

IZ PRAKSE: PREPROSTE STRATEGIJE ZA UMIRITEV IN KONCENTRACIJO V ČASU POUKA

Mojca Grad, prof. razrednega pouka, Osnovna šola Dragomelj



Umirjenost in koncentracija učencev sta dejavnika, ki pomembno vplivata na učinkovitost učnega procesa. Dandanes motnje, izvirajoče iz širše psihološko-socialne problematike, v zadnjem času pa povezane tudi s pretirano in neustrezno uporabo digitalne tehnologije med otroki, ko računalniške igrice z virtualnimi superjunaki ustvarjajo otrokov virtualni svet, v vedno intenzivnejši meri in pri vedno večjem številu učencev povzročajo nemir, konfliktno vedenje in tudi motnje, ki se kažejo kot hiter upad koncentracije oz. kot razpršenost koncentracije. Oboje je za potek učne ure, zlasti v smislu možnosti spremljanja pouka, seveda nadvse moteča težava. Za premostitev tega sicer širšega, globljega problema pri pouku uporabljam preproste strategije, ki jih predstavljam v prispevku, saj so se v moji pedagoški praksi pokazale za učinkovite in jih imajo učenci radi.

UVOD

V osnovni šoli poučujem na razredni stopnji že kar nekaj let. Tudi sama opažam, kar ugotavlja že splošno mnenje učiteljev, da sta nemir posameznih učencev, vedno številčnejših v vsakem razredu, in hiter upad koncentracije vse izrazitejša problema, vse bolj moteči težavi, ki včasih skorajda onemogočata potek pouka, vsekakor pa ga močno otežujeta.

In vsi učitelji iščemo rešitve iz takšnih napornih in za učence učno neučinkovitih vsakodnevnih situacij. V prispevku predstavljam nekaj možnosti, lahko bi rekli strategij, ki so se mi v moji praksi pokazale za zelo učinkovite in so tudi med učenci postale priljubljene, zanimive, radi jih sprejemajo.

Prispevek ima dva dela: v prvem predstavljam načine za umiritev, v drugem pa načine za koncentracijo.

NEMIRNI UČENCI IN KAKO JIH UMIRITI

V zadnjih letih vedno bolj opažam, da je že med mlajšimi učenci vse več otrok, predvsem fantov, ki se zelo hitro razburijo oziroma ne znajo nadzorovati svojih čustev. Razlogi za to so različni. Nekateri otroci prihajajo iz neurejenih družin, kjer lahko doma

vidijo, kako starši ne znajo nadzirati svojih čustev in izbruhom jeze lahko sledi še nasilje. Vse te slike se hranijo v otroških glavah. Slej ko prej se jih otrok želi znebiti in ker ne ve kako, si pomaga tako, kot je naučen – z nasiljem do drugih ali pa z nekontroliranimi izpadi jeze. Oboje vodi v konfliktno situacijo.

Naloga učitelja je, da pomaga tako otrokom, ki so žrtve nasilja, kot tudi nasilnežem (ki so največkrat, žal, tudi žrtve nasilja). Pri mlajših otrocih velikokrat pomaga pogovor, v katerem se otrok odpre in vsaj malo sprosti svojo jezo.

Na drugi strani pa opažam, da je med nami vse več takih otrok, ki živijo popolnoma v drugem svetu – virtualnem. Te otroke se kaj hitro spozna, saj se v igri spremenijo v razne navidezne superjunake, ki uporabljajo taka in drugačna navidezna orožja. Včasih ti otroci ne premorejo empatije in se v igri odzivajo tako kot njihovi junaki v igricah. To pomeni, da opletajo z rokami in/ali nogami, kar pa za ostale otroke ni niti najmanj prijetno. Na žalost so v takih primerih problem starši, ki ne vidijo ali pa nočejo videti pasti, v katero so se ujeli njihovi otroci. V videoigricah gre samo za simulacijo in ne za resnično

nasilje, toda čustveno nezreli otroci niso sposobni pravilno razlikovati resničnosti od virtualnega sveta, in to je problem. – Seveda pa so vzroki nasilja pri otrocih lahko tudi drugačni.

Vse to prinaša otrokom nemir ... In kakšne so strategije za pravilno, umirjeno reševanje konfliktov, za notranjo umiritev, ki je potrebna za otrokovo zdravje, seveda pa tudi za spremljanje in potek pouka? Predstavljam dva tipa, ki sta po svojih izhodiščih in naravnosti sicer različna, a vendar v medsebojnem podpornem součinkovanju.

Celoletni šolski projekt Urjenje socialnih veščin

Da bi otroke naučili pravilnega reševanja konfliktov in jih oplemenitili z veščinami, ki jim bodo pomagale pri razvijanju pozitivnega odnosa do sebe in drugih, na šoli

Na šoli že nekaj let izvajamo projekt Urjenje socialnih veščin.

