

# Vzgoja

Revija za učitelje,  
vzgojitelje in starše

marec 2019

Letnik XXI/1 ■ številka **81**  
cena 5,80 eur



## V žarišču: Digitalna zasvojenost

stran 26

**Naš pogovor:**  
prof. Martina Koman

stran 32

**Skupaj smo**  
odlični

stran 38

**Razvoj bralca do**  
adolescence





www.mohorjeva.org

# Vedre misli za vsak dan

Zbirka vedrih misli raznih avtorjev in kulturnih izročil je polna življenjske modrosti in navdiha, ki bralcu odpira nov pogled na različna življenjska obdobja in situacije. Dragocena spodbuda za sprejemanje življenja v vseh njegovih barvah in odtenkih!

(120 strani, 17,50 €)

1857

Ljubljana, Nazorjeva ulica 1, T 01 244 36 50

CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA  
— Prva slovenska založba —

Celje, Prešernova ulica 23, T 03 490 14 20



Gregor Čušin  
**ZGODBE IZ  
VELIKE KNJIGE  
IN MALEGA  
PREDALA**

Ilustracije Luka Modic

Izvirne in navdihujoče zgodbe  
izpod peresa Gregorja Čušina

Kakšne bi bile svetopisemske zgodbe, če se pripovedovanja loti preprost tesar? In ali bi bile te zgodbe kaj drugačne, če jih pripoveduje svojemu sinu? In če ta sin sploh še ni rojen? Kar seveda pomeni, da jih poslušata tudi mama?

Ima vse skupaj kakšen poseben pomen, če povemo, da je tesarju ime Jožef? In kakšne so zgodbe o življenju tesarjevega sina, če jih zapiše in iz svojega predala potegne Gregor Čušin?

116 str., 16,5 x 24 cm, trda vezava, izvirne barvne ilustracije  
cena 14,90 €

Kupujte  
s kartico  
zvestobe  
Ognjišče!



ognjišče



05/61 17 220  
0590/99 099



knjigarna.ognjisce.si



## Švica - alpski biser

od 30. maja do 2. junija 2019

Vabimo vas na doživetno romanje po Švici, deželici med zasneženimi alpskimi vršaci, ki se zrcalijo v ogledalu smaragdnih jezer. Za duhovno plat potovanja bo skrbel msgr. Franci Trstenjak, glavni urednik Radia Ognjišče.

Informacije in prijave na tel. 02/22-98-360.

25let  
radia ognjišče

## Svet revije

mag. Ivan Bresciani  
mag. Albert Bačar  
dr. Viljem Lovše  
Jože Mlakar  
Marjan Peneš  
dr. Andrej Perko  
dr. Peter Svetina  
Marija Šušteršič  
Marija Žabjek

## Odgovorni urednik

dr. Silvo Šinkovec

## Uredniški odbor

Erika Ašič  
dr. Janez Gabrijelčič  
dr. Dejan Hozjan  
dr. Jana Kalin  
dr. Vanja Kiswarday  
mag. Marijana Kolenko  
dr. Nives Ličen  
dr. Franci M. Kolenc  
prof. Bernarda Mal  
dr. Anton Meden

## Naslov uredništva

Vzgoja, Rožna ulica 2,  
1000 Ljubljana  
01/43-83-983  
revija.vzgoja@gmail.com  
silvo.sinkovec@rkc.si  
<http://www.revija-vzgoja.si>

## ID za DDV

SI64231160

## Transakcijski račun

SI56 6100 0000 9750 496  
odprt pri Delavski hranilnici d.d.

## Oblikovanje in prelom

Tiskarna Oman, Kranj

## Tisk

Grafis trade d.o.o.

## Lektoriranje

Barbara Rodošek

Revija *Vzgoja* izhaja štirikrat letno. Cena izvoda v letu 2019 je 5,80 €. Naročnina za naročnike v Sloveniji je 23 € (tujina 36 €). DDV in poština sta vštet v ceno. Odpoved naročnine sprejemamo samo pisno za naslednje obračunsko obdobje. Navodila za pisanje prispevkov lahko dobite na uredništvu ali na spletni strani. Nenaročenih prispevkov ne honoriram. Če naročniki svojega izvoda ne prejmete na dom, prosimo, da nas o tem obvestite. Natisnjenih 1500 izvodov.

ISSN: 1580-0482

Revijo sofinancira Javna agencija  
za raziskovalno dejavnost RS.

# Človeško bratstvo

■ **Silvo Šinkovec**, D. J., dr. ped. znanosti, psiholog, defektolog in teolog, je predavatelj, terapevt, voditelj več seminarjev, šol za starše in duhovnih vaj, urednik revije *Vzgoja*, duhovni asistent DKPS in direktor *Inštituta Franca Pedička*.



Pred 800 leti se je sv. Frančišek srečal s sultanom Malikom Al-Kamilom. Ubožec iz Assisija je v preprostosti in z vero, da je Bog ustvaril vse ljudi, obiskal brata sultana. V času, ko napetost med Vzhodom in Zahodom po veliki begunski krizi narašča, je papež Frančišek v Abu Dhabiju obiskal velikega imama Al-Azharja, Al-Tajeba. Podpisala sta zgodovinski dokument *O človeškem bratstvu za svetovni mir in skupno sobivanje*.

Ta dokument je odlična podlaga za izpolnjevanje Unescovega tretjega stebra vzgoje in izobraževanja, ki govori o učenju za to, da bi različni ljudje znali živeti v sožitju. Zaradi premnogih tragičnih izkušenj Unesco pred šolo tretjega tisočletja postavlja zahtevo, da se učenci kljub različnosti učijo ustvarjati zdrave skupnosti.


Papež Frančišek in veliki imam Al-Azharja sta prepričana, da »vera uči vernika, da v vsakem človeku vidi brata ali sestro, ki ga je treba podpirati in imeti rad«. Zato vabita vse ljudi, ki nosijo v srcu vero v Boga in vero v človeško bratstvo, da se povežejo in delajo skupaj. Podpisnika »v imenu Boga, ki je ustvaril vsa človeška bitja z enakimi pravicami, dolžnostmi in dostojanstvom; v imenu nedolžne človeške duše, ki jo je Bog prepovedal ubiti; v imenu revežev, sirot in vdov, beguncev in izgnancev, vseh žrtev vojn in preganjanja« kličeta, da se odločimo za kulturo strpnosti, sprejemanja drugih in skupnega življenja v miru.

Dokument *O človeškem bratstvu za svetovni mir in skupno sobivanje* obsoja nasilje: »Obsojamo vse oblike ogrožanja življenja, kot so genocid, teroristična dejanja, nasilno preganjanje, trgovino z ljudmi, splav in evtanazijo.« Zato si moramo vsi prizadevati »za ustavitve prelivanja nedolžne krvi, za končanje vojn, spopadov, propadanja okolja in moralnega in kulturnega zatona, ki ga svet trenutno doživlja«. Odločno izjavljata, da versta

nikoli ne spodbujajo vojne in ne prebujajo čustev sovraštva, nasprotovanja, ekstremizma, ne pozivajo k nasilju ali prelivanju krvi. Te podlosti so sad odklona od verskega nauka, politična zloraba religije. Zato zahtevata, da vsi prenehajo uporabljati vero za spodbujanje sovraštva, nasilja, ekstremizma in slepega fanatizma; da prenehajo uporabljati božje ime za opravičevanje ubijanja, preganjanja, terorizma in zatiranja.

Dokument poudarja, da je družina osnovno jedro družbe in človeštva, bistvena za vzgojo otrok in njihovo pripravo na življenje, s tem da jim nudi dobro moralno vzgojo in potrebno varnost. Napad na ustanovo družine je eno od najbolj zlih dejanj tega časa.

Ponovno odkrijmo vrednote miru, pravičnosti, dobrega, lepega, človeškega bratstva, verske svobode in pluralnosti. Zato obsojamo »dejanja siljenja ljudi, da se pridružijo določeni veroizpovedi ali določeni kulturi«. Obsojamo tudi napade, atentate, miniranje ali rušenje obrednih krajev (sinagoge, cerkve, mošeje); to je odklon od naukov verstev in kršitev mednarodnega prava. Zavzemata se za priznanje pravice žensk »do izobraževanja, dela in izvajanja lastnih političnih pravic«. Vidita potrebo po zaščiti otrok: »Potrebno je obsoditi vsakršno prakso, ki krši dostojanstvo otrok in njihovih pravic.« Prav tako je treba bdeti nad nevarnostmi, ki bi jim bili lahko izpostavljeni, še posebej na digitalnem področju. Trgovanje z otroško nedolžnostjo in vsakršno oskrnitev otroštva moramo imeti za zločin.

Ta dokument je postal izziv za vse človeštvo. To je izhodiščna matrica za učenje življenja v skupnosti. Prodoren in drzen dokument, ki lahko spremeni odnose med kristjani in muslimani ter tudi mednarodne odnose. Avtorja prosita, da bi »dokument postal predmet raziskav in premišljevanja na vseh šolah in univerzah«. 



### Zasloni – 'električni pastirji'

... Zmotno in zavajajoče je govoriti o uporabi informacijske tehnologije, če nimamo pred očmi vzgoje, vzgojno-izobraževalnega procesa, celovitega razvoja otrokove osebnosti in končnega cilja vzgoje in izobraževanja. Ta cilj nikoli ne bi smela biti samo izobrazba, razvite določene kognitivne zmožnosti in čim večja 'na pamet' konzumacija podatkovnega znanja. ...



### BonTonček – dobri Tonček

... Seveda se vsi celo življenje učimo in možnosti za izboljšanje na vseh področjih, tudi na področju vedenja, so brezmejne. A le ustrezna vzgoja v predšolskem in kasneje šolskem obdobju, ki sledi sodobnim tovrstnim smernicam, obeta uspeh in prinaša zadovoljstvo tako otrokom kot staršem in ostalim odraslim, s katerimi imamo stik. ...



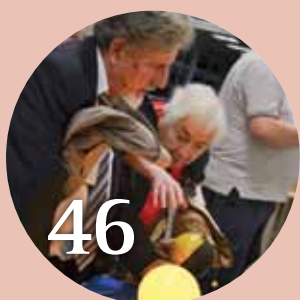
### Čustvena odzivnost

... Kako jeza ohromi medsebojni odnos do te mere, da zakonski par obstane? Sposobnost izražanja jeze ni vedno srčika problema. Mnogo žensk se z lahkoto ujezi in nima težav z odkritim izražanjem jeze. Težava je v tem, da ko postanemo jezni, se odnos še poslabša ali pa obstanemo na mestu. To je znamenje, da moramo spremeniti svoje obnašanje. ...



### Taktilna integracija

... Cilj taktilne integracije je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa. Telo ne more delovati hkrati v dveh sistemih: sistemu zaščite in sistemu napredka; ali deluje v enem ali drugem. ...



### Astronomija s slepimi in slabovidnimi

... V začetku jeseni 2018 sem dobil vabilo iz Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije, da bi na letnem srečanju njihovih članov v petek, 16. novembra 2018, na Okroglem pri Kranju predaval o svojem opazovanju nočnega neba in o tem, kako o njem razmišljam. Poleg tega so želeli, da spregovorim o zakonitostih, dimenzijah, lepoti in urejenosti vesolja. ...

## Uvodnik

3 *Silvo Šinkovec: Človeško bratstvo*

## V žarišču: Digitalna zasvojenost

- 5 *Andrej Perko: Zasvojenost je bolezen*
- 7 *Dejan Hozjan: Bodoči pedagogi o digitalni zasvojenosti*
- 9 *Sebastjan Kristovič: Zasloni – 'električni pastirji'*
- 12 *Roman Globokar: Digitalni domorodci*
- 14 *Bogdan Polajner: Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti*
- 19 *Franja Gros, Petra Belina: Digitalna vzgoja*
- 22 *Patrick Pirš: Varna raba digitalnih medijev v šoli*
- 24 *Nataša Konc Lorenzutti: »Trezni bodite in budni«*

## Naš pogovor

26 *Eva Čeč: Martina Koman: »A, pejte no!«*

## Biti vzgojitelj

- 29 *Tomaž Bojc: Neznosna lahkotnost bivanja*
- 30 *Mateja Vodnik: Relacijske potrebe*

## Vzgojni načrt

- 32 *Gabrijela Marinko: Skupaj smo odlični*
- 34 *Anton Meden: Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli*

## Starši

- 36 *Irena Potočar Papež: BonTonček – dobri Tonček*
- 37 *Erika Ašič: Hvaležnost je vir moči*
- 38 *Lucija Ademoski: Razvoj bralca do adolescence*
- 40 *Romana Žitko Rožmanc: Čustvena odzivnost*

## Področja vzgoje

- 41 *Marjeta Krejči Hrastar: Taktilna integracija*
- 43 *Katja Lajovec Klemenčič: Moč pogovora*
- 44 *Milček Komelj: Odreševanje človečnosti v deplasiranem svetu*
- 46 *Boris Kham: Astronomija s slepimi in slabovidnimi*
- 48 *Ema Kotar: Bodi svetloba!*

## Duhovni izziv

- 50 *Emanuela Žerdin: Hospic je nepogrešljiv*
- 52 *Tanja Pogorevc Novak: Privzgjati čut za lepo*

## Izkušnje

- 53 *Gašper Markič: Povabimo jih nazaj*
- 54 *Majda Kovačič Cimperman: Prva šola dr. Janeza Evangelista Kreka v Sloveniji*

56 **Iz življenja DKPS**

57 **Bralni namig**

58 **Napovedni koledar**

59 **Summary**

59 *Primož Rogelj: Potrebno je reči hvala*



# Zasvojenost je bolezen

■ **Andrej Perko**, dr. psih. znanosti, specialist klin. psih. svetovanja, vodi zavod *Mitikas*. Je avtor in soavtor več knjig ter pisec strokovnih člankov v različnih revijah in časopisu.



*O zasvojenosti danes veliko govorimo, saj je pereč problem skoraj vsake družbe – posebej še naše. Slovencev je samo dva milijona in vemo, da je z alkoholom zasvojenih kar 200 000. Ob tem je treba upoštevati tudi vse posledice, ki jih alkohol pušča na otrocih in partnerjih ter tudi drugih, ki so povezani v alkoholni krog ožje in širše družine.*

## Kaj je zasvojenost

Umberto Galimberti v knjigi *Grozljivi gost: nihilizem in mladi* (2009) govori o tem, da mladi doživljajo svojo prihodnost kot grožnjo in ne kot priložnost. V današnji družbi so se najvišje vrednote razvrednotile; umanjka odgovor 'čemu'. Ljudje, zlasti mladi, ne najdejo več smisla svojega bivanja (Frankl, 1987). Vse bivanje postane prazno, upanje postane prazno, nemotiviranost je vse večja in življenjska moč se sesuva. Če prihodnosti kot obljube ni, kot razmišlja Galimberti, se želja ustavi v sedanosti. Če je bodočnost brez perspektive, je bolje, da se imamo dobro in uživamo danes. To pomeni, da mlad človek ne zmore preiti po naravni poti iz 'narcističnega libida' v zrel,

*Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postaneta podlaga za zasvojenost.*

objektivni libido. Človek tako živi samo po načelu ugodja, posledica tega pa je oslabitev čustvenih in družbenih vezi. Če prihodnosti kot obljube ni, potem starši in učitelji ostanejo brez avtoritete in mladim ne morejo pokazati poti v življenje.

Negotovi starši, ravnodušnost šole, ki danes izobražuje in ne vzgaja (o 'vzgoji srca' ne govorimo več), opuščanje tradicije in vsesplošna erozija vrednot – vse to vodi v čustveno nepismenost, puščavo. Takšno stanje je idealno za to, da se mlad človek od te realnosti enostavno 'odklopi', anestezira z omamo. Vsako mamilo deluje kot anestetik za vse

bolečine in slabo počutje, na drugi strani pa npr. heroin nudi tudi neizmeren užitek. Mladi in odrasli zasvojenosti nočejo občutiti več, temveč manj in nočejo več intenzivno sodelovati v življenju. V resnici se iz življenja, odgovornosti, nalog, ki bi jih morali opraviti, preprosto odklapljajo.

O zasvojenosti, zlasti alkoholni, je pri nas najbolj podrobno pisal pokojni psihiater dr. Janez Rugelj (2000). Ločimo zasvojenost s kemičnimi snovmi (alkohol, heroin, koka-in in druge 'sintetične' droge, npr. ekstazi) in zasvojenost brez kemičnih mamil. To problematiko je zelo dobro opisala dr. Sanja Rozman v knjigi *Peklenska gugalnica* (1998). Pri zasvojenosti s kemičnimi snovmi pride dokaj hitro lahko tudi do telesne zasvojenosti, pri nekemičnih pa samo do psihične. To ne pomeni, da je premagovanje psihične zasvojenosti lažje kot premagovanje zasvojenosti s kemičnimi snovmi (ko gre navadno tudi za telesno zasvojenost).

Zasvojenost pomeni, po Rozmanovi, kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, za katerega on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga kljub temu ponavlja in ga ne more opustiti. Če bi ga, bi doživel abstinenčno krizo. Za zasvojenost je značilno to, da je zasvojeni že neštetokrat poskusil opustiti škodljivo vedenje, vendar je vedno znova popustil pod notranjim psihičnim ali telesnim pritiskom in se znova omamil. Zasvojenost je kronična bolezen in potrebnih je več let, da se razvijejo vsi njeni značilni znaki. Na nastanek, trajanje in razvoj vplivajo številni dejavniki.

Zasvojenost je bolezen. Kemična mamila povzročajo tudi telesno odvisnost, kar pomeni, da se na poseben način vključu-

jejo v telesno presnovo in postanejo nujno potrebna. Če zasvojenec zaradi različnih razlogov ne dobi svoje doze droge, doživi odtegnitveno krizo oziroma abstinečno reakcijo. To je zelo mučno telesno in psihično odzivanje, ki traja od nekaj dni do več tednov. Ko odtegnitvena kriza izzveni, zasvojenec še ni ozdravljen.

Vsi ljudje niso enako dovzetni za nastanek zasvojenosti, čeprav imamo v svojem življenju vsi vgrajen sistem za omamljanje, ki v določenih okoliščinah sproži izločanje morfiju podobnih snovi – endorfinov. Te snovi otopijo telesno in psihično bolečino in človeka omamijo. Vsaka snov in vsak postopek, ki zmanjšata bolečino, lahko postane podlaga za zasvojenost.

Približno 10 % populacije bo v vsaki družbi iskalo uteho v omamljanju in postalo zasvojenih. Mnogi v mladih letih z drogami eksperimentirajo, pa zato še ne postanejo zasvojeni.

## Značilnosti

Temeljne značilnosti zasvojenosti so:

- škodljivo vedenje, omamljanje,
- ponavljanje in povečevanje odmerka,
- zasvojeni doživljajo ekstremne vzpone in padce razpoloženja,
- kompulzivnost,
- abstinenčna reakcija.

Zasvojenosti lahko postanejo predvsem ljudje z določenimi osebnostnimi značilnostmi in tisti, ki so živeli v neugodnih razmerah. Kot sem že omenil, se je možno omamljati tudi brez kemičnih drog. Rozmanova pravi (1998), da nas omamijo lahko tudi prene-



kateri postopki, rituali, psihični manevri ali pa snovi, ki same po sebi nimajo farmakološkega učinka na zavest. Tako lahko 'droga' postane npr. basanje s hrano ali zlorabljanje shujševalnih diet, razna spolna vedenja (od sanjarjenja do spolnega nasilja), sanjarjenje ob osladnih televizijskih nadaljevanjih in plehki literaturi, igre na srečo za denar, igre na igralnih avtomatih, ruletah itd., obsedenost s tveganjem (hitra vožnja), obsedenost z verskimi in magičnimi rituali, obsedenost z različnimi tipi škodljivih odnosov z ljudmi, obsedenost s telovadbo in tekom.

*Za pravo rehabilitacijo zasvojenec je zdravljenje nujno potrebno, kajti zdravljenje ne zagotavlja samo abstinence od neke droge, pač pa omogoča spremembo načina življenja, tako da vsak posameznik osmisli svoje življenje.*

Zadnja leta pa se pojavlja, zlasti pri mladih, zasvojenost z digitalno tehnologijo, ki postaja vse večji problem in vpliva tudi na telesno zdravje (debelost, 'zaležanost' ...). Manfred Spitzer je o tej problematiki napisal zanimivo knjigo z naslovom *Digitalna demenca* (2016).

Temeljna značilnost vsake zasvojenosti je spremenjeno stanje zavesti, ki ga imenujemo omama ali opoj. Gre za zamegljeno stanje zavesti, v katerem človek izgublja stik z zunanjo realnostjo.

Za zasvojenost je značilno ponavljajoče se škodljivo vedenje. Škoda je lahko telesna – posledica strupenega delovanja droge na telo. Telesna škoda pa je lahko tudi posledica kronične stresne situacije, kar se kaže v okvari prebavil, debelosti, povečanem krvnem tlaku, obolenju ščitnice, obolenju koronarnih žil, rakavih obolenjih itd.

Poleg telesnih bolezni zasvojenost povzroča tudi vedenjske spremembe, npr. objestnost, agresijo, nihanje razpoloženja, neupoštevanje meja drugih, zanemarjanje šolskih, službenih in družinskih obveznosti itd. Zasvojenosti se osebnostno spremenijo, kar se kaže v pomanjkanju samozavesti, v mnogih obrambnih mehanizmih, kot so npr. zanižanje, racionalizacija, razne oblike manipulacije itd., potlačeni čustvi, nizki tolerance na stres, nizki samopodobi, motnjah



Foto: Marko Hrovat

čustvovanja, čustveni in socialni izolaciji, neobčutljivosti, depresivnosti itd.

### Reševanje

Zasvojenosti človek ne more rešiti z voljo. Vsak človek, ki živi rizično, zlorablja neko drogo ali kaj drugega (gledanje televizije, nekritična uporaba interneta, računalniških igrice ...) in pri katerem se ta zloraba sprevrže v zasvojenost, potrebuje zdravljenje. Redki posamezniki resda sami prekinijo neko zasvojenost, vendar navadno ne spremene načina življenja, in ker ne odpravijo globljih vzrokov, ki so vzrokovali njihovo zasvojenost, so še naprej nezadovoljni in nepotešeni.

Za pravo rehabilitacijo zasvojenec je zdravljenje nujno potrebno, kajti zdravljenje ne zagotavlja samo abstinence od neke droge, pač pa omogoča spremembo načina življenja, tako da vsak posameznik osmisli svoje življenje, da se trudi, da postane dober oče, mati, mož, žena, delavec, delavka, študent, študentka in da tvorno deluje v osebnem, družinskem in družbenem življenju. ◀

### Literatura

- Frankl, Viktor Emanuel (1994): *Volja do smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Galimberti, Umberto (2009): *Grozljivi gost: nihilizem in mladi*. Ljubljana: Modrijan.
- Rozman, Sanja (1998): *Peklenska gugalnica*. Ljubljana: Vale Novak.
- Rugelj, Janez (2000): *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozaložba.
- Spitzer, Manfred (2016): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva založba.



# Bodoči pedagogi o digitalni zasvojenosti



**Dejan Hozjan** je izredni profesor za področje pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem. Je koordinator magistrskega študijskega programa *Izobraževanje odraslih in razvoj kariere* ter vodja *Centra za vseživljenjsko učenje Pedagoške fakultete Univerze na Primorskem*. Pri svojem delu se ukvarja s kritičnim proučevanjem področja pedagogike, andragogike in menedžmenta v izobraževanju.

**Prispevek odpira vprašanje, kako dodiplomski študenti pedagogike na Pedagoški fakulteti Univerze na Primorskem razumejo digitalno zasvojenost. Interpretacija digitalne zasvojenosti pri omenjeni skupini študentov je namreč zanimiva z dveh vidikov: ker gre za študente mlajše generacije, ki so se z digitalno tehnologijo srečevali praktično že od rojstva, in ker gre za študente, ki bodo v bodoče opravljali pedagoški poklic in se tako neposredno srečevali s problematiko digitalne zasvojenosti.**

## Uvod

Digitalna zasvojenost predstavlja resen problem sodobne družbe in je pogosto predmet diskusije v različnih znanstvenih krogih. Slednje je še posebej pomembno tudi za šolski prostor, saj se vedno več otrok in mladostnikov neposredno srečuje z digitalno zasvojenostjo in posledicami le-te. Glede na navedeno si tudi pedagoški delavci ne smejo zatiskati oči pred omenjeno težavo. V želji, da bi ugotovili, kako bodoči šolski svetovalni delavci poznajo pojem digitalna pismenost, smo opravili krajšo empirično raziskavo.

## Empirična raziskava

### Opis metodologije raziskovanja

V okviru empirične raziskave smo si zastavili cilj, da raziščemo razumevanje pojma digitalna zasvojenost pri dodiplomskih študentih pedagogike. Z raziskavo smo želeli doseči, da študenti pedagogike podajo poglobljene odgovore o razumevanju pojma digitalna zasvojenost, zato smo uporabili kvalitativni pristop in deskriptivno metodo.

V intervju je bilo udeleženih 32 (od 38) študentov 3. letnika pedagogike Pedagoške fakultete Univerze na Primorskem. Zastavili smo vprašanje: Kako razumete pojem digitalna zasvojenost? Pridobivanje podatkov je potekalo 21. januarja 2019. S pomočjo računalniškega programa Atlas.ti smo opravili transkripcijo, kodiranje, abstrahiranje in grupiranje.

### Rezultati in razprava

Na vprašanje, kako študenti pedagogike razumejo pojem digitalna zasvojenost, je 32 študentov podalo 74 odgovorov. Le-te smo razvrstili v skupine sedmih vsebinsko različnih kod:

- Odvisnost od tehnologije<sup>1</sup>
- Psihične posledice<sup>2</sup>

- Nadpovprečno porabljen čas<sup>3</sup>
- Zanemarjanje drugih obveznosti<sup>4</sup>
- Sodoben problem<sup>5</sup>
- Populacija<sup>6</sup>
- Rešitve<sup>7</sup>

Po pričakovanjih so študenti najpogosteje povezovali digitalno zasvojenost z odvisnostjo od tehnologije, saj je kar 28 študentov od 32 navedlo ta element. Na drugem mestu so se pojavile psihične posledice digitalne zasvojenosti, in sicer v 13 primerih. Glede na odgovore študentov je bila tretja najpogostejša skupina »nadpovprečno porabljen čas za digitalne vsebine« (deset odgovorov). Z manj odgovori pa sta sledili skupini odgovorov »zanemarjanje drugih obveznosti« (osem odgovorov) in »sodoben problem« (šest odgovorov). Na dnu pa sta bili skupini »populacija, ki je najpogosteje izpostavljena digitalni zasvojenosti« (pet odgovorov) in »predlagane rešitve« (štirje odgovori) (Tabela 1).

Tabela 1: Prikaz odgovorov po kodah.

	N	%
Odvisnost od tehnologije	28	37,8 %
Psihične posledice	13	17,6 %
Nadpovprečno porabljen čas	10	13,5 %
Zanemarjanje drugih obveznosti	8	10,8 %
Sodoben problem	6	8,1 %
Populacija	5	6,8 %
Rešitve	4	5,4 %
SKUPAJ	74	100,0 %

Iz zapisanega razberemo, da so študenti pedagogike dokaj homogeno razumeli pojem digitalne zasvojenosti, saj jih je kar 87,5 % po-

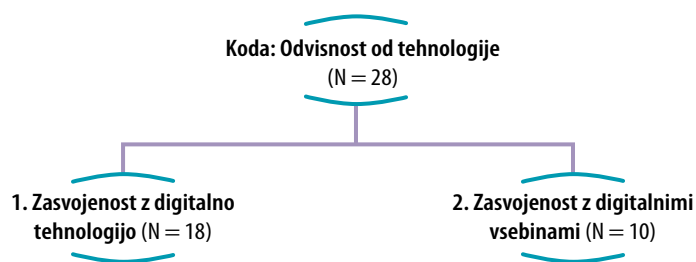


vezovalo pojem digitalne zasvojenosti z odvisnostjo od tehnologije. Pri ostalih skupinah odgovorov pa je zaznana relativna razpršenost. V nadaljevanju si natančneje oglejmo odgovore znotraj posameznih kod.

Podrobnejši vpogled v skupino odgovorov s kodo *Odvisnost od tehnologije* nam pokaže, da lahko odgovore razdelimo v dve podskupini (Shema 1):

- V prvi, najobsežnejši podskupini, so odgovori, ki digitalno zasvojenost neposredno povezujejo z *digitalno tehnologijo*. Pod pojmom digitalna tehnologija so izpostavljeni telefon (10), računalnik (10), televizija (3) in tablice (2).
- V drugi skupini se nahajajo odgovori, ki povezujejo digitalno zasvojenost z *digitalnimi vsebinami*, npr. igrice (5), socialna omrežja (3) in aplikacije (2).

Shema 1: Prikaz odgovorov v okviru kode *Odvisnost od tehnologije*.



Skupino odgovorov s kodo *Psihične posledice* smo prav tako razdelili v dve podskupini:

- V prvi podskupini so *neposredne posledice* digitalne zasvojenosti, kot so nezmožnost samonadzora, ogrožanje zdravja in odvisnost samopodobe od socialnih omrežij (devet odgovorov).
- V drugi podskupini pa se odgovori navezujejo na *posledice ob odsotnosti* digitalne tehnologije (štirje odgovori). V tem okviru študenti navajajo naslednje posledice: živčnost, nervoznost, tesnoba, razdražljivost in nezmožnost komunikacije.

Vsebinsko najbolj homogena skupina so odgovori s kodo *Nadpovprečno porabljen čas*. Kljub temu pa smo lahko odgovore kategorizirali v tri stopnjevanje podskupine, in sicer:

- *prekomerna uporaba* (pet odgovorov; npr. »prekomerno uporabljanje telefona, računalnika, tablice itd.«),
- *preveč časa* (štirje odgovori; npr. »preveč časa posvečaš čekiranju FB-ja, elektronske pošte, računalniškim igram itd.«),
- *večurna uporaba* (en odgovor: »do zasvojenosti pride, ko te npr. prave uporabljamo vsak dan po več ur«).

Zanimivo je, da v tej skupini odgovorov ni bilo moč zaslediti natančne časovne opredelitve, kaj študenti razumejo kot nadpovprečno uporabo digitalne tehnologije.

Skupina odgovorov, ki je označena s kodo *Zanemarjanje drugih obveznosti*, je razdeljena v tri podskupine:

- V najobsežnejši podskupini se odgovori navezujejo na *moteno normalno življenje* (pet odgovorov; npr. »da nas uporaba tehnologije moti pri vsakdanjem delu (učenju, prostem času, v službi)«).

- Sledi podskupina, ki govori o tem, da je ukvarjanje z digitalnimi vsebinami *edina dejavnost* zasvojenega (dva odgovora; npr. »uporabljaš ga ves čas in je to edina stvar, ki ti zapolni prosti čas«).

- Podskupino z enim odgovorom pa predstavlja odgovor, ki se navezuje na *zapravljanje časa* (»... nima početi kaj drugega, zapravlja svoj čas«).

V okviru kode *Sodoben problem* je najbolj izrazito izstopalo mnenje, da je zasvojenost *trend sodobne družbe* (štirje odgovori; npr. »zasvojenost, ki se je pojavila v dobi digitalizacije«). Sledita pa odgovora, ki se navezujeta na digitalno zasvojenost kot *velik problem* (»je velik problem današnjega časa«) oziroma *težko rešljiv problem* (»je zelo težko premagljiva, rešljiva težava«).

V predzadnji skupini odgovorov, ki so kodirani pod rubriko *Populacija*, lahko zasledimo tri skupine odgovorov. Najpogosteje je bila izpostavljena *skupina mladih* (dva odgovora; npr. »v porastu pri današnji mladini«). Sledita pa odgovora, ki se navezujeta na *otroke* (dva odgovora; npr. »največkrat se kaže to pri otrocih«) in na *nižanje starostne meje* (en odgovor: »leta, pri katerih je otrok zasvojen, so vedno nižja«).

Pregled zadnje skupine značilnosti odgovorov, ki smo jih združili pod kodo *Rešitve*, nam pokaže tri različne podskupine odgovorov:

- V prvi skupini se je odgovor navezoval na *posameznika* (»načrtno mora pomisliti, kako bi lahko drugače preživel čas«).
- V drugi skupini sta odgovora, ki se navezujeta na *ustanove za zdravljenje* (»obstajajo bolnice, ki zdravijo digitalno zasvojenost«; »imamo že centre za pomoč ljudem, ki so digitalno zasvojeni«).
- Na ravni družbe pa je bil izpostavljen dokaj *generičen odgovor* (»morali bi delovati v smeri, da se to vsaj zmanjša, če ne izkorenini«).

## Sklep

Na podlagi izvedene empirične raziskave lahko vidimo, da študenti pedagogike razumejo digitalno zasvojenost prvenstveno kot odvisnost od tehnologije oziroma digitalnih vsebin. Tovrstni opredelitvi pa dodajajo različne attribute, kot so prekomerna uporaba tehnologije, določene (ne)posredne psihične posledice, povezanost z mlajšo generacijo itd.

Iz zapisanega je razvidno, da je študentom pojem digitalna zasvojenost dokaj poznan in se njihove opredelitve v splošnem dotikajo strokovnih spoznanj o omenjeni tematiki. Videti pa je tudi, da o rešitvah te problematike bolj malo razmišljajo. ◀

## Opombe

- 1 S kodo *Odvisnost od tehnologije* so bili označeni odgovori študentov, ki so se navezovali na zasvojenost z različnimi elektronskimi napravami oziroma digitalnimi vsebinami.
- 2 Koda *Psihične posledice* je označevala vse odgovore, ki so vključevali navajanje spremenjenih osebnostnih lastnosti po uporabi elektronskih naprav ali umanjkanju le-teh.
- 3 S kodo *Nadpovprečno porabljen čas* so bili označeni odgovori, ki so se navezovali na pretirano ali prekomerno uporabo elektronskih naprav oziroma digitalnih vsebin.
- 4 Koda *Zanemarjanje drugih obveznosti* je temeljila na odgovorih, ki so izpostavljali podrejanje posameznikovih realnih aktivnosti zgolj digitalni tehnologiji.
- 5 Koda *Sodoben problem* je označevala odgovore, ki so govorili o tem, da je to trend današnje družbe.
- 6 S kodo *Populacija* so bili označeni odgovori, ki so navajali najpogostejše skupine prebivalstva, ki so zasvojeni z digitalno tehnologijo.
- 7 Koda *Rešitve* je vključevala odgovore, ki so nakazovali različne načine reševanja digitalne zasvojenosti.



# Zasloni – 'električni pastirji'



■ **Sebastjan Kristovič**, izr. prof. dr., koordinator študijskega procesa in predavatelj na *Alma Mater Europaea – ECM*, je strokovnjak na področju vzgoje in izredni profesor psihologije. Je direktor *Mednarodnega inštituta za psihoterapijo in uporabno psihologijo* (Svetovalno-terapevtski center za družine, pare in posameznike) in raziskovalec na področju logoterapije, duševnega zdravja in vzgoje.

**Zmotno in zavajajoče je govoriti o uporabi informacijske tehnologije, če nimamo pred očmi vzgoje, vzgojno-izobraževalnega procesa, celovitega razvoja otrokove osebnosti in končnega cilja vzgoje in izobraževanja. Ta cilj nikoli ne bi smela biti samo izobrazba, razvite določene kognitivne zmožnosti in čim večja 'na pamet' konzumacija podatkovnega znanja. Končni cilj bi moral biti celovito delujoč in zadovoljen posameznik, živeč v skladu s svojimi zmožnostmi in potenciali, ki jih mora v čim večji meri razviti.**

## Kaj je cilj?

Cilj vzgoje bi torej morala biti celostno razvita in integrirana osebnost z zdravo razvito samopodobo, samozavestjo in samospoštovanjem, jasno oblikovano identiteto in globokim notranjim občutjem smisla življenja in sveta. Šele opolnomočen, čustveno in socialno funkcionalen ter etično ozaveščen posameznik bo na eksistencialni ravni zadovoljen s seboj in se bo zavedal odgovornosti za svoje življenje in svet, v katerem živi.

Ključno vprašanje je torej, ali informacijska tehnologija oz. otrokov čas, preživet pred zasloni, vodi vse bliže k temu cilju ali ravno obratno.

## Nujen celostni pogled

V svetu znanosti ni niti ene celovite (intelektualno poštene) raziskave, ki bi dokazovala pozitiven celostni vpliv zaslonov na otrokov razvoj in njegovo osebnost. Obstaja sicer nekaj raziskav, ki kažejo nekatere pozitivne vplive, ampak njihova temeljna težava je v tem, da izpostavljajo samo določen vidik, ne pa celote. Gre za redukcionističen in posplošen pogled na otroka in razvoj osebnosti. Skratka, tovrstne raziskave v ospredje postavljajo samo določen vidik otrokove osebnosti (npr. nekatere kognitivne funkcije) in njegovega razvoja, na vsa ostala področja in negativne vplive pa se 'pozablja' oz. se jih ne omenja. To bi lahko

poimenovali nekakšen znanstveni fundamentalizem.

