„Jeigu mes buvome sužeisti santykyje, tai santykyje galime ir pagyti“ Dr.Gabor Mate

Eleonora Roozvelt: „Gyventi bei patirti gyvenimą , kiek įmanoma labiausiai – tai ir yra gyvenimo tikslas“.

Dr. Brene Brown: „Ryšys tai energija, kuri atsiranda, kai jaučiamės girdimi, matomi ir vertinami. Bet ne teisiami.“

Jei užstrigai emocijoje – tai tik pokyčių proceso pradžia.

**STRUKTŪRA**

Brown: „Ryšys tai energija, kuri atsiranda, kai jaučiamės girdimi, matomi ir vertinami. Bet ne teisiami.“

**KODĖL ŽIRGŲ NAMAI? (TITULINIS)**

Žirgai ieško neteisiančio santykio su žmogumi, kuris išdrįsta būti atviras savo emocijoms ir jausmams. Žirgų namai – tai saugi patyriminio mokymosi erdvė, kur galima patirti autentišką ir saugų ryšį su savimi bei kitais.

**ŽIRGŲ ASISTUOJAMAS MOKYMASIS (TITULINIS)**

Mes siekiame, kad žirgų asistuojamas mokymasis (angl. Equine assisted learning, EAL) būtų atpažįstamas kaip metodologiškai patikima, atitinkanti šios srities darbo etikos standartus neformalaus patyriminio ugdymo disciplina.

**Žirgų namų vertybės (TITULINIS)**

SAŽŽ (angl. SSHH) – saugi aplinka žirgams ir žmonėms. Žirgai turi gyventi savo prigimtį atitinkantį gyvenimą, kad galėtų padėti žmonėms. Žirgai mūsų neteisia, jie į mus reaguoja, jeigu mes juos matome ir gerbiame.

**APIE MANE**

APIE MANE

„Jeigu mes buvome sužeisti santykyje, tai santykyje galime ir pagyti.“ Dr.Gabor Mate

Esu Ieva Tumasonienė – sertifikuota (akrd.ACCPH, Level 2, Jungtinė Karalystė,) žirgų asistuojamo mokymosi specialistė, Athena Herd Foundation tinklo narė (https://athenaherd.org/listing/ieva-tumasoniene). Žinias gilinau ir patirties sėmiausi žirgų terapijos centre „Hobukooli Park“ Estijoje, nuotoliniuose tęstiniuose(angl.CPD - continuing profesional development) mokymuose su dėstytojais iš JAV, Jungtinės Karalystės. Šiuo metu studijuoju psichoterapiją integratyviosios ir kūno psichoterapijos institute (IKPI). Neformalaus ugdymo srityje tobulinausi mokymuose Estijoje, Rumunijoje, Lietuvoje. Šioje srityje esu jau daugiau nei 10 metų. Žirgų pasaulyje esu beveik 20 metų.

**Žirgų namai „Papieviais“ fotkės**

Žirgų namus „Papieviais“ įkūrėme 2015 metais kaip alternatyvią gyvenimo erdvę žirgams, kurie negali gyventi tradiciniuose žirgynuose. Žirgynai, kuriuose žirgai gyvena po vieną garduose, ir į lauką yra išleidžiami tik keletui valandų per dieną yra pritaikyti sportiniam santykiui, žmogaus, bet ne žirgo poreikiams. Žirgo poreikis yra jausti saugią laisvę ir būti bandos dalimi. Ankstyvos sportinės traumos, nelaimingi atsitikimai, įvairios ligos, žmonių asmeninio gyvenimo pokyčiai ir virsmai yra tai, kas slepiasi po mūsų namų gyventojų istorijomis. Kiekvienas žirgas į mūsų namus yra atlydimas savo mylinčių šeimininkų. Žirgas yra atsakomybė visam gyvenimui, jeigu kartą užmezgei ryšį, kelio atgal nebėra. Mūsų žirgai nėra mūsų klientai, jie mūsų bendruomenė. Mums nesvarbios nuosavybės teisės, svarbi tiktai šalia esančio gyvūno gyvenimo kokybė ir pastangos dėl jo gerovės. Šiuo metu mūsų žirgų namuose laisvai gyvena ir buvimu džiaugiasi šešių žirgų banda. Klausiantiems, kokį arklį ir kur galėtų įsigyti visada sakau – arklys, įsipareigojimas visam gyvenimui, o ne gyva žoliapjovė. Norintiems užmegzti ryšį, bet nepasiryžusiems įsipareigoti gyvai būtybei, vertėtų atsisukti į žirgų globos galimybes, bet ne dar vieną pirkimo-pardavimo sandorį.

