

# VLOGA GIBALNIH/ŠPORTNIH AKTIVNOSTI PRI VZGOJNEM DELU V STANOVANJSKIH SKUPINAH

275

THE ROLE OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY  
IN EDUCATIONAL WORK IN GROUP HOMES

**Barbara Šantelj**, *univ. dipl. soc. del.*

*mag. soc. ped.*

*Stanovanjska skupina Postojna, ZVI Logatec*

*Ul. Dolomitskega odreda 25, Postojna*

*barbara.santelj@gmail.com*

## POVZETEK

Prispevek obravnava teoretična spoznanja s področja športa kot biopsihosocialnega in zdravstvenega ter vzgojnega dejavnika v razvojnem obdobju otroštva in mladostništva. Kot pomembno izpostavi povezavo med gibalnimi/športnimi aktivnostmi in socializacijo. Usmeri se v proučitev vloge in pomena športnih aktivnosti pri mladih, ki začasno bivajo izven matičnih družin, in sicer v stanovanjskih skupinah. Ob bok drugim vzgojnim pristopom dela v stanovanjski skupini

umesti uporabo športnih/gibalnih aktivnosti, kjer kot ključno komponento obravnava motivacijo. Na podlagi rezultatov empirične raziskave utemeljuje smiselnost uporabe gibalnih/športnih aktivnosti kot vzgojne metode dela na področju vzgoje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami v stanovanjskih skupinah.

**KLJUČNE BESEDE:** *gibalna/športna aktivnost, otroci/mladostniki, čustvene in vedenjske težave, stanovanjske skupine, motivacija*

### **ABSTRACT**

The article presents the theoretical findings in the area of sports as the biopsychosocial, health, and educational factors in the development stage of childhood and adolescence. As one of the most important factors it highlights the connection between physical and sports activities and socialisation. It focuses on the study of the role and importance of sports activities for young people who are temporarily living outside their core families, namely in group homes. We placed the use of physical and sports activities alongside other educational approaches, whereas the key component motivation is discussed. On the basis of the results of qualitative research we establish the use of physical and sports activities as a part of educational method in the area of education of children and young people with emotional and behavioural difficulties in group homes.

**KEY WORDS:** *Physical and Sports Activities, group homes, young people, emotional and behavioural difficulties, motivation*

### **UVOD**

Področje uporabe gibalnih/športnih aktivnosti in ostalih prostotičasnih aktivnosti je in ostaja v okviru vzgojnega dela zelo neraziskano, in to kljub temu, da različni domači in tuji strokovnjaki

(Anglin, 2002; Horvat, 2000; Smith, Fulcher in Doran, 2013; Støro, 2013) poudarjajo, kako pomembna sta področje športnih in drugih aktivnosti ter področje aktivnosti vsakdanjega življenja v stanovanjskih skupinah za premostitev različnih razvojnih primanjkljajev in za napredek na različnih področjih mladostnikovega življenja. Iz tega razloga smo področje želeli osvetliti s primeri dobre prakse in umestiti gibalne/športne aktivnosti med metode vzgojnega dela v stanovanjskih skupinah.

Razni dokumenti in avtorji (Evropska listina o športu, 1992; Kajtna in Tušak, 2005; Škof, 2010; idr.) pojmujejo in uporabljajo termine šport, športne aktivnosti, telesne in gibalne aktivnosti ter rekreacija zelo različno. Kot pomembno za naš namen bomo izpostavili definicijo Kristana (2000, str. 31), ki opredeli šport kot »prostovoljno prostočasno gibalno tekmovalno in netekmovalno dejavnost, ki se je človek udeležuje iz igralnih nagibov in katere glavni namen je razvedriti in hkrati povečevati ali ohranjati človekove telesne zmogljivosti (bodisi zaradi uravnovešenega biopsihosocialnega razvoja in stanja, boljših gibalnih dosežkov ali dejavnega počitka in obnove moči).« V pričujočem članku bomo uporabljali predvsem termina šport in gibalna/športna aktivnost, saj bi radi zajeli čim večji spekter vseh oblik aktivacije otrok in mladostnikov na področju gibanja.

## **SOCIALIZACIJA IN ŠPORT**

Skozi razvojna obdobja otroštva in mladostništva se otroci gibajo in se s procesi gibanja učijo različnih veščin, razvijajo svoje motorične sposobnosti in krepijo miselne procese. »Športna aktivnost pomaga otroku pri učenju spoznavanja sveta in učenju različnih vlog, ki jih spoznava preko igre. Zato lahko rečemo, da je šport praviloma ustrezno socializacijsko okolje.« (Doupona Topič in Petrović, 2007, str. 63). Ista avtorja ugotavljata, da lahko brez zadržkov rečemo, da šport in športne aktivnosti ponujajo možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnosti, spoštovanja drugih), sprejemanja vedenjskih navad, povezanih z aktivnostmi, spoznavanja

emocij, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja, sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (prehranjevanje, počivanje), prilagajanja skupinskim zahtevam (sodelovanje, kohezivnost, družbena aktivnost, skupinska učinkovitost).

Preko športa se lahko učimo življenjskih spretnosti, ki jih kasneje prenašamo na ostala področja svojega življenja. Tu ima zelo velik pomen družina, saj socializacija poteka najintenzivneje v družini kot primarna socializacija in se nadaljuje kot sekundarna socializacija z vstopom otroka v vrtec in kasneje v šolo. Družina vpliva na otrokov razvoj na telesnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem področju. Na vseh teh področjih se lahko tudi z gibanjem vpliva na pozitivno smer razvoja – z gibanjem je torej mogoče vplivati na celosten razvoj otroka, kar je še posebej pomembno v zgodnjem otroštvu. Starši so prvi spodbujevalci in usmerjevalci otrokovega gibalnega oziroma motoričnega razvoja. Šturm, Petrovič in Strel (1990) trdijo, da se preko njih otrok uči osnovnih gibalnih znanj, k temu Kajtna in Tušak (2005) dodajata, da imajo otroci gibanje in šport praviloma radi. Zato je pomembno, da v družini že v zgodnjem obdobju pozitivno vplivamo na otroka in postavljamo temelje za kasnejše športno ali športno-rekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka.

V obdobju zgodnjega otroštva se gibanje in učenje začneta preko igre. »Igra je ne le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba vsakega otroka in pogoj, da se normalno psihično in fizično razvija.« (Marjanovič Umek, 2001, str. 50) Kasneje šoloobvezni otroci rastejo, pridobivajo nova znanja in gradijo na obstoječih zmogljivostih. Nivo njihovega razvoja in uspešnosti vpliva na oblikovanje pozitivne samopodobe. Lahko poudarimo, da sta za graditev pozitivne samopodobe v otroštvu pomembna tako igra kot gibanje. Otrok preko gibalnih izkušenj spozna samega sebe, ugotavlja, kaj zmore, se potrjuje, doživlja uspehe in se primerja z drugimi. Pomembna so pozitivna čustva in izkušnje, ki jih otrok doživlja ob gibanju, pa tudi občutek lastne kompetentnosti.

V mladostništvu, ki ga avtorji navadno pojmujejo kot obdobje zgodnje mladosti med 12. in 18. letom starosti, pa se, kot poučarja Ule (2008), dogajajo pomembne spremembe v čustvenih vezeh in identitetah mladih ljudi, pri čemer se kaže tudi možnost

neuspešnega razvoja na različnih področjih. Tako Erikson (1973, v Ule, 2008) zaključí, da je adolescenca odločilna doba v razvoju identitete človeka. Mladostniki se takrat preizkušajo v različnih življenjskih vlogah, vedenjih in preizkušajo različne možnosti. S pravim vodstvom in zgledom lahko razvijejo sposobnosti, ki jih potrebujejo za odraslost. Šport in rekreacija sta ena od možnosti, preko katere lahko mladostniki dobijo možnost samoizražanja in pridobivanja pozitivnih izkušenj, ki pomagajo graditi pozitivno samopodobo. Strinjamo se s Kovačem (1995), ki poudarja, da športna dejavnost vpliva na človeka in zaradi svoje telesne ter duhovne narave sooblikuje posameznikov biološki, psihični in socialni del osebnosti. Hkrati vpliva tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose med ljudmi. Vzgojni potencial športa se odraža v učinkovitejši otrokovi kontroli vedenja ter v ustreznijem moralnem, etičnem in estetskem presojanju.

