



Osnovna šola KIDRIČEVO
s podružnico Lovrenc na Dravskem polju
in enoto Vrtec Kidričevo



ŽIVALI - ČUVAJI, PRIJATELJI IN TERAPEVTI

PSIHOLOGIJA

Raziskovalna naloga

Avtorice: Neja Kelc
Laura Predikaka
Lana Serdinšek

Mentorici: Jana Jerenec
Sonja Lenarčič

Kidričevo, 2021

Že v vrtcu smo si prepevale znano Bitenčevo pesem:

Kuža pazi, z repkom miga,
vstane, leže, tačko da.
Hišo čuva, jezno laja,
če nikogar ni doma.

Ko pa Jurček Cicibanček
truden se odpravi spat,
kuža pazi, k vratom leže,
da ne vzame Jurčka tat.

Sedaj, ko smo starejše, nas je očarala spodnja misel znane psihoterapevtke:

Posvojite hišnega ljubljénčka,
še bolje – dva.
To je čudovit način dajanja in prejemanja
brezpogojne ljubezni.
(Louise Hay)

ZAHVALA

Pri izdelavi raziskovalne naloge se za pomoč, strokovno usmerjanje in nasvete zahvaljujemo mentoricama Sonji Lenarčič in Jani Jerenec. Iskreno se zahvaljujemo tudi učitelju Tomaž Klajdariču za angleški povzetek naloge.

Zahvaljujemo se tudi OŠ Kidričevo, vsem sodelujočim anketirancem, intervjuvancem ter vsem, ki so nas spodbujali (starši, stari starši, sorodniki ...) in nam pomagali pri nastanku raziskovalne naloge.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	9
1.1	Opredelitev področja in opis problema	9
1.2	Cilji naloge in namen.....	9
1.3	Raziskovalne hipoteze.....	10
1.4	Raziskovalne metode	10
2	TEORETIČNI DEL.....	11
2.1	Domače živali	11
2.1.1	Hišni ljubljenci.....	11
2.2	Zdravilna moč domačega ljubljence.....	16
2.2.1	Zdravstveni vpliv.....	16
2.2.2	Psihosocialni vpliv domačega ljubljence.....	17
2.3	Terapija z živalmi.....	18
2.3.1	Cilj terapije z živalmi	18
2.3.2	Terapevtska žival	21
3	RAZISKOVALNI DEL.....	28
3.1	Metode dela.....	28
3.2	Analiza anketnega vprašalnika.....	28
3.3	Intervju z gospo Alenko Brumen.....	35
3.4	Intervju z direktorjem organizacije »Nazaj na konja« Alexandrom S. Goljevščkom.....	36
4	RAZPRAVA.....	38
5	ZAKLJUČEK.....	40
6	LITERATURA IN VIRI	41
6.1	Internetni viri	41
6.2	Monografski viri	42

6.3	Slikovno gradivo.....	42
7	PRILOGE	43
	Priloga 1.....	43

KAZALO SLIK

Slika 1: (a) in (b) Naš pes - družinski član	12
Slika 2: Nov član družine	13
Slika 3: Psi in lastniki	15
Slika 4: Prvi stik s konjem in skrb zanj	26
Slika 5: (a) in (b) Skrb za konja	32
Slika 6: (a) in (b) Dan dejavnosti v zavodu Nazaj na konja	34
Slika 7: (a) in (b) Prvič na konju	37

KAZALO TABEL

Tabela 1: Obkrožite vaš spol	28
Tabela 2: V katero starostno skupino spadate?	28
Tabela 3: Ali imate radi živali?	29
Tabela 4: Imate doma hišnega ljubljence?	29
Tabela 5: Katere živali imate doma?	30
Tabela 6: Ali veste, da ima žival velike učinke na vsakega posameznika?	30
Tabela 7: Kako živali vplivajo na vas?	31
Tabela 8: Ste vedeli, da se izvajajo terapije s pomočjo živali?	31
Tabela 9: Katere živali so po vašem mnenju najboljše za terapijo?	32
Tabela 10: Ali menite, da ima terapija z živalmi pozitivne učinke na človeka?	33
Tabela 11: Ste že sodelovali v terapiji z živaljo?	34

POVZETEK

O tem, da je pes je človekov najboljši prijatelj, ni nobenega dvoma. Pa veste, kdo je izrekel te besede? Fraza prihaja iz leta 1870, ko je odvetnik George Graham West zagovarjal moškega, ki je tožil soseda, ki mu je ubil pasjega ljubljénčka po imenu Old Drum. Odvetnik je na sodišču dejal, da njegovi stranki sosed ni ubil le psa, temveč družinskega člana. Takole se glasi njegov znani stavek: »Edini absolutno nesebični prijatelj, ki ga človek v tem sebičnem svetu lahko ima, edini, ki nikoli ni nehvaležen ali izdajalski – je njegov pes.«

Pes, mačka, konj, ribica, kača ali katera druga domača žival so hišni ljubljénčki, ki jih imamo zlasti za družbo. To pa ni edino, kar nam lahko ponudi hišni ljubljénček. Nove študije kažejo, da ljudje, ki imajo doma žival, živijo daljše in srečnejše življenje; otroci, ki odraščajo ob hišnem ljubljénčku, redkeje zbolijo za alergijami in astmo; šoloobvezni otroci, ki imajo ljubljénčke, manj manjkajo v šoli; hišni ljubljénčki pomagajo k boljšemu razumevanju s prijatelji in družino; ljudje, ki imajo doma psa ali mačko, redkeje zbolijo za boleznimi srca in ožilja; ljudje, ki so pod stresom, se ob božanju ljubljénčka umirijo in postanejo bolj učinkoviti...

Ljubljénčki pa niso le pomembni v našem vsakdanjem življenju, temveč so zelo učinkovita metoda za terapijo. Tako smo si za letošnjo raziskovalno nalogo izbrale terapijo z živalmi, katere cilj je napredovanje pacientovega socialnega, čustvenega in telesnega delovanja. Terapevti, ki delajo s pomočjo živali, so manj zastrašujoči, s čimer izboljšajo odnos pacienta in terapevta. Na terapijah se izvajajo vnaprej določene dejavnosti, ki so prilagojene udeležnim osebam. V terapevtske namene se največkrat uporabljajo psi, konji, mačke, ptice, delfini, plazilci in celo ribe.

Obzorja smo si pomagale razjasniti s pomočjo literature, ustnih virov ter spleta. Osredotočile smo se na terapijo s psi in konji, saj v naši občini deluje društvo, ki ponuja terapijo s konji. V ta namen smo intervjuvale učiteljico naše šole Alenko Brumen, ki se že vrsto let ukvarja s terapevtskim jahanjem, in lastnico konjušnice.

Cilj naše naloge je torej predstaviti pomen hišnega ljubljénčka na socialno, čustveno in telesno delovanje družine in posameznike (anketo) kot tudi uporabo živali v terapevtske namene. Prav tako je naša želja seznaniti prebivalce z blagodejnim učinkom domačih ljubljénčkov, hkrati jih spodbuditi k primernemu in odgovornemu ravnanju z njimi in spoznavanju vloge živali v terapevtske namene.

Ključne besede: domači ljubljénček, terapija, socialno, čustveno in telesno delovanje

ABSTRACT

There is no doubt that the dog is man's best friend. Do you know who said those words? The phrase comes from 1870, when attorney George Graham West defended a man who was suing a neighbour who killed a dog pet named Old Drum.

The lawyer told the court that his client's neighbor killed not only the dog but a family member. This is his famous phrase: "The only absolutely selfless friend a man can have in this selfish world, the only one who is never ungrateful or treacherous - is his dog."

A dog, a cat, a horse, a fish, a snake or any other pet are pets that we have especially for company. But this is not the only thing a pet can offer us. New studies show that people who have an animal at home live longer and happier lives. Children growing up with a pet are less likely to develop allergies and asthma. Children, going to elementary school, who have pets are less absent from school. Pets help to understand friends and family better. People who have a dog or cat at home are less likely to get cardiovascular disease. People who are under stress calm down and become more efficient when petting a pet...

Pets, however, are not only important in our daily lives, but are a very effective method of therapy. Thus, for this year's research task, we chose animal therapy, the goal of which is to advance the patient's social, emotional and physical functioning. Animal-assisted therapists are less intimidating, thus improving the patient-therapist relationship. The therapies are carried out in pre-determined activities that are tailored to the people involved. Dogs, horses, cats, birds, dolphins, reptiles and even fish are most commonly used for therapeutic purposes.

We helped to clarify our horizons with the help of literature, oral sources and the web. We focused on therapy with dogs and horses, as there is an association in our municipality that offers therapy with horses. For this purpose, we interviewed the teacher of our school, Alenko Brumen, who has been involved in therapeutic riding for many years, and the owner of the stable.

The aim of our task is therefore to present the importance of the pet on the social, emotional and physical functioning of the family and individuals (survey) as well as the use of animals for therapeutic purposes. It is also our desire to acquaint residents with the beneficial effects of pets, while encouraging them to treat them appropriately and responsibly and to learn about the role of animals for therapeutic purposes.

Key words: pet, therapy, social, emotional and physical functioning

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Smo učenke devetega razreda in zanima nas, kako si lahko posameznik s pomočjo živali izboljša življenje. V času epidemije je le-to še posebej pomembno. Raziskave so pokazale, da lahko domače živali blagodejno vplivajo na naše zdravje, saj nam nudijo oporo, izboljšujejo naš imunski sistem, nudijo družbo, nas pomirjajo, znižujejo krvni pritisk, z njimi lahko izvajajo terapijo...

Človeku so živali že od njegovega obstoja pomagale preživeti. Vsak, ki ima za družabnika psa, mačko, konja ali drugo žival, ve, da so živali za človeka preprosto zdravilne. So namreč zvesti prijatelji in človeku podarjajo neomejeno naklonjenost in ljubezen. Njihova ljubezen in zdravilna moč sta nam v času epidemije še posebej v uteho. Ko smo razmišljale o dolgoročnih posledicah epidemije, smo se odločile, da bomo ljudi ozavestile, da so hišni ljubljenci lahko naši najboljši prijatelji, terapevti, zdravilci...

Družba ni edino, kar nam lahko ponudi naš ljubljencek, temveč ljudje, ki imajo domačega ljubljenceka, pa naj si bo to pes, mačka, ptica, konj, miš, ribica, zajček ali kakšna druga žival, živijo daljše in srečnejše življenje. Hkrati pa smo želele poudariti, da imajo živali zdravilno moč, saj s pomočjo psov, mačk, konjev, rib, ptic ter nekaterih drugih živali izvajamo terapijo. S tem, ko se v terapevtske in zdravstvene namene vključuje žival, le- ta prispeva k izboljšanju uporabnikovega počutja na čustveni, psihični in socialni ravni.

Najprej smo raziskale področje s pomočjo monografskega in spletnega gradiva. Nato smo izvedle še spletni anketni vprašalnik, s pomočjo katerega smo ugotovile, kakšno mnenje imajo anketiranci o pomenu domačega ljubljenceka na zdravje družine. Prav tako je bil naš cilj ugotoviti, koliko ljudi pozna terapijo z živalmi. S tem smo zastavile vprašanje, ali imajo ljudje sploh radi živali in če jih imajo doma v primerni oskrbi, znajo skrbeti zanje, poznajo nego ... Nato smo se osredotočile na terapijo s psi in konji, saj v naši občini deluje društvo, ki ponuja terapijo s konji. V ta namen smo intervjuvale učiteljico naše šole Alenko Brumen, ki se že vrsto let ukvarja s terapevtskim jahanjem, in lastnico društva Spet na konja. Poleg tega smo intervjuvale še sošolko, ki je vrsto let sodelovala v takšni terapiji. Z njihovo pomočjo smo ugotovile, kakšna je prednost terapije s konji. Prav tako smo se udeležile terapije s konjem, da smo iz prve roke videle, kako takšna terapija izgleda in deluje. S pomočjo anket in intervjujev smo torej ugotovile, da se ljudje vedno bolj zavedajo pozitivnega pomena hišnega ljubljenceka za družinske člane kot tudi pozitivne vloge živali na izvajanje terapije v pedagoške in medicinske namene.

Cilj naše naloge je torej bil ugotoviti, koliko ljudi ima domačega ljubljenceka, zakaj ga imajo, kako skrbijo zanj, kot tudi ugotoviti, koliko ljudi pozna terapijo z živalmi. V letošnjem letu želimo z raziskovalno nalogo vrstnike ter anketirance, ki bodo prebirali naše besede, opomniti, da je domača žival družinski član, ki nam nudi brezpogojno ljubezen, prijateljstvo, omogoča gibanje, nas varuje in hkrati zagotavlja boljše in kvalitetnejše življenje ... Čas, ki ga preživimo z ljubljencekom, je pomemben tako za osebo kot za ljubljenceka, ne more pa ta čas nadomestiti medčloveškega odnosa.

Upamo, da bo naša raziskovalna naloga bralcem zanimiva, ko jo bodo prebirali. Menimo, da bi bilo potrebno ljudi ozavestiti o pravilni skrbi in vzgoji domačega ljubljenceka in jih spodbujati, da bi preživeli čim več kvalitetnega časa z njimi. Hkrati pa, da bi ljudje spoznali globlji pomen odnosa človeka in živali.

1.2 Cilji naloge in namen

- predstaviti pomen hišnega ljubljenceka na socialno, čustveno in telesno delovanje družine in posameznika;
- s pomočjo ankete ugotoviti, kaj o domačih živalih, skrbi zanje ter o uporabi živali v terapevtske namene menijo anketiranci;

- ljudi spodbuditi k primernemu in odgovornemu ravnanju z živalmi.

Glavni namen naloge je ugotoviti, kako se lahko posameznik in družba ponovno poučita in ponotranjita, o povezavi narave in človeka, skrbi za ravnovesje med naravo in človekom ter pozitivnih učinkih brezpogojne ljubezni med živaljo in človekom.

1.3 Raziskovalne hipoteze

Predpostavljamo, da:

- **Hipoteza 1:** Večina ljudi ima rada živali.
- **Hipoteza 2:** Največ ljudi ima za hišnega ljubljencega psa.
- **Hipoteza 3:** Živali pozitivno vplivajo na človeško počutje.
- **Hipoteza 4:** Odnos ljudi do živali se je v zadnjih letih izboljšal.
- **Hipoteza 5:** Večina ljudi pozna terapijo s pomočjo živali.
- **Hipoteza 6:** Ljudje v naši okolici v večini vedo, da obstajajo terapije, kjer terapevt s pomočjo živali pomaga ljudem. Ne vedo pa, da so pri takih aktivnostih učinkovite različne živalske vrste.
- **Hipoteza 7:** V občini Kidričevo se aktivnosti in terapije s konji izvajajo, a so le redki sodelovali v terapiji s konji.

1.4 Raziskovalne metode

Teoretični del raziskovalne naloge je nastal na podlagi deskriptivne in komparativne metode, s pomočjo katerih smo predstavile pomen živali na socialno, čustveno in telesno delovanje družine in posameznika itd.

V raziskovalnem delu naloge smo za pridobivanje podatkov uporabile metodo anketiranja ter praktičnega dela. Metodo anketiranja smo uporabile v spletni obliki. S pomočjo anketnega vprašalnika smo pridobile informacijo o tem, kaj ljudje menijo o živalih, ali imajo domačega ljubljencega, kako se počutijo, ko preživljajo čas z domačim ljubljencegom, ali večina ljudi pozna terapijo s pomočjo živali ... Odgovore smo statistično obdelale in prikazale v empiričnem delu naloge. Nato smo izvedle še intervjuje z lastnico društva Spet na konja, s strokovno delavko naše šole, ki izvaja terapijo s konjem, ter s sošolko, ki je nekaj let sodelovala v terapiji s konjem. Z njihovo pomočjo smo opisale prednost terapije z živalmi na napredovanje pacientovega socialnega, čustvenega in telesnega delovanja. Terapevti, ki zdravijo s pomočjo živali, so prijaznejši, s čimer izboljšajo odnos pacienta in terapevta. Na terapijah se izvajajo vnaprej določene dejavnosti, ki so prilagojene udeležnim osebam.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Domače živali

Kaj so domače živali? To so živali, ki jih je človek skozi stoletja udomačil. In kaj pomeni udomačiti? Pomeni navaditi neko žival na človeka na to, da skrbi zanjo. Pogosto udomačene živali ne bi več preživele v svojem naravnem okolju, ker so tako navajene, da zanje skrbi človek (Živali, b. d.).

Domačih živali je veliko. Med njimi so tudi takšne, ki jih ne bi pričakovali, na primer sviloprejka, ki so jo okrog 3000 let pred našim štetjem udomačili na Kitajskem (Živali, b. d.).

Udomačene živali delimo v tri skupine. Prva skupina so domači ljubljenci. V to skupino spadata na primer domači pes in domača mačka. Drugi skupini pravimo živina. Te so namenjene pridobivanju hrane. To so krava, prašič, puran in druge. V zadnjo skupino pa uvrščamo živali, ki so namenjene pomoči pri fizičnem delu in športu. To je recimo konj (Živali, b. d.).

Med najpogostejšimi je zagotovo domači pes. Udomačen je bil prvi izmed vseh živali. In sicer že 15.000 let pred našim štetjem. To je poleg mačke eden izmed najpogostejših domačih ljubljencev (Živali, b. d.).