**Žirgų gyvenimo principai**

Mūsų žirgai gyvena dešimties hektarų kalnuotoje teritorijoje, ir tai užtikrina jų prigimtinį poreikį nuolat laisvai judėti. Ganyklose dalinai įgyvendinami ganyklų rojaus (angl. Padock paradise) ir takų sistemos (angl. Track system) principai, kurie užtikrina aktyvesnį žirgų judėjimą gyvenant su žmonėmis, o ne visiškoje laisvėje. Gyvenimas bandoje žirgams suteikia saugumo jausmą, nes banda yra bendruomenė su savo hierarchine pusiausvyra, lyderiais, vaidmenimis. Čia jie turi galimybę kada nori užeiti ar pasilikti pastogėje, kur gali pasislėpti nuo vėjo ir lietaus. Žirgai visą parą turi prieigą prie švežio, švaraus geriamo vandens, žolės arba šieno. Stengiamės užtikrinti visas penkias gyvūnų laisves: laisvę nejausti troškulio ir alkio, laisvę nepatirti nepatogumų, laisvę nepatirti skausmo, lasivę gyventi natūraliomis sąlygomis, laisvę nepatirti baimės ir streso.

**ŽIRGŲ ASISTUOJAMAS MOKYMASIS**

**Kas yra žirgų asistuojamas mokymasis? (dešinėj fotkėsŽIRGŲ ASISTUOJAMAS MOKYMASIS** (angl. EAL – equine assisted learning) yra unikali patyriminio mokymosi srities šaka, kurios metu specialiai šiai disciplinai sumodeliuotose veiklose su žirgais skatinamas asmeninis bei profesinis (pvz.lyderystė ir komandos formavimas) tobulėjimas, lavinami socio-emociniai gebėjimai.

Mes organizuojame individualias ir grupines žirgų asistuojamo mokymosi sesijas (nuoroda į PASLAUGOS) pavieniams suaugusiems asmenims, bendruomenėms, nevyriausybinių ir verslo organizacijų komandoms, vaikų dienos centrams, mokinių klasėms, mokytojams, šeimoms, poroms, vaikams, kurie:

* vertina smalsumą ir aistrą mokymuisi kiekvieną dieną;
* nemėgsta mokytis tarp keturių sienų;
* ieško nuoširdaus, emociškai saugaus, auginančio santykio su savimi ir aplinka;
* nori pabandyti užmegzti ryšį su žirgu, bet jaučia, kad pramoginis jojimas tam netinka;
* ieško kaip sustiprinti ryšius su šeimos, komandos nariais, klientais, partneriais;
* ieško natūralios, saugios bei PRATURTINANČIOS aplinkos sąmooningos asmeninės ir komandinės lyderystės ugdymui.

EAL sesijos metu kalbame ne apie teorinius asmenybės pažinimo modelius ir tapatumą jiems, bet analizuojame savo elgesį, savo asmenybę, mokomės atpažinti savo autentiškus elgesio modelius iškylančius dabarties momente, ieškome jų kilmės priežasčių, įrankių kaip su jais išbūti, juos keisti ar jais pasidžiaugti, stiprinti.

Nors EAL nėra orientuotas į psichologinės pagalbos suteikimą ar psichologinių traumų gydymą, tačiau moksliniais tyrimais įrodyta, kad buvimas šalia žirgų normalizuoja širdies ritmą esant pakilusiam streso ar nerimo lygiui bei skatina prieraiškumo ir laimės hormonų (oksitocino ir beta-endorfinų) gamybą, o tai savaime suteikia šalutinį – terapinį poveikį bei atpalaiduoja smegenis atsiverti patirčiai.