## **IZVENDRUŽINSKA VZGOJA V STANOVANJSKIH SKUPINAH**

Prav mladi, s katerimi se ukvarja pričujoči prispevek, torej mladi s čustvenimi in vedenjskimi težavami (v nadaljevanju ČVT), ki živijo v stanovanjskih skupinah ali ostalih oblikah izvendružinske vzgoje, so velikokrat prikrajšani za pozitivne izkušnje na različnih nivojih svojega zgodnjega in poznejšega razvoja.

Mladi, ki vstopajo v vzgojne ustanove/stanovanjske skupine, pogosto kažejo pomanjkanje občutka pripadnosti in čustvene varnosti (Smith idr., 2013). Tovrstno vedenje lahko izvira iz preteklih bolečih in travmatskih izkušenj, na podlagi katerih se z uporabo različnih obrambnih strategij branijo pred stresom in čustveno bolečino (Anglin, 2002). Na neustrezne vedenjske vzorce pa vplivajo tudi drugi rizični dejavniki, izvirajoči iz neustreznih družinskih odnosov, ki skupaj z individualnimi dejavniki posameznika, družine, šole, okolja in družbe vplivajo na razvoj ČVT (Bašič in Grozić-Živolić, 2010). Kobolt (2011) navaja socialne, biološke in psihološke dejavnike, ki vplivajo na razvoj in utrjevanje ČVT (dednost in osebne zasnove, družinski vzorci), hkrati pa razvoj pogojujejo

individualni biografski poteki in biografski rezi (kot so preselitev, ločitev, zlorabe, travmatske izkušnje). Pomembne so tudi posameznikove strategije spoprijemanja z življenjskimi izzivi. Ne nazadnje lahko kombinacija varovalnih/zaščitnih dejavnikov na eni strani in ogrožajočih/travmatskih dejavnikov na drugi strani vodi v oblikovanje čustvenega in vedenjskega neravnotežja, ki se navzven izkazuje kot čustvene in vedenjske težave (prav tam).

O pogojih uspešne izvendružinske vzgoje v stanovanjskih skupinah kot eni izmed sodobnejših oblik so bile v svetu in pri nas izvedene različne raziskave. O razlogih oddaje mladostnikov v vzgojne zavode piše Krajncan (2003) in navaja, da je šola največkrat tisti selektivni mehanizem, ki zaradi težav najpogosteje da pobudo za oddajo otrok v ustanove. Drugi razlogi oddaje so izčrpane možnosti socialne mreže in domačega okolja, neugodne družinske razmere, čustvena in vedenjska težavnost mladostnika, primernost zavoda in klinično psihološko mnenje ali izvid oz. mnenje komisije za usmerjanje. Vzgojni zavodi in stanovanjske skupine so namenjeni vzgojni, socialni, čustveni, skratka celostni kompenzaciji in korekciji tistega, česar otroci niso dobili v svojem razvoju in predstavlja odklone od pričakovanega (Krajncan in Šoln Urbinc, 2015).

Ko otroka ali mladostnika pot pripelje v ustanovo, kot je stanovanjska skupina, se v prvi vrsti sreča z novimi ljudmi. Pomembne osebe so vzgojitelji – socialni pedagogi, ki morajo poskrbeti, da se bo mladostnik v novem okolju dobro počutil. Poglavitna vloga vzgojitelja je poskrbeti za dober prvi stik in oblikovanje dobrega odnosa, ki ima »v sebi veliko vzgojno moč – premosti distanco, ki odtuja socialnega pedagoga in varovanca« (Krajncan in Bajželj, 2008, str. 58). Koncept vzgojnega odnosa mora po de Beni (2015) imeti naslednje značilnosti: obstoj skupnega dobrega in značaj prave mere avtoritete, sprejemanje in priznanje učenca, upoštevanje načel medsebojnosti, spodbujanje in prevzemanje odgovornosti. K temeljnim predpostavkam za pedagoški odnos Kranjčan in Bajželj (2008) dodajata še spretnosti vzgojitelja, ki so nujne za graditev pedagoškega odnosa, kot so aktivno poslušanje, naravnost na sposobnosti in sposobnost preinterpretacije (videti stvari v drugačni luči). Socialnopedagoški kontekst Storø (2013) opisuje kot skupek treh elementov: odnosa, ki je osnova dela s

strankami (otroci in mladostniki), strukture, ki obsega »prostor«, kjer se delo odvija, in spremembe, ki označuje cilj, ki ga želimo doseči. Če odstranimo enega od teh elementov, odstranimo tudi socialnopedagoški kontekst (prav tam). Pomembna komponenta vsake vzgoje je občutek varnosti (Smith idr., 2013). K občutku varnosti v veliki meri prispevajo skupinska pravila, rituali in vsakdanje življenje v skupini, saj dajejo otrokom in mladostnikom življenjski okvir, v katerem so stvari predvidljive, stabilne, varne in vnaprej znane, česar mnogi izmed otrok, ki prihajajo v tovrstne ustanove, niso imeli. Pri celotnem vzgojnem delu z mladimi je pomembna usmerjenost, ki ni, kot piše Kobolt (1999), osredotočena na motnje, primanjkljaje in ovire. Dodaja še, da moramo spoznavati in aktivirati predvsem posameznikove spretnosti, moči, sposobnosti, na katerih lahko skupaj z njim gradimo zanj in za okolje ustrezne spremembe. Smith idr. (2013) poudarijo še pomen ustvarjanja spoštljive kulture odnosov in učenja odgovornosti.

Med pomembnejša področja vzgoje v našem sistemu gotovo sodita šolsko delo in šolski uspeh. Ule (2008) pravi, da zahtevi po storilnosti in učni uspešnosti temeljita na visokem samospoštovanju in zreli samopodobi. Mnogi učenci ju imajo, drugi, manj uspešni, pa si ju navidezno ustvarijo z obrambnimi mehanizmi racionalizacije, premeščanja in kompenzacije. Med takšnimi so tudi mnogi mladi v stanovanjskih skupinah, saj je velikokrat ravno neuspeh v šoli razlog namestitve. Pri tem moramo šolski neuspeh umestiti v otrokov celotni življenjski kontekst, kjer se navadno pokaže, da je neuspeh v šoli le eden od pokazateljev kompleksnejših težav. Med pomembnejše cilje vzgojnega delovanja sodita fizično in psihično zdravje otrok in mladostnikov. Kranjčan in Šoln Vrbinc (2015) navajata različne raziskave, ki so pokazale zelo slabo psihično zdravje otrok in mladostnikov, nastanjenih v vzgojnih zavodih. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport navaja, da je bilo v letu 2012 psihiatrično obravnavanih 41,2 % otrok, ki so bivali v teh ustanovah.

Vzgoja v stanovanjskih skupinah mora upoštevati koncept celostne podpore in pomoči (Peters, 2000), kar pomeni tako realizacijo diskurza »življenjske usmerjenosti« kot diferenciacijo vzgojne pomoči (Kranjčan in Šoln Vrbinc, 2015). Obenem mora slediti konceptu individualizacije podpore (Beck, 2001). Za mlade s

čustvenimi in vedenjskimi težavami, ki živijo v stanovanjski skupini, so ti pristopi pomembni, saj upoštevajo različnosti in individualne značilnosti otrok in mladostnikov, podpirajo vključevanje v zunanje aktivnosti in širjenje socialne mreže ter prispevajo k pozitivni naravnosti, razvoju pozitivne samopodobe, napredku in uspehu. Pri tem vzgojitelji uporabljajo raznovrstne in posameznikom primerne metode ter oblike dela, kot so individualni in skupinski vzgojni pristopi. Na ravni celotne ustanove ali skupine pa je pomembno, kakšno kulturo in klimo v enoti skupaj z mladimi sooblikujemo. Za razvoj odprtosti v življenjski prostor je za vsako stanovanjsko enoto pomembno tudi to, da izvaja vrsto sodelovalnih in mednarodnih projektov ter omogoča mladim, da se vključijo v raznotere dejavnosti izven ustanove (Kobolt, 2015).

## MOTIVACIJA

Zaradi pozitivnih vplivov gibanja in športnih aktivnosti na fizično in psihično zdravje otrok ter mladostnikov je pomembno mladim ponuditi primerne aktivnosti in jih motivirati za vključevanje.