Mnogi govorijo o novih generacijah otrok, o »digitalnih domorodcih« – gre za generacije, ki so se rodile z aktualno informacijsko tehnologijo (pametnimi telefoni, tabličnimi računalniki ...). Ta je pravzaprav del njih in njihove identitete – v nasprotju s prejšnjimi generacijami, ki so se morale priučiti uporabe le-te. Vendar je realnost povsem nekaj drugega. Če zna otrok igrati igrice na pametnem telefonu, tablici ali na igralni konzoli, če zna s prsti spretno in bliskovito drseti po zaslonu in preklapljati med aplikacijami, če zna suvereno uporabljati družabna omrežja ipd., to še zdaleč ne pomeni, da je informacijsko (digitalno) funkcionalno pismen.

Kot profesor se na fakulteti letno srečujem in delam z nekaj sto študenti in tako kot mnogi moji kolegi ugotavljam, da npr. študenti ne znajo narediti preprostega kazala v Wordu, ne poznajo osnovnih funkcij tekstovnega urejevalnika, ne znajo narediti preproste animacije v PowerPointu, ne znajo iskati strokovnih/znanstvenih člankov na spletu, ne poznajo osnov navajanja virov, funkcionalna pismenost je na izredno nizki ravni in še bi lahko naštevali.

## Vzgoja za življenje

Že vrsto let se veliko govori o tem, kako so nove generacije otrok bolj inteligentne, kako so nadarjene, talentirane, posebne ...

Gre za raznovrstne teorije o »indigo« (»otroci luči«, »otroci tisočletja«, »modri«) in »bisernih« otrocih (Lee Carroll, Jan Tober, Nancy Ann Tappe). Vendar pa nam realno življenje in konkretna vpetost v prakso dela z otroki kažeta nekaj povsem drugega. Pri svojem delu s starši in z otro-

*Zasloni so napolnili praznino – praznino odnosov, družine in bližine, praznino življenja, dela in igre.*

ki, vzgojitelji in učitelji (na ustvarjalno-dozivljajskih taborih, ki jih izvajamo vsako leto, individualnih obravnavah, šolah za starše po vrtcih in OŠ ...) ugotavljamo, da se stopnja samostojnosti in odgovornosti iz leta v leto znižuje, kar je izredno zaskrbljujoče. Dandanes se srečujemo z otroki, ki si pri svojih sedmih, osmih letih še vedno ne znajo zavezati vezalk na čevljih, ki pri petih še vedno ne znajo samostojno jesti, ki se pri dveh letih in več še dojijo, močno se je podaljšalo obdobje uporabe plenice, dude in flaške ipd. Šola je postala skupni projekt staršev in otroka – starši skupaj z otrokom delajo domačo nalogo, plakate, se učijo ... Otrok tako ne more razviti zdrave samopodobe in samospoštovanja. Glavni vzrok tovrstnega vzgojnega ravnanja je permisivna paradigma vzgoje in vzgojno-izobraževal-



nega procesa, ki v središče družinske dinamike in vzgojno-izobraževalnega procesa postavlja otroka ter zadovoljevanje njegovih potreb in želja. Zasloni in informacijska tehnologija pa so pravzaprav samo podaljšana roka permisivnosti.

Osnovni cilj vzgoje pa je pripraviti otroka na (realno) življenje; tako na vesele in lepe trenutke kot tudi na tiste, ko je treba zaviti rokave, se spopasti z negativnimi izkušnjami in iz svojega življenja nekaj narediti, mu dati nek smisel ter pomen.

## **Kokain in zasloni**

Ključno vprašanje ni, kako človek vpliva na razvoj informacijske tehnologije, ampak kako le-ta vpliva na človeka oz. na otroka in na njegovo osebnost. Rezultati številnih raziskav kažejo na to, da so okvare možganov pri otrocih in mladostnikih, ki jih povzroča čezmerna uporaba zaslonov, podobne tistim, ki jih povzroča odvisnost od trdih drog (heroina, kokaina ipd.). Prav tako povzroča tudi zasvojenost, ki jo stroka še vedno premalo pozna in je posledično niti ne obravnava (tako preventivno kot kurativno). Ena izmed raziskav celo ugotavlja, da dve uri računalniških iger na možgane vpliva enako kot ena črtica kokaina. V slovenščino imamo prevedeno delo *Digitalna demenca* (Spitzer, 2016), ki zelo jasno predstavi celoten proces in vsestranske posledice digitalne zasvojenosti ter škodljive vplive zaslonov. Za malčke, ki še nimajo razvitih vseh možganskih struktur in se jim v tem obdobju možgani najintenzivneje razvijajo, so zasloni še posebej škodljivi. Že več kot polovica otrok in mladostnikov kaže znake nekemičnih zasvojenosti: nizko samozavest in samopodobo, asocialnost, nervozno, razdražljivost, nejevoljnost, nezainteresiranost, naveličanost, dolgočasje, depresijo, jezo,

*Napačne življenjske vsebine vodijo v eksistencialno krizo in krizo smisla, ki je eden največjih problemov mladih in sodobnega človeka.*

destruktivnost, konfliktnost, odsotnost v odnosu, laganje, občutje notranje praznine – kot da jim manjka nekaj bistvenega, kadar ob sebi nimajo zaslona ... Prizadeta

je ustvarjalnost (domišljija), nezmožni so koncentracije, vztrajnosti in vzdržljivosti, pojavljajo se tiki, apatija, melanholija, naveličanost, tolerančni prag se povečuje (želijo si 'vedno več' – kot pri vseh zasvojenostih), fizično so bolj krhki, imajo nizko stopnjo fizične aktivnosti in zdravja (v Sloveniji so desetletniki pred 20 leti dolžino 600 metrov pretekli 10 sekund hitreje kot danes), izredno slabe in upadajoče motorične sposobnosti, pojavljajo se fizične bolezni zaradi prekomerne uporabe zaslonov, osebna in socialna osiromašenost, uničuje se sposobnost samostojnega učenja, poglobljenega branja in razmišljanja, uničuje se osebna individualnost – edinstvenost, enkratnost in neponovljivost posameznega človeka, doživljajsko postajajo otopeli ... Tovrstne raziskave so lahko dostopne in jih je v zadnjih letih vedno več – izvajajo jih mednarodno priznani strokovnjaki in znanstveniki, kot so npr. Manfred Spitzer, Nicholas Carr, Jaron Lanier in Steve Pope. Zasloni uničujejo kognitivne sposobnosti, in kar je najpomembnejše, otrokov notranji svet, svet domišljije. Omeniti velja znanega fizika in matematika Alberta Einsteina, ki je nekoč izjavil, da je pogoj za genialnost domišljija in ne inteligenčni kvocient. Domišljija je obzorje notranjega sveta, kreativnosti in ustvarjalnosti, ki jo z zasloni prej ko slej zadušimo.

## **Z otrokom je treba živeti**

Samo od sebe so postavi vprašanje: Zakaj imajo zasloni tolikšno moč in zavzema jo toliko prostora v otrokovem življenju? Zato, ker tam ni nečesa, kar bi moralo biti. Zasloni so napolnili praznino – praznino odnosov, družine in bližine, praznino življenja, dela in igre. Lahko bi dejali, da so zasloni postali največji tatovi naših odnosov in naših življenj. Tudi v svetu odraslih je na žalost velikokrat podobna zgodba. To pa ne pomeni, da se moramo z otrokom kar naprej ukvarjati, početi z njim stvari in delati namesto njega. Bolj pomembno je, da se otrok zaveda, da smo v njegovi bližini, da čuti navzočnost očeta in mame. Zasloni so pravzaprav postali vzporedni svet, kamor se pobeogne pred tem svetom in realnim življenjem. Zasloni so za mnoge postali edini vir zabave in sprostitve. Vsak pobeg od življenja pa vodi v odvisnost. Lahko bi rekli, da je

najkrajša definicija zasvojenosti prav to: beg iz realnega življenja.

Temeljni izvor prekomerne uporabe zaslonov je pravzaprav v napačnem načinu življenja, v napačnih vsebinah, ki jih svet

*Otrok ob sebi potrebuje živega človeka, s katerim bo v interakciji, ki mu bo odnosno in čustveno na voljo, ki bo zanj predstavljal bivanjsko varnost. Potrebuje starša, ki sta vzgojno usklajena in ki imata med sabo ljubeč in spoštljiv odnos.*

odraslih nudi otrokom. Logoterapevtsko gledano (Frankl, 2015; Lukas, 2017), napačne življenjske vsebine vodijo v eksistencialno krizo in krizo smisla, ki je eden največjih problemov mladih in sodobnega človeka. Kriza smisla pa se najpogosteje razvija v: *agresijo* (fizično ali psihično, do sebe ali drugega), *depresijo* (obup, zadnja postaja je samomor) in *zasvojenosti* (kemične in nekemične – računalnik, telefon, tablica, internet, igre na srečo, spolnost, socialna omrežja ...). Področja se med seboj prekrivajo in posameznik ima težave na več področjih hkrati. Eno izmed najbolj problematičnih simptomatičnih področij eksistencialne krize so prav nekemične zasvojenosti (zasloni ipd.).

## **Postarani otroci**

Današnji otroci prehitro odrastejo, prehitro jih povlečemo v svet odraslosti, svet tekmovanja, dokazovanja in povzpetništva. Imamo generacije postaranih otrok. Prav informacijska tehnologija in zasloni so glavni vzrok za njihovo izgubo življenjskega navdušenja, hrepenenja, samoiniciativnosti, vztrajnosti in smisla. Zasloni umetno postarajo naše otroke, prehitro vse vidijo, prehitro vse doživijo, nič več ni skrito, skrivnostno, ničesar več ni, kar bi prebujalo njihovo hrepenenje, radovednost ... Iskricke v očeh so izginile, ker so jih pogasili vase srkajoči zasloni, ki počasi in vztrajno pijejo otrokovo otroškost. Zato bi morala biti ena izmed naših glavnih nalog, da postanemo varuhi otrokovega otroštva, da zavarujemo njegovo otroškost.



Včasih so bili otroci ustvarjalci iger in pustolovščin, danes pa so velikokrat le nemi opazovalci, ki se jih svet odraslih na vse pretege trudi vključiti in motivirati za dejavnosti in igre, ki so si jih zamislili odrasli. Slednji so se tako znašli v vlogi nenehnih animatorjev in motivatorjev otrok, kar vodi do osebne nezainteresiranosti, apatije in malodušja. Ko se 'animator' utruji od svojega angažiranega motiviranja in nenehne ustrežljivosti ter nenehne zadovoljevanja otrokovih želja, je najbolj priločen zaslon, ki v polnosti zapolni prostor 'ukvarjanja' z otrokom. Pozabilo pa se je na otroka, ki ima lastno domišljijo, lastni notranji svet, lastni 'jaz' in lastno zmožnost ustvarjanja igre. Dodatne žeblje v tovrstno pasivnost pa pribijejo še zasloni, pred katerimi je otrok le pasiven opazovalec, le površinski odčitovalec, 'skimmer' določenih vsebin, ki jih nikoli globinsko ne predela, ne začuti v njihovem bistvu, zato te nimajo moči, da bi kakor koli pozitivno vplivale na razvoj njegove osebnosti. Smisel *Malega princa* ni v povzetku njegove zgodbe v petih stavkih, ampak v tem, kaj prebrana vsebina (sporočilnost) spremeni v človeku, kako vpliva na njegov odnos do življenja, sveta in ljudi. Prav tako *Bratje Karamazovi*, roman ruskega velikana Dostojevskega, ki velja za največji roman vseh časov; smisel ni v povzetku ene A4-strani zgodbe na spletu, ampak v globinskem dojetju pisateljeve genialne zmožnosti, da prikaže bistvo in smisel življenja, človeka in družbe, ki se zgodi v intenzivnem dialoškem odnosu v procesu branja in poglobljanja v tekst. Vendar branje in dialoški odnos zahtevata določeno intelektualno aktivnost – v nasprotju s tem zaslon zahteva le površinsko pasivno zrenje in hitro preletavanje vsebin, kar ne dopušča nikakršne poglobitve in notranjega procesa ter (samo)dialoga. Oči sodobnega otroka so ves čas prikovane na nek zaslon – v restavraciji je pred njim telefon (da dá mir), doma je pred televizijo, tablico, igralno konzolo (tudi ko pridejo sosedomi otroci in prijatelji na obisk, se zgod-

ba ne spremeni – le zaslon dobi nekaj dodatnih parov opazovalnih oči), ko se usede v avtomobil, ga na zadnjem delu naslonjala že čaka obešena tablica ipd. Velikokrat je lažje tako, lažje mu je v roke položiti digitalno napravo, zaslon ki se spremeni v 'električnega pastirja'. Na individualnih obravnavah, na šolah za starše ipd. starši velikokrat priznajo, da imajo v trenutku, ko otroku dajo tablico ali ga posadijo pred TV, nekaj ur miru – kot da otroka sploh ni. Vendar



Foto: Petra Duhanny

se otrok empatije, čustvovanja, socializacije in odnosov ne more naučiti ob zaslonu. Ob sebi potrebuje živega človeka, s katerim bo v interakciji, ki mu bo odnosno in čustveno na voljo, ki bo zanj predstavljal bivanjsko varnost. Potrebuje starša, ki sta vzgojno usklajena in ki imata med sabo ljubeč in spoštljiv odnos. Potrebuje ljudi, ki bodo zanj predstavljali vzor, zdravo avtoriteto in ideal. Potrebuje človeka, ki bo ta odnos tudi vzdržal in bo v njem ostal, čeprav bo odnos včasih intenziven in konflikten.

Otrok ob sebi potrebuje človeka, ki mu bo ta svet in življenje predstavljal kot nekaj lepega in vrednega. Da bo življenje res lepo, pa ga je treba z obema rokama zagrabit in iz njega nekaj narediti, mu dati neko vsebino, nek smisel. V človeku je treba razviti potencial odgovornosti in zavedanja, da je on sam aktivni ustvarjalec svojega življenja in ne le nemi opazovalec okoliščin, ki se mu dogajajo ter usmerjajo njegovo življenje. Potrebuje nekoga, ki mu bo privzgojil delovne navade, vztrajnost in disciplino. Prav to so tri področja, ki so pri današnjih generacijah najbolj podhranjena, in prav to je 'magični recept' za uspešno, zadovoljno in osmišljeno življenje. Ta področja pa bodo lahko razvijali le ob prisotnih, zadovoljnih, integriranih osebah z dobro razvito 'zdravo kmečko pametjo' in z globokim občutkom za bistveno in smiselno v življenju. Ti ljudje bodo za njih predstavljali kompas smisla, to pa je nekaj najbolj pomembnega za njihovo življenje in njihovo prihodnost – območje 'električnega pastirja' jim tega ne more nuditi, še več: tega jih celo oropa. Če mladi svojega življenja ne bodo doživljali kot globoko smiselnega, če se ne bodo trudili za osmisleitev svojega življenja ter ga odkrivali, življenja ne bodo živeli v polnosti in strastno, ampak ga bodo zgolj preživljali. Kot pravi tudi Einstein: »Človek, ki ima svoje življenje za nesmiselno, ni samo nesrečen, ampak je komaj sposoben za življenje.«

#### Viri in literatura

- Frankl, Viktor (2015): *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
- Krek, Janez; Metljak, Mira (ured.) (2011): *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Kristovič, Sebastjan (2014): *Reševanje krize smisla sodobnega človeka – osnove logoterapije*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- Lukas, Elisabeth (2017): *Osnove logoterapije – človeška podoba in metode*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- Spitzer, Manfred (2016): *Digitalna demenca – kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet*. Celovec: Mohorjeva.
- Spock, Benjamin (1964): *Baby and child care*. New York: Pocket books.

# Digitalni domorodci



■ **Roman Globokar**, dr. teologije, je predstojnik *Katedre za moralno teologijo* na *Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani* in študentski duhovnik. Od 2006 do 2018 je bil direktor *Zavoda sv. Stanislava*. Napisal je vrsto člankov s področja teološke etike in religijske pedagogike. Od leta 2005 je član *Komisije RS za medicinsko etiko* in od leta 2011 član *Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje*.

*Današnji otroci so od rojstva dalje potopljeni v digitalni svet, zato se je zanje uveljavil izraz 'digitalni domorodci'. Ostali smo 'digitalni priseljenci', saj digitalni jezik za nas ni materinščina, ampak je jezik, ki smo se ga morali naučiti kasneje. Toda – ali že sama 'potopljenost' v svet računalnikov, mobilnikov, videoiger, spleta prinaša tudi usposobljenost za življenje v tem svetu? Zelo naivno je prepričanje, da bo zgolj množična uporaba digitalnih medijev prispevala k izgradnji zrelih in samostojnih osebnosti.*

## Digitalna revolucija

Vpliv tehnike na naše življenje se je povečal z razvojem sodobne digitalne tehnologije, ki posega na vsa področja našega življenja. Razmah svetovnega spleta je omogočil povezavo različnih računalnikov med seboj in s tem ustvarjanje digitalnega oz. virtualnega sveta. Z razvojem mobilnih telefonov in tablic pa je zagotovljena možnost stalne prisotnosti v digitalnem svetu.

Današnji otroci so od rojstva dalje potopljeni v digitalni svet, zato se je zanje uveljavil izraz 'digitalni domorodci', ki ga je leta 2001 skoval Marc Prensky. Vsi ostali pa smo 'digitalni priseljenci', saj digitalni jezik za nas ni materinščina, ampak je jezik, ki smo se ga morali naučiti kasneje. Otroci pa naj bi se novega jezika učili spontano. Ob tem se postavlja vprašanje, ali že sama 'potopljenost' v svet računalnikov, mobilnikov, videoiger, spleta prinaša tudi usposobljenost za življenje v tem svetu. Zelo naivno je prepričanje, da bo zgolj množična uporaba digitalnih medijev s strani 'digitalnih domorodcev' že prispevala k intelektualnemu in splošnemu razvoju. Tudi znotraj digitalne dobe je za uspešen proces učenja pomemben drug človek, ki usmerja otroka, mu razlaga, kaj je bolj in kaj manj pomembno, ki mu govori o smislu učenja, ki ga spodbuja h kritičnemu mišljenju. Predpostavka o 'digitalnih domorodcih', ki naj bi bili sposobni brez zunanje podpore pridobiti ustrezne veščine za učenje in bi bili sposobni sami konstruirati znanje iz fragmentov besedil



Foto: Petra Duhanny  
Fotografija je simbolična.

in avdiovizualnih vsebin, se je izkazala za zmotno (Čuš Babič, 2018: 11).

Vsekakor pa zaradi korenitih sprememb, ki močno vplivajo tudi na človekovo mišljenje, lahko upravičeno govorimo o 'digitalni revoluciji'. Težko ocenimo razsežnosti preobrata za človeka. V zgodovini sta se zgodila dva izrazita preskoka v razvoju človeške misli, spodbujena z uvedbo dveh inovacij: pisanje in tisk. Abeceda je omogočila nove izrazne možnosti in spodbudila razvoj človeške misli, tisk pa je omogočil širjenje idej v času in prostoru ter s tem spodbudil globoke družbene in kulturne spremembe. Za razliko od postopnega in počasnega širjenja

pisave in knjig se digitalna tehnologija širi z izredno hitrostjo. Tudi pri uvajanju pisave in razširjanju knjig so obstajali ugovori, da bo to negativno vplivalo na človeka in nadaljnji razvoj človeštva. Danes ne dvomimo v civilizacijski napredek preteklih dveh pridozbe, zato lahko upamo, da bo tudi digitalna tehnologija prispevala k razvoju, kljub temu pa ni odveč kritičen premislek o njihovem vplivu na razvoj človeka. Za razvoj človekovih možganov je prav čas pubertete odločilnega pomena, zato ni odveč ugotoviti, kako digitalni mediji vplivajo na proces oblikovanja nevronskih struktur (Amendola idr., 2018: 31).

## Stalno povezani

Večina mladih je priključenih na družabna omrežja, ki omogočajo, da so nenehno povezani s svojimi prijatelji, da objavljajo dogodke iz svojega življenja, svoje ideje, misli, fotografske utrinke, delijo izkušnje, vzpostavljajo nove prijateljske vezi, da so informirani o vseh stvareh, ki jih zanimajo, da lahko posežejo po različnih oblikah zabave, da lahko igrajo igrice in tekmujejo z ljudmi z vsega sveta, da gledajo filme, poslušajo glasbo ... Družabno omrežje Facebook, ki ga je leta 2004 ustanovil Mark Zuckerberg, je imelo leta 2018 že preko dve milijardi uporabnikov. Glavni razlog za razmah je najverjetneje ideja, da gre za ustvarjanje sveta 'prijateljev', ki me spremljajo in ki jih lahko spremljam. Potreba po prijateljstvu in sprejetosti je temeljna človekova potreba in nove tehnologije omogočajo, da se možnost vzpostavljanja in ohranjanja vezi skoraj neomejeno razmahne. Ni več prostorske omejitve in tudi ni časovnega zamika pri sporočanju, kadar je prijatelj drugje.

## Internetni dosje

Vse bolj očitni postajajo tudi negativni vidiki družabnih omrežij: zloraba osebnih podatkov več kot 50 milijonov uporabnikov za ekonomske namene, širjenje lažnih novic, spletno nasilje ... (Amendola idr., 2018: 17–19). Ker so se na Facebook vse bolj naselili tudi 'digitalni priseljenci', torej starši in učitelji, so mladi veliko bolj prisotni na Snapchatu in Instagramu, kar kaže, da želijo ustvarjati prijateljske vezi predvsem s svojimi vrstniki ter težijo k avtonomiji in se želijo izogniti nadzoru starejših. Za 'digitalne domorodce' se ustvarja 'internetni dosje' že od njihovega rojstva dalje oz. že od trenutka, ko sta starša izvedela, da je na poti novo življenje, in sta to novico objavila na spletu.

Na družabnih omrežjih ustvarjamo o sebi določeno podobo, za katero si želimo, da bi jo poznala širša javnost. Vsi skupaj, še posebej pa mladi, se premalo zavedamo, da imajo do te podobe dostop tudi bodoči delodajalci, kreditodajalci, zavarovalni agenti ... Povsem na novo se postavlja vprašanje pravice do zasebnosti. Imeti informacije pomeni imeti moč. Tisti, ki gledajo določene stvari o drugih ljudeh na

družabnih omrežjih, imajo običajno moč nad ljudmi, ki jih opazujejo. Tako gledajo starši, učitelji, zaposlovalci, korporacije, vlada ... Prepričani so, da imajo pravico do tega samo zato, ker imajo možnost, da to počnejo, saj so vsebine javno dosegljive. To pa lahko včasih pripomore tudi k temu, da se razkrije kakšna zloraba, ki bi sicer ostala zakrita.

## Razkriva to, kar je že v svetu

Kot pravi Boyd, digitalna tehnologija razkriva predvsem to, kar je že v svetu: »To, kar je vidno na spletu, je to, kar je v družbi najboljše in najslabše ter vse, ker je vmes. Ko se odločite za ogled, ste prisiljeni videti neenakost, rasizem in šovinizem, krutost in nasilje, bolečino in jezo. Preveč enostavno je, da vidimo vse to in krivimo tehnologijo, da je to ustvarila« (Boyd, 2016: 57). Sodobna tehnologija omogoča, da je javno dostopnih vse več vsebin in da je zbranih ogromno informacij. Naučiti se bomo morali živeti s tem, da bo vse več stvari dostopnih in vidnih. Po eni strani bomo opazovani, po drugi strani pa bomo lahko ogledovali stvari.

## Izostri etični čut

V tem spremenjenem kontekstu je velik izziv, kako izostri naš etični čut, da ne bomo

kršili svojega človeškega dostojanstva in dostojanstva drugih ljudi. Kaj imam pravico pogledati in česa ne smem spregledati znotraj novih možnosti? »Imamo etično odgovornost, da vidimo druge v kontekstu, v katerem delujejo, in moralno odgovornost, da poskrbimo za tiste, ki so v nevarnosti« (n. d.: 59). Nove možnosti digitalnega sveta prinašajo s seboj tudi nove oblike odgovornosti.

V tem času hitrih sprememb in nejasnih okvirov, tehnološkega razvoja in digitalnih medijev otroci in mladi rastejo in se razvijajo. Gotovo je primarno okolje njihove rasti njihova družina, zelo pomembno okolje pa predstavljata tudi vrtec in šola. V procesu odraščanja naj bi otrok izgradil osebnost, ki se zaveda svoje lastne vrednosti in svoje sposobnosti, da čim bolj polno uresniči svoje življenje in prispeva k boljšemu svetu okrog sebe. ◀

## Literatura

- Amendola, Assunta; Gigli, Beniamino in Monti, Alessandra Maria (2018): *Adolescenti nella rete: quando il web diventa una trappola*. Roma: L'Asino d'oro.
- Boyd, Danah (2016): Do You See What I See? Visibility through Social Media. V: Greenhow, Christine; Sonnevend, Julia in Agur, Colin (ur.): *Education and social media: toward a digital future*. Cambridge: The MIT Press, str. 49–60.
- Čuš Babič, Nenad (2018): Ali naj se šola prilagaja mladostniku digitalne dobe in omrežjem? V: Rifel, Tadej (ur.): *Kritično mišljenje v digitalni dobi*. Ljubljana: Zavod sv. Stanislava, str. 32–42.

## Opomba

Odlomek je iz knjige v tisku: Globokar, Roman (2019): *Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi*. Ljubljana: Teološka fakulteta.



Foto: Peter Prebil

# Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti

■ **Bogdan Polajner**, dr., univ. dipl. psih., je predsednik *Združenja bonding psihoterapevtov Slovenije* (ZBPS), učiteljski bonding psihoterapevt, supervizor z licenco SZS. Zaposlen je kot direktor in psihoterapevt na ZBPS; več kot 25 let je aktiven tudi na področju primarne preventive ter izobraževanja kadrov.

*Pametni telefoni, računalniki, svetovni splet in podobna sredstva so vse bolj prisotni v vsakodnevem življenju. Sama po sebi so ta sredstva sicer koristna, lahko pa se jih zlorablja za npr. verbalno in slikovno nasilje, dezinformiranje, elektronsko krajo, omamo zavesti idr. Če se jih zlorablja za omamljanje, prevzamejo funkcijo droge – imajo torej enako vlogo, kakor jo imata pri alkoholizmu alkohol ali pri 'narkomaniji' droga. Ker so ta sredstva vse bolj razširjena, razmeroma zlahka dostopna tudi otrokom, ne čudi, da predstavljajo skupino najpogosteje zlorabljenih sredstev za omamni beg iz realnosti.*

Po mnenju mnogih ključnih tujih (Young, 1996) in slovenskih strokovnjakov<sup>1, 2</sup> predstavlja omamljanje z digitalnimi oz. ekran-skimi sredstvi največjo sodobno nevarnost za padec v zasvojenost. Preseneča pa, da ta sredstva hkrati še zelo podcenjujemo v njihovi adiktivni (zasvojenjski) moči. Tako pri laikih kot tudi pri mnogih strokovnjakih še vztraja zmeta, da zloraba teh sredstev ne more povzročiti prave zasvojenosti, saj gre za elektronsko-tehnična sredstva in ne za kemične substance, ki naj bi edine imele adiktivni učinek (Griffiths, 1997).

## Vzroki za zasvojenost

Kot pri vsaki drugi zasvojenosti tudi pri digitalni zasvojenosti glavni problem ni v sredstvih za omamo, pač pa v človeku (Pichi, 1995). Odraslim so razmeroma enako dostopni tobačni izdelki, alkohol, droge, pa vendar se večina odraslih s tem nikoli ne zasvoji. Podobno so otrokom (ob prej navedenem) digitalna sredstva razmeroma zlahka dosegljiva, a ne postanejo vsi otroci zasvojeni z njimi. Problem torej ni v sredstvu, pač pa v človeku: ranjene, plitve in prazne osebe bodo zmeraj bistveno pogosteje zapadle v različne oblike zasvojenosti v primerjavi z zdravimi vrstniki.

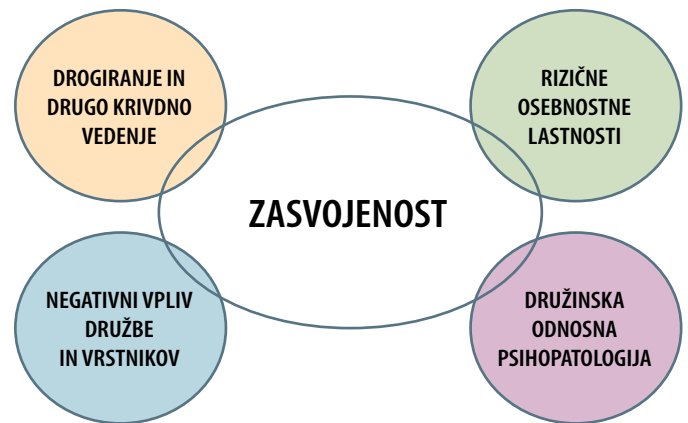
Nizozemski psihiater, psihoterapevt in svetovno znani adiktolog dr. Martien Kooyman (1993) ugotavlja, da zasvojenost tvorijo štiri skupine vzrokov (Slika 1). Predstavljamo si jih lahko kot štiri začarane kroge oziroma kot nekakšne 'motorje', ki povzročajo in 'poganjajo' zasvojenost:

- omamno vedenje (kajenje tobaka, pitje alkohola, drogiranje, omamljanje z digitalnimi sredstvi, s pretiranim delom, spolnostjo ...), ki postopoma vzpostavlja somatski adiktivni učinek;
- tvegane osebnostne lastnosti (visoka travmatiziranost, bazično nezaupanje v ljudi, bivanjska praznina, šibka zmožnost za zadovoljevanje temeljnih potreb, nezmožnost prositi za pomoč v stiski, duševne motnje in bolezni ...);
- družinske tvegane lastnosti (posesivna ljubezen do otrok namesto

starševske ljubezni, čustveno, vzgojno in odnosno zanemarjanje otrok ...);

- širše, družbene tvegane lastnosti (pretirana tolerantnost do omamnih sredstev, preveč stresen šolski in poklicni sistem, škodljiv socialni vpliv nezdravih vrstnikov ...).

Slika 1: Začarani krogi zasvojenosti (Kooyman, 1993).



## Družbeni razlogi za porast digitalne zasvojenosti

Googlova raziskava<sup>3</sup> kaže, da kar 90 % naše dnevne medijske interakcije temelji na ekranu, pri čemer povprečen človek preživi za raznimi ekrani kar 4,4 ure dnevno, zgolj 10 % medijske interakcije pa zavzamejo neekranski mediji, npr. radio, časopis idr.

Kvantiteta sama po sebi krepi začarani krog: »ker imajo vsi«, moramo tudi mi (in naš otrok) imeti pametni telefon, računalniške igrice idr., sicer sledi občutek manjvrednosti, norčevanje s strani vrstnikov, potrtoost, kompenzatorno vedenje ... Ko večina sprejme miselnost, da »moramo vsi to imeti«, je manjšini težko plavati proti toku. Starši, ki lastnemu otroku ne kupijo pametnega telefona, ko ga imajo že

vsi njegovi vrstniki, lastnega otroka hote ali nehote zaznamujejo kot posebneža. Staršem se v tej situaciji nakazujejo tri možnosti:

- plavanje proti toku večine, pri čemer upamo, da bomo otroku omogočili izkušnjo zdrave distance do modnih muh ter posledično oblikovanje otroka v osebo z lastno hrbtenico – sočasno tvegamo socialno samoizločitev otroka ter razvoj čudaškega značaja;
- plavanje s tokom večine, pri čemer upamo, da bo otrok socialno pripaden in sprejet pri vrstnikih – hkrati tvegamo 'utopitev' otroka v povprečnosti in oblikovanje osebe brez lastne hrbtenice;
- razvoj zmernosti, pri čemer upamo, da bomo pri otroku razvili pripadnost večini in hkrati zdravo distanco do tehničnih sredstev z adiktivnim učinkom – sočasno tvegamo večjo vzgojno obremenitev v primerjavi s starši iz prejšnjih dveh skupin. Razvoj zmernosti je dandanes verjetno še najbolj smiselna možnost.

### Razlogi za porast digitalne zasvojenosti pri otrocih

Zakaj otroci preživljajo toliko časa za ekrani? Po Kooymanu (1993) lahko sklepamo o dveh vrstah vzrokov: tvegano vedenje, ki postopoma vodi do adiktivnega efekta, ter tvegane osebne lastnosti otrok. Otroci s prekomerno uporabo digitalno-ekranskih sredstev po eni strani tlačijo neprijetna čustva in iz zavesti izrinjajo zavedanje tesnobe, strahov, doživljanje krivde, stisk, ustvarjalnega pritiska idr. Po drugi strani pa si s tovrstno tehnologijo zlahka – in pogosto z nemalo lenobe – omogočijo sprostitev, zabavo, miselni izziv, razvoj alterega, tekmovalnost, nove oblike druženja, masturbacijo idr. Otroci se z zlorabo tehnologije navadijo zlahka dosegati ugodje in uspehe v virtualnem svetu, obenem pa se vse manj trudijo za aktivno poseganje v realnost, da bi se tudi v realnem svetu dobro počutili. Hitro pride do nasprotja: otrok je npr. v virtualnem svetu vse bolj uspešen, hkrati pa v realnem svetu vse bolj nazaduje.

### Starševski razlogi za porast digitalne zasvojenosti pri otrocih

Praviloma noben zasvojenec ne more samemu sebi trajno omogočati zasvojenjskega življenjskega sloga, pač pa za tako življenje zmeraj potrebuje 'sponzorje' svoje zasvojenosti. Podobno kot pri dejanskih sponzorjih, ki imajo zmeraj nek motiv in korist od svoje 'dobrote', je tudi s starši digitalno zasvojenih otrok. Starši nismo postranski opazovalci, nismo nedolžna žrtev zasvojenosti svojih otrok, pač pa smo – večinoma nevede in nehote – aktivni sopovzročitelji digitalne zasvojenosti.

Naša soodgovornost se kaže v več vidikih, brez katerih do digitalne zasvojenosti pri otrocih večinoma sploh ne bi prišlo:

- starši materialno omogočamo uporabo in zlorabo digitalne tehnologije (otroku kupimo pametni telefon, računalnik, plačujemo račune za otrokov telefon, internet ...);
- starši dopuščamo zlorabo digitalne tehnologije (ko je otrok za ekranom, imamo pred njim mir);
- starši smo glede zlorabe digitalne tehnologije pogosto prvi slab vzgled (prezaposleni, preveč odsotni iz neposrednih družinskih odnosov, ne organiziramo vsaj dveh prijetnih in zanimivih družinskih večerov na teden brez uporabe ekranov, neaktivno in dol-



Foto: Peter Prebil

gočasno preživljamo svoj prosti čas, sami smo prepogosto pred televizijo, s telefonom ...);

- starši ne preprečimo zlorabe digitalne tehnologije s postavitvijo urnika, pravil in omejitev (prim. Tabela 1);
- starši dovolimo – glede na otrokovo starost – prezgoden, preobsežen in premalo kontroliran stik s spletom (otroku namenjen računalnik postavimo v otroško in ne v dnevno sobo ...);
- pri vzgoji za zdravo uporabo digitalne tehnologije smo preveč nedosledni (otroku tehnologijo ob padcu ocen v šoli v izbruhu jeze zaplenimo, nato pa jo po čustveni pomiritvi prehitro vrnemo, kljub temu da ocene še niso popravljene ...);
- pri vzgoji smo preveč neenotni (eden od staršev omejuje to, kar drugi dopušča ...) ipd.

Tovrstni razlogi za prekomerno rabo digitalne tehnologije starše predolgo uspavajo. Ob postopnem prepoznavanju, da naš otrok drsi v zasvojenost, pa ne zberemo dovolj moči za soočenje z neprijetno resnico in za učinkovito ukrepanje.

## Naloge in možnosti staršev

### Splošna preventiva

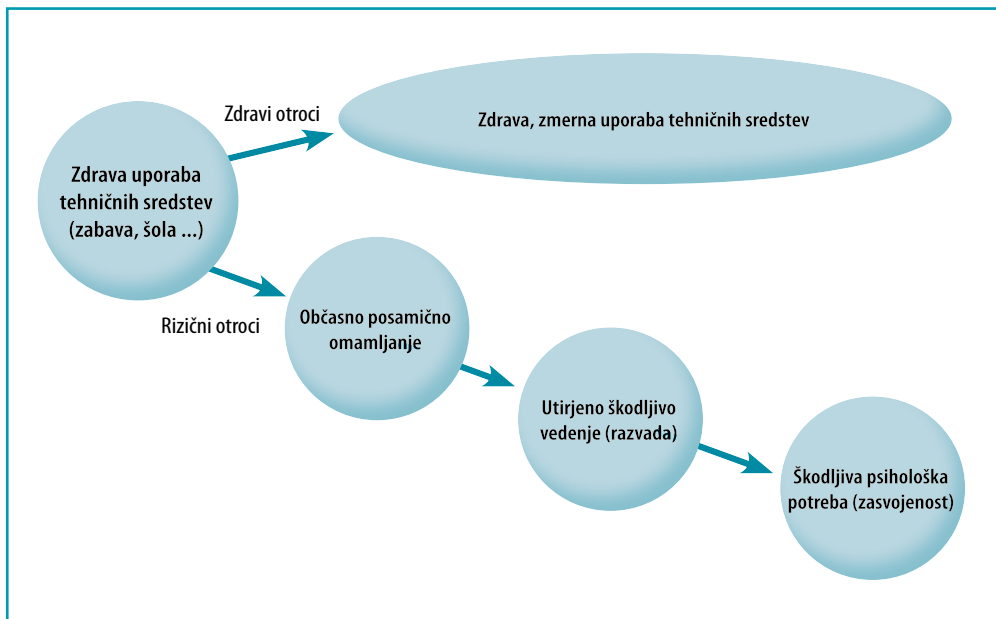
Zdravo, prijetno in zanimivo življenje je osnova vsake preventive. Številni zdravi užitki in pristne radosti so vrednota sama po sebi – ne živimo jih zato, da bi preprečevali razne zasvojenosti. So pa številni zdravi užitki zmeraj prva in najboljša metoda za preprečevanje nadomestnega ugodja in nezdravih uživaških izpadov. Če živimo zanimivo in zdravo življenje, je tudi zavedanje sedanjega trenutka večinoma prijetno – zato ponavadi ne potrebujemo sredstev za trenuten omamni beg iz realnosti. S prijetnim življenjem otrokom omogočamo, da bodo tudi sami večinoma zavestno prisotni 'tukaj in sedaj' (trezna zavest), vpeti v odnose, čustveno odprti in aktivni (Ramovš, 1990; Ramovš, Ramovš, 2007).