že nekaj let izvajamo projekt Urjenje socialnih veščin. Namen projekta je otroke in mladostnike opremiti s socialnimi veščinami in jim omogočiti nova orodja, urjenje v socialnih spretnostih in njihovo uporabo v vsakdanjem življenju, predvsem pri razreševanju osebnih izzivov. Teme urjenja v prvi triadi so: samopodoba,

Že med mlajšimi učenci je vse več otrok, predvsem fantov, ki se zelo hitro razburijo oziroma ne znajo nadzorovati svojih čustev.

čustva, spoštovanje, komunikacija in reševanje konfliktov. V drugi in tretji triadi so teme namenjene mladostnikom in njihovim izzivom – poleg že omenjenih še teme o različnih vrstah odvisnosti.

Joga

Drug način, s katerim otroke lahko umirimo, je meni zelo ljuba joga. Seveda je joga v šoli prilagojena otrokom in njihovi starosti. Večinoma temelji na igri. Beseda joga pomeni v sanskrtu »zvezo«, ki povezuje fizično telo z mentalnim in duhovnim delom naše biti. Vaje, ki jih otroci izvajajo, niso zgolj »raztegovanje telesa«. Če jih izvajajo pravilno, usklajeno z dihanjem, prispevajo k uglastitvi notranjih organov in spodbujajo njihovo delovanje in ohranjajo ali vračajo hrbtenici prožnost. Otroci se naučijo pravilnega dihanja, kar okrepi njihova telesa, in sproščanja. Izmenjevanje mirnih in dinamičnih asan pa pripomore k stabilnosti in umirjenosti otrok. Naučijo se tehnik sproščanja: so bolj zbrani in imajo jasnejše misli. V skupini so lahko otroci različnih starosti in zmožnosti. Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz, temveč veselje do vadbe. Vsak otrok je lahko uspešen, ker lahko asane ves čas izboljšuje (Vir 2).

Jogo za otroke izvajam enkrat tedensko kot interesno dejavnost za učence prve triade. Moram priznati, da sem bila prijetno presenečena, da sta se na jogo prijavila poleg osmih deklic tudi dva dečka. Eden od njiju je znan po tem, da večkrat povzroča vedenjske težave. Malo me je skrbelo, da bi jih povzročal tudi na krožku. Kot pa se je izkazalo, so bile moje skrbi popolnoma odveč. Celo to se je dogajalo, da je deček iz jutranjega varstva prišel na jogo po izbruhu jeze, a ko smo začeli z vajami dihanja, se je popolnoma umiril in vse do konca lepo sodeloval.

Jogijske vaje večkrat vključim tudi v čas

Jogijske vaje večkrat vključim tudi v čas pouka – že po nekaj vajah se učenci umirijo in lažje sledijo pouku.

pouka, in sicer, ko opazim, da učenci postajajo nemirni. Učinek je opazen takoj, saj se že po nekaj vajah učenci umirijo in lažje sledijo pouku. Učenci imajo vaje zelo radi.

Vsak učitelj si želi, da bi imel v razredu otroke, ki bi sodelovali in ne bi povzročali nikakršnih težav. Vemo pa, da so si otroci, tako kot smo si odrasli, zelo različni. Vsak je svoj individuum in vsak se občasno spopada s svojimi težavami, kar je opazno pri njegovem vedenju. Vsi bi radi imeli srečne otroke, a kaj, ko vemo, da je to nemogoče. Učitelj je tisti, ki mora prepoznati otroka s težavami in mu jih pomaga lajšati, če že ne premagati. Način, s katerim to doseže, pa si mora vsak najti sam.

Vaja z dihanjem

Drug način umirjanja je vaja z dihanjem. Globok in počasen vdih skozi nos in močan izdih skozi priprta usta (kot da piha burja) – ponovimo trikrat. Seveda pa obstaja še več vaj, povezanih z dihanjem. Sama največkrat uporabljam zgoraj opisano.

MINUTA ZA GIBANJE V ČASU POUKA

Gibanje je osnovna človekova potreba. Mlajši otroci (v starosti do 10 let) se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju. Ta potreba pa z leti upada. Mlajši otroci se gibajo zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerih spoznavamo sveti okoli sebe. Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo (Vir 1). Če opazujemo mlajše otroke, hitro vidimo, da pri miru zdržijo zelo malo časa. Njihova pozornost je odvisna predvsem od zanimanja za določeno stvar – naj bo to lutkovna predstava, risanka, opazovanje klovna pri izvajanju trikov ali pa kar sledenje v razredu pri pouku.

Sama opažam, da otroci v razredu vedno manj časa zdržijo pri miru in zbrani med razlago. Poučujem v drugem razredu. Po novem predmetniku imajo učenci v drugem razredu trikrat na teden po pet ur pouka. Iskreno lahko rečem, da se mi otroci smilijo, saj so zaradi dodatnih dveh ur angleščine primorani sedeti in biti zbrani še dve uri dlje. Kar pa zanje sploh ni enostavno. To iskreno pokažejo z mimiko obraza, ko vstopi v razred učiteljica za angleščino, ter z obveznim vzdihom: »Oh, spet ta angleščina!« Pa, da se razumemo, učiteljica naredi vse, kar je v njeni moči, da jim olajša ti dodatni dve uri pouka.

In strategije za dvig koncentracije in motivacije? Naj jih skupno poimenujem »minuta za gibanje v času pouka«: gre za različne vrste gibanja, možgansko telovadbo, tek na mestu ...

Učenje je namreč bolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje.

V čas pouka večkrat vključim različne vrste gibanja. Učenje je namreč bolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govo-

ra vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem pogloblja doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapornitev.

Že jutraj, ko vstopim v razred, učenci vstanejo in se pozdravimo. To se mi zdi dobra praksa, izraža vljudnost, začetek pouka, tako se učenci tudi navadijo, da je potrebno biti ob zvonjenju na svojem mestu.

Gibanje je pot k učenju: možganska telovadba

Nato nadaljujemo z možgansko telovadbo (Brain Gym). Dogovorjeni smo, da pred poukom vsak popije nekaj požirkov vode. Z značilnimi vajami pri možganski telovadbi poskrbimo, da se aktivirata obe možganski polovici. »Gibanje je pot k učenju. Živeti pomeni gibati se,« menita avtorja Brain Gym-a, Paul in Gail Dennison. Gre za izvajanje vaje PACE: P – (po-



Učenci med izvajanjem jutranje možganske telovadbe.

Z značilnimi vajami pri možganski telovadbi poskrbimo, da se aktivirata obe možganski polovici – vsako jutro dobrih 5 minut časa.

sitive) pozitiven: vzpostavljanje ravnotežja po stresu; A – (active) aktiven: križno gibanje aktivira levo in desno možgansko polovico ter celotno telo; C – (clear) jasen: možganski gumbki sproščajo ovirano gibanje oči s sprostitvijo napetih hrbtnih mišic v vidnem predelu možganov; E – (energetic) energijski: voda povečuje električni potencial v celičnih membranah in je pomembna pri delovanju živčnih povezav in hidraciji telesa (Černe 2013). Možganska telovadba nam vzame vsako jutro dobrih pet minut časa. Učenci so po njej umirjeni in pripravljeni na delo.

Tek na mestu

Včasih se med poukom zgodi, da so učenci nezbrani, zasanjani, skratka niso pri stvari. Takrat jih je potrebno malo »zbuditi«. V takih primerih vstanejo. Vsak stopi za svoj stol. Začnemo teči na mestu. Najprej čisto

počasi (se ogrevamo), nato počasi pospešujemo tempo, na koncu pa tečemo z vso hitrostjo (se približujemo cilju – finish) in kar naenkrat, na moj vzklík: »Hop!« obstanemo na mestu. To nekajkrat ponovimo. Ta vaja je odlična za dvig koncentracije, saj se srčni utrip poveča, kar vpliva na izboljšanje pozornosti in pripravljenosti za delo. Še nekaj podobnih vaj: deset skokov iz čepe visoko v

Še nekaj podobnih vaj: deset skokov iz čepe visoko v zrak, deset poskokov na mestu, naredi zvezdo (skoči in razširi roke in noge) – ponovi trikrat.

zrak, deset poskokov na mestu, naredi zvezdo (skoči in razširi roke in noge) – ponovi trikrat. Število vaj prilagodim potrebam učencev.

Se pa večkrat zgodi, da je učence med poukom potrebno umiriti, ker postanejo zaradi takih in drugačnih razlogov nemirni. V takih primerih jim je najprej treba pritegniti pozornost. To običajno storim tako, da začnem ploskati določen ritem. To delam toliko časa, dokler vsi učenci

ne začnejo ploskati. Nato v miru nadaljujemo z delom.

Jogijske vaje, ki se izvajajo stoje

Če pa opazim, da učenem pozornost zopet pade, vstanejo in stopijo za stol. Izvajati začnemo različne jogijske vaje, ki se izvajajo stoje. Znano je, da jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za otroke vseh starosti. Povečujejo moč in gibkost ter izboljšajo koordinacijo in držo. Prav tako povečajo zmožnost koncentracije oziroma osredotočenja (Vir 3). Med izvajanjem posameznih vaj so učenci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. Tako se hitreje sprostijo, zberejo in umirijo. Za izvajanje teh vaj ni potrebno, da smo izšolani vaditelji joge.

ZA SKLEP

Iz izkušenj lahko rečem, da učenci vse vaje – tako za dvig koncentracije kot za umirjanje – zelo radi izvajajo. Učinki vaj so opazni takoj po izvajanju, kar je še en dokaz, kako zelo otroci potrebujejo gibanje.

VIRI

Černe, T. (2013) *Brain Gym® na vaši šoli*, OŠ Dragomelj, april–maj 2013. Interno gradivo za izobraževanje.

Vir 1: Dev, A. *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Dostopno na http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169, 18. 8. 2018.

Vir 2: Schmidt, G. *Začetni program joge za otroke. Zbirka primerov za usmerjene igralne in gibalne dejavnosti*. Dostopno na <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/zacetniprogramjoge.pdf>, 19. 8. 2018.

Vir 3: Schmidt, G. *Joga za šolske otroke*. Dostopno na <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/joga%20za%20solske%20otroke.pdf>, 19. 8. 2018.