Kot piše Postrak (2007), je aktivna in kreativna izraba prostega časa naporna, terja določeno disciplino, vadbo, znanje in sposobnosti. Če je posameznik preutrujen, anksiozen ter mu manjka samodiscipline za preseganje začetnega odpora do naporov in vadbe, se bo odločil za takšno preživljanje prostega časa, ki je manj »naporno«, čeprav mu nudi tudi manj zadovoljstva, samospoštovanja, užitka in ima skromen socialni pomen. Vzpostavi se začaran krog temeljnega nezadovoljstva v življenju, ki se lahko pri socialno in psihično ranljivih posameznikih povečuje. Med takšne sodijo tudi mladi v SS, ki največkrat nimajo motivacije za primerno in aktivno udeleževanje v prostočasnih aktivnostih, nimajo znanj, bojijo se ponovnih neuspehov in neznanjih situacij. Ob pravilnem pristopu do njih, poznavanju njihovih motivov in obvladovanju motivacijskih vzpodbud je prav pri gibalnih in športnih aktivnostih mogoče ta krog preseči. Mladi se v gibalnih/športnih aktivnostih, ki jim jih individualno prilagodimo (ravno prava obremenitev) in niso tekmovalno usmerjene, lahko sorazmerno hitro dokažejo. Ob tem



ugotovijo, da zmorejo, večajo zaupanje v svoje sposobnosti, gradijo pozitivno samopodobo in ob primerni pohvali ter spodbujanju vztrajajo v novo pridobljenih veščinah.

Vzgojni tim oziroma vzgojitelj, ki neposredno dela z njimi v skupini, je tisti, ki naj jih motivira za določene aktivnosti. Zato je, kot ugotavlja Škof (2007), le od njegovih znanj in izkušenj, njegovih občutkov (intuicije), energije (erosa), osebnih lastnosti itd. odvisno, kakšno moč vodenja si bo "izboril" pri mladih. Po Deci in Ryan (1985, v Škof, 2007) so pedagoška ravnanja in organizacija športne vadbe dobrega učitelja naravnani na razvoj motivacijskih vzvodov, ki temeljijo na notranji motivaciji, ta pa izvira iz dejavnikov, kot sta interes in radovednost. Najprej in vselej pa vplivamo na mladostnike s svojim zgledom (Gough, 2003). Poleg znanja in izkušenj je učiteljev/vzgojiteljev profesionalni eros do vadečih in predmeta verjetno najpomembnejši vzvod za navduševanje mladih za športno dejavnost (Škof, 2007).

Poznavanje motivov (psiholoških, socialnih, bioloških, duhovnih), ki vodijo človeka v dejavnost in v skladu s tem učinkovito motiviranje, je ena najpomembnejših premis pri športnem delu z mladimi. Motivacija je psihološki proces, ki se nanaša na vedenje in z njim povezana čustva, misli, stališča, pojmovanja, prepričanja in druge psihične vsebine. Pri tem nas zanimajo predvsem vzroki in nameni našega vedenja (Petri in Govern, 2004, v Kobal Grum in Musek, 2009) ter motivacijske teorije, ki so pomembne za področje športa (Tušak, 2003). Tako Deci in Ryan (1985, v Škof, 2007) opredeljujeta notranjo (intrinzično) motivacijo kot dejavnost, ko nekaj počnemo zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega izvajanja aktivnosti. Kajtna in Tušak (2005) kot pomembnejše gonilo notranje motivacije navajata koncept zadovoljstva oz. uživanja, ki ga avtor Wankel (1993, v Kajtna in Tušak, 2005) razume kot pozitivno čustvo oz. pozitivno čustveno stanje. Nasprotno se zunanja (ekstrinzična) motivacija nanaša na množico razlogov, ki so zunaj tistega, ki se s športno aktivnostjo ukvarja.

Sodobne raziskave (Ferrer-Caja in Weiss, 2000; Weiss in Amorose, 2006, vsi v Šimunič, Volmut in Pišot, 2010), ugotavljajo pglavitne motive za gibalno udejstvovanje otrok in mladostnikov ter navajajo tri osnovne elemente: otroci želijo razviti in pokazati

svoje gibalne kompetence (sposobnosti in znanja), želijo si socialne sprejetosti, podpore vrstnikov in pomembnih odraslih (staršev, učiteljev, trenerjev) ter zabave – torej pozitivnih občutkov veselja in zadovoljstva ob aktivnosti.

## ŠPORT IN ZDRAVJE

Slovenski medicinski slovar (2015) opredeljuje zdravje »kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali napake«. Ker smo se v svoji raziskavi osredotočili na otroke in mladostnike, bomo tudi pri pregledu vplivov športne aktivnosti in neaktivnosti na zdravje in življenje obdržali poudarek na mladih. Podatki World Health Organization – WHO (2014) kažejo, da manj kot en mladostnik med štirimi izpolnjuje smernice za fizično aktivnost – 60 minut zmerne do naporne fizične aktivnosti dnevno. Tudi ciljno-raziskovalni projekt Gibalna/športna aktivnost za zdravje (Završnik in Pišot, 2005), ki ga je izvajal Inštitut za kineziološke raziskave Univerze na Primorskem, dokazuje, da se tako otroci kot mladostniki premalo gibljejo in v povprečju presedijo 10 ur dnevno (vključno z urami med poukom). Sedeč življenjski slog se seveda odraža na njihovih motoričnih sposobnostih, predvsem na vzdržljivosti. Splošna vzdržljivost enako starih otrok ter mladostnikov se zmanjšuje (Strel, Završnik, Pišot, Zorc in Kropelj, 2005).

Tako so Eime, Young, Harvey, Charity in Payne (2013) v teoretičnem pregledu 30 študij združili različne psihološke in socialne učinke, ki se kažejo kot posledica športne aktivnosti pri mladostnikih, in sicer: izboljšanje samopodobe, izboljšanje socialnih interakcij in zmanjšanje depresivnih simptomov.

Številne raziskave poudarjajo pozitivne učinke gibalnih/športnih aktivnosti na fizično in psihično zdravje. Tako je telesna dejavnost eden najpomembnejših zaščitnih dejavnikov pri preprečevanju pojava kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, rak, boleznih dihal in prebavil, poškodbe), ki predstavljajo največji delež umrljivosti v Sloveniji, Evropi in svetu (Blinc in Bresjanac, 2005; Carson idr., 2014; Djomba, 2010; Janssen

in LeBanc, 2010; Khan idr., 2012; Liese, Ma, Maahs in Trilk, 2013). Škof (2010) pri pregledu raziskav, ki vplivajo na fizično zdravje otrok in mladostnikov, k zgornjim boleznim dodaja še pozitiven vpliv vadbe na zdravje kosti (Karlsson, Nordqvist in Karlsson, 2008) in vpliv pri preprečevanju čezmerne telesne teže in debelosti (Maier in Barry, 2015).

Otroci in mladostniki se preko športa telesno in duševno sprostitijo. »Telesna sprostitvev je pogoj za duševno sproščenost.« poudari Tomori (2000, str. 61). Vedno bolj se pri obravnavi duševnih motenj in težav priporoča športno udejstvovanje, ki daje pozitivne učinke (Crone in Guy, 2008). Poudarjeni so tudi pozitivni vplivi redne telesne vadbe na otroke in mladostnike s primanjkljaji pozornosti in motnjami hiperaktivnosti (Tomori, 2000). Redna telesna vadba pripomore k zmanjševanju stresa (Gojkovič, 2009; Ihan, 2000; Tomori, 2000). Mednarodne raziskave z zdravjem povezanega vedenja v šolskem obdobju HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) iz leta 2006 namreč kažejo, da so slovenski otroci pod stresom (Jeriček, Lavtar in Pokrajac, 2006). Na duševni in psihični ravni telesna aktivnost pozitivno vpliva še na lajšanje občutij tesnobe in zmanjševanje depresivnosti (Green, 2008, Tomori, 2000). Zadnje raziskave Svetovne zdravstvene organizacije WHO (2014) kažejo, da je v današnjem času glavna bolezen in vzrok invalidnosti/motenosti/nezmožnosti med mladimi depresija.