Poleg psa se med domačimi živalmi znajde tudi mačka. Ta je bila udomačena veliko pozneje kot pes, in sicer 5000 let pred našim štetjem (Živali, b. d.).

Poleg psa in mačke med domačimi živali velikokrat najdemo tudi domačega prašiča. Lahko je navaden, nekaterim pa se po dvorišču sprehaja tudi vietnamski prašič (Živali, b. d.).

Potem sta tu še domača kokoš in puran. Za to vrsto živali se uporablja tudi izraz perutnina. Čeprav ti dve živali uvrščamo med ptice, pa nobene od njiju ne vidimo leteti visoko po zraku (Živali, b. d.).

Potem so tu še domača koza, ovca in krava. Od vseh treh lahko dobimo mleko, ki pa se po okusu precej razlikuje. Ovco lahko vsake toliko časa tudi ostrižemo in iz njene dlake, s posebnim postopkom, naredimo volno (Živali, b. d.).

Med domače živali uvrščamo tudi zajca. Te živali nam lahko služijo za hrano, mnogi pa jih imajo tudi za ljubljence (Živali, b. d.).

2.1.1 Hišni ljubljenci

Hišni ljubljenci so živali, ki živijo skupaj z ljudmi in so najpogosteje pomemben del družine ali skupnosti, pri kateri živijo. Hišne živali so psi, hišne mačke, sobne ptice, mali glodavci, terarijske, akvarijske živali, plazilci in druge, včasih eksotične živali. Skoraj ni hiše oziroma doma, ki ne bi imela doma tudi kakšnega hišnega ljubljence. Živali so naše prijateljice, z nami delijo hišni prostor, negujemo jih, se z njimi igramo, skrbimo za zdravje ... Njihovo število se bliskovito večja. Vedno ni bilo tako. Še v prejšnjem stoletju so domače živali veljale za razkošje. V preteklosti so ljudje razlikovali med živalmi, ki so se jih bali in so se z njimi prehranjevali ter se oblačili v njihove kožuhe. Človek je najprej udomačil volka. Sledile so ovce in koze ter druga živina, za njimi pa še konji, kamele in bivoli (Murn, 2005).

Kasneje so spoznali, da so jim lahko nekatere živali v pomoč ali so kako drugače koristne, na primer mačke so pomagale loviti miši, psi so pomagali pri lovu in čuvanju živine. Živali so bile v vlogi koristnosti. Sčasoma, po drugi svetovni vojni, so ljudje postajali bogatejši in so zaslužili več denarja in so tudi za živali porabili več časa. Živali v preteklosti niso živele v hiši in vanjo niso imele vstopa. Danes je popolnoma drugače, nekateri svojim živalim kupujejo celo oblačila (Hišni ljubljenci, 2012).

Hišne živali nam ponujajo tako vrsto ljubezni, ki stres in hitro življenje razbremenijo. Hišni ljubljenci nam svojo ljubezen izkazujejo ves čas. S pomočjo živali premagujemo osamljenost. Eden najpogostejših razlogov za domačo žival je družba živali in možnost spoznavanja drugih ljudi. Domače živali vplivajo

tudi na kakovost našega življenja, saj ukvarjanje z živalmi zmanjšuje stres. Danes imamo živali zaradi različnih razlogov, ki so: čuvanje hiše, pomoč pri delu, uničevanje škodljivcev, so del družine, nadomestilo za otroka, zadovoljujejo čustvene potrebe ali celo za okras (Murn, 2005)

Psi

imajo najpogosteje vlogo čuvaja in najboljšega prijatelja. Imajo različne vloge, kot so: čuvanje, lov, šport, ponekod vlečejo sani, rešujejo, uporabljajo jih pri policijskem in vojaškem delu. V zadnjem času pse uporabljajo tudi v zdravstvu za terapevtske namene oziroma pri odkrivanju določenih znakov nekaterih bolezni. Psi so krdelne živali, zato potrebujejo družbo in igro. Obstaja ogromno različnih pasemskih vrst, ki zahtevajo različno oskrbo. Človeku je pes kot hišni ljubljencek najbližje, saj razumemo njegovo vedenje, življenjske navade in potrebe. Blizu nam je tudi po čustveni strani. Po drugi strani zahteva veliko časa in nege ter primerno vzgojo (Živali, b. d.).

Domačega psa, ki je izvorno podvrsta sivega volka, so ljudje udomačili pred okoli 15.000 leti, da bi nas poslej spremljal kot naš zvesti najboljši prijatelj (Živali, b. d.).

Sprva so se človeškim bivališčem najverjetneje približali divji psi, ki so v bližini ljudi iskali hrano, in verjetno so se jim sčasoma, še posebno volkovom manjše rasti, približali tudi ljudje. Jih pričeli hraniti, božati ... in jih sčasoma udomačili kot čuvaje in družabnike (Živali, b. d.).

Pes naj bi bil tudi prva žival, ki jo je človek udomačil. Šele več tisoč let kasneje so ljudje udomačili tudi govedo, konje, divjad ...

Skratka, govorimo o prijateljstvu, ki ima zares dolgo dobo, in moderni človek bi dandanes vsekakor rad verjel, da je njuno veliko prijateljstvo v obojestransko korist in veselje (Živali, b. d.).

Od takrat, ko smo divje pse udomačili, pa do danes, ko psi in kužki vseh velikosti, barv in pasem živijo ne le v bližini temveč dejansko v človeških bivališčih, se je mnogo tega spremenilo in mnogi zmotno mislijo, da je za pse vse najboljše. Naši najboljši prijatelji po večini že dolgo niso več srečni. Še manj, zdi se, da je neuravnovešenih in težavnih štirinožcev vse več. A kar je še najbolj zanimivo, največ težav imajo ne le psi, katerih lastniki so bodisi povsem neobčutljivi za njihove potrebe ali jih celo zlorabljajo in zanemarjajo, temveč tudi tisti, katerih lastniki jih prekomerno zasipajo z naklonjenostjo in ljubeznijo ter jih celo obravnavajo kot človeška bitja. S slednjim bi ne bilo samo po sebi nič narobe, če se s počlovečenjem ne bi izničila pristna bit vsakega psa. Pes je in naj bi vedno najprej ostal predvsem pes (Živali, b. d.).

A če naj bi spremenili in uravnotežili vedenje psa, se mora najprej spremeniti njegov lastnik. Predvsem se mora naučiti oddajati pravo mirno – odločno energijo in postaviti trdna pravila, meje in omejitve (Živali, b. d.).

Skratka, človek je tisti, ki mora prevzeti vajeti, pes pa običajno povsem brez težav sprejme človeka za svojega vodja krdela.



Slika 1: (a) in (b) Naš pes - družinski član (Predikaka, 2021)

Mačke

so samostojne, čiste, tihe in družabne domače živali. So tudi pametne in zabavne. Potrebujemo malo prostora, zato so primerne tudi za stanovanja. Mačke svojemu telesu posvečajo veliko pozornosti – zelo pogosto se umivajo in negujejo svoje telo. Prav tako so mačke izjemno gibljive in motorične. Mačke predejo na frekvenci 20–140 Hz, ki ima za človeka mnoge zdravilne učinke. Nudijo čustveno bližino, zmanjšujejo stres, saj umirjajo živčno delovanje, preprečujejo težave z dihanjem oziroma oteženo dihanje. Lastniki mačk imajo po nekaterih podatkih 40 % manj srčnih infarktov, imajo pa še mnoge druge zdravilne učinke (Mačje predenje je zdravilno za človeka, 2020).

Mački ne ploskamo na uho, je ne škropimo, grabimo za gubo ali tresemo, to uporabimo le v urgentnih situacijah, ko je to edino, kar lahko naredimo, da žival rešimo. Glede površin – mačka ne razume, česa ne sme in zakaj. Če vemo, da mačka rada skače na polico, kjer imamo babičine kristalne kozarce, se vprašajmo, kaj je za nas pomembnejše: zadovoljstvo živega bitja ali pogled na prašne kristalne kozarce. Zanj so zanimivi mehka ležišča, igrače s skritimi briketi, mačja meta, baldrijan ... Problem praskanja se rešuje z več praskalnimi površinami, ne zgolj z enim praskalnikom, morda praskalnimi odejami, položenimi čez mesto, na katerem si ne želimo sledov mačjih krempljev. Pri ohranjanju zanimanja za igrače pa je pomembno, da imamo več različnih, ki krožijo, torej niso vse hkrati v uporabi. Predmete, za katere ne želimo, da jih uporablja, preprosto pospravimo. Mačkam moramo nenehno ponujati novosti, saj se neofili (Jovanović, 2019).

Zgodovinsko mačk nismo vzrejali z določenim namenom – tako kot pse (ovčar, čuvaj, lovec ...). Bile so lovke na glodalce, ptiče, plazilce, delale so torej to, kar je zanje naravno. Pri tem bi omenile mit o samotarskih mačkah. Mačke so selektivno družabne, ne moremo trditi, da so samotarke, če denimo same lovijo. Niso ekipne živali, kot so psi, zato je trening z njimi tudi malo drugačen, saj je genetika druga. A učne teorije veljajo za vsa živa bitja. Psi hitreje sledijo usmerjanju z roko kot mačke, a mačke se hitreje odzovejo na gibajoč predmet. Zato je target kliker odličen za trening. Psi hitreje prosijo za pomoč vodnika kot mačke, ki raje same rešujejo probleme. Niso manj učljive, le drugačen pristop potrebujejo (Jovanović, 2019).



Slika 2: Nov član družine (Predikaka, 2021)

Ribe in želve

so cenovno dostopne in enostavne za nego. Za ribice je bolje, če jih je v akvariju več. Kopensko želvo lahko imamo tudi na domačem vrtu in jo pestujemo. Opazovanje rib v akvariju ljudi pomirja, imajo tudi

pozitiven učinek na tiste, ki imajo pogosto prehlad ali trpijo za astmo. Voda iz akvarija namreč izhlapeva in s tem vlaži suh zrak.

Zajci

so zelo družabni, tihi, ljubki, mehki in tako rekoč ne grizejo. Otroku nudijo možnost izražanja čustvene topline in zadovoljijo njegovo potrebo po stiku s toplo in mehko živaljo. Zelo dobro se ujemajo z mačkami.

Papige in ptice

Tudi te živali so poceni in enostavne za nego. Ni pa jih možno božati več kot s prstkom. Drugače so predvsem papagaji zelo inteligentni, aktivni in zabavni.

Papige so druga najpametnejša vrsta ptic za vranami. Skupno je več kot tristo vrst. Vendar so najbolj inteligentni med njimi prepoznani kot sivi. Njihova bleda barva se kompenzira z zelo visoko stopnjo inteligence, ki tem pticam omogoča, da si zapomnijo in poleg tega razumejo dolge stavke, vodijo namerni dialog z ljudmi, posnemajo lajanje, mijavkanje in druge klice živali ter ponavljajo dolge in zapletene melodije. Poleg vsega tega so v sivi zelo močno razviti tudi družinski odnosi, ki jih označujejo tudi kot zelo maščevalne ptice (So ptice pametne, 2020).

Pujsi

Povečini imamo za domače živali pse, mačke, morske prašičke, hrčke, tu in tam se najde tudi kakšen dihur. Pujse najdemo še vedno večinoma v svinjarih, le redko, ko pridemo h komu na obisk, pa nas pride namesto psa pozdravit pujs (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Čeprav nekateri ljudje ne bi delili svojega doma s pujsom, pa se najdejo tudi takšni, ki so nad njimi navdušeni (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Najbolj priljubljena pasma prašičkov je vietnamski prašiček. Ko so majhni, so zelo prikupni in večino ljudi na teh prašičkih očara ravno njihova ljubkost. So tudi nekoliko manjši od drugih prašičev, toda zmotno je prepričanje, da ti prašiči ostanejo majhni. Čeprav jim pravijo tudi miniaturni prašiči, je izraz relativen, saj so manjši glede na ostale vrste prašičev. Ko odrastejo, dosežejo težo 60 kilogramov ali več. Živijo od 12 do 18 let, nekateri dosežejo starost preko 20 let (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Prašička je potrebno vzgajati tako kot psa, sicer lahko postane razvjen. Posledice razvjenosti so teritorialnost in agresivnost. Vzgaja se ga tako, da se ga za dobro vedenje nagradi s priboljški, za nesprejemljiva dejanja pa ga je potrebno navaditi na odločni ukaz »ne«. Zelo dobro se odzivajo na pozitivno spodbudo, slabo pa prenašajo fizično kazen (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Prašič je družabna žival, ki potrebuje veliko stimulacije. Zanj si je potrebno vzeti veliko časa. Če imate dovolj prostora, bi mu bilo zelo dobro priskrbeti družbo – drugega prašička (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Prašiča imate lahko v hiši ali pa mu postavite svinjak. Če bo v hiši, naj leži na blazinah ali odejah, če bo v svinjaku, bo zelo vesel slame. Ker imajo zelo občutljivo kožo in lahko na soncu hitro dobijo opekline, jim je potrebno zagotoviti prostor s senco. Razveselili se bodo tudi kakšne blatne kopeli (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Samca je dobro kastrirati, samico pa sterilizirati, saj postanejo spolno razdraženi vsake tri tedne. Nekastrirani samci bodo agresivni, nemirni in smrdljivi, nesterilizirane samice pa nemirne, glasne in čemerne (Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek, b. d.).

Pujsi so zelo inteligentne živali. Na lestvici najbolj pametnih bitij na našem planetu zasedajo peto mesto. Prvo pripada človeku, drugo opicam, tretje delfinom, četrto kitom in peto pujsom. Zelo hitro si zapomnijo in to za dolgo časa. To je lahko po eni strani prednost, saj si bodo hitro in za dolgo časa

zapomnili nove stvari, ki jih boste naučili, po drugi strani pa zlepa ne bodo pozabili nečesa, kar jih je prestrašilo (Vietnamski prašiček kot domači ljubljeneček, b. d.).

So tudi zelo radovedni in če jih boste pustili na vrtu, ne bodo poležavali, ampak bodo večino časa raziskovali in poskušali odkriti kakšen košček hrane. Radovednost pride prav tudi pri vzgoji, saj se bodo radi učili novih stvari, če jih boste pozitivno stimulirali (Vietnamski prašiček kot domači ljubljeneček, b. d.).

🌈 Drugi hišni ljubljenci

Ljudje si pri izbiri hišnega ljubljenečka pogosto omislijo tudi mnoge druge živali, med njimi hrčke, morske prašičke, kuščarje, kače, dihurje in verjetno še katere druge. Je pa pri tem potrebno poudariti, da bolj kot so živali eksotične, težje je za njih skrbeti.

2.1.1.1 Kako izberemo hišnega ljubljenečka

Kot trdijo psihologi, obstaja preprosta razlaga, zakaj ljudje izbirajo hišne ljubljenečke, ki so jim podobni.

Po eni od teorij smo namreč ljudje nagnjeni k temu, da so nam nekatere stvari všeč samo zaradi tega, ker so nam znane. V psihologiji je ta fenomen poznan kot princip podobnosti. V raziskavah so si bili na primer ljudje, ki so se pogosteje srečevali, bolj privlačni. Preprosto rečeno: želimo si stvari, ki jih poznamo. To pojasnjuje tudi, zakaj lahko vedno znova beremo isto knjigo, iz leta v leto poslušamo isto pesem ter gledamo isti film. Zaradi tega lahko iz leta v leto na volitvah volimo istega človeka, ne da bi ga poznali ali vedeli karkoli o njegovi primernosti za izbrani položaj. Razlog naj bi se skrival v tem, da so se med našim odraščanjem z določenim imenom in likom povezovale vedno pozitivne asociacije. V povezavi s tem je tudi naš obraz nekaj, kar smo skozi svoje življenje zelo dobro spoznali. Gledamo ga med britjem, ličenjem, umivanjem, česanjem in urejanjem. Svoj odraz vidimo, ko se sprehajamo mimo gladkih površin, ki odsevajo naš lik. Teorija trdi, da smo bolj naklonjeni tistemu, kar smo pogosteje videli (To je razlog, da so hišni ljubljenci podobni svojim lastnikom, 2020).

Obstaja tudi verjetnost, da bomo del naših občutkov prenesli na vsak obraz ali lik, ki nam bo podoben. Nekateri psihologi trdijo, da to pojasnjuje, zakaj imajo nekateri otroci, ki so bolj podobni svojim staršem, večjo naklonjenost staršev. Če ima neka pasma psov podobne poteze kot mi, lahko ta pasma pri nas vzbudi pozitivne občutke (To je razlog, da so hišni ljubljenci podobni svojim lastnikom, 2020).



Slika 3: Psi in lastniki (Coren, 2013)

2.2 Zdravilna moč domačega ljubljénčka

Živali so bile od nekdanj prepletene z življenjem ljudi. Živali in moderni človek skupaj bivajo že kar lep čas. Prve udomačitve živali so se pojavile pred približno 15.000 leti, ko so udomačili prvega volka. Udomačene živali so sprva služile za prehranjevanje, pomoč pri delu in čaščenje, sčasoma pa se je pojavila njihova vloga hišnih ljubljénčkov (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013).