Sesijos metu ir po jos galioja konfidencialumo principas. Mūsų erdvė skirta tik Jūsų patyrimui, vienu metu čia nevyksta daugiau užsiėmimų, nėra papildomų lankytojų, užtikrinamas privatumas.

**SVARBU:**

Jojimas į užsiėmimo tikslus neįeina. Užlipimas ant žirgo tikėtinas kaip sudedamasis komponentas siekiant pojūčių subalansavimo.

Užsiėmimai yra orientuoti į asmeninį mokymąsi, savęs pažinimą, o ne žirgininkystės ar jojimo įgūdžių įgavimą. Norėdami mokytis žirgininkystės, prisijunkite prie NATŪRALIOS ŽIRGININKYSTĖS KLUBO (spausti čia nuoroda).

SVARBU: Tai NĖRA HIPOTERAPIJA ar gydomasis jojimas. Šios sritys orientuotos į fizinį kūną ir jo puoselėjimą sėdint ant žirgo. Ši sritis daugiau taikoma fizinę ar protinę negalią turintiems žmonėms. Hipoterapijos paslaugas gali teikti tik kineziterapijos specialistai.

**KOKIA NAUDA?**

Saugi ir neteisianti žirgų draugija bei natūrali aplinka padeda:

* Įsigalinti imtis lyderystės sudėtingose situacijose;
* Ugdyti asmeninius ir kasdienio gyvenimo, savikontrolės, atsparumo įgūdžius;
* išsigryninti bendradarbiavimo ir komunikacijos tikslumo svarbą;
* Ugdyti emocinį ir socialinį raštingumą;
* Sustiprinti asmeninės ir lyderystės grupėje įgūdžius;
* būti pažeidžiamiems ir priimti visus savo jausmus suvokiant autentiškumo svarbą;
* suteikia galimybę iš karto patirti pasikeitusio elgesio pasekmes ir pozityvaus pokyčio rezultatą.

Žirgai geba identifikuoti daugiau nei metro atstumu stovinčio žmogaus nerimo lygį pagal širdies plakimo dažnį, jie jaučia, ar atsėlinantis liūtas jau pasisotino ar yra vis dar alkanas, užuodžia streso hormoną kortizolį, geba atpažinti emocijas, pasitiki ir prisiriša prie saugumą užtikrinančio lyderio. Žirgai jaučia menkiausią mūsų kūno įtampos ir atsipalaidavimo pokytį ir tai atspindi dabarties momentu keisdami savo elgesį.

Žirgai yra socialūs ir empatiški, palaikantys glaudžius tarpusavio ryšius tarp bandos narių žolėdžiai. Gamtoje jie užima plėšrūnų grobio poziciją, todėl yra itin jautrūs juos supančiai fizinei aplinkai.

**Žirgų asistuojama psichoterapijos sesijos vyks nuo 2025 m.pavasario**

**PASLAUGOS**

**ASMENINĖS SESIJOS SUAGUSIEMS**

Asmeninė sesija su žirgais yra giluminio patyrimo laikas, skirtas pabuvimui su savimi, savo mintimis, jaučiant natūralios gamtos atramą bei su fasilitatoriaus pagalba įsivardinant naujas (arba primirštas), kasdienei gyvenimo kokybei svarbias įžvalgas. Siūlomas 5 sesijų ciklas.

**Pirmoji – pažintinė sesija:** šioje sesijoje galite dalyvauti ir jei neketinate tęsti sesijų ciklo. Šio susitikimo metu susipažįstame su žirgais, užmezgame asmeninį ryšį bei praktikuojame įsižeminimo meditaciją (pagal galimybes).

**Temos, kurios gali būti plėtojamos ciklo metu:**

* Instinktyvi arba išmokta mano kūno reakcija į stresą, iššūkius – atpažinimas ir tobulėjimas;
* Mokymasis būti čia ir dabar, įsižeminimo (angl.grounding) praktika, mindfulness meditacija;
* Stresas ir jo įveikimo būdai, įrankiai sau padėti pagal šios dienos Jūsų elgesio įpročius ir jauseną;
* mano santykis su kitais: ribos ir jų nustatymas;
* asmeninės lyderystės tyrinėjimas ir įgūdžių tobulinimas;
* tikslų siekimas sudėtingose situacijose;
* sustabarėjęs ir augimo mąstymas ir kaip tai daro įtaką mano kasdienoje (angl.fixed and growth mindset);
* Užspaustos emocijos ir išankstinės nuostatos – mind-body metodo taikymas.