Pozitivni vplivi športnih dejavnosti se pri mladih kažejo še pri šolskem uspehu in izboljšanju intelektualnih zmogljivosti (Pfeifer in Cornelißen, 2010; Tomori, 2010), izboljšanju samopodobe in samospoštovanja (Abbott in Barber, 2011; Ekeland, Heian in Hagen, 2005). Telesna dejavnost zmanjšuje pasivnost in odvisnost ter povečuje razvoj zdrave, podjetne in tvorne agresivnosti, zapiše Tomori (2000) ter dodaja, da je spodbujanje sistematičnega ukvarjanja s telesno aktivnostjo pomemben del obravnave otrok in mladostnikov, ki s svojim neprilagojenim vedenjem opozarjajo na to, da imajo težave pri vključevanju v okolje. Drugi avtorji poudarjajo pozitiven pomen športa pri delinkventnem vedenju mladih tako v smislu preprečitve kot resocializacije in rehabilitacije (Doupona Topič in Petrovič, 2007; Ekholm, 2013; Simard, Laberge in Dusseault, 2014). Mnogi pa opozarjajo na pomembnost nadomestnih »ventilov« za

zdravljenje zasvojenosti, med katere vsekakor sodi aktiven življenjski vsakdan (Gavin, 1992; Korbar, 2010; Rozman, 1998).

Ne nazadnje se pozitivni učinki športa kažejo pri vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga (Kropej, 2007).

## **NAMEN IN METODA DELA**

Aktivno preživljanje prostega časa mladih, kamor sodijo tudi športne aktivnosti, je med ključnimi dejavniki izvajanja vzgojnega dela v stanovanjskih skupinah. Literatura področje gibanja pretežno omenja le kot eno izmed dejavnosti in/ali metod dela v stanovanjski skupini in vzgojnem zavodu. Ocenjujemo, da je omenjeno področje raziskovanja tako z vidika izvajalcev (vzgojiteljev) kot z vidika mladih premalo raziskano, zato je bil namen raziskave<sup>1</sup> ugotoviti, kako izbrani vzgojitelji v različnih stanovanjskih skupinah v Sloveniji ocenjujejo svoje delo na področju športnih aktivnosti z mladimi. Pridobiti smo želeli ocene mladih, ki živijo v stanovanjski skupini, o odnosu, motivaciji, ovirah in izkušnjah ter samo-zaznanih vplivov rednega športnega udejstvovanja na njihovo počutje, doživljanje in ravnanje. Hkrati smo želeli proučiti dejavnike, ki jih pri vključitvi v dejavnosti ovirajo, predvsem pa tiste, ki jih motivirajo in aktivirajo.

Pomen gibalnih/športnih aktivnosti v vzgojnem delu lahko ovrednotimo s pridobivanjem podatkov od udeležencev, torej od vzgojiteljev, ki gibalne/športne aktivnosti spodbujajo, organizirajo in izvajajo, ter od mladostnikov, ki se na podlagi določenih motivov odločajo za gibanje. Raziskovanje je temeljilo na kvalitativnem raziskovalnem pristopu in deskriptivni metodi. Raziskava je bila izvedena na osnovi nestandardiziranih in delno strukturiranih intervjujev z izbranimi sogovorniki iz različnih stanovanjskih skupin. Vzorec je bil namenski. Pri namenskem vzorčenju je vsaka enota izbrana s točno določenim namenom, raziskovalci lahko

<sup>1</sup> Raziskava je bila izvedena v okviru magistrskega študija. Šantelj, B. (2016). Mladi in šport v stanovanjskih skupinah. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

izberejo primere, ki prav zaradi svoje tipičnosti najbolj predstavljajo proučevano situacijo (Vogrinc, 2008). Pogovore smo izvedli s 5 vzgojitelji iz različnih stanovanjskih skupin, ki se intenzivneje od sodelavcev v vzgojnem timu ukvarjajo s športnimi aktivnostmi v okviru svojega rednega vzgojnega dela, in s 5 mladimi v teh skupinah, ki se aktivneje od vrstnikov ukvarjajo s športnimi aktivnostmi.

Vnaprej izbrane tematike so se nanašale na proučitev naslednjih elementov: vloge vzgojitelja, doživljanje ustanove, ocene pomena gibalnih/športnih aktivnosti in izvajanje le-teh, ocene odnosnih elementov v ustanovi, motive za vključitev v aktivnosti, pristope motiviranja, ocene izkušenj sogovornikov, doživljanje ovir in uspehov in druge, na cilje raziskave vezane teme.

Zbrano in dobesedno zapisano gradivo smo analizirali po zakonitostih kvalitativne vsebinske analize. Na podlagi analize zapisov smo identificirali vsebinska področja in glavne tematike ter v nadaljevanju s pomočjo primerjalne analize in sinteze oblikovali odgovore na postavljena raziskovalna vprašanja.

## **VZOREC**

V vzorcu je bilo 5 vzgojiteljev. Dva sta se intenzivno ukvarjala s športom (treningi, tekme), trije so bili rekreativni športniki. Pogovarjali smo se z eno (1) vzgojiteljico in štirimi (4) vzgojitelji. V stanovanjski skupini so imeli sogovorniki od 10 do 28 let delovnih izkušenj. Pogovore smo izvedli tudi s 5 mladostniki, od tega je na vprašanja odgovarjalo eno (1) dekle in štiri (4) fantje. Stari so bili v razponu od 12 do 19 let, v stanovanjski skupini pa so bivali najmanj 1,5 leta do največ 5 let.

Stanovanjske skupine različnih zavodov smo izbirali naključno, želeli pa smo, da je vsaka stanovanjska skupina del druge vzgojne ustanove, tako da je vsaka skupina iz drugega zavoda.

## IZSLEDKI

### VLOGA VZGOJITELJA PRI VKLJUČEVANJU GIBALNIH/ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

To kompleksno področje, ki se je v pogovorih izkazalo kot eno bistvenih, lahko zajamemo z razlago različnih vidikov, ki so se v raziskavi izpostavili kot pomembni in opredeljujejo nekatere poglede na vzgojiteljevo vlogo.

Sem uvrščamo osebnostne značilnosti vzgojitelja in lastne izkušnje, pridobljene v zasebnem in poklicnem svetu, ter pomen, ki ga posamezni vzgojitelj daje vlogi gibalnih/športnih aktivnosti v vzgoji. Naši sogovorniki se v svojem zasebnem življenju zelo intenzivno ukvarjajo s športom. Iz tega razloga znajo prepoznati njegove pozitivne učinke. Še več, šport doživljajo kot način življenja; kot pravi vzgojiteljica: »... *ampak jst živim skoz šport*«.

Kot ključni pomen športnih aktivnosti vzgojitelji navajajo vzpostavitev odnosa z otrokom in mladostnikom, ki preko športnih aktivnosti poteka veliko lažje. Preko teh aktivnosti in projektov, ki potekajo v bolj sproščenem vzdušju in kjer so vloge bolj enakomerno razporejene, pogovor lažje steče, vzpostavijo se drugačni, bolj sproščeni odnosi: »*Tko da, neke te vezi se kr spletejo. Večkrat, k greš skupaj, močnejše so, pa manj energije porabljaš, da jih znova prido biš na svojo stran*«. Tudi skrbi, da bi se oblikovali preveč neformalni odnosi, so po izkušnjah vzgojiteljev odveč. Kobolt in Jerebic (2002) navajata, da je za vsako delo v vzgoji osnova odnos med vzgojitelji in mladostniki. V simptomih otrok in mladostnikov s ČVT pa se kažejo motnje v odnosih, ki so odraz razvojne in socializacijske izkušnje posameznika. Osnovna naloga socialnopedagoškega dela v SS je torej vzpostavitev dobrih in varnih medosebnih odnosov (prav tam).