Že v dobi antike so ugotovili, da imajo ravno živali lahko velik vpliv na počutje ljudi, njihovo zdravje in motivacijo. Odnos do živali se je tako vse do danes stopnjeval, in sicer do te mere, da prijateljstvo dopolnjuje celo možnost pomoči s strani naših štirinožnih in dvonožnih prijateljev. V zadnjih letih pa so živali vse bolj pomembne kot človekov družabnik in prijatelj, vključujemo jih v našo zabavo, pri športu kakor tudi za ohranjanje zdravja in zdravljenja. Vse pogosteje so sopotniki v samotnem življenju posameznika, nudijo nam ljubezen, dotik in druženje (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013; Vešligaj, 2013).

Vidimo lahko, da se odnos do živali v vsaki državi razlikuje - kot npr. v Indiji je krava sveta žival, medtem ko jo imamo v naši državi samo za meso in mleko, v naši družbi so mačke in psi tesni družinski prijatelji, medtem ko so na Daljnem vzhodu lahko tudi hrana (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013; Vešligaj, 2013).

Vendar so se po vsem svetu ljudje začeli zavedati, kako močna je vez med človekom in živaljo ter kakšen je psihološki vpliv živali na ljudi (terapije, zdravljenja ...). Tako imajo živali zdravstveni kot tudi psihosocialni vpliv na naše zdravje.

2.2.1 Zdravstveni vpliv

Manj bolezni

Živali izboljšajo naš imunski sistem, nižajo krvni pritisk, pomagajo otrokom z avtizmom, starejšim z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi boleznimi ter pomagajo ljudem z različnimi hendikepi. Zdravijo tudi depresije, zaskrbljenosti in anksioznosti (8 načinov, 2017).

Živali potrebujejo nego in skrb, tako se otrokom, ki imajo doma hišnega ljubljénčka, razvija čut za odgovornost in skrb za druge. Prej se naučijo empatije in sočutja, prej postanejo samostojni, disciplinirani ter bolj samozavestni. Hišni ljubljénčki spodbujajo gibanje in igrivost. Strokovnjaki so ugotovili, da otroci, ki odraščajo ob hišnem ljubljénčku, redkeje zbolijo za alergijami in astmo. Prav tako šoloobvezni otroci, ki imajo doma hišne ljubljénčke, manj manjkajo v šoli od vrstnikov. V raziskavi je 80 odstotkov otrok izjavilo, da jim hišni ljubljénčki pomagajo k boljšemu razumevanju s prijatelji in z družino. Avstralski raziskovalci pa so ugotovili še, da se ljudje, ki imajo doma psa ali mačko, manj nagibajo k povečani ravni trigliceridov in holesterola v krvi, in sicer ne glede na način prehrane. Posledično ti ljudje redkeje zbolijo za boleznimi srca in ožilja (Hišni ljubljénček, 2012; Pozitivni učinki domačih živali, b. d.).

Raziskovalci newyorške državne univerze so skupini borznih posrednikov podarili psa ali mačko, s katerim so preživeli pol leta. V tem obdobju je borznim posrednikom padel krvni tlak za 50 odstotkov. Znanstveniki so to pojasnili s sproščenostjo, ki jo ljudje občutimo ob stiku z naravo, navzočnost živali pa je nekakšen stik z naravo, ki je na voljo, kadarkoli si zaželimo (Hišni ljubljénček, 2012).

V študiji, objavljeni v britanski reviji kraljevega medicinskega društva, so upokojenci, ki so dobili v dar psa ali mačko, že po mesecu dni občutili za polovico manj zdravstvenih težav, kot so bolečine v sklepih, visoka temperatura, glavobol, išias, razbijanje srca, nespečnost, prehlad in gripa. Starejši ljudje lahko so s pomočjo hišnega ljubljénčka izboljšali svojo motoriko in krepili mišice na rokah, medtem ko so čohljali ali česali svojega kosmatinčka in v nogah, medtem ko so ga sprehajali (Hišni ljubljénček, 2012; Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013).

Strokovnjaki so prav tako razkrili, da lastniki hišnih ljubljencev redkeje potrebujejo zdravnika kot ljudje, ki nimajo živali. Medtem ko raziskave potrjujejo, da osebe z ljubljencev v obdobju petih let najredkeje obiščejo zdravnika, se je pokazalo, da se ljudje, ki posvojijo žival, takoj počutijo bolje. Število obiskov pri zdravniku se zmanjša za deset odstotkov. Lastniki malih živali privlačijo tudi druge ljudi, saj izhajamo iz prepričanja, da so ljudje, ki imajo radi živali, bolj prijazni, simpatični in skrbni (Hišni ljubljencev, 2012).

2.2.2 Psihosocialni vpliv domačega ljubljencev

Občutek topline in skrbnosti

Ljudje, ki vsak dan peljejo na sprehod psa, so seveda telesno dejavnejši in torej bolj zdravi od tistih, ki le poredko vstanejo s kavča. Kanadski raziskovalci so ugotovili, da so ljudje, ki imajo žival, v boljši telesni in zdravstveni kondiciji, kar razlagajo z občutkom odgovornosti, topline in skrbnosti. Pes je lahko vaš najboljši trener, ki zahteva, da se dvignete s kavča ali stola in greste vsak dan na sprehod, ki ugodno vpliva tako na njega kot tudi na vas. Je tudi odlična družba za pohajanje in najlepše avanture (Hišni ljubljencev, 2012).

Ljubijo nas takšne, kot smo

Raziskave so pokazale, da čas, ki ga preživimo z ljubljencev, zaleže bolj kot pogovor s prijateljem o tem, kar nas tišči. V neki študiji so ljudje, ki so bili pod stresom, izražali večjo umirjenost in učinkovitost, če so bili z njimi njihovi ljubljencev, kot če je podpora prihajala od tesnega prijatelja ali zakonskega partnerja. Znanstveniki sklepajo, da je morebitno pojasnilo tega presenetljivega dejstva v tem, da nas živali ne obsojajo, ampak nas sprejemajo in ljubijo takšne, kot smo (Hišni ljubljencev, 2012).

Božanje živali sprošča stres ter negativne občutke. Slednje so dokazale že številne raziskave. Dajejo nam energijo in občutek ljubljenosti. Kdo vas tako veselo pričaka doma, ko pridete izčrpani iz službe, kot vaš kuža, ki z mahajočim repkom, sporoča, ko je vesel, da ste prišli domov? (8 načinov, 2017).

Znižajo tesnobo

Hišni ljubljencev nas varujejo tudi pred depresijo in slabo voljo. V študiji, ki so jo opravili na Univerzi Kolumbija, so odkrili, da se val serotonina, prolaktina in oksitocina (pomembni hormoni, ki preprečujejo črne misli in slabo voljo) dvigne že po 15 minutah igranja s priljubljeno živaljo. Druga študija, ameriškega medicinskega centra UCLA, odkriva, da se raven tesnobe že po dvanajstih minutah božanja hišnega ljubljencev zniža za 24 odstotkov (Hišni ljubljencev, 2012).

So naša najboljša družba

Poskrbijo, da nismo osamljeni in so lahko naši najboljši prijatelji. Pa naj bo to naš dragi kuža ali mačka, ki je vedno z nami, ko nam gre dobro in slabo, ali pa kakšna druga, ki nam polepša sprehod v parku ali nas razveseli s svojim petjem ... So naši sopotniki na Zemlji, ki potujejo z nami in nam lepšajo vsakdan, zato bi se jih morali še posebej spomniti 4. oktobra, ko je svetovni dan živali. Na ta dan bi jim morali izkazati hvaležnost, saj spreminjajo naša življenja (8 načinov, 2017).

Večajo našo samozavest

Raziskava, objavljena v *Journal of Personality and Social Psychology*, je pokazala, da imajo lastniki živali več samozavesti, so bolj ekstrovertirani ter imajo manj strahov kot tisti, ki ne živijo z živalmi (8 načinov, 2017).

Nas nasmejijo

Že samo opazovanje živali nam nariše nasmeh na obraz. Smeh pa, kot vemo, je pol zdravja. Opomnijo nas, da je življenje lepo in nam odpirajo srca ter vzbujajo sočutje (8 načinov, 2017).

Naučijo nas odpuščanja

Če imate doma žival, se lahko hitro naučite odpuščanja. Najprej se jezite, nato počistite za njim, ga objamete in odпустite (8 načinov, 2017).

Pokažejo in dajejo nam brezpogojno ljubezen

Če ljubiš sebe in druge ljudi tako odprto in popolnoma, kot ljubi lastnika kuža, ali tako, kot ima lastnik rad svojega ljubljence, bo svet zagotovo lepši. Živalim vrnemo uslugo tako, da jim damo nekaj hrane, vode, sprehod in ... ljubezen (8 načinov, 2017).

2.3 Terapija z živalmi

2.3.1 Cilj terapije z živalmi

Terapija s pomočjo živali se v svetu zadnje čase zelo hitro razvija. Podatki kažejo, da se čedalje več ljudi odloča za nakup hišnega ljubljence, ki jim popestri življenje, obenem pa jim pomaga ohraniti zdravje.

Terapije z živalmi omogočajo nov pristop pri delu predvsem z otroki in mladostniki, ki se soočajo z različnimi težavami, kot so hiperaktivni otroci, otroci z motnjo pozornosti, neodzivni in težje prizadeti, ki imajo kakršnokoli kronično bolezen (razne telesne bolezni, duševne motnje) ali tudi kot del spodbujanja zdravega razvoja otroka (krepitev pozitivne samopodobe, prevzemanje odgovornosti, postavljanje mej ...) oziroma pri nekaterih učnih težavah. Terapevti pri izvajanju terapij stremijo k temu, da otroci aktivnosti z živaljo izvedejo čim bolj samostojno. Terapevti pri terapiji sodelujejo tako, da vplivajo na držo telesa, da preprečujejo in hkrati zmanjšujejo patološke reflekse, da se vzdržujeta gibanje in koordinacija ter da se izboljšujejo stanja, ki se s klasičnimi terapijami ne morejo doseči (Plamberger in Majerič, 2014; Požun Rozman, 2012).

Prav tako se terapija z živalmi pogosto uporablja pri starejših, zlasti v bolnicah, domovih za starejše ... Njim prav tako druženje z živaljo daje občutek večje lastne vrednosti, izboljšuje samopodobo, daje občutek, da jih nekdo potrebuje, zmanjšuje občutke osamljenosti, olajša procese žalovanja po izgubi bližnjih, dela pa se lahko tudi na krepitvi motoričnih, senzoričnih, kognitivnih (spomin, pozornost, koncentracija) funkcij. Pri odraslih osebah je terapija s pomočjo živali najbolj uporabna zlasti pri osebah z duševno motnjo, s kroničnimi boleznimi (rak, srčne bolezni, nevrološke bolezni). Terapija z živalmi je v tujini že precej dobro zastopana kot vrsta rehabilitacije starejših ljudi, duševno prizadetih in fizično handikapiranih, tudi kot razvedrilo za otroke v bolnišnicah ipd. (Plamberger in Majerič, 2014).

Ko torej govorimo o terapiji s pomočjo živali, mislimo na ciljno usmerjeno pomoč, pri kateri je žival, ki mora biti ustrezno šolana, bistveni del samega zdravljenja. Terapijo vedno vodi strokovnjak z namenom izboljšati človekove fizične, čustvene in kognitivne funkcije. Terapija se lahko izvaja na različnih področjih in lahko poteka individualno ali pa skupinsko (Živalska terapija, b. d.).

Že sama zgodovina kaže o precej zgodnji povezavi živali z dobrim in pomirjujočim občutjem. Pozitivnih učinkov živali smo se ljudje začeli že zavedati dokaj zgodaj. Že v antični Grčiji so živali uporabljali za terapijo, saj je Asklepij, grški bog zdravilstva, svojo zdravilno moč širil s pomočjo svetih psov. Pozitivne učinke psov, ki jih pestujemo v naročju, sta opazovala in opisovala že Plinij Starejši v prvem stoletju in zdravnik John Keyes v 16. stoletju. V Angliji so uporabili živali v terapevtske namene v psihiatričnih ustanovah že leta 1792. Ena izmed metod zdravljenja je vključevala vrtnarjenje in skrb za male živali. S skrbjo za živa bitja, ki so odvisna od njih, naj bi se pacienti učili samokontrole (Živalska terapija, b. d.).

Živali kot terapevti so postali stalnica, zahvaljujoč Florence Nightingale, ki je bila prepričana, da so mali hišni ljubljenci bolnikom odlični prijatelji in pozitivno vplivajo na njihovo zdravje. V Nemčiji pa je imel ogromno vlogo pri uveljavljanju terapije s pomočjo živali Bethel, saj je v centru za zdravljenje oseb z epilepsijo vključeval pse (Živalska terapija, b. d.).

V ZDA pa so terapijo s pomočjo živali prvič uporabili leta 1919. Takrat so v Washingtonu psi vojakom pomagali premagovati zdravljenje. Prvi organiziran program terapije s pomočjo živali je bil organiziran leta 1944 v bolnišnici Army Air Corps v Pawlingu v New Yorku. Izvedli so eksperimentalni program, ki naj bi pacientom pomagal premagovati težave kot posledice vojne (Živalska terapija, b. d.).

Pomembno je omeniti tudi Borisa Levensona, ki je bil začetnik uporabne terapije s pomočjo živali. Po naključju je ugotovil, da lahko pes pozitivno vpliva na komunikacijo med ljudmi. Psi so se mu zdeli še posebej uporabni pri negovorečih, duševno zavrtih, avtističnih osebah in otrocih iz kulturno manj spodbudnega okolja. Proti koncu 70. let je raziskava povezave med lastništvom hišne živali in zdravjem ljudi pokazala potencialno ugoden učinek hišnih živali na zdravje (Živalska terapija, b. d.).

A kaj je tisto, kar živali dela dobre terapevte? Strokovnjaki menijo, da je odgovor že v sami navzočnosti živali, ki človeku omogoča zadovoljiti osnovne človekove potrebe po pozornosti, ljubkovanju, telesnemu stiku. Pri tem živali ljudi ne ločujejo po zunanjem videzu, starosti, uspešnosti, ampak jih preprosto sprejmejo. Strokovnjaki tudi opozarjajo, da pri tem ne smemo pozabiti na empatijo, ki se razvije med komunikacijo med človekom in živaljo. Pri živalih se je lažje učiti empatije kot pri človeku. Živali so pri svojem odzivu neposredne in treba se je naučiti spremljati njihovo neverbalno komunikacijo (Živalska terapija, b. d.).

S pomočjo takšne terapije lahko izjemno olajšamo življenje ljudi, ki trpijo za duševnimi boleznimi, slabo samopodobo ipd. Živali imajo tudi zelo močan vpliv na vzgojo. Nekateri otroci se s pomočjo živali naučijo skrbeti zanj, s čimer si sami nabirajo izkušnje, kako skrbeti sam zase. Prisotnost živali prinese v okolje možnost za izboljšanje medsebojnih odnosov in komunikacije med uporabniki. Pri delu z otroki terapevti opažajo, da se s pomočjo prisotnosti živali olajša začetna komunikacija. Otroci namreč živali zaupajo marsikaj, česar odraslemu ne bi nikoli. Ob živalih se počutijo sprejete in žival jih ne kritizira ali obsoja. S svojo prisotnostjo jim ponudijo drugo možnost razvedrila. Pomemben je tudi občutek, da živali ne pomenijo nikakršne grožnje. To je še posebej pomembno pri ljudeh, ki jim je človeški dotik neprijeten. Marsikdaj jih tak dotik pomiri in se naučijo lažje sprejemati dotike drugih. Veliko ljudi prisotnost živali sprosti in jim zmanjša stres (Živalska terapija, b. d.).

Pri nas se tovrstne dejavnosti šele uveljavljajo, pa vendar zanimanje zanje skokovito narašča, saj je pozitivnih učinkov nešteto. Pozitivne učinke delimo v tri skupine. Tako se kažejo učinki na fizični ravni (lažje in hitrejše okrevanje po poškodbah, hitrejše celjenje ran, večja samostojnost ...), na psihični ravni (izboljšanje samopodobe in samospoštovanja, sproščenost, umirjenost, povečanje zaupanja vase, izboljšanje razpoloženja, zmanjševanje neprimernega vedenja, večja stopnja empatije, večja odgovornost, ugoden vpliv na izgube in žalovanje, večja šolska uspešnost, zdrava osebna rast ...) ter na socialni ravni (zmanjševanje občutka osamljenosti, stik z zunanjim svetom, zmanjšuje strah, prilagajanje lastnega vedenja k drugemu vedenju ...). Pri učencih, ki so vključeni v takšen tip terapije, se izboljša priklic informacij in spomina, poveča se stopnja motivacije, pridobijo socialne veščine in spretnosti, dolgotrajnejšo pozornost, reducira se splošna anksioznost, hkrati se naučijo kvalitetnejše in lažje sodelovati, izboljšajo sposobnosti reševanja problemov, izboljšajo izražanje občutkov, se lažje vključijo v šolski sistem in družbo... (Ilič, 2013; Plamberger in Majerič, 2014).

