazno je bilo, da so otroci s pomočjo tehnike razvijali sposobnost empatije, vživljanja v čustvovanje drugega, hkrati pa so se zavedali lastnih čustev, kar se mi zdi zelo dragoceno,« je razlagala.

Glede otrokovega počutja pred izvajanjem tehnike EFT in po njej rezultati raziskave potrjujejo, da je večinoma tehnika izboljšala počutje otrok. Tina je razložila, da je po mnenju zagovornikov EFT razlog za to odprava motnje v telesnem energijskem sistemu. Analiza rezultatov je tudi pokazala, da so učenci s to metodo zmanjšali moč negativnih čustev in se nato lažje pogovorili s sošolcem, s katerim so se sprli.



Moj BAZEN. Moja obala.
Novo - YACHT POOL bazeni

EMA BAZENI

COMPASS CERAMIC POOLS EUROPE

Od prodaje, montaže in servisa, do vzdrževanja in dodatne opreme. Povprašajte za nasvet ali pokličite za ponudbo. Tel.: 02-604-04-55

Bazeni - wellness - fontane

EMA d.o.o., Stara cesta 20
2311 Hoče, Slovenija

WWW.EMA-BAZENI.SI