KAINA: 50 min. 45 Eur

**ASMENINĖS SESIJOS VAIKAMS IR PAAUGLIAMS**

Vaikams ir paaugliams ryšys su žirgais padeda nurimti, geriau pajusti savo poreikius, savo kūno signalus, atliepti savo ir savo draugų, tėvų, artimųjų poreikius bei labiau pasitikėti savimi. Asmeninės sesijos su vaikais yra konfidencialios, užtikrinama saugi erdvė skleistis vidiniam vaiko pasauliui. Vaikai, pagal savo iniciatyvą ir norą kviečiami užmegzti kontaktą su žirgais, patirti jų dydį būnant šalia, dalyvauti gyvenimo rutinoje. Susitikimas gali vykti be suderintų temų, tai priklauso nuo susitikimų tikslo, kurį aptariame iš anksto. Temos, kurios gali būti analizuojamos susitikimuose:

* Emocinis raštingumas – kalbėjimas apie emocijas, emocinio žodyno plėtimas, emocijų paleidimas (žaidybiniai metodai vaikams);
* Iššūkiai susirandant draugų (nedrąsiems, itin jautriems vaikams);
* Pasitikėjimas savimi;
* Patyčios;
* Įtempti santykiai su tėvais;
* Apatija, tikslų neturėjimas/praradimas;
* Sudėtingas elgesys mokykloje/namuose;
* Atsakomybės prisiėmimas;
* Saugus kūrybiškumas;
* Pokyčių priėmimas ir kt.

KAINA: 50 min. 45 Eur

**GRUPINĖS SESIJOS (draugams, giminaičiams ir pan.)**

Jeigu norisi naujo gyvo patyrimo, suteikiančio galimybę artimiau pažinti draugus naujose situacijose, susidurti su vienas kito ribomis, patirti palaikymo galią, atrasti įkvėpimo naujoms diskusijoms ir gerai praleisti laiką gamtoje – susitikimas su žirgais puikiai tiks.

* Susipažinimas su banda, žirgų gyvenimu, etiškas laikas asmeninio ryšio užmezgimui, diskusija;
* Tarpusavio komunikacijos tikslumo svarba ir jos valdymo įgūdžių gerinimas;
* Bendradarbiavimas ir tolerancija;
* Ribos;
* Palaikymas;
* Lyderystės ugdymas;
* Komandos formavimas ir kt.

Grupei nuo 5 žmonių, sesijos trukmė 90 min. Kaina: 75 Eur

**ŠEIMOMS** (visai šeimai ar atskiriems šeimos nariams)

Šeimos laikas su žirgais gali tapti unikalia patirtimi, kur Jūs suartėsite. Tai ne edukacija, kur Jūs klausotės pasakojimo, tai iššūkis, patyrimas, į kurį Jus kviečia žirgai ir fasilitatorius. Tai bendras prisiminimas, kurį išsinešite kaip komanda. Jeigu norite sukurti prisiminimą šeimai, galite rinktis sau artimiausią temą:

* Šeimos ryšių stiprinimas/atkūrimas;
* Emocijų pažinimas šeimoje;
* Įtampos sumažinimas ir atsipalaidavimas;
* Bendradarbiavimas ir lyderystė šeimoje;
* Susipažinimas su banda, žirgų gyvenimu, etiškas laikas asmeninio ryšio užmezgimui, aptarimas ir kt..

KAINA: 50 min. 45 Eur

**VERSLUI ir BENDRUOMENĖMS**

Komandos laikas su žirgais gali tapti unikalia patirtimi, iš kurios pasisemsite naujų idėjų tarpusavio bendrystei bei įmonės/organizacijos gyvybingumo puoselėjimui. Tai ne edukacija, kur Jūs klausotės pasakojimo, tai iššūkis, patyrimas, į kurį Jus kviečia žirgai ir fasilitatorius. Siūlomos susitikimo temos:

* Lyderystės ir bendradarbiavimo ugdymas darbo aplinkoje;
* Susidorojimas su iššūkiais darbe;
* Komunikacijos tikslumo svarba siekiant rezultatų;
* Fixed and growth mindset su įsižeminimo (angl.grounding) praktika;
* Komandos formavimas, ryšių stiprinimas;
* Susipažinimas su banda, žirgų gyvenimu, etiškas laikas asmeninio ryšio užmezgimui, aptarimas ir kt..

Grupei nuo 5 žmonių, sesijos trukmė 90 min. Kaina: 75 Eur

**POROMS**

Susitikimas su žirgais – tai Jūsų poros kokybiškas laikas drauge, kuriant bendras patirtis, prisiminimus, kurie išliks atmintyje labai ilgai. Tai patyrimas natūralioje gamtoje, padedantis pamatyti vienas kitą iš dar arčiau.

* Pasitikėjimo vienas kitu stiprinimas;
* Susikalbėjimas ir komunikacija poroje;
* Pagarbus santykis ir ribos poroje;
* Susipažinimas su banda, žirgų gyvenimu, etiškas laikas asmeninio ryšio užmezgimui, aptarimas ir kt..

KAINA: 50 min. 45 Eur

**MOKYKLOMS ir DIENOS CENTRAMS**

Turbūt nėra vaikų, kurie nenori atsisėsti ant žirgo, tik vienus aplenkia, o kitus sukausto baimė, užvaldo konkurencija ir emocijos. Pirmasis užsėdimas ant žirgo formuoja vaikų pasaulėžiūrą į juos supančią aplinką, santykį su kitais žmonėmis, gyvūnais, aplinką. Šis patyrimas gali būti labai žalojantis, jeigu vaikas lipa ant skriaudžiamo, sergančio žirgo tam, kad patenkintų savo malonumą ir smalsumą, to net pats nežinodamas. Dar blogiau, jeigu treneris vaikų akivaizdoje naudoja smurtinius metodus ir vaikai tai priima kaip teisingą santykį – taip mažais žingsneliais skatinamas smurtas ir agresija prieš kitą, prieš tą, kuris negali pasipriešinti. Žirgų namuose vaikai žirgą pamato iš visai kitos pusės – ne kaip jojimo įrankį, priemonę parodyti galią, bet partnerį, kuris turi unikalią istoriją, kuri, galbūt, rezonuoja su jų pačių asmeninėmis istorijomis. Tai vaikų pasaulėžiūros ugdymas. Temos, kurioms padeda atsiskleisti žirgų draugija:

* komandos formavimas;
* emocinis raštingumas;
* Patyčių problemos sprendimas;
* Mokymasis nustatyti ribas esant sudėtingoms situacijoms (priekabiavimas, patyčios, kt.)
* Etiška pažintinė patyriminė programa su žirgais;
* Puikiai tinka įvairios temos, kurias nagrinėjate klasės valandėlės metu.

Užsiėmimo trukmė 60 min. Papildomos 30 min skiriamos laisvam laikui, užkadžiams, klausimams. Viso 90 min. Dalyvių skaičius ne daugiau kaip 20 vaikų (mažiausias dalyvių skaičius 10). Kaina vaikui: 8 eur.

**ŠVENTIŠKI SUSITIKIMAI**

Kviečiame į Žirgų Namus norinčius švęsti savo šventę patyrinėjant save, savo draugus ir mus visus supančią gamtą. Santykio ir susitikimo metu gimsta tobulėjimas ir augimas. Mūsų pasiūlymai nėra edukacijos, tai patyrimai, kurie Jus įtrauks į nuotykį ir sukurs autentiškus prisiminimus.

