

Nekateri elementi sprostitvene vzgoje v prvem triletju



Lea Janžič, profesorica razrednega pouka in magistrica menedžmenta vseživljenjskega izobraževanja, Osnovna šola Dušana Flisa Hoče

V prispevku so obravnavani nemirni otroci in njihove značilnosti ter predstavljene sprostitvene aktivnosti za umirjanje otrok v šoli. Pojem nemirnega otroka je zelo širok, zato so opisane le najbolj splošne težave, ki so opazne pri pouku. V drugem delu je predstavljena sprostitvena vzgoja in navedeni so razlogi, zakaj je ta v današnjem času zelo pomembna. Prispevek navaja tudi primere iz prakse, ki so opisani in dokumentirani s fotografijami. Praktični del vključuje opis vaj za izvedbo in nadaljnjo literaturo, ki lahko v praksi koristi bralcem in bralkam. Na koncu so navedene ugotovitve, ki so v splošnem pozitivne in obetajoče, zato bodo v prihodnosti še nadgrajene in področje njihove uporabe razširjeno ter poglobljeno.

Ključne besede: nemiren otrok, sprostitvene aktivnosti, tehnike sproščanja

Nemiren otrok v šoli in doma

Že od nekdaj obstajajo otroci z učnimi težavami, motnjami pozornosti in vedenja ter drugimi težavami. O nemirnem otroku pa govorimo, kadar izstopa med vrstniki po količini gibanja, ki ga je nepričakovano več glede na druge otroke. Zaradi nemirnosti imajo otroci veliko težav v šoli, predvsem s pozornostjo, zraven pa se pojavljajo še učne, emocionalne, vedenjske in socialne težave.

V prvem triletju imajo otroci različno dozorevanje kognitivnih sposobnosti, zato njihov razvoj poteka po značilnih razvojnih vzorcih. Za zrelejše otroke je značilno, da so pri načrtovanih aktivnostih sposobni izključiti zunanje dražljaje, posledično pa so sposobni daljši čas ohranjati usmerjeno pozornost. Razvojno gledano je pozornost močno vezana in odvisna od drugih kognitivnih veščin, predvsem pa omogoča spremljanje informacij in zagotavlja boljše prilagajanje okolju, npr. starejši otrok bo postal pozoren in bo užival pri branju knjige, ker ga zanima odvijanje zgodbe. Istočasno bo pri branju težje ostal pozoren otrok, ki ima zaradi razvojno specifičnih odstopanj (slab kratkoročni spomin, šibke vizualno prostorske sposobnosti) težave, saj vsebini ne bo mogel slediti. Biološko zorenje je enako nujno, kot so za razvoj pomembni vplivi okolja. Zagotovo se bodo nekatere oblike vedenja spontano pojavile v določeni zoritveni fazi, to velja predvsem za nekatere psihomotorične funkcije, medtem ko so za nekatere druge sposobnosti (npr. razvoj govora), mnogo pomembnejše učne vzpodbude iz okolja (Brencelj Kobe 2003).

Odrasli se na otrokovo nemirno vedenje odzovemo različno. Če so to graja, razburjenje, očitki ali kazen, je s tem običajno dosežen ravno nasprotni učinek



od zelenega. Otrokova nemirnost, hrupnost in neprilagojeno vedenje se okrepi in poslabša stanje učnega procesa. Zato je v šoli priporočljivo poiskati razumevajočega učitelja, ki je pripravljen in sposoben delati z nemirnimi otroki, saj slednjim ne pomaga nenehno poučevanje, kaj je treba narediti. Njihove težave namreč niso posledica neznanja. Ključni vlogi pri reševanju nemirnega vedenja imata gibanje in sprostitvene dejavnosti, kar bo podrobneje prikazano v nadaljevanju (Brencelj Kobe 2003; Vir 1).

Specialna pedagoginja Darja Bricelj opisuje, kako so posebnosti v vedenju in odzivanju nemirnega otroka sicer zaznavne že v predšolskem obdobju, resneje pa otrok opozori nase šele ob vstopu v šolo. Zaradi svojih odzivnih, vedenjskih in učnih posebnosti ni v celoti po meri šole, zato marsikdaj ne

zmore zadostiti njenim disciplinskim in delovnim razmeram. Če takšno obnašanje postane običajno, je potrebno zagotoviti pomoč.

Bricelj (2016) navaja, da šola za nemirnega otroka in njegove starše predstavlja velik stres in socialno obremenitev, kar otrok pokaže z nemiro:

- ne zmore mirno sedeti in pozorno poslušati ter opazovati;
- ne zmore organizirati svojih dejanj in slediti navodilom;
- s svojim nemiro moti učitelja, vrstnike in samega sebe;
- težko obvladuje svoje impulzivno vedenje;
- ne zmore se vključevati v igro z vrstniki ter ob tem upoštevati njihovih potreb;
- težko se prilagaja predpisanemu delovnemu urniku;
- pojavlja se neskladje med otrokovo inteligenco in njegovo učno uspešnostjo;
- zaradi specifičnih učnih težav in motenj pozornosti je šolski uspeh slabši, kot bi lahko bil;
- zaradi neustreznega vedenja je pogosto grajan ali kaznovan;
- otrokova samopodoba je izrazito slaba (Bricelj 2016).

Nemirni otroci – poiščimo rešitev

Sue Cowley (2007) v svoji knjigi *Kako umiriti razred* navaja različne načine umirjanja. Pri našem delu je najpomembnejše, da kot učitelj ostaneš miren in da je tvoja jakost glasu na normalnem nivoju. Učenci velikokrat berejo le govorico telesa in mimiko obraza ter vedo, kaj učitelj želi. V praksi to pomeni, da vsak dan začnemo s spodbudnimi besedami v jutranjem krogu, kar učencem vidno veča motivacijo za delo. Delamo na dobrih medsebojnih odnosih, tako da se spoštljivo pogovarjamo in se znamo drugemu opravičiti. Učenci so soustvarjalci pouka, saj upoštevamo njihove predloge in jih stalno spodbujamo h kritičnosti.

Verjamemo, da so odnosi eden najbolj pomembnih gradnikov klime v razredu, vsekakor pa najpomembnejši za razvoj posameznikove identitete in samopodobe. Kakršen odnos imamo do učenca, takšen odnos dobimo nazaj. Za preživetje in razvoj otroci potrebujejo pristen, topel in varen stik z učiteljem, starši in okoljem, v katerem živijo. Pri tem ni bližnjic ali čarobnih paličic. Stik v razredu se gradi sproti in zahteva polno prisotnost in predanost učitelja. Kar ne pomeni ukazovanja, upravljanja, dobrikanja, umikanja, prilagajanja in nasilja, temveč pripravljenost za rast, spremembe in učenje iz trenutka v trenutek na obeh straneh, tako učiteljevi kot učenčevi. To je odnos, ki nastaja procesualno, kjer učitelj s svojo sposobnostjo odzivanja na otroka in prepoznavanja otrokovih signalov vsakokrat presodi, kaj bo najboljši naslednji korak. S svojo širino in naklonjenostjo omogoči rast učencu ob sebi (Erzar 2018, 16–17).

Vzgjajamo z zgledom in s tem, kar smo, z našimi prepričanji o sebi in svetu ter z odnosom, ki ga imamo s svojimi učenci pa tudi drugimi ljudmi okrog nas, npr. drugimi učitelji. In prav iz našega načina delovanja in načina delovanja svojih staršev bo učenec dobil sporočila o sebi, o odnosih z drugimi in o svetu okoli sebe, vse to bo ponotranjil ter kasneje uporabil za izhodišče v vseh odnosih, ki jih bo vzpostavljal z drugimi ter pri oblikovanju lastnih prepričanj (Erzar 2018, 16–17).

Med rešitve za bolj umirjene učence spadajo tudi različne aktivnosti, ki se jih lotimo, kadar zaznamo, da koncentracija za delo v razredu pada. Primere najdemo med naborom v nadaljevanju navedenih aktivnosti, ki smo jih pred tem preverili in dobro spoznali. V pomoč so nam literatura in dodatna izobraževanja, predvsem pa volja do dela in spoznavanja novih tehnik sproščanja.