Pomembne kvalitete športnega udejstvovanja vidijo vzgojitelji tudi v tem, da lahko pri mladih prepoznajo določena področja moči, ki v drugih situacijah ne pridejo do izraza. Poudarjen je tudi vidik, da se preko športnih aktivnosti učimo življenjskih veščin in spretnosti ter izoblikujemo določene osebnostne značilnosti, kot so red, vztrajnost, doseganje ciljev. Kot pravijo vzgojitelji: »*Gre za*

*to, da se spoznavajo, da vidijo, zakaj je to dobro, da je mal drugače, da imajo tudi drugo izkušnjo. « ali »... Pa ogromn so se tudi naučili, vrvna tehnika, strahove premagvat, res tko, super.»* Preko izkušnje gibanja mladostniki spoznavajo sami sebe in ob podpori vzgojitelja lahko dosegajo uspehe, kar je za mladostnike s ČVT, ki živijo v SS, izrednega pomena. S pomočjo uspehov gradijo pozitivno samopodobo. Zavedati se moramo, da so bili navadno neuspešni, zato je izkušnja uspeha zanje ključnega pomena: *»Ker v šoli je težko doseči te majhne zmage. Šport je ena taka stvar, kjer so rezultati relativno hitro pa lahko dosegljivi in samozavest se gradi na vseh področjih.«*

Vlogo naših sogovornikov opredeljuje visoka naravnost k uporabi gibalnih/športnih aktivnosti kot vzgojne metode dela in menijo, da je ta metoda pri vzgojnem delu v SS premalo zastopana. Poudarijo, da je zastopanost športnih aktivnosti v skupinah odvisna od posameznega vzgojitelja, ki je lahko temu naklonjen ali pa ne: *»Je prepuščeno, tako kot smo rekli. Če je vzgojitelj tko usmerjen, bo, drugač pa ne bo.«* Vloga vzgojitelja zajema različne kompetence socialnih pedagogov (AIEJI, 2005), ki se izražajo v strokovnem in osebnem delu z mladimi ter s prenašanjem naučenega znanja v polje prakse. Pri tem so pomembne osebne značilnosti posameznika in lastne izkušnje posameznika, ki jih prenaša v polje strokovnega dela. Tako Smith idr. (2013) pišejo, da je pri izobraževanju socialnih delavcev in socialnih pedagogov premalo pozornosti namenjene aktivnostim. Dodajajo, da študentje niso dovolj opremljeni z veščinami, ki bi jim pomagale pri izvajanju praktičnega vsakdanjega dela v stanovanjskih skupinah, ob tem pa so odvisni od tistega, kar lahko v delovno sredino vnesejo iz osebnega življenja in lastnih interesov.

Vlogo vzgojitelja v stanovanjski skupini v veliki meri opredelujeta tudi njegov odnos s sodelavci in timsko delo. Kot pomembno se izpostavi stališče skupine, ki šport dojema kot vrednoto. Vsi člani morajo prepoznavati pozitivne učinke športnih aktivnosti in tudi sami prispevati k uresničevanju in spodbujanju športnega udejstvovanja. V skupini morajo biti razumevanje, podpora, sodelovanje in enotno stališče do uporabe športa kot vzgojne metode, poudarjajo udeleženci raziskave. Eden med njimi je rekel: *»Za vse to je predpogoj ta, da se vzgojitelji med seboj razumejo, če imaš pa*

*skupinsko dinamiko na polovici, dva za in dva proti, pa se ne da*«. K uresničevanju zadanih ciljev prispevata tudi kultura in klima v širši organizaciji, torej matični vzgojni ustanovi, kateri stanovanjska skupina pripada. Vzgojitelji se pri svojem delu – vključevanju športa v vsakodnevno vzgojo v skupini – srečujejo tudi z ovirami. Poglavitna ovira, ki jo vključeni navajajo, je nefleksibilnost skupin. V stanovanjskih skupinah je struktura določena, dnevni red in pravila so jasna. Veliko časa vzamejo šola in šolsko delo, kar je v skupinah prioriteta, ter hišna opravila. Tako vzgojitelj potoži: *»Se velikokrat srečujem potem s temi očitki: Ja, laufat ste šli, ni pa to narejeno*«. Ostale ovire so še različni interesi mladostnikov, saj je težko umestiti osem mladostnikov v neko aktivnost, in pa čas, saj je veliko aktivnosti mogoče izpeljati le med vikendi, takrat pa mladostniki po večini odhajajo domov. Vzgojitelji se v zadnjem času srečujejo tudi z omejitvijo sredstev za takšne aktivnosti. Vzgojitelji vidijo širšo družbeno naravnost in naravnost stroke ter način funkcioniranja stanovanjskih skupin kot oviro, ki včasih ne dopušča izvajanja športnih aktivnosti in projektov. V pogovorih se je izkazalo, da vzgojitelji nekatere aktivnosti izpeljejo z mladostniki izven svojega delovnega časa, zato je pomembno tudi *»volontersko delo vzgojitelja*«, kot se je izrazil eden od sogovornikov. Kot mogoče rešitve pri premagovanju teh ovir vzgojitelji vidijo: mrežo prostovoljcev, dodatne denarne sklade, mrežo interesnih dejavnosti in krajev, kamor bi mladostnike lahko peljali.

Med slednjimi vlogami vzgojitelja bomo opisali še vlogo motivatorja. Vsi vprašani vzgojitelji nimajo večjih težav pri motiviranju mladih za gibalne/športne aktivnosti: *»Ti lahko šport otroku predstaviš na dva načina. Eno je kot matranje pa kot trening, dril ... tako jih zelo velik odpade. Na drugi strani pa lahko šport predstaviš kot druženje, igro, zabavo, imet se fajn*«. Pri športnih aktivnostih je najbolj pomembno pri mladih spodbuditi pozitiven odnos in ljubezen do športne dejavnosti, kar bo pri njih aktiviralo največ notranjih spodbud, poudarja Škof (2010) in doda, da je v pedagoškem delu notranja motivacija pomembna tako za mladostnika kot za učitelja (v našem primeru vzgojitelja). Ker so vzgojitelji, vključeni v raziskavo, zelo notranje motivirani za izvajanje športnih aktivnosti, lahko temu primerno šport približajo tudi mladim, kar jim



ob dobrih socialnopedagoških odnosih in občutku za mladostnike ter tehnikah motiviranja tudi uspeva. Sami pravijo, da je mogoče skoraj vsakega mladostnika prepričati v neko gibalno ali športno aktivnost ali pa mu v tem okviru najti drugo, nadomestno vlogo.

## MLADOSTNIKOVA MOTIVACIJA

Na ocenjevanje in doživljanje lastne motivacije, ovir in vzgojnih spodbud mladih vpliva njihova doseganja vpetost in aktivnost na športnem področju ter trenutno športno udejstvovanje. Vseh 5 mladostnikov, vključenih v raziskavo, je športno aktivnih. Od tega 3 redno trenirajo, dva sta perspektivna mlada športnika z možnostjo doseganja uspehov na velikih tekmovanjih. Temu primerno so mladi ocenjevali lastno motivacijo. Vsi sogovorniki imajo radi šport, radi se gibajo, ničesar ne bi spremenili, radi trenirajo. Eden pove: *»Ponavad jst, k sm šu laufat, pa cel si tak sproščen, vesel si, veš, da si se potrudu«*. V športu vidijo različne pozitivne učinke za telo in psihično ravnovesje: *»Na splošno, zato ker si bl zdrav. Zadihaš, se sprostiš, spoznaš dobro družbo prek športa. Jst sm normalna pršla iz te familje vn zato, ker sm imela šport ...«*. Motivirajo jih lastni uspehi, pripadnost ekipi, postavljanje dosegljivih ciljev in ljudje, ki so v športu veliko dosegli. Kot bistven element motivacije pa mladi izpostavijo usmerjenost v prihodnost, cilje in načrte za naprej.

Mladostniki, vključeni v raziskavo, so zelo notranje motivirani za udeležbo in vztrajanje v športnih aktivnostih. Kontrolna teorija (Raffini, 2003, v Škof, 2010, str. 228) pripisuje notranji motivaciji vrednost osrednjega gonila človeka. Temelji na izpolnjevanju petih psiholoških potreb človeka:

- potrebe po občutku sprejetosti, pripadnosti in sodelovanju;
- potrebe po nadzoru nad lastnimi odločitvami – svobodi in neodvisnosti;
- potrebe po občutku uspešnosti – kompetentnosti;
- potrebe po doživljanju zadovoljstva ob lastnem početju – zabavnost in ustvarjalnost;

- potrebe po dobrem počutju v zvezi s samim seboj – samospoštovanje.

Pri opredeljevanju lastne motivacije vidimo, da mladostniki preko vpetosti v šport in športne aktivnosti uspešno zadovoljujejo zgoraj našete potrebe.