* Patyriminė, bet neišnaudojanti, etiška pažintinė programa su žirgais;
* Patyriminis žygis į tikrą aukštapelkę ieškoti bebrų namų, ragauti spanguolių, uostyti gailių, grybauti, pamatyti, kaip žydi musėdra saulašarė (sezoniškas pasiūlymas);
* Patyrimas bitininkaujant (sezoniškas pasiūlymas: nuo balandžio iki rugpjūčio);
* Susipažinimas su ūkiu (svečių pavėžinimas traktoriaus priekaboje, traktoriaus vairavimas, sezoninių gėrybių ragavimas (daržovės, uogos, vaisiai), žirgų matinimas ir glostymas, laisvas laikas - laužavietė)

**Kaina: 2 val. 140 eur.**

**NATŪRALIOS ŽIRGININKYSTĖS KLUBAS**

Natūralios žirgininkystės klubas (NŽK) tai teorinė ir patyriminė 5 susitikimų programa žmonėms, kurie neturi jokios patirties su žirgais, bet nori įgyti pamatinių žinių rinkinį apie natūralų santykį su žirgais kaip laisvais bandos gyvūnais. Čia neįgausite jojimo praktikos, nes tai galite padaryti įprastame žirgyne, bet čia nereikės praleisti daug mėnesių ir metų, kol kas nors atsakys į Jums rūpimus klausimus apie žirgų priežiūrą ir gyvenimą. Noriu pasidalinti žiniomis, kurias sukaupiau ieškodama ir klysdama, užgaudama ir mokydamasi, ir visada savyje nešiojuosi klausimą: „O kas jeigu, kas nors būtų papasakojęs tai anksčiau?“.

Temos:

* Veikla su žirgu atsižvegiant į žirgų anatomiją, smegenų veiklą, biologiją, prigimtį. Mano lūkesčiai žirgams.
* Žirgų laikymas ir priežiūra, dažniausios sveikatos problemos, sveikatos priežiūros rutina, žirgų prigimtį atitinkanti gyvenimo gerovė ir mitai.
* NŽ metodai ir mokytojai. Susipažinimas su P.Parelli, H.Blaha, M.Roberts darbo metodikomis ir teoriniais principais. Kritika.
* Praktinė dalis: NŽ metodų išbandymas.
* Jojimo anatomija: kada ir kaip joti, kad nežalotumėte nei savęs nei žirgo? Patyriminis jojimas – proto ir kūno sąmoningumas jojant (fizinis pasiruošimas nereikalingas, jojimo įgūdžių nepraktikuosime, tačiau pajusite teisingus pagrindus).

Taip pat reikės (pagal galimybes) skirti 1 val. per savaitę laiko namų darbams be žirgų.

Vieno susitikimo trukmė 1.5 val. Grupės dydis – iki 8 žmonių. Parašykite el.paštu, jeigu norėtumėte jungtis į klubą ir gaukite informaciją, kada bus renkama nauja grupė.

**SAUGUMAS**

Prieš atvykstant į žirgų namuose organizuojamus užsiėmimus:

* Privaloma pasirūpinti uždara avalyne bei drabužiais, kurių negaila sutepti ar kitaip sugadinti;
* Siekiant patirti autentišką ryšį su žirgais ir užtikrinti saugumą, privaloma prieš užsiėmimą ištuštinti kišenes;
* Užeiti į žirgų aptvarus ir juos šerti galima tik gavus leidimą;
* Kiekvienas žmogus prisiima atsakomybę už savo, savo vaikų ar globotinių, savo vadovaujamos grupės (jeigu tai nepilnamečiai) saugumą. Prieš kiekvieną sesiją pasirašomas susitarimas dėl asmeninės atsakomybės prisiėmimo.
* Teritorijoje griežtai draudžiama vartoti alkoholį, lankytojai privalo būti blaivūs ir neapsvaigę nuo narkotinių medžiagų. Įtarus kliento neblaivumą, suplanuota paslauga gali būti atšaukta jai dar neprasidėjus.
* Agresyvus elgesys su gyvūnais griežtai draudžiamas. Sukėlus grėsmę gyvūnų ar žmonių saugumui sesija nutraukiama ir pinigai negrąžinami.
* Privaloma turėti galiojantį sveikatos draudimą bei rekomenduojama įsigyti draudimą nuo nelaimingų atsitikimų.