Sprostitvene aktivnosti v šoli

Pri delu v šoli se velikokrat spopadamo z nemirnimi učenci. Ti so nekako del našega vsakdana in jih najdemo prav v vsaki šoli. Vedno znova ugotovljamo, da nemirni učenci v sebi nosijo neke skrite težave. Pri tem je naša učiteljska naloga, da jih odkrijemo in jim jih pomagamo reševati. Vsi si želimo umirjenega razreda, v katerem nam bo prijetno poučevati, vendar pa naše želje tako pri delu kot doma pogosto naletijo na izziv, ki ga predstavljajo nemirni učenci. Problem nemirnih otrok vsekakor izhaja iz sodobne, spreminjajoče se družbe, kakor tudi permisivne vzgoje. Nemirne učence tako ustvarjamo sami. Nemalokrat namreč ugotovimo, da s svojo energijo močno vplivamo na energijo in dinamiko razreda, v katerem poučujemo. Pristopi, ki jih uporabljamo, izhajajo iz izkušenj. Najprej učence spoznamo in jim prisluhnemo, nato jih sprejmemo in jim pomagamo. V ta namen je v našem primeru velik del poučevanja v prvem triletju namenjen sprostitveni vzgoji. Ta zajema tehnike, ki spodbujajo otrokovo osebnost v celoti.

Sprostitvena vzgoja – kaj ponuja?

Današnjim otrokom najbolj primanjkuje umirjenosti in tišine. Ker živimo v času hitrega življenjskega tempa, jim poglobitev v igro, doživljanje z vsemi čuti in zamaknjeno ukvarjanje s samo eno stvarjo ni znano. Vsak sproščen otrok najbolj uživa v preprosti dejavnosti. Da mu ni dolgčas, zagotovo ne potrebuje nenehne animacije ali priklopa na mobilne naprave. Pojav dolgočasje je odsev površnosti ali nesposobnosti doživljanja. Današnji otrokom se dogaja prav to, da se prehitro naveličajo in si nenehno želijo kaj novega, kar bi jih pritegnilo (Srebot 1996, 12).

Aktivna igra zahteva zbranost otrok, sposobnost poglobitve, potrpežljivost, veliko predanost in lastno ustvarjalnost pri izbranem početju. Spodbuja otrokovo sposobnost raznovrstnega dojema-

nja, njegovo iznajdljivost in izražanje, medtem ko pasivno sprejemanje zahteva vedno nove in bolj napete akcije ter vodi v naveličanost. Opazovanje otrok je pokazalo, da lahko nedejavna zabava v zgodnjih otroških letih hitro pripelje do nekakšne zasvojenosti ter posledično do nesposobnosti za aktivno igranje. Otrok izgubi možnost samospoznavanja in izražanja skozi igro (Srebot 1996, 12).

Sprostitutvena vzgoja zato uporablja domišljijo, gibanje, zvoke, barve, telesni stik in svet čutil. Otroke moramo na zanimiv način seznaniti z vsemi tehnikami. Večinoma se otroci na vaje in tehnike odzivajo izjemno ugodno. Sprostitutvene vzgoje ne smejo doživljati kot nalogo, pač pa kot nekaj prijetnega in zabavnega. Pomembno je namreč dobro počutje. Le tako bo otrok iz naučenega na svoj lasten način potegnil največjo korist zase in imel od nje nekaj za vse življenje.

Nekateri otroci se lažje naučijo sprostitve ob telesnih vajah, drugi ob dihalnih vajah, tretjim je všeč meditacija, četrti pa so navdušeni nad barvanjem in risanjem. Zato je pomembno, da otrokom predstavimo dejavnosti in si potem vsak zase najde tisto, kar mu bolj odgovarja. Če znamo vaje zanimivo predstaviti, bodo otroci hitro začutili možnosti spoznavanja neodkrite plasti svoje osebnosti (Srebot 1996, 15).

Zakaj sprostitutvena vzgoja?

Otrok, ki je zdrav in duševno neobremenjen, je po naravi sproščen. Kaže zanimanje za okolje in se v igri preda ter se ukvarja s seboj. Sproščenost je naravno stanje telesa, medtem ko se telo z napetostjo odziva le, kadar opazi nevarnost. Ta odzivanja nas obvarujejo pred škodo ali smrtno nevarnostjo. Vsakodnevnimi vtisi iz otrokovega okolja sprožajo v telesu pripravljenost na nevarnost, čeprav je ta lažna. Otrok se velikokrat ne zaveda, da je njegovo telo v nenehni pripravljenosti, to pa se kaže v napetosti: ob prehodu čez prometno cesto, ob hrupu, gledanju nasilnih prizorov, strahu, ob doživljanju sporov ipd. Našteti primeri vtisov sicer ne ogrožajo otrokovega življenja, vendar jih telo prepozna kot take.

Človekov organizem nekako ni prilagojen modernemu ritmu življenja, zato ne zna presoditi, kdaj je alarm resničen in kdaj lažen. Obrambni mehanizem, ki rešuje življenje, lahko posledično povzroča nenehno telesno napetost, če se ne naučimo sprostitve. Kot otroci se hitreje učimo ter si več zapomnimo, zato tudi v tem obdobju obiskujemo šolo. Učenje v otroštvu nas usposobi za samostojno življenjsko pot – to je naša oprema. Potrebujemo sposobnost črpanja življenjske moči, smisla za lepoto, ustvarjalnosti in uživanja v malenkostih, saj vse to ne pride samo po sebi, ampak se moramo tega šele naučiti in izkusiti. Prej kot otrok spozna, da niso zanimivi le zunanji dražljaji z vso raznoliko-

stjo, barvitostjo in napadalnostjo, ampak da obstaja tudi človekov notranji svet, svet tišine in miru, ki pomaga predelati zunanje dražljaje in jih pravilno opredeliti, skratka da obstaja svet, v katerega se lahko povleče in iz katerega črpa novih moči, prej bo lahko samostojno osvajal svet in se lažje zavaroval pred njegovimi negativnimi vplivi.

Sprostitutvena vzgoja prispeva k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti, zato želimo, da bi postala sestavni del današnjega vzgajanja otrok. V sodobnem svetu se zdi nujna alternativa tistemu delu otrokovega sveta, ki je poln površnega in nedejavnega doživljanja (Srebot 1996, 13).

Aktivnosti za umirjanje učencev

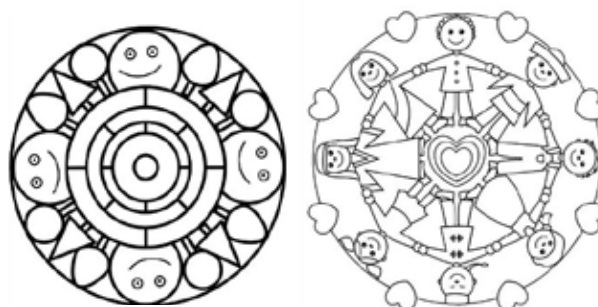
V šoli lahko nemirnim učencem pomagamo na več načinov. Zagotovo je najprej potrebno odkriti, kateri načini jim ustrezajo. Pomembno je v tehnike sproščanja vključiti cel razred, šele tako se nemirni učenec integrira v skupino in socializira med vrstniki. V nadaljevanju so navedene tehnike, ki so se pri poučevanju izkazale kot najbolj učinkovite.

• Poslušanje klasične in mirne glasbe

Na podlagi raziskav lahko potrdimo, da ima glasba zdravilni učinek. Hitri ritmi nas spodbudijo, počasni pa pomirjajo možgane in nas sproščajo. Glasba spodbudi avtonomni živčni sistem k upočasnjenemu dihanju in bitju srca. Zato jo velikokrat uporabljamo za umiritev določene dejavnosti. Za primer vzemimo pouk likovne umetnosti, ko se naša učilnica spremeni v atelje in učenci v umetnike. Ob ustvarjanju vedno poslušamo mirno glasbo, ki jo učenci izberejo sami. Ta je po navadi klasična, ker dokazano spodbuja ustvarjalnost in estetski čut.

• Barvanje mandal

V podaljšanem bivanju imajo učenci ob koncu naloge radi tudi sproščanje v obliki barvanja, pri čemer najraje izberejo mandale. Mandale so sestavljene tako, da se ob barvanju vključujeta obe možganski polovici, zato barvanje spodbuja kreativnost ter poveča samozaupanje in odprtost. Barvanje mandal nas harmonizira in prinaša notranji mir. Na spontan način spodbudimo sproščanje notranjih blokad in strahov, predvsem pa stresa.





• Meditacija

Pred začetkom pouka namenimo čas z učenci v jutranjem krogu kratki meditaciji, da umirimo misli in se pripravimo na pouk. Vemo namreč, da ima meditacija blagodejne učinke, ki otrokom pomaga pri sprostitvi in krepitvi koncentracije ter zaupanja vase. Včasih poslušamo meditacijske pravljice, da se otroci vživijo v zgodbo in se s pravljicnimi liki odpravijo na potovanje. Globoko doživetje pravljicne meditacije otroku pomaga pri spopadu z negativnimi čustvi, hkrati krepki samopodobo in pozitiven način razmišljanja. Zato jih uporabljamo tudi, kadar imamo v razredu težave z jezo, strahom ali žalostjo.

• Afirmacijske kartice

Ob koncu pouka učenci radi zaključijo dan z afirmacijskimi karticami (v našem primeru so uporabljene kartice *Tvoj čarobni svet* avtorice Teje Makoter), kjer si preberejo misli, ki so jim za ta dan namenjene. Z njimi se učijo iskati srečo v sebi in izražati svoje potrebe ter občutke. S karticami in njihovimi sporočili



spodbujamo pogovor med otroki, pogovor z učiteljem in tako spodbujamo osebno ter duhovno rast posameznika.

• Pravljica ali otroška joga

V rekreativnem odmoru, v začetnem delu telovadbe ali kar tako za popestritev pouka glasbe izvajamo pravljico joga. To je vodena vadba z elementi joge, ki je posebej oblikovana za otroke. Izvaja se v obliki igre, ampak upošteva vsa jogijska načela. Učenci se

spoznajo s svojim telesom in sledijo povezanim asanam, ki jih zaradi lažjega pomnjenja poimenujemo po živalih. Joga dokazano sproščujoče deluje na telo. Z njeno pomočjo otroci razvijejo pozornost, motorično spretnost, moč in krepijo vzdržljivost. Predvsem pa se začnejo zavedati svojega telesa in njegove zmogljivosti. V pomoč nam je knjiga avtorice Urške Božič *Pravljica joga* ter ostale knjige o otroški jogi različnih tujih avtorjev (npr. *Moj očka je presta*, *Posnemajmo živali*, *Sedeti pri miru kot žaba* ipd.)

• Brain gym

Brain gym (sl. možganska telovadnica) je telovadba, kjer so telesni gibi izbrani tako, da izmenično aktivirajo različne dele možganov. Vaje uravnotežijo možgane in jih sprostijo, zaradi česar se otroci lažje učijo. Učence s to vrsto vaj motiviramo pri pouku matematike, saj pripomorejo k spretnostim in sposobnostim glede na njihove individualne potrebe. Napredek je viden pri specifičnih učnih težavah, ki jih imajo otroci ob razumevanju matematičnih nalog. Za boljše pomnjenje pri matematiki uporabljamo križno gibanje, miselne gumbke, simetrično risanje, raztezanje rok, obračanje glave in vaje za povezo-



vanje ter umirjanje. Vse vaje so z opisi dostopne na: http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf.

• Socialne igre

Socialne igre uporabljamo, ko imamo med učenci spore, težave z dinamiko razreda ali kakšne druge težave posameznikov, na primer s samopodobo, socialnimi veščinami ali ravnanjem z lastnimi čustvi. Predvsem je pomembno, da se med sabo povežemo, saj so socialne igre na nek način družabne igre z elementom pogovora. Učencem dvigujejo raven samozavedanja in socialne senzibilnosti. Največkrat uporabimo igre *Stol na moji desni je prazen*; *Konjiček, kdo te jaha*; *Vreča zlata*; *Kdo se skriva v medvedovem brlogu* ipd. Na spletni strani <http://igramose.blogspot.com/p/socialne-igre.html> je navedenih veliko primerov socialnih iger z opisi.

• Vodena vizualizacija

Učencem po končanem pouku, ko bi se preprosto radi sprostiti, velikokrat ugaja vodena vizualizacija za umiritev. S tehniko želimo s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni

in drugih ravneh. Učenci si v mislih ustvarijo podobo pomirjujočega dogodka oz. kraja, na katerem se nahajajo. To je lahko kraj, ki ga poznajo in na katerem so že bili ali pa ga ustvarijo na novo. Tako v tišini poslušajo navodila za sproščanje, ki jih vodijo skozi lastno domišljijo. Osredotočajo se na pomirjujoče podobe, ki jih vodijo v občutke miru in sproščenosti, nekateri tudi zaspijo. Vizualizacija se konča z osredotočanjem na dihanje in zaznavo okolja, v katerem se v dotičnem trenutku nahajamo. Kar nekaj primerov meditacij za otroke najdemo na spletni strani: <http://www.blanshcreations.com/kaliria/181-meditacije-za-otroke>.

• Tibetanske vaje

“Tibetančki” so sklop petih vaj, ki omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duh, hkrati pa otroka sprostijo. Lahko so del raztezanja na koncu ure športa, lahko jih uporabimo v razredu kot gibanje pri glasbeni umetnosti ali pa z njimi začnemo dan v jutranjem varstvu. Potekajo lahko kot priprava na učno uro. Učenci na tak način umirijo telo in energija steče, možgani so bistveno bolj pripravljeni in koncentrirani. Tibetanskim vajam za telo lahko dodamo tudi gibalne zgodbe, ki si jih izmislimo sami. Osnovno vodilo je izvajanje vseh petih vaj v pravem redosledju.

Vse zgoraj naštetih aktivnosti podajamo v obliki igre, ki jo otrok najlažje dojame. Igra je najpomembnejši dejavnik učenja v prvem triletju, saj spodbuja čustveno inteligenco in kognitivni razvoj. Zdrav otrok v okolju, ki je čustveno varno in ima dovolj posluha za njegove razvojne potrebe, tako rekoč sam odkriva in izbira igre (dejavnosti), ki podpirajo njegov razvoj osebnosti. Igra mu pomaga obvladati tudi težke situacije, kadar doživlja strah, jezo ali tesnobo (Moškrič 2018, 14).

Pri aktivnostih je pomembno, da dihalne in meditativne vaje vadimo več dni zapored, dokler jih popolnoma ne usvojimo.

Afirmacijske kartice uporabljamo po potrebi, ko začutimo, da učenci potrebujejo notranji uvid, sprostitev ali le pozitivno vzpodbudo. Poslušanje glasbe poteka ob umirjeni dejavnosti, npr. likovni umetnosti. Jogo izvajamo v času športa, za ključek dejavnosti kot raztezne vaje ali kar tako za umirjanje v razredu ob branju pravljic. Izberemo le eno aktivnost in šele, ko jo otrok usvoji, preidemo k drugi. Začnemo z najbolj preprostimi in počasi prehajamo k zahtevnejšim vajam, pri čemer si vedno vzamemo dovolj časa.

Prav tako ne smemo pozabiti na učilnico, saj je to prostor, v katerem preživimo veliko časa, zato mora biti prijetna in urejena, predvsem pa pospravljena in minimalistično opremljena. Z učenci jo skupaj pomagamo tudi očistiti. To lahko postane del tedenske rutine, ki učence navduši, jih medsebojno poveže ter napolni z veliko mero odgovornosti.

Zaključek

Aktivnosti, ki jih uporabljamo pri svojem delu, so že nekaj časa prisotne v šolskem prostoru, le nekatere so novejšje. Vedno preverimo ozadje tehnik, jih preizkusimo in šele nato izvajamo z učenci. Treba je poudariti, da vse tehnike niso primerne za vse otroke, njihove težave in starost. Aktivnosti preudarno selekcioniramo ter jih primerno prilagodimo. Pogosto učenci sami prosijo, kaj bi se radi “igrali”, saj začutijo tisto, kar jim najbolj ustreza.

Izkušnje glede tehnik sproščanja, ki so bile izvedene v prvem triletju, kažejo na večjo umirjenost in povezanost celega razreda ter boljšo koncentracijo za delo, večjo pozornost učencev in tudi pripadnost skupini. Izboljšali so se odnosi učenec – učitelj, prav tako učenec – učenec. Učenci so postali bolj povezani in strpni drug do drugega, prijazni, čuteči, mirni in sproščeni, predvsem pa bolj pripravljeni za delo v vzgojno-učnem procesu.

Za delo v razredu je najpomembnejše opazovanje otrok in spoznavanje posameznika. Šele tako lahko ocenimo, kdaj so učenci dovolj zreli, da lahko naredijo nekatere stvari sami ali da jim lahko zaupamo odgovorne naloge. V razvoju otrok sicer veljajo določeni mejniki, vendar pa vsak sledi svojemu genetskemu, vrojenemu potencialu in okolju, ki ga obdaja. Spoštovanje otrokovega lastnega ritma in njegove notranje ure bo nagradilo starša ali učitelja, saj bo otrok v pravem trenutku ponudil nov izziv in ga tudi izpolnil. In nenazadnje, učimo se skupaj z otroki. Velikokrat so učenci naši veliki učitelji. Prav zato je poklic učitelja razgiban in prinaša vedno nove izzive. Največja nagrada je videti in čutiti, da otroci učitelja spoštujejo, ga imajo radi ter z njegovo pomočjo rastejo in se razvijajo (Moškrič 2018, 14).

Viri in literatura

- Vir 1: Družina EnaA (2012): *Nemiren otrok in njegova vzgoja*. Dostopno na <http://druzina.ena.com/otroci/Nemiren-otrok-in-njegova-vzgoja.html>, 17. 9. 2019.
1. *Brain gym vaje – opis pozitivnih učinkov*. Zveza društev upokojenec Slovence. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf, 17. 9. 2019.
 2. Brenčelj Kobe, M. (2003): *Nemirni otroci*. Uvodnik za revijo Jama. Dostopno na: https://www.kclj.si/dokumenti/navodila_nemirni_otroci_jama.pdf, 17. 9. 2019.
 3. Bricelj, D. (2016): *Ko ima učenec / učenka težave zaradi nemirnosti*. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www2.arnes.si/~osljbs3s/bolezni/nemirnost.htm>, 17. 9. 2019.
 4. Cowely, S. (2007): *Kako umiriti razred*. Poučevanje v osnovni šoli. Ljubljana: Modrijan.
 5. Goleman, D. (2017): *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 6. Kompan Erzar, K. (2018): *Starševstvo je milost, ne naloga*. Pogled za starše. V: reviji Cicido, priloga. Str. 16–17. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 7. *Meditacija s kamnom, ki odnese skrbi in težave* (2014). Kaliria – otroci in prosti čas. Dostopno na: http://www.blanshcreations.com/files/KALIRIA/MEDITACIJE/MEDITACIJA_S_KAMNOM_KI_ODNESE_SKRBI.pdf, 17. 9. 2019.
 8. Moškrič, B. (2018): *Igre, igre in še več igr!* Pogled za starše. V: reviji Cicido, priloga. Številka 9, str. 14. Ljubljana: Mladinska knjiga.
 9. Pajič Rotvejn, I. (2007): *Shajanje z nemirnim otrokom*. Dostopno na: http://vrtec-ciciban.si/wp-content/uploads/2012/10/shajanje_z_nemirnim_otrokom.pdf, 17. 9. 2019.
 10. Srebot, R. in drugi (1996): *Potovanje v tišino. Sprstitvena vzgoja za otroke*. Ljubljana: DZS.
 11. *Telovadba za možgane*. Baby book (2015). Dostopno na: <https://www.babybook.si/telovadba-za-mozgane/>, 17. 9. 2019.