Za mlade, ki bivajo v stanovanjski skupini, se je izkazalo, da imajo vzgojitelji veliko vlogo pri njihovi pomoči in motiviranju. Dva sta imela obdobje zelo velikega padca motivacije in različne težave: »Lani sm na konc leta bla tok depresivna, da sm sploh nehala trenirat vse ...«, »In potem so nas izključli vse štiri za 3 mesece ... Mislu sm že obupat.« S pomočjo vzgojiteljev sta težave uspešno rešila in se usmerila naprej. Mladi cenijo pomoč in motiviranje, ki pride s strani vzgojitelja, še bolj pa cenijo to, da se vzgojitelj športno udejstvuje skupaj z njimi. Ostale vzgojne spodbude pa do mladih pridejo s strani družine, trenerjev, vzornikov na televiziji in predstavitve športnih aktivnosti na šoli.

## **METODE, PRISTOPI, NAČINI DELA PRI MOTIVIRANJU MLADIH**

Opredelitev metod, pristopov in načinov dela, ki jih uporabljajo vzgojitelji pri motiviranju mladih, je soodvisna od značilnosti mladih s ČVT, ki živijo v stanovanjskih skupinah, saj jih morajo vzgojitelji pri svojem delu poznati, se jih zavedati in k mladim pristopati na primeren način.

Vzgojitelji so izpostavili, da so mladostniki, nameščeni v stanovanjske skupine, največkrat prikrajšani za izkušnje na področju športa: »*Drugače pa zato, ker je tuki večina otrok, k se s tem nikol ni ukvarjala – niti v šoli niti doma*«. V življenju so bili redko uspešni, na šolskem področju niso bili deležni pohval in spodbud, kar se kaže v njihovi izredno slabi samopodobi. Zaradi preteklih slabih izkušenj se težko vključijo v aktivnosti in nočejo sodelovati, ko gre za aktivnosti v šoli ali drugih zunanjih okoljih. Izogniti se želijo še enemu neuspehu. To so mladostniki, ki zelo hitro izgubijo motivacijo: »*Ampak problem je, k tolk hiter motivacijo pol zgubijo*«. Niso samoiniciativni in interesno so zelo šibki: »*Drugače pa naši mulci zelo*

*malo stvari počnejo*«. Uporabljajo vrsto obrambnih mehanizmov, da skrijejo svoje stiske, strah, nemoč, kot so dokazovanje, izogibanje, zavračanje itd. Včasih jih je zaradi njihovih vedenjskih in čustvenih težav težko vključiti v zunanje aktivnosti, ker raje vključujejo perspektivnejše športnike, težave so v obiskovanju treningov itd. Še posebej so vzgojitelji izpostavili težave, ki izhajajo iz odvisnosti od raznih substanc.

Tudi mladostniki v pogovorih povedo za razloge in težave, zaradi katerih so prišli v stanovanjsko skupino. Na tem mestu jih povzemamo: nerazumevanje v družini, nasilje v družini, ločitev staršev, težave v šoli, opuščanje šole, kraje, kajenje trave, hiperaktivnosti, prehranske motnje.

Iz izvedenih pogovorov izhaja, da je potrebno pred aktivnostjo uskladiti ostale obveznosti mladostnikov in vzgojiteljev, potrebno je zavedanje, da neposreden pristop največkrat naleti na odpor in da je odnos med vzgojiteljem in mladostnikom bistvena kategorija vsakega motiviranja: *»Jst mislim, da je to edino orožje, ki ga sploh vzgojitelj ima, da če vzpostavita nek odnos, da v njem vidi nekaj takega, kar se mu zdi vredno za posnemat ...«*.

Izhajajoč iz raziskave v nadaljevanju, povzemamo in prikazujemo načine, metode in pristope motiviranja mladih za športne aktivnosti. Kot najpomembnejše gonilo motivacije se pokažejo lasten zgled vzgojitelja, njegove izkušnje, uspehi (s kolesom prihaja v službo, lastni rezultati, slike) ter način, na katerega šport predstavimo otroku. Predstaviti ga moramo pozitivno in zanimivo ter upoštevati otrokove/mladostnikove interese: *»Šport bi blo treba prikazati otrokom kot neki zanimivga, kot nek izziv«*. Zelo pomembne tehnike, ki jih uporabljajo vzgojitelji, so tehnike spodbujanja in prepričevanja pred aktivnostjo in med aktivnostjo (najti razloge, ki jih pritegnejo, olepševanje, napihovanje, primerjave, zgodba itd.), pomembna je uporaba humorja in prilagajanje težavnosti posameznemu otroku ali skupini (primerna obremenitev, občutek, da niso pod pritiskom, napredovanje počasi, postavljanje majhnih ciljev, držanje dogovorov). Športno aktivnost moramo individualno prilagoditi glede na to, ali delamo s posameznikom ali z manjšo skupino, ter uporabljati različne pristope: *»Ampak saj veš, mi imamo sedaj 8 različnih otrok in vsak rabi malo drugačen pristop«*. Pri tem

vzgojitelji lahko izkoristijo tudi različne tehnike, kot so vplivanja na mladostnika, ki ima največ veljave, »lepljivi učinek«, to je pridružitve mladostnikov tistim, ki so bolj aktivni, ker so med seboj v prijateljskih odnosih, starejše, ki se ukvarjajo s športom, uporabiti za zgled itd. Pomembna je neobremenjenost z rezultati, kar prinaša prijetno aktivnost in možnost, da je vsakdo uspešen: *»Ker posebej za naše, ker ne spodbujamo te tekmovalnosti, je res en ta občutek, da res lahko neki nardi«*. Veliko vlogo pa vzgojitelji dajejo tudi pohvalam in nagradam, kamor uvrščajo pohvale med aktivnostjo, pohvale za majhne dosežene cilje, pohvale po aktivnosti, nagrade na koncu ob doseženem cilju itd. Ob vsem naštetem kot pomembno metodo dela vzgojitelji uporabljajo zgled, kar pomeni, da mora biti vzgojitelj vedno zraven, če je le mogoče, pa tudi sam udeležen v aktivnosti: *»... Zelo različne metode so, kako jih motivirati, da se potem aktivirajo. Kar pa je definitivno, vedno moraš bit pa zraven, vedno«*. Po koncu aktivnosti so pomembni tudi pogovori o udeležbi v športnih aktivnostih, treningih, uspehih ter pogovori o tem na skupinskih sestankih. Zaradi lažje izvedbe je pomembno programe športnih aktivnosti umestiti v letni delovni program, saj je lažje zagotoviti udeležbo in izpeljavo aktivnosti. Seveda pa je pomembno tudi organiziranje novih in za mlade privlačnih projektov. Kadar mladostniki obiskujejo zunanje aktivnosti, je izrednega pomena sodelovanje s trenerji. Vzgojitelji pa ob koncu poudarjajo, da mladostnikov ni potrebno siliti v šport za vsako ceno, temveč je pomembno poiskati primerne lažje aktivnosti, iskati druga močna področja mladostnika, mu določiti neko drugo vlogo. V določenih situacijah pa se je potrebno zavedati, da je lahko tudi opustitev športa smiselna.

Z raziskavo smo ugotavljali tudi motive in dejavnike, zaradi katerih se mladi udeležujejo in vztrajajo v športnih aktivnostih. Med pomembnejše, ki so jih navajali tako mladostniki kot njihovi vzgojitelji, smo uvrstili: družbo oz. druženje z vrstniki, s sošolci, kolegi (*»V bistvu, vsi so v redu, odlični ljudje.«*); športno aktivnost oziroma disciplino samo (*»Odličen šport je v bistvu.«*), ker v njej uživajo, radi trenirajo, ničesar ne bi spremenili; naravo; občutek, da so z lastnim naporom in vložnim delom nekaj dosegli, in zunanji videz, ki ga navajajo samo vzgojitelji.

## **POZITIVNI UČINKI GIBALNIH/ ŠPORTNIH AKTIVNOSTI**

Pomembno področje našega raziskovanja je bilo ugotoviti, na katerih področjih mladostnikovega funkcioniranja se po oceni vzgojiteljev in oceni mladih kažejo pozitivni učinki športnega udejstvovanja.

Berčič in Sila (2001) zdravje pojmujeta zelo široko in ga delita na telesno, čustveno, duševno in socialno področje, kjer se kažejo pozitivni vplivi rednega športnega udejstvovanja. Tudi sami ugotavljamo, da vzgojitelji in mladi prepoznajo pozitivne učinke gibalnih/športnih aktivnosti na vseh naštetih področjih.

Razdeljene po področjih prikazujemo spodaj:

### ***Telesno področje***

Sem sogovorniki prištevajo zdravje (*»... na splošno se boljš počutiš, bl si zdrav.«*), izboljšanje astme in prijetno utrujenost ter pridobivanje pozitivne energije, posledica pa je, da so manj zaspani in lažje opravljajo skupinske ter šolske obveznosti. Welsh, Kemp in Roberts (2005, v Škof, 2010) navajajo, da lahko telesna dejavnost otrokom in mladostnikom z astmo v marsičem pomaga in zmanjšuje simptome bolezni.

### ***Čustveno področje***

Učinki se kažejo pri splošnem boljšem počutju (*»zaradi boljšega počutja«*), sreči, veselju (*»... vesel sem, neko energijo imam«*), zadovoljstvu, sprostitvi in umirjenosti. Tomori (2010) navaja, da telesna dejavnost izboljšuje in stabilizira razpoloženje, saj se med telesno aktivnostjo v osrednjem živčevju sproščajo endorfini, to so snovi, ki povzročajo doživljanje ugodja in dobrega počutja.

### ***Duševno področje***

To področje zajema najširši nabor pozitivnih učinkov. Mednje sodijo izkušnja, da zmorejo, premagovanje ovir, doseganje ciljev, potrditev, zadovoljstvo s samim seboj (*»... zadovoljstvo, da je uspelo«*), ponosni so na svoje dosežke (*»Ja, ponos, oni so blazno ponosni, da so neki*

*spelal.*«), kar se kaže v pozitivnem vplivu na samopodobo. Torej preko športnih aktivnosti mladostniki razvijajo občutek samoučinkovitosti in samospoštovanja, ki sta, kot pravi Youngs (2000), temeljna stebra samopodobe in osnova za zdravo rast ter zdrav razvoj vseh otrok.

Pomembno je sproščanje agresivnosti, kot pravi Tomori (2010), dejaven in samostojen trud do cilja, ki ne ogroža in prikrajša drugih ljudi, pomeni zdravo agresivnost in se izraža med redno in dovolj intenzivno telesno aktivnostjo.

Razlike se kažejo pri otrocih s sindromom ADHD, kar opažajo vzgojitelji in mladostnik, vključen v raziskavo: *»Pri mladostniku, ki je bil res zelo hiperaktiven, se mi zdi, da je 40 % tega manj, moja groba ocena.«*, *»Manj sm nemiren, rad športam.«* To so otroci, ki jim ustreza stalna in visoka raven vznemirjenosti, s primerno telesno aktivnostjo pa pridejo do sprejemljivih oblik vznemirjenja, ki zadovoljijo njihova občutja in doživljanja ter jim dajejo občutek izpolnitve, ugodja in dobrega počutja (Tomori, 2010). Uredijo se tudi spalne in prehranjevalne navade, ki so navadno posledica težav na duševnem področju. K temu dodajamo duševno razbremenitev, saj mladostniki pravijo, da med aktivnostjo pozabijo na vse ostale obveznosti in preko športa dajo iz sebe različne stiske, obremenitve, jezo: *»Pa ... tko ... prek športa daš lohk stvari iz sebe, k jih drgač ne moreš.«*

### **Socialno področje**

Sem prištevamo mirnost, nekonfliktnost (*»Jst mislim, da dost manj je prepirljivosti, nekega zbadanja, kr večja kolegialnost se opaža.«*), ni pregovarjanja za nočni počitek, pogovornost, doživljanje novih izkušenj, spoznavanje novih krajev in preko tega učenje življenjskih veščin, utrditev vrednote spoštovanja drugih, druženje z vrstniki, sošolci, tistimi, ki z njimi trenirajo, šport je v družbi spoštovan. Med pomembnimi pozitivnimi učinki športnih aktivnosti tudi Eime idr. (2013) navajajo izboljšanje socialnih interakcij.

Sem uvrščamo tudi pomemben učinek, ki se kaže v večji pripravljenosti za šolsko delo in vpliv na boljši šolski uspeh: *»Zdaj drugi letnik sm pa bolj resno poprimu, pač še za treninge in vse, pa mi gre, imam dvojke, trojke, brez da bi se v bistvu učil.«*

## SKLEP

Pomembna vloga športa v celotnem obdobju odraščanja je splošno znana in poudarjena ter podkrepljena z raziskovalnim delom različnih strokovnjakov (Doupona Topič in Petrovič, 2007; Kajtna in Tušak, 2005; Škof, 2007, 2010; Tomori, 2000, 2010). Zelo dobro so znani in poudarjeni tudi pozitivni učinki na različnih nivojih človekovega celostnega zdravja (Abbott in Barber, 2011; Carson idr., 2014; Ekholm, 2013; Gojkovič, 2009; Šimunič idr., 2010; Škof, 2010 itd.), ki zajemajo pozitivne vplive na fizičnem in psihičnem področju.

Kljub omenjenemu pozitivnemu vplivu ter nujnosti vključevanja gibalnih in športnih aktivnosti v vseh razvojnih obdobjih otroka in mladostnika, pomembnosti gibanja znotraj družine in vključitvi športne vzgoje v šolanje otrok je vključevanje gibalnih/športnih aktivnosti kot vzgojne metode dela v okviru vzgojnih ustanov, kot je stanovanjska skupina, še vedno zelo neopredeljeno in neraziskano. V različnih predpisih in aktih je omenjeno le kot ena od priložnostnih aktivnosti, ki se v skupinah izvajajo.

Rezultati naše raziskave kažejo, da je vključevanje gibalnih/športnih aktivnosti v vzgojno delo odvisno predvsem od posameznega vzgojitelja, ki se za to odloča, in njegovih sodelavcev, ki ga pri tem podpirajo. Pomembni sta klima in kultura celotne skupine, ki mora dojemati šport kot vrednoto in v njem videti možnosti pozitivnih vplivov na celotno življenje in delo v stanovanjski skupini ter ocenjevati šport kot medij, ki pozitivno vpliva na funkcioniranje posameznih mladostnikov.

Na podlagi svojih spoznanj trdimo, da je na področju vzgoje otrok in mladostnikov nujno zavedanje o pomembnosti gibalnih/športnih aktivnosti kot eni od metodoloških načinov dela v vrsti raznolikih socialnopedagoških pristopov in načinov interveniranja.

Vzgoja je proces, ki je vseobsežen, hkrati pa lahko z različnimi postopki in načini dela pridemo do zastavljenih ciljev. Ker so gibalne/športne aktivnosti mladim blizu in ker se v njih skriva možnost doseganja ciljev, potrjevanja, pozitivnih izkušenj, pohval, ponosa ob dosežkih, pozitivnega vpliva na samopodobo, učenja, oblikovanja pozitivnih in sproščenih medsebojnih odnosov ter preprosta igrivost, veselje in zadovoljstvo, menimo, da je šport

medij, ki ga moramo pri vzgojnem delu z mladimi izkoristiti v največji možni meri.

Z raziskavo smo proučili pomembnost vključevanja gibalnih/športnih aktivnosti v vzgojno delo s strani vzgojiteljev in mladih. Potrdili smo prisotnost pozitivnih učinkov na različnih ravneh mladostnikovega funkcioniranja (telesno, čustveno, duševno, socialno področje) ter raziskali oblike metodičnega vzgojnega delovanja pri spodbujanju mladih s ČVT za redno gibalno/športno aktivnost, kar pomeni prispevek k teoretičnim spoznanjem obravnavanega področja ter k praktični uporabnosti pri vzgojnem delu z mladimi v stanovanjskih skupinah. Pri oblikovanju novega vzgojnega programa za to področje vsekakor predlagamo premislek o tem, ali ne bi veljajo športnih aktivnosti vključiti v nabor ostalih vzgojnih pristopov kot enega od pomembnih elementov aktivacije in spodbujanja razvoja mladih.