Zdrava družina pri otroku razvije številne zdrave in nujno potrebne življenjske zmožnosti (Mele, 1993). Ena teh je zmožnost za skupnost. Temu nasprotne zmožnosti razvijajo zasvojenosti, ki so skrajni individualisti – zmorejo le začasne in krhke 'koalicije' v paru, nikoli v skupini.

Zdrava družina pri otroku razvije zmožnost za dialog. Nasproti temu izgledajo zasvojenosti skoraj kot nekakšni avtisti: zaprti v svoj svet, brez očesnega stika, brez pristne komunikacije, iz pogovarjanja izrinejo odnose in čustva ter 'pogovor' skrčijo na golo funkcionalno posredovanje informacij – kot nekakšni računalniki ...

Zdrava družina pri otroku – ne nazadnje – razvije tudi zmožnost, da v primeru stiske prosi za pomoč. Naj družina živi še tako zanimivo in zdravih užitkov polno življenje, to ne pomeni, da se člani ne bodo srečevali s težavami in trpljenjem. S tega vidika je razlika med zdravo in nezdravo družino v tem, da zdrava družina usposobi otroke za zaupanje v soljudi, zato bodo lahko otroci iz zdravih družin bistveno pogosteje prosili za pomoč v stiski, otroci iz nezdravih družin pa bodo v stiskah bistveno pogosteje bežali ali napadali.

Slika 2: Zdrava in nezdrava raba digitalnih sredstev ter postopni razvoj zasvojenosti.



### Usmerjena preventiva

Preventivo, ki je usmerjena predvsem na preprečevanje digitalne oz. 'ekranske' zasvojenosti, lahko skrčimo na tri ključne, komplementarne naloge staršev: (a) izobraževanje o digitalni zasvojenosti in tovrstni preventivi, (b) opazovanje otroka, (c) preventivno ukrepanje.

#### a) Izobraževanje staršev o digitalni zasvojenosti in preventivi

Starši bomo s splošnim preventivnim ukrepanjem preprečevali nastanek katerih koli zasvojenosti, nastanek digitalne zasvojenosti pa bomo preprečevali z usmerjeno preventivo, npr. z uporabo starševskih aplikacij.<sup>4</sup>

Staršem bo v oporo medsebojna starševska pomoč, npr. smiselna priprava roditeljskih sestankov, kjer se starši lahko veliko naučimo o sodelovanju s šolo, o komunikacijskih, vzgojnih, odnosnih ... veščinah. Seveda pa je pogoj za to, da roditeljski sestanek res služi staršem, ne pa vsemu drugemu (starši nismo nadomestni ravnatelji, samozvani šolski inšpektorji, lobisti, prekomerni zagovorniki otrok ipd.). Ob redni pomoči staršem v obliki govorilnih ur in roditeljskih sestankov država omogoča še vrsto dodatnih opor staršem (in otrokom). Starši se lahko brezplačno udeležujemo številnih izobraževalnih srečanj in preventivnih delavnic, ki jih že več kot 20 let sofinancira vrsta ustanov, npr. Ministrstvo za zdravje – Direktorat za javno zdravje,<sup>5</sup> MDDSZ – Direktorat za družino<sup>6</sup> in Direktorat za socialno varstvo idr. Na lokalni ravni podobno skrbijo številne občine, npr. MOL – Oddelek za predšolsko vzgojo in izobraževanje,<sup>7</sup> MOK – Urad za družbene dejavnosti<sup>8</sup> in številne druge ustanove. Starši, ki bodo želeli ukrepati, si bodo torej lahko zagotovili ustrezno znanje in oporo.

#### b) Opazovanje otroka v odnosu do tehničnih sredstev, ki imajo lahko adiktivni učinek

Z vidika preprečevanja ekranse zasvojenosti starši opazujemo, ali je otrok pri uporabi tehnično-ekranskih sredstev sploh (še) svoboden, ali ta sredstva uporablja predvsem za potrebe šole in zdrave zabave, ali pa morebiti kaže znake nezmožnosti prekinitve, ko poteče odmerjeni čas oz. ko nastopi kakšna druga nujnejša potreba (spanje, prehranjevanje, higiena, učenje, delo ...) (Keepers, 1990).

Pozorni smo na značilne faze zapadanja v zasvojenost (Slika 2):

1. otrok se z ekranскими sredstvi najprej le občasno omamlja (občasni pobegi iz realnosti),
2. nato se omamlja vse pogosteje in vzpostavi razvado,
3. ki se nazadnje razvije v zasvojenost (pri otroku nastane nova, umetno pridobljena in škodljiva biološka potreba po omami).

Starši si lahko pri opazovanju morebitnega nezdravega odnosa do tehnično-ekranskih sredstev pomagamo z več opazovalnimi kriteriji:<sup>9, 10</sup>



- preobremenjenost oz. preokupiranost otroka z ekranskimi sredstvi;
- spremenjena toleranca (za doseg zadovoljstva mora ta sredstva uporabljati vedno dlje časa in vedno pogosteje);
- če otrok teh sredstev ne more oz. ne sme uporabljati, izkazuje odtegnitvene simptome (nemir, slabo voljo, depresivnost, razdražljivost, prepirljivost, žaljivost, morda celo nasilne izpade, izsiljevanje z grožnjami s samomorom oz. odselitvijo od doma ...);
- naraščajoča izguba občutka za čas ob uporabi teh sredstev;
- uporaba teh sredstev otroku povzroča škodo pri pomembnih odnosih, šolanju (službi) oz. škodljivo vpliva na druga pomembna področja življenja;
- laganje bližnjim osebam o količini časa, preživetega na spletu, telefonu, računalniku ...;
- neprespanost (tehnologijo uporablja tudi ponoči, na skrivaj);
- znatna odsotnost različnih oblik družbenih dejavnosti;
- nezainteresiranost za neposredno druženje;
- znatno znižana telesna aktivnost;
- hitro poslabšanje šolskega uspeha, ocene so znatno pod ravno dejanskih sposobnosti otroka;
- izredno zagovarjanje in racionaliziranje pomembnosti spleta.

Če na več postavk iz zgoraj navedenih kriterijev odgovorimo pozitivno, je morda za preventivo že prepozno, saj imamo verjetno že opraviti z zasvojenostjo.

Starši smo lahko pri opazovanju odnosa do tehnično-ekranskih sredstev še uspešnejši, če uspemo pritegniti otroka, da se opazuje sam. Tak pristop se kaže za zelo učinkovitega tudi pri preventivnih delavnicah za otroke in mlade, ki jih lahko izvajajo učitelji v okviru pouka. Otrok se lahko preveri s pomočjo naslednjih kriterijev:<sup>10</sup>

1. Ali si občasno želim, da bi se znebil pretirane uporabe tega sredstva?
2. Ali to sredstvo uporabljam tudi takrat, ko mi sploh ni do tega, ali delujem kot 'avtomat'?
3. Ali bi brez uporabe tega sredstva imel znatno več časa za nujne naloge?
4. Ali bi brez uporabe tega sredstva bistveno pogosteje zahajal v družbo in se bistveno bolj posvečal prijateljem, partnerju, otrokom?
5. Me starši (partner ...) pogosto sumničavo preverjajo, ali sem zopet uporabljal to sredstvo?
6. Ali bi se brez uporabe tega sredstva počutil bolj svobodnega?
7. Ali zaradi uporabe tega sredstva opuščam nujne obveznosti in zapadam v težave?
8. Ali moram zaradi uporabe tega sredstva pogosto lagati, manipulirati, prikrivati ...?
9. Ali doživljam, kot da me v uporabo tega sredstva sili neka moč, ki se ji ne morem upreti?
10. Ali se pogosto po uporabi tega sredstva počutim krivega, žalostnega, razvrednotenega?

11. Ali sem občasno jezen nase, ker ne morem prenehati s (pretirano) uporabo tega sredstva?
12. Ali sem že nekajkrat trdno sklenil, da s (pretirano) uporabo tega sredstva preneham, pa zaradi hudega notranjega pritiska oz. potrebe nisem nikoli dolgo zdržal?

Če otrok odgovori pozitivno na 2–3 kriterije, je že prekoračil mejo zdrave uporabe tovrstnih sredstev in že izkazuje prve elemente zasvojenosti. Nujna je takojšnja pomoč v obliki tritedenske dosledne prekinitve z uporabo tehnično-ekranskih sredstev (razen za najnujnejše šolske obveznosti). S prekinitvijo skušamo preprečiti biopsihološko utirjenje škodljivega vedenjskega vzorca in se prepričati, ali je pri otroku nastopila zasvojenost. Če po treh tednih otrok ne izkazuje izrazite potrebe po uporabi teh sredstev, zasvojenosti ni. A pri tritedenski preverbi moramo biti zelo pozorni na morebitne otrokove manipulacije, s katerimi bi preverbo lažno uspešno opravil (npr. doma sicer začasno ne uporablja tovrstnih sredstev, vendar pa veliko pogosteje obiskuje kakšnega prijatelja, pri katerem igra videoigrice, si uredi oddaljen dostop na družabna omrežja idr.). Goljufanje tritedenske testne prekinitve uporabe ekransko-tehničnih sredstev moramo žal interpretirati kot izgubo otrokove svobode – gre vsaj za elemente zasvojenosti, če ne že za zasvojenost. V slednjem primeru čim prej poiščimo ustrezno pomoč.<sup>2, 11</sup>

### c) Usmerjeno preventivno ukrepanje staršev

Z namenom preprečevanja ekranskih zasvojenosti lahko izvajamo več ukrepov:<sup>2, 12</sup>

1. Pravila glede rabe ekranskih sredstev postavimo starši (ne dogovarjamo se z otroki o zadevah, za katere smo odgovorni mi).
2. Oblikujemo pisno obliko urnika in pravil: pod katerimi pogoji, kdaj in koliko časa sme otrok uporabljati tehnično-ekranska sredstva (Tabela 1).
3. Opredelimo osnovni pogoj za uporabo tehnično-ekranskih sredstev v nešolske namene: po kratkem (neekranskem!) počitku po pouku naj otrok najprej opravi domače naloge in druge domače zadolžitve, šele nato sme uporabljati tehnično-ekranska sredstva tudi za zabavo.
4. Pisno opredelimo posledice morebitnih kršitev pravil (npr.: če otrok nedovoljeno preseže igralni čas, sledni 3-dnevni odvzem tehnično-ekranskih sredstev ipd.).
5. Še pred izročitvijo tehnično-ekranskega sredstva otroku starši na to sredstvo naložimo program za regulacijo, omejevanje in štetje ur uporabe tega sredstva ('parental control aplikacije').<sup>4</sup>
6. Starši vsaj do obdobja, ko otrok uspešno vstopi v drugi letnik srednje šole, poznamo gesla (če otrok samovoljno spremeni gesla, sledi zaplemba naprave).
7. Otroka vsaj enkrat letno ponovno poučimo o spletnih nevarnostih (srečanja z neznanci, 'cyberbulling', 'sexting', izsiljevanje ...), o varovanju lastne in družinske zasebnosti ter o spoštovanju zasebnosti drugih oseb.
8. V družini vsaj dvakrat tedensko preživimo skupen večer povsem brez ekranov (vedemo družinske animacijske večere, pohod v naravo ...).

Tabela 1: Primer urnika: časovne omejitve uporabe tehničnih sredstev glede na različne starostne skupine otrok.<sup>2, 12</sup>

Starost v letih	Maksimalen čas na teden	Smernice in pravila
1–3	5–10 min/3 dni/ teden (0 pred 1. letom)	Čas se nanaša zgolj na gledanje risank na TV. V tej starostni skupini povsem brez stika z računalnikom in pametnim telefonom!
4–6	20 min/3–5 dni/teden	Uporaba ekranskih sredstev naj bo povezana predvsem z učenjem pisanja, zabavnimi igravicami, e-pravljicami, risankami. Brez drugih aplikacij!
7–9	30 min/3–5 dni/teden	Otrok lahko uporablja naprave zgolj ob sprotni predhodni odobritvi staršev. Vse aplikacije na napravo nameščajo starši, ki poznajo vsa gesla in namestijo tudi programe za starševski nadzor. Možna je krajša samostojna uporaba naprav ob občasnem nadzoru staršev.
10–12	45 min/5 dni/teden	Otrok lahko že samostojno uporablja napravo, a starši še vedno ohranijo nadzor nad aplikacijami. Še preden otrok pridobi napravo oz. program, starši določijo jasna pravila in posledice v primeru zlorab.
13–15	1 h/5 dni/teden	Naprave in programi naj bodo še vedno primarno namenjeni izobraževanju, a jih otrok že uporablja samostojno. Obvezni so filtri in starševski nadzor! Starši morajo dosledno upoštevati urnik glede časa, kraja in prioritete pri uporabi naprav oz. programov.
16–18	1,5 h/6 dni/teden	Mladostnik je samostojen pri uporabi naprave, a pod pogojem, da upošteva pravila. Pomembno: naprave morajo biti ponoči še vedno izklopljene! Ob kršitvah pravil starši sicer še začasno odvzamejo napravo ali npr. prekinjejo dostop do interneta, a te ukrepe postopoma nadomeščajo z drugimi primernimi ukrepi (npr. dodatnim gospodinjstvom delom ...).

9. Navadimo se sprotne spoštljive komunikacije, sprotne reševanje težav in konfliktov ...

10. Poiščimo pomoč, če smo nerodni ali neuspešni pri izvajanju zgoraj navedenih pravil (delavnice v podporo staršem ipd.).<sup>12</sup>

## Zaključek

Starši bomo s splošnim preventivnim ukrepanjem preprečevali razvoj katerih koli zasvojenosti pri otrocih, digitalno zasvojenost pa bomo najbolje preprečevali z dobro usmerjeno preventivo, zlasti npr. z uporabo starševskih aplikacij za reguliranje dostopa otrok do pametnih telefonov, spleta in podobnega. Pri vseh teh naporih bo staršem v oporo medsebojna pomoč, npr. smiselna raba govorilnih ur. Dodatna izobraževanja staršev, za katera finančno skrbi več ministrstev in občin, omogočajo, da starši ne ostajajo brez zadostnega znanja, usmeritev in veščin. Starši, ki ne iščejo izgovorov, pač pa želijo ukrepati, lahko pridobijo dovolj osnov za uspešno preventivno delovanje! ◀

## Literatura

- Griffiths, Mark D. (1997): *Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence.* 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997. Chicago, IL.
- Keepers, George A. (1990): Pathological preoccupation with video games. V: *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 49–50.
- Kooyman, Martien (1993): *The Therapeutic Community for Addicts.* Amsterdam: Swets and Zeitlinger.
- Mele, Francesco (1993): *Voglia di famiglia – dopo la droga il dialogo.* Soveria Manelli: Jaca Book.
- Pichi, Mario (1995): *Projekt Človek.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, Jože (1990): *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje.* Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš, Jože; Ramovš, Ksenija (2007): *Pitje mladih.* Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Young, Kimberly S. (1996): Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. V: *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1, No. 3, 237–244.

## Spletni viri

- <https://www.mladina.si/183549/miha-kramli-terapevt-vodja-klinike-za-zdravljenje-nekemicnih-zasvojenosti/>
- <https://www.logout.si/sl/>
- <https://www.thinkwithgoogle.com/advertising-channels/mobile-marketing/the-new-multi-screen-world-study/>

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylink&hl=sl>
- [http://www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja\\_in\\_prioritete/javno\\_zdravje/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/)
- [http://www.mdds.gov.si/si/o\\_ministrstvu/organiziranost/#c8009](http://www.mdds.gov.si/si/o_ministrstvu/organiziranost/#c8009)
- <https://www.ljubljana.si/sl/mestna-obcina/mestna-uprava-mu-mol/oddelki/oddelek-za-predskol-sko-vzgojo-in-izobrazevanje/>
- <https://www.koper.si/sl/obcina/obcinska-uprava/urad-za-druzbene-dejavnosti-in-razvoj/>
- <https://www.logout.si/sl/vprasaniki/test-zasvojenosti-z-video-igrami-tudi-na-mobilnih-napravah/>
- <https://psychcentral.com/quizzes/internet-addiction-quiz/>
- [https://www.zd-go.si/ambulance/zdravljenje-odvisnosti/2016052012300018/center\\_za\\_bolezni-odvisnosti](https://www.zd-go.si/ambulance/zdravljenje-odvisnosti/2016052012300018/center_za_bolezni-odvisnosti)
- <http://zbps.si/>



Foto: BS

# Digitalna vzgoja

- **Franja Gros**, univ. dipl. psihologinja, strokovna delavka, svetovalka v programih *Logout*. Ima dolgoletne izkušnje na področju duševnega zdravja, odvisnosti in antisocialnega vedenja. Izkušnje na področju socialnega varstva je pridobivala v Londonu.
- **Petra Belina**, univ. dipl. psihologinja, soustanoviteljica in strokovna vodja *Logouta, centra pomoči pri prekomerni rabi interneta*. Diplomirala je s področja socialnopsiholoških vidikov internetnih komunikacij. Ima večletne izkušnje na področju vzgoje in izobraževanje ter na področju socialnega varstva.

**Odrasli smo otrokov zgled in smerokaz, zato je pomembno, da se priporočila o varni, zmerni in konstruktivni uporabi digitalnih naprav sistematično uresničuje že v vrtcih. Britansko združenje pediatrov je v začetku leta 2019 izdalo smernice, v katerih bolj kot času, preživetim pred zasloni, posvečajo pozornost temu, kako uporaba naprav vpliva na ostala področja otrokovega delovanja, s poudarkom na spanju, prehrani, gibanju in družinskem preživljanju prostega časa.**

Tudi vrtci v Sloveniji se problematike zavdajo in poskušajo s priporočili usmerjati starše. Tako na primer nekateri že jasno opozarjajo starše, da so vrtčevski prostori območje, kjer mobilni telefoni niso zaželeni. Pomembno je, da starši pridejo po otroka brez telefona v rokah, da se lahko v tistem trenutku res posvetijo svojemu otroku, ki po osmih urah vrtca komaj čaka, da jim pove, kaj vse je počel, da dobi objem in spodbudno besedo. Pogosto se namreč zgodi, da starši pridejo po svoje otroke in se istočasno pogovarjajo po telefonu, kar za otroka ni prijetno doživetje, saj se mora s telefonom boriti za pozornost svojega starša. Podobna situacija in občutki se lahko ponovijo tudi na igrišču ali doma in tako otrok znova dobi sporočilo, da je telefon pomembnejši od njega.

V prvem letu otrokove starosti na *Logoutu* odsvetujemo stike z napravami, saj lahko

*Smiselno je, da se mobilni telefoni ne uporabljajo med poukom, vključno z odmori, kajti ti so namenjeni malici, rekreaciji, druženju s sošolci, temu, da se možgani malo spočijejo in pripravijo na naslednjo uro.*

negativno vplivajo na razvoj otrokove navezanosti na pomembne osebe. Kasneje, med tretjim in petim letom, lahko predšolskemu otroku predstavimo naprave in vsebine, ki so dovolj enostavne, da jih razume, in lahko

pozitivno vplivajo na njegovo mišljenje in razvijanje samostojnosti. Primeri takšnih vsebin so pobarvanke, spomin, aplikacije za razvrščanje črk in števil, sestavljanke in podobno. Priporočamo pa časovno omejeno uporabo ob prisotnosti starša.

Podobno velja za prvo triado osnovne šole. Naše mnenje je, da otrok v tem obdobju še ne potrebuje pametnega telefona. Tveganje, da bo naletel na vznemirjajočo vsebino, je namreč preveliko. Ob uporabi je pomembna prisotnost odraslega, ki lahko nevtralizira negativna sporočila. Če otrok že ima svoj telefon, naj ga uporablja le za klicanje in pisanje sporočil, ostale funkcije pa naj bodo v odsotnosti starša blokirane.

## Pravila v šoli

Trenutno v Sloveniji področje digitalnih naprav v šolah ni zakonsko urejeno, tako da je vsaka šola prepuščena sama sebi. Vsekakor bo potreben temeljit razmislek o tem, katere sistemske rešitve bi bile lahko najbolj učinkovite. Francija je, denimo, sprejela zakon, s katerim je prepovedala uporabo mobilnih telefonov v šolah. Verjamemo, da prepovedovanje običajno ne prinese pravih rezultatov, prav tako jih ne prostor brez mej in pravil, saj so le-ta nujna za delovanje v vsaki skupnosti. Na začetku je treba postaviti osnovna pravila, ki so vezana na čas in prostor. To je predvsem, kdaj in kje se telefon sme uporabljati ter kdaj in kje ne ter kakšne so posledice neupoštevanja pravil. Pri postavljanju pravil uporabe mobilnih naprav v šoli je dobro upoštevati mnenja učencev, njihovih staršev in učiteljev. Prav

tako je treba upoštevati zrelost oz. starost otrok. V nadaljevanju je pomembno predvsem to, da so šole jasne, konsistentne in

*V letu 2018 je zasvojenost z videoigrama postala uradna diagnoza, vključena v najnovejšo klasifikacijo bolezni MKB-11.*

enotne pri izvajanju svojih šolskih pravil. Smiselno je, da se mobilni telefoni ne uporabljajo med poukom, vključno z odmori, kajti ti so namenjeni malici, rekreaciji, druženju s sošolci, temu, da se možgani malo spočijejo in pripravijo na naslednjo uro. Če učenci med odmorom ves čas uporabljajo telefon, potem nimajo prostega časa, ko bi lahko procesirali informacije prejšnjega predmeta in se pripravili na naslednjo uro. Vsi ljudje, predvsem pa otroci, potrebujejo pavze, da se umirijo, razvedrijo, malo razmigajo. Dobra ideja so tudi jasno označene prostorske točke na šoli, kjer se sme uporabljati naprave. Čeprav učenci med poukom praviloma ne smejo uporabljati telefona, se to večkrat zgodi. V teh primerih naj bi vsi pedagoški delavci na šoli ravnali enako, v skladu s šolskimi pravili. Protokol izročitve telefona ali druge naprave mora biti vnaprej znan.

## Zasvojenost z digitalno tehnologijo

Pedagoški delavci naj bodo pozorni tudi na znake, ki pri njihovih učencih lahko kažejo



na zasvojenost z digitalno tehnologijo, in sicer da posameznik večkrat in redno izostaja od pouka, je v šoli zaspan, nima motivacije za učenje oziroma sodelovanje pri pouku, zamuja, pogosto ga je treba opozoriti, da ne sme uporabljati naprave med poukom, razburi se, ko mu napravo odvezamo, nima koncentracije, je apatičen, pade mu šolski uspeh, teme pogovora se nanašajo na vsebino na spletu. Ob navedbi simptomov ponavadi vrstniki hitro identificirajo sošolce s težavami. V primerih prepoznavne prekomerne rabe ali zasvojenosti je potreben pogovor tako z učencem kot tudi s starši in po potrebi sodelovanje z drugimi organizacijami oziroma napotitev naprej. Posamezni primeri so lahko zelo resni in vodijo v popolno socialno izolacijo. Dober prediktor za resnejše motnje je osamljenost. V letu 2018 je zasvojenost z videoigrama postala uradna diagnoza, vključena v najnovejšo klasifikacijo bolezni MKB-11.

### Spletne zlorabe

Otroci so v stiku z digitalnimi napravami lahko hitro priče in žrtve zlorab. Žrtev prepoznamo predvsem po opazno spremenjenem vedenju. Pogosto so manj ali sploh nič več na spletu, se izmikajo pogovoru, izogibajo se očesnemu stiku, ne želijo več v šolo, se samopoškodujejo, v kontaktih postanejo oprezni in bojzljivi, trpijo za nespečnostjo ali nočnimi morami ipd. V pravilniku šole ali v vzgojnem načrtu naj bo jasno opredeljen tudi postopek ravnanja šole v zvezi s spletnimi incidenti. Ti se sicer dogajajo na spletu, vendar so vanje vpleteni vrstniki, sošolci ali/in učitelji. Spletne nasilje je široko in zahtevno področje, ki s tehnološkim razvojem in dostopnostjo dobiva vedno nove oblike in razsežnosti. Pomembno je predvsem to, da šola zaščiti žrtev in v primerih, ko gre za kazniva dejanja, prijavi storilca. Odzvati se je treba na vse zaznane oblike nasilja. Ne smemo dovoliti, da bi tovrstne vsebine postopoma postale del vsakdana in zmanjšale našo občutljivost. Prav tako je treba onemogočiti prikazovanje nezaželenih vsebin na šolskih digitalnih napravah. Ta del šola lahko nadzoruje, težje pa je nadzorovanje vsebin, ki jih učenci prinesejo s seboj na mobilnih napravah z lastnim dostopom do spleta. Tukaj se stvari zapletejo. Otroci in mladostniki prihajajo v šolo s

### Odlomki iz knjige: Spitzer, Manfred (2017, 2. izdaja): *Digitalna demenca*. Celovec: Mohorjeva.

- »Digitalni mediji so del naše kulture. /.../ Ne more torej iti za to, da bi se bojevali proti digitalnim medijem ali da bi jih celo odstranili. Vemo pa tudi: digitalni mediji imajo zelo visok potencial za odvisnost ter dolgoročno škodujejo telesu in umu. Možgani krnijo, če niso bolj obremenjeni, stres uničuje živčne celice in na novo zrastle celice ne preživijo, če se ne uporabljajo. Za digitalno demenco je v bistvu značilna vse večja človekova nesposobnost, da bi v polnem obsegu uporabljal in nadziral svoje umske zmogljivosti, to pomeni mišljenje, hotenje, ukrepanje – pri čemer bi vedel, kaj se ravno dogaja, kje človek je in konec koncev celo kdo je.« (str. 266)
- »Kdor si je svoje socialne kompetence že pridobil po tradicionalni poti (ang. *offline, face to face*), mu bodo spletna socialna omrežja komaj kaj škodovala ter jih bo uporabljal kakor telefon in faks ali e-pošto, le da bodo imela bolj gladko uporabniško površino. Kdor pa nasprotno skorajda še ni imel priložnosti, da bi razvil socialno vedenje, in kot otrok oz. mladostnik dobršen del svojih socialnih stikov neguje po spletu, ima dobre možnosti, da postane njegovo obnašanje zelo neprimerno.« (str. 115)
- »Roka nima pomembne vloge samo pri učenju konkretnih posameznih stvari, ampak tudi pri pridobivanju splošnega znanja in celo pri učenju abstraktnih pojmov, kot so števila. Kdor si želi, da postanejo njegovi otroci matematiki ali strokovnjaki za informacijsko tehnologijo, naj poskrbi za prstne igre (igre, v katerih prsti prevzamejo vlogo oseb, živali, stvari – op. ured.) namesto za prenosnike v vrtcih. In kdor resno jemlje knjižni jezik, naj namesto tipkovnic raje zagovarja svinčnike.« (str. 166–167)
- »Ni vseeno, kaj počnejo otroci in mladostniki ves dan, kajti to pušča v njihovih možganih sledove. Pri računalniških igrah so taki sledovi: vse večja nagnjenost k nasilju, otopelost od stvarnega nasilja, socialna osamelost (!) in manjša možnost uspešnega dokončanja šolanja.« (str. 184)
- »Mnenje, da se pač da preskakovati med nalogami sem ter tja in da je to potrebno za učinkovito obdelavo podatkov, so razpoložljivi rezultati vsekakor razkrinkali kot samoprevaro. Naj bo kakorkoli že: večopravnost ni nekaj, k čemur bi morali spodbujati naslednjo generacijo ali kar bi bilo treba pospeševati. Rajši se povsem osredotočimo na bistveno!« (str. 212)
- »Nespečnost, depresije in odvisnost so izredno nevarni učinki uporabe digitalnih medijev in pomena teh učinkov za celoten zdravstveni razvoj zdaj še mlade generacije skorajda ni mogoče preceniti. /.../ Socialni umik in tesnobe so pogosti spremljajoči pojavi; razvije se spirala navzdol in na njeni konici nista samo depresija in socialna izolacija, ampak tudi mnogotera telesna obolenja, na primer bolezni srčno-žilnega sistema, obolenja gibalnega aparata (pomanjkanje gibanja, napačno sedenje) – bolezni segajo vse tja do demence.« (str. 244–245)



tehnologijo, niso pa opremljeni z znanjem o pasteh spleta in o tem, kako ravnati ob neprijetnih dogodkih, ki se lahko zgodijo. Na tem mestu ima šola pomembno vlogo,

*Pomembno je predvsem to, da šola zaščiti žrtev in v primerih, ko gre za kazniva dejanja, prijavi storilca. Odzvati se je treba na vse zaznane oblike nasilja.*

saj lahko na razrednih urah obravnava različna tvegana spletna vedenja in reševanje tovrstnih incidentov ali pa organizira delavnice na to temo. Priporočljivo je, da se te vsebine obravnava tudi na predavanjih za starše in učitelje. Kompetentni učitelji namreč lahko razumejo, razložijo in ocenijo potencialna tveganja. Preverijo lahko, ali otroci znajo blokirati vsebine in/ali narediti t. i. 'screenshot'. Ti učitelji lahko tudi lažje uporabijo digitalno tehnologijo v didaktične in ustvarjalne namene, tudi kot učni pripomoček.

### **Digitalne naprave kot učni pripomoček**

Šole naj bodo pri tem pazljive. V prvi triadi osnovne šole odsvetujemo digitalne naprave kot učni pripomoček, kajti to je obdobje, ko se učenci učijo pisati in brati. Čeprav jih tehnologija začne vidno zanimati, lahko še malo odložimo ta čas, ko bo postala 'nuja'. Pri starejših učencih in dijakih, kjer učitelji želijo uporabiti telefone kot učne pripomočke, pa mora biti jasno opredeljeno, kako bo to potekalo. Takšna ura lahko spodbuja konstruktivno in ustvarjalno rabo, hkrati pa od učitelja zahteva temeljito predpripravo. Šole naj spodbujajo branje iz knjig, iskanje informacij v tiskani obliki, kajti takšno branje je počasnejše, bolj kritično in analitično ter posamezniku omogoča, da se bolj poglobi v vsebino, kar mu pomaga razvijati empatijo in kritičnost mišljenja. Branje preko zaslona je sicer veliko hitrejšo, površinsko, osredotočeno na prebiranje informacij, a je lahko bolj okrnjeno in poenostavljeno. Tudi domače naloge naj bodo večinoma analogne narave, saj jih v nasprotnem primeru učenci izrabljajo kot izgovor, da za zaslonom preživijo še več časa. To po-



Foto: EA

znajo predvsem starši, ki se dnevno borijo s 'Fortnite obsesijo', z zbiranjem ogenjčkov ipd., kar otrokom jemlje pozornost in koncentracijo pri učenju, staršem pa energijo pri vzpostavljanju meja.

### **Digitalni post**

Družinam v Logoutu pogosto svetujemo, da med počitnicami in na izletih poskušajo čim bolj omejiti uporabo digitalnih naprav in, če se le da, izvesti digitalni post ali dan brez tehnologije. Podobno idejo uresničujejo tudi nekatere šole, ki na primer organizirajo dneve brez telefonov. Nekatere tudi omejujejo uporabo digitalnih naprav med izleti, na ekskurzijah in taborih. Otroci in mladostniki imajo tako več možnosti, da se povežejo med seboj, družijo, pogovarjajo, zabavajo, naučijo kaj novega. Verjamem, da učenci sprva protestirajo, kasneje pa spoznajo, da so izlet doživeli veliko bolj polno. Raziskave so pokazale, da sta zadovoljstvo in sreča znatno višja takrat, ko se družimo z ljudmi v živo, kot pa ko se družimo samo preko naprav. Najslabše pa se počutimo, ko se družimo v živo in obenem uporabljamo telefon, gledamo v zaslon, kajti s tem se posameznik počuti manj prisotnega, manj ga zanima sogovornik, manj 'dobi' od druž-

nja, večja je distrakcija in s tem povezano nižje zadovoljstvo. Za naše psihofizično zdravje vsi potrebujemo socialne stike, prijatelje, družjenje. Opažamo, da pri mlajših generacijah pristno družjenje izginja. Tudi zato je potrebno, da jim omogočimo obdobja, ko se lahko povežejo brez naprav. Sami tega žal ne bodo storili.

V članku smo navedli nekaj primerov dobrih praks, ki jih izvajajo po naših šolah. Uporabiti je treba predvsem zdravo pamet in nasloviti teme, ki so mladim tako pomembne. Pravila naj bodo v soglasju s starši in učenci. Prava pot je tudi spodbujanje pozitivne uporabe spleta, zmanjševanje tveganj za različne spletne incidente, za kar sta potrebna dvig digitalne pismenosti in medijska vzgoja za kritičen odnos do spletnih vsebin. Slednje pomeni seveda informiranje, nenehno usposabljanje učiteljev in različno nagovarjanje predvsem otrok in mladostnikov. ◀

#### **Koristne povezave:**

[Logout.si](https://logout.si)  
[Safe.si](https://safe.si)  
[Spletno-okno.si](https://spletno-okno.si)  
[Commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org)

# Varna raba digitalnih medijev v šoli

■ **Patrick Pirš**, mag. prof. teh., je v šolstvu zaposlen 22 let. Poučuje predmete s področja tehnike. V zadnjih letih več dela tudi na področju računalništva, ureja šolsko spletno stran. Svoje znanje s področja računalništva prenaša tudi na sodelavce in jih tako spodbuja k uporabi IKT v učnem procesu.

*Na naši šoli se malo po svoje ukvarjamo s šestošolci, pa tudi z ostalimi učenci po malem. V pouk smo vključili spoznavanje digitalne tehnologije, kar je pot k varni uporabi le-te.*

Pri sestavljanju urnika se pri delitvah skupin srečujemo s težavo, ko kombiniramo število ur gospodinjstva, kjer zmanjka ena, in tehnike, pri kateri so v učnem načrtu štiri. Ker starše skrbi za otroke, smo na njihovo željo v urnik 6. razreda dodali uro 'varnega interneta'. V ostalih razredih pri pouku uvajamo uporabo tablic, ki jih imamo v mobilni omari. Uporabljajo jih lahko vsi učenci posameznega razreda hkrati. Želimo, da so v učnem procesu aktivni, tovrstna popestritev je zanje motivacija za delo. Na voljo imamo 18 ur. Delo poteka v manjših skupinah; če je učencev 22 in več, se skupina deli. Ure razporedimo takole:

- **Uvod v predmet:** Učence motiviram, da ni vse v njihovih mobilnih telefonih. Za resno delo so potrebni računalniki; danes ne posvečamo dovolj časa oblikovanju besedil, ne razvijamo razmišljanja o programiranju, ki, mimogrede, ni koristno samo pri računalništvu. Poskušamo jih prepričati, da bodo imeli z znanjem o omenjenem pri zaposlitvi veliko več možnosti.
- **Sestava računalnika:** Danes se učenci ne ukvarjajo več s strojno opremo. Nikogar ne zanima, ali je v računalniku SSD-disk, ali imamo dovolj RAM-a (bralno-pisalni pomnilnik), ali imamo na voljo osemjedrni procesor ... Tudi to, da so obstajale diskete, CD-ji, DVD-ji, še blu-ray (predvajalniki), otrok ne gane. Pomembno je, da je računalnik na zunaj lep in kar se da prestižne znamke ter da bo Fortnite (videoigra) delal. Pomembno pa je, da to poznajo.