SPAUDOJE APIE MUS

<https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1509729/kaime-susirente-molinuka-tumasoniai-radikalus-kaimieciai-netapo-augina-ne-bulves-o-arbuzus>

<https://www.delfi.lt/verslo-poziuris/naujienos/negirdeta-sanatorija-sirvintu-rajone-ikurusi-pora-arkliai-neprivalo-keliauti-i-skerdyklas-86875325>

<https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000156901/miesta-i-kaima-iskeitusi-tumasoniu-seima-arbuzai-vietoj-bulviu-kieme-tik-dvi-vistos-ir-sportine-karjera-baige-zirgai>

https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000109398/pradek-nuo-saves?fbclid=IwAR0FzTkW0UOLkKFIYDB-rMf14MiXoLBnMsvMlR0GINBx3YYirVfYtpLEL1k

**Kaip vyksta patyriminio mokymosi sesija?**

Susitikimo pradžioje aptariame lūkesčius ir mokymosi tikslus. Lūkesčių neturėjimas taip pat gali sukurti precedentą mokymosi atsiradimui. (daugiau apie galimas temas MOKYMŲ PROGRAMOS)

Žmogus yra kviečiamas patirti tiesioginį kontaktą su žirgais laisvėje ar atlikti tam tikrą užduotį (apie 20-30 min), reflektuoti savo patyrimą, dėmesingai įsisąmoninti (angl.mindfulness) pastebėjimus bei dabarties momentu išbandyti naujus elgesio modelius, metodus, įrankius ir jų poveikį santykyje su žirgu (20-30 min). Išmokti metodai ir įrankiai yra universalūs realiame gyvenime. Tęstinių sesijų metu analizuojame įrankių pritaikymo iššūkius ir sėkmes kasdienoje. Trukmė 60 min.

Tikime, kad autentiškas patyrimas atveria galimybes netikėtiems atradimams, suteikia galimybę pokyčiams.

**Koučingas su žirgais (nereikia)**

Koučingas yra pagalba žmogui siekti to, ko jis nori pats akcentuojant asmenybės gebėjimą keistis. Koučingo su žirgais metu į savęs ir savo iššūkių identifikavimo kelionę pasitelkiamas žirgų jautrumas ir prigimtinis gebėjimas atspindėti, momentinis reagavimas į aplinkos pokytį. Žirgai savo itin subtilia ir tikslia kūno kalba suteikia mums komentarą apie mūsų pastangas įgyvendinti pokytį čia ir dabar, įvertinti pokyčių pasekmes ir rezultatus dabarties momentu su galimybe dar ir dar kartą pasitaisyti nieko nelaukiant ir nieko nerizikuojant.

Čia ne tik patiriame emocijas, identifikuojame kaip jaučiamės dabarties momentu, bet ieškome atsakymo į klausimą „koks ir kaip aš esu?“ holistine prasme, ieškome sąvęs priėmimo ir saugaus pokyčio neteisiančioje aplinkoje su galimybe pabandyti pasikeisti čia ir dabar.

**Žirgų asistuojama psichoterapijos sesijos vyks nuo 2025 m.pavasario**

EAP (angl. Equine assisted psychotherapy) yra klinikinė bei psichoterapinė praktika, kurios metu klientai kviečiami patirti saugų santykį su žirgais siekdami terapinių tikslų. EAP specialistas privalo būti sertifikuotas ir turėti psichoterapeuto išsilavinimą. Žirgas dalyvauja traumų, PTSD, depresijos, valgymo ar nerimo sutrikimų gydymo kelyje.

Kodėl tai veikia?

Žirgai priima žmogų besąlygiškai, tad užpildo prieraišumo, saugumo spragas, garantuoja socialinę paramą, abipusiškumą. Žirgas yra neverbalinis gyvūnas, todėl skaito žmogaus kūno kalbą, užuodžia hormonus ir neleidžia pasislėpti po įmantriomis gynybomis atspindėdamas esamuoju momentu. Žirgas yra žolėdis, prigimtinai susireguliuojantis savo nervų sistemą akimirksniu, vos išnykus pavojui, tad jis gali tapti atrama, šalutiniu teigiamu efektu, tiesiogiai darydamas įtaką nervų sistemos koreguliacijos procesui. Žirgai, užtikrindami saugumą, atstato pažeistą (neuro)suvokimą ir išlikimo mechanizmai, besiaktyvuojantys santykyje su kitu (dideliu, galingu, laisvu, bet saugiu, ieškančiu kontakto), nustoja veikę prieš juos pačius.

Pirmieji ir vieninteliai mano du žirgai susirado mane dar paauglystėja. Vieną dieną, mano kumelė Magnolija paslydusi ant šlapio grunto neišaikė pusiausvyros ir krisdama stipriai trenkėsi į tvorą. Diagnozė visam gyvenimui – snukio nervo pažeidimas ir lėtinė degeneracija – dešinės snukio pusės paralyžius, nefunkcionuojanti arba sunkiai valdoma dešinė ausis, akis, burna ir liežuvis. Šis įvykis leido iš arti pajusti žirgų pažeidžiamumą, nes traumą patyręs žirgas tampa nebereikalingas, jeigu nebėra tinkamas patenkinti žmogaus poreikių. Nors Magnolijos gyvenimo kokybė ženkliai suprastėjo – susilpnėjo jos vestibiuliarinio aparato veikla, atsirado nervinis tikas streso metu, prasidėjo autoimuninės ligos, didelio užsispyrimo ir pastangų dėka traumos padariniai buvo stabilizuoti ir veterinarų prognozės dėl stipraus degeneracijos poveikio fizinei sveikatai nepasitvirtino. Jau tada žinojau, kad tokių kaip Magnolija yra daug daugiau.

PAGRINDINIAM APIE MANE , ale mano CITATA: + mano foto

Žirgų asistuojamas mokymasis viena iš nedaugelio disciplinų žirgų pasaulyje, kurioje žirgo buvimas savimi yra pamatinė vertybė. Jie yra laisvi bandos gyvūnai, sprendimus jie priima čia ir dabar, kad išliktų saugūs, turi akylai stebėti aplinką, greta esanči ų kūnų kalbą, reaguoti greitai, pasikliauti bandos nariais, pasitikėti lyderiu. Jie neturi laiko nebūti savimi, nes tai būtų per daug pavojinga. O mums, žmonėms, bandymas pažinti save, būti savimi yra didžiulė kelionė, kurioje laukia ir iššūkiai ir atradimai, ir nusivylimas ir džiaugsmas, tačiau visada svarbiausia nesustoti keliavus.

KAIP NEPASIKLYSTI ŽIRGŲ PASLAUGŲ SRITYSE

Žirgų terapija arba kitaip hipoterapija Europoje yra naudojamas kaip bendrinis terminas, nesuteikiantis jokios konkrečios informacijos apie tai, kokių paslaugų iš tikrųjų ieškote. JAV, Australijoje toks bendrinis terminas yra žirgų asistuojamos paslaugos.

Žirgų asistuojamos paslaugos arba hipoterapija yra skirstoma į dar tris sritis:

Žirgų asistuojama terapija - tai yra dažniausiai su fiziniu kūnu, intelekto bei raidos sutrikimais susijusi terapija, kurią atlieka savo srities terapeutas į terapines sesijas integruodamas veiklas su žirgais. Įprastos sritys: kineziterapija, ergoterapija, kalbos terapija.

Žirgų asistuojama psichoterapija – tai yra į psichinę sveikatą orientuota sritis, kurią atlieka savo srities specialistas – diplomuotas psichologas ar psichoterapeutas.

Žirgų asistuojamas mokymasis – tai yra patyriminio mokymosi sritis, orientuota į visapusišką asmenybės tobulėjimą, galinti integruoti veiklas su žirgais įvairiose temose, pavyzdžiui: joga su žirgais, mindfulness praktikos su žirgais, dailės terapija su žirgais, streso reguliavimas su žirgais ir kt.

Jeigu paslaugos teikėjas Jums siūlo tiesiog žirgų terapiją arba hipoterapiją – greičiausiai tai bus pasaulinių standartų neatitinkanti paslauga su neaiškiais ar tiesiogiai neįvardintais tikslais, naudojamais metodais, neaiškiu etikos kodeksu. Nors Lietuvoje ši sritis dar nėra plačiai žinoma, tačiau specialistai, besimokantys tiek JAV, tiek Australijoje tiek Europoje turėtų būti supažindinami su žirgų asistuojamų paslaugų sritimi. Visada pasitikrinkite.