Za sklep, motivacijo in v razmislek pa navajamo citat mladostnika, ki je sodeloval v raziskavi: »Vse se mi je spremenilo, ko sem začel s športom.«

## LITERATURA

- Abbott, B. D. in Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 333–342. doi:10.1016/j.psychsport.2010.10.005
- AIEJI (2005). *The professional competences of social educators a conceptual framework*. Pridobljeno s <http://aieji.net/wp-content/uploads/2010/12/A-conceptual-framework.pdf>
- Anglin, J. P. (2002). *Pain, normality and the struggle for congruence: reinterpreting residential care for children and youth*. Združene države Amerike: The Haworth Press, Inc.
- Bašić J. in Grozić Živolić S. (2010). *Zajednice koje brinu: model prevencije poramećaja u ponašanju djece i mladih: razvoj, implementacija i evaluacija prevencije u zajednici*. Pula: Istarska županija.
- Beck, U. (2001). *Družba tveganja: na poti v neko drugo moderno*. Ljubljana: Krtina.



- Berčič, H. in Sila, B. (2001). Šport in zdravje – z roko v roki tudi v obdobju zrelosti. V H. Berčič (ur.) *Šport v obdobju zrelosti* (str. 65–80). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Blinc, A. in Bresjanac, M. (2005). Telesna dejavnost in zdravje. *Zdravniški vestnik*, 2005(74), 771–777.
- Carson, V., Rinaldi, R. L., Torrance, B., Maximova K., Ball, G. D. C., Majumdar, S. R., ... McGoavock, J. (2014). Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. *International journal of obesity*, 38(1), 16–21. doi:10.1038/ijo.2013.135
- Crone, D. in Guy, H. (2008). 'I know it is only exercise, but to me it is something that keeps me going': A qualitative approach to understanding mental health service users' experiences of sports therapy. *International journal of mental health nursing*, 17(3), 197–207. doi:10.1111/j.1447-0349.2008.00529.x
- De Beni, M. (2015). *Biti vzgojitelj: izziv za prihodnost*. Ljubljana: Novi svet.
- Djomba, J. (2010). *Telesna nedejavnost kot dejavnik tveganja za kronične nalezljive bolezni*. Ljubljana: Katedra za javno zdravje, Medicinska fakulteta. Pridobljeno s <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/223746d2415c989154965ec6a7a9494f.pdf>
- Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. in Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Journal of Behavioural nutrition and physical activity*, 10(98). doi:10.1186/1479-5868-10-98
- Ekeland, E., Heian, F. in Hagen K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798. doi:10.1136/bjism.2004.017707
- Ekholm, D. (2013). Sport and crime prevention: Individuality and transferability in research. *Journal of sport for development*, 1(2). Pridobljeno s <https://jsfd.files.wordpress.com/2013/12/sport-and-crime-prevention.pdf>

- Evropska listina o športu* (1992). Pridobljeno s [www.ljubljana.si/file/695382/evropska-listina-o-portu.pdf](http://www.ljubljana.si/file/695382/evropska-listina-o-portu.pdf)
- Gavin, J. (1992). *The exercise habit*. Champaign: Leisure Press.
- Gojkovič, A. (2009). *Vpliv ukvarjanja s telesno aktivnostjo na stres mladostnikov* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Gough, R. W. (2003). *Značaj je vse: za etično odličnost v športu*. Novo mesto: Penca & drugi.
- Green, K. (2008). *Understanding physical education*. Los Angeles: SAGE, cop.
- Horvat, M. (2000). *Delo z vedenjsko motenim otrokom in mladostnikom*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Ihan, A. (2000). Šport in imunski sistem. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 57–59). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Janssen, I. in LeBlanc, A. G. (2010). Review Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(40). Pridobljeno s <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1479-5868-7-40.pdf>
- Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (2006). *HBSC Slovenija 2006 – z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Kajtna T. in Tušak M. (ur.). (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Karlsson, M. K., Nordqvist, A. in Karlsson, C. (2008). Physical activity incrases bone nass durnig growth. *Food & nutrition research*, 52 (1). doi:10.3402/fnr.v52i0.1871
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C. in Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380(9836), 59–64. doi:10.1016/S0140-6736(12)60865-4
- Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba filozofske fakultete.
- Kobolt, A. (1999). Mladostnikova samorazlaga in individualno vzgojno načrtovanje. *Revija socialna pedagogika*, 4(4), 323–356.
- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Revija socialna pedagogika*, 15(2), 153–175.

- Kobolt, A. (ur). (2015). *Moči, izzivi, vizije vzgojnih zavodov*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobolt, A. in Jerebic, F. (2002). O timskem delu v stanovanjski skupini. *Revija socialna pedagogika*, 6(4), 343–368.
- Korbar, I. (2010). *Vključevanje športnih aktivnosti v programe Društva Projekt Človek*. Diplomsko delo. Fakulteta za šport.
- Kovač, M. (1995). *Šport v Republiki Sloveniji – dileme in perspektive*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Krajncan, M. (2003). *Analiza kriterijev oddaje otrok in mladostnikov v vzgojne zavode* (Doktorska dizertacija). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Kranjčan, M. in Bajželj, B. (2008). Odnos – osnova za socialnopedagoško delo. V M. Kranjčan, D. Zorc Maver in B. Bajželj (ur.), *Socialna pedagogika – med teorijo in prakso* (str. 55–70). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Krajncan, M. in Šoln Vrbinc, P. (2015). Med preteklostjo in prihodnostjo zavodske vzgoje. V A. Kobolt (ur.), *Moči, izzivi, vizije vzgojnih zavodov* (str. 11–33). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kristan, S. (2000). *Športoslovje na Slovenskem danes*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kropej, V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja* (Doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Liese, A. D., Ma, X., Maahs, D. M. in Trilk, J. L. (2013). Physical activity, sedentary behaviors, physical fitness, and their relation to health outcomes in youth with type 1 and type 2 diabetes: A review of the epidemiologic literature. *Journal of sport and health science* 2(1), 21–38. doi:10.1016/j.jshs.2012.10.005
- Maier, J. H. in Barry, R. (2015). Associations among Physical Activity, Diet, and Obesity Measures Change during Adolescence. *Journal of nutrition and metabolism*, 2015(1), 1-8. doi: 10.1155/2015/805065
- Marjanovič Umek, L. (2001). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.
- Peters, F. (2000). Koncept celostnih prožnih socialnopedagoških pomoči. *Revija socialna pedagogika*, 4(4), 443–460.

- Pfeifer, C. in Cornelißen, T. (2010). The impact of participation in sport on educational attainment – New evidence from Germany. *Economics of education review*, 29(1), 94–103. Pridobljeno s <http://repec.iza.org/dp3160.pdf>
- Poštrak, M. (2007). Preventivna funkcija prostega časa. V A. Kristančič (ur.) *Svoboda izbire – moj prosti čas* (str. 147–165). Ljubljana: A. A. Inserco, d. o. o., svetovalna družba.
- Rozman, S. (1998). *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale-Novak.
- Simard, S., Laberge, S. in Dusseaul, M. (2014). Empowerment revisited: How social work integrated into a sport programme can make a difference. *Journal of sport for development*, 2(3). Pridobljeno s <https://jsfd.org/2014/09/04/empowerment-revisited-how-social-work-integrated-into-a-sports-programme-can-make-a-difference/>
- Slovenski medicinski e-slovar*, (20. 11. 2015). Pridobljeno s <http://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5544911/zdravje?query=zdravje&SearchIn=All>
- Smith, M., Fulcher, L. in Doran, P. (2013). *Residential child care in practice: Making a difference*. USA: The Policy Press.
- Støro, J. (2013). *Practical social pedagogy: Theories, values and tools for working with children and young people*. Bristol: The Policy Press.
- Strel, J., Završnik, J., Pišot, R., Zurc, J. in Kropej, L. (2005). Ocena gibalne/športne aktivnosti ter zdravja otrok in mladostnikov. V J. Završnik in R. Pišot (ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 31–89). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- Škof, B. (ur.). (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šturm, J., Petrovič, K. in Strel, J. (1990). Šport mladih kot izziv sedanjosti in vizija prihodnosti. V: *Šport mladih/IV. kongres športnih pedagogov Jugoslavije in I. mednarodni simpozij, Ljubljana–Bled, Jugoslavija, 3.–5. 10. 1990* (str. 1–12). Ljubljana: s. n.
- Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja* (str. 60–70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof, *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* (str. 115–125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi?: socialna psihologija odrasčanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- WHO – Health for the world's adolescents (2014). Pridobljeno s <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih : priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana: EDUCY.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.