- **KULturni na internetu** je s Hipsterjem Bedancem zanimiva tema. Šele ko učenci gledajo video, opazijo, kako neprimer-na je pretirana uporaba mobilnih naprav. Danes že pogosto srečujemo odrasle, ki se na javnih mestih, v družbi (s prijatelji ...) neprimerno vedejo. V bistvu jih ne učimo bontona, ki bi jih ga na tem področju morali. Na šolah jim mobilnike prepo-vedujemo. Včasih dajejo tudi starši prej negativen kot pozitiven zgled ter svojih otrok ne poučijo o primerni rabi.
- **Družabna omrežja:** Učenci so gotovo 'vpleteni' v vsaj enega od družabnih omrežij, ker imajo pri tej starosti svoj pametni telefon: Snapchat za sporočanje, Instagram za tiste, ki hočejo kaj lepega deliti, Facebook pustijo svojim staršem. Gotovo so že imeli težave, ne poznajo nastavitev, ne znajo blokirati vsebine in ne vedo, kako prositi za pomoč v primeru nadlegovanja. Nekaj osnovnih stvari pogledamo skupaj, seveda ob uporabi mobilnih telefonov.
- **E-pošta:** V višjih razredih se učenci srečujejo z različnimi predstavitvami. Učitelji učence pozovejo, naj izdelek (svoje delo) pošljejo po e-pošti. Kmalu se zgodi, da ni elektronskega naslova, ni pozdrava, ni napisano, kaj sploh pošiljajo; pojavijo se e-poštni naslovi čudnih junakov s spleta, vsebina brez podpisa (sploh ni jasno, kdo elektronsko pošto pošilja in kaj od naslovnika pričakuje).
- **Office 365:** O tej storitvi se veliko govori. Učenci ga sami po sebi ne bi nikoli uporabljali. Ko jim pripravimo gesla, se začnejo zanimati zanj. Dokumenti so shranjeni na spletu, z odpiranjem in zaščito šolskega računalnika nimamo težav, pridobimo normalno obliko e-poštnega naslova in priložnost, da učenci tudi doma počnejo kaj koristnega.
- **Word:** Programska oprema učencev (izbirni predmet) že dolgo ne zanima več. Ko morajo narediti nekaj konkretnega – urediti besedilo, ustvariti dokument – uporabljajo presledke, težave imajo pri vstavljanju tabel, da o kazalu in slogih ne govorimo. Osnove so za učence nujne. Ne učimo jih Officea 2016, učimo jih, kako mora izgledati urejen dokument. Uporabo jim poskušamo približati s konkretno predstavitevjo (npr. že čez sedem

let bodo nekje iskali zaposlitev, zato jim bo poznavanje koristilo).

- **PowerPoint** je pripomoček, ki ga učenci uporabljajo že v osnovni šoli. Res je, da z malo ustvarjalnosti nastanejo zavidanja vredni izdelki. Koliko pa naj bo na enem diapozitivu alinej, slik, kakšna je berljivost besedila, kakšno je zadostno število animacij – o tem ravnovesju je treba vsaj nekaj spregovoriti.
- **Excel:** Uporabe opreme jih ne moremo naučiti, lahko pa v njih spodbudimo zanimanje. Z dobro popotnico (osnovami) bodo začeli orodje uporabljati že v srednji šoli.
- **Google dokumenti:** Učenci za e-pošto večinoma uporabljajo Gmail. Spletna rešitev (uporaba, ustvarjanje in urejanje) Googlovi dokumenti jim ni znana. Uporaba pri dokumentih, ki jih potrebujejo v šoli, bi bila gotovo lahko koristna. Če dodamo še Spletna mesta, predstavimo Dokumente, Preglednice in Predstavitve, smo naredili korak k temu, da bodo omenjeno lahko uporabili tudi na tablicah in v drugih operacijskih sistemih.
- **Zaščita računalnika:** Malokdo od učencev ve, da je treba računalnik obvezno posodobljati, da ga med posodobitvijo ne smemo ugasniti, da ima antivirusni program in požarni zid. Učencem pokažemo, da mora imeti Windows Defender Security Center zelene oznake (kljukice), in ko od nas zahteva ukrepanje, si moramo zanj vzeti čas.

- **Brskalniki:** Danes večinoma uporabljajo Chrome. Učence zanima samo hitrost in v povezavi z Gmailom je to najboljša izbira. Prav je, da spoznajo tudi druge brskalnike: Mozilla, Opera, Edge, Safari ... Zanimati jih morajo hitrost, varnost in razširitev, ki jim lahko pomagajo. Vsako leto se izkažejo prednosti uporabe drugega brskalnika – tisti, ki je boljši danes, morda drugo leto ne bo več; vedno se najde tudi kakšna rešitev za počasnejše naprave, kot je npr. Puffin.
- **Linux:** Z operacijskim sistemom z učenci premalo delamo. Na šolah imamo veliko starih računalnikov, ki s kakšno skromno različico Linuxa povsem normalno delujejo. Starejši zelo težko preklopijo na kakšen drug operacijski sistem, če ga ne poznajo. Učenci tega skoraj ne opazijo. Z mladimi bi morali današnji monopol vsaj malo uravnotežiti. Naučiti jih moramo, da obstajajo odprtokodne stvari, ki so zastoj. Vse, kar je za delo potrebno, lahko naredimo z Linuxom. Glede na to, da mladina ne uporablja več veliko računalnikov, imamo še upanje. Včasih je bilo možno igrati igre samo na enem operacijskem sistemu. Danes temu ni tako.
- **The filter bubble:** Učenci ne vedo, da jim spletni brskalnik Google sledi in beleži vsa njihova iskanja. Ne vedo, da lahko posameznika, ki iščeta vsebino z enako zahtevo, besedo, dobita zelo različne začetke, in da je sledenje še toliko bolj podrobno, če so na računalniku prijavljeni

s spletno pošto. Obsedenost z določeno vsebino se lahko samo še stopnjuje. Predstavimo jim spletno stran DuckDuckGo, ki že na začetku obvesti uporabnike, da gre za iskalnik, ki jim ne sledi.

## Učitelj mora biti zelo dobro pripravljen

Danes je zelo veliko govora o računalništvu kot obveznem predmetu v osnovni šoli. Strokovnjaki si na eni strani zelo prizadevajo za programiranje, na drugi za uporabo programov. Večina si želi obojega. Znotraj neobveznih izbirnih predmetov, med katerimi lahko izbirajo učenci od četrtega do šestega razreda, le-ti zelo radi programirajo v Scratchu. Tudi učence drugih in tretjih razredov hitro prepričamo, da začnejo uporabljati program Logo. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v poplavi vseh izbirnih predmetov, žal zanimanje za računalništvo zelo hitro upade.

Pri učencih gotovo opažamo, da zgoraj omenjene aktivnosti pripomorejo k večjemu oziroma širšemu računalniškemu znanju. Je pa tudi res, da učenci vedo, da v učnem procesu ne bodo ocenjeni, in dela ne jemljejo vedno tako zelo resno. Na pouk je treba biti zelo dobro pripravljen. Ura mora biti zanimiva in učenci morajo biti tudi sami aktivni. Tu ne sme biti frontalnega dela, učence je treba pogosto vključevati in izhajati iz njihovih izkušenj.

Pri odločitvi in izvajanju naštetih dejavnosti imajo starši pozitivno mnenje. Večkrat povedo, da jih skrbi za njihove otroke in da sami ne znajo ali nimajo dovolj časa, da bi jih poučili o digitalnih napravah.

V tem prehodnem ali pa – kako naj rečemo – prepočasnem odzivu našega šolskega sistema smo učitelji dolžni s svojimi učenci spregovoriti tudi o tem. Ocenjujemo, da je opaziti razlike – učenci postajajo večji uporabe različnih aplikacij, programskih orodij itd.


Menimo, da smo pripomogli tudi k temu, da precej otrok že razmišlja o spletnih zlorabah in se delno zaveda pomanjkljivosti, ki jih s seboj prinaša uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije. Učenci so za delo z IKT motivirani, pogosto pokažejo več želje in zanimanja za potek tako pripravljene ure. 



Foto: arhiv JVIŠ I. OŠ Rogaška Slatina

# »Trezni bodite in budni«



■ **Nataša Konc Lorenzutti**, univ. dipl. igralka, mag. umetnosti in pedagoginja v kulturi; dela kot samostojna ustvarjalca, pisateljica, piše predvsem za mladino, pa tudi za odrasle, delno je zaposlena kot profesorica govora in igre na *Gimnaziji Nova Gorica* (program umetniška gimnazija, smer film in gledališče). Je mati petih otrok.

*Tole, kar ste ravnokar začeli brati, je pismo, ne članek. Članke namreč pišejo poznavalci, jaz pa to nisem. Zgolj opazovalka sem, zato pišem pisma. Vzgojena sem v budnosti in opazovanju. Moj oče je govoril: »Zapomnite si, otroci, pogled na to pokrajino. Ko boste odrasli, je mogoče ne bo več.«*

Žal so se njegove besede v marsičem uresničile. Zgodilo pa se je še nekaj drugega, česar on niti slutiti ni mogel. Pokrajino mojega otroštva so pozidali in nastlali z odpadki. Pokrajino otroštva naših otrok pa so ukradli in jo nadomestili s pokrajini, ki jih v resnici ni.

Po naravi nisem črnogleda, še manj nagnjena k temu, da bi opazila samo tisto, kar je slabo. Vendar mi v lastni budnosti postaja nelagodno. Ko grem popoldne na sprehod, ne opazim več otrok, ki bi se na dvoriščih ali na obronkih gozdov igrali skrivalnice, se lovili, raziskovali, vriskali, strmeli v daljavo. Kam so izginili?

Spomladi sem sredi travnika videla dekletiče štirinajstih ali petnajstih let. Mislila sem, da sanjarita in se pogovarjata. Obšel me je nostalgичen spomin na prijateljico, ki je pred leti z mano ure in ure tako sedela v travi. Ko pa sem prišla bliže, sem ugotovila, da se šobita, spogledljivo pozirata in se fotografirata s telefoni. Nista me opazili.

Se vam zdi čudno, da me je spreletel srh? Bi se morala vradostiti ob pogledu na njuno mladost? Rada bi se, vendar naravne ljubkosti v našobljenih izrazih teh dveh deklic nisem zaznala. Prej nekaj trpkega, prisiljenega, odraslega. Nekaj, kar nista onidve, ampak ukaz od zunaj: biti všečen v kraljestvu popolnosti; v imenu *svobode* in *drugačnosti* biti enak in nesvoboden.

Gimnazija, na kateri poučujem, ima v bližnji soseščini osnovno šolo, zato zunaj pogosto videvam osnovnošolske otroke, ki čepijo po kupčkih, po dva ali trije skupaj, in skoraj vsak ima svoj telefon. Popolnoma so prilepljeni v svet onkraj resničnosti. Starši so jim kupili pametne telefone, da bi

bili svobodni; da bi jim bilo vse dostopno in bi se lahko sami odločali, kaj vzamejo in česa ne.

Spet se vračam v spomin. Pri sedemnajstih sem šla med počitnicami za dva meseca delat v Anglijo. Družina, pri kateri sem živela, me je enkrat na teden vzela s sabo v veliko trgovsko središče, kakršnih takrat pri nas še nismo poznali, zato so bili moji čuti popolnoma zasičeni. Vsakič sem si smela izbrati zavitek piškotov. Ponudba me je obsedla. Med nešteto vrstami piškotov sem postala živčna, kajti vedela sem, da v desetih tednih, kolikor bo trajalo moje bivanje v Angliji, ne bom mogla poskusiti vseh.

Ali je torej otrok v razkošju, ki ponuja neskončno vrst piškotov, svoboden? V imenu *svobode* in *izbire* so torej ti otroci nesvobodni, brez možnosti izbire.

Ob vsem tem ne smem niti pomisliti, da imajo v žepu vse perversnosti tega sveta, ki se ponujajo kar same. Kaj bo torej z njihovim spolnim dozorevanjem, v katerem imajo pravico do nedolžnosti?

Odraščajoči otrok se želi potrjevati v družbi vrstnikov, kar je njegova naravna težnja. Popoldne, ko pride iz šole, in zvečer želi biti 'v stiku' s prijatelji. Če nima dostopa do spleta, je izključen. Ko bo jutri prišel v šolo, se ne bo mogel vključiti v pogovore s sošolci, ker so bili ti načeti že prejšnji dan. Povezanost prek družabnih omrežij je postala mladostnikova potreba.

Pred pojavom spleta je družbena (socialna) mreža pomenila povezanost določenega števila ljudi po nekem ključu: družini, šoli, zanimanjih, poklicnih področjih. Pri takšni mreži obstaja zgornja meja ljudi, ki se še lahko prepoznajo med seboj. S sple-

tnimi družabnimi omrežji pa se je to število neizmerno povečalo.

Najstnik si želi pripadati neki skupini zunaj družinskega okolja. Takšno težnjo smo imeli tudi mi. Skoraj vsako popoldne smo se, vsaj za kratek čas, kje dobili. Poleti smo hodili na kopališče in k reki, spomladi in jeseni v gozd, pozimi na drsališče ali v kino, včasih pa smo samo posedali na škarpah domačih dvorišč. Imeli smo tudi dopisne prijatelje, s katerimi smo se med počitnicami obiskovali.

Zdaj opažam, da se žive mreže trgajo. Da imajo mladostniki vse večje število nevidnih prijateljev; zaupnosti, ki smo si jih nekoč šepetali v dvojicah ali zelo majhnih skupinah prijateljev, postajajo javne. Ali sploh še kdo piše dnevnik? Se zdi mogoče, da je skrite misli in strasti, ki so nekoč pripadale dnevniku, zamenjala javna izmenjava? Da so zaupnosti razstavljene po stojnicah, tako kakor na tržnici?

Mladi mi včasih povedo, da je največja past družabnih omrežij zvezdnštvo. Zgledujejo se po vrstnikih, ki so zasloveli na spletnih kanalih. Ti se jim zdijo popolni, zato se sami vedno bolj sramujejo svoje nepopolnosti. Mislijo, da so ti zvezdniki v resnici lepši in srečnejši od njih; da nimajo težav in jim gre vse zlahka od rok. Tako uspešni so, da se njihovim občudovalcem zdi skoraj nesmiselno vlagati moči v svoj lasten uspeh, saj so jih lepi in uspešni vrstniki prehiteli s tolikšno hitrostjo, da so sami popolnoma zaostali. Navadnim otrokom, ki te zvezdnike občudujejo, ni mogoče dopovedati, da je vse to laž; da so mladi, ki so tako izpostavljeni, sužnji vlog, iz katerih se bodo zelo težko izvili, če se sploh kdaj bodo. Kajti položaj, ki so si ga ustvarili, jim





ne dopušča več, da bi se pokazali v svoji slabosti in ranljivosti. Vlogo morajo igrati naprej, ker bodo drugače izgubili vse svoje sledilce in oboževalce, ki jim dajejo močan občutek vrednosti. Pa vendar vsak izmed nas, najstnik še posebno, potrebuje trenutke negotovosti, ki jih moramo izraziti, in takrat nam je v olajšanje, če nam nekdo prisluhne in nas z ljubeznijo sprejme. Ko si enkrat postavljen v luč popolnosti, pa si tega ne moreš več privoščiti.

Otroci in mladi, ki se zgledujejo po teh zvezdnikih, verjamejo, da je sreča nekaj, kar pride od zunaj; z lepoto, bogastvom in ljudmi, ki te ljubijo. Težko jim je dopovedati, da te sicer stvari, ki pridejo od zunaj, lahko razveselijo ali razžalostijo, pravo zadovoljstvo pa je v dobro opravljenem delu in v premaganih naporih: tako ob prebrani knjigi, osvojenem gorskem vrhu, dokončani nalogi, naučenem poglavju kot tudi ob pomiti posodi, pospravljenem stanovanju ali zlikanem perilu. Če se poleg tega krepiš v opazovanju, raziskovanju, sodelovanju, spretnostih, občudovanju umetniških del ali gora in rek, morja in ravnin, težje zapadeš v malodušje.

Ste uganili, kako bom zaključila to pismo? S podobo začudenega otroka, ki opazuje šelesteče listje, valujoče žito ali kolobarje, ki so nastali, ko je vrgel kamen v vodo; ali otroka, ki se igra s kockami, vadi violino, prepeva; ali s podobo mladostnika, ki okopava cvetlični vrt, bere, kvačka, meče žogo na koš, popravlja kolo, riše?

Kaj se bo zgodilo s tem otrokom ali mladostnikom, če ga bomo prepustili prodajalcem drog? In to legalnim prodajalcem legalnih drog, ki jih sami podpiramo tako, da jim vsak mesec plačamo storitve. Ali niso očitne vse te akcije za otroke in mlade, ki ponujajo pol leta brezplačne ali zelo poceni naročnine, ogromne pakete sprva brezplačnega ali zelo poceni prenosa podatkov? Vas to ne spominja na strategije prodajalcev prepovedanih drog, ki tudi najprej ponudijo robo zastonj, dokler žrtve, ki so jo 'obdarili', ne pripravijo do tega, da začne drogo kupovati v vedno večjih količinah in po vedno višjih cenah?

Operaterji mobilne telefonije nam s privlačnimi reklamami, na katerih so prikazani ljudje, ki jih je neskončno osrečil nov telefon ali ugodnejši naročniški paket, vsiljujejo prepričanje, da tako mi kot naši

otroci drogo potrebujemo za svojo prvobitno srečo, saj je nenehna povezanost v veselje svetovnega spleta postala naša in njihova potreba. Zagotovo je res, da otroka ne moremo kar odklopiti in osamiti, saj popolna prepoved krepi upor. Niti mi sami se ne moremo odklopiti, ker je način komunikacije drugačen kot nekoč. Lahko pa vztrajamo pri omejitvah, tako pri sebi kot pri otrocih, pa čeprav na račun jeze, spopadov in zamer. Tudi to moramo požreti, da smo v očeh (in v besedah) mladostnikov zaostali, da jih ne razumemo in da so nam razni razpihivalci strahu, ki se imajo za strokovnjake, sprali možgane in smo zato postali paranoični; nismo se pripravljeno sprijazniti s tem, da svet napreduje in je razsvetljen zaradi dostopa do informacij, medtem ko smo sami zrasli v temi.

Morda smo pozabili, da je med človekovo potrebo in njegovo željo velikanska razlika. Brez uresničenih potreb namreč ne moremo živeti, z neuresničenimi željami pa lahko. Toda želja imamo vedno več in izgubili smo občutek za mejo med tem, kar potrebujemo, in tistim, kar si želimo. Zato se marsikatera uresničena želja lahko preobrazí v potrebo. Ko se to zgodi, pa imamo že opraviti s prisilnim vedenjem in ta se z drugo besedo imenuje – odvisnost.

Zato za konec pisma še beseda iz Sv. pisma: »Trezni bodite in budni! Vaš nasprotnik hudič hodi okrog kakor rjoveč lev in išče, koga bi požrl.« (1 Pt 5,8) ◀

#### Opomba

- Pri razlagi delovanja družabnih omrežij sem si pomagala z delom Federica Tonionija *Ko internet postane droga* (Giulio Einaudi editore s. p., Torino, Zdravstveni dom Nova Gorica, 2013).



Foto: JA

# »A, pejte no!«

## Naš pogovor: prof. Martina Koman

■ **Eva Čeč**, prof. matematike, upokojena, na vseh stopnjah srednješolskih programov je poučevala matematiko in informatiko, na višji strokovni šoli pa strokovno informatiko in statistiko. Šest let je bila ravnateljica srednje strokovne šole. Koordinirala je različne evropske programe mobilnosti, šest let je bila pomočnica glavne ocenjevalke za matematiko na maturi.

*Ob 50-letnici prihoda v Postojno sem za pričevanje o posebni življenjski poti učiteljice in profesorice prosila svojo profesorico fizike Martino Koman. Prijazno se je odzvala in nam odstrla svojo življenjsko pot. Kmalu po njenem prihodu v Postojno sva se najprej srečevali na različnih straneh katedra. Njena posebno mehka pedagoška duša je zmogla tudi s tistimi, ki sta jim fizika in matematika povzročali težave. Takoj si vedel, če si ustrelil mimo: »A pejte no!« in prizadevanja za uspešen odgovor si usmeril drugam. Častni nazivi je niso posebej zanimali. Ko je opazila delo, se ga je z vso vnemo lotila. Dijake je vztrajno vikala vsa leta poučevanja, tudi potem, ko v naših zbornicah tega ni nihče več počel. Na ta način je izkazala spoštovanje vsakemu od njih in si zagotovila potrebno avtoriteto. Kolegi so jo poznali kot 'deklico za vse'. Vedno je znala izraziti svoje mnenje na dostojen in spoštljiv način, z njej lastno vedrino. In v tem se ni prav nič spremenila, kljub častitljivim letom, ki jih pogumno nosi. Dandanes se pogosto srečujeva ter izmenjava misli in poglede na družbeno dogajanje.*

### **Imate bogato življenje in številne darove. Od kod vse to izvira?**

Rojena sem bila v ljubljanskih Dravljah leta 1931. Tam sem preživela otroštvo v družini, polni ljubezni, ki je svoje štiri otroke (najprej smo se trije rodili v štirih letih, najmlajša deset let za nami) odgovorno pripravljala na življenje v družini in širši skupnosti. Oče Leopold je delal v bančnem uradu Dravske banovine, v prostem času pa se je ukvarjal z vrtnarstvom in sadjarstvom. Ustanovil je trgovino Konzum, kjer je bilo mogoče kupovati 'na kredo' – s kartico. Mama je skrbela za gospodinjstvo. V hiši je bilo veliko knjig, oče pa je svojo naprednost in skrb za druge prenašal na svoje otroke.

Vojna je kruto posegla v naše življenje. Med vojno in do kapitulacije Italije je bil naš dom na nikogaršnjem ozemlju med nemško mejo in žico okrog Ljubljane. Še hujše preizkušnje je družina doživela v povojnih letih: prva svobodna pomlad je iz naše srede iztr-

gala še mladoletnega sina in brata, ki je leta 1944 vstopil med domobrance. Kmalu po vojni so v našo hišo naselili nekdanje partizane. Najprej so zaprli očeta, nato mamo in tri dekleta med 4. in 16. letom smo bile devet mesecev same doma. Starejši sva se odločili, da opustiva šolanje, dokler se kateri od staršev ne vrne domov. Najstarejša se je uprla oblasti, ko so nas med tem časom poskušali strpati v mladinski dom. In uspela. Prva se je čez devet mesecev vrnila mama, ki ni bila nikoli obsojena. Očeta smo dočakale šele čez tri leta. Ta leta smo preživele brez vsakih dohodkov, s pomočjo pridnih rok in dobrosrčnih sorodnikov, predvsem pa lačne in prestrašene. In spomnim se, da smo se smilile partizanom, ki so stanovali v naši hiši. Včasih so nas razveselili s kakšnim kosom kruha.

Vera, odgovornost, delavnost in domoljubje so predstavljali doto, ki ji noben politični sistem ne more priti do živega. Povojni



časi so počasi topili ostrino bolečine in preizkušenj, ki sta nam jo prizadeli vojna in še posebej tako pričakovana svoboda. A temeljev nam ni spodkopala – le še bolj jih je utrdila in nas tesneje povezala.

### **Kako se je oblikoval vaš pedagoški poklic?**

Prvi, ki me je navdušil s pedagoškim erosom, je bil katehet Alojzij Kambič. Živo se spomnim, kako je znal pripovedovati, da smo ga otroci poslušali z odprtimi usti. Ko sem se vrnila v gimnazijo, so profesorji zagotovo poznali stisko naše družine, čeprav se o tem ni javno govorilo. To sklepam po tem, da so mi priskrbeli inštrukcije iz matematike. Z njimi sem lahko nekaj zaslužila. V študij matematike so me usmerili profesorji, ker so menili, da sem primerna za to. Sama o tem nisem bila povsem prepričana. Matematiko in fiziko sem študirala med le-

toma 1950 in 1954. Žlahtni zgled pravih pedagogov so mi odkrivali izjemni profesorji: Josip Plemelj, Ivan Vidav, Anton Kuhelj, Franjo Dominko, Oton Sajovic.

V času študija se je zgodilo, da božič ni bil več državni praznik. Prisotnost na predavanjih ni bila obvezna. Študenti smo se dogovorili za bojkot predavanj na božični dan. Profesorji naše odsotnosti niso komentirali, profesor astronomije Dominko pa nam je na naslednjem predavanju razložil pomen zimskega solsticija v različnih kulturah.

***V letih, ko ste zaključili šolanje, je bilo matematiku in fiziku lahko dobiti zaposlitev, le izbirati nisi mogel. Kako ste začeli svojo poklicno pot?***

Najprej sem bila poslana na Jesenice. Tam sem do leta 1968 učila na gimnaziji, med letoma 1959 in 1962 pa na tamkajšnji OŠ Prežihov Voranc. To je bil čas zidave šole, opravljala sem tudi naloge pomočnice ravnatelja g. Jožeta Tomažiča. Stanovanjske razmere so bile slabe. Imela sem svojo sobo, sanitarije so bile skupne. Vsak teden sem tako potovala domov, si oprala in šla k nedeljski maši. Tako zaradi vere v teh letih na Jesenicah nisem imela težav. Jeseniška gimnazija je imela zelo dober učiteljski kader. Na gimnazije daleč od Ljubljane so bili namreč iz Ljubljane poslani učitelji, ki jih nova povojna oblast ni cenila, jih je pa potrebovala. Razlog seveda ni bil v strokovnosti.

***In vendar na Jesenicah niste ostali. Kako to, da ste zamenjali mesto službovanja?***

Razlog tiči v moji veri in mojih moralnih načelih. Karlina Zagoda, dijakinja jeseniške gimnazije, je šla študirat angleščino. Po zaključenem študiju se je prijavila na razpis za učiteljico angleščine na OŠ Toneta Čufarja. Bila je izbrana, a na pritožbo enega od staršev, češ da oseba, ki poučuje verouk, ne more biti učiteljica, je odklonila zaposlitev. Pozneje je dobila službo na Štajerskem, a je nikdar ni nastopila, ker je še isto leto umrla. Pogrebni obred je vodil p. Jože Kokalj. Kljub žalosti ob smrti mladega dekleta se ji je zahvalil za tako lep zgled vernega človeka. Na naslednji učiteljski konferenci smo bili učitelji deležni očitkov o našem neprimernem

vzgojanju mladine. Ugovarjal je le prof. zgodovine Franc Vengust. Podobni očitki učiteljem so se pojavili tudi v glasilu Železarne Jesenice Železar. Takrat sem se odločila, da si poiščem novo službeno mesto.

Razpisov je bilo dovolj in izbrala sem Postojno. A ne na slepo. Moja mlajša sestra je poznala brata prof. zgodovine na gimnaziji v Postojni, Francija Zupana iz Križ pri Tržiču. Starejša sestra je bila isto leto po naključju skupaj z njegovo mamo v zdravilišču. Spoznala sem verne in zaupanja vredne ljudi, zato je bila moja odločitev lažja.

V Postojni sem jasno začutila razliko med Slovenci v doživljanju iste vojne. Kako različne so bile izkušnje različnih okupatorjev po naših pokrajinah! Pod Nemci se partizanstvo ni moglo preveč razmahniti, saj so nemudoma izselili vso inteligenco. Najbolj se je partizanstvo razmahnilo v Ljubljanski pokrajini, saj so bili Italijani v primerjavi z Nemci mili okupatorji.

***V Postojni ste se kmalu udomačili, očitno vas tudi burja in mraz nista odvrnila od nas.***

Prišla sem v zelo dober kolektiv. Učila sem matematiko in fiziko, pozneje sprejela mesto pomočnice ravnatelja. Doživela sem zidanje nove šole, preimenovanje in pokop gimnazije z usmerjenim izobraževanjem. Gimnazijcem so se pridružili še strojniki, ekonomisti in lesarji. Doživela in preživela sem selitev in veselje nad novo šolo. V njej smo imeli kuhinjo in dijakom smo ponujali tako malice kot kosila. Poleg drugega dela sem sestavljala tudi jedilnike. Spletla sem čudovita prijateljstva. Pa ne le z vernimi učitelji.

***Delo učitelja ponuja številne izzive, postreže nam z mnogimi izkušnjami. Mi lahko zaupate katero od vaših?***

V času službovanja na OŠ Prežihov Voranc na Jesenicah sem doživela nekaj posebnega. Ko sem preverjala učilnice, sem v eni od njih opazila čistilko, ki je s tako milino in občutkom brisala šolske klopi, da se mi je korak kar ustavil. Precej časa sem jo opazovala, a njeni gibi so izražali enako globoko ljubezen do dela, ki ga je opravljala. Spomnim se otroka, ki je pobruhal učilnico.

Najprej ga je nežno potolažila in obrisala, potem pa z neko posebno milino očistila še tla. Povprašala sem kolege, ki so jo poznali. Zanimalo me je, od kod izvira ta njena dobrota. In izvedela sem, da živi v povsem povprečni družini, ki se po svojih močeh prebija skozi življenje. In vsak dan moli križev pot, ker ne more vedno k maši.

Na Gimnaziji Jesenice sem poučevala tudi fiziko. Med uro je nek dijak dvignil roko in vprašal: »Tovarišica, ali lahko sami sebe hipnotiziramo, če se opazujemo v ogledalu?« Malce mi je zmanjkalo sape, a Sv. Duh dá v pravem času pravo besedo. »No, fizika je znana po tem, da se hipoteze preverja s poskusi. Zato ti svetujem, da izvedeš poskuse. Kako ti bo uspelo, pa mi sporoči, da bom tudi jaz vedela.« V tem razredu je bil dijak Egon Zakrajšek, poznejši univerzitetni profesor matematike in programiranja. Po njegovem odzivu sem hitro ugotovila, da mi je past nastvil on.

Po selitvi v novo šolo v Postojni sem med drugim prostovoljno skrbela tudi za jedilnike. In na nek veliki petek sem v jedilnik vključila ribe. Poudariti je treba, da smo tudi med tednom imeli brezmesne dneve. Eden od profesorjev je izvedel za to in dosegl, da so spremenili jedilnik, tako da se je na meniju pojavilo meso. RIBE so končale v smeteh oziroma pomijah. Spomin nanje je v Postojni še živ.

***Učitelj se v svojem pedagoškem poklicu drži nekaterih smernic, ki jim sledi in mu pomagajo pri delu. Dijaka ste običajno gledali kot celoto in niste želeli, da bi mu 'vaš' predmet onemogočil nadaljnji razvoj. Katere vrednote se vam zdijo najpomembnejše?***

Poštenost, kajti ta izključuje veliko tistih lastnosti, ki jih ne maram: laž, sprenevedanje, neodgovornost. Vedno sem se trudila, da bi imeli mladi lepšo mladost, kot sem jo imela sama. V vsakem primeru si mladi zaslužijo spoštovanje, ne glede na 'nahrbtnik', ki sta jim ga nadedli genetika in dotedanja vzgoja. Zame je pomembno, kako delaš, ne pa, kaj delaš ali čigav si. To se mi zdi še bolj pomembno danes, ko sta v družbi povzdignjeni le dve stvari: zabava in šport. Vedno sem se zavedala, da ne delam nič protiustavnega. To me je pomirjalo in



spodbujalo. Danes mi je v posebno veselje, ko me kateri od mojih nekdanjih dijakov pozdravi ali se z mano zaplete v pogovor. V shrambi spominov se takrat odstre posebno lepa mavrica.

***Dolgoletno poučevanje se vse prehitro spremeni v napor in rutino, če si učitelj ne poišče lastnega kotička pod soncem. Vi ste ga našli v Društvu matematikov in fizikov Slovenije.***

Res posebni spomini se mi zvrstijo ob moji društveni dejavnosti. Vrsto let sem bila članica komisije za pedagoško dejavnost, ki je pripravljala tekmovanja iz matematike za osnovne in srednje šole, pa tudi tajnica društva. Dvakrat sem s sodelavci v Postojni organizirala republiško tekmovanje v znanju matematike, enkrat celo državno tekmovanje (v Jugoslaviji). Z izjemnimi ljudmi, ki

sem jih nadvse cenila, sem se tako srečala tudi na osebni ravni.

***Tudi za vas se je v času, ko je Slovenija počasi trgala vezi s prejšnjo skupno državo, začelo tretje življenjsko obdobje.***

Upokojitev je prelomnica v življenju. Ravno sem razmišljala, kako bom zapolnila svoj čas, s čim vse se bom ukvarjala, ko je mojemu stricu v Zagrebu umrla gospodinja. In tu se je, kot velikokrat v mojem življenju, zgodila 'Božja režija na dolgi rok'. V 3. razredu sem šla k birmi in katehet nam je svetoval, da molimo za nekoga od svojih bližnjih, ker ima molitev na birmanski dan posebno moč. In jaz sem molila za svojega strica Andreja, ki ni imel družine in je bil pogosto žalosten ter se mu je Cerkev 'zamerila'. Naši družini je v povojnih letih, ko nam je bilo najtežje, veliko pomagal. Tako

sem pristala pri njem v Zagrebu, mu gospodinjala in se aktivno vključila v *Kulturno prosvetno društvo Slovenski dom*. Hodila sem k slovenskim mašam, zbirala note za slovenski pevski zbor. Stric je pešal in malo pred smrtjo mi je v bolnišnici dejal: »Prejel sem bolniško maziljenje. Toliko, da veš.«

***Zdaj svoj 'žlahtni' čas preživljate v Domu upokojencev Postojna.***

Po stričevi smrti sem nekaj let preživela doma v Dravljah. Potem sem se vrnila v Postojna. Po 'Jazbinškovem zakonu' sem namreč tu kupila stanovanje. Leta 2010 sem bila naročena na operacijo kolka. Vedela sem, da je operacija tvegana, zato sem se odločila, da se še pred operacijo preselim v dom. Tudi tu sem po svojih močeh aktivna: sodelujem kot prostovoljka pri pomoči drugim stanovalcem, sem predsednica skupnosti stanovalcev, skrbim za skromno knjižnico. Rada se udeležim nedeljske maše v farni cerkvi. Pri domskih mašah organiziram molitev rožnega venca pred mašo, berem berilo, psalm in prošnje ter ministriram. Poskrbim tudi za obeležje posebnih dogodkov v imenu stanovalcev.

Posebno veselje mi je pomenilo sodelovanje v skupnem projektu podjetja A1 in nekaterih domov za ostarele. Celo leto smo se s pomočjo izbranih mentorjev in ustvarjalcev pripravljali na branje in snemanje pravljic za otroke. Gre za projekt Lahkonočnice. Ja, res lepe spomine imam na vsa naša srečanja in 'mojo' pravljico *Krompirček na počitnicah*.

Veselim se vsake skupine mladih srednješolcev, ki hodijo k nam v dom na prakso. Prinašajo nam veliko vedrine, ne jamrajo, pač pa delajo. In to delo pri osebni negi stanovalcev, ki ga večina med nami ne bi zmogla ali ne bi hotela opravljati.

**Hvala vam, draga profesorica. Neradi govorite o priznanjih, ki ste jih bili deležni. Najlepše priznanje je za vas zadovoljstvo ob dobro opravljenem delu. Vaše življenje je obrodilo stoteri sad. In del teh sadov smo bili deležni tudi vaši dijaki in sodelavci. Živeli ste in še živite v veri, poštenosti, spoštovanju, skromnosti, vedrini, zaupanju, dobrosrčnosti, delavnosti, pogumu in še bi lahko naštevala. Bog vam povrni! ◀**



# Neznosna lahkotnost bivanja

■ **Tomaž Bojc**, učitelj ekonomskih predmetov na srednji šoli *Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje (CIRIUS) Kamnik*.

**Nedavno javno napoved lastnika Facebooka Marka Zuckerberga o tem, da bo v petih letih svet popolnoma spremenjen, je mogoče razumeti tako ali drugače.**



Da je svet globalen, vemo že dolgo, morda pa se premalo zavedamo dejstva, da nas bo čedalje bolj prepričevala navidezna (virtualna) resničnost. Virtualna tudi zato, ker je danes mogoče preko Facebooka služiti denar z lažnimi profili in lažnimi novicami in ker Zuckerbergov imperij to omogoča. Omenimo na primer samo lažne profile Donalda Trumpa in objavo lažnih izjav v njegovem imenu ter posledično bajne zasluzke nekaterih v Makedoniji. Preseganje državnih meja, ki ga Facebook omogoča, in lastne omejenosti je vsekakor koristno dejstvo, vendar ne za ceno takšne prakse.

Kaj pa pojav kriptovalut? Do sedaj se nihče ni javno izrekel (menda naj bi to storil le Avstralec Craig Wright, kar pa je malo verjetno), kdo stoji za skupino programerjev ali programerjem z imenom Satoši Nakamoto, ki naj bi izumil bitcoin, medtem ko naj bi bil avtor kriptovalute ethereum znan, to je Rus Vitalik Buterin. Vsekakor pa bode v oči dejstvo, da naj na tehnologijo veriženja podatkovnih blokov ne bi vsaj posredno vplivale ali jo posredno nadzorovale najmočnejše države na svetu. Na ta način naj bi se odrekle nadzoru nad izdajanjem denarja in slepo zaupale zavarovanju podatkov s pomočjo kriptografije.


Tako smo čedalje bolj izpostavljeni dobrim namenom tehnoloških, znanstvenih, političnih in ekonomskih elit, saj ima po podatkih Oxfama osem najpremožnejših ljudi na svetu v lasti toliko premoženja kot polovica najrevnejšega sveta (vir: <https://www.oxfam.org/en/pressroom/pressreleases/2017-01-16/just-8-men-own-same-wealth-half-world>). Ob takšnem razvoju dogodkov postaja koncentracija moči skrb

vzbujajoča, še posebej ker smo spričo navedenih dejstev premalo glasni ali nas preveč zaposlijo s poplavo nepomembnih informacij. »Ljudi je namreč potrebno ohranjati zaposlene, zaposlene ... da se ne bi ukvarjali z razumevanjem sveta ...« (povzeto po dr. Miru Cerarju v reviji Jana, preden je postal premier). Ne samo kultura laži, ki terja od nas preverjanje informacij, temveč tudi poplava slednjih terjata od nas čedalje več časa. Današnji čas je čas metodičnega dvoma tudi zaradi manipulacij, to je namernega zamolčanja določenih relevantnih dejstev, namernega neporočanja o določenih dogodkih (kot da se ne bi zgodili), preusmerjanja pozornosti z bolj pomembnih problemov na manj pomembne. Današnji človek se torej boji zlorabe moči in oblasti. Tehnologija omogoča 'miroljubno' zaslužnjanje posameznikov ali skupin. Naj mi strokovnjaki ne zamerijo, ker na tem mestu omenjam eno od obvestil SI-CERT (Slovenian Computer Emergency Response Team), v katerem leta navaja več varnostnih ranljivosti v protokolu WPA2, ki se uporablja za zaščito in šifriranje prometa v brezžičnih omrežjih Wi-Fi (vir: SI-CERT 2017-09/Ranljivosti v WPA2 protokolu, 16. 10. 2017); ali na primer izvajanje urednika revije Monitor v oddaji Tarča (Omreženi in razgaljeni – varnost na internetu, 30. 10. 2016), ko je na prenosni telefon v manj kot eni minuti namestil legalno kupljeno vohunsko opremo (»program za nadzor otrok«). In če še nadaljujem: resna napaka v Intelovih procesorjih – po pisanju portala The Register so v arhitekturi in dizajnu mikroprocesorjev odkrili zelo resno varnostno pomanjkljivost, ki bi lahko zlonamernim programom in hekerjem po-

tencialno omogočila vpogled v vsebino zaščitenega pomnilnika, ki ga uporablja jedro. Normalni programi do tega pomnilnika ne bi smeli nikoli dostopati (vir: Monitor, 3. 1. 2018). Processor-gate: Apple potrdil ranljivost v skoraj vseh izdelkih, vsi proizvajalci hitijo s popravki (navajam »samo« naslov članka iz revije Monitor, 5. 1. 2018). Podobnih ugotovitev je bilo v preteklem času že mnogo.

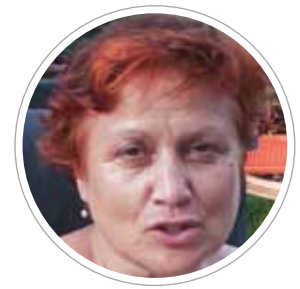
Paranoja ali dejstvo? Prej slednje. To vsekakor kliče po 'celoviti obravnavi', vprašanje pa je, ali so resnejše spremembe ob tolikšni koncentraciji moči sploh še mogoče. Če ne, potem lahko samo še upamo na dobrohotnost vsakršnih centrov moči, vključno z velikimi svetovnimi podjetji, ki čedalje bolj krojijo našo usodo. Vprašanje namreč ni le to, koliko smo v delovanju svobodni mi, temveč tudi, kakšno pravno regulativo je zaradi pritiska kapitala prisiljena sprejemati vsakršna politična oblast.

Da je problem lahko pereč, kaže tudi nedavna afera, ko je podjetje Cambridge Analytica z osebnoznim kvizom na Facebooku pridobilo osebne podatke posameznikov. Cambridge Analytica naj bi tako pomembno vplival na zmago Donalda Trumpa na volitvah leta 2016. Po ocenah poznavalcev je Facebook še vedno ranljiv, saj ni sposoben v celoti zaščititi osebnih podatkov posameznikov, prav tako tudi ne popolnoma izkoreniniti lažnih novic, čeprav se v tej smeri zelo trudi. Da je zato Facebook tarča različnih držav, ki želijo omrežje izkoristiti za lastne interese, verjetno ni treba posebej poudarjati.

Poleg vplivanja na javno mnenje preko družabnih medijev države še vedno uporabljajo stare vzode – percepcijo sveta bolj ali manj krojijo tudi velike tiskovne agencije, ki pogosto podpirajo interese globalnih igralcev. Svet se torej ne glede na porast novih tehnologij v resnici sploh ni toliko spremenil. Človek namreč ostaja enak. 

# Relacijske potrebe

■ **Mateja Vodnik**, mag. znanosti, prof. socialne pedagogike, integrativna psihoterapevtka, ima evropsko diplomu iz psihoterapije, v *Šolskem centru Novo mesto* poučuje psihologijo, etiko in komunikacijo ter psihiatrično zdravstveno nego. Poleg tega izvaja dodatno strokovno pomoč za dijake s posebnimi potrebami in svetovalno psihoterapevtsko delo. Ima 37 let delovnih izkušenj, od tega 24 let v šolstvu.



*Kot socialna pedagoginja in psihoterapevtka se dnevno srečujem s potrebo po vzpostavljanju pristnih medosebnih odnosov, osebni refleksiji in nadgrajevanju lastne kompetentnosti. V članku se osredotočam na relacijske potrebe, ki so temeljne ne le v terapevtskem, ampak v katerem koli odnosu.*

*Gorje mu, ki v nesreči biva sam;  
a srečen ni, kdor srečo uživa sam!*  
(Simon Gregorčič)

»Pedagoški eros, teoretično znanje, reflektirana izkustva in metodične ponudbe so porok za kakovostno socialnopedagoško delo« (Krajncan in Bajželj, 2008: 69).

»Svetovanje je osebni odnos svetovalec – svetovanec, v katerega svetovalec vlaga samega sebe kot celostno bitje. Ko govorimo o odnosu svetovalec – svetovanec, ta odnos nikoli ni samo 'profesionalen', 'strokoven', ampak je vselej tudi osebni. V ta osebni odnos torej svetovalec nikoli ne vnaša, vlaga samo svojega znanja in strokovnih izkušenj, ampak vlaga samega sebe z vsemi svojimi osebnimi izkušnjami, stiskami, problemi in težavami. Ključno vprašanje torej je: Ali svetovalec ve dovolj jasno, koga vlaga v ta odnos in ali je na to zares pripravljen!? Če naj svetovalec vložiti samega sebe v svetovalni odnos, se mora dovolj dobro poznati« (Žorž, 2009: 52–53).

## Relacijske potrebe

Relacijske potrebe so prisotne v vsakem odnosu in niso le potrebe iz otroštva. Čeprav lahko obstaja večje število relacijskih potreb, avtorji Erskine, Moursund in Trautmann (1999) opišejo osem glavnih potreb, ki so jih najpogosteje identificirali pri analizi transkriptov psihoterapevtskih srečanj. Zelo zgodaj v življenju posameznika se začne dogajati, da pomanjkanje odnosov z drugimi vodi v pomanjkljiv razvoj in hiranje, in to ne zgolj v psihičnem smislu, ko lahko pride do popolnega socialnega umika, ampak tudi telesno.

## Potreba po varnosti

Z bazičnimi potrebami (Maslow, 1970 v Erskine, Moursund, Trautmann, 1999) se ujema relacijska potreba po varnosti (security). V osebni odnosu potrebujemo možnost preživetja in varnost. Pri tem je pomembno vedeti, ali smo v nekem odnosu lahko zares to, kar smo, in to brez strahu, da bi izgubili spoštovanje in naklonjenost druge osebe.

## Vrednotenje

Potreba po tem, da smo cenjeni in pozitivno vrednoteni, je tudi bistveni del vsakega odnosa. Zato si ne želimo biti v odnosu z nekom, ki nas ne ceni in ne spoštuje. Vrednotenje (valuing) kot odnosna potreba presega neko splošno skrb za drugega, saj gre za razumevanje in pozitivno vrednotenje tega, kar je že sprejeto (Basch, 1988 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999).



Foto: Petra Duhanny

Terapevtovo pozitivno vrednotenje klientove osebne izkušnje pripomore k redefiniciji notranje izkušnje in k osebni rasti.

### Potreba po sprejemanju

Potrebo po sprejemanju (acceptance) je pravzaprav težko definirati, saj ni opredeljena z enim samim pojmom. Sprejemanje vključuje več vidikov: biti ljubljen, spoštovan, nekomu potreben itn. Marsikdo je v medosebnih odnosih v preteklosti vse to pogrešal, zato je pomembno, da je v novem odnosu deležen trdnosti in zaščite. Bistveno je, da oseba čuti, da ga terapevt z ničimer ne želi raniti in da ga bo zaščitil tudi pred tem, s čimer bi potencialno lahko ranil samega sebe.

### Potreba po vzajemnosti

Potreba po vzajemnosti (mutuality) je potreba po nekom, ki je sposoben hoditi v tvojih čevljih in deliti tvojo izkušnjo. V kontekstu terapevtskega odnosa je potreba po vzajemnosti potreba biti s terapevtom, ki v empatičnem odnosu prepozna klientove misli, čustva. To pomeni, da terapevt v spoštovanju klientove perspektive vpliva nanj tudi v kognitivnem smislu in ga z veliko mero občutljivosti vzpodbuja. Med potrebo po vzajemnosti in potrebo po sprejetosti je velika povezava. Ko si klient želi ob sebi močno osebo, ki ga sprejema, gre v bistvu za potrebo po sprejetosti.

### Potreba po samopotrjevanju

Potreba po samopotrjevanju (self definition) je potreba po izkušnji in izražanju edinstvenosti in hkrati potreba, da imaš osebo, ki to edinstvenost poudarja in spoštuje. To je na nek način zrcalna slika potrebe po vzajemnosti. Želimo si edinosti v svoji različnosti. Izražanje potrebe po samopotrjevanju je tvegano, saj lahko naleti na odobravanje, lahko pa tudi na odkrit posmeh in odklonitev. Še posebej so tega lahko deležni otroci, kadar odrasli ne odobravajo njihovih težnj po neodvisnosti, in adolescenti, ki morajo brezpogojno slediti pravilom skupine. Vzpodbujanje samopotrjevanja pomaga predvsem tistim, ki so bili v preteklosti ovirani in svobodnem izražanju (Wolf, 1988 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999).

### Sovplivanje

Pomemben sestavni del medsebojnih odnosov je tudi sovplivanje (making impact). To pomeni sposobnost, da si drugega pridobiš tako, da morda kdaj pod tvojim vplivom celo spremeni svoje mnenje, oziroma da v drugem izzoveš emocionalne odgovore. V odprtem in svobodnem kontaktu se odnos hrani in raste. Proces samoaktualizacije, kakor ga je izpostavil Rogers (1951 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999), izhaja pravzaprav iz odnosa z drugim. Preko lastne učinkovitosti in sposobnosti oseba želi pritegniti pozornost tako, da se drugi tudi vedenjsko in čustveno prilagodi ter krepí medsebojni odnos.

### Pobuda druge osebe

Med relacijske potrebe uvrščamo tudi pobudo druge osebe (having other initiate). Brez tega je odnos nezadovoljiv. Terapevt sicer mora biti pozoren na vse klientove besede, hkrati pa mora prevzeti tudi odgovornost za dogajanje in spremembe v procesu. Njegova iniciativa in pomoč bosta dobrodošli samo, če bo zares pozoren na to, kdaj klient potrebuje njegovo pobudo. Postopno prevzemanje iniciative v pravem trenutku bo odnos obogatilo in poglobilo. Iniciativa naj bo izraz iskrenega prepričanja, da je tako za klienta najbolje. Hkrati je pomembno odpirati tudi prostor za klientove pobude.

### Izražanje ljubezni


Bližnji odnosi vključujejo skrb, čustvovanje, spoštovanje drugega. Izražanje teh občutij je relacijska potreba po izražanju ljubezni (to express love). Če bežimo od te notranje izkušnje, lahko izgubimo samobitnost odnosa. Kdo sem v odnosu z nekom, izražam s tem, kar čutim do njega. Terapija kontakta v odnosu ustvarja eno najtesnejših intimnih vezi. Čeprav so nekatera čustva lahko v osnovi transferna in povezana s pomembnimi osebami iz preteklosti, se v odnosu 'tukaj in zdaj' ponovijo in lahko pripeljejo do notranje osvoboditve in avtonomije. Metaforično bi lahko rekli, da je ljubezen nevidna nit, ki povezuje in integrira človeka, ki se vrača k sebi, da bi se lahko vrnil k drugim. 



Foto: Alenka Veber

### Literatura

- Gregorčič, Simon (1882): *Poezije*. Ljubljana: Založil Ig. Gruntar; tiskala Klein in Kovač.
- Vodnik, Mateja (2015): *Doživljanje kompetentnosti socialnih pedagogov*. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

# Skupaj smo odlični

## Kako učencem privzgojiti odnos do šolske lastnine

■ **Gabrijela Marinko**, profesorica športa in pomočnica ravnateljice na OŠ Brezovica, poučuje šport na predmetni stopnji.



*Predstavljam naš pristop k urejanju šolskih koticov in opremljanju le-teh ter skupna pravila, ki jih poznamo kot kroge odličnosti. Pri tem se učenci učijo odgovornosti do skupne oziroma šolske lastnine.*

### Povabili smo učence

Na šoli smo pogrešali koticke, namenjene sedenju, čakanju, klepetanju s prijatelji ali zgolj oddihu od vsega. Iskali smo najboljše rešitve in v delo vključili učence. Zavedamo se, da otroci bolj spoštujejo stvari, ki so jih soustvarjali. Da bi okrepili vrednost projekta in mu dali medgeneracijsko noto, smo vanj vključili učence, delavce šole, učitelje in starše. Zakaj je dobro vključevati učence v ustvarjanje šolskih koticov in v oblikovanje pravil o uporabi le-teh?

Z vključenostjo:

- se učenci priučijo delovnih navad;
- krepijo sposobnosti, spretnosti;
- se učijo odgovornosti;
- se naučijo delati;
- se učijo in krepijo svojo samostojnost in neodvisnost;
- razvijajo svojo inovativnost.

Ob tem:

- »čustveno zorijo;
- dobijo občutek, da v šoli vsi sodelujejo in skupaj rastejo;
- krepijo prepričanje, da zmorejo, s tem pa tudi samozavest in občutek lastne vrednosti;
- se učijo sodelovanja z vrstniki ter drug drugemu pomagajo;
- se učijo razdeljevanja nalog/opravlil med družinskimi člani;
- se učijo, da se delo porazdeli, kar daje občutek vključenosti;
- se učijo biti odgovorne, enakopravne osebe, ki ne živijo na račun drugih;

- se pripravijo za življenje;
- se zabavajo (igrajo), če je delo pravilno zastavljeno;
- se učijo, da se nič ne naredi samo;
- se naučijo reda;
- se navadijo na samostojnost;
- se učijo discipline;
- se učijo doslednosti;
- dobijo občutek pripadnosti;
- cenijo svoje delo in delo drugih;
- spoštujejo svoje izdelke, zato bolj cenijo urejeno in lepo šolo« (Trtnik).

Če smo na otrokove različne interese in spretnosti pozorni, jih lahko povabimo k opravi, za katera vemo, da jim jih ne bo težko narediti, in pri katerih bodo tudi uživali. Delo moramo razdeliti preudarno, da se bodo učenci počutili sprejete, pomembne, koristne in bodo radi sodelovali.

### Naredili smo sedežne garniture

Projekt smo začeli z načrtovanjem sedežnih garnitur, ki bi jih zmogli sami postaviti iz lesenih palet. Odločili smo se tudi, kakšne barve blazin bi imeli na njih. Zbrali smo pet predlogov, razredne skupnosti pa so se odločile za en predlog in predlagale barvo blazin.

Nabavili smo material, delovno akcijo pa smo izpeljali na delovno soboto.

K izdelovanju sedežnih garnitur smo povabili učence devetega razreda. Javilo se je 14 fantov, ki so pod budnim očesom mentorjev, staršev in hišnikov izdelali

leseni del, 12 deklet pa je pomagalo pri izdelavi in šivanju blazin.

Vreme nam je bilo naklonjeno, tako da smo imeli 'mizarsko delavnico' kar na ploščadi pred šolo. Fantje, očetje in zaposleni naše šole smo najprej zbrusili palete in jih zložili v complete. Vijačenju palet je sledilo ponovno brušenje lesa. Učenci so brusili ročno in z brusilnimi stroji. V veliko strokovno in praktično pomoč je bil Niko Bernard, oče našega učenca. Palete smo premazali z zaščitnim sredstvom. Fantje so pobrusili in prebarvali tudi staro okroglo šolsko mizo, da se je ujemala z novim pohištvo. Lepo je bilo opazovati, kako so vsi uživali pri delu.

*Če smo na otrokove različne interese in spretnosti pozorni, jih lahko povabimo k opravi, za katera vemo, da jim jih ne bo težko narediti, in pri katerih bodo tudi uživali.*

Dekleta, mame in učiteljice so imele v telovadnici pravo šivalnico. Pod mentorstvom odraslih so učenke samostojno strigle, šivale, polnile blazine in skrbele za dobro voljo.

### Kako so ta dan doživeli učenci

Devetošolki Rubin in Ela sta zapisali: »Na delovno soboto je na naši šoli potekalo veliko različnih dejavnosti. Kar nekaj nas je sodelovalo pri izdelavi sedežnih garnitur. Punce smo z učiteljicami in starši šivale ter polnile blazine. Takšna sobota nama je bila zelo všeč, saj nismo imeli klasičnega pouka, naučili pa smo se vsakodnevnih opravil. Mame in učiteljice




so nam pokazale, kako uporabljati šivalni stroj. Medtem so fantje skupaj z učitelji in hišnikoma sestavljali ogrodje kavča. Vsi skupaj smo se še dodatno povezali in se zabavali. Ko sedaj vstopite v našo avlo, opazite naše izdelke. Učenci sedijo na novih sedežnih garniturah in se družijo. Mi smo ponosni na izdelano. Upava, da se bo tak dan ponovil tudi med tednom, saj so dejavnosti, ki jih takrat počnemo, koristne za našo splošno in praktično uporabo in izobrazbo.«

Da bi te koticke spoštovali vsi učenci naše šole, smo se odločili, da jih bomo opremili z napisanimi pravili za uporabo (avla, garderoba, jedilnica, hodnik, ploščad pred šolo). Razredne skupnosti so pripravile predloge za določene prostore, izbrali pa smo najpogosteje zapisane. Natisnili smo plakate in posebne obešanke s pravili, ki temeljijo na krogih odličnosti: odgovornosti, predanosti, fleksibilnosti, govorjenju z dobrim namenom ... Nekaj izvirnih predlogov:

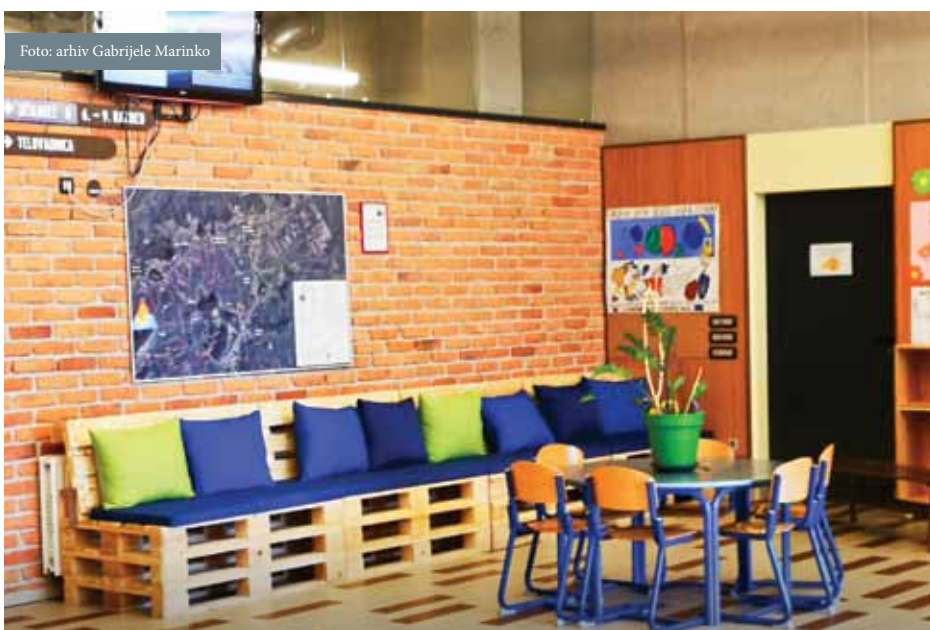
- Če v avlo pride žalosten obraz, ga pozdravil bom jaz.
- Nikar prehitro ne teči, raje kaj lepega reci.
- Če v avli sedim, tiho nalogo naredim.
- Če vidiš smet na tleh, naj se s tvojo pomočjo znajde v smeteh.
- Če si večji in močnejši, pomagaj mlajšim, da postanejo pametnejši.
- Avla je za učenje, ne za norenje ...

»Otrok nima spoštovanja do reda, če je zaščiten pred rezultati nereda. Otrok se ne nauči voziti kolesa tako, da mu razlagamo – to mora preprosto izkusiti. Tako se mora v vsaki situaciji, kjer je potrebno spoštovanje do reda, otrok učiti skozi izkušnjo, skozi dejanja/akcijo in ne skozi besede« (Prgič). Tudi v kolektivu smo se dogovorili, da bomo učence vestno in dosledno opominjali na red.

Skupaj si bomo prizadevali za prijetno in varno počutje v šoli. 

### Literatura

- Prgič, Jani: *Positivna disciplina za vrtece in šole*. Priročnik za interno uporabo. Griže: samozaložba Svetovalni-izobraževalni center MI.
- Trtnik, Nada: *Letom primerna hišna opravila za otroke*. Dostopno na spletni strani <https://zastarse.si/delavnice/odgovorno-starstvo/letom-primerna-hisna-opravila-za-otroke/>.



# Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli



■ **Anton Meden**, prof., dr., je oče petih otrok in predsednik *Zveze aktivov svetov staršev Slovenije*. Več kot deset let si prizadeva za povezovanje staršev in njihovo dejavno sodelovanje v šolskem sistemu. Je redni profesor na *Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo Univerze v Ljubljani*.

*Naslov tega prispevka je enak kot naslov posvetovanja, ki smo ga izvedli v Zvezi aktivov svetov staršev (ZASSS) na svojem tretjem rednem posvetovanju v Škofji Loki. Za uspešno podporo mladim pri učenju in oblikovanju osebnosti je namreč nujno sodelovanje staršev in učiteljev, doma in šole. Čeprav se to sliši preprosto, pa v praksi ugotavljamo, da uspešno sodelovanje sploh ni lahka naloga. Še več, je naloga, ki je ni mogoče opraviti enkrat za vselej, ampak zahteva vztrajno delo dan za dnem. Verjetno je tako zato, ker so podlaga za dobro sodelovanje dobri medsebojni odnosi, te pa je treba vzdrževati in ohranjati, sicer zbledijo.*

Na posvetovanje smo poleg staršev povabili tudi učitelje in ravnatelje, saj smo želeli skupaj ugotoviti, kaj pričakujemo drug od drugega, kaj nas pri vzpostavljanju odnosov in sodelovanju moti, identificirati dobre prakse in z načinom dela postaviti model, ki bi ga lahko prenesli na raven regionalnih posvetovanj v organizaciji aktivov svetov staršev ali posameznih šol. Ta namen smo vsekakor dosegli, saj je bilo posvetovanje po tem modelu izpeljano v več okoljih. Dve dokumentirani izvedbi sta, poleg prve, navedeni v Virih na koncu prispevka, v nadaljevanju pa navajam nekaj podatkov o izvedbah in tudi nekaj ugotovitev s teh posvetovanj. Upam, da se bo za podobne delavnice odločila morda še kakšna skupina staršev in učiteljev iz več šol skupaj ali iz ene posamezne šole, saj so bili odzivi udeležencev na doslej izvedenih tovrstnih dogodkih vedno zelo pozitivni.

## Oblika dela

Posvet je seveda mogoče izpeljati po različnih metodah, pomembno pa je, da metoda omogoča neposreden dialog ter iskreno izmenjavo mnenj in izkušenj. Na navedenih posvetovanjih smo se praviloma razdelili v skupine po približno 10 udeležencev, tako da so bili udeleženci čim bolj pomešani (v isti skupini so bili predstavniki različnih šol, tako starši kot učitelji in ravnatelji). Dobro se je izkazalo, da so moderatorji prišli od drugod in so bili vsi udeleženci iz okolja, ki ga je zajemal posvet, v povsem enakovrednem položaju. Metoda dela v skupini je lahko različna, prilagojena veččinam in izkušnjam moderatorja in udeležencev. Na izvedenih posvetovanjih so se dobro obnesle metode s pisanjem listkov ali skupinsko oblikovanje plakatov s kratkimi zapisi/opisi v treh korakih: analiza stanja, oblikovanje ciljev (oziroma zaželenega stanja) in iskanje poti od sedanjega do zaželenega stanja (stanje – cilji – pot). Pomembno je, da se

v vseh treh sklopih usmeri pozornost na obstoječe dobre prakse, saj je običajno prav dejstvo, da v nekem okolju v podobnih razmerah odnosi 'delujejo', najmočnejši dokaz in največja spodbuda, da bi se to lahko zgodilo tudi kje drugje.

Prav tako se je dobro izkazalo poročanje v sklepnem delu posvetovanja, ko so skupine predstavile svoja razmišljanja in je bilo mogoče oblikovati skupne ugotovitve in sklepe. Enako dobro se je izkazalo delo vseh skupin na isto temo (na primer iz naslova posvetovanja), pa tudi to, da je bilo delo po skupinah porazdeljeno po posameznih vidikih odnosov (na primer komunikacija, vzgoja, odnosi, avtonomija ...).

Bolj kot način dela k uspehu prispevata oprtost in dober namen sodelujočih. Tako kot beremo v enem od poročil: »Profesionalna priprava in izvedba teh delavnic je še pripomogla k spoznanju, kako pomembno je, da starši in učitelji sedemo za isto mizo in enakovredno prispevamo k oblikovanju skupnih ugotovitev. Morebitno začetno nezaupanje hitro skopni in nadomesti ga izkušnja, da smo partnerji s podobnimi cilji na istem bregu. In doživeta izkušnja je precej več kot le abstraktno vedenje, da je (ali bi moralo biti) tako.«

## Utrinki in ugotovitve

Iz zapisanih poročil sem izbral nekaj navedkov, ki po eni strani ilustrirajo razmišljanje udeležencev dokumentiranih dogodkov, po drugi strani pa izpostavljajo tudi pomen osebne izkušnje, ki naj služi za spodbudo pri organiziranju podobnih srečanj.

Naslednji zapis z ene od delavnic dobro sporoča temeljno načelo dobrega (so)delovanja staršev in učiteljev – osredotočenost na otroka/učenca in skrb za njegovo dolgoročno dobrobit: »Za dobre odnose in uspeh otroka je pomembno, da se zavedamo, da imamo

starši in učitelji isti cilj, ter da med nami vlada zaupanje. Bistven je zgled, ki ga dajemo našim otrokom oboji: starši in učitelji! Danes si ne upamo nič več zahtevati: starši od otrok, učitelji od otrok in staršev, ravnatelji od učiteljev ... Prevečkrat imamo vsi pretirano zaščitniški odnos do otrok; otrok ne izpostavljamo nobenim ali pa le premajhnim zahtevam, naporom. Brez navora pa otroci ne bodo postali samostojne in odgovorne osebe, pripravljene na življenje.« Velikokrat smo se ustavili ob vprašanju, kdo je za vzpostavljanje in vzdrževanje dobrih odnosov (bolj) odgovoren. Odgovorni smo seveda vsi, ker pa se srečujemo na šolskih tleh in so v šoli zaposleni visoko izobraženi strokovnjaki, je naloga vzdrževanja ogrožja sodelovanja vendarle na strani šole: »Lastnosti, ki jih je treba poudariti, so: odprtost deležnikov za sprejemanje drugačnih mnenj, pogledov, navad, kultur, pripravljenost na iskanje poti, ki bo v učenčevu korist, spoštovanje obstoječih norm, odkritost v odnosih, zaupanje v to, da v odnose vsi vstopamo z dobrimi nameni, in nad vsem tem poštenost in spoštovanje. Največja odgovornost za to je na strani šole, da stalno skrbi za odnose, evalvira stanje ter načrtuje in izvaja aktivnosti, ki bodo pripomogle k dobremu vzdušju. Če so v načrtovanje vključeni deležniki, pa je vse še boljše.«




Foto: Peter Prebil

Mogoče včasih nehote, a kljub temu dokaj pogosto, so bili prvi odzivi pri opisu stanja negativni, dobra izkušnja z izvedenih delavnic pa je, da se je med pogovorom v nekaj urah slika precej 'popravila': »Velikokrat pa odnosi vendarle niso tako slabi, kot so včasih prikazani. Morda se v življenju vsi preveč ukvarjamo samo s posameznimi razvpitimi dogodki in izstopajočimi posamezniki, ki potem rušijo celotno sliko. Morda prav tem izstopajočim posameznikom (običajno negativnim) namenjamo preveliko pozornost, namesto da bi se osredotočili na veliko večino staršev in učiteljev, ki si želimo in smo sposobni dobrih odnosov. Udeleženci delavnice verjamemo, da je v naših šolah veliko izjemno dobrih učiteljev, ki učence razumejo, ter da je veliko šol prijaznih otrokom in staršem. Žal pa slabe informacije odmevajo mnogo glasneje od dobrih in v praksi se pogosto soočamo s preveč posplošenimi negativnimi prepričanji, ki ne temeljijo na dokazih in ki škodujejo ugledu slovenskega šolstva. S sodelovanjem in s spoštljivim odnosom bomo dosegli vse tisto, kar si vsak od naših otrok zasluži.«

In še podoben zapis o spoštovanju, ki smo ga tudi sicer praviloma izpostavili kot temelj dobrih odnosov in uspešnega sodelovanja: »Starši praviloma globoko spoštujejo delo učiteljev in bi jim morali znati to večkrat povedati. Zaupajo jim svoje največje bogastvo, svoje otroke. Prav učitelji poleg staršev pustijo največji pečat v srcih otrok; za celo življenje se vtisnejo v spomine na šolske dni, na otroštvo; so vzorniki za celo življenje.«

### *Poti in spodbude*

Med potmi, ki vodijo do boljšega sodelovanja, je bilo velikokrat izpostavljeno zaupanje, do katerega pa ne moremo priti 's pritiskom na tipko', ampak le preko skupnega dela, ki bo omogočilo medsebojno (s)poznavanje kot temelj zaupanja: »Na podlagi ocene stanja, do katere smo prišli v prvem delu pogovora, zagotovo enega od glavnih ciljev vidimo v tem, da starši, učitelji in ravnatelji vzpostavimo medsebojno zaupanje, saj v odnosu do otroka sledimo istim ciljem.«

Čeprav smo se na delavnicah ukvarjali pretežno z medosebnimi vidiki odnosov in sodelovanja staršev in učiteljev, je tu in tam prišel na dan tudi kak bolj sistemski vidik, ki je segal širše od posamezne šole, kar je v kontekstu dogajanja zadnjih mesecev zelo aktualno. V spodnjem navedku pa je ta vidik združenih moči pospremljen še z željo, ki jo morda tisti, ki ste ta zapis prebrali, pomagate uresničiti. »Ob koncu smo soglašali, da je prava pot močna povezanost učiteljev in staršev, saj bomo skupaj uspešnejši pri izobraževanju in vzgoji otrok ter močnejši pri spremembah šolskega sistema. Ob tem pa smo si zaželeli, da bi Škofjo Loko, kot smo jo doživeli mi, lahko ponesli na vsako slovensko šolo.« 

### *Viri*

- Aktiv svetov staršev osnovnih šol domžalsko-kamniške regije (2015): *Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli*. Dostopno na: <http://www.zasss.si/aktivni/AssOSDKR/Odnosi%20med%20starsi%20in%20ucitelji%20-%20porocila%20delavnic%20ASSOSDKR.pdf>.
- Aktiv svetov staršev OŠ pod Krvavcem (2013): *Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli*. Dostopno na: <http://www.zasss.si/aktivni/AssOSPK/Odnosi%20med%20starsi%20in%20ucitelji%20-%20skupno%20porocilo%20iz%20Sencurja.pdf>.
- *Odnosi med starši in učitelji – temelj vzgoje v šoli. Skupno poročilo s srečanja staršev in učiteljev OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem*. Dostopno na: [http://www.osdj-cerklje.si/uploads/file/2013\\_14/SvetStarsev/Zapisnik\\_2013-14\\_3\\_sestanek\\_Sveta\\_starsev-priloga.pdf](http://www.osdj-cerklje.si/uploads/file/2013_14/SvetStarsev/Zapisnik_2013-14_3_sestanek_Sveta_starsev-priloga.pdf)
- ZASSS (2013): *Okrožnica*. Dostopno na: <http://www.zasss.si/documents/Okroznica-2012-4.pdf>.

# BonTonček – dobri Tonček

## V (pred)šolskem obdobju



■ **Irena Potočar Papež** je motivacijska predavateljica, avtorica knjig in moderatorka, lastnica podjetja *Peresa*.

*Ponekod po svetu že imajo v vrtcih in šolah programe o lepem vedenju, v nekaterih državah o uvedbi tega razmišljajo. Pri nas so ocenjevanje vedenja, ki ga poznamo generacije osemletke, ukinili. Še vedno pa velja rek, da »kar se Janezek nauči, to Janez zna«. V odrasli dobi se to še kako opazi – ali ima posameznik ta zaklad ali tovrstni primanjkljaj. Uspeh (ne le v odrasli dobi) pa je odvisen tudi od obnašanja in kulture pogovarjanja.*

### Danes vzgajamo za jutrišnji dan

Zagotovo se strinjate z mano, da se tisti, ki so jih starši, vzgojitelji in drugi odrasli že v otroštvu (na)učili pravil lepega vedenja, bolje znajdejo v družbi in nasploh v življenju kot drugi. Bolj so priljubljeni, drugi jih hitreje sprejmejo, kasneje (v odrasli dobi) poleg tega naraščajo tudi njihove poklicne priložnosti. Mnogi strokovnjaki za poklicno uspešnost se strinjajo, da lepo vedenje, ki je v skladu z družbenim okoljem, v katerega oseba prihaja, naredi večji vtis (v vrtcu na vzgojitelja, v šoli na učitelja in kasneje na morebitnega delodajalca) kot dotedanje ocene, reference in vsa formalna potrdila.

Seveda se vsi celo življenje učimo in možnosti za izboljšanje na vseh področjih, tudi na področju vedenja, so brezmejne. A le ustrežna vzgoja v predšolskem in kasneje šolskem obdobju, ki sledi sodobnim tovrstnim smernicam, obeta uspeh in prinaša zadovoljstvo tako otrokom kot staršem in ostalim odraslim, s katerimi imamo stik.

### Z vedenjem in pogovarjanjem smo zgled

Odrasli smo otrokom zgled. Ni pošteno, da bi imeli na primer v družini ali vrtcu, šoli ... dvojna merila. Če pri obedu v jedilnici (ali

v igralnici, učilnici) otrokom ne dovolimo uporabe telefona, ga tudi sami ne smemo imeti na mizi. Če svojemu otroku ne dovolimo, da pije iz steklenice, tega tudi sami ne počnemo. Če nas otrok na ulici ali kot vzgojitelja, učitelja na šolskem hodniku pozdravi, a mu ne odzdravimo, se ne smemo čuditi, če nas tretjič, četrtič ... ne bo več pozdravil. Pozdrav je vedno obojestranski. Seveda obstaja ključ vrstnega reda (mlajši prvi pozdravi starejšega), a 'odmev' mora vedno biti. In to velja za vsa pravila glede obnašanja oziroma vedenja.

Ko se pogovarjamo z otrokom, se ne pačimo in tudi ne pretiravamo s pomanjševalnicami. S tem otrokov miselni svet v glavi otežimo z dvojnimi besednim zakladom. Tako si mora malček zapomniti, kaj pomeni 'pupcati' in 'piti' ali 'ninati', 'pančkati' in 'spati'. In ob tem mora še ugotoviti, da imata obe besedi oziroma vse tri besede isti pomen. Razlikovati moramo tudi med pomanjševalnicami in popačenkami in jih res uporabljati zmerno ter otrokovi starosti primerno.

### Kaj naj otrok obvlada s področja bontona pred vstopom v vrtec?

- Po uporabi stranišča si umije roke.
- Pred jedjo si umije roke.
- S hrano se ne igra, je ne packa in z njo ne ravna nevhvaležno.
- Kadar zakašlja, kihne ..., podrži roko pred usti.

- Pravilno uporablja besedi 'prosim' in 'hvala'.

### Kaj naj otrok obvlada pred vstopom v šolo?

- Se zna opravičiti.
- Pozdravi mimoidočega.
- Odrasle osebe začenja vikati.
- Med jedjo ne govori s polnimi usti, ne cmoka, za mizo sedi spodobno.
- Ne preklinja, ne pljuva, se ne pači in ne kriči.

### Odrasli mu pri tem lahko pomagamo:

- z zgledom,
- s pohvalo,
- s spodbudo,
- z ustreznim vrnitvenim sporočilom, opozorilom, kadar je to potrebno, a brez grožnje in ustrahovanja. ◀

### Bombon za bonton

'Hvala', 'izvoli' in 'oprosti' morajo biti velikokrat izgovorjene besede. Nikoli se jih ne smemo naveličati. Ne poznajo hierarhije. Ob prijazni gesti, besedi, dejanju, zmoti, pomoti, spodrsrljaju ... jih namenimo komur koli. Otroke z zgledom navajajmo nanje. Ko nam otrok (ali kdo drug) kaj dá, se mu za to zahvalimo. Ko mu kaj izročimo, to pospremimo z besedo 'izvoli', nasmehom in očesnim stikom. Uporaba teh besed mora biti eno od osnovnih vseživljenjskih pravil v zasebnem in zunanjem okolju (kasneje tudi izobraževalnem in poslovnem). Izvoli, hvala in oprost.

### Vir

- Potočar Papež, Irena (2016): *Bonton (bombon) za vsak dan*. Novo mesto: Peresa, 150–151.

### Opomba

Izraza učitelj, vzgojitelj v besedilu veljata za oba spola in vse pedagoške delavce.

# Hvaležnost je vir moči

■ Erika Ašič, univ. dipl. soc. del., je zaposlena v DKPS, v uredništvu revije Vzgoja.



*Včasih nas zajame malodušje. Takrat vidimo okrog sebe le slabo, počutimo se nesposobne, nimamo več moči za korake, ki so pred nami. Takrat se ne zavedamo, da smo enkratni, neponovljivi, edinstveni. Da smo ljubljani. Da imamo okrog sebe veliko stvari, za katere smo kljub vsemu lahko hvaležni. Pomembno je, kam usmerimo svoj pogled; v to, kar imamo, ali to, česar nimamo.*

Hvaležnost v človeku zbudi občutek zadovoljstva, olajšanja, ga tudi fizično sprosti. Ko občutimo hvaležnost za nekaj ali nekoga, je tako, kot bi odprli okno in dovolili svežemu zraku, da vstopi v zatohlo, neprezračeno sobo. Poznamo ta občutek, kajne? Takrat se nam ni treba zavestno truditi, da bi globoko vdihnili; pljuča se kar sama odprejo in svež zrak osveži vse naše bitje.

Ni vseeno, ali smo pozorni na negativne stvari v življenju ali pa smo sposobni videti tisto, kar je dobro, lepo. Velikokrat lahko beremo, morda celo slišimo od prijateljev in znancev, kako so šele po neki težki preizkušnji začeli ceniti pomembne stvari. Modra smo to doživeli tudi sami. Zanimivo je, kaj se skriva pod izrazom 'pomembno' – petje ptic, sončen dan, šum dežja, sposobnost hoditi, okušati, slišati otrokov smeh, hvaležnost za ljudi, ki so okrog nas, za drobno rožo ob poti ... To ne pomeni, da spregledamo težave, ki jih imamo in se jim moramo posvetiti. Prav je, da predelamo svoja (tudi težka) doživetja, čustva, misli. Toda pomembno je, da ne ostanemo pri tem in da smo sposobni pogledati tudi širše; da ob vrtnici ne ostanemo pri opazovanju trnjev, ampak vidimo tudi cvet. Vrtnica je lepa predvsem takrat, ko jo opazujemo celo ...

Ko se naš notranji pogled usmeri v pozitivno, se odpre pot veselju, upanju, ponižnosti, sprejemanju. Ko zavestno gojimo hvaležnost, ko smo hvaležni za neko drobno stvar, nas to odpira za pozornost in hvaležnost do sebe in sveta okrog nas. Pozorni smo na to, kar zmore naše telo, kar zmore naš um, kar občuti naš čustveni svet, kar je za nas vredno, pomembno, smiselno. In tu je veliko razlogov za hvaležnost. Ko zmo-

## Spodbuda za osebno delo:


- Večkrat v dnevu se v mislih ustavim, globoko vdihnem in izdihnem ter se skušam zavedati stvari, dogajanja, ljudi okrog sebe. V vsem skušam videti dobro, lepo. Hvaležen/-a sem za otroški pogled in navihanost, za možev klic, za ženino prijazno besedo, za prijateljevo pozornost, za razumevanje s sodelavci, da zmorem lupiti krompir, reševati križanko, da imam hrano, pijačo, da zvečer ležem v mehko posteljo, da lahko nekemu pogledam v oči, da lahko slišim petje ptic, začutim piš vetra, toploto doma ipd. Skušam biti kot otrok, ki je iskreno vesel nečesa lepega. Za vsako od teh stvari se zahvaljujem.
- K opazovanju lepega in/ali zahvaljevanju lahko na primeren, nevsiljiv način, spodbudim tudi bližnje – dovolj je že zgled (o opaženih lepih stvareh spregovorim na glas: »Poglej, kako je lep ta cvet.«) ali vprašanje (»Ali slišiš/vidiš/čutiš?«).
- Omislil si zvezek in vanj začnem vpisovati vse stvari, ki se jih veselim, za katere sem hvaležen/-a. V težkih trenutkih mi bo morda v pomoč. Obenem bom presenečen/-a, kako kar naenkrat opažam veliko stvari, ki me razveseljujejo.

remo biti hvaležni in pozorni do sebe, smo lahko tudi do drugih; do naših bližnjih, sodelavcev, prijateljev, do ljudi, ki jih srečujemo na ulicah. Prav tako smo lahko hvaležni za darove narave – za zrak, rastline, živali, hribe in doline, ogenj in vodo. Ne nazadnje lahko ob različnih izdelkih pomislimo, koliko rok se je trudilo, da so npr. kruh, sir, kava, oblačilo, omarica, knjiga ... v taki obliki prišli do nas.

Hvaležnost ne pride sama od sebe; nekaj truda je potrebna, da stvari sploh opazimo. Ko pa jih zaznamo, je pomembno, da v sebi vzbudimo naklonjenost, da smo tega veseli, da se znamo čuditi kot otrok. Z nekaj vaje morda odkrijemo novo dimenzijo svojega življenja. In gotovo bo to – v pozitivno – spreminjalo tudi življenja tistih, ki so ob

nas; ker bomo drugačni mi in naš odnos do njih.

Do tistega, za kar (ali kogar) smo hvaležni, vzpostavimo odnos. To pomeni, da temu ne želimo škoditi, ampak da za to skrbimo, varujemo, negujemo. Skrbni postanemo tako v odnosu do sebe kot do drugih ljudi, narave in Stvarnika. Sebe lahko takrat dojemamo kot enkratno, neponovljivo osebo. In ravno tako svet in ljudi okrog nas. V tem je naša moč; da se zavedamo svoje edinstvenosti ter edinstvenosti drugih in to cenimo.

Odkrijemo, da obstaja smisel. Da smo s točno določenim namenom tu in zdaj, na tem mestu, med temi ljudmi, s temi družinskimi člani, s takšnimi delovnimi nalogami. Nič ni brez pomena. Ravno mi smo v ta prostor in v ta čas poklicani z nekim poslanstvom. 

# Razvoj bralca do adolescence

■ **Lucija Ademoski**, univ. dipl. rusistka in bibliotekarka, je knjižničarka na OŠ Franceta Bevka v Ljubljani.

*Branje in učenje branja sta zelo pomembni dejavnosti, ki večata otrokovo koncentracijo, pozornost, spodbujata domišljijo in širita njegovo besedišče. Skozi besedila spoznava različne svetove in odkriva neznano. Otroku naj predstavlja zanimivo izkušnjo, ob kateri se dobro počuti in jo želi še ponoviti.*

## Uvod

Učenje branja se ne začne šele z otrokovim vstopom v osnovno šolo. Otroci se z njim večinoma srečajo že zelo zgodaj, ko jim starši knjige približajo z zgledom. Družinsko bralno okolje je ključno za njihov kasnejši bralni uspeh. Otroke moramo z branjem seznanjati nevsiljivo. Med obiskovanjem vrtca in osnovne šole se vzgojitelji, učitelji in knjižničarji trudimo v njih vzbuditi in okrepiti motivacijo za branje. Temeljna je notranja motivacija, ki jo gradimo z vzpostavljanjem spodbudnega bralnega okolja (vrtčevski in razredni bralni kotički, prijetna šolska knjižnica, prijazni vzgojitelji in knjižničarji, bogat izbor kakovostnega knjižnega gradiva ...).

»Proces učenja branja se začne malodane z rojstvom in konča z zadnjim dnem našega življenja. To je proces, ki je zelo kompleksen in bi ga lahko poimenovali celo kot 'vseživljenjsko učenje'.« (Ločniškar, Osredkar, 2006: 11)

## Predšolska doba

Že v zgodnji fazi razvoja, ko se dojenček najvarneje počuti v materinem naročju, doživlja prvi stik z estetsko besedo ob poslušanju pesmic, ki jih dojema le po zvočni plati. Pomena besed še ne razume, čuti pa njihovo melodijo ter spoznava zvok in ritem besed. Sčasoma mu zato poleg igrač ponudimo pralne knjižice in knjižice iz lesa, tekstila in kartona, ki jih lahko mirno nese v usta in brez škode dalj časa 'okuša'. Dojenček se nauči rokovanja z njimi. Z njim se pogovarjajmo, kažimo mu ilustracije in pripovedujmo, kaj prikazujejo. Do prvega leta starosti mu berimo krajše pesmi, pravljice in zgodbe. Z vsakim naslednjim mesecem se število bralnih minut povečuje. Med branjem se otrok oglašča, vendar to ne pomeni,



Foto: arhiv Lucije Ademoski

da ga branje dolgočasi. Ravno nasprotno, branje zgodbe spremlja na svoj način in tako potrjuje, da nam sledi.

V drugem letu starosti se malčkove jezikovne spretnosti pospešeno razvijajo. Brbranje se spremeni v govorjenje in knjige postanejo veliko več kot samo oblike in zvoki. V njegov svet se vključujejo knjige v obliki leporelov, ki služijo kot igrača. Na vsaki strani je narisana samo ena stvar, ki jo otrok že pozna iz svoje okolice. Kmalu postanejo priljubljene slikanice in knjižice, ki omogočajo tipanje in odpiranje okenc. V začetku si jih malček le ogleduje in s prstom kaže na ilustracije, postopno pa ga le vključimo v branje s spodbudo, naj kaj poišče na ilustracijah in sam obrne list v knjigi. Branje je v tem obdobju 'branje' ilustracij in njihovo poimenovanje. Besedilo malček zna že na pamet, svojo pozornost s prstom pravilno usmerja k na-

slednji ilustraciji in točno ve, kdaj moramo obrniti list. Z večkratnim prebiranjem njegove najljubše knjige mu uspeva razumeti zgodbo in jezik. Branje v najzgodnejšem življenjskem obdobju, ko gre bolj za igranje, pogovarjanje, petje, smejanje, opazovanje, raziskovanje in zabavo, razvija otrokov kasnejši odnos do knjig in pisane besede.

Pri treh letih otroku že začnemo brati prve daljše zgodbe v nadaljevanjih, prilagojene njegovemu izkustvenemu svetu. Triletnik je že pripravljen sedeti uro ali več pri skupinskem branju njegovih najljubših slikanic. Knjig mu ne smemo vsiljevati in vztrajati pri branju, če si tega ne želi. Velikokrat mu moramo prebirati eno in isto besedilo, saj vztraja pri branju zgodb, ki jih zna že na pamet. Hitro opazi, če izpustimo kakšen odstavek, in nas na to opozori. Ni mu všeč, če zgodbo preberemo hitro in z drugačni-

mi poudarki. Pomemben pa je tudi prostor, kjer poteka skupinsko branje. Če se otrok udobno počuti samo v našem naročju, ne bo sprejel nič drugega. Tudi petletnik noče brati samemu sebi, ampak želi, da z njim sodelujemo. Všeč mu je, da ga poslušamo. Pripravljen je na 'bralne maratone', ki jih nadgrajuje z risanjem knjižnih junakov in izmišljanjem lastnih zgodb.

Otrok se v prvih petih letih nauči več kot v

*Kdor bere, ta tudi misli. Kdor bere, bolje razume samega sebe, druge ljudi in svet, ki v njem živi. Kdor bere, je z zlato nitjo povezan s svojo dušo, zato sliši njen glas. In ni osamljen, čeprav je sam. Branje zahteva čas, in kdor si ta čas vzame, zna biti sam s seboj in mu ni dolgčas.*  
(Manca Košir)

katerem koli kasnejšem obdobju. Glasno branje in jezikovne dejavnosti ob branju so ključnega pomena za njegov jezikovni, umski, čustveni in socialni razvoj. V predšolski dobi je zelo dojemljiv in vsrka vse, kar mu ponudimo, obenem pa je v družinskem okolju deležen tudi največ individualne pozornosti. Branje naj bo zato del vsakdanjika, prav tako branje pravljic v postelji pred spanjem. Otrok naj s knjigami živi, tudi nagrade naj bodo knjižne (Ločniškar, Osredkar, 2006).

V predšolski dobi naj otrok pridobi čim več pozitivnih bralnih izkušenj. Starši, ki radi berejo svojemu otroku, pomembno vplivajo na njegov odnos do branja. Poslušanje ga

umiri, sprosti ter mu daje občutek varnosti, zato si ga otrok želi vedno več. Predšolskemu otroku je treba isto knjigo prebirati vedno znova, starejši predšolski otrok pa naj si knjige izbere po lastnih željah. S starši naj redno obiskuje knjižnico, kjer bo spoznal raznoliko bralno gradivo in zagotovo našel kaj zase (Bucik, 2004).

## Osnovnošolska doba do adolescence

Večina otrok začne s šolanjem in tudi z učenjem branja pri šestih letih. Nekateri med njimi že tekoče berejo sami. Nesamostojen bralec branje še dojema kot igro in družabni dogodek, ko si starejši vzamemo čas zanj in mu beremo. Ob njegovem vstopu v šolo zato ne prenehajmo z bralnimi dejavnostmi ob branju in po njem. Berimo mu glasno, dokler si to želi. Pri učenju bralne tehnike ga spodbujajmo in pomagajmo pri premagovanju bralnih težav. Razložimo mu neznane besede in pazimo na pravičen izgovor. Z otrokom berimo vsak dan, ne glede na to, kako samostojen je, saj še vedno potrebuje naš čas.

Otrokov način razmišljanja se po vstopu v šolo postopno spreminja. V klasične pravljice ne verjame več, saj že loči med resničnim in izmišljenim svetom. Želi pa si, da bi se zgodilo kaj nenavadnega in čudežnega, zato se pogosto zateka v domišljijjski svet. Privlačijo ga tudi knjige o življenju v preteklosti, o vesolju, znanosti, tehniki in živalih z veliko slikovnega gradiva. Zanj so takrat primerne bogato ilustrirane enciklopedije, pri osmih, devetih letih pa lahko sam z

razumevanjem prebere celo poljudnoznanstveno knjigo. V tem obdobju otrok knjige 'požira' in pogosto prebira iste večkrat zapored. Knjige izbira po ovitku, s katerega je že takoj razvidna vsebina. Kasneje so knjige že obsežnejše, slike v njih pa nič več tako pomembne. Fantje raje segajo po zgodbah, v katerih je glavni junak fant, vpleten v dogodivščine, dekleta pa raje berejo knjige, v katerih so glavne osebe dekleta, dogajanje pa poteka doma ali v šolskem okolju. V tem obdobju imajo velik vpliv na otrokov bralni izbor prijatelji.

Po vstopu v adolescenco postane otrokovo branje bolj zasebno. Spoznava različne vrste branja in se nauči ustvarjati lasten odnos do besedila. Pogosto poskuša prebrati kakšno zahtevnejšo knjigo, potem pa se vrne h knjigam, ki mu zares ustrezajo. Včasih celo prebira najljubše slikanice iz svojega otroštva. Pravi, da naše pomoči ne potrebuje, še vedno pa je zadovoljen, če z njim radi beremo. Knjige so lahko čudovita iztočnica za naše skupne pogovore, ki otroku pomagajo prebroditi marsikatero preizkušnjo. Zelo pomembno je, da mu pravi čas ponudimo v branje knjige s primerno tematiko in besediščem, ga usmerimo na pravo pot ter še naprej spodbujamo k razvijanju bralnih veščin, ki mu bodo koristile v življenju.

## Zaključek

Za učenje branja ni nikoli prezgodaj. Otroci se glede tega med seboj močno razlikujejo. Branje jim moramo ponuditi takrat, ko so ga pripravljeni sprejeti. Poskrbeti moramo, da se bodo ob tem dobro počutili in jim bo ostalo v spominu kot prijetna dogodivščina, ki si jo bodo želeli še ponoviti. Včlaniimo jih v knjižnico in jo obiskujmo skupaj z njimi, knjige pa naj si izbirajo sami. Skupaj obiščimo knjigarno in jim kakšno knjigo tudi kupimo. Otrokove domače knjižnice bodo tako rasle z njim. ◀

## Literatura

- Blatnik Mohar, Marina idr. (ur.) (2003): *Beremo skupaj: priročnik za spodbujanje branja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bucik, Nataša (2004): Pomen otrokovih bralnih izkušenj v predšolskem obdobju. V: *Educa*. Letnik 13, št. 2/3, str. 5–14.
- Kordigel, Metka (1991): Bralni razvoj, vrste branja in tipologija bralcev: poskus nove, a ne čisto nove tipologije bralnega razvoja. V: *Otrok in knjiga*. Letnik 18, št. 31, str. 5–19.
- Kropp, Paul (2000): *Vzgojanje bralca: naj vaš otrok postane bralec za vse življenje*. Tržič: Učila.
- Ločniškar, Kristina; Osredkar, Milena (2006): *Z roko v roki v svet črk: priročnik opismenjevanja za starše in vzgojitelje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.



Foto: arhiv Lucije Ademoski

# Čustvena odzivnost

## Ključ do vseživljenjske ljubezni



■ **Romana Žitko Rožmanc**, mag., specialistka zakonske in družinske terapije, je katehistinja v župniji Vrhnika in opravlja terapevtsko in svetovalno delo v svetovalnici Župnijske karitas Vrhnika. Je tudi supervizorka in predavateljica različnim skupinam.

*Kako jeza ohromi medsebojni odnos do te mere, da zakonski par obstane? Sposobnost izražanja jeze ni vedno srčika problema. Mnogo žensk (tudi sama) se z lahkoto ujezi in nima težav z odkritim izražanjem jeze. Težava je v tem, da ko postanemo jezni, se odnos še poslabša ali pa obstanemo na mestu. To je znamenje, da moramo spremeniti svoje obnašanje. Pogosto izražanje anksioznosti povzroči v drugem zanikanje, to pa v nas prebudi še več jeze, nemoči in končno strahu.*

Vsi lahko razumemo, da s ponavljanjem neučinkovitega vzorca ne dosežemo želenega odgovora in lahko stanje samo poslabšamo. Tako bo npr. žena oštevala moža, ker ne upošteva predpisane diete, in ob tem povišala intenziteto ali glasnost; ali pa bo žena, ki je začutila čustveno hladnost moža, nanj pričela pritiskati, da bi dobila njegov odziv, pri tem pa stopnjevala pritisk – mož pa se bo še bolj odmikal. Opisano vedenje

*Dober način, kako lahko prepoznamo ujetost, je vprašanje: Kaj lahko jaz spremenim pri sebi?*

je nefunkcionalno, a ga težko prepoznamo kot škodljivega, zato z njim nadaljujemo. Ponavljanje in vzdrževanje takšnega odnosa (v spirali) nas varuje pred občutjem anksioznosti, ki nas preplavi, ko pričnemo v odnosu delati spremembe.

Neučinkoviti prepiri so podobni uri, ki se ustavi. Včasih je takšno stanje v odnosu potrebno, da postane odnos varen in lahko v njem živimo z večjim zaupanjem vase. Pogosto pa se zgodi, da čeprav smo pripravljene na tveganje za spremembe, ohranjamo stare vzorce. V človeški naravi je, da ko postanemo jezni, postanemo tako čustveno odzivni in pozorni na to, kaj drugi dela nam, da izgubimo sposobnost prepoznavanja svojega deleža v odnosu.

Samoopazovanje je proces, v katerem skušamo videti sebe v odnosu z drugim in spoznavati, da je način, kako se drugi vede

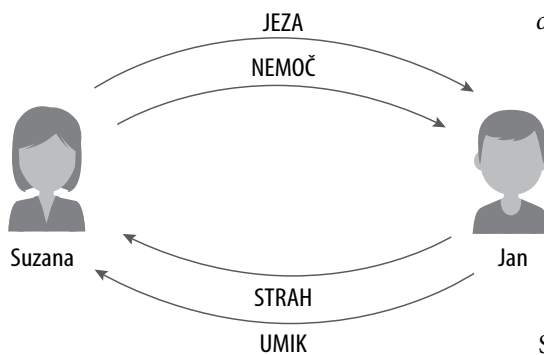
do mene, povezan s tem, kako se jaz vedem do njega. Drugega ne moremo spremeniti, lahko pa dosežemo spremembe pri sebi. To nam zelo plastično prikazuje primer Suzane in Jana. V terapijo sta se vključila na njeno pobudo. Že ob prvem srečanju je Suzana 'pograbila' priložnost in predstavila njuno zgodbo. S celim telesom se je obrnila proti meni in zablokirala Janov pogled nase. Suzana je predstavila dinamiko njunega odnosa in videti je bilo, da je glavna težava njen mož. »On je deloholik,« je začela, »zanemarja mene in otroke. Mislim, da niti ne ve več, v kakšnem razmerju je z nami (menoj in otroki). Je kot tujec v svoji družini.« Globoko je zajelo sapo in nadaljevala. »Kot da od mene pričakuje, da bom vodila celotno gospodinjstvo, delala z otroki, se z njimi učila, preverjala domače naloge, jih vozila na interesne dejavnosti. Vse to seveda sama. In potem, ko gre nekaj narobe, mi pravi, da norim, da sem preveč čustvena. Skoraj nikoli ni dosegljiv in niti ne spomnim se, da bi kdaj govoril o svojih občutjih ali o skrbeh. Govorim

mu, da me skrbi najino finančno stanje, socialna varnost, da je otrok ponovno zbolel in da sem morala vzeti bolniški dopust. Vendar me samo gleda in potem vedno reče: 'Zakaj si tako čustvena glede vsega? Ti pretiravaš.' Tako me pripravi do tega, da kričim.«

Po kratki tišini je Suzana nadaljevala in njeno jezo je zamenjalo občutje žalosti, preplavile so jo solze. »Utrujena sem od tega, da sem zadnja na njegovem spisku prioritete. Enostavno ne zmorem več in on si komaj vzame čas zame in otroke. Tako ne morem več živeti, to je nemogoče.«

»Kaj je tisto, kar je nemogoče?« sem vprašala.

Suzana je nadaljevala: »Govoriti z njim. On ne govori o svojih občutjih, ne odgovarja in se ne pogovarja. Enostavno se umakne in želi si imeti le svoj mir. Takrat se umakne v svoje delo, bere knjigo ali gleda televizijo.« Jan je težave v odnosu videl na povsem drugačen način. »Težko je reči. Suzana me enostavno odreže. Ko utrujen prihajam domov pozno zvečer, si tisti hip želim samo nekaj tišine in miru. Že na vratih trčim vanjo. Takrat prične s svojimi pritožbami o tem ali onem. Ko se usedem, da si malo odpočijem, pa čeprav samo za nekaj minut, že se pojavi za mojim hrbtom s tem, da je posoda za smeti počena, da je otrok zbolel ... Suzana v vsem malo pretirava. Ona ustvari problem, ki niti ne obstaja. In res, vse, kar potrebujem, je svoj prostor. Suzana je zelo podobna svoji materi. Če bi srečali njeno mater, bi vse to razumeli.« Suzana in Jan sta globoko povezana med





seboj in zdi se, da jima je skupna krivda. Njune pritožbe čez partnerja so verjetno znane mnogim od nas. Njegova odsotnost, nezmožnost ubesedenja občutij in umikanje v Suzani prebudijo jezo.

Zdi se, kot da se borita za življenje. Vsak ima potrebo po varni čustveni povezanosti v odnosu, po ljubljenosti. Tudi v opisanem primeru se oba sprašujeta vedno isto: Ali si tu zame? Ali sem ti pomemben/-a? Ali boš prišel/-a, ko te bom potreboval/-a? Vsakokrat, ko je Suzana pristopila do Jana in odkrito spregovorila o svojih občutjih, se je Jan umaknil. To je v njej povzročilo še večjo jezo (kričanje), čemur sta sledili nemoč in žalost. Tudi Jan je imel občutja. Njegovo izražanje, vedenje je povsem drugačno od Suzaninega. Ni bilo niti potrebno, da bi bil vznemirjen ali v stiski, saj je Suzana opravljala vse čustveno delo za oba. Suzana je bila neprestano jezna na Jana, obenem pa mu je nezavedno pomagala, da je ohranjal močno, hladno pozicijo moža. Ves njen trud, da bi spremenila možovo vedenje, je bil zaman, lahko pa naredi spremembe pri sebi. To pa ni lahko. Sčasoma je Suzana lahko samo mirno poslušala Jana, ko je spregovoril o službenih težavah. Ob tem ni izrazila svojih občutij ali predlagala morebitne rešitve. Ko si je Jan lahko vzela dovolj časa in prostora, je tudi on lahko začutil žalost in

nemoč. To pa si je Suzana globoko želela. Čeprav ji je bilo neprijetno, ko je videla in začutila njegova boleča občutja, si je priznala, da del nje še vedno želi podoben hladnega in močnega moža. Spirala jeze nima konca, saj vedenje enega vzdržuje vedenje drugega. Dober način, kako lahko prepoznamo ujetost, je vprašanje: Kaj lahko jaz spremenim pri sebi? V našem primeru sta si oba želela bližine in varnosti, vendar ju je prežemal tudi globok strah. V odnosu se nam vedno ponujajo neštete možnosti. Tudi Suzana je lahko izbirala: »V redu je; sicer mi ni vseč, ampak s tem lahko živim,« ali: »Lahko še ves teden gledam nedokončano pleskanje, ki ga je začel mož v otroški sobi. Lahko ga tudi sama dokončam, ne da bi bila ob tem prežeta z jezo. Kaj lahko narediva, da se ob tem ne boš počutil odrinjenega, jaz pa ne bom besna? Ena od možnosti je, da pokličeva pleskarje, če nama do konca tedna ne bo uspelo dokončati.«

Nad vse pomembno je, da smo sposobni razmisliti o svojih mislih, čustvih in biti sposobni pomen teh misli in čustev tudi razložiti. V tem smislu bo zakonski odnos in odnos med nama omogočal prepoznanje, da je drugi del mene in jaz del njega. Pogoj za to pa je, da partnerja spoštujeta razlike med njima. Tako lahko spoznamo, da lahko izbiramo, kako bi živeli svoje življenje. ◀



Fotografija je simbolična.  
Foto: Petra Duhannoy

#### Literatura

- Gostečnik, Christian (2010): *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Johnson, Sue; Burr, Sandra (2008): *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company.
- Lerner, Harriet (2002): *The dance of connection: how to talk to someone when you are mad, hurt, scared, frustrated, betrayed, or desperate*. New York: HarperCollins Publishers.
- Lerner, Harriet (2005): *The dance of anger*. New York: HarperCollins Publishers.

## Taktilna integracija

■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevtka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI, za BrainGym in BBA in se intenzivno strokovno izobražuje ter pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.

**Taktilna integracija je osnovna tehnika metode MNRI (Masgutova nevro-senzomotorična refleksna integracija). V Sloveniji je seminar o taktilni integraciji prvič organiziralo podjetje Avevita v letu 2008. Od takrat dalje se je zvrstilo že veliko tečajev MNRI in izobraževanje o taktilni integraciji je sledilo ciklično, vsaki dve leti. Letošnje leto pripravljamo tečaj taktilne integracije tudi preko DKPS, in to prvič v slovenskem jeziku.**



#### Kaj je taktilna integracija

Osnova taktilne integracije je izvajanje točno določenega procesa dotikov, ki ga lahko delamo otrokom ali odraslim. Tehnike dotika temeljijo na teoriji o razvoju vzorcev kožnih receptorjev na stopnji zarodka. Zaredek je namreč tridimenzionalno zgrajen iz treh plasti: endoderma, mezoderma in ektoderma. Iz endoderma se razvijejo notra-



nji organi, iz mezoderma naš oporni sistem (mišice in kosti), iz ektoderma pa se razvija centralni živčni sistem in koža. Koža torej ves čas, od spočetja dalje, sodeluje v razvoju našega živčnega sistema in je kot naše 'tipalke'. Če pride do kakršne koli motnje v razvoju kože, ta pošilja v možgane popačene informacije, in ker dobi centralni živčni sistem popačene informacije, se lahko nanje napačno odzove in se narobe razvija.

Koža je naš največji organ in tvori zunanjo mejo našega telesa. Da bi lahko telo učinkovito obvladovali in ga v polnosti izkoristili, se moramo te meje zavedati. To nam omogočajo kožni receptorji – končne 'tipalke', vendar le v primeru, da so integrirani (pravilno vključeni v celotno shemo telesa). Cilj taktilne integracije je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa.

Telo ne more delovati hkrati v dveh sistemih: sistemu zaščite in sistemu napredka; ali deluje v enem ali drugem. Če se torej v lastni koži ne počutimo varne, ne moremo napredovati (v vseh pogledih). Zato želimo s taktilno integracijo telesnemu sistemu s

pravim dotikom zagotoviti varnost. Več o tem lahko preberete v knjigi *Biologija prepričanj* (Lipton, 2013, 6. poglavje: Rast in zaščita).

Kaj se zgodi ob izvajanju taktilne integracije  
Taktilna integracija:

- uravnava in integrira devet kožnih receptorjev,
- izboljša razvoj in delovanje možganov,
- izboljša proprioceptivno zaznavanje,
- pospešuje nevro-senzomotorično integracijo,
- izboljšuje hipo- in hipersenzitivnost,
- omogoča, da dotik sprejemamo kot nekaj varnega, spoštljivega in ljubečega,
- je osnova za pozitivne spremembe v razvoju in procesu življenja in učenja.

Taktilno integracijo kot zelo učinkovito tehniko priporočamo za pomoč pri otrocih pri sledečih izzivih:

- težave s pozornostjo in koncentracijo (ADD/ADHD),
- šibka senzorična integracija,
- avtizem, Aspergerjev sindrom,
- cerebralna paraliza,
- govorno-jezikovne težave,

- specifične učne težave,
- različni razvojni zaostanki.

Omenjene težave imajo velikokrat vzrok v neintegriranosti kožnih receptorjev. Neintegrirani kožni receptorji pa so lahko vzrok za neintegrirane primarne reflekse, ki se kažejo v zgoraj omenjenih simptomih. Več o tem lahko preberete v priročniku za starše (Masgutova, S.; Masgutov, D., 2015).

Kako se to kaže v vsakodnevnem življenju? Otroci s posebnimi potrebami pogosto slabo uravnavajo taktilne občutke. Hipersenzitiven (preveč občutljiv) otrok se bo na dotik lahko odzval z umikom na tipni dražljaj, zavračal bo določena oblačila, se izogibal določenim materialom ter finim motoričnim aktivnostim. Kadar je občutek za tip pomanjkljiv, lahko otrok išče prekomerne stimulacije in ima visok prag tolerance na bolečino. Otroci, ki se rodijo s pomanjkljivim zaznavanjem tipnih dražljajev, ne prejemajo učinkovitih informacij preko kože. Zato se ne počutijo varne, pogosto jih je strah v neznanih in učnih situacijah, zato se jim izogibajo.

Iz našega učnega okolja so že pred leti izrinili dotik kot nezaželeno dejanje. Otroci pa za svoj razvoj *nujno* potrebujejo dotik, saj se možgani le preko zadostnega števila impulzov preko kože lahko zdravo razvijajo.

S pomočjo taktilne integracije lahko otrokom zagotovimo zdravo zaznavo, optimalen razvoj kože, pomiritev periferne in centralnega živčnega sistema, kar je ključno za otrokov razvoj in napredek. Taktilno integracijo priporočamo tako otrokom kot odraslim. ◀

#### Literatura

- Lipton, Bruce H. (2013): *Biologija prepričanj*. Kranj: Zavod V. I. D.
- Masgutova, Svetlana; Masgutov, Denis (2015): *Parents' Guide to MNRI*. Svetlana Masgutova Educational Institute, LLC.

  
 Seminar *Taktilna integracija* bo v slovenskem jeziku v Ljubljani, 18. in 19. 5. 2019, v obsegu 20 ur. Izvajala ga bo Marjeta Krejči Hrstar.  
 Informacije in prijave:  
<http://www.dkps.si/seminarji/taktilna-integracija/>

# Moč pogovora

■ **Katja Lajovec Klemenčič**, univ. dipl. ekon., magistrica ekonomskih znanosti, je sodelavka Društva Zaupni telefon Samarijan.

»Počasi sem spoznal, da sem vreden. Da je vendarle nekdo, ki me sliši. Pogovori so mi dali moč, da sem spet lahko jaz, tak, kot sem.« *Besede anonimnega klicalca v pogovoru z usposobljenim prostovoljcem Društva Zaupni telefon Samarijan.*



Foto: Nataša Pezdir

V stiski težave lahko doživljamo kot nerešljive. Pomoč obstaja. Lahko pomaga že pogovor, ki razbremeni in nam odpira nove poti. Razmere, ki jih narekuje hiter tempo življenja, postavljajo naše odnose pred številne preizkušnje, pojavljajo se odtujenost, osamljenost in socialna izključenost. Varnosti v medosebnih odnosih je vse manj, pa naj bo to znotraj družine, partnerskega odnosa, v delovnem ali šolskem okolju ter v drugih sredinah. V svojem okolju težje kot kdaj koli prej najdemo osebo, s katero se počutimo dovolj varne, da ji lahko zaupamo. Včasih nas pri tem ovirajo strah pred obsojanjem in nerazumevanjem, sram, krivda ali pa preprosto zares nimamo nikogar.

Društvo Zaupni telefon Samarijan s svojimi 228 srčnimi prostovoljci že 23. leto zapored izvaja socialnovarstveni program *Zaupni telefon za klic v duševni stiski*. Ta je posameznikom v stiski na voljo 24 ur na dan in 365 dni v letu. Sofinanciran je s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji ter številnih drugih virov. Brezplačen klic za klicalca vseskozi omogoča Telekom Slovenije. Sredi devetdesetih je v slovenskem prostoru dozorela potreba po vzpostavitvi pomoči ob duševni stiski, ki bo posame-

znikom na voljo 24 ur na dan, saj stiska ne pozna delovnega časa institucij. S pomočjo Marjana Žvegliča smo dobili *Zaupni telefon Samarijan*. Tako dostopna pomoč je še posebej dragocena za osebe s samomorilnimi nagnjenji, večinoma pa pomoč v obliki pogovora poiščejo posamezniki s težavami v najrazličnejših odnosih. Pogosto jih spremlja bolezen ali pa so doživeli nenaden dogodek, ki ga doživljajo kot travmatičnega. V svoji stiski se počutijo nerazumljene, osamljene in socialno izključene, kar lahko okrepi njihov negotov finančni položaj. Stiska ne izbira po spolu, letih, osebni prepričanju, družbenem položaju ... Njena prisotnost sega v sam začetek človeštva, tako kot potreba po pristnem medčloveškem odnosu. Človek je socialno bitje in dokazano je, da je breme stiske manjše, če jo lahko z nekom delimo.

Pogovor z usposobljenim prostovoljcem *Zaupnega telefona Samarijan* je ena od možnosti na poti do razbremenitve. V zaupnem in anonimnem pogovoru ima oseba, ki pokliče na brezplačno telefonsko številko 116 123, možnost, da s tem vsaj kratkoročno doseže čustveno razbremenitev ob doživljanju svoje stiske. Prostovoljec osebi ne svetuje, kako naj razreši svoje težave ali kaj naj poizkuša spremeniti, da se bo bolje počutila. Pogovor je usmerjen v vzpostavljanje pristne medosebne bližine, v empatični odsev, sprejemanje in razumevanje. Biti človek človeku, z vsem spoštovanjem do njegove stiske, brez obsodb in svetovanja. Prostovoljci so za delo usposobljeni po Rogersovi metodi nedirektivnega svetovanja,<sup>1</sup> za katero so značilni sistematično poslušanje, sprejemanje, empatija, pristnost in osebna skladnost. Svoja znanja stalno izpopolnjujejo v okviru predavanj in supervizije. Pouda-

**ZAUPNI TELEFON  
116 123**



**SAMARIJAN  
BREZPLAČNO 24h/DAN**

riti velja, da prostovoljci niso strokovnjaki s psihosocialnih področij ali psihoterapevtskih znanosti in program ni nadomestilo za strokovno obravnavo ali morebitno zdravljenje.

Prostovoljci prihajajo z različnih poklicnih področij in iz demografskih skupin, pa vendar so poenoteni v iskreni želji, nameniti del svojega prostega časa posamezniku v stiski, mu ponuditi čuteče uho, ga slišati v njegovi bolečini, mu dati vrednost. Za razliko od institucionalnih virov pomoči *Zaupni telefon Samarijan* odlikujejo 24-urna dostopnost, anonimnost in zaupnost. Prostovoljci posamezniku namenijo toliko časa in pozornosti, kot ju potrebuje za razbremenitev.

V 22 letih izvajanja pomoči so prostovoljci opravili preko 570.000 pogovorov, samo lani 23.135. Za svoje delo so prejeli številna priznanja, nazadnje leta 2017 najvišje državno priznanje na področju prostovoljstva, podeljeno s strani predsednika RS Boruta Pahorja. Delo prostovoljcev je zahtevno. Nekateri se po več letih odločijo za prenehanje dela na zaupnem telefonu, drugi si vzamejo premor. Potreba po novih prostovoljcih je zato stalna. Večina prostovoljcev pritrjuje, da jih je delo na zaupnem telefonu osebno preoblikovalo, pridobljena znanja in spoznanja pa s pridom uporabljajo tudi v vsakdanjem življenju. ◀

## Opomba

<sup>1</sup> Metoda je poimenovana po Carlu R. Rogersu (1902–1987), ki še danes velja za enega najvplivnejših ameriških psihologov 20. stoletja in osrednjo osebnost moderne humanistične psihologije. Poznan je predvsem po nedirektivnem, h klientu usmerjenem pristopu v psihoterapiji. Ta pristop temelji na razvojni predpostavki, da je vsak posameznik v svojem bistvu dober in poseduje težnjo k uresničitvi. Samouresničitev je zanj osrednji vir energije v človeškem organizmu, ki ga žene k izpolnitvi. Da ta vir zaživi, pa potrebuje sočloveka, ki mu nudi občutek brezpogojnega sprejemanja, sočustvovanja in razumevanja.

# Odreševanje človečnosti v deplasiranem svetu

## Uroš Weinberger: Evolution Model, 2012

■ **Milček Komelj**, dr. znanosti in pesnik, je do upokojitve leta 2011 predaval na Oddelku za umetnostno zgodovino Filozofske fakultete v Ljubljani. 10 let je bil predsednik *Slovenske maticе*. Je redni član *Slovenske akademije znanosti in umetnosti*, redni član *Evropske akademije znanosti in umetnosti* v Salzburgu in častni občan Novega mesta. Njegova bibliografija obsega nad 1500 objav, od tega več kot 30 knjig in vrsto katalogov.

*Slika Uroša Weinbergerja (rojenega leta 1975) je zelo nazorna podoba, ki s svojim motivom opozarja bolj kot na blagodat sodobnega elektronskega komuniciranja na tisti nevarnejši pol njegovega učinkovanja, ki ljudi odtuja od njihovega človeškega bistva, če jih že ne poneumlja.*

K širokopotezno, že skoraj v duhu fotografske otrplosti upodobljeni figuri belo oblečene deklice, ob kateri kot priročen vesoljski čoln lebdi velikanski vijolični prenosni telefon, je slikar v jasno izrisan, nelagodno ubran ambient kot nekakšen opozorilni trak, vzet iz sodobne civilizacije v duhu likovnega poparta, vključil segmentno obarvano plinovodno cev. Ta prirašča deklici iz ust, jo obdaja s svojimi zavoji ter kompozicijsko in pomensko povezuje s perspektivično pomanjšanim prizorom razkoračene opice v ozadju pred belo steno konstrukcijsko razčlenjenega industrijskega prizorišča. Prav tako nazorno naslikana opica, okrog katere lovkasto opleta ista cev, pa se oglašča z odprtim gobcem in se dotika cevi z nekakšno palico, kot bi poganjala njen ritmični vrtinec. A soočenje obeh bitij na tudi svetlobno kontrastni sliki zagotovo ne nakazuje, kako se je mogoče prek tehnoloških naprav sporazumevati z vsem živim, marveč opozarja, da lahko sodobna civilizacija človeka zastrupi ali celo poneumlja, predvsem pa mu jemlje svobodo, saj je človek s telefonom, ne le deklica, ki z zasvojenim pogledom pasivno zre vanj, lahko tudi nenehno nadlegovana žrtev, ki ji daje takt opičja pamet.

Seveda namen komentiranja take pomenko večplastne slike ni tovrstno presojanje, a vendar je podoba očitno usmerjena prav na opozarjanje o obsesivnih značilnostih sodobnega življenja, v katerem se zde elek-

tronska komunikacijska sredstva neizogibna; hkrati pa nam v času, ko se v kričeče pisane zanke tehnološkega potrošništva ujeti človek vse teže zazre predvsem vase, lahko uničujejo življenje in celo povzročajo obsedenost oziroma uničujočo zasvojenost. S tem pa tako zasnovana slika nazorno izpričuje tudi težnjo vse številnejših sodobnih ustvarjalcev, ki se odzivajo na taka vpraša-

*Skozi telefon se danes oglašajo informacije s svetovnega spleta ter poplava vsakršnih podob, tako da je telefonsko okno v svet, v kakršno slepo strmi uboga deklica, do danes preraslo že v vsemogočen pojav, od katerega postajajo ljudje vse bolj odvisni, morda celo prepričani, da s tem vse bolj obvladujejo vse na svetu, četudi so v resnici le vse bolj manipulirani, obvladovani in nadzirani.*

nja svojega časa izrecneje angažirano in se danes tematsko vse pogosteje osredotočajo na medije, ki nas zasipajo z informacijami, med katerimi marsikdo ne razlikuje več med uporabnimi in resničnimi ter tistimi, ki našo notranjost samo smetijo, tako kot naše okolje onesnažujejo in ogrožajo tudi raznovrstne plinske cevi, skozi katere danes že malone dihamo ali se po njih celo 'pre-

hranjujemo', tako kot bela deklica na sliki. V znamenju tehnoloških sprememb se novih prijemov elektronskih medijev vse pogosteje poslužujejo tudi sodobni ustvarjalci, slikar Uroš Weinberger pa si je svoje opozorilo zamislil s klasičnimi sredstvi oljnega slikarstva, kot bi dokumentarno upodobil fantazijsko zamišljeno realnost in idejo slike prevedel v prisposodbo, v kateri opica zagotovo nima pomena umetnosti kot posnemovalke narave, kakršno srečamo pri Michelangelu na ozadju Sužnjev, pa tudi ne simbolizira opičje stupidnih veljakov kot pri slikarju Jožetu Ciuhi, ampak predvsem nakazuje smer evolucije, ko lahko vse bolj izpopolnjena tehnologija pristaja tudi v opičjih rokah.

S tehnološko napravo, sodeč po motivu slike, se lahko ubada že vsaka razvneta 'opica', kar najbrž pomeni, da tehnologija prodira in dominira tudi na najnižji duhovni ravni, kakršno pojijo sodobne informacije, posebno vsakršni mediji. Med tovrstnimi napravami je očitno najprej prevladal in prvi osvojil ljudi (tudi ljudi kot opice) mobilitel. Sam ga na srečo še vedno nimam, spominjam pa se, kako je že pred desetletji na satirah, karikaturah in duhovitih slikah, naslikanih za nekdanji triennale humorja in satire *Aritas*, nekdanj kot osrednja tema o vseobvladujočih življenjskih pripomočkih, ki so nam na novo začeli krojiti življenje, izstopal prav brezžični telefon. Ta naprava je do danes postala tudi že tako 'pametna', da lahko nadomešča razmišljanje in nas nenehno informira ter zasipa z vsem mogočim, kar nam lahko uspava in poplitvuje duha, dušo in um. Skozi telefon se danes oglašajo informacije s svetovnega spleta ter poplava vsakršnih podob, tako da je telefonsko okno v svet, v kakršno slepo strmi uboga deklica, do danes preraslo že v vsemogočen pojav, od katerega postajajo ljudje




vse bolj odvisni, morda celo prepričani, da s tem vse bolj obvladujejo vse na svetu, četudi so v resnici le vse bolj manipulirani, obvladovani in nadzirani. Taka spoznanja pa se na zelo različne načine vse bolj razkrivajo tudi skozi umetnost.

Kritična zavest ob takih spoznanjih se kaže tako v bolj 'digitalno' obarvanem formalnem načinu kot z njim sprijetem motivnem sporočilu tudi v drugih, zlasti poznejših Weinbergerjevih delih, od katerih si jih nekaj lahko ta čas ogledamo na razstavi novejšega slovenskega slikarstva v ljubljanski Moderni galeriji. Razstava že z naslovom *Čas brez nedolžnosti* kaže na to, kako je danes svet kontaminiran in ogrožen, četudi je na njej izjemoma tudi kaka podoba čiste deviške lepote, dojete ob neokrnjenosti narave; sicer pa ljudje blodijo po svetovnem zemljevidu brez samozavedanja in smisla. Motivika na Weinbergerjevih slikah sooča ogrožene ljudi in sodobno stolpničarsko civilizacijo, vse na njih pa, četudi je v osnovi zasnovano v realni prepričljivosti, utripa podobno, kot utripajo podobe na ekranu, in tako učinkovito zrcali percepcijo sodob-

nega časa, kakršno nam vsiljujejo digitalni mediji. Nad ljudmi, ki se kopljejo v svetlobi nekakšnega bazena pred velemestom, ki jih odtuja od njihovega bistva, letijo droni, elektronske naprave, ki z nevidnimi očmi vse nadzirajo in najbrž sugerirajo tudi nenehno nevarnost, nanjo pa pri umetniku poleg značilnega 'cunamija' pogosto opozarjajo tudi plinske maske.

Spet na bolj ekološko angažiranih slikah na razstavi vidimo svet, ki ga ogroža in v temelju spreminja industrijska 'estetika' orjaških cevastih napeljav in vsakršnih prometnih naprav. Pomenljivo pa je, da tovrstne podobe, pri tem ko polemično ali kako drugače kažejo na prevlado elektronike in posegov v naše življenje, spričo sicer prevladujočih likovnih instalacij in računalniškega ustvarjanja vendarle na novo izpričujejo neuničljivo veljavo dosedanjega slikarstva v klasičnih ali tradiciji prilagojenih tehnikah. Tako slikarstvo še vedno temelji na osebni percepciji in ustvarjalnem procesu, ki prevaja umetnikovo doživljanje in komentiranje sveta z neposrednim dotikom platna prek ustvarjalne roke in ne le prek brezču-

tnih elektronskih posredovalcev.

Oznanjanje smrti slikarstva, ki so jo napovedovali, tako kot konec zgodovine in podobno, je že spričo takih del nesmiselno. Gotovo se, tako kot vsak čas, tudi v današnji likovni umetnosti zrcalijo sodobne tegobe in tehnološke novosti. A umetniki se lahko nanje odzovejo povsem različno: lahko jih že v načelu zavračajo, si jih ustvarjalno prilagodijo, tako kot si je Uroš Weinberger na novejših slikah računalniške učinke svetlobe na ekranu, ali jim nasedejo, da zasvojijo tudi njihovo zavest. Samostojni ustvarjalci pa izhajajo le iz lastne dojemljivosti, ne iz propagiranih doktrin. O nevarnostih in značilnostih sodobnega sveta lahko razmišljajo tudi povsem stvarno, a hkrati navdihneno ali duhovito, kot to počne s svojo asociativno povezavo strmeče deklacije ob telefonu in rjoveče opice slikar Uroš Weinberger, angažiran umetnik, ki je z vsem svojim dosedanjim ustvarjalnim delom v zanj vse bolj 'deplasiранem' današnjem svetu deklarirano zavzet predvsem za odrešenje človečnosti pred odprtim breznom zgolj v tehnologijo verujočega barbarstva. 

# Astronomija s slepimi in slabovidnimi



■ **Boris Kham**, prof. fizike in amaterski astronom, ima naziv svetnik. Na osnovni in srednji šoli je poučeval 40 let, sodeloval je v različnih komisijah in pri organizaciji medpredmetnih taborov. Je avtor radijskih oddaj, samostojnih razstav ter vrste strokovnih člankov. Prejel je *Slomškovo priznanje za življenjsko delo* (DKPS, 2011), *priznanje za življenjsko delo na področju poučevanja matematike, fizike in astronomije* (DMFA Slovenije, 2014) ter naziv *Prometej znanosti za odličnost v komuniciranju* za leto 2009 (Slovenska znanstvena fundacija).

*Ta zapis želi pokazati izkušnjo učitelja fizike pri posredovanju opazovalne astronomije slepim in slabovidnim. To je izreden metodični in didaktični izziv za amaterskega astronoma, ki je 40 let poučeval fiziko in se prvič srečuje s tako nalogo.*

V začetku jeseni 2018 sem dobil vabilo iz *Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije*, da bi na letnem srečanju njihovih članov v petek, 16. novembra 2018, na Okroglem pri Kranju predaval o svojem opazovanju nočnega neba in o tem, kako o njem razmišljam. Poleg tega so želeli, da spregovorim o zakonitostih, dimenzijah, lepoti in urejenosti vesolja. Vključil naj bi še nekaj podatkov o Pavlu Kunaverju in Nikolaju Koperniku ter o Luninem in Sončevem mrku. Za vse to so predvideli dve uri in četrt. Predstavil bom le nekaj utrinkov s predavanja.

To je bil zame nov izziv – in sem ga sprejel – ki je pomenil, da se bom moral spoprijeti z novo (drugačno) metodiko in didaktiko podajanja, razmišljanja o astronomiji. Kako slepim in slabovidnim približati Sončev in Lunin mrk? Pa globoko vesolje? Geometrija mrkov bo že šla, sem si dejal, kaj pa barve ob Luninem mrku, globoko vesolje?

Najprej sem se povezal z Gregorjem Hribarjem, profesorjem fizike na *Centru za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne* (Center IRIS), ki mi je nekoliko razložil metodiko poučevanja in mi posodil posebne folije za razlago geometrije Luninega in Sončevega mrka za slepe. To so tridimenzionalne folije, na katerih so Luna, Sonce in Zemlja različno veliki izbočeni krogi, ploskve teh krogov so različno hrapave, da lahko s prsti začutiš, kateri krog predstavlja kateri objekt. Žarki so na foliji predstavljeni s premicami, ki so prav tako različno hrapave. Poleg tega sem na centru dobil še nekaj 3D-modelov, npr.

model osončja. Prijazno so mi naredili še tri folije: zimski šesterokotnik, pege na Soncu in graf Wolfovega relativnega števila od leta 1939 do leta 1950. Podani sta bili dve krivulji: ena je predstavljala meritve Pavla Kunaverja, druga pa uradne podatke po NGDC (The National Geophysical Data Center). Pred srečanjem sem pobrskal po spletu, raznih knjigah in lastnih astronomskih zapiskih, da bi znal čim bolj plastično, gostobesedno (baročno), nazorno in doživeto podajati razlago ter opazovanje mrkov in globokega vesolja, saj je PowerPoint 'odpadel'. Tako 'oborožen' sem odkorakal na prizorišče dogajanja.

Najprej smo se poglobili v mrke. Med poslušalce smo razdelili folije in sodelavki oz. spremljevalci so jim v začetku vodili prste po njih, da so udeleženci razumeli, kar sem jim razlagal. Razlagal sem počasi, korak za korakom, kako Luna leze v Zemljino senco: najprej je črn manjši del Lune, nato leze črnina počasi po Luni in Luna je vedno bolj pogreznjena v Zemljino senco, tik pred popolnim mrkom je manjši odsek zelo svetel, bel, nato pa je opečnato oranžne barve. Za popestritev barv sem jim predstavil še Dannonovo lestvico barv za Lunine mrke. Ob razlagi Luninega mrka sem podal še nekaj značilnosti o Luni.

Pri razlagi popolnega Sončevega mrka je bil postopek podoben. Ob predstavitvi 'glavnega igralca' Sonca sem opozoril na Jožefa Stefana, ki je prvi ocenil temperaturo na površju Sonca. Za popestritev predavanja in da bi razbil monotonost, sem jih opozo-

ril, da je Jožef Stefan pisal tudi pesmi, in jim eno prebral:

## O pustu

*Vozovi k veseliam  
po ulicah derčijo,  
mladost je na plesišču  
in starci sladko spijo.*

*Le pesnik v merzlej izbi  
z oče si solze briše,  
in išče si popirja,  
da pesmico zapiše.*



Foto: Katarina Černe

Za predstavo o masi Sonca sem jih povabil, naj si zamislijo vesoljsko tehtnico (gugalnico) in naj na eno stran v mislih položijo Sonce, na drugo stran pa naj naložijo 333.333 Zemelj – in tehtnica (gugalnica) bo v ravnovesju. Razložil sem jim pege na Soncu in Wolfovo relativno število. Poslušalci so s prsti skrbno in poglobljeno otipali folijo za Sončeve pege in folijo z grafom za Wolfovo relativno število. Opazil sem, da so razumeli, kaj so občutili s prsti na folijah, ker sem ob tem tudi poskušal opisati obe foliji z različnimi in ponavljajočimi se stavki. V veliko pomoč so bili nekateri poslušalci (spremljevalci), ki so videli, saj so slepim pomagali pri 'čitanju' folij. Predstavitvev Sonca sem popestril z zapisom Pavla Kunaverja:

»In nato Sonce. Naša najbližja zvezda, 1.300.000-krat večja od Zemlje. Desetletja dolgo že ga dan za dnem opazujem, projicirano na zaslon, veliko kot nogometna žoga in še večje, če je treba. Kaže mi za naše čute nepojmljivo velike dogodke na svojem površju. Že vsaka pikica pomeni izbruh vročih plinov na prostoru, velikem kakor srednja Evropa! Toda sončni 'vzdih' traja enajst let in v tem obdobju je nekaj tednov Sonce čisto brez madeža – nato pa naraste število peg in njihova velikost. Nekatere od njih so tako velike, da bi z nekoliko stotinami zemelj komaj pokrili njihovo površino, pomenijo pa strahotne izbruhe plinov na območju, ki meri polovično razdaljo Zemlja–Luna.«

Težja naloga je bila udeležencem približati globoko vesolje. Med pripravo na predavanje sem pobrskal po spletu, različnih knjigah (zelo koristna je bila knjiga Bojana Kambiča *Opazujmo zvezde z daljnogledom 10 x 50*) in po lastnih opazovalnih dnevnikih, da bi dobil čim več različnih opisov objektov globokega vesolja (galaksije, zvezdne gruče, meglice), ki so zelo daleč, npr. 100.000 milijard svetlobnih let, da bi jih lahko dovolj poglobljeno in nazorno predstavil. Edini pripomoček, ki sem ga imel, so bile besede ... Pazil sem, da sem poskušal podatke, ki sem jih navedel, čim boljše ponazoriti. Naj navedem primer. Galaksija M31 v Andromedi se nam približuje s hitrostjo 304 km/s, to je 1.094.400 km/h ali pa 26.265.600 km/dan – če bi imeli avto, ki zmore to hitrost, bi v eni sekundi prišli iz Ljubljane do Šentilja in nazaj ...

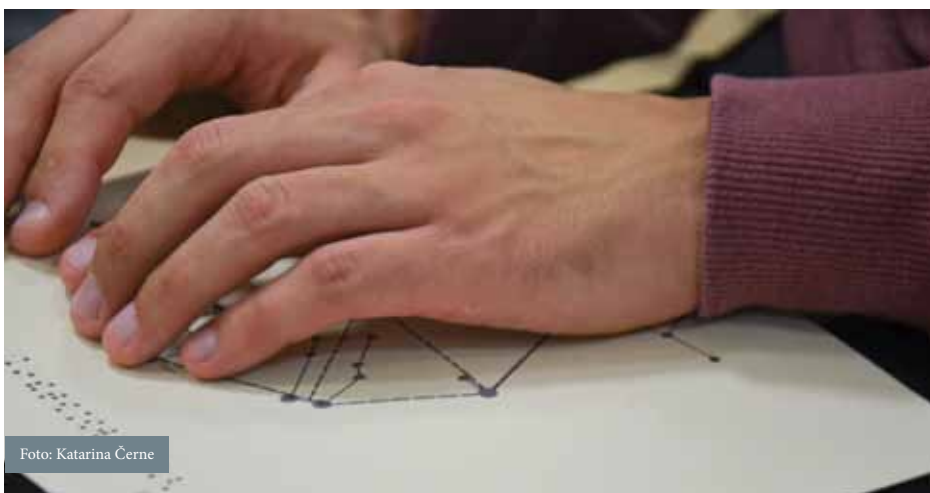


Foto: Katarina Černe

Za predstavitev ozvezdij sem izbral zimski šesterokotnik z vsemi šestimi ozvezdji, ki sem ga imel na izbočeni foliji. Ko so poslušalci drseli s prsti po foliji, sem ozvezdja opisoval kar najbolj gostobesedno. Opazil sem, da so veseli, da imajo pred seboj nekaj otipljivega.


Zvezdno gručo M13 v Herkulu sem ponazoril (primerjal) z granatnim jabolkom in sem jim predlagal, da naj si mislijo, da imajo v roki zelo majhne kamenčke (mivko), ki predstavljajo posamezne zvezde, da jih je milijon in da ima vsaka izmed njih 2.000-krat večji izsev kot naše Sonce. Da bi lažje doumeli to kopicico, sem spet dodal zapis Pavla Kunaverja:

»V Herkulu se mi prikaže nežna, okrogla, žareča meglica. Kaj je to? Trudim se jo povečati z močnim okularjem. V mirni, čisti noči se posvetijo robovi megličice v tisočerihih neizmerno drobnih lučkah ... krogelna gruča, kopica M13.«

Predstavil sem samo nekaj delčkov s predavanja, kajti govorili smo tudi o ekliptiki, apogeju, perigeju, afeliju in periheliju, Jupitru, Saturnu, Rimski cesti, M42, M31 in še o čem. Ob koncu predavanja smo se pogovorili še o gravitaciji in Newtonu. Dodal sem nekaj Kopernikovih in Keplerjevih misli. Izbral sem misel Nikolaja Kopernika: »V tej ureditvi najdemo torej občudovanja vredno somernost sveta in trdo harmonično povezavo med gibanjem in velikostjo sfer, kakršno je na drug način nemogoče odkriti.« Končal sem z razmišljanjem. Za trenutek se vznemirim, ko pomislim na Heisenbergovo načelo nedoločenosti, ki pravi, da nikakor ne moremo natančno poznati dveh lastno-

sti delca hkrati, npr. hitrosti in položaja. Načelo nedoločenosti pokaže, da je vesolje buren kraj, ko ga proučujemo na vse manjših razdaljah in v vse krajših časovnih obdobjih. Torej ni smotrnosti, vse je 'kar tako' ... Tudi to je zakonitost, ki jo odkriva človeški um v naravi, stvarstvu.

Na predavanje sem prinesel nekaj modelov osončja in dva manjša teleskopa. Na koncu predavanja so jih hoteli dojeti. Nekaterim sem vodil roke, da so otipavali dele teleskopa. Ker je bilo predavanje dolgo, sem mislil, da se pogovor ne bo razvil, a poslušalci so bili zavzeti in so kar obsedeli ter spraševali o črnih luknjah, o razvoju vesolja, ali je kje življenje. Nekateri pa so samo povedali, da sem jim opazovalno astronomijo dobro približal. Bili so veseli, ker sem s seboj prinesel tudi tridimenzionalne folije, da so lahko razumeli, dojeli, kako npr. izgleda ozvezdje Oriona. Samo z besedami jim ga ne bi mogel dovolj plastično prikazati. Glede na to, da so bili poslušalci zadovoljni in da smo se po predavanju še pol ure pogovarjali, menim, da je le-to doseglo osnovni namen: približati nočno nebo in nekatera dogajanja v vesolju.

Srečanje s skupino slepih in slabovidnih, ki je želela odkrivati nočno nebo, je bilo zanimivo, saj sem ugotovil, da tudi ti ljudje želijo spoznavati zakonitosti in lepote vesolja ter jih podoživljati. Zame je to pomenilo, da sem se poskušal živeti v njihov svet, zato sem se temeljito poglobil v različno literaturo, da sem jim lažje posredoval zakonitosti in lepote nočnega neba. Ob tem sem se tudi sam naučil veliko novega. Hvala za vabilo in enkratno izkušnjo! 

# Bodi svetloba!

## Program prostovoljstva Človek za druge



■ **Ema Kotar**, mag. etnologije in kulturne antropologije, zaposlena v *Društvu katoliških pedagogov Slovenije*, kjer vodi program *Človek za druge*.

»Prostovoljstvo je družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe. Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe« (Zakon o prostovoljstvu, 2. člen).

V času, ko gledamo v pametne naprave in spregledamo ljudi, ko hitimo za dobrinami in slabimo v odnosih, ko smo pretirano zaskrbljeni in nam primanjkuje notranjega veselja, se zdi, da je sodobna družba izgubila kompas. Da vsak gleda le še na lastne interese, na lasten uspeh in zadovoljstvo. Pa je temu res tako? Mislím, da ne. Nerganje in tarnanje nad pokvarjeno družbo, slabo mladino in sebičnimi posamezniki je pogosto izrečeno brez pravega razmisleka. Če bi bilo res tako, človek ne bi bil več vesel, dobro ne bi več obstajalo, pomoč sočloveku bi bila utopija. Da pa dobrotá in pozornost do ljudi še obstajata, pričajo mnogi programi prostovoljstva, ki delujejo v Sloveniji, med njimi tudi naš.

Že devetnajsto leto teče, odkar v *Društvu katoliških pedagogov Slovenije* obstaja program prostovoljstva *Človek za druge*. Devetnajst let obstoja nam pove, da je program dobro zastavljen, pove pa tudi to, da se še vedno vsako leto najde več kot 50 mladih in starejših, ki svoj prosti čas in dobro voljo namenjajo sočloveku – že več kot 2.400 osebám do sedaj. Družba na srečo še ni izgubila kompasa!

### Človek za druge

Naš program prostovoljstva je osredotočen na to, da posamezniki (p)ostajamo ljudje, ljudje *do* drugega, *za* drugega, ob pomoči sočloveku pa rasteta tudi naše veselje in zadovoljstvo. V letošnjem letu prostovoljci delajo na različnih področjih. Nekateri delajo kot spremljevalci slepih in slabovidnih oseb (spremstvo v trgovine, na urade, pre-



Foto: arhiv programa Človek za druge

biranje pošte), drugi nudijo učno pomoč otrokom in odraslim (OŠ, begunci), spet drugi se družijo z ostarelimi, paraplegiki, begunci ter mladimi s posebnimi potrebami (učna pomoč, igra, plavanje). Pestrost različnih oblik pomoči omogoča, da posameznik najde obliko dela, kjer lahko pomaga kot prostovoljec. V ospredje pridejo njegovi talenti, znanje, sposobnosti in izkušnje, ki jih lahko uporabi ali okrepi pri svojem delu. Prostovoljstvo je oblika vzgoje; najprej vzgoje za življenje – razvoj empatičnosti, dobrote, solidarnosti – nato pa tudi nabiranja delovnih izkušenj in veščin za zaposlitev:

»Prostovoljsko delo opravljam že četrto leto, in sicer vsa leta do sedaj v isti ustanovi. Pravijo mi, da sem že kar tekačica na dolge proge – bo že držalo :) Nudim učno pomoč in druženje otrokom s posebnimi potrebami. Ponavadi svoj čas namenim enemu dekletu, vendar sem dosegljiva tudi za druge otroke v skupini. Za prostovoljstvo sem se sprva odločila, da si kot študentka naberem čim več izkušenj in znanja. Poleg tega sem že od nekdaj rada delala z ljudmi in jim pomagala

– če se je le dalo. Po nekajletnih izkušnjah pa lahko rečem, da moje delo žene predvsem uvid, da se, s pomočjo prostovoljskega dela, osebi na drugi strani (uporabniku) bistveno izboljša kvaliteta življenja. Poleg tega mi je všeč tudi to, da se ob prostovoljstvu stkejo nove vezi, prav tako pa se lahko krepi tudi občutek pripadnosti določeni skupini. Pridite vsi, ki radi delate z ljudmi – več nas bo, bolj zabavno bo!« (prostovoljka Neža)

Dobrodošli kot lokalni koordinator na našem izobraževanju, ki bo 11. maja 2019 v Ljubljani (Rožna ulica 2)!

Program *Človek za druge* soustvarjamo *Društvo katoliških pedagogov Slovenije*, *Jeziuitsko združenje za begunce Slovenije* in *Društvo paraplegikov ljubljanske pokrajine*. Mentorji iz vseh treh organizacij in mentorji študenti podpiramo prostovoljce, ki delajo na različnih področjih prostovoljnega dela in ustanovah v Ljubljani (in Postojni): v *Domu Janeza Levca*, na *URI Soča*, v *Osnovni šoli Majde Vrhovnik*, v enotah *Vrtca Hansa Christiana Andersena*, z ostarelimi v *Domu Janeza Krstnika*, z begunci v *Azilnem domu Ljubljana* in *Centru za tujce Postojna*, s paraplegiki ter s slepimi in slabovidnimi osebami. Prostovoljci in mentorji se mesečno pogovorimo o poteku dela, odprtih vprašanjih, dilemah in pozitivnih izkušnjah. Podporo prostovoljnemu delu predstavljajo tudi raznolika predavanja in izobraževalne delavnice ali pa preprosto družabna sreča-



nja, ki gradijo povezanost med sodelujočimi v programu.

### Veselje v prostovoljstvu

Oktober 2018 smo z novim šolskim letom vstopili tudi v novo prostovoljsko leto. Po uvodnem srečanju in izobraževanju je delo kmalu steklo. Vsak prostovoljec se je s svojim mentorjem odpravil na prvi obisk k uporabniku in se po prijetnem pogovoru z njim dogovoril o terminih njunih srečanj. Okvirno bo obiskoval uporabnika po dve uri na teden do konca šolskega leta, se pa seveda razume, če kdaj zaradi izpitov in podobnega tega ne zmore. V vztrajnosti naših prostovoljcev in prostovoljk se kaže veselje do dela z ljudmi. Nekateri v programu *Človek za druge* sodelujejo že več let, drugi so komaj pričeli:

»Prostovoljka sem prvo leto in delujem v domu ostarelih, kjer tedensko obiskujem starejšo gospo. Prostovoljstvo je v moje življenje prineslo nek poseben zagon za razumevanje starejših, iskanje pravih komunikacijskih tehnik, predvsem pa je izzvalo moja prepričanja o staranju, drugih in sebi. Ponudilo mi je jasno ogledalo, kje se nahajam na poti človekoljubnosti, in izpostavilo moje šibke in močne točke darovanja sebe za druge. Najpomembnejše pa je, da je dalo možnost nekemu, da deli svoje skrbi, veselje in tegobe z mano, ter da lahko jaz delim svojo radost in Gospodovo ljubezen z njim.« (prostovoljka Martina)

Novi prostovoljci in koordinatorji ste vedno dobrodošli v programu *Človek za druge*. Poiščite nas na spletu ali na sedežu DKPS, Rožna ulica 2, Ljubljana, <http://clovekzadruga.blogspot.com/>.

Veselje res ni le na strani prostovoljk in prostovoljcev. Kot je povedala Martina, ostarelemu človeku lahko veliko pomeni, da ga nekdo redno obiskuje in se z njim pogovarja, da mu nudi družbo in pristen stik. Vsak prostovoljec prinese uporabniku žarek sonca, svetlobo, ki posveti v življenje, ki je lahko pogosto polno senc zaradi osamljenosti, bolečine in drugih težav. V letošnjem letu

želimo to svetlobo ponesti na več koncev Slovenije, s pomočjo več sodelujočih koordinatorjev prostovoljstva in prostovoljcev.

### Brezplačno izobraževanje za organizatorje prostovoljstva

Zaenkrat naš program prostovoljstva in precej drugih programov deluje le v prestolnici ali drugih večjih mestih, kar pa ne pomeni, da potreb v drugih krajih ni. Z namenom širjenja prostovoljstva smo se odločili, da pripravimo *brezplačno izobraževanje* za vse, ki bi želeli vzpostaviti prostovoljstvo v svojem kraju, širom po Sloveniji. Če prepoznate v svojem kraju raznovrstne potrebe ljudi po pomoči, naj bo to učna pomoč otrokom in odraslim, druženje z ostarelimi in bolni-

Vabljeni na dobrodelni koncert *Bodi svetloba*: 26. 3. 2019 ob 19:30, Antonov dom na Viču (Ljubljana) in/ali 23. 4. 2019 ob 19:30, kulturni dom v Mozirju.

mi, spremstvo slepih in oseb s posebnimi potrebami, prostovoljska pomoč na domu, obiskovanje bolnikov in osamljenih itd., in si želite narediti prvi korak, da bi v svojem kraju pomagali ljudem, dobrodošli kot lokalni koordinator na našem izobraževanju, ki bo 11. maja 2019 v Ljubljani (Rožna ulica 2). Pri vzpostavljanju prostovoljstva v vašem kraju vam bomo v oporo z nasveti in izkušnjami, za pogovore pa vam bomo na voljo tudi kasneje. Ni pomembno število prostovoljcev, pač pa odprto srce vsakega posameznika. Če lahko pomagate enemu človeku, je že veliko.

### Bodi svetloba

Svetloba je bila od nekdaj nekaj pozitivnega, kar daje življenje in veselje, letos pa je za naš program še posebej pomenljiva. Tako smo namreč dali naslov trem dobrodelnim koncertom, ki smo jih posvetili slepim in slabovidnim osebam – področju, na katerem delajo tudi naši prostovoljci. Svetloba je simbol dobrote, dobrotlosti ter prinašanja pomoči in spremstva v življenje slepih in slabovidnih. Ko prebirate ta članek, je za



Foto: arhiv programa *Človek za druge*

nami že prvi koncert v Vipavi, na katerem so se zbirala sredstva za *Mrežo spremljevalcev slepih in slabovidnih pri ZDSSS*. Z velikim veseljem pa vas vabimo na dobrodelni koncert *Bodi svetloba* v Ljubljano (26. 3. ob 19:30, Antonov dom Vič), kjer bodo sodelovali umetniki, ki so v celoti slepi in slabovidni: od Slovenke leta 2014 in povezovalke koncerta Sonje Pungertnik, pianista Zorana Škrinjarja, igralka Metke Pavšič, kantavtorja in nagrajenega najbolj obetavnega avtorja in izvajalca na Melodijah morja in sonca 2017 Aleksandra Novaka, Benjamina Škraba, Anje Pustak Lajovic, Mie Koritnik do učencev centra IRIS. Pričakujete lahko tudi zanimive scenske vložke ter spoznavanje pripomočkov za slepe in slabovidne. Vabljeni tudi na naš tretji dobrodelni koncert *Bodi svetloba* v Mozirju (23. 4. ob 19:30, kulturni dom). Za več informacij sledite naši spletni strani <http://clovekzadruga.blogspot.com/> in Facebook strani: *Človek za druge*. 

Razsvetli zastrto nebo, prepodi oblake, osvobodi upe in jih poberi kot zrelo sadje, razsekaj korenine samote in z enim samim dotikom ljubezni razbij stene. Naj se ponovno rodim, naj diham isti zrak kot ti, naj zopet spregovorim.

Podari mi svetlobo, ki jo nosiš v sebi.

(Moonchild)

# Hospic je nepogrešljiv

## Celostna oskrba bolnika



■ **Emanuela Žerdin**, dipl. teologinja, medicinska sestra, sodelavka v *Ljubhospicu* in zaposlena v *Domu sv. Jožefa v Celju*. Je redovnica frančiškanka brezmadežnega spočetja črnogorske province. Ima izkušnje s poučevanjem verouka ter delom medicinske sestre pri nas in v tujini.

*Dr. Christian Metz je vodja programov s področja paliativne, hospica in demence v izobraževalnem centru Kardinal König Haus na Dunaju. Zaključil je študij filozofije, psihologije, andragogike in teologije na univerzah v Münchnu, Frankfurtu, Parizu in Dunaju. Je poln duhovnega bogastva, optimizma in sočutja ter izjemen sogovornik o vprašanjih oskrbe ob koncu življenja.*

*Spoznali smo vas na seminarjih s področja hospica in paliativne oskrbe. Nagovorila nas je vaša predanost delu in pozornost, ki jo poklanjate vsem udeležencem iz različnih evropskih držav.*

Zdi se mi, da sem tak že po značaju, da se zanimam za ljudi, tudi za ljudi iz drugih držav, ki jih malo ali sploh nič ne poznam. Seveda sem tudi sam del mednarodnega hospic gibanja, ki sega prek državnih in drugih meja, saj je to gibanje z ljudmi in za ljudi, ne glede na to, kje živijo.

Naučil sem se, da od neznanca lahko dobim le prvi vtis ali namig, kdo in kaj je in kdo bi lahko bil. Ljudje smo namreč podobni ledeni gori, kjer je večina pod vodo ...

*Kako je v Avstriji urejena hospic in paliativna oskrba na državni ravni?*

Načeloma je hospic in paliativna oskrba organizirana po modelu stopenjske integrirane oskrbe: specializirane storitve v stacionarnih ustanovah in na mobilnih področjih (svetovanje in oskrba) ter razvoj paliativnega osnovnega strokovnega znanja v osnovni zdravstveni oskrbi (bolnišnica, domača nega, ustanove za dolgotrajno oskrbo, invalidi itd.). Že nekaj časa se ta koncept organizacije prenaša tudi na mobilne storitve. V posameznih zveznih deželah se ta okvirna usmeritev izvaja v različnih stopnjah. Natančne podatke in številke lahko najdete na [www.hospiz.at](http://www.hospiz.at).

*Večkrat ste nam izrazili vso podporo pri ustanavljanju hiše hospica v Sloveniji in pri našem še vedno neuspešnem trudu, da bi našo ustanovo umestili v zdravstveni sistem. Kako se lahko hospic vključuje v normalen zdravstveni sistem in sistem zdravstvenega zavarovanja?*

Zagotoviti paliativno oskrbo vsem tistim, ki jo potrebujejo, je izziv. Hospic je gibanje civilne družbe, prostovoljstvo je mogoče razumeti kot gibanje državljanov. Predstavlja solidarnost do ljudi, ki zaključujejo svoje življenje, do njihovih svojcev in sorodnikov. »Ali je mogoče dobro umreti?« se je spraševala Cicely Saunders, in to v okolju, kjer lahko ljudje živijo polno do konca. Oddelek za paliativno oskrbo v bolnišnici je zasnovan kot specializirana enota intenzivne nege, ki je na voljo le omejen čas. V Avstriji, denimo, oskrbo na tem oddelku 21 dni financirajo zdravstvene zavarovalnice, nato pa se njihov prispevek zmanjšuje.

Napetost med paliativno oskrbo oziroma paliativno medicino in hospicem, kjer je poudarek na sodelovanju prostovoljcev s strokovnim osebjem, kaže na vse večjo medikalizacijo oskrbe v bolnišničnem okolju. Stacionarni hospic je v skladu s konceptom integrirane oskrbe nepogrešljiv sestavni del, ki lahko obravnava predvsem psihosocialno stisko. Seveda je tudi kakovostna paliativna zdravstvena oskrba ključna za kakovost stacionarnega hospica. Stacionarni hospic mora prav tako slediti

merilom kakovosti v zvezi s strukturami, strokovnim osebjem, procesi. Nikakor ne sme biti degeneriran v nekakšno poceni rešitev za razbremenitev proračuna za zdravje.

*Veliko pozornosti in seminarjev posvečate tudi žalovanju in delu s svojci. Hospic oskrbe oziroma paliativne oskrbe ne moremo ločiti na delo z bolniki in svojci, saj je oboje tesno prepleteno. Kaj je najvažnejše na vaših seminarjih v povezavi z žalovanjem?*

Naši tečaji in seminarji o žalovanju so resna odgovornost hospica, kjer je dobra oskrba sorodnikov po smrti uporabnika neločljiva od dobrega življenja ob koncu. Spremljanje žalujočih se pogosto začne že pred smrtjo, in sicer zaradi številnih izgub, ki so jih utrpeli in doživeli med procesom bolezni, denimo demence.

Spremljanje v procesu žalovanja je preventivni prispevek k vzdrževanju zdravja, zlasti kadar obstajajo dejavniki tveganja za morebitno zapleteno ali nezdravo žalovanje. To dejstvo je še vedno spregledano in podcenjeno tudi z ekonomskega vidika. Pri podpori žalujočih je najpomembnejše, da ljudi, bodisi v individualni obravnavi ali na skupinskih srečanjih, spodbujamo k vzpostavitvi trajnega notranjega odnosa do pokojnega. Sočutno in pozorno spremljanje žalujočih je tudi prispevek k razvoju kulture sočutja v naši družbi, kjer žalovanje ne bo le anomalija, ki jo je treba čim prej odpraviti

ali pomiriti z zdravili. Žalost ni bolezen. Naš program želi s pomočjo predavanj, seminarjev in tečajev spodbujati ljudi, da bi drugače razmišljali o življenju in smrti. Če ljudi dobro podpremo, lahko začutijo, da obstajata produktivna bolečina in žalost, ki jim omogočata, da se soočijo z izgubo.

***Duhovnost pomaga umirajočim doživeti preobrazbo ali dozorelost ob koncu življenja. Kaj vam pomeni duhovnost in kakšna je njena vloga pri delu z umirajočimi?***

Duhovnost je velika beseda, o kateri imamo pogosto zelo različne predstave. Ko govorimo o hospicu, imamo v mislih zaključevanje življenja brez bolečine in zagotavljanje polnosti življenja do konca. Duhovna dimenzija vedno vključuje to, kar je za konkretno osebo pomembno, kar je v njenem srcu. Gre za to, kako lahko ohranimo dostojanstvo človeka, ki je vedno skrivnost, kako

mu omogočimo prostor in čas za tisto, kar mu je pomembno.

Duhovna oskrba ni samo pastoralna skrb. Celoten tim mora skrbeti za to, da se temeljne duhovne potrebe bolnika priznajo in spoštujejo, da se po potrebi dovoli prostor za pritoževanje in za kričečo bolečino; kjer še vedno lahko – v vsej svobodi – pride do odrešitve ali celo do odpuščanja in sprave. Spoštovanje razlik v kulturah, prepričanjih in verskih praksah je pri tem nujno, prav tako zanimanje in odprtost za duhovna vprašanja. To je manj teoretski esej, veliko bolj pa praktična življenjska podpora.

***Vse več evropskih držav odpira vprašanje evtanazije. Kakšen je vaš pogled na evtanazijo?***

V resnici obstajajo situacije, ki so obupne. Toda po mojem mnenju je vprašanje evtanazije tesno povezano s tem, ali in kako v praksi združujemo avtonomijo posa-

Hiša Ljubhospica je edini stacionarni hospic v Sloveniji, kjer zagotavljamo brezplačno 24-urno celostno hospic in paliativno oskrbo z namestitvami. Namenjena je bolnikom z napredovalo neozdravljivo boleznijo ob koncu življenja, pri katerih se je zdravljenje zaključilo, potrebujejo pa skrbno blazenje simptomov bolezni in podporo v procesih zaključevanja življenja. Za bolnike in njihove svojce skrbi interdisciplinarni paliativni tim, nepogrešljiv del mozaika pa so tudi usposobljeni prostovoljci.

**Več:** Hiša Ljubhospica, Hradeckega cesta 20, 1001 Ljubljana, [www.ljubhospic.si](http://www.ljubhospic.si) ali 051 322 979.

meznika in oskrbo v družbi. Odločanje o sebi, pri čemer je na koncu vsak prepuščen lastnim zmožnostim, ko ga je strah, da bo breme za druge; kjer se navsezadnje pojavi njihova lastna 'ukinitev' kot edina (tudi stroškovno varčna) rešitev – to je karikatura. Človeško družbo je mogoče razumeti, ko se ukvarjamo z ljudmi na robu. To velja tudi za konec življenja. Pogosto se mi zdi pomembno, da postavim previdno vprašanje: Česa te je strah, česa se resnično bojiš? Si zaskrbljen zaradi napredujoče bolezni ali zaradi umiranja? Katere predstave in morda zastrašujoče izkušnje so v ozadju? V kolikšni meri so znane možnosti oskrbe, kot je paliativna oskrba?

Pogosto ljudje ne želijo več živeti tako, kot so. Ali pa so preveč negotovi in ne vedo, ali bo kdo poskrbel zanje, ko popustijo moči, ko se približa konec. Kultura oskrbe se ne razvija najprej in ne samo ob koncu življenja; začinja se s tem, kako se ljudje dojemajo v družbi že od mladosti, kaj cenijo in kako jih mi cenimo.


Izkušnje ob smrti postelji nas ne učijo, kako narediti umiranje kratko, ampak nas učijo, da je treba še veliko storiti takrat, ko ni več kaj storiti za telo. Učijo nas prenašati nemoč, zdržati skupaj v težkih razmerah. Kaj narediti, da bi spodbujali in ne poniževali ljudi, ko človek ne more več prenašati bolezni? Kaj potrebujejo tim, družina, ženska samohranilka, da bi skupaj lahko do konca živeli dobro – ali vsaj zdravo – življenje? 



Foto: arhiv Ljubhospica

# Privzgjajati čut za lepo



■ **Tanja Pogorevc Novak**, profesorica likovne umetnosti, ima dvajset let delovnih izkušenj na področju poučevanja. Zaposlena je na OŠ Mozirje, učno obveznost dopolnjuje na II. OŠ Žalec – šoli z učenci s posebnimi potrebami. Je ilustratorica in avtorica lesenih didaktičnih lutk, ki jih predstavlja na svoji spletni strani *Bohkov kotek*.

*Privzgjajati čut za lepo pomeni namerno, usmerjeno delovati na posameznika, da vzpostavi odnos do lepega v naravi in človekovih stvaritev; da ustvarjalno, praktično ter kritično razmišlja, ob tem krepi moralne vrednote, čutnost, svoje delovne spretnosti, spoznava druge kulturne sloge in spoštuje kulturno dediščino.*

Kaj nekdo vidi ob pogledu na umetniško delo, je odvisno od njegovega znanja, domišljije, fizičnih in duhovnih izkušenj, pa tudi od razpoloženja. Na vse to vpliva še prvotni vzgib: kaj je želel sporočiti ustvarjalec.

Pred leti smo šolski predmet likovna vzgoja preimenovali v likovno umetnost, češ da bomo z drugačnim poimenovanjem presešli delitev na t. i. vzgojne in izobraževalne predmete v osnovni šoli. Nekaj, kar se že v srčiki deli med sabo, smo z retoriko kozmetično postavili za isto fasado. To se mi nikoli ni zdelo sprememba, ki bi jo na tem področju najbolj potrebovali, vsekakor pa se z drugačnim poimenovanjem sčasoma da vplivati na metodo, strukturo in jedro poučevanja likovnih vsebin. Pogled na spremembo poimenovanja nas je odvrnil od pogleda na nekaj drugega.

## Kaj ima umetnost ...

### ... z vzgojo?

Če vzgojo kot tako uvrščamo v medčloveške odnose, kako lahko opredelimo likovno umetnost? Navedbe iz literature so si bolj ali manj enotne, vendar ne v sociološkem smislu. Velja, da je likovna umetnost skupno ime za arhitekturo, risanje, slikarstvo, kiparstvo, grafiko, umetnostno zgodovino, sodobne vizualne medije itd. Gre torej za odnos med človekom in materijo, produkt tega odnosa pa naj bi zadostil potrebi po estetiki. Likovna umetnost je eden od temeljev kulturne dediščine, saj je imel človek potrebo po ustvarjanju že od začetkov civilizacije. Še več, ta potreba ga je gnala, da je

odkrival naravne zakonitosti in jih uporabljal za napredek. Umetnost torej s spodbujanjem občutljivosti in sposobnosti opazovanja ter presojanja krepi inovativnost, ta pa odkriva znanost in obratno. Pomislimo, kaj se zgodi, če človeku pustimo prostorskost in materialnost, odvezamo pa časovno možnost za realizacijo kreativnega razmišljanja in fizičnega izkustva. Vzamemo mu tudi proces čustvovanja. In če pomislimo, da so čustva nadzorovana, zahvaljujoč vzgoji ter načelom, se vrnemo na začetek debate.

### ... s kulturo?

Kultura v učnem načrtu nima stabilnega mesta, čeravno se kot misel in beseda zelo pogosto pojavlja. Dopušča veliko interpretacij, ki so med drugim v neločljivi odvisnosti z notranjo naravnostjo, osebno rastjo, kulturno izkušnjo in strokovnim izpopolnjevanjem vsakega posameznega učitelja, kajti pedagoškega poklicnega profila za področje kulture nimamo. Ker pa je umetnost eden od temeljev človekove kulture in kulturne pismenosti, se moramo zavedati tudi, da je treba človeku kulturo privzgojiti, sicer stagnira ali celo odmre.

### ... s časom?

Dejstvo, da imajo danes učenci od 6. do 9. razreda v slovenski osnovni šoli le po eno šolsko uro likovne umetnosti na teden in da do takrat večinoma usvajajo bolj ali manj šablonske podobe in posnemanje oblik, ima že dalj časa vidne posledice. Učitelji pri otrocih še vedno zaznavamo velik potencial, vendar je ta v veliki meri ukalupljen v

storitveno delo. Učenci vse težje proizvajajo samoiniciativne zamisli in iščejo možnosti za nadgrajevanje le-teh. Pri ustvarjanju so preobremenjeni s pravilnostjo postopkov, poti in ciljev. Velika mera formalnega poučevanja in najbrž tudi sodoben način življenja sta jih privedla do znižane mere domišljije, empatije, grafomotoričnih spretnosti ter ustvarjalnega spopadanja s problemi. Vsaka inovativnost ne pomeni nujno napredka in vsak napredek ni dober, je pa pri otroku in mladostniku pokazatelj notranjega gonila oz. motiviranosti.

### ... s prihodnostjo?

Ko sledimo idejam ponovnega preporoda šolstva, izprašujem svojo vest, koliko mi je v likovnem duhu uspelo navdušiti učence, snovalce naše skupne prihodnosti. Srčno upam, da sem jim uspela dati dovolj dobro vzgojo in predvsem več navdušenja nad lastno ustvarjalnostjo, kot so je bili deležni snovalci devetletke, ki so očitno imeli tako osiromašen odnos do tega predmeta, da so mu namenili minimalno odmerjen čas in ga s tem potisnili na obrobje vzgojno-izobraževalnega procesa.

## Potreba po umetnosti je v nas – negujmo jo

Slovenci smo skozi stoletja oblikovali svoj kulturni značaj in likovna umetnost nam je pomagala tlakovati pot identitete. Brez te poti ne bi obstajali, ne bi poznali stvaritev starejših rodov in ne bi imeli česa varovati za zanamce. Medtem ko so se mnogi naši predniki prebijali skozi težke življenjske pogoje, najverjetneje niso toliko modrovali o kulturi, umetnosti in vzgoji, kot to počnemo danes. Prepričana pa sem, da so v svojih skromnih pogojih vse to srčno in ponotranjeno živeli. Morda pa bo dovolj, da vsak od nas stori enako. Vsaj za začetek. ◀

# Povabimo jih nazaj

■ **Gašper Markič**, profesor geografije in zgodovine, je 12. leto učitelj zgodovine na *Gimnaziji Kranj*, član šolskega razvojnega tima in zunanji maturitetni ocenjevalec za zgodovino. Organizira različne prireditve in razstave.

***Matura, Gaudeamus igitur, plesanje četvorke – za sedanje dijake bolj ali manj oddaljena prihodnost, za nekdanje dijake bogat in nostalgичen spomin na že daljno preteklost. Na Gimnaziji Kranj preteklost in prihodnost v veselje obojih združujemo. Kako? Dobrodošli na sprehodu skozi praznovanje okroglih obletnic mature na Gimnaziji Kranj.***

Od začetka šolskega leta dalje na Gimnazijo Kranj že nekaj let prihajajo prošnje za sodelovanje pri organizaciji okroglih obletnic mature. Vse več generacij naših nekdanjih maturantov želi z obiskom šole ponovno podoživeti vsaj kanček svoje srednješolske mladosti in mi jim pri tem z veseljem pomagamo. Na vsak način z obiskom nekdanjih maturantov veliko pridobi tudi gimnazija. Za šolo z več kot dvestoletno tradicijo je izjemno pomembno ohranjanje tradicije in ozaveščanje sedanjih dijakov o šolski zgodovini in razvoju šole kot ustanove. Z organiziranim obiskom šole nekdanji dijaki nostalgичno podoživijo del svoje mladosti, sedanji dijaki pa so obogateni z medgeneracijskim povezovanjem in s sprejemanjem življenjskih modrosti in izkušenj. Hkrati so dijaki udeleženi pri organizaciji zanimivega, a obsežnega dogodka, ki jim dá znanje in izkušnje, pomembne tudi na njihovi nadaljnji življenjski poti.

Nekdanji maturanti šolo najpogosteje obiščejo ob 50. obletnici mature, redke niso niti 40. ali 60. obletnice, organizirali pa smo tudi že srečanje nekdanjih maturantov ob njihovi 70. obletnici mature. Z razrednimi predstavniki se ponavadi dogovorimo le za časovni termin srečanja, vsebina je prepuščena organizaciji šole. Na šolskem dvorišču nekdanjim maturantom rezerviramo parkirne prostore, v okolici šole jih pričakajo hostese – naše dijakinje, ki goste usmerijo na zborna mesta pred šolo. Prvih 15 do 20 minut srečanja je namenjenih sproščnemu pogovoru med nekdanjimi sošolci, saj se nekateri niso videli že od časov mature. Prav zato niso redka vprašanja v slogu: »Oprosti, ampak kdo si že ti?«

Uradni program obiska nekdanjih maturantov Gimnazije Kranj se začne s sku-

pinski fotografiranjem, za katerega poskrbijo naši sedanji dijaki. Fotografije po končanem dogodku pošljemo vsem maturantom za spomin. Po fotografiranju sledi sprehod do šolske knjižnice, kjer nekdanje maturante pozdravi gospod ravnatelj. V svojem govoru jim na kratko predstavi tudi razvoj gimnazije od časa njihovega šolanja do danes. Po uradnem nagovoru

*Z organiziranim obiskom šole nekdanji dijaki nostalgичno podoživijo del svoje mladosti, sedanji dijaki pa so obogateni z medgeneracijskim povezovanjem in s sprejemanjem življenjskih modrosti in izkušenj.*

je na vrsti glasbeni program, za katerega pod vodstvom profesorice glasbe poskrbijo naši dijaki. V programu nikakor ne sme manjkati maturantska pesem *Gaudeamus*

igitur, ki jo nekdanji maturanti s pomočjo besedil še posebej doživeto zapojejo. Slovesna pesem, ki šaljivo predstavi človeško minljivost in študentsko življenje, jih časovno povsem prestavi v čas njihove mature. Za današnje dijake je *Gaudeamus igitur* lep primer ohranjanja tradicije, po svetu stare že več kot devetsto let. Po glasbenem delu programa hostese med maturante razdelijo nekaj peciva in pijače, nato pa se odpravimo na ogled šole. Ker se ob ogledu sprehodimo po številnih stopniščih, je za ljudi, ki imajo pri hoji težave, na voljo šolsko dvigalo. Sprehod po šoli je idealna priložnost za medgeneracijski dialog in izmenjavo izkušenj ali pa le za posredovanje predlogov in trikov, kako najlažje opraviti šolanje na gimnaziji. Ustvarjalnost in iznajdljivost sta vsekakor skupni tako nekdanjim kot sedanjim dijakom. Dijake, ki spremljajo obisk nekdanjih maturantov, matura in maturantski ples še čakata, zato jim gostje večkrat natančno opišejo maturantske običaje. Opazovanje razvoja



Foto: arhiv Gimnazije Kranj

šole in običajev, povezanih z njo, je za vse udeležence dogodka zelo pristno in doživeto. Nekoč temne in kasneje svetle ženske maturantske obleke ter črni moški fraki in cilindri so za današnjo mladino nekaj povsem nepredstavljivega.

Prvi obvezni postanek med ogledom je zbornica. Ker so se nekdanji maturanti skoznjo sprehodili le enkrat kot tedanji člani maturantskega sprevoda, se je zanimivo vračati v preteklost in ugibati, na katerem stolu je sedel njihov razrednik in kje profesorji preostalega razrednega učiteljskega zbora.

Nekdanji maturanti so še posebej navdušeni nad moderno dijaško 'dnevno sobo'. Sedanji dijaki jo obiskujejo med daljšimi odmori in se zamotijo z igranjem namiznega nogometa, biljarda ali z gledanjem televizije na udobnih stolih, medtem ko nekdanji maturanti obujajo spomine na svoje druženje na trgu pred šolo. Za malico v prticek zavrit domač kruh s koščkom salame in dobra družba sošolcev je nekaj nepredstavljivega za današnje dijake in njihovo preživljanje z elektroniko zasedenih odmorov. Izmed učilnic si nekdanji maturanti z največjim veseljem ogledajo svojo nekdanjo matično učilnico. Še vsaka skupina maturantov se je posedla po nekdanjem sedežnem redu, pri čemer pa vsakič pride do manjših nesoglasij. Redka niso niti odkrivanja tedanjih (skritih) razre-

dnih simpatij, ki so bile razlog za določen sedežni red.

Pred nekaj leti smo nekdanje maturante prvič peljali v prenovljeno telovadnico s fitness napravami, od tedaj naprej pa je to redna praksa. Moški del maturantov vedno želi preizkusiti moderne fitness naprave, ženski del pa jih pri tem navdušeno spodbuja. Tihega in le meni namenjenega vprašanja »Saj imate na šoli defibrilator?«, ki ga je zasta-

*Opazovanje razvoja šole in običajev, povezanih z njo, je za vse udeležence dogodka zelo pristno in doživeto. Nekoč temne in kasneje svetle ženske maturantske obleke ter črni moški fraki in cilindri so za današnje mlade nekaj povsem nepredstavljivega.*

vila ena izmed nekdanjih dijakinj, ne bom nikoli pozabil. Ogled druge telovadnice je namenjen obujanju spominov na plesne vaje za maturantski ples, ki so tam potekale. Ob vsaki obletnici se najde nekaj parov, ki se z veseljem nostalgичno zavrtijo ob zvokih angleškega ali dunajskega valčka. Skupina naših dijakov gostom zapleše maturantsko četvorko, ples, ki poleg pesmi Gaudeamus igitur zagotovo predstavlja enega izmed tradicionalnih stebrov mature nekoč in danes.

Za konec obiska si ogledamo še del gimnazije, ki še posebej poveže nekdanje in sedanje dijake. Leta 2017 so namreč ob sanacijskih delih na gimnaziji odkrili časovno kapsulo. Povsem po naključju so delavci želeli novo električno omarico postaviti prav na mesto v steni, kjer je bil vzdani sklepni kamen, za njim pa skrita niša z bakreno skrinjico iz leta 1897, ko so odprli novo stavbo gimnazije. V skrinjici so našli štirideset različnih dokumentov in predmetov, ki predstavljajo pomembno najdbo za poznavanje razvoja slovenskega šolstva. Nedavno smo staro bakreno skrinjico in njeno novejšo različico s predmeti sedanjega časa ponovno vzdali v zidovje gimnazije in s tem zanamcem pustili pomemben spomin. Nekdanjim in sedanjim dijakom ob fotografijah predstavimo to pomembno zgodovinsko najdbo in jim namignemo, naj sedaj le pozabijo, kje sta vzdani bakreni skrinjici, saj mora lokacija ostati tajna. Ob zaključku obiska gimnazije nekdanjim maturantom podelimo simbolična darilca, pobudnikom srečanja z njihove strani pa podarimo knjigo o razvoju Gimnazije Kranj.

Organizacija takega dogodka zahteva kar nekaj dela in koordinacije, a je ob veselih obrazih in smehu nekdanjih maturantov ves trud bogato poplačan. Upam, da bom tudi svojo 50. obletnico mature lahko praznoval na podoben način. ◀

## Prva šola dr. Janeza Evangelista Kreka v Sloveniji

■ **Majda Kovačič Cimperman**, prof. razrednega pouka, ima končan višješolski študij specialne pedagogike. Je ravnateljica *Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja Sodražica*.

*V torek, 27. novembra 2018, je potekala slovesnost ob preimenovanju Podružnične šole Sveti Gregor, ki deluje v sklopu Osnovne šole dr. Ivana Prijatelja Sodražica, v Podružnično šolo dr. Janeza Evangelista Kreka. Tako je Slovenija dobila prvo šolo, poimenovano po dr. Kreku.*

Slovesnost smo načrtovali na rojstni dan Janeza Evangelista Kreka, ki se je rodil pred 153 leti na Svetem Gregorju, v prostorih takratne osnovne šole, očetu, ki je bil učitelj na Svetem Gregorju, in materi, domačinki iz Sodražice. Krek je bil slovenski politik, sociolog, pisatelj, teolog, publicist in časnkar.

Slovesnosti so se poleg učencev, staršev in zaposlenih udeležili tudi podpredsednik državnega zbora Jože Tanko, poslanka državnega zbora Ljudmila Novak, dr. Janez Juhant, župan občine Ribnica Jože Levstek in župan občine Sodražica Blaž Milavec, načelnik UE Ribnica Primož Bučan, profesorica s pedagoške fakultete v Ljubljani dr. Tatjana Devjak, profesor s pedagoške fakultete v Kopru dr. Janez Drobnič, nekdanji ravnatelj šole Jože Košmrlj, predsednik Muzejskega društva Ribnica France Ivanec, dekan iz Ribnice mag. Anton Berčan in prodekan Franc Bizjak, župnik na Svetem Gregorju Andrej Mulej, predsednik GZ Ribnica Cveto Marinšek, predsednik KGZS Franc Prelesnik, Franc Lesar z območne obrtne zbornice v Ribnici, Aleš Primc, župani sosednjih občin, ravnateljice in ravnatelji ter učiteljice in učitelji sosednjih osnovnih šol, nekdanji zaposleni na šoli in številni domačini Slemen.

Na slovesnosti smo poudarili, da smo ponosni, da naša podružnična šola kot prva slovenska šola nosi ime po dr. Janezu Evangelistu Kreku, velikanu slovenske besede, domoljubu in velikem kulturniku. Bogat kulturni program so pripravili učenci podružnične šole z mentoricami, nekdanji učenci podružnične šole, ki obiskujejo Glasbeno šolo Ribnica, in člani Kulturno umetniškega društva Sveti Gregor. Slavnostni govornik je bil dr. Janez Juhant.

V dvorani na Svetem Gregorju pa smo v sodelovanju z Muzejskim društvom Ribnica pripravili tudi razstavo o življenju in delu dr. Kreka. Na prireditvi smo od predsednika tega društva Franceta Ivanca izvedeli, da vse razstavne panoje podarjajo Podružnični šoli dr. Janeza Evangelista Kreka Sveti Gregor, saj menijo, da je tu pravo mesto za stalno razstavo o dr. Kreku, za kar smo jim iskreno hvaležni.

Ideja o novem imenu podružnične šole se je rodila 3. junija 2017, prav na prireditvi v počastitev 100-letnice smrti dr. Janeza Evangelista Kreka v dvorani na Svetem Gregorju. Gospod Aleš Primc je v svojem



nagovoru spodbudil domačine, naj se zavzamejo, da bi dr. Krek v svojem rojstnem kraju poleg spominske plošče z njegovim reliefom na pročelju šole dobil še šolo, ki bi nosila njegovo ime in širila njegov duh učenosti na mnoge generacije Slemencev in Slovencev. Ideja je padla na plodna tla, saj so domačini v dveh dneh zbrali podpise in gospod Vinko Levstek je pripravil zapis o pobudi. Predsednik KUD Sveti Gregor Rudi Adamič je dodal pisno podporo k predlogu za preimenovanje in že tri dni po dogodku, 6. junija 2017, smo na šolo prejeli dopis in pobudo za začetek postopka za preimenovanje podružnične šole.

V pobudi so zapisali, da je dr. Krek eden najvidnejših Slovencev v vsej zgodovini, ki ima svoje korenine v Slemenih. Bil je človek, ki je razumel ter doumel resnost in potrebe časa, v katerem je živel; pa ne samo razumel, temveč je s svojim požrtvovalnim delom in angažiranostjo tudi odločno usmerjal. V zapisu so izpostavili najbolj pomembne značajske poteze in

lastnosti dr. Kreka: bil je nesebičen, pogumen, rahločuten, izreden organizator in je znal izbrati svoje sodelavce, gnala ga je ljubezen do bližnjega. Njegova srčna dobrota in preprostost sta osvajali ljudi.

V želji, da se tudi za prihodnje rodove ohrani spomin na našega slavnega rojaka in pomembno osebnost v slovenski zgodovini, so domačini in kulturniki predlagali, da stečejo postopki in razprave o preimenovanju šole.

Celoten učiteljski zbor je bil s predlogom seznanjen na pedagoški konferenci 4. julija 2017 in po razpravi je bil soglasno sprejet sklep, da podpiramo preimenovanje POŠ Sveti Gregor v POŠ dr. Janeza Evangelista Kreka. S pobudo za preimenovanje šole sta bila v septembru seznanjena tudi svet staršev in svet šole. Vse gradivo je bilo nato predano v obravnavo še občinskemu svetu občine Sodražica, ki je ustanoviteljica OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica, ki ima v svoji sestavi tudi podružnično šolo in enoto vrtca pri šoli.

S predlogom pobude za preimenovanje šole je bil seznanjen tudi župan občine Ribnica, ki je financer naše podružnične šole in ki je preimenovanje tudi vseskozi podpiral. Občinski svet občine Sodražica je predlog o preimenovanju šole obravnaval na redni seji 6. decembra 2017 in po skrajšanem postopku je bil sprejet Odlok o spremembi Odloka o ustanovitvi javnega izobraževalnega zavoda OŠ. V 1. in 2. členu je dodano, da se naziv Podružnična šola Sveti Gregor nadomesti s Podružnična šola dr. Janeza Evangelista Kreka Sveti Gregor.

Tako je od ideje do uradne realizacije in formalnih postopkov minilo točno pol leta in šola nosi ime po dr. Kreku ter s tem daje poseben pečat in identiteto kraju in ljudem tega kraja.

Iskrena zahvala gre vsem domačinom, ki so s složnim delovanjem pokazali, da jim je mar za šolo v kraju in za njen nadaljnji obstoj ter razvoj.

Vsi na šoli smo ponosni, da bo dr. Krek in njegov duh živel z novimi generacijami, ki bodo stopale v našo hišo učenosti na Svetem Gregorju. ◀



## Mini svetopisemski maratoni 2019

### • OS Ljubljana

V petek, 1. 2. 2019, od 14.00 do 16.00, smo vztrajali v dvournem branju Sv. pisma. Ponosni smo, da učitelji, člani DKPS, že enajstič sodelujemo pri osrednjem neprekinjenem 24-urnem branju Sv. pisma, ki traja en teden. Letos je že drugič potekal v Antonovem domu na Viču, sodelovali pa smo tudi z desetimi mini svetopisemskimi maratoni (MSM) po Sloveniji. Naj bodo evangeljske vrednote vezivo našega skupnega prizadevanja za zdrav slovenski rod! (*Magda*)

### • OS Trebnje

Mini svetopisemski maraton (MSM) smo imeli v soboto, 26. 1. 2019, od 19.00 do 21.00. Brali smo Apostolska dela, g. župnik pa je podal razlago in odgovarjal na naša vprašanja. Bilo nas je 20. Imeli smo lep in duhovno bogat večer. (*Jasna*)

### • OS Celje, Zreče

V okviru letošnjega 11. MSM, ki je potekal pod geslom »Nič ne skrbite« (Flp 4,6), smo v soboto, 26. 1. 2019, v župnijski cerkvi v Zrečah od 17.00 do 18.30 brali odlomke iz Sv. pisma. Začeli smo z branjem 1. pisma apostola Pavla Korinčanom in nadaljevali z Markovim evangelijem. Sledila je sv. maša s podelitvijo Sv. pisem, ki so jih biranski botri podarili svojim varovancem, ter s podelitvijo Sv. pisma za otroke, ki ga je prvoobhajancem podaril g. župnik. Dogodek so organizirali župnija Zreče, Kolpingova družina Zreče in DKPS, OS Celje. (*Martina*)

### • Župnija Krka

Tudi letošnje leto smo se na Krki odločili za MSM. To je bila odlična duhovna poglobitev biblične skupine, ki se sedaj že redno zbira vsak ponedeljek zvečer v župnišču.

Pričeli smo v soboto, 26. 1. 2019, s sveto mašo. MSM je potekal tri zaporedne večere med 18.30 in 20.30, v župnišču. Vsak večer se je zbrala lepa skupina (6, 13, 11) bralcev. Branje je potekalo izmenično. Zaključili smo z blagoslovom gospoda župnika. (*Marjanca*)

### • OS Kranj

Brali smo Janezov evangelij. Prvo poglavje je prebral g. župnik Andrej Naglič, ki je pripravil tudi uvod in zaključek z molitvijo. Sodelovalo je 10 bralcev, prav toliko je bilo poslušalcev. (*Marjeta*)

### • OS Ljutomer

MSM je potekal 1. 2. 2019 od 17.00 do 18.45. Začeli smo s sveto mašo v župnijski cerkvi, potem pa nadaljevali v zimski kapeli z branjem Svetega pisma. To leto smo se odločili, da bomo začeli kar na začetku, s Prvo Mojzesovo knjigo. Pridružili so se nam člani skupine Prenova v Duhu in novi bralci, ki smo se jih še posebej razveselili. Zvrstilo se je 13 različnih bralcev, ki so prebrali 13 poglavij. Zaključili smo z blagoslovom domačega župnika Gorana Merice. Sledilo je družabno srečanje ob čaju. (*Milena*)

### • OS Tolmin

Branje je potekalo tri dni: 28., 29. in 30. 1. 2019, po večerni sv. maši, dve uri. Brali smo Lukov evangelij in Apostolska dela. Sodelovale so molitvene skupine, Frančiškov svetni red, gibanje Živega rožnega venca, Prenova v duhu, Binkoštna dvorana, biblična skupina, katehisti, pedagogi in zakonske skupine. Bralcev je bilo toliko, da niso vsi prišli na vrsto. Uvod in zaključek sta podala g. Niko Rupnik in

g. kaplan Andrej Penko. Zaključili smo s pesmijo in blagoslovom g. župnika Damjana Bajca. (*Marija*)

### • OS Mozirje

V Mozirju smo se pridružili MSM 22. 1. 2019, od 18.30 do 24.00 v domači cerkvi. Prebrali smo Pridigarja, Pregovore, Visoko pesem in Siraha. Večer z Božjo besedo smo preživljali v zbranosti in miru. Hvaležni smo za bogato duhovno izročilo. (*Jelka*)

### • OS sv. Hieronima, Postojna

Branje je potekalo 31. 1. 2019 od 19.00 do 22.35. Brali smo Lukov evangelij. Uvod je pripravil gospod župnik mag. Jože Koren, ki je z nami vztrajal ves čas. Ob branju smo premišljevali Jezusovo življenje od Marijinega »Zgodi se mi po tvoji besedi« do Gospodovega vnebohoda: »Medtem, ko je blagoslavljal, se je odmaknil od njih v nebo.« (*Eva*)

### • OS Zahodna Dolenjska

MSM je v Kočevju potekal 31. 1. 2019. Pripravili smo ga člani DKPS OS Zahodna Dolenjska v sodelovanju s kočevskim župnikom. Sestali smo se v župnijski kapeli po sv. maši ob 18.30 in brali Jobovo knjigo. Kljub visokim mislim tega dela Sv. pisma, ki so za laike kdaj pa kdaj težko razumljive, smo se poslovlili zadovoljni, da smo del verske skupnosti, ki je v teh dveh urah prebirala Sveto pismo. (*Mirjana*) ◀

## 20 let revije Vzgoja

V četrtek, 10. 1. 2019, smo praznovali 20 let revije *Vzgoja*. Ob 11.00 smo imeli novinarsko konferenco, ob 17.00 pa smo se zbrali pri sv. maši. Daroval jo je provincial p. dr. Ivan Bresciani ob somaševanju dr. Romana Globokarja, p. dr. Robina Schweigerja in urednika revije *Vzgoja*, p. dr. Silva Šinkovca.

Ob 18.00 smo prisluhnili pogovoru o *Vzgoji* in vzgoji. Pogovor z dr. Jano Kalin, dr. Antonom Medenom, dr. Romanom Globokarjem in dr. Silvom Šinkovcem je vodil g. Janko Jarc. Revija *Vzgoja* je v slovenskem prostoru zavzela pomembno mesto, želimo pa si, da bi svoje delo nadaljevala in šla v korak s časom ter potrebami bralcev in družbe.

Po okrogli mizi smo se zbrali v sproščenem vzdušju, malce prigriznili in poklepetali, obujali spomine in se drug drugemu posvetili v prijetnem pogovoru.

Hvaležni smo vsem, s katerimi smo sodelovali v teh letih. Z upanjem se oziramo naprej, v naslednja ustvarjalna leta. ◀

*Erika Ašič*


## Duhovno branje

Obstaja drugačen svet, ki se nam odstira pri duhovnem branju pri Sv. Jakobu in Ljubljani. Ob branju knjige *Izvirni meništva* in razlagi p. Silva najdemo odgovore na marsikatero vprašanje. Sv. Anton se v puščavi ni prestrašil demonov, ki so ga napadali, ker se je naučil askeze iz Svetega pisma. Asket je ljubitelj lepega, čist v srcu ter pripravljen poslušati voljo Boga. Nekateri od nas smo se udeležili tudi predavanja p. Silva o sv. Antonu za skupino Romar. Knjiga *Izvirni meništva* je pravi priročnik za duhovno življenje. ◀

*Magdalena Jarc*




## Svetovni etos v Knjižnici Otona Župančiča

Ob srečanjih Svetovnega etosa se počutimo nagovorjene. Mnogi se še spominjamo leta 2016, ko smo napolnili Štihovo dvorano Cankarjevega doma in prisluhnili primerom dobre prakse etičnega poslovanja. Svetovni etos nas ne bo nehal nagovarjati, ker verjamemo, da je »človeška oseba neskončno dragocena in mora biti brezpogojno zaščiten«, kot je povedal ustanovitelj tega gibanja Hans Kung. V *Mestni knjižnici Otona Župančiča* je 29. 1. 2019 potekalo predavanje dr. Jožeta Ramovša o dr. Antonu Trstenjaku. 

Magdalena Jarc

## OS Črnomelj

V petek, 1. 2. 2019, smo v *Pastoralnem centru Črnomelj* prisluhnili predavanju Andreja Pešca z naslovom *Kako vzgojiti zdrave, motivirane in odgovorne otroke*. Izkušnje gosta, podkrepjene z znanjem iz psihologije, komunikacije in odnosov, so zrcalile običajno delovanje marsikaterega poslušalca, nas soočile z dejstvom, da se marsikdaj na situacije nismo ustrezno odzvali, in nas usmerile v sprejemljivejše ravnanje. Predavanje je bilo dobro obiskano, po njