

Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur

RAZMIŠLJAMO O SANJAH

raziskovalna naloga

Področje: psihologija in pedagogika

AVTORICI:
Živa Dren, 9.b
Janja Šolinc, 9.b

MENTORICA:
Jožica Novak,
prof. ped. in zgo.

Šentjur, april 2019

KAZALO VSEBINE:

1 POVZETEK	3
2 UVOD	5
2.1 Namen raziskovalne naloge.....	5
2.2 Hipoteze	5
2.3 Metode dela.....	5
3 TEORETIČNI DEL	6
3.1 SPANJE	6
3.1.1 Spanje skozi čas	6
3.1.2 Koliko spanja potrebujemo?	7
3.1.3 Zakaj potrebujemo spanje?	7
3.1.4 Odsotnost spanja	8
3.2 FAZE SPANJA	8
3.3 SANJE	10
3.3.1 Zakaj sploh sanjamo?.....	10
3.3.2 Kako si razložiti sanje?	10
3.3.3 Vrste sanj	11
3.3.4 Nočne more.....	11
3.3.5 Pet glavnih lastnosti sanj	13
4 EMPIRIČNI DEL	14
4.1 Analiza anketnega vprašalnika.....	15
4.2 Intervju s psihoterapevko	19
4.3 Delavnice z učenci	21
5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK	22
6 VIRI IN LITERATURA	24
7 PRILOGE	25
7.1 Anketni vprašalnik.....	25
7.2 Vprašanja za intervju s psihoterapevti	28
7.3 Delavnica na temo sanj.....	28

KAZALO TABELE IN GRAFOV:

Tabela 1: Anketirani učenci glede na razred in spol.....	14
Graf 1: Povprečno število ur spanja.....	15
Graf 2: Pogostost sanjanja	15
Graf 3: Pogostost spominjanja sanj	16
Graf 4: Stvari, ki vplivajo na sanje	16
Graf 5: Strah tega, kar sanjamo	17
Graf 6: Teme sanjanja	17
Graf 7: Pomen motivov sanjanja	18
Graf 8: Uresničitev sanj	18
Graf 9: Napovedovanje prihodnosti s pomočjo sanj	19

1 POVZETEK

V teoretičnem delu raziskovalne naloge sva opisali značilnosti spanja, zakaj ga potrebujemo, koliko ga potrebujemo, faze spanja. V odlomku o sanjah sva pisali, kaj so sanje, zakaj sanjamo, kako si jih (lahko) razlagamo, vrste in lastnosti sanj.

Z anketnim vprašalnikom smo ugotavljali spalne navade anketiranih najstnikov, kako pogosto se spomnijo sanj, ali jih je kdaj strah, da bi se sanje uresničile, o čem sanjajo, ali jim pripisujejo pomen, ali menijo, da lahko sanje napovejo prihodnost, ali se s kom pogovarjajo o sanjah. O sanjah smo naredili tudi delavnico z učenci in o njihovem pomenu povprašali psihoterapevte, ki se ukvarjajo s sanjami.

Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da dekleta menijo, da ponoči sanjajo najpogosteje, vendar ni bistvenih razlik med fanti in dekleti glede spominjanja svojih sanj.

Veliko anketiranih ne ve, kaj vpliva na sanje, so pa dekleta nekoliko bolj prepričana v vpliv vsakdanjega življenja na sanje. 30 % fantov je sanj strah, deklet pa 60 %. Več deklet se spominja mor. 55 % najstnikov meni, da sanje napovedo prihodnost.

Ključne besede: spanje, sanje, strah pred sanjami, more, pripisovanje pomena sanjam, raziskava.

ZAHVALA

Zahvaljujema se učencem naše šole, ki so rešili anketo o spanju in sanjah. Prav posebej psihoterapevtki Zarji Žarn Štabuc za intervju, in učencem, ki so sodelovali na delavnici.

Zahvaljujema se tudi učiteljici Simoni Fridl, ki je lektorirala raziskovalno nalogo.

Posebna zahvala gre mentorici Jožici Novak, ki je sprejela najino idejo, naju usmerjala, svetovala in spodbujala.

Hvala seveda tudi ravnatelju Marjanu Gradišniku, ki podpira raziskovalno dejavnost na šoli, in najinim staršem, ki so naju spodbujali.

2 UVOD

Vsi sanjamo, vsako noč. Podobe, ki se nam prikazujejo, so povezane z našo podzavestjo, z našimi težavami, vsakodnevnimi skrbmi in strahovi, lahko so naše želje ali pa le dogodki preteklega dne. Poznamo več vrst sanj, vsake imajo svojo funkcijo, skozi razmišljanje o naših sanjah pa veliko zvedo o nas samih.

2.1 Namen raziskovalne naloge

V raziskovalni nalogi smo želeli izvedeti, koliko spijo ter kakšne spalne navade imajo najstniki, ali pogosto sanjajo ter ali se sanj spomnijo. Želeli smo raziskati, kaj po njihovem mnenju vpliva na sanje, ali jih je strah sanj, ali imajo tudi nočne more, ali obstajajo razlike med fanti in dekleti.

2.2 Hipoteze

1. Večina anketiranih najstnikov spi premalo.
2. Sanjamo vsako noč, pogosteje se sanj spomnijo dekleta.
3. Višji odstotek deklet kot fantov meni, da na sanje vplivata vsakdanje življenje in odnosi, ki jih imamo.
4. Nekateri najstniki je strah sanj, med njimi je več deklet.
5. Sanje, ki se ponavljajo, imajo pogosto določen pomen, se iz njih lahko marsikaj naučimo oz. izvedemo o sebi. Tega se zaveda malo najstnikov.
6. 70 % anketiranih najstnikov meni, da sanje lahko napovejo prihodnost.

2.3 Metode dela

Pri raziskovanju sva uporabili naslednje metode dela:

- metoda dela z literaturo (knjige o sanjah, o pomenu sanj, o spanju),
- o sanjah sva našli tudi na spletu,
- postavitve hipotez (Najine hipoteze so plod prebiranja literature na temo sanj in najinega opazovanja sanj.),
- delavnica o sanjah,
- anketni vprašalnik (Anketo so rešili učenci od 6. do 9. razreda.),
- intervju in analiza intervjuja,
- analiza anketnega vprašalnika,
- preverjanje hipotez.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 SPANJE

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij, ki so nujno potrebne za življenje. Najbolj izrazito je izražena pri ljudeh in živalih - organizmih, ki so neprestano v gibanju. Manj izrazita je pri glivah in rastlinah, saj »spijo«, ko ne opravljajo življenjsko pomembnih funkcij, tj. fotosinteze.

Med spanjem se vsi življenjski procesi ustavijo ali upočasnijo. Poteka tudi izločanje hormonov, dihanje in bitje srca. Včasih so pri spanju možgani bolj aktivni kot pri budnem stanju, saj utrjujejo spomin, »brišejo« nepomembne dogodke (kaj si imel oblečeno, kaj si jedel ...).

3.1.1 Spanje skozi čas

Okoli leta 350 p. n. š. je Aristotel napisal spis »O spanju in nespečnosti«, v katerem se je spraševal, kaj počnemo med spanjem in zakaj. Pametnega odgovora na to vprašanje potem 2300 let ni ponudil nihče. Leta 1924 je nemški psihiater Hans Berger izumil elektroencefalograf, s katerim je zapisoval električno aktivnost možganov med spanjem. Takrat se je preučevanje spanja iz filozofije preselilo v znanost. V zadnjih desetletjih smo se z modernimi napravami za slikanje možganov, ki omogočajo globlji vpogled v delovanje možganov, z odgovorom lahko bolj približali Aristotlovemu vprašanju kot kadarkoli prej. (Finkel, 2018)

S temi novimi metodami o spoznavanju spanja smo se na novo zavedali pomena za duševno in telesno zdravje. Cikel spanja in budnosti je ena od osrednjih značilnosti človeške biologije. Ta cikel je refleksno prilagajanje življenju na Zemlji, saj se Zemlja neprestano vrti, s tem pa se izmenjavata dan in noč. Nedavne raziskave so pokazale, da smo takrat, ko se ta ciklični ritem poruši, bolj izpostavljeni tveganju za bolezni, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca in demenca. (Finkel, 2018)

Leta 2017 so 3 znanstveniki iz 80. in 90. let prejšnjega stoletja dobili Nobelovo nagrado za medicino, saj so v človeških celicah odkrili molekularno uro, zaradi katere smo ves čas usklajeni s soncem. Zato telo samo vedno ve, kdaj je noč in kdaj je potreben spanja. To smo se naučili skozi stoletja, ko so se naši predniki ravnali po Soncu. Zaspali so, ko je bila noč in se prebudili ob zori. Sedaj je ta ritem zaradi mobilnih naprav in njihovega sevanja, stresa in dela porušen. Nedavno izvedene raziskave so pokazale, da smo takrat, ko se ta cikel poruši, bolj izpostavljeni tveganju za bolezni,

kot so sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja ter demenca. O rušenju tega cikla govorimo že celo stoletje, ampak zadnjih 30 let je pridobilo svetovno razsežnost. Direktor centra za spanje in kognicijo, ki deluje pri Medicinski fakulteti Harvardove univerze, Robert Stickgold, pravi: »Kot da bi živeli sredi preizkusa negativnih učinkov pomanjkanja spanja, ki ga izvajajo po vsem svetu.« (Finkel, 2018, str. 21)

3.1.2 Koliko spanja potrebujemo?

Čeprav se nam včasih zdi, da spanec prekinja tok življenja, je prava tegoba v resnici nespečnost. Vzroki nespečnosti so največkrat stres, slaba prehrana, preveč dela, premalo gibanja, dandanes pa tudi morda svetloba iz pametnih naprav. Na Japonskem 40 % prebivalstva spi manj kot 6 ur na noč, zato je tam v družbi spanje v javnosti sprejemljivo. V povprečju bi odrasli morali spati 7 - 9 ur dnevno, danes pa v povprečju spijo manj kot 7 ur. (Finkel, 2018) Najstniki bi morali v povprečju spati 8 – 10 ur na noč. Povprečni Američan danes spi manj kot 7 ur na noč, kar je približno 2 uri manj, kot so spali stoletje pred tem. V Ameriki in drugod po svetu je to predvsem posledica razbohotenja električnih luči, ki so jim sledili še televizorji, računalniki in pametni telefoni. V današnji nemirni in bleščeče razsvetljeni družbi pogosto doživljamo spanec kot nekaj, pri čemur se je treba boriti, oziroma kot stanje, ki nas prikrajša za produktivnost in zabavo. Ljudem se po navadi zdi, da je spanje potrata časa, med katero bi lahko delali in s tem prihranili čas. (Finkel, 2018)

3.1.3 Zakaj potrebujemo spanje?

Thomas Edison, izumitelj prve električne žarnice, ki je živel v prelomu v dvajseto stoletje, je izjavil, da je spanje nesmisel in grda razvada, saj bi lahko ljudje ta čas uporabili bolj produktivno. Ker je živel v obdobju hitrega razvoja, kjer se je tehnologija dnevno razvijala in rasla strmo navzgor, je mislil, da se bomo spanca navsezadnje lahko znebili. Sicer se je ta napoved zdela čisto možna, ker se je svet neprestano razvijal, ampak so pozabili, da je spanec eden ključnih delov življenjskega cikla. Enakovreden je prehranjevanju, morda celo bolj pomemben, saj lahko brez njega zdržimo okoli deset dni, brez hrane pa vse do enega meseca. Sicer podatek o zmožnosti desetih dni življenja brez spanja ni preverljiv, saj nikoli niso izvedli dejanskega poskusa. Lahko pa z gotovostjo trdimo, da brez hrane zdržimo dlje. (Finkel, 2018)

3.1.4 Odsotnost spanja

Zakaj potrebujemo spanec, še vedno ne vemo, vemo pa, da je odsotnost spanca usodna. Raziskovalci so preko poskusov na živalih odkrili nekatere domnevne funkcije spanja oz. sanjanja. Raziskave so pokazale, da podgane poginejo po dveh tednih insomije, kljub temu da njihovi organi ostanejo nepoškodovani. Pri človeku poznamo redko bolezen, imenovano FFI (fatal familia insomnia – usodna družinska nespečnost). Pri tej bolezni oboleli ne zmore več zaspati in posledično v obdobju treh mesecev umre. William Dement, raziskovalec spanja, je leta 1963 opazoval 17 letnega fanta, ki je ostal buden 11 dni oz. 264 ur, kar je najdaljše znanstveno dokazano obdobje brez spanja. Znaki, ki so se pojavili, so bili spreminjanje razpoloženja, upad pozornosti in spomina, redkejši govor, izguba koordinacije in halucinacije (Lawton, 2010, v Vidmar, 2011).

Ko spimo, se v telesu dogajajo različni procesi, večinoma obratni od tega, ki se dogajajo, ko smo budni. Spanje je ključnega pomena za zdravje in razvoj otroka, saj se med njim sprošča največ rastnega hormona in nastane največ beljakovin za preprečevanje okužb. Pri odraslih se med spanjem ne sprošča rastni hormon, ki učinkuje na kosti in mišice, temveč tisti, ki povzroča rast las in nohtov. Pri vseh ljudeh se med spanjem organizem obnavlja in popravlja škodo (npr. celi rane). Takrat telo miruje, zato se lažje celi kot pa, ko smo v neprestanem gibanju. Med spanjem se nam življenjski procesi, kot so dihanje, prebava, bitje srca, upočasnijo na minimum.

3.2 FAZE SPANJA

Spanje je sestavljeno iz petih faz, ki se ponovijo večkrat na noč. Za vsako fazo so značilne določene lastnosti. Trajajo različno dolgo, ampak skupaj približno 90 minut. Prva faza ali plitko spanje traja do 5 minut, saj se naše telo ne rado zadržuje med različnimi stanji (spanje in budnost). Med njo oseba ni v globokem spancu, ampak se nanj pripravlja z umirjanjem telesa. V tem času je osebo tudi bistveno lažje prebuditi kot osebo v globokem spancu. (Finkel, 2018)

Po prvi fazi se iz globin možganov dvigne serija električnih isker, ki dajo sunek možganski skorji oz. nagubani sivi možganovini, prekrivajoči zunanji sloj možganov, kjer sta doma jezik in zavest. Ti pol sekunde trajajoči sunki, imenovani vretena spanja, kažejo, da smo vstopili v drugo fazo. Ljudje so včasih govorili, da so možgani med

spanjem manj aktivni, vendar to ni res. Možgani so aktivni na drugačen način. Znanstveniki predvidevajo, da vretena stimulirajo skorjo, da ta shranjuje nedavno pridobljene podatke in jih morda tudi povezuje z že utrjenim znanjem v dolgotrajnem spominu. (Finkel, 2018)

Na ljudeh je bil izveden poskus. Prvi dan so jim zadali bodisi umske ali telesne naloge in noč pred tem izzivom namerili višino frekvence vreten. Noč po prvem dnevu preizkusov so ponovno izmerili frekvenco vreten in ta je pokazala, da se je vsem zvišala. Naslednji dan so isti preizkus opravili bolje. Ta poskus kaže na to, da se z dobrim in dovolj dolgo trajajočim spancem bolje pripravimo na podoben izziv. V vsakdanjem življenju lahko s tem povežemo tudi učenje pred spanjem, saj si z njim zapomnimo več, kot pa če bi se učili zjutraj ali med dnevom. Tudi pri vojaki med vojno je veljalo, da po bitki, v kateri so se dogajale grozote, kot so izguba bližnjih ali prijateljev, po krvavih prizorih z bojišča ipd. naj ne bi šli takoj spat, saj bi se s tem prizori zasidrali v možgane in bi jim težko šli iz glave. Po trditvah Gine Poe s Kalifornijske univerze naj bi vojaki po bitki ostali budni še 6 - 8 ur. (Finkel, 2018)

Budni možgani so optimizirani za zbiranje zunanjih dražljajev, speči pa za utrjevanje zbranih podatkov. Ponoči torej preidemo iz zapisovanja na urejanje, to spremembo je mogoče izmeriti na molekularni ravni. Pri tem nikakor ne gre samo za to, da bi misli arhivirali mehansko. Speči možgani dejavno izbirajo in organizirajo spomine, ki jih velja spraviti, druge pa zavržejo. Druga faza traja približno 50 minut v prvem ciklu, v naslednjih pa malce manj. Vretena spanja se lahko sprva pojavijo vsakih nekaj sekund, ko pa izbruhi pojenjajo, se srčni utrip upočasni, telesna temperatura pa zniža. Izginejo še zadnje sledi zavedanja česar koli iz zunanjega okolja. Postopoma se začnemo spuščati v tretjo in četrto fazo, ki sta fazi globokega spanca (Finkel, 2018). Tretja faza je faza globokega spanja. Mišice so sproščene, srčni utrip počasnejši, zniža se krvni tlak, dihanje je enakomerno. V tej fazi nas je težko prebuditi. Sledi četrta faza, najgloblje spanje, ki mu pravimo tudi spanje hitrih očesnih gibov. Gre za fazo aktivnega, živahnega spanja, ki običajno nastopi 60 do 90 minut po začetku spanja. Med to fazo največ sanjamo. Dihanje je hitro, nepravilno in plitvo, srčni utrip in krvni tlak počasi naraščata, možganska aktivnost je primerljiva z budnostjo, glavne mišične skupine pa so neaktivne. Obdobja živahnega spanja se periodično ponavljajo vso noč in predstavljajo od 20 do 25 % vsega spanja. Kadar se iz te faze zbudimo neposredno, se sanj dobro spominjamo. Nekateri ljudje dobijo občutek padanja v globino, kar jih lahko vznemiri. V večini primerov gre za padec v spanje, kjer se telo sprošča in pomirja.

3.3 SANJE

Sanjanje je univerzalni biopsihološki proces. Znanstveno dokazano je, da vsak človek sanja. V povprečju čez noč sanjamo uro in pol, kar se skozi povprečno življenje sešteje v štiri leta in pol (Coxhead in Hiller, 1994). Raziskave so pokazale, da so tudi sanje potrebne za biološko in duševno ravnotežje. Opravljajo življenjsko funkcijo menjavanja sprostitve in napetosti. Zagotavljajo torej »psihobiološko samouređitev« (Chevalier in Gheerbrant, 2006), delujejo kompenzacijsko. Njihova selektivna funkcija tako kot selektivna funkcija spomina olajšuje zavestno življenje.

Pri razlagi sanj je potrebno upoštevati kulturni kontekst, od njega je odvisno, kakšno razlago sanj bomo podali. Pri opisovanju predstavljenosti v sanjah je Freud spoznal, da se sanjavnici iste kulture in jezika poslužujejo istih simbolov. Prav tako je spoznal, da ima vsak jezik svoj lasten sanjski jezik in zato ni možno prevesti sanj iz enega jezika v drugega (Stevens 1996, v Vidmar, 2011). Po tej razlagi je simbolna govorica sanj odvisna od kulturnih simbolov in tako tudi njihova razlaga.

3.3.1 Zakaj sploh sanjamo?

Kot pravi čikaški psihoterapevt Jeffrey Sumber, je največji mit o sanjah to, da so sanje nepomembni odsevi stvari, ki so se nam zgodile čez dan. V resnici so sanje zelo pomemben del našega samoodkrivanja. Veliko ljudi sanje dojema kot nepomembne ali pa, če so strašljive, jih želi čim prej pozabiti. Po mnenju Sumberja se ti ljudje izogibajo čustvom, s katerimi jih želi soočiti njihova podzavest. V sanjah prav tako obdelujemo informacije ali dogodke, ki so morda boleči ali nas begajo. Isti avtor pojasnjuje, da je analiza sanj ključni element v procesu odkrivanja sebe. Odkrivajo naše najgloblje želje in rane. Analiza sanj nam tako lahko pomaga do boljšega in globljega razumevanja samih sebe. (Sanje nam pomagajo odkrivati, kdo smo.)

3.3.2 Kako si razložiti sanje?

Ko ljudje razmišljajo o analizi sanj, si navadno predstavljajo vedeževalca z veliko kristalno kroglo, sanjskimi knjigami ali pa si predstavljajo sebe, kako ležijo na kavču, psihoanalitik pa jim na dolgo in široko razlaga pomen njihovih sanj. A analiza sanj ni ne eno, ne drugo. V resnici gre za zelo dragocen način, kako bolje razumeti sebe.

Eden od največjih mitov, povezanih z analizo sanj, je, da obstajajo neka jasno določena pravila, ki jih morajo ljudje pri analizi svojih sanj upoštevati. A vsak človek je edinstven, zato tudi pri analizi sanj ni nobenih pravil ali magičnih formul. Kljub temu pa obstaja nekaj smernic, ki so lahko v pomoč, da o svojih sanjah začnemo resneje razmišljati in jih proučevati. (Sanje nam pomagajo odkrivati, kdo smo.)

S sanjami so povezana čustva in so bistvo razlage sanj. Sanje ali njihovi deli, ki jih spremljajo močna čustva, so pomembna za razlago, saj se takšna čustva pojavljajo ob pomembnih simbolih, ki vsebujejo pomembna sporočila (Škulj, 2013).

Povezovanje sanjskega in vsakdanjega življenja nam omogoča odkrivanje sebe v svojem bistvu, samospoznavanje, razumevanje svojih čustev, misli, dejanj, namena naših vedenj. Izkušnje so pokazale, da ko se posameznik začne povezovati s seboj, med drugim tudi raziskovati sanje, se (lahko) začne sprejemati, razumeti samega sebe in s tem ugodno vpliva tudi na odnose, v katerih živi. (Žarn Štabuc, 2016)

3.3.3 Vrste sanj

Po Chevalier in Gheerbrant (2006) poznamo naslednje vrste sanj:

- preroške sanje (opozorijo sanjalca na pomembne dogodke iz preteklosti, sedanosti ali prihodnosti),
- telepatske sanje (sanjalec se poveže z oddaljeno osebo ali krajem),
- mitološke sanje (v njih se pojavljajo arhetipi),
- slutenjske (sanjalec nezavedno izrazi neko ugotovitev, ki še ni v zavesti),
- ustvarjalne (so del kreativnega procesa, z njihovo pomočjo sanjalec lahko odkrije znanje, ki ga raziskuje v budnem stanju).

3.3.4 Nočne more

More se pogosto začnejo odvijati, kadar se nam v vsakdanjem življenju kaj zalomi in ker nas dobesedno prebudijo s spanca, je njihova naloga, da nas "prebudijo" tudi sicer, tako da nam pomagajo uvideti, kaj gre narobe. Čeprav so strašne, bi jih morali vzeti kot darilo. Mora ima simbolično sporočilo, zato jo moramo vzeti resno. Nočne more so zdrave. To so sanje z najvišjo čustveno intenzivnostjo. Nastopijo, če se ne spoprijemamo s težavami vsakdanjega življenja. Če smo doživeli strašno nočno moro in se trudimo, da bi jo čim prej pozabili, saj je bila hudo travmatična, je povsem verjetno, da se bo ponovila, to pa zato, ker sanjskega gradiva ne uporabljamo za učenje in rast. Nočne more niso znak, da se nam bo zgodilo nekaj slabega. Na drugi strani pa nočne

more obstajajo zato, da nas pretresejo in nas tako spodbudijo k soočanju z vzroki svojih strahov, k odpravljanju tesnobe ali vsaj iskanju dobrega terapevta. (Žarn Štabuc, 2016)

Pogoste nočne more in opisi možnih simbolnih sporočil:

- pisanje izpitov, testov: nas lahko simbolno spodbuja k analizi določenih dogodkov iz vsakdanjega življenja ...

- izgubljanje zob: nas lahko opominja na strah pred staranjem, občutke nemoči ali pa nas spominja, da bi morali na kakšnem področju bolje poskrbeti zase. Morda so povezane z obdobjem prehoda (tudi zobe menjamo). Vprašajmo se, na katerem področju lahko naredimo več za svoj občutek varnosti, samozavesti ...

- beg: nas lahko opominja, da bežimo tudi pred sprejemanjem odgovornosti v vsakdanjem življenju ...

- biti nag na javnem prostoru: lahko se vprašamo, na katerem področju se počutimo še posebej ranljivi in kako lahko poskrbimo za izboljšanje svoje samopodobe in samozavesti; na katerem področju si želimo narediti več za svoj občutek varnosti,

- zamujanje: nas lahko spodbuja, da se vprašamo, kaj v življenju zamujamo, kam želimo priti,

- smrt: lahko se vprašamo, če se morda poslavljamo od kakšnega dela svoje osebnosti, se osebnostno spreminjamo, smo na prehodu v novo življenjsko obdobje ...

- ujetost: lahko se vprašamo, kje v vsakdanjem življenju se počutimo ujete ...

- sanje o naravnih katastrofah: nam lahko pomagajo sprejeti, da na katerem od življenjskih področij izgubljammo kontrolo ...

- sanje o poškodbah: lahko se vprašamo, kje se želimo zaščititi, bolje poskrbeti za svojo varnost ... kako je z našo jezo (do sebe, drugih) ...

- sanje o izgubi las: nas lahko spodbujajo, da se vprašamo, kako skrbimo za svojega notranjega otroka, v katerem življenjskem obdobju smo, kaj zabavnega lahko naredimo zase, koliko se smejemo, učimo, igramo ...

- sanje o nekom, ki je že umrl: nam lahko pomenijo povezovanje z njim, morda si sporočamo, da potrebujemo še nekaj časa, da se poslovimo in zaživimo naprej ... (Žarn Štabuc, 2016).

3.3.5 Pet glavnih lastnosti sanj

Za sanje je značilno:

1. Pogosto odražajo intenzivna čustva: sanjamo o sramotnih situacijah (golota) ali grozljivih dogodkih (ločitev, smrt ...). Ta čustva so tako močna, da motijo sanje ali pa se zaradi njihove intenzivnosti prebudimo. Tri najpogostejša čustva, ki jih sanje okrepijo, so tesnoba, strah in presenečenje.

2. Pogosto so neorganizirane in nelogične. Sanje so lahko polne prekinitev, dvoumnosti in neskladij, zato je lahko njihova vsebina popolnoma nesmiselna. V sanjah se čas, prostor in ljudje pogosto ne ujemajo, naravni zakoni pa ne veljajo. Nekateri primeri nelogičnih sanj obsegajo letenje, potovanje skozi čas, govoreče živali, nenadne preobrazbe ljudi in predmetov ter hitre spremembe prizorišča.

3. Njihova nenavadna vsebina se zdi samoumevna. Nenavadne dogodke in vsebine, ki se pojavijo v sanjah, sanjajoči um navadno sprejme brez vprašanj in se mu ne zdijo nenavadni.

4. V njih izkušamo nenavadne zaznavne izkušnje. Občutek padanja, nezmožnost hitrega premikanja in nezmožnost nadziranja telesnih gibov so le nekatere.

5. Težko si jih zapomnimo; ko se prebudimo, naj bi v petih minutah pozabili 50 %, po desetih pa že 90 % sanj. Včasih proces pozabljanja poteka še hitreje, četudi si tega ne želimo in so bile sanje nadvse osrečujoče.

Nihče ne ve zagotovo, zakaj si zapomnimo tako malo sanj. To, česar se spomnimo, je odvisno od tega, kako dolgo smo že budni in od vpliva, ki so ga sanje imele na nas. Zato si tudi bolj zapomnimo negativne sanje kot pozitivne. Po Freudu je razlaga jasna: sanje vsebujejo nezavedne, potlačene želje in misli, torej morajo v nezavednem tudi ostati. (Žigon, 2009)

4 EMPIRIČNI DEL

Ko smo proučili literaturo, smo si postavili hipoteze in razmišljali o načinu preverjanja hipotez. Dogovorili smo se, da jih bomo preverjali z anketnim vprašalnikom, intervjuji in delavnico na temo sanj.

Anketirali smo učence od 6. do 9. razreda. Anketa je obsegala 22 vprašanj. Izdelana je bila s pomočjo spletne strani www.1ka.si.

Tabela 1: Anketirani učenci glede na spol in razred

	6. razred		7. razred		8. razred		9. razred		Skupaj	
	število	%	število	%	število	%	število	%	število	%
Moški spol	6	26	33	52	21	51	20	51	80	48
Ženski spol	17	74	30	48	20	49	19	49	86	52
Skupaj	23	100	63	100	41	100	39	100	166	100

Učence smo povprašali tudi o njihovih spalnih navadah. Odgovori anketnega vprašalnika so pokazali, da jih skoraj polovica hodi spat med 21. in 22. uro, več fantov (35 %) kot deklet (27 %) hodi spat po 22. uri, med vikendi/počitnicami grejo spat še kasneje in pravijo, da spijo manj.

Tri četrtine anketiranih spi med 7 in 9 ur. Malo več kot polovica se jih zjutraj zbudi spočita, med njimi je več fantov. Dobra desetina vprašanih, med njimi več fantov, je v šoli vedno zaspana, 14 % nikoli. V času pred spanjem vedno gleda televizijo ali uporablja telefon tretjina anketiranih (med njimi je več deklet), slaba tretjina pogosto in slaba tretjina včasih. Samo 5 % anketiranih »modre svetlobe« pred spanjem ne uporablja. Tri četrtine vseh anketiranih učencev (med njimi večji delež deklet) meni, da uporaba le-te vpliva na kakovost spanja. Skoraj 80 % vseh jih meni, da je spanec pomemben in 88 %, da pomanjkanje spanja vpliva na zdravje.

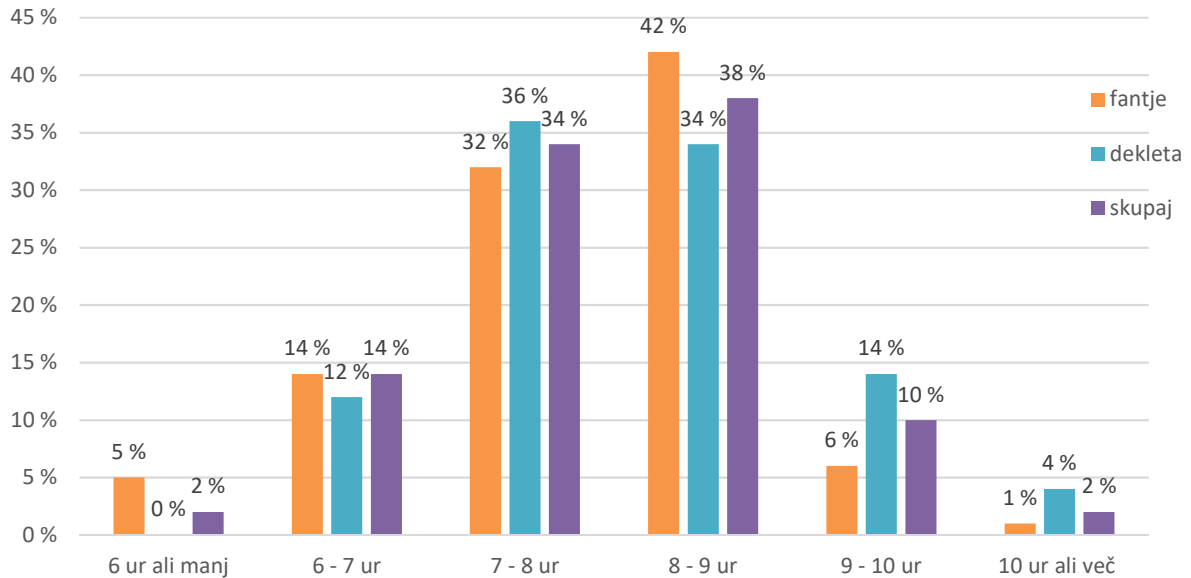
Za pomoč pri intervjuju smo zaprosili dve inštituciji, pri katerih se psihoterapevti ukvarjajo z razlago sanj. Na vprašanja po elektronski pošti nam je odgovorila ga. Zarja Žarn Štabuc iz Zavoda Somnia.

Učence 8. in 9. razreda smo poprosili, da si en mesec zapisujejo svoje sanje, saj smo jih povabili k sodelovanju na delavnici, ki je potekala 25. 2. 2019.

4.1 Analiza anketnega vprašalnika

Koliko ur povprečno spiš na noč?

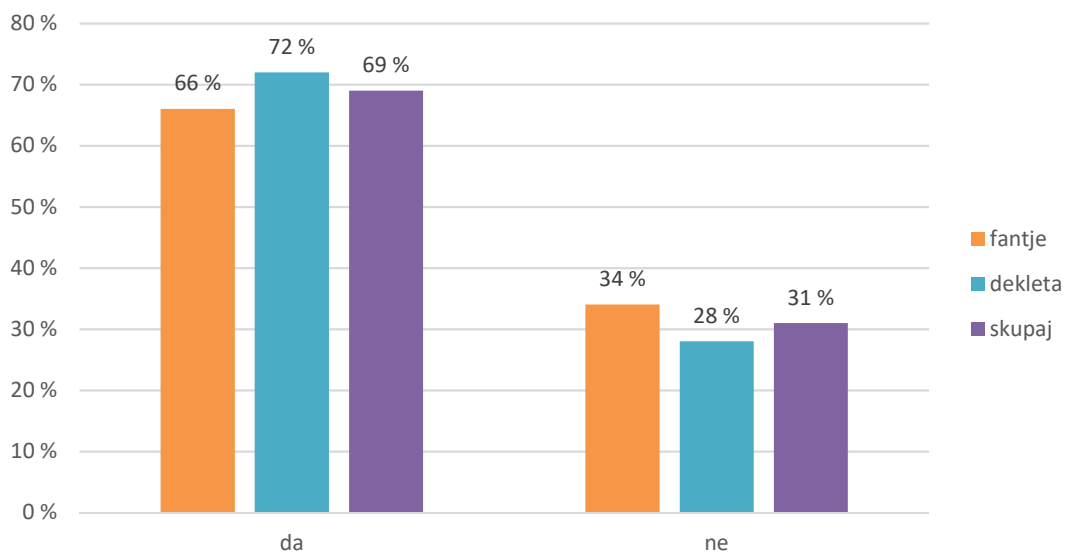
Graf 1: Povprečno število ur spanja



Iz grafa lahko razberemo, da večina najstnikov spi med 7 in 9 ur na noč. Polovica najstnikov spi dovolj, medtem ko polovica najstnikov spi premalo. Zaskrbljujoče je da nekaj fantov spi 6 ur ali manj na noč.

Ali ponoči pogosto sanjaš?

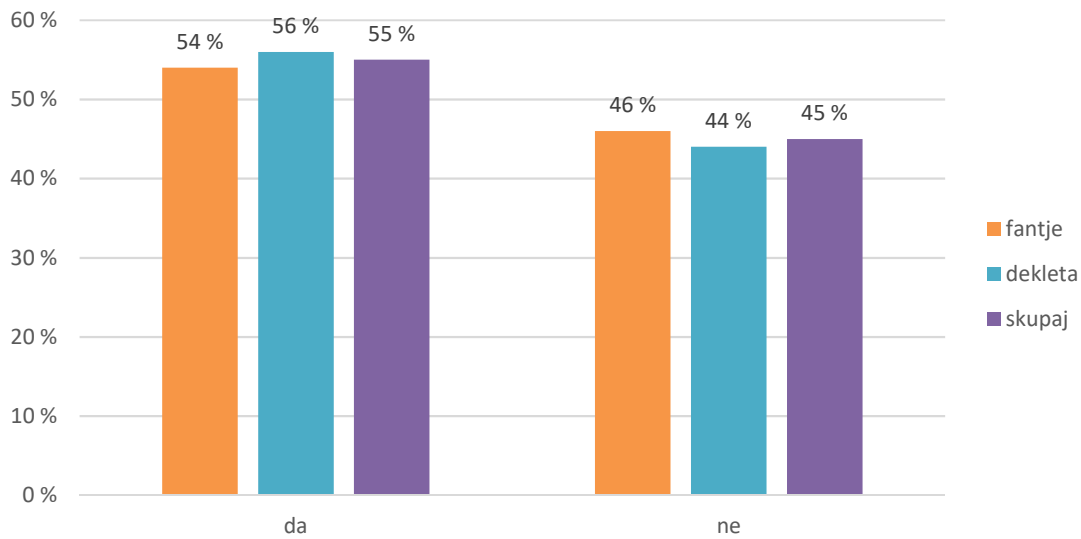
Graf 2: Pogostost sanjanja



Iz tega grafa lahko razberemo, da skoraj 70 % vseh vprašanih meni, da sanja pogosto, med njimi je več deklet.

Ali se pogosto spomniš sanj?

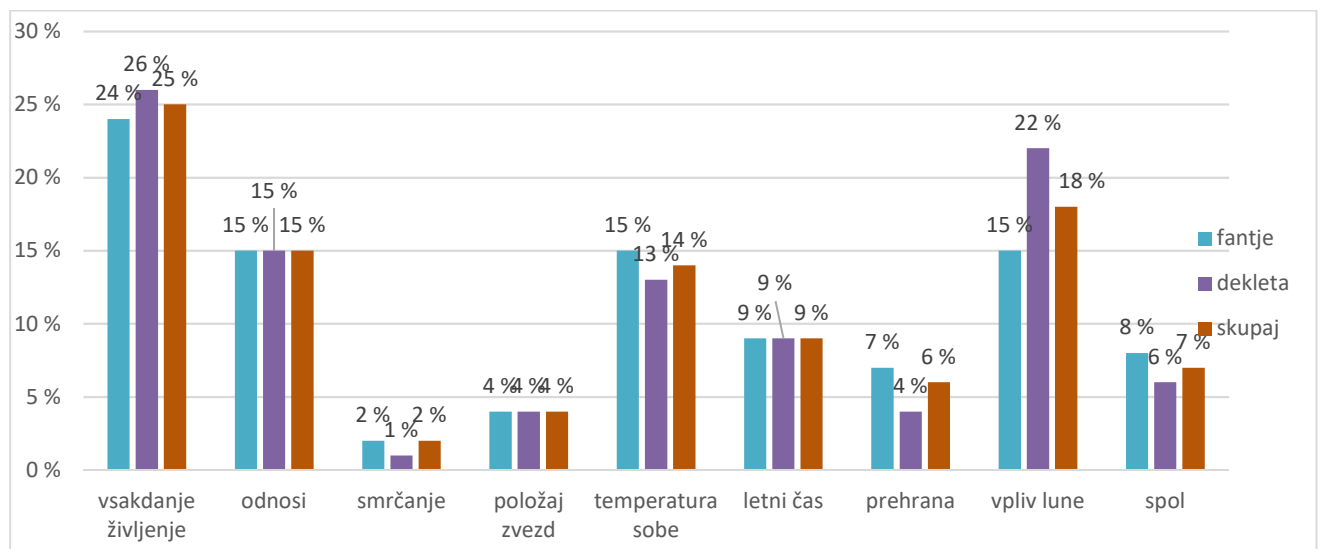
Graf 3: Pogostost spominjanja sanj



Nekaj več kot polovica vseh anketirancev se sanj pogosto spomni, med fanti in dekleti ni bistvenih razlik.

Katera izmed naštetih stvari po tvojem mnenju vpliva na sanje?

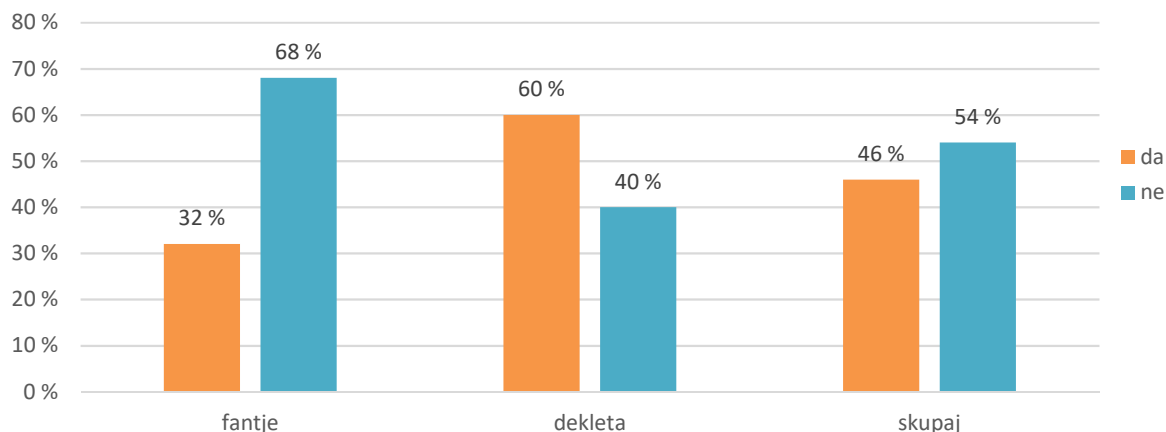
Graf 4: Kaj vpliva na sanje



Pri tem vprašanju sva anketirance prosili, naj izberejo, katera stvar najbolj vpliva na sanje. Četrtnina jih je odgovorila, da na sanje najbolj vpliva vsakdanje življenje, med pogostimi odgovori sta bila tudi vpliv lune in odnosi, v katerih smo. Pri posameznih možnostih ni bilo večjih razlik med spoloma, samo vplivu lune dajejo dekleta nekoliko večji pomen.

Ali te je kdaj strah tega, kar si sanjal/-a?

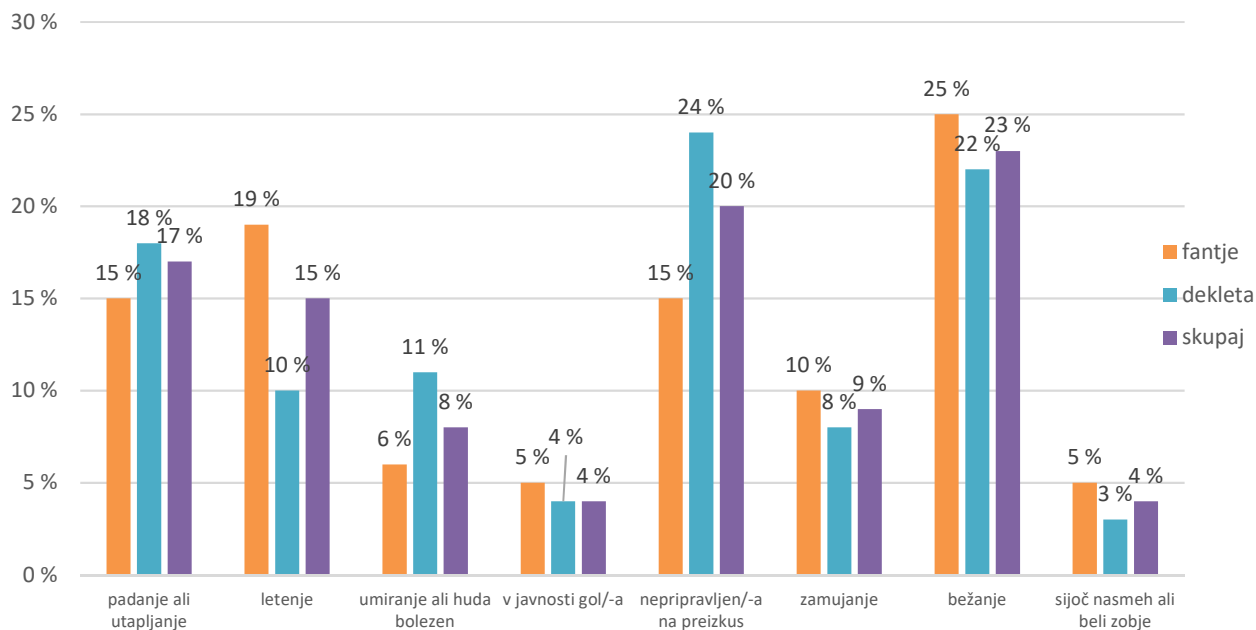
Graf 5: Strah tega, kar sanjamo



Več kot polovice vseh vprašanih svojih sanj ni strah. Fantov v večjem deležu ni strah, kar so sanjali, je pa več deklet, ki jih je. Slabo petino pogosto mučijo more, med njimi več deklet. Ko smo jih vprašali, zakaj jih je strah tega, kar so sanjali, je v večini prevladal odgovor, da zato, ker se bojijo, da bi se slabe sanje uresničile.

O čem po navadi sanjaš?

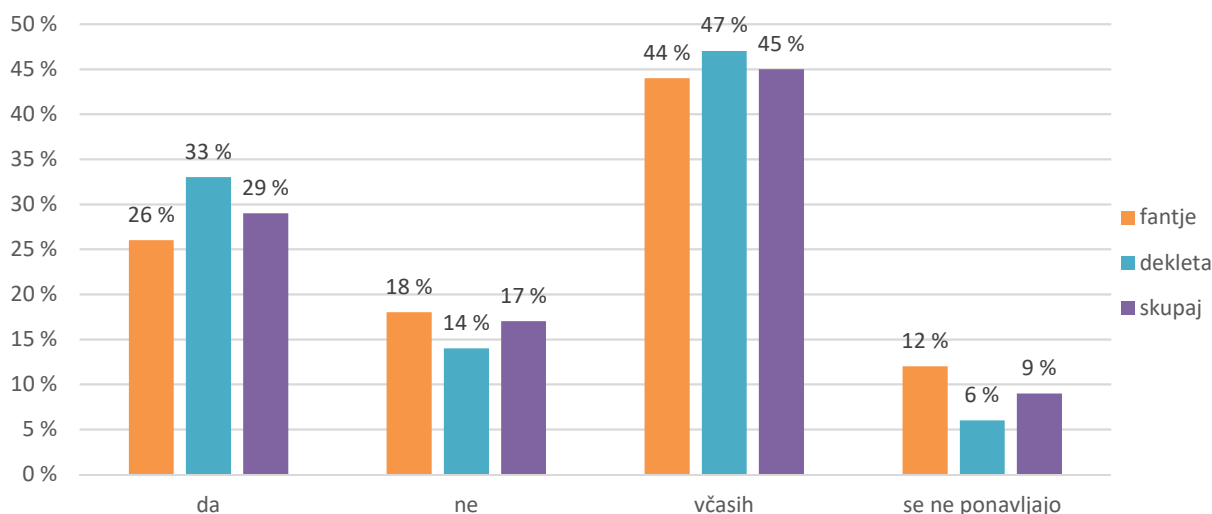
Graf 6: Teme sanjanja



Pri tem vprašanju sva navedli nekaj najpogostejših sanj, ki se pojavljajo v literaturi. Pri dekletih so bili med tremi najpogostejšimi odgovori, da sanjajo, da so prišle nepripravljene na preizkus, bežanje in padanje ali utapljanje. Med fanti so prevladovali bežanje, letenje. Padanje ali utapljanje ter nepripravljenost na preizkus sta bila izenačena.

Ali pripisuješ pomen sanjam oz. motivom, ki se v njih ponavljajo?

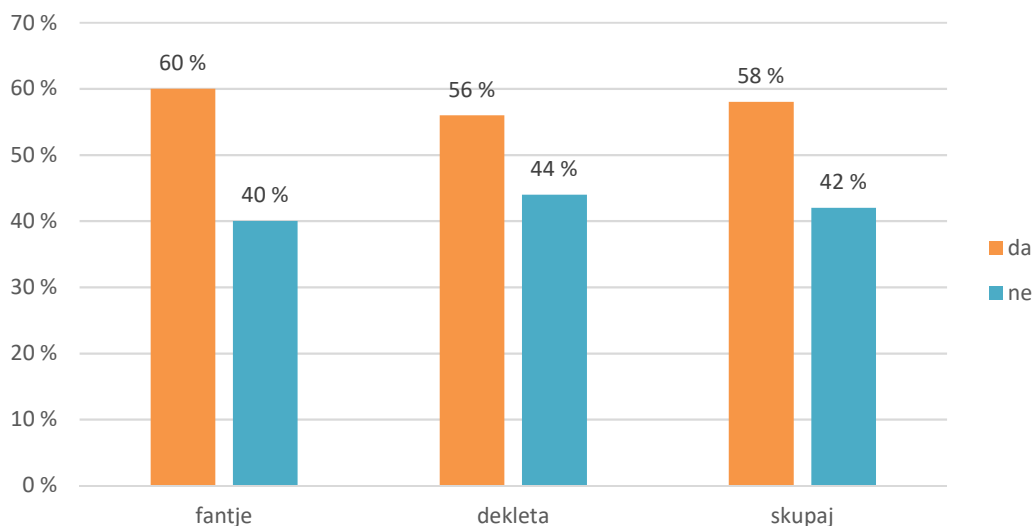
Graf 7: Pomen motivov sanjanja



Večina vprašanih občasno pripisuje pomen motivom, ki se v sanjah ponavljajo. Tretjina deklet in četrtnina fantov ponavljajočim sanjam pripisuje pomen.

Ali se ti je že uresničilo kar si sanjal/-a?

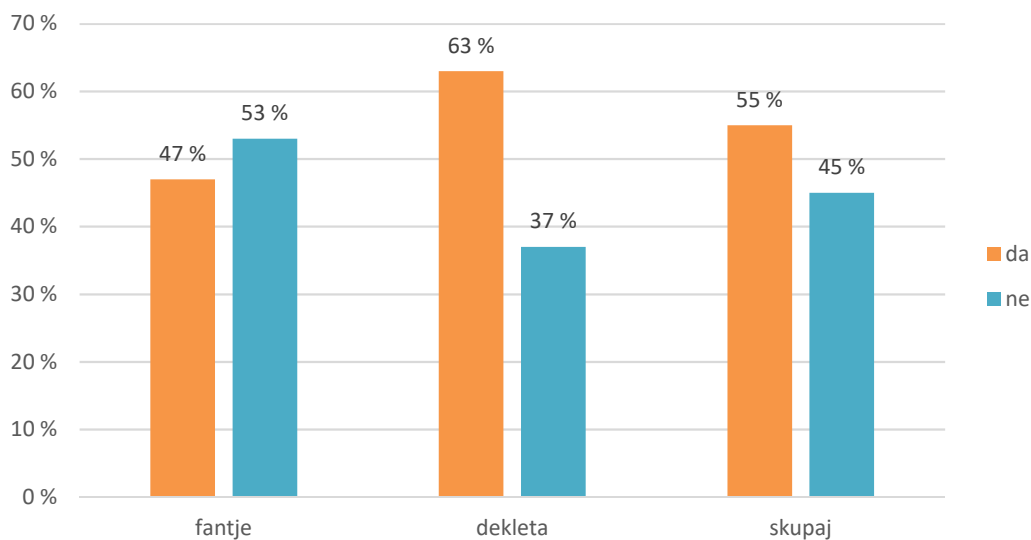
Graf 8: Uresničitev sanj



Več kot polovici vseh vprašanih so se sanje uresničile, med njimi je občutno več fantov (60 %) kot deklet (40 %).

Ali misliš, da sanje lahko napovedo prihodnost?

Graf 9: Napovedovanje prihodnosti s pomočjo sanj



Malo več kot polovica vprašanih verjame, da sanje lahko napovejo prihodnost, med njimi je več deklet.

4.2 Intervju s psihoterapevtko

Zarja, mag. prof. soc. ped., iz Zavoda Somnia, kjer se ukvarjajo tudi z razlago sanj, nam je na naša vprašanja odgovorila takole:

1. Koliko čase se že ukvarjate s terapijo s sanjami?

Zavod Somnia deluje tri leta. Z raziskovanjem sanj pa sva se začeli ukvarjati že leta pred ustanovitvijo zavoda.

2. Ali terapije obiskujejo tudi mlajši od 18 let?

Dogodkov Zavoda Somnia zaenkrat ne obiskujejo mladoletne osebe.

3. Je med vašimi obiskovalci terapij več žensk ali več moških?

Med obiskovalci je precej več žensk, vendar prihajajo tudi moški.

4. Zaradi kakšnih sanj pridejo najpogosteje?

Na dogodke prihajajo ljudje, ki jih sanje zelo zanimajo, si želijo o njih več izvedeti in preko njih spoznavati sebe. Najpogosteje omenjajo ponavljajoče sanje (to so sanje, pri katerih se zgodba ali določen del vsebine večkrat v različnih nočeh ponovi, pogosto jih spremljajo tesnobni občutki) ter nočne more.

5. Ali potožijo, da jih je strah sanj oz. se jih bojijo?

Nekateri ljudje, ki imajo dalj časa trajajoče nočne more, omenijo negativne posledice – neprespanost, podaljšanje neprijetnih občutkov v dan, zvečer se jim pojavi strah pred tem, da se bodo sanje ponovile in težje zaspijo.

Sanje so povezane z našim doživljanjem, čustvovanjem, prepričanji, odnosi, ki jim imamo in načinom življenja. Sporočajo nam, kaj se dogaja v našem notranjem svetu. Nočne more so zato, kljub temu da so lahko za človeka zelo neprijetne, v bistvu darilo naše podzavesti, saj pomagajo vzpostavljati ravnovesje. Ko razberemo njihovo sporočilo, nam s tem pomagajo, da v življenju določene stvari spremenimo in takrat se tovrstne sanje prenehajo. To ni enostavno, zato je lahko, posebej v primeru nočnih mor, proces dolgotrajnejši. Udeleženci programov, ki se poglobijo v nočne more in s tem v globine svoje osebnosti, poročajo, da se ob spoznanjih in storjenih spremembah nočne more prenehajo in njihova življenja postanejo kvalitetnejša.

V veliki večini se ljudje, ki prihajajo na dogodke, sanj ne bojijo, želijo jim posvečati pozornost in verjamejo v njihovo vrednost za življenje.

6. Ali to, kar sanjamo, veliko pove o človeku/njegovem življenju ali nima velikega pomena?

Sanje so odraz človekove osebnosti in načina življenja ter so z njim neločljivo povezane. Za vsakega človeka imajo zelo velik in nenadomestljiv pomen, saj je njihova glavna naloga vzpostavljanje psihičnega ravnovesja. To počnejo ne glede na to, ali se z njimi ukvarjamo ali ne. V kolikor jim posvečamo pozornost in razbiramo njihova sporočila, nam pomagajo, da živimo kvalitetnejše življenje. Vsake sanje raziskujemo na način, da jih povezujemo z osebo, ki jih sanja, saj imajo le zanjo smisel. Gotovo je, da nam lahko razumevanje svojih sanj pomaga pri spoznavanju sebe. V kolikor jim damo to priložnost, nas lahko približajo naši resničnosti, ki jo v budnosti zaradi močnih vplivov okolja radi pozabljamo.

4.3 Delavnice z učenci

V ponedeljek, 25. 2. 2019, sva se dobili z osmimi učenci, da se še z njimi pogovoriva o sanjah in naših pogledih nanje. Že mesec pred delavnico sva učencem dali nalogo, naj si sanje zapisujejo. Na delavnici smo se pogovarjali predvsem o povezavi med sanjami in resničnim življenjem.

Pred začetkom delavnice sva učencem postavili dve vprašanji: Kaj ti pomenijo sanje? Se jih pogosto spomniš? Nekateri se sanj zdaj bolj spominjajo, ko so jih zapisovali in so postali bolj pozorni na njih. Menijo, da sanje opisujejo njihovo počutje, izražajo podzavest. Ko jih je strah neke stvari ali so žalostni, pogosteje sanjajo o tej stvari. Včasih se teh sanj tudi bojijo. Sanj se spomnijo dokaj pogosto, a jim ne pripisujejo posebnega pomena.

V uvodu sva na kratko povedali nekaj dejstev o spanju in sanjah, nato pa smo si pogledali posnetek o sanjah ter se pogovorili. Izvedeli so marsikaj novega, nekateri podatki so jih pa zelo presenetili (npr. da v povprečnem življenju sanjamo 6 let).

Na koncu so odgovorili še na vprašanji: Kaj si se naučil v današnji delavnici? in Ali boš na sanje gledal/-a kaj drugače? Odgovorili so, da imajo sanje določen pomen, ampak ga moramo razvozlati sami, ker vsakemu posamezniku lahko iste sanje povejo nekaj drugega. Naučili so se tudi, da sanjamo večkrat na noč. Večina bo sedaj na sanje bolj pozorna, nekaj pa jih na sanje ne bo gledalo drugače.

5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Hipoteze sva postavili na podlagi lastnih izkušenj in iskali, kaj je o tem zapisano v literaturi.

Hipoteza 1: Večina anketiranih najstnikov spi premalo.

V literaturi sva izvedeli, da morajo najstniki spati od 8 do 10 ur na noč ter, da najstniki v bolj razvitih državah kot so ZDA, Japonska ipd. spijo premalo, zato sva se hoteli pozanimati, kako je s tem pri nas. Ugotovili sva, da polovica najstnikov spi dovolj, polovica pa premalo.

Hipotezo delno potrjujeva.

Hipoteza 2: Sanjamo vsako noč, pogosteje se sanj spomnijo dekleta.

Vsako noč sanjamo približno 1,5 - 2 ure. Dekleta se nama zdijo bolj razmišljujoča, fantje pa se težje izpovejo o svojih čustvih, zato sva domnevali, da se bodo dekleta sanj bolj pogosto spomnile. Intervju s psihoterapevko je pokazal, da je med obiskovalci terapij več žensk. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da dekleta menijo, da ponoči sanjajo pogosteje, vendar ni bistvenih razlik med fanti in dekleti glede spominjanja svojih sanj.

Hipoteze ne potrjujeva.

Hipoteza 3: Višji odstotek deklet kot fantov meni, da na sanje vpliva vsakdanje življenje in odnosi, ki jih imamo.

Na sanje vpliva vsakdanje življenje, saj so sanje izraz naše podzavesti. V sanjah se izrazijo čustva, ki jih ne upamo pokazati v budnem stanju. Na spominjanje sanj vpliva kakovost spanja. Učence smo v anketnem vprašalniku vprašali, katera od naštetih stvari vpliva na sanje. Četrtnina jih je odgovorila, da na sanje vpliva vsakdanje življenje. Med pogostimi odgovori sta bila tudi vpliv lune in kakovost spanja. Pri odgovorih ni bilo večjih razlik med fanti in dekleti. Veliko anketiranih ne ve, kaj vpliva na sanje, so pa dekleta malo bolj prepričana v vpliv vsakdanjega življenja na sanje. Hipotezo delno potrjujeva.

Hipoteza 4: Nekatere najstnike je strah sanj, med njimi je več deklet.

Sanj nas je lahko strah, ker so se sanje včasih že uresničile, zdaj pa nas je strah, da bi se nam uresničile slabe. Lahko nas je tudi strah sanj, ki se ponavljajo. Meniva, da je dekleta bolj strah sanj kot fantov, ker so fantje bolj samozavestni. 70 % fantov sanj ni strah, deklet pa le 40 %. Več deklet se spominja mor.

Hipotezo potrjujeva.

Hipoteza 5: Sanje, ki se ponavljajo, imajo pogosto določen pomen, se iz njih lahko marsikaj naučimo oz. izvemo o sebi. Tega se zaveda malo najstnikov.

Določeni simboli se v sanjah lahko ponavljajo in nas s tem opozorijo, da je potrebno v našem življenju nekaj ukreniti. Ker so sanje plod naše podzavesti, imajo simboli v ponavljajočih se sanjah drugačen pomen za vsakega posameznika. Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da slaba tretjina učencev pripisuje pomen ponavljajočim simbolom, skoraj polovica pa včasih. Učenci, ki so sodelovali na delavnici, so povedali, da se zdaj bolj zavedajo, da imajo sanje določen pomen in da bodo bolj pozorni pri razlaganju pomena njihovih sanj. Učenci so nam povedali, da si ponavljajočih simbolov v sanjah ne znajo razložiti (npr. udeleženec delavnice pogosto sanja belo sovo, ki pred njim odleti).

Hipotezo potrjujeva.

Hipoteza 6: 70 % anketiranih najstnikov meni, da sanje lahko napovejo prihodnost.

Sanje so odraz naše preteklosti, ampak analiza sanj nam lahko pomaga, da bomo znali reagirati v prihodnosti. 55 % najstnikov meni, da sanje napovedo prihodnost. Ko se pogovarjava z vrstniki, jih veliko reče, da jih je strah, da bi se sanje uresničile (sploh sanje o strahu pred neznanjem ali izgubi bližnje osebe).

Hipoteze ne potrjujeva.

Ker bi želeli o najinih sanjah izvedeti še več, se bova najverjetneje udeležili delavnice za raziskovanje sanj, ki bodo na razporedu jeseni 2019 v Zavodu Somnia in se priključili v zaprto Facebook skupino. Ker je učence, ki so sodelovali na delavnicah, tema zelo zanimala, sva se odločili, da bova na šoli naredili še kakšno delavnico.

Opažava, da sva sedaj še bolj pozorni na sanje in več razmišljava o njihovem pomenu. Želiva si, da bi tudi skozi sanje bolj razumeli najino življenje in bi tako lahko imeli vpliv na najine odločitve.

6 VIRI IN LITERATURA

Chevalier, J., Gheerbrant, A. (2006). *Slovar simbolov: miti, sanje, liki, običaji, barve, števila*. Leksikon 3. izd., Ljubljana: Mladinska knjiga

Coxhead, D. in Hiller, S. (1994). *Sanje, vizije noči*. Ljubljana: Založba Mihelač

Finkel, M., *Se odpravljate spat?*. 2018. National Geographic Slovenija, 13(8), 14-49, Ljubljana: Rokus Klett

Sanje nam pomagajo odkrivati, kdo smo. Pridobljeno s: [http://www.epsihologija.si/novica/sanje-nam-pomagajo-odkrivati-kdo smo](http://www.epsihologija.si/novica/sanje-nam-pomagajo-odkrivati-kdo-smo)

Škulj, A. (2013) *Podobe iz sanj* (Diplomska naloga. Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/1771/1/PODOBE_IZ_SANJ_.pdf

Vidmar, T. (2011) *Kulturna konstrukcija sanj* (Diplomska naloga. Fakulteta za družbene vede). Pridobljeno s <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/vidmar-tea.pdf>

Žarn Štabuc, Z. (2016) *Vrste sanj*. Pridobljeno s <http://somnia.si/vrste-sanj/>

Žigon, N. (2009) *Ko noč prebira zgodbe*. Pridobljeno s <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3726/Sanjanje?index=2>

7 PRILOGE

7.1 Anketni vprašalnik

Živa in Janja te prosiva, če si vzameš nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričneš z izpolnjevanjem ankete o spanju in sanjah.

Spol:

- Moški
- Ženski

Razred:

- 6. razred
- 7. razred
- 8. razred
- 9. razred

Kdaj greš spat med tednom (ko greš naslednji dan v šolo)?

- Ob 20-ih ali prej
- Med 20.00 in 21.00
- Med 21.00 in 22.00
- Med 22.00 in 23.00
- Med 23.00 in 24.00
- Po polnoči

Kdaj greš spat vikendom/počitnicami?

- Ob 20-ih ali prej
- Med 20.00 in 21.00
- Med 21.00 in 22.00
- Med 22.00 in 23.00
- Med 23.00 in 24.00
- Po polnoči

Koliko ur povprečno spiš na noč?

- 6 ur ali manj
- Med 6 in 7 ur
- Med 7 in 8 ur
- Med 8 in 9 ur
- Med 9 in 10 ur
- 10 ur ali več

Ali med "šolo/tednom" spiš enako dolgo kot med vikendom/počitnicami?

- Da
- Ne, spim manj
- Ne, spim več

Koliko ur misliš, da je priporočena povprečna dolžina spanca za tvojo starost?

Kako se počutiš zjutraj, ko se zbudiš?

- Po navadi sem spočit/-a.
- Po navadi sem utrujen/-a.

Si v šoli kdaj zaspan/-a?*

- Vedno.
- Pogosto.
- Včasih.
- Nikoli.

Ali v uri pred spanjem uporabljaš telefon ali gledaš televizijo?

- Vedno.
- Pogosto.
- Včasih.
- Nikoli.

Ali misliš, da uporaba telefonov/tablic/TV vpliva na kakovost spanja?

- Da.
- Ne.

Kako pomemben je zate dober spanec?

Ni pomemben	Skoraj ni pomemben	Srednje pomemben	Skoraj zelo pomemben	Zelo pomemben
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ali meniš, da pomanjkanje spanja vpliva na zdravje?

- Da.
- Ne.

Ali ponoči pogosto sanjaš?

- Da.
- Ne.

Ali se pogosto spomniš sanj?

- Da.
- Ne.

Katera izmed naštetih stvari po tvojem mnenju najbolj vpliva na sanje?

- Vsakdanje življenje.
- Odnosi, ki jih imamo.
- Smrčanje.
- Položaj zvezd.
- Temperatura sobe, v kateri spiš.
- Letni čas.
- Prehrana.
- Vpliv lune (polna luna, prazna luna).
- Spol.

Ali te je kdaj strah tistega, kar si sanjal/-a?

- Da.
- Ne.

Zakaj te je strah?

Ali te pogosto mučijo more?

- Da.
- Ne.

O čem po navadi sanjaš?

Izberi najpogostejše tri .

- Padanje ali utapljanje.
- Letenje.
- Umiranje ali huda bolezen.
- V javnosti se pojaviš gol-a.
- Na test/spraševanje prideš nepripravljen-a
- Zamujanje (npr. v šolo, avtobus ...).
- Bežanje.
- Sijoč nasmeh ali izpadajoči zobje.

Ali pripisuješ pomen sanjam oz. motivom v njih, ki se ponavljajo?

- Da.
- Ne.
- Včasih.
- Sanje (motivi v njih) se mi ne ponavljajo.

Ali misliš, da ti sanje lahko napovejo prihodnost?

- Da.
- Ne.

Ali se je že uresničilo to, kar si sanjal/-a?

- Da.
- Ne.

Ali se s kom pogovarjaš o svojih sanjah?

- Da.
- Ne.

S kom se pogovarjaš o svojih sanjah?

Možnih je več odgovorov

- S prijatelji.
- S sošolci.
- Z bratom/s sestro.
- Z mamo/očetom
- S starimi starši
- Drugo:

Če želiš, nam kratko opiši svoje najzanimivejše sanje.

Hvala, da si si vzел/-a čas za reševanje ankete.

7.2 Vprašanja za intervju s psihoterapevti

Sva Janja in Živa, učenki 9. razreda OŠ FM Šentjur, in v tem letu piševa raziskovalno nalogo o spanju in sanjah, saj naju to področje zelo zanima. Na spletu sva našli, da se ukvarjate s psihoterapijo, zato vas prosiva, če nam odgovorite na najina vprašanja, ki bi jih vključile v raziskovalno nalogo.

1. Koliko čase se že ukvarjate s terapijo s sanjami?
2. Ali terapije obiskujejo tudi mlajši od 18 let?
3. Je med vašimi obiskovalci terapij več žensk ali več moških?
4. Zaradi kakšnih sanj pridejo najpogosteje?
5. Ali potožijo, da jih je strah sanj oz. se jih bojijo?
6. Ali to kar sanjamo veliko pove o človeku/njegovem življenju ali nima velikega pomena?

Hvala in lep pozdrav,
Živa, Janja in mentorica Jožica

7.3 Delavnica na temo sanj

DELAVNICA NA TEMO SANJ

Kaj ti pomenijo sanje? Se jih pogosto spomniš?

Razlaga pomena sanj.

Kaj si se naučil/-a v današnji delavnici? Boš na sanje gledal/-a drugače?