Cilji programov terapije z živalmi so torej:

 fizični

namenjeni izboljšanju fine motorike ter izboljšanju upravljanja invalidskega vozička, izboljšanju ravnotežja pri stoju ... (Plamberger in Majerič, 2014).

 mentalni

povečanje medsebojne komunikacije med člani skupin, povečanje pozornosti, razvoj sprostitvenih in razvedrilnih spretnosti, izboljšanje samopodobe, zmanjševanje strahu, zaskrbljenosti, zmanjševanje osamljenosti ... (Plamberger in Majerič, 2014).

izobraževalni

povečanje besednega zaklada, pomoč pri dolgo- in kratkoročnem spominu, izboljšanje poznavanja pojmov, kot so velikost, barva ... (Plamberger in Majerič, 2014).

motivacijski

izboljšanje pripravljenosti za sodelovanje v skupinskih aktivnostih, izboljšanje medsebojne interakcije, izboljšanje interakcije z osebjem, povečanje vadbe ... (Plamberger in Majerič, 2014).

empatija

zmožnost posameznika, da zazna in razume občutja ter razmišljanja druge osebe, vendar se z njo ne poistoveti. Študije navajajo, da so otroci v domovih, kjer hišno žival obravnavajo kot člana družine, sposobni večje empatije kot otroci v domovih brez hišne živali. Otroci vidijo žival kot sovrstnika. Otroka je empatije lažje naučiti ob živali kot ob človeku. Razumeti živalska čustva je lažje, kot dognati človeška čustva, saj so živali iskrene. Ko bodo otroci odrasli, bodo sposobnost empatije prenesli v vsakodnevne izkušnje z ljudmi ... (Plamberger in Majerič, 2014).

vzgoja

pomoč pri rasti in razvoju drugega živega bitja. Nekateri otroci se s pomočjo skrbi za žival naučijo veččin vzgoje, saj se le-tega ne naučijo po običajni poti, od svojih staršev. S tem, ko otroka učimo skrbeti za žival, si pridobiva te pomembne veščine (Plamberger in Majerič, 2014).

medsebojni odnosi

S pomočjo živali se ljudje počutijo čustveno varne, hkrati pa omogočajo sproščeno komunikacijo med uporabnikom in terapevtom. Pri terapijah živali pomagajo ustvariti čustveno varno ozračje. Prisotnost živali odpira poti skozi človekovo prvotno zadržanost. Posebno otroci največkrat projicirajo svoje občutke in izkušnje na žival (Plamberger in Majerič, 2014).

sprejemanje

Živali sprejemajo brez omejitev. Ne zanima jih, kako oseba videti ali kaj reče. Živalsko sprejemanje je brez obsojanj, ne pozna zamer in je brez zapletov zaradi psiholoških iger, ki so prisotne med ljudmi (Plamberger in Majerič, 2014).

razvedrilo

Najmanj, kar lahko žival prispeva, je, da že samo s svojo prisotnostjo ponudi neko vrsto razvedrila. Tudi ljudje, ki ne marajo živali, uživajo ob gledanju njihovih norčij in reakcij. Še posebej v ustanovah, kjer so ljudje primorani ostati dalj časa, je opaziti, da vsakdo najde nekaj razvedrila ob obisku, ne glede na to, kakšno je (Plamberger in Majerič, 2014).

socializacija

Raziskave so pokazale, da je ob obisku psov in mačk v ustanovah prisotnega več smeha in medsebojne komunikacije med »stanovalci« kot pri drugih terapijah ali razvedrilnih delavnicah. Pri hospitaliziranih bolnikih prisotnost živali vzpodbuja socializacijo med uporabniki terapije, med uporabniki terapije in osebjem ter med uporabniki terapije, osebjem in družino ali drugimi obiskovalci (Plamberger in Majerič, 2014).

fizični kontakt, dotik

Za nekatere ljudi dotik druge osebe ni sprejemljiv, medtem ko topel, kosmat dotik psa ali mačke je. V bolnišnicah, kjer je večina dotikov bolečih, je dotik živali varen, negrozeč in prijeten. Obstaja veliko programov za ljudi, ki so bili fizično ali spolno zlorabljeni, kjer terapevtom in prostovoljcem ni dovoljeno dotikanje varovancev. V takšnih primerih je možnost držanja, objemanja in dotikanja živali neprecenljive vrednosti za ljudi, ki v nasprotnem primeru ne bi imeli možnosti izkusiti pozitivnega in primerne fizičnega kontakta (Plamberger in Majerič, 2014).

fiziološke prednosti

pozitivni učinki na osnovno delovanje telesa, saj se veliko ljudi lahko ob prisotnosti živali sprosti (Plamberger in Majerič, 2014).

zmanjševanje stresa

Aktivnosti in terapije z živalmi ne vplivajo pozitivno samo na bolnike, ampak koristijo tudi zdravim. Navzočnost živali in človekov stik z njo pomembno delujeta na fiziološke in psihološke kazalnike stresa. Ko se ljudje razburimo, organizem aktivira nadledvično žlezo. Povečano izločanje adrenalina vodi do povišanja krvnega tlaka, pospešenega bitja srca in dihanja. Terapije z živalmi omogočajo nov pristop pri delu predvsem z otroki in mladostniki z različnimi težavami (Plamberger in Majerič, 2014).

2.3.2 Terapevtska žival

Marsikaj, kar velja za nas, ljudi, velja tudi za živali. Terapevtska žival brez svobodne izbire sodelovanja ne bo delala. Seveda pa imajo tako kot ljudje tudi živali potrebo po motivaciji. Zanje je pomembno, da imajo občutek zaupanja in pripadnosti (Ilič, 2013).

Velikokrat se zgodi, da žival bolje razume svojega človeka, kot človek svojo žival. Kadar med vodnikom velja tisti pravi, pristen, razumevanja in zaupanja dober odnos, terapevtska žival zagotovo lahko ve, kaj počneta. Takšni terapevtski pari so najbolj uspešni in dosegajo najboljše učinke. Terapevtska žival, ki jo vodi usposobljen vodnik, pozitivno vpliva na zdravje človeka. Zmanjšuje učinke stresa, tesnobe, depresije, zmanjšuje samouničevalne misli... (Ilič, 2013).

Terapevtska žival mora biti stabilna, umirjena, zaupljiva, vodljiva, poslušna in naklonjena vsem ljudem, ne samo tistim, ki jih pozna. Ne sme se bati raznih medicinskih pripomočkov, s katerimi izvajajo različne vaje. Terapevtska žival mora biti čista, urejena, razgibana, spočita, veterinarsko pregledana in mora uživati v svojem delu. Vodnik mora na terapijo vedno s seboj prinesiti priboljške za žival. Ker je pomembno, da je žival, ki izvaja terapijo, ustrezno socializirana, mora zaključiti izobraževalni program. Namreč izobrazba je za takšno žival izredno pomembna. Poleg tega, da je žival ustrezno socializirana, mora biti še značajske zelo stabilna in imeti mora dobro povezavo z vodnikom. Vodnik in žival se šolata skupaj. Če med njima ni ustrezne povezave, ne moreta zaključiti šolanja, saj vodniku žival ne bo zaupala. Pri pripravi na delo terapevtskega para je s strani vodnika pomembno zelo dobro poznavanje svoje živali. Pri njej mora razbrati znake stresa in predvideti njene odzive v določenih okoliščinah. Šolanje je sestavljeno iz teoretičnega in praktičnega dela, pri vsakem delu pa sledi preverjanje. Sledijo še obvezna hospitalizacija in obiski pod nadzorom (Ilič, 2013; Živalska terapija, b. d.).

Ker zaključek šolanja še ne pomeni, da bo sledilo uspešno delo, je potrebno osvojeno znanje dnevno nadgrajevati in obnavljati. Vse terapevtske pare vsako leto čaka veterinarsko preverjanje in preverjanje praktičnega znanja v društvu. Vsaka tri leta pa je treba obnoviti teoretični del in opraviti preizkus znanja. In katere živali so najpogostejše »uporabljene«? To so psi, ki so v večini med terapevtskimi živalmi. Druge živali pa so še mačke, konji, miniaturni konji, kunci, mini ameriški prašički, kokoši, činčile, afriški beloprski jež, ribe, delfini, bradate agame ... (Živalska terapija, b. d.).

Omejitve pri terapijah s pomočjo živali glede »pacientov« ne obstajajo. Najbolj se uporabljajo pri otrocih, osebah s posebnimi potrebami, s psihiatričnimi motnjami ter pri starejših. Terapija se običajno z uporabnikom izvaja individualno, saj je prilagojena njegovim močnim in šibkim področjem. Obisk živali lahko poteka v skupini, cilji pa so določeni individualno. Cilje terapije določi strokovni delavec skupaj z vodnikom terapevtske živali. Pri dejavnostih pa moramo upoštevati tudi zmožnosti in omejitve posamezne živali (Živalska terapija, b. d.).

Vsaka terapija se prične že doma, saj vodnik svojo žival pripravlja na obisk in uredi tudi vse potrebne papirje za vstop v ustanovo. Za izvajanje terapije je pogosto najlažje, če vodnik in njegov terapevtski pes prideta v institucijo: zdravilišča, bolnišnice, šole, vrtci, rehabilitacijski centri, centri za pomoč, psihiatrične bolnišnice, domovi starejših občanov, centri za socialno delo ... Za izvajanje terapije s

pomočjo živali je primeren prostor, ki bi naj bil svetel, dovolj topel, zračenje je priporočljivo pred terapijo in po njej. Žival je treba pred obiskom očistiti, pripraviti vse pripomočke, jo po potrebi sprehoditi in se malo z njo poigrati. Sledita prihod v ustanovo in priprava mirnega kotička, kamor se lahko žival umakne, če ji delo postane prenaporno. Kadar je potrebno, vodnik tudi fizično pomaga živali. V primeru, da žival iz kakršnegakoli razloga ne zmore več sodelovati, je vodnikova dolžnost, da prekine terapijo. Ena najpomembnejših vlog vodnika terapevtske živali je ta, da ji da vedeti, da ni sama, jo spodbujati, hvaliti in ji dvigovati motivacijo. Glavna vloga pa je, da je živali v oporo, da lahko uživa v svojem delu. Kajti terapevtska žival je sposobna opravljati svoje delo, dokler tega ne doživlja kot prisilo. Takrat, ko sta vodnik in žival dober tim, je delo učinkovito, prijetno in polno energije (Ilič, 2013; Živalska terapija, b. d.).

Za strokovno osebo in vodnika terapevtske živali se delo začne že s pripravo na terapijo, za terapevtsko žival in uporabnika pa se delo začne šele s terapevtsko uro. Strokovne osebe so strokovnjaki na svojem področju, kot so: pedagogi, učitelji, delovni terapevti, fizioterapevti, zdravniki, socialni delavci, psihologi ... Način dela ločimo na tri kategorije. Tako obstaja terapija s pomočjo živali za premagovanje fizičnih poškodb oziroma nesreč - rehabilitacija, terapija s pomočjo živali kot način premagovanja bolezni ter terapija s pomočjo živali kot način premagovanja težav psihološkega ali sociološkega značaja (Ilič, 2013).

V sklopu terapije se izvajajo različne dejavnosti, ki so omejene na posamezno vrsto živali. Terapije z živalmi pa ne smemo zamenjati z aktivnostjo s pomočjo živali. Živalska terapija se namreč vedno izvaja pod nadzorom strokovnjaka s področja zdravstva, socialnega dela ali šolstva. Te osebe so lahko zdravnik, delovni terapevt, fizioterapevt, medicinski delavec, psiholog, učitelj, specialni pedagog ... Vodnik živali je lahko strokovna oseba ali prostovoljec, ki ga spremlja strokovna oseba. O terapiji govorimo takrat, ko strokovna oseba z živaljo deluje na področju svoje stroke. Terapija je ciljno usmerjena. Vsak obisk je načrtovan in določeni so točni cilji. Vsak obisk živali lahko pomaga k doseganju enega ali več omenjenih ciljev. Pri terapiji je treba voditi dokumentacijo. Vsak obisk je načrtovan in dokumentiran v uporabnikovo osebno evidenco. Po vsakem obisku je potrebna ocena doseženih ciljev. Terapijo se večinoma izvaja ena na ena, torej so prisotni: vodnik z živaljo, strokovna oseba in uporabnik (Ilič, 2013; Živalska terapija, b. d.).

2.3.3. Različne terapije

Soustanoviteljica Društva za aktivnost in terapijo s pomočjo živali psihologinja Maksimiljana Marinšek izvaja terapije z različnimi vrstami živali. Za žival, ki bo del terapije, se odloči na podlagi otrokovega problema oziroma motnje. Tako za otroke z različnimi strahove izbere zajce, ker se ti otroci z njimi lažje poistovetijo. Primerne pa so tudi mačke zaradi njihovega poguma. Pri hiperaktivnih otrocih se običajno odloči za terapijo s konji ali psi. Gospa pri svojem delu uporablja zdravilno moč konj, osla, zajcev, koz, mačk, psov in kokoši. Otroci se prilagodijo različnim vrstam živali, naučijo se odgovornega obnašanja do živali in posredno do ljudi. Pri načrtovanju in izvajanju sodeluje tudi s starši, svetovalnimi službami in z učitelji. Ko gre za večji problem, sodeluje tudi s šolo. Gospa je prepričana, da je vez med človekom in živaljo velikokrat bolj uspešna kot med dvema človekoma (Požun Rozman, 2012).

Terapija z delfini

Terapije z delfini so pomembne zaradi svoje inteligentnosti, po drugi strani pa se terapija dogaja v vodi. To sta dva protistresna dejavnika. Voda tudi omogoča izboljšave motoričnih sposobnosti, zmanjšuje depresijo. Izboljšuje tudi govor in jezik poleg grobe in fine motorike (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013).

V tujini številni večji akvariji že ponujajo možnost plavanja z delfini v bazenu. Terapija z delfini se v svetu pospešeno razvija in strokovnjaki s pomočjo raziskav odkrivajo, kako lahko delfin pozitivno vpliva na človeka. Delfini pozitivno in dolgotrajno vplivajo na naše počutje, izboljšujejo našo sposobnost za delo in nas pomirjajo. Skrivnost njihovega zdravilnega učinka se skriva v tako imenovanem bio polju delfinov in ultrazvoku, ki ga oddajajo (Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Ultrazvočni valovi pozitivno spodbujajo možgane oziroma z njihovo pomočjo človek postane srečnejši. Ultrazvok na človeško telo deluje na celični ravni in v njem vzpostavlja ravnovesje, zanimivo pa je, da terapija z delfini odlično vpliva na otroke z avtizmom, otroško paralizo in downovim sindromom (Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Terapija z mačkami ali felinoterapija

Egipčanski faraoni so mačke častili kot božanska bitja. Ta domača žival ni sposobna le pomiriti naših živcev, temveč tudi znižati krvni tlak, urediti srčni utrip, nas pripraviti do povečane telesne aktivnosti in nas celo ozdraviti nespečnosti (Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Zdravljenje s pomočjo mačk oziroma felinoterapija lahko odpravi glavobol – dovolj je že, da si kosmatinca stisnemo k vratu in mu dovolimo, da nas s svojo energijo odreši bolečin. Sicer pa mačke tudi same začutijo našo bolečino (Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Terapija s pomočjo živali je ciljno naravnana, žival pa je v terapiji enakovreden udeleženec procesa zdravljenja. Sama prisotnost, še bolj pa aktivno ukvarjanje z mačko, so izboljšali razpoloženje, zmanjšali občutek anksioznosti in osamljenosti, povečali zadovoljstvo s samim seboj. Ugoden vpliv terapije nakazujejo tudi meritve krvnega tlaka in srčnega utripa, ki jih strokovnjaki izvajajo pred in po izvedenih urah terapij. Terapijo z mačko tako ocenjujemo kot izredno pozitiven in učinkovit pristop k rehabilitaciji oseb po možganski poškodbi. Vendar terapija s pomočjo mačk v Sloveniji še ni uveljavljena. Težave se pojavljajo že pri samem iskanju mačke, primerne za terapijo. Nujno potrebno bi bilo razširiti sistem testiranja in potrjevanja primernosti mačk. Tako bi zagotovili osnovni pogoj, ki je potreben za uveljavitev terapije z mačko (Vešligaj, 2013).

Mačko vključimo v terapijo takrat, ko pes ni ustrezen za bolnika. To se zgodi v primeru, ko bolnik ne mara psa, je nanj alergičen ali pa se ga boji. Mačka se mora pustiti božati po celem delu telesa, zraven mora biti sproščena. Če mački kaj ni všeč, začne mahati z repom levo in desno; ravno obratno od psa, pri katerem pa ravno mahanje z repom pomeni veselje in igrivost. Mačka tudi ne sme reagirati na druge mačke v prostoru, na hrup in nepričakovano vedenje. Ko posamezniki božajo mačko, se jim oblikuje zelo dobra motorika – fina motorika telesa (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013)

Terapija s psi ali kinoterapija

Psi so vzdržljivi, urni in okretni. Zmorejo delati in preživeti v neprijaznih okoliščinah, na primer v hudem mrazu. Zelo dobro slišijo in odlično vohajo. Čeprav so med ljudmi in psi velike razlike, imajo tudi veliko skupnih lastnosti. Psi so bili v zgodovini ljudem koristni, saj so opravljali številne naloge. Danes je mnogim ljudem pes nenadomestljiv sopotnik, družabnik in družinski ljubljencek. Že res, da so psi dobri družabniki, so pa tudi izvrstni pomočniki (na nekaterih področjih jih tehnologija ne more nadomestiti). Ljudje se ob psu raznežijo, razveselijo, umirijo, raje sodelujejo. Psi ljudem ponujajo potrpežljivost, strpnost, prijaznost, zvestobo, hvaležnost, požrtvovalnost, pogum, skromnost, učljivost in urejenost. Ob stiku s psom ljudem upade krvni tlak, zniža se srčni utrip, umiri se dihanje ... Ljudje se ob psu razvedrijo, potolažijo, sprostijo, izboljšajo samopodobo.

Psi nenehno potrebujejo gibanje in s tem tudi nas pripravijo, da se začnemo redno gibati na svežem zraku. To je tudi odlična možnost, da izgubimo odvečno telesno težo. Pasji zdravilci lahko bolniku pomagajo predvsem pri stresu, boleznih srca in osteohondrozi oziroma degenerativnih procesih na sklepih in medvretenčnih ploščicah. Poleg tega znajo celiti tudi rane, saj je pasja slina močan antiseptik, ki uničuje nevarne bakterije. Prav zato si psi sami ližejo svoje rane (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013; Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Vse raziskave se nagibajo k temu, da naj bi bil pes najboljši terapevt izmed vseh živali. Pes že sam sili v človeško družbo in je rad z ljudmi. Za terapijo mora biti pes posebno treniran, poslušen in na splošno vzgojen. Preden pes dobi naziv 'terapevta', mora ustrezati določenim kriterijem. Te so veterinarski pregled, določanje temperamenta in stopnja treniranosti. Terapevtski psi so opremljeni z oprsnico. Ne potrebujejo nagobčnika. Za psa sta pomembna njegov značaj in vedenje. Mora biti šolan in ubogljiv. Najpomembnejše je, da je naklonjen ljudem, tako odraslim kot otrokom. Vodnik terapevtskega psa je

lahko samo nekdo, ki svojega psa dobro pozna, ga ima srčno rad in ga obvlada. Za vodnika je ključno, da svojega psa že od malega uči pasjega bontona, zato mladičku omogočimo dovolj raznovrstnih izkušenj. Spozna naj čim več različnih ljudi in okoliščin. Tako lahko pozneje brez težav opravlja svoje delo. Vsak pes bi moral s svojim skrbnikom obiskovati pasjo šolo, za terapevtskega psa pa je to še posebej potrebno. Kot govorijo pravila, je terapevtski pes lahko samo odrasla žival, kajti mladički so nepredvidljivi in redko kdaj potrpežljivi. Terapevtski pes lahko postane, ko dopolni eno leto starosti. Izjeme so lahko mladiči, ki so obvladljivi in ki so v spremstvu zares izkušenega vodnika. Preden se pes in njegov vodnik začneta pripravljati na delo, vedenje psa opazuje in oceni kinološki strokovnjak. Pes mora prepričati komisijo, da je primeren za zahtevno delo. Psa zavrne, če kaže kakršne koli znake agresije, je prestrašen ali nemiren. Kasneje sledi teoretično izobraževanje. Tako začetniki izvedo, na katerih področjih bodo lahko delovali. Ko veterinar presodi, da je pes zdrav, postaneta pes in njegov vodnik pripravnik. Ob spremstvu izkušenega terapevtskega para začneta pes in vodnik obiskovati različne ustanove (Požun Rozman, 2012; Trampuš, 2014).

Terapijo s psi oziroma kinoterapijo med drugim uporabljajo tudi v posebnih rehabilitacijskih centrih za otroke. V Sloveniji deluje nekaj društev, katerih člani s svojimi psi obiskujejo različne ustanove. V Sloveniji se s tem ukvarjajo Ambasadorji nasmeha, ki delujejo v sklopu Društva za terapijo s pomočjo malih živali in ki s pomočjo živali pomagajo tako otrokom kot tudi mladim, starim, bolnim, onemoglim in kako drugače prizadetim. Eno izmed njih je tudi Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke, ki deluje od leta 2007 (Trampuš, 2014).

Cilj terapije s psi je pomagati ljudem do boljše koncentracije, povečati sposobnost zaupanja. Izboljšati samopodobo in samospoštovanje, izboljšati občutek za ravnotežje, krepiti stik z realnostjo, zmanjšati potrebe po pomirjevalih ali protibolečinskih sredstvih ... Tako npr. poškodovanci krtačijo psa, s čimer razgibavajo roko ali pa ga peljejo na sprehod, s čimer razgibavajo noge; bolniki, ki imajo težave pri ravnotežju, hodijo s psom ob strani ... (Ilič, 2013; Trampuš, 2014; Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Terapevtski psi pomagajo tudi otrokom z učnimi in drugačnimi težavami, kot npr. bolnim, slepim, gluhim, gibalno oviranim ter otrokom z duševnimi motnjami ... Psi v šoli vplivajo na razvoj otrokovih čustvenih, fizičnih in socialnih sposobnosti. Otroke navdušijo za delo in umilijo napetost. Navzočnost psa v razredu pripomore, da nekateri šolarji lažje navežejo osebne stike z vrstniki. V bližini psa morajo upoštevati tudi nekaj pravil, ki mu jih terapevt predstavi. Večina otrok se psa razveseli, nekateri pa se ga bojijo. Otroka ne silimo in ga ne prepričujemo v druženje s psom, obljubimo mu, da se s psom ne bomo prišli v njegovo bližino, dokler nam tega sam ne bo dovolil (Trampuš, 2014).

Če se odločimo, da psa pripeljemo v šolo, mora imeti kup dobrih lastnosti. Nekaj prirojenih in še več privzgojenih. Seveda pa podobno kot pri ljudeh, so tudi psi različne osebnosti. Nekateri radi iščejo stike z neznanci in so veseli vsakega, ki jim ponudi pozornost, nekaterim pa neznanci niso ljubi in jim ne zaupajo zlahka. Nekateri otroci imajo tako zelo radi pse, želijo pobožati oziroma se dotakniti vsakega psa, ki ga srečajo. Vendar pri tem morajo biti pazljivi, kajti niso vsi psi prijazni do ljudi. Zato morajo vedno vprašati skrbnika za dovoljenje (Trampuš, 2014).

Ko želimo izvajati terapijo s psom v šoli, se morajo učitelji, ravnatelj in vodnik psa dogovoriti med seboj za obisk. Če se strinjajo, morajo učitelji priskrbeti soglasja staršev in vodstva šole. V šolo ali kakršnokoli drugo ustanovo mora zmeraj priti zdrav pes, brez veterinarskega potrdila ne sme priti na obisk. Veterinar pregleda stanje psa, zobovje, dlako, kožo, ušesa, srčni utrip, opazuje gibanje in obnašanje psa. Prav tako društva poskrbijo za zavarovanje psa (Trampuš, 2014).

Preden pes prestopi prag šole, je najboljšje, da ga pripeljemo v šolo takrat, ko ni učencev, na primer med počitnicami. S tem psu omogočimo, da lahko prevoha razne prostore, hodnike, kotičke. Dobro je, če ga pustimo nekaj časa v učilnici in mu damo nekaj časa, da se v njej počuti čim boljše. Primerno je, da si za uvodno spoznavanje vzamemo dva tedna in v tem času psa še nekajkrat pripeljemo v šolo, da se navadi (Trampuš, 2014).

Pes lahko v šolo pride le priložnostno, tako se lahko udeleži športnega ali naravoslovnega dne, sodeluje pri različnih tedenskih krožkih, omogoča pomoč pri urah dodatne strokovne pomoči z učenci s posebnimi potrebami ... Pes ima v učilnici lahko različne vloge. Lahko je npr. navzoč, vendar med poukom nima aktivne vloge, je motivator ob uvodnem pogovoru, dela s posameznim učencem, dela s skupino otrok (Trampuš, 2014).

Z navzočnostjo psa v šoli moramo upoštevati starost učencev. Ni vseeno, ali delamo s prvošolčki ali z dijaki. Je pa res, da že sama prisotnost psa v razredu prinese veselje. Nepogrešljiv je tudi lahko v zbornici med učitelji. Pri delu z mlajšimi otroki je pes lahko aktiven v mnogih dejavnostih. Npr. pri računanju, opazovanju okolice, pogovoru, učenju abecede ... Če delamo s starejšimi učenci, se lahko lažje in bolj sproščeno pogovarjajo o odnosih in vrednotah. Pri srednješolcih je med poukom pes manj aktiven. Kadar psa pripeljemo v razred, ga moramo imeti vedno pod nadzorom in ga nikoli ne pustimo varstvu druge osebe. (Trampuš, 2014).

Terapija s konji ali hipoterapija

Človek in konj - prvi pravi predstavniki so se pojavili že pred tremi milijoni let pred našim štetjem; danes je na svetu okoli 350 pasem konj. V prazgodovini je človek lovil konja zaradi mesa za hrano in kožo za obleko. Kasneje so konja ukrotili, kar je velik dogodek zgodovine. V 20. st. pa so začeli konje uporabljati v terapevtske namene (Vešligaj, 2013).

Že grški zdravnik Hipokrat je trdil, da konji zdravilno delujejo na ljudi v duševni stiski in jim pomagajo, da se otresejo temnih misli. Terapevtsko jahanje razdelimo na veje: hipoterapija – fizioterapija s pomočjo konja, ergoterapija – delovna terapija s pomočjo konja, psihoterapevtsko jahanje – psihoterapija s pomočjo konja, (socialno/specialno) pedagoško jahanje in voltžiranje – pedagoško/psihološko/socialno pedagoško delo s pomočjo konja in parakonjeništvu – športno rekreativno jahanje in vožnja vpreg oseb s posebnimi potrebami.

V zadnjih desetletjih je torej konj ob vseh pomembnih vlogah, ki jih je odigral v zgodovini, pridobil še dodatno poslanstvo – postal je član terapevtskega tima ter pomočnik in sodelavec v procesu aktivnosti in terapije s pomočjo konja. Terapije v razvitem svetu že predstavljajo pomembni del medicinske in psihosocialne rehabilitacije ter psihoterapevtske, specialno in socialno pedagoške obravnave oseb s posebnimi potrebami in težavami v socialnem zdravju. Aktivnosti s pomočjo konja ponujajo tudi inovativne možnosti in pristope za pedagoško delo in izvedbo najrazličnejših aktivnosti za ljudi. Terapija s konjem priložnost za specializacijo različnim poklicnim profilom, ki do svojih uporabnikov želijo delovati po principih celostnega pristopa, vseživljenjske rasti in izobraževanja ter s tem prispevati k višji kakovosti njihovega življenja (Zavod Nazaj na konja, b. d.).

Terapija s konji oziroma hipoterapija je zaradi neobičajnega gibanja pri jahanju še posebej uspešna pri ljudeh, ki so utrpeli poškodbe gibalnega aparata. Takšna terapija je oblika medicinsko-fizioterapevtskega zdravljenja ljudi, ki vpliva na jahača s svojim trodimenzionalnim gibanjem. To gibanje je podobno človeški hoji, zato je to zelo dobra terapija za ljudi, ki imajo okvaro spodnjih okončin ali slabe motorične sposobnosti. Pomembnost te terapije je, da pacient sedi na konju brez sedla, saj le tako pride do izraza tridimenzionalno gibanje. Ta le nežno masira medenico in jo spodbuja k miganju. Pozitivno pa vpliva tudi na duševni, socialni emocionalni razvoj jahača – pacienta. Ko se človek giba usklajeno s konjem, se hkrati razgibava v tri smeri: levo - desno, naprej - nazaj in navzgor - navzdol. Takšna zdravilna telovadba izboljšuje koordinacijo, gibljivost in občutek za ravnotežje (Kako živali vplivajo na človeško počutje, 2013; Živali in njih zdravilen učinek na ljudi, 2015).

Psihoterapija s pomočjo konja je primerna tudi kot podporna ali samostojna terapija za osebe, ki imajo depresivne, anksiozne ali druge duševne motnje. S pomočjo konja se otroci in mladostniki učijo graditi odnose, sodelovati v skupini in ustvarjalno reševati težave. Konji ponujajo nove, pozitivne izkušnje, omogočajo preizkušanje otrokovih sposobnosti in krepijo njegovo samozavest. Terapija s pomočjo konj poteka dvakrat tedensko po uro in pol. Udeleženci konje običajno najprej negujejo, nato se odpravijo na jahališče. Tam se izvajajo različne dejavnosti, ki so individualno prilagojene, del terapije pred in po

aktivnostih s konji je tudi pogovor, ki je pomemben del srečanj psihoterapevtskega jahanja (Požun Rozman, 2012; Žgur in Poželen, 2018).

Stik s konjem, skrb zanj, simpatija do konj in samo jahanje ter gibalni dialog, ki nastane ob tem, dajejo posamezniku občutek zadovoljstva, doživljanje posebnega veselja, estetski užitek in občutek ugodja. Spodbudno delujeta tudi telesna in duševna sprostitvev in zadovoljstvo ob premagovanju telesnega napora. Konj ponuja uporabnikom tesen telesni kontakt s toplim, mehkim in premikajočim živim bitjem in s tem občutek varnosti, bližine in emocionalne naklonjenosti, kar prispeva k bolj odprti komunikaciji oseb v procesu pomoči s strokovnjakom in k večji želji po sodelovanju (Bojc, 2019).



Slika 4: Prvi stik s konjem in skrb zanj (Žunko, 2015)

🌈 Rekreatijski ribolov kot terapevtsko sredstvo

Človek in riba

Ribe v akvariju so se pojavile komaj v 19. st., vendar pa so jih v ribnikih, potokih ... poznali že pred približno 4.5000 leti. Arheološke najdbe pričajo, da je bil ribolov za človeka najprej pomemben vir prehrane že od pradavnine. Morja, jezera, večje reke in potoki so prisilili ljudi k lovljenju rib za preživetje. Danes je prvotni namen ribarjenja (vir prehrane) nadomestilo ribarjenje v obliki športa, pri katerem se lahko vsakdo sprosti. Ribolov danes predstavlja najbolj celostno metodo pri premagovanju stresa (Vešligaj, 2013).

Rekreatijski ribolov je prostočasna aktivnost in eden izmed najbolj priljubljenih konjičkov na svetu. Čeprav ga velikokrat obravnavajo kot šport lenih ljudi, gre za aktivnost, katere namen presega zgolj »lov na ribe«. Ribolov ni samo šport, je tudi sproščanje, saj poteka v naravi, kjer okolje vsakega posameznika pomiri in sprosti. Ribolov torej umiri naše čute in naše misli. Obstaja veliko razlogov za ribarjenje, v glavnem poznamo gospodarsko in negospodarsko. Nekateri ribarijo za užitek, nekateri za hrano in nekateri za zaslužek. Pri ribolovu za užitek ni pritiska, torej ni škodljivih posledic. Fizični ribolov ni nujno zahteven, vendar posameznik pri njem potrebuje kondicijo za prenos svoje opreme do izbranega mesta ribolova (to je fizična aktivnost in vključuje različne mišične skupine, kar je dobro za zdravje). Obstaja tudi psihični ribolov, ki pa zahteva najmanj napora, vendar je najboljši za psihično zdravje - sprostitvev. Pri ribolovu uriš svoj um, da se osredotočiš, zato je to koristna prostočasna aktivnost. Ribolov je dejavnost za posameznike, skupine in družine, da se vključijo v aktivnosti, ki nima starostnih omejitev. Vendar pa je nujno upoštevati pravila varnosti. Načrtovanje rekreativnega ribolova zahteva skrbno presojo, vključno varnostne ukrepe zoper poškodbe in utopitve (Vešligaj, 2013).

Ena od prednosti ribolova pa je ta, da ni fizično zahteven. Zato ga v obliki terapevtskega programa izvajajo usposobljeni posamezniki. Izvajajo jih za oskrbovance s cerebralno paralizo, downovim sindromom, slepe in slabovidne, ljudi s pridobljeno možgansko poškodbo in njihove družine ter tiste s hiperaktivnimi tendencami ali minimalnimi motoričnimi sposobnostmi. Program ima veliko pozitivnih

rezultatov, ki vključujejo pozitivne povratne informacije o ulovu in porabljenem času, mirno presedenem na prostem. Cilj skupine, ki izvaja terapevtski program, je, da nikoli ne zavrnejo nikogar ne glede na njihovo stopnjo invalidnosti. Vsakega udeleženca vključijo v ribolov ter jim s tem krepijo samozavest (Vešligaj, 2013).

Terapija z ribami

Sproščanje predstavlja umiritev telesa in psihe, saj se med njim zniža mišična napetost, zniža se krvni tlak, misli se umirijo. Torej je sproščanje ravno nasprotno od stresa. Človeško telo je od možganske poškodbe najprej v stanju akutnega stresa in ima za posledico predvidljive vzorce biokemijskih sprememb. Ko je stres dolgotrajen ali kroničen, se pojavijo spremembe v osnovni produkciji, razpoložljivosti in homeostatični regulaciji nevrokemičnih spojin. Sama možganska poškodba in vse njene posledice povzročajo tudi intenzivni psihološki stres, saj se mora posameznik soočiti s procesom žalovanja zaradi izgube nekaterih sposobnosti, z naporu rehabilitacije, s spremembami v medosebnih odnosih (pogosto pa mora tudi popolnoma na novo oblikovati svojo samopodobo). Po pridobljenih možganskih poškodbah, še posebej če gre za travmatsko poškodbo, se pogosto pojavi tudi posttravmatska stresna motnja. Posledično je po pridobljeni možganski poškodbi nujno potrebno razvijati posameznikovo sposobnost sproščanja, kar lahko vsaj delno pripomore k znižanju ali kontroli stresa, hkrati pa je zaradi možnosti podoživljanja travme potrebna izredna previdnost. Pri tem je seveda potrebno upoštevati tudi druge posledice možganske poškodbe, tako na telesnem kot na psihičnem področju ter način dela prilagoditi potencialnim vpadom, predvsem na jezikovnem, kognitivnem ali motoričnem področju. Pri tem pa nam lahko zelo pomaga multisenzorno okolje, saj lahko pri posameznikih z npr. velikimi težavami na področju produkcije in razumevanja govora uporabljamo različne vizualne, taktilne in avditivne dražljaje, kot so akvarij, svetlobne kroglice, sproščujoča glasba, zvoki narave ... Program sproščanja ob akvariju in barvna terapija sta vsebovala različne tehnike in metode sproščanja. V okviru tega dela so se uporabniki učili opazovati kot kontrolirati lastno dihanje. Uporabljajo tri različne oblike vodenj. Sprehod po gozdu in varen prostor se nanašata na to, da so si uporabniki predstavljali prostor, kjer so se lahko sprostili in so se počutili varno in prijetno. V izvajanje vaj so vključili različne pozitivne afirmacije, kot so npr.: varen sem, miren sem, vse je v najlepšem redu, moje telo se dobro počuti. Program sproščanja predstavlja pomembni vidik dela z uporabniki po pridobljeni možganski poškodbi, uporabniki pa poročajo o pozitivnih učinkih izvajanih vaj na njihovo počutje ter o povečanju zavedanja občutkov v lastnem telesu (Vešligaj, 2013).

3 RAZISKOVALNI DEL

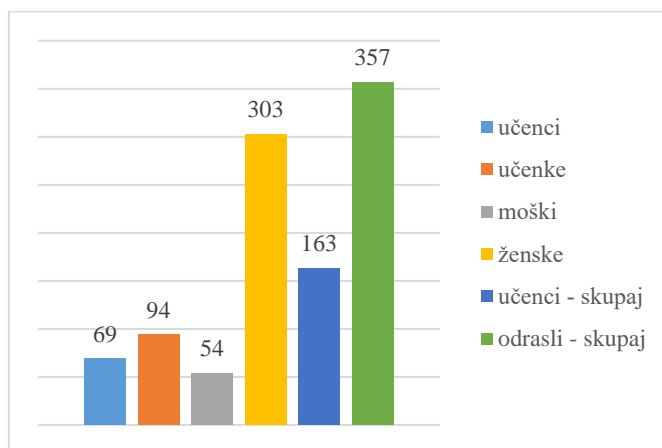
3.1 Metode dela

Da bi pridobile podatke o vplivih živali na človeka, smo pripravile anketni vprašalnik, ki smo ga zaradi epidemije novega korona virusa pripravile preko spleta. Vzorec anketiranih so bili učenci od 3. do 9. razreda ter starši učencev OŠ Kidričevo s podružnico Lovrenc na Dr. polju. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 163 učencev in učenk ter 357 odraslih oseb. Primernih za obdelavo je bilo tako 520 vprašalnikov (Priloga 1).

Poleg anketnega vprašalnika smo izvedle delno strukturiran intervju. Intervjuvale smo učiteljico Alenko Brumen ter direktorjem organizacije »Nazaj na konja« Alexandrom S. Goljevščkom.

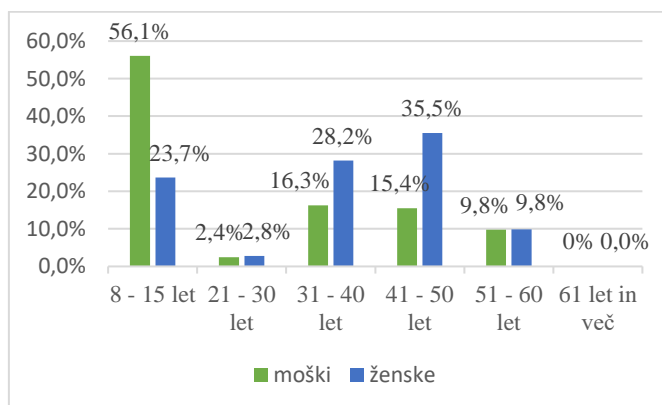
3.2 Analiza anketnega vprašalnika

Tabela 1: Obkrožite vaš spol



Na anketni vprašalnik je odgovarjalo 163 učencev in učenk naše šole. Od tega je na vprašalnik odgovarjalo 69 učencev in 94 učenk. Na anketni vprašalnik je odgovarjalo tudi 467 odraslih – staršev. Od tega je bilo 54 moških in 303 žensk. Skupaj je na anketni vprašalnik odgovorilo 520 oseb. Delež anketiranih oseb moškega spola je tako znašal 23 %. Delež anketirank ženskega spola pa 77 %.

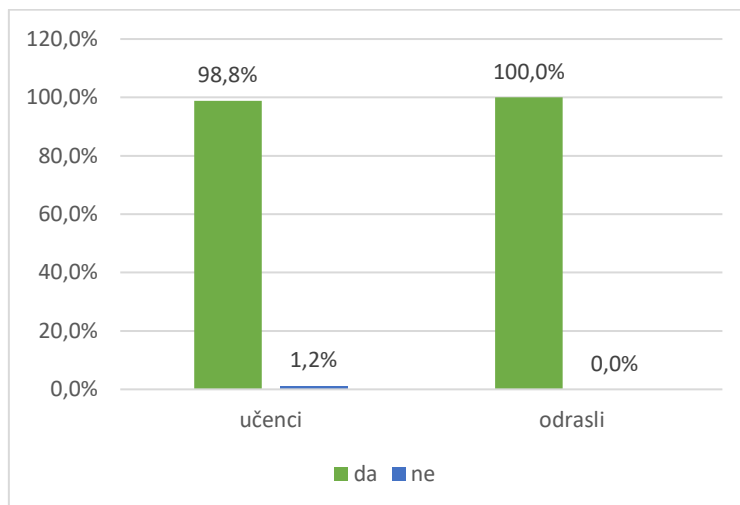
Tabela 2: V katero starostno skupino spadate?



Na anketni vprašalnik je odgovorilo 163 oseb, mlajših od 15 let; od tega je bilo 69 fantov in 94 deklet od 3. do 9. razreda. Delež vseh mlajših, ki so odgovorili na anketni vprašalnik, je tako znašal 31 %.

Preostali del, 69 % anketiranih, je bil starejši od 21 let.

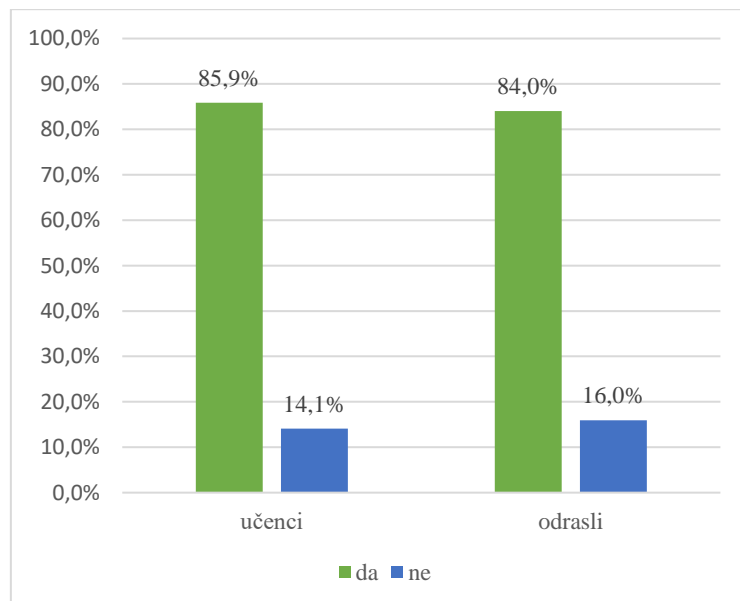
Tabela 3: Ali imate radi živali?



98,8 % anketiranih učencev je na vprašanje odgovorilo z da, medtem ko je le 1,2 % učencev odgovorilo negativno.

Vseh 100 % anketiranih odraslih je na vprašanje odgovorilo z da.

Tabela 4: Imate doma hišnega ljubljénčka?

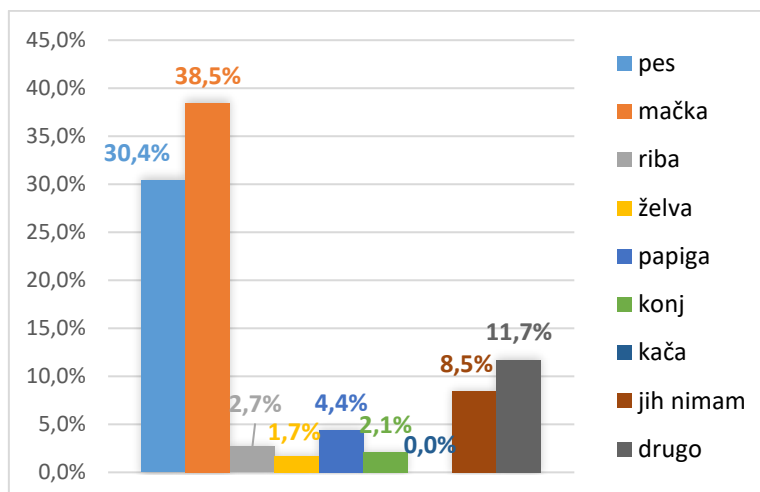


85,9 % učencev je odgovorilo, da ima doma domačega ljubljénčka. Medtem ko je 14,1 % odgovorilo z ne.

84 % staršev je odgovorilo z da, medtem ko je 16 % odgovorilo z ne.

Tako visok podatek ne preseneča, saj so v prejšnjem vprašanju tako učenci kot starši v veliki večini odgovorili, da imajo radi živali.

Tabela 5: Katere živali imate doma?

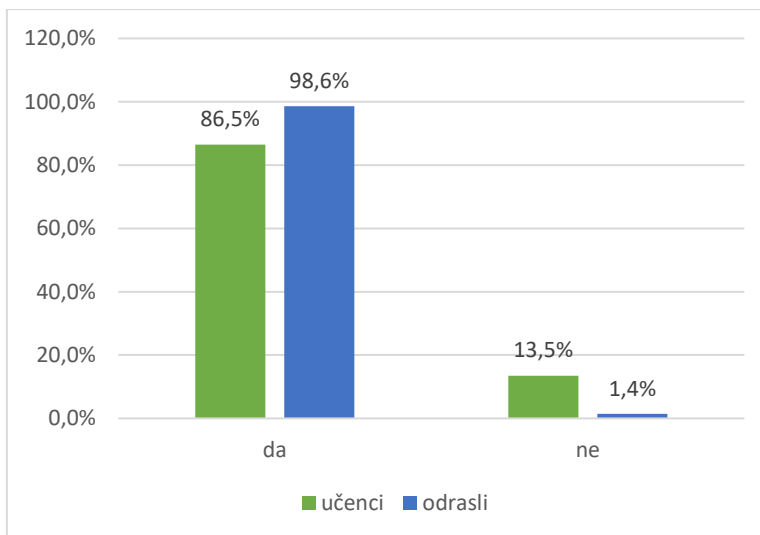


38,5 % anketiranih oseb je odgovorilo, da ima doma mačko; 30,4 % jih ima doma psa. Medtem ko je 11,7 % anketiranih odgovorilo, da imajo doma druge vrste žival. 8,5 % jih doma nima živali. 4,4 % jih ima doma papigo; 2,7 % jih ima doma ribo; 2,1 % konja in 1,7 % želvo. Nihče doma nima kače.

Po pregledanih podatkih smo ugotovile, da ima 37,8 % anketiranih oseb doma več kot eno žival. Največ oseb, ki je odgovorilo, da ima doma več živali, ima doma mačko in psa, nekaj jih ima doma konja in psa oz. mačko.

Med tistimi, ki so odgovorili, da imajo doma kakšno drugo žival, je bilo največ tistih, ki so odgovorili da imajo doma morskega prašička oz. hrčka. Poleg obeh naštetih živali imajo doma še zajčke ter ena oseba je odgovorila, da imajo doma kuščarja. En učenec pa je celo zapisal, da ima doma domačo žival - sestro. Ta odgovor nas je presenetil in razžalostil, saj je takšno mišljenje učenca zaskrbljujoče.

Tabela 6: Ali veste, da ima žival velike učinke na vsakega posameznika?

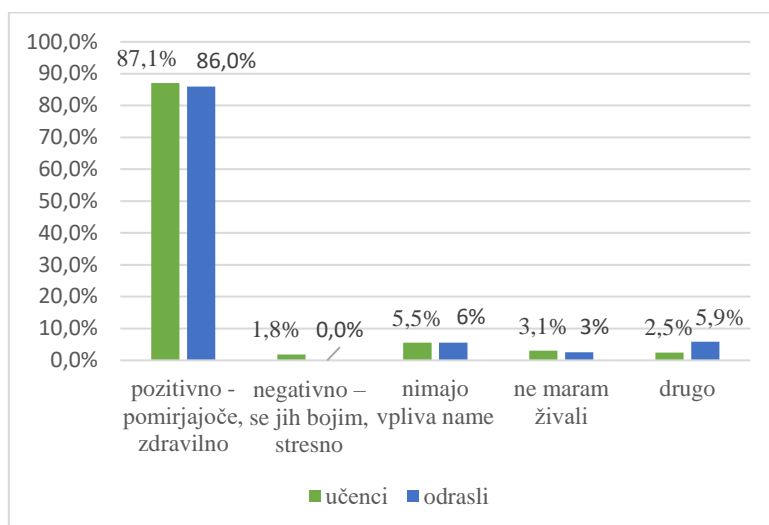


86,5 % učencev je odgovorilo na vprašanje z da in le 13,5 % z ne.

Medtem ko je 98,6 % odraslih odgovorilo z da in 1,4 % z ne.

Tako učenci kot starši so večinoma odgovorili na vprašanje pritrdilo, kar pomeni, da se obe kategoriji vprašanih zaveda, da imajo živali velike učinke na posameznika. Pa poglejmo, kako so anketirani odgovorili na naslednje vprašanje.

Tabela 7: Kako živali vplivajo na vas?

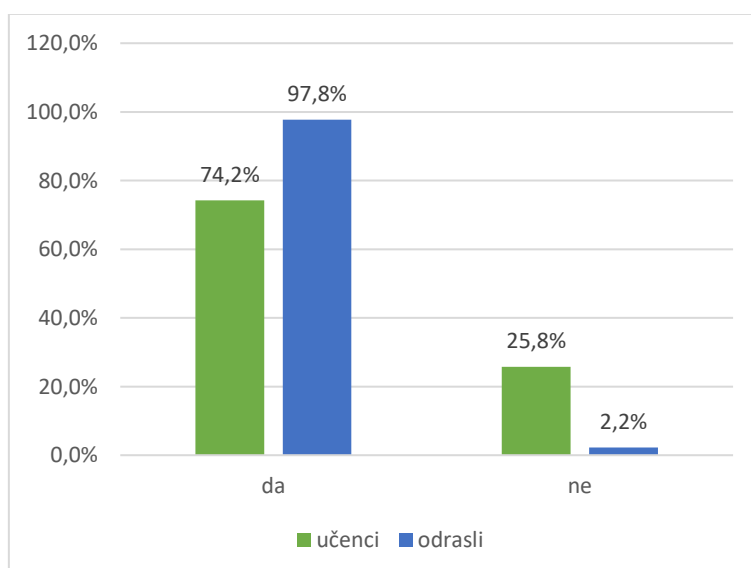


87,1 % anketiranih učencev je odgovorilo, da živali vplivajo na njih pomirjujoče oz. zdravilno. 5,5 % jih meni, da živali nimajo vpliva na njih; 3,1 % jih je odgovorilo, da ne marajo živali ter 1,8 % jih je odgovorilo, da živali nanje vplivajo negativno, saj se jih bojijo in pri tem doživijo stres. 2,5 % jih je odgovorilo, da živali drugače vplivajo na njih. Med odgovori so zapisali, da je njihovo počutje odvisno od živali ter da v živali vidijo prijatelja oz. nekoga, s katerim se igrajo, zanj skrbijo in se pri tem učijo za življenje.

86 % anketiranih odraslih je odgovorilo, da živali nanje vplivajo pozitivno; 6 %, da živali nanje nimajo vpliva; 3 %, da na marajo živali in 0 % oz. nobeden anketiran ni odgovoril, da živali nanje vplivajo negativno. Kar 5,9 % jih je odgovorilo, da živali nanje vplivajo drugače. Med ponujenimi odgovori so največkrat odgovorili, da je njihov vpliv odvisen od živali. Le malo jih je odgovorilo, da o tem niso razmišljali.

Po analizi odgovorov smo ugotovile, da večina anketiranih meni, da je žival nanje vpliva pozitivno. Večina se zaveda, da žival spodbuja socializacijo, skrb za drugo živo bitje, telesno aktivnost ... Skrb, nega in življenje v sožitju z naravo in živalmi vplivajo na naše zdravje, optimistično razmišljanje in splošno dobro počutje.

Tabela 8: Ste vedeli, da se izvajajo terapije s pomočjo živali?

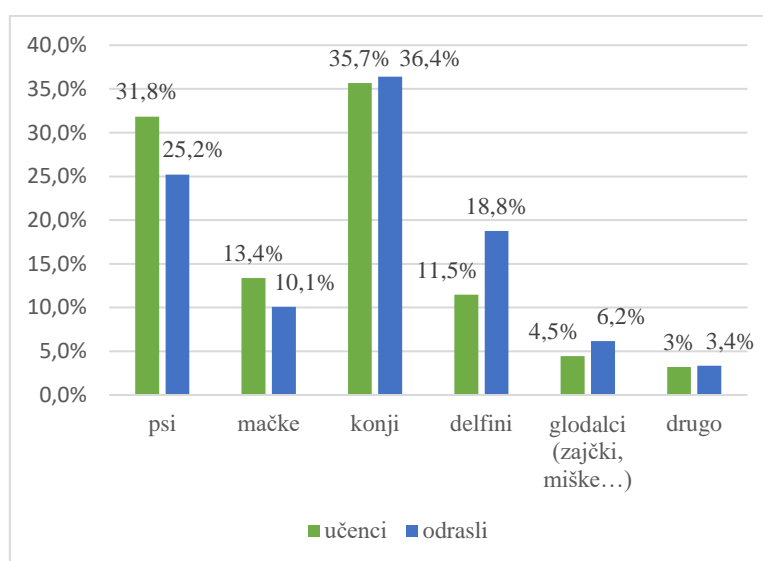


74,2 % učencev je odgovorilo, da vedo, da obstaja terapija s pomočjo živali, medtem ko je 25,8 % učencev na vprašanje odgovorilo nikalno.

Večina staršev, 97,8 %, jih je odgovorilo z da in le 2,2 % jih je odgovorilo z ne.

Večina oseb, tako učencev kot staršev, je na vprašanje odgovorilo z da. Podatek nas ne preseneča, saj se zadnjih nekaj let veliko govori o terapiji z živalmi. Podatek je sicer nekoliko nižji pri učencih, a tudi tam podatki niso presenetljivi, saj so z ne odgovorili večinoma mlajši učenci. Zadnja leta naša šola veliko sodeluje v projektu Nazaj na konja. Veliko naših učencev, še posebej učenci s posebnimi potrebami ter učenci iz socialno ogroženih družin, lahko brezplačno sodelujejo v projektu ali pa se udeležijo delavnic v času poletnih počitnic. Tako smo se učenci seznanili z delovanjem organizacije in njihovimi aktivnostmi. Večina starejših učencev je imela tudi predstavitve, ki jih je izvedla gospa koordinatorka organizacije Nazaj na konja Metka Demšar Goljevšček. Nekateri smo v projektu tudi sodelovali.

Tabela 9: Katere živali so po vašem mnenju najboljše za terapijo?



35,7 % anketiranih učencev je odgovorilo, da so konji najboljše za terapijo; 31,8 % jih je mnenja, da so to psi; 13,4 %, da so to mačke; 11,5 %, da so to delfini in 4,5 %, da so to glodalci. Medtem ko je 3 % učencev odgovorilo z drugo. Tisti, ki so odgovorili na slednje, so prepričani, da so za terapije najboljše kače oz. papige.

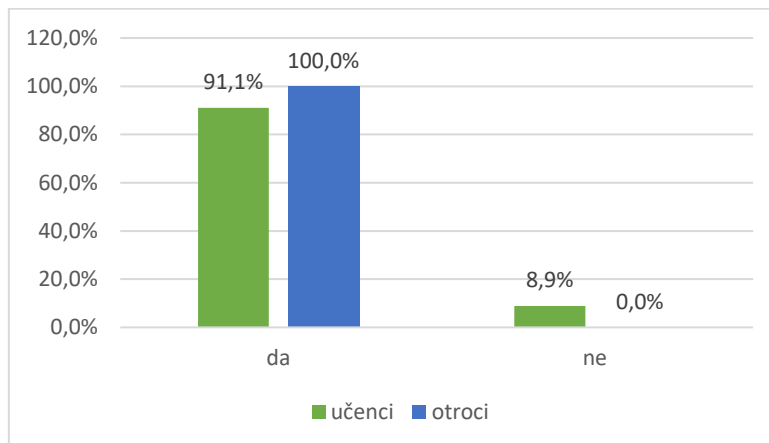
36,4 % anketiranih staršev je odgovorilo, da so konji najboljši terapevti. 25,2 %, da so to psi; 18,8 %, da so to delfini; 10,1 %, da so to mačke ter 6,2 %, da so to zajčki, miške oz. glodalci. 3,4 % jih je prepričanih, da so kot terapevti možne tudi koze ter ptice.

Tako učenci kot odrasli so večinoma odgovorili, da so konji najboljši terapevti. Kar nas sicer ne preseneča, saj v okviru občine deluje organizacija, ki se ukvarja s terapijo s konji. Bolj smo bile presenečene, da podatek ni višji pri psih, saj vemo, da je psa uporabljamo kot terapevta oz. sopotnika pri ljudeh z okvaro vida invalidnih, da psa vključujejo v bolnišnično zdravljenje itd.



Slika 5: (a) in (b) Skrb za konja (Žunko, 2015)

Tabela 10: Ali menite, da ima terapija z živalmi pozitivne učinke na človeka? Če ste odgovorili pritrdilno, prosimo, da pojasnite svoj odgovor.

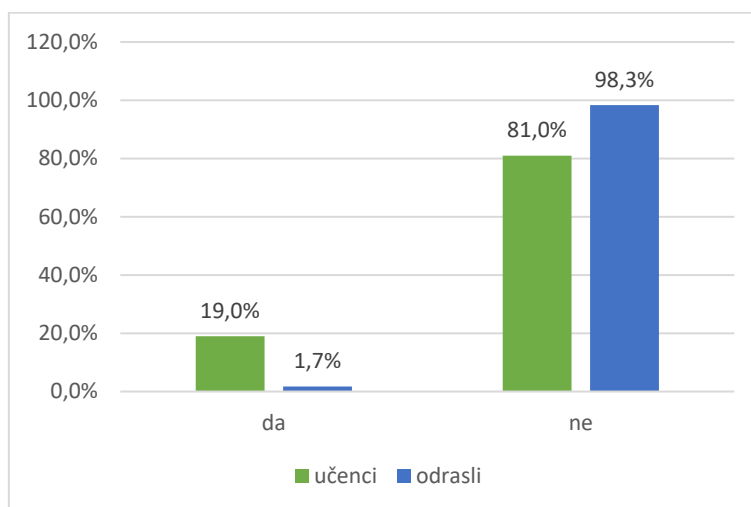


91,1 % anketiranih učencev je na vprašanje odgovorilo z da. Medtem ko je le 8,9 % učencev odgovorilo z ne. Tisti, ki so odgovorili z da, so zapisali, da človeka živali pomirjajo; ljudje se ob njih sprostijo; nas osrečijo; nas spravijo v dobro voljo; nam pomagajo pregnati strahove; živali zaznajo naša čustva in se nam približajo na svoj neprisljen način. En učenec je zapisal, da je bil deležen terapije s psom v času bolnišnične oskrbe. Ker je bil žalosten in ker je moral ležati, se je s psom počutil srečnega, umirjenega in bolj zadovoljnega. Vsi ti odgovori nakazujejo, da je terapija z živalmi v veliki večini učinkovita ravno zaradi ter značilnosti.

100 % anketiranih staršev je odgovorilo z da. Starši so največkrat odgovorili, da nas živali pomirjajo, se ob njih sprostimo, nas napolnijo s pozitivno energijo kot tudi, da nas motivirajo. Med odgovori lahko zasledimo tudi, da nas živali razbremenjujejo čustvenih stisk, nam omogočajo razvijanje psihofizičnih spretnosti, nam nudijo ljubezen in podporo; med ljudmi je manj depresije, duševnih stisk; spodbujajo telesno aktivnost; izboljšajo človekovo fizično, psihično, socialno, čustveno, miselno ... stanje; preženejo osamljenost; spodbujajo skrb za nekoga; dajejo občutek človeku, da ga nekdo posluša in pri tem ne obsoja; nam brezpogojno vračajo ljubezen; z živalmi smo ljudje bolj aktivni, preusmerimo svoje misli in posledično manj razmišljamo o svojih težavah; povezanost; hitrejše okrevanje; nam dajejo smisel v življenja ...

Vsi odgovori nam dajejo vedeti, da so živali pomemben del našega življenja. Ljudje se vedno bolj zavedamo, da imajo živali pozitivne/terapevtske sposobnosti. Gre za domačo žival, ki nam pomaga pri vsakodnevnih tegobah, nas ima rada, z njo se počutimo potrebne in nas spodbuja k zdravemu življenju oziroma terapevtsko žival, ki je izurjena pri pomoči osebam tako z gibalnimi ovirami ali čustvenimi težavami. Zato lahko zapišemo le, da bi morali ljudje z živalmi ravnati lepo, saj so one naši najboljši terapevti in nas poznajo bolje, kot nas poznajo drugi ljudje. Poleg tega nas sprejemajo brez omejitev in brez obsojanj.

Tabela 11: Ste že sodelovali v terapiji z živaljo? Če ste odgovorili pritrdilno, prosimo, da opišete vašo izkušnjo.



81 % učencev je na vprašanje odgovorilo negativno. Medtem ko je 19 % učencev odgovorilo pritrdilno. Učenci, ki so odgovorili pritrdilno, so bili deležni terapije kot del terapije, ki je pomagala učencu pri reševanju oz. izboljševanju gibalne oviranosti. Nekaj učencev pa se je udeležilo zaradi drugih težav. En učenec je bil deležen terapije na onkološkem inštitutu, kjer je preživel dlje časa in so terapevti občasno izvedli terapijo z živalmi oz. so pripeljali psa. Ena učenka pa je bila deležna terapije s psom, saj se jih je pred tem izredno bala in so ji s terapijo skušali pomagati.

98,3 % staršev je odgovorilo negativno in le 1,7 % pritrdilno. Starši, ki so odgovorili pritrdilno, so navedli različne razloge. Tako je eden izmed staršev zapisal, da je bil obravnavan v Rehabilitacijskem centru Soča po nesreči, ko mu je takšna terapija pomagala pri težavah z gibanjem. Drugi pa, da so se terapije udeležili skupaj z otrokom in da jim je bila všeč. En starš pa je zapisal, da se je udeležil terapije z živaljo, ker lažje naveže stik z živaljo kot s človekom.

Rezultati tega anketnega vprašanja nas niso presenetili. Število med anketiranci, ki so se udeležili terapije z živaljo, je nizko, saj je ta oblika terapije relativno mlada veda na Slovenskem. Podatek je nekoliko višji med učenci, saj se zadnja leta terapija z živalmi vedno bolj uveljavlja. Na terapijo z živalmi starše usmerijo tudi pediatri, šolska svetovalna služba in druge institucije. Večina staršev pa se odloči za različne oblike terapij, saj želijo na različne načine pomagati svojemu otroku.



Slika 6: (a) in (b) Dan dejavnosti v zavodu Nazaj na konja (Žunko, 2015)

3.3 Intervju z gospo Alenko Brumen

Kako dolgo se že ukvarjate s terapijo s konji?

Najprej naj pojasnim, da v Zavodu Nazaj na konja v Starošincih izvajamo terapije s pomočjo konja - TPK, ki ne pomenijo le jahanja, ampak terapije na več področjih: zdravstva, psihologije, pedagogike in socialnega varstva. S tem sem se sama začela ukvarjati pred petnajstimi leti.

Zakaj ste se odločili za to terapijo?

Ker sem velika ljubiteljica konj, sem začela obiskovati Zavod Nazaj na konja in ko se je pokazala potreba, sem priskočila na pomoč pri terapijah.

Kaj vas pri tem delu najbolj veseli?

Veseli me delo z ljudmi vseh starosti v povezavi s konji in delo poteka v naravi.

Ali imate kakšno negativno izkušnjo pri terapiji s konji?

Nimam negativnih izkušenj.

Nam lahko mogoče poveste kakšen razlog, zaradi česa se splača vztrajati pri terapiji s konji?

Jaz delam kot prostovoljka in sploh ne pomislim, da bi nehala, saj me to delo veseli predvsem zaradi pozitivne energije vseh uporabnikov. Nihče ne pride tja, ker mora, ampak z veseljem in veliko željo po druženju s konji.

Koliko so stari ljudje, s katerimi se ukvarjate?

Večinoma so to otroci in mladostniki, torej v starosti od štirih do dvajset let. Se pa tudi zgodi, da prihajajo starejši ljudje.

Imate kakšno zgodbo, ki bi jo lahko izpostavili pri vašem delu oziroma pri izvajanju terapije?

Zgodb je veliko. Vsak udeleženec ima svojo zgodbo. Aktualna zgodba je taka, da fant (30 let), ki prihaja na terapije, zelo rad posluša glasbo in zato celo uro prepevamo.

Zelo zabavno je tudi delo s skupino, ki prihaja iz VDC (Varstveno- delovni center) iz Ormoža. To so osebe s posebnimi potrebami. Oni se ob konjih počutijo zelo pomembne, močne, vesele, so klepetavi in pripovedujejo o svojih ljubezenskih dogodivščinah, o športnih tekmovanjih, o delu, ki ga opravljajo ... Skratka, polni so vedrine, ki jo prenesejo tudi name.

Je kdaj prisoten kakšen strah pri ljudeh, ki so del terapije s konji?

Morda je malo strahu pred konjem. Ampak ko ga premagajo, je zadovoljstvo še toliko večje.

Je viden napredek pri ljudeh, s katerimi izvajate to terapijo?

Seveda, napredek je viden. Predvsem pa se izboljša - obogati kvaliteta njihovih življenj.

Kako dolgo po navadi traja, da so vidni rezultati terapije?

Različno dolgo. Toda že po prvih srečanjih je videti iskrice v očeh, nasmeh na obrazu, sproščen korak...

Zakaj bi vi priporočali terapijo s konji?

Terapije s pomočjo konja so celostne, to pomeni, da pokrivajo več področij. Konji so člani terapevtskega tima in zaradi njihovih značajskih lastnosti in značilnim gibanjem pomembno prispevajo k pozitivnem spreminjanju posameznika na več področjih.

Pomembno pa je tudi, da TPK ne potekajo v zaprtih prostorih, ampak v naravi.

3.4 Intervju z direktorjem organizacije »Nazaj na konja« Alexandrom S. Goljevščkom

Organizacija ima sedež v konjeniškem parku Starošince. Je prva slovenska nevladna organizacija, ki si prizadeva za celostni pristop v obravnavi oseb s posebnimi potrebami ter razvijanje aktivnosti in terapije s pomočjo konja.

Njihove osnovne dejavnosti so razvijanje različnih programov aktivnosti in terapije s pomočjo konja za različne ciljne skupine, organizacija različnih dejavnosti, športnih in naravoslovnih dni za otroke in mladostnike, sofinanciranje stroškov izvajanja aktivnosti in terapije s pomočjo konja za osebe iz socialno šibkejšega okolja ...

S pomočjo organizacije skušajo prispevati k višji kakovosti življenja ljudem s posebnimi potrebami, jim omogočiti pozitivno izkušnjo ter v njihovo življenje vnesti novo perspektivo, novo upanje.

Zakaj ste se začeli ukvarjati s terapijami s konji?

Ker smo želeli delati več na pedagoškem področju ter povezati otroke s konji.

Koliko časa se že ukvarjate s terapijami s konji?

Petnajst let.

Kakšne so prednosti pri terapiji s konjem?

Pacient je bolj motiviran za delo in ima stik z živaljo, kar večino pomirja.

Kako se počutite, ko ste v stiku s konjem?

Dobro, rad delam s konji že od majhnega.

Kakšna mnenja imajo pacienti o terapiji?

Zelo pozitivna. Radi prihajajo na terapije, se jih veselijo ter uživajo, ko so v stiku z živaljo.

Ali imate kakšno negativno izkušnjo pri terapiji s konjem?

Ja, sicer pa so zelo redke. Na terapijo je prišel psihiatrični pacient, imel je več diagnoz; ena od njih je bila shizofrenija. Občasno je imel napade in takrat je verjel, da je volk. Bil je agresiven in napadel je konja. Pravočasno smo ukrepali, zraven so bili tudi njegovi spremljevalci. Na žalost so ga morali vkleniti v nekakšen jopič in ga odpeljali nazaj v bolnišnico.

Koliko časa traja terapija s konji?

Odkvisno od sposobnosti pacienta - od petnajst minut do pol ure. Terapija ni vedno na konju, ampak je lahko tudi ob konju. Terapija se izvaja, dokler ekipa zdravnikov in terapevtov ocenjuje, da prihaja do napredka. Potem pa več ne govorimo o terapiji, ampak o aktivnosti s konjem, ki izboljšuje kakovost življenja.

Je pomembno, da se terapija začne izvajati pri otrocih?

Odkvisno. Pri cerebralni paralizi je izredno pomembno, da je diagnoza pravočasno postavljena, če želimo karkoli doseči. Zato je tudi leto 2020 bilo problematično, ker se terapije niso izvajale zaradi korona virusa. Tisti, ki se s tem ne ukvarja, ne more razumeti, kako je to pomembno. Terapij ne moreš predstavljati na drugi teden ali mesec, pričeti jih moraš izvajati takoj. Enako je pri poškodbah možganov. Časa je približno pol leta, da se še nekaj lahko popravi, potem pa stanje ostane tako, kot je.

Ali so potrebne kakšne priprave za pacienta, preden je sposoben za terapijo s konjem?

Nobenih, terapijo prilagodijo po potrebi posameznega pacienta.

Je za izvajanje terapij s konjem potrebna kakšna šola?

Ja, leto in pol šolanja. Šolati pa moramo tudi konje, traja osem let. Znanje morajo vse življenje izboljševati.

Ali bi lahko opisali, na kakšen način izvajate terapije? Lahko naštejete par primerov?

Najprej je priprava konja, nato sledijo različne vaje na konju. Dislektiki, ki imajo težave pri računanju, se na konju učijo tudi računati. S konjem gredo od številke do številke in seštevajo, tako so bolj motivirani in se hitreje naučijo. Nekatere terapije se izvajajo s sedlom, nekatere pa brez.



Slika 7: (a) in (b) Prvič na konju (Žunko, 2015)

4 RAZPRAVA

Živali so del našega življenja. Nekoč so bile vir prehrane in pomoč pri delu. Danes so naše prijateljice, čuvaji in tudi terapevti. Živali nas sprejemajo takšne, kot smo, nas imajo rade, nam nudijo oporo, pomoč, ljubezen, nas pomirjajo, nam nudijo svoje prijateljstvo, nam pomagajo izraziti čustva ter so pomembne pri osvajanju pozitivnih življenjskih navad. Nekatere nam pomagajo pri rehabilitaciji, reševanju psihičnih, čustvenih in drugih težav. Družba se žal premalokrat zaveda, da nam živali nudijo same sebe, medtem ko se mi nemalokrat do njih obnašamo nespoštljivo in s premalo hvaležnosti.

Pred pričetkom raziskovanja smo si zastavile sedem hipotez, ki jih bomo v nadaljevanju potrdile oz. ovrgle. Rezultati anketnega vprašalnika med učenci in starši kažejo, da kljub temu, da imamo ljudje živali radi, se še vedno ne zavedamo njihovih pozitivnih učinkov. Ljudje bi morali živali pokazati enako ljubezen, kot jo drug drugemu, skrbeti zanjo in prevzemati odgovornost za njeno zdravje in dobro počutje.

✓ **Hipoteza 1:** Večina ljudi ima rada živali.

To hipotezo smo potrdile, saj je večina anketiranih oseb na vprašanje odgovorila pritrdilno. Zelo majhen delež učencev je na to vprašanje odgovorilo negativno, medtem ko nobeden izmed staršev ni odgovoril negativno. Tako visok podatek nas je kljub temu presenetil, saj smo pričakovale, da bo nekoliko več anketiranih učencev kot tudi staršev na vprašanje odgovorilo negativno. Tako visok odstotek med anketiranci lahko iščemo v tem, da nekateri mogoče niso želeli odgovoriti z ne ali pa da imajo radi vsaj eno vrsto živali in so zato posplošili svoj odgovor.

✗ **Hipoteza 2:** Največ ljudi ima za hišnega ljubljencega psa.

To hipotezo smo ovrgle, saj je odstotek tega vprašanja v korist domači živali mački, kljub temu je delež oseb, ki imajo doma psa, tudi velik. Prišle smo do spoznanja, da je verjetno več domačih ljubljencev mačk, ker veliko naših anketirancev živi v bloku in ker je z mačko manj dela. Mačka ne potrebuje vsakodnevnega sprehoda, nega mačke je običajno manj zahtevna, mačke ne potrebujejo veliko prostora...

✓ **Hipoteza 3:** Živali pozitivno vplivajo na človeško počutje.

To hipotezo smo potrdile, saj je več kot 80 % anketiranih odgovorilo, da živali nanje vplivajo pomirjujoče oziroma zdravilno. Večina anketiranih se torej zaveda, da so živali v našem življenju pozitivne, saj nas spodbujajo k socializaciji, poskrbijo, da smo telesno aktivni, vplivajo na naše splošno dobro počutje.

✓ **Hipoteza 4:** Odnos ljudi do živali se je v zadnjih letih izboljšal.

To hipotezo smo potrdile, saj smo iz vseh odgovorov naših anketirancev zasledile njihov pozitiven odnos. Starši so ta pozitiven odnos prenesli tudi na svoje otroke, saj so odgovori učencev kot staršev primerljivi.

✓ **Hipoteza 5:** Večina ljudi pozna terapijo s pomočjo živali.

To hipotezo smo potrdile, saj je večina oseb, tako učencev kot staršev, na vprašanje odgovorilo z da. Podatek nas ne preseneča, saj se zadnjih nekaj let veliko govori o terapiji z živalmi. Podatek je sicer nekoliko nižji pri učencih, a tudi tam podatki niso presenetljivi, saj so z ne odgovorili večinoma mlajši

učenci. Zadnja leta naša šola veliko sodeluje v projektu Nazaj na konja. Veliko naših učencev, še posebej učenci s posebnimi potrebami ter učenci iz socialno ogroženih družin, lahko brezplačno sodelujejo v projektu ali pa se udeležijo delavnic v času poletnih počitnic. Tako da smo se učenci seznanili z delovanjem organizacije in njihovimi aktivnostmi. Večina starejših učencev je imela organizirane tudi predstavitve, ki jih je izvajala gospa koordinatorka organizacije Nazaj na konja Metka Demšar Goljevšček. Nekateri smo v projektu tudi sodelovali.

- ½ **Hipoteza 6:** Ljudje v naši okolici v večini vedo, da obstajajo terapije, kjer terapevt s pomočjo živali pomaga ljudem. Ne vedo pa, da so pri takih aktivnostih učinkovite različne živalske vrste.

Hipotezo smo delno potrdile. Kljub temu da večina anketirancev ve, da se izvajajo terapije z živalmi, pa ne vedo, da se za terapijo uporabljajo številne živali. Večina je na prvo mesto umestila konja, sledijo še terapije s psi, z mačkami in delfini. Medtem ko le redki vedo, da se terapije izvajajo tudi s pticami, glodalci, kačami, drobnico, ribami in drugimi živalmi.

- v **Hipoteza 7:** V občini Kidričevo se aktivnosti in terapije s konji izvajajo, a so le redki sodelovali v njih.

Hipotezo smo potrdile, saj smo iz analize vprašanja ugotovile, da večina še ni bila deležna terapije z živaljo. Tisti, ki so bili vključeni vanjo, pa so se udeležili terapije s konji, redki tudi terapije s psom. Medtem ko terapij z drugimi živalmi niso bili deležni. Število tistih, ki so bili deležni terapije s konji, je majhno, a se iz leta v leto povišuje, saj zavod Nazaj na konja sodeluje z našo šolo. Vsako leto se brezplačnega programa udeleži vsaj en učenec/-ka iz vsakega oddelka.

5 ZAKLJUČEK

Živali so človeku zaupnice, prijateljice in pomočnice. Človek je družabno bitje, kar je razvidno že iz pradavnine, ko je človek iskal svojo vrsto, saj ga je v to sililo preživetje. Tudi sodobni človek potrebuje sočloveka, potrebuje skupnost, da preživi, vendar ni le prisotnost njegove vrste tista, ki mu omogoča preživetje. Skozi zgodovino je moral človek poiskati način oziroma oblikovati sobivanje z drugimi živimi vrstami na našem planetu, da se je njegova vrsta ohranila. Živali in rastline niso postale le njegova hrana, ampak tudi kot spremljevalci njegovega življenja. Posebej z živalmi je človek razvil globlji odnos. Že v pradavnini so mu nekatere živali postale spremljevalke, prijateljice, zaveznice in nekatere je celo častil zaradi njihovih lastnosti in moči. To se ni spremenilo do današnjega dne. Mnogi strokovnjaki in znanstveniki pričajo o pozitivni navezi in pozitivnem vplivu živali na človeka. Zaradi tega so jih številni strokovnjaki začeli vključevati v svoje terapevtske pristope pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami. Tako se je oblikovala tako imenovana terapija s pomočjo živali – metoda dela, kjer so v obravnave ljudi s posebnimi potrebami vključene živali. Pri tem ni točno določeno, katera žival ima lahko terapevtski učinek – to so lahko psi, konji, mačke, zajci, ptiči, ribe in še mnoge druge, saj so potrebe vsakega posameznika različne. Prav tako ni določeno, kakšna mora biti aktivnost, da bo imela pozitiven vpliv na posameznika. Ključno pri uporabi živali v terapevtske namene je to, da posameznik s to terapijo nekaj pridobi in pridobi lahko veliko. Kot posebej primeren pristop so se izkazali psi.

Ugotovile smo, da imajo živali možnost v nas prebuditi čustva, saj čutijo z nami in nas nikoli ne pustijo na cedilu. So čudoviti družabniki in v zadnjem času tudi izvrstni terapevti. Terapija z živalmi je oblika terapije, pri kateri terapevti s pomočjo živali pomagajo pri ljudeh vsaj zmanjšati motnje na področju fizičnega, psihičnega ali socialnega počutja.

Ugotovile smo, da je lepo doživetje tudi, ko božamo našega ljubljencega, saj je to početje sproščujoče. Naši ljubljenci nas imajo radi ne glede na to, kako izgledamo, koliko smo stari ... Sprejemajo nas takšne, kot smo.

V času epidemije so bile marsikomu najboljši prijatelj, zaupnik, nekdo, za katerega smo morali poskrbeti ali pa smo ga popeljali na sprehod in s tem poskrbeli za naše zdravje. Z veseljem povemo, da smo se z našimi živalmi – čuvaji, prijatelji in tudi terapevti ravno v tem času še bolj povezale in prepoznale njihovo resnično vrednost.

Naj zaključimo z mislimi mislecev:

“Psi niso naše celo življenje. Toda v našem življenju ustvarijo celoto.”
(Roger Caras)

“Pes ima v življenju en sam cilj: da podari svoje srce.” (J. R. Ackerley)

“Psi nam v življenju ne pomenijo vse,
a nam izpopolnjujejo življenje.”
(Roger Caras)

“O veličini naroda in o njegovi moralni razvitosti lahko sodimo po tem, kakšen je njegov odnos do živali.” (Mahatma Gandhi)

“Kosmatincem je vseeno, če ste revni ali bogati, majhni ali veliki, mladi ali stari. Vseeno jim je, če niste pametni, popularni, dobri šaljivci, atleti ali prijetnega videza. Vašemu psu ste v vsakem primeru najboljši, najpametnejši, najbolj prijazen človek na svetu. Vi ste njegov prijatelj in zaščitnik.” (neznani avtor)

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Internetni viri

- Bojc, K. (8. april 2019). *Konji in psihoterapija*. Pridobljeno 7. decembra 2020 s <http://sfu-ljubljana.si/sl/blog/konji-psihoterapija>.
- Jovanovič, S. (23. julij 2019). *Pšenica Kovačič, mačja vedenjska terapevtka: Mačke niso ekipne živali kot psi*. Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://www.dnevnik.si/1042893009>.
- Hišni ljubljencek vas ščiti pred depresijo!: Naši mali prijatelji*. (12. april 2012). Na Revija Viva. Pridobljeno 20. november 2020 s <https://www.viva.si/Naravi-prijazno/2469/Hi%C5%A1ni-ljubljen%C4%8Dek-vas-%C5%A1%C4%8Diti-pred-depresijo>.
- Kako hišni ljubljenci vplivajo na človeško počutje*. (april 2013). (Maturitetna naloga pri psihologiji). Na Izobraževalni center Erudio: Ljubljana. Pridobljeno 20. novembra 2020 s https://dijaski.net/gradivo/psi_ref_kako_zivali_vplivajo_na_clovesko_pocutje_01.
- 8 načinov, kako živali spreminjajo naša življenje*. (4. oktober 2017). Pridobljeno 20. novembra 2020 s <https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/8-nacinov-kako-zivali-spreminjajo-nasa-zivljenje/>.
- Mačke predenje je zdravilno za človeka*. (11. junij 2020). Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://sensa.metropolitan.si/za-navdih/macje-predenje-je-zdravilno-za-cloveka/>.
- Misli in verzi o psih*. (b. d.). Pridobljeno 7. decembra 2021 s <http://www.skdmirna.si/clanki/misli-in-reki-o-psih/>.
- Plamberger, P. in Majerič, M. (2014). *Kako živali vplivajo na ljudi*. (Raziskovalna naloga). Pridobljeno 20. november 2020 s <http://mladiraziskovalci.scv.si/ogled?id=1402>.
- Pozitivni učinki domačih živali*. (b. d.). Na Uredništvo. Pridobljeno 7. december 2020 s <https://www.bodieko.si/pozitivni-ucinki-domacih-zivali>.
- Požun Rozman, S. (3. avgust 2012). *Žival nam lahko pomaga*. Pridobljeno 20. novembra 2020 s <https://novice.svet24.si/clanek/zdravje/52693c5caf53d/zival-nam-lahko-pomaga>.
- So ptice pametne? Najpametnejše vrste ptic. Najpametnejše ptice – afriške sive papige*. (2020). Na Ukbut. Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://ukbut.ru/sl/umnye-li-pticy-samye-umnye-vidy-ptic-samye-umnye-pticy-afrikanske.html>.
- To je razlog, da so hišni ljubljenci podobni svojim lastnikom*. (23. avgust 2020). Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://vestnik.si/clanek/magija/zakaj-so-hisni-ljubljencki-podobni-svojim-lastnikom-800728>.
- Vietnamski prašiček kot domači ljubljencek*. (b. d.). Na Aler d.o.o. Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://www.aler.si/novice-in-nasveti/vietnamski-prasicek-kot-domaci-ljubljencek>.
- Zavod nazaj na konja*. (b. d.). Pridobljeno 6. februarja 2021 s https://nakonju.si/o_nas/vizitka/.
- Živali*. (b. d.) Na Malidon.si. Pridobljeno 7. decembra 2020 s <http://malidon.si/zivali/>.
- Živalska terapija: Živali so sodobni terapevti*. (b. d.). Na Uredništvo. Pridobljeno 20. novembra 2020 s <https://www.bodieko.si/zivalska-terapija>.
- Živali in njih zdravilen učinek na ljudi*. (12. november 2015). Pridobljeno 7. decembra 2020 s <https://sensa.metropolitan.si/za-navdih/zdravilna-moc-zivali/>.

6.2 Monografski viri

Ilič, N. (2013). *Terapija s pomočjo živali – kaj to je in kako jo lahko uporabim?* Ljubljana: Lunba.

Trampuš, M. (2014). *Tačke v šoli : terapevtski pes – učiteljev pomočnik in šolarjev sopotnik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vešligaj Damiš, J. (2013). *Magic touch: terapija z živalmi za osebe s posebnimi potrebami: zbornik posveta*. Maribor : Center Naprej.

Žgur, E. in Poželen, U. (2018). *Aktivnosti s konjem- ASK: podporna terapevtska oblika pomoči osebam s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Birografika Bori d.o.o..

6.3 Slikovno gradivo

Coren, S. (7. avgust 2013). *Do Dogs Look Like Their Owners?* Na Psychology Today. [Fotografija s spleta]. Pridobljeno 12. aprila 2021 od <https://www.psychologytoday.com/us/blog/canine-corner/201308/do-dogs-look-their-owners>.

7 PRILOGE

Priloga 1

Anketa za raziskovalno za raziskovalno nalogo z naslovom ŽIVALI - ČUVAJI, PRIJATELJI IN TERAPEVTI

Spoštovani, smo učenke devetega razreda in mlade raziskovalke. Letos nas zanima tema, in sicer o pomenu živali na posameznika kot tudi živali za potrebe terapije, zato vas prosimo za sodelovanje v naslednji anketi:

1. Obkrožite vaš spol: m ž
2. V katero starostno skupino spadate?
8– 15 let
21 – 30 let
31 – 40 let
41– 50 let
51 – 60 let
61 let in več
3. Ali imate radi živali?
da
ne
4. Imate doma hišnega ljubljence?
da
ne
5. Katere živali imate doma? (možnih več odgovorov)
psa
mačko
ribo
želvo
papigo
konja
kačo
jih nimam
drugo _____
6. Ali veste, da ima žival velike učinke na vsakega posameznika?
da
ne
7. Kako živali vplivajo na vas?
pozitivno – pomirjujoče, zdravilno
negativno – se jih bojim, stresno
nimajo vpliva name
ne maram živali
8. Ste vedeli, da se izvajajo terapije s pomočjo živali?
da
ne

9. Katere živali so po vašem mnenju najboljše za terapijo?

psi

mačke

konji

ribe

delfini

glodalci (zajčki, miške ...)

drugo

10. Ali menite, da ima terapija s živalmi pozitivne učinke na človeka? Če ste odgovorili pritrdilno, prosimo, da pojasnite svoj odgovor.

da

ne

11. Ste že sodelovali v terapiji z živaljo? Če ste odgovorili pritrdilno, prosimo, da opišete vašo izkušnjo.

da

ne

Najlepša hvala za odgovore.

Anketiranke: Neja Kelc, Laura Predikaka in Lana Serdinšek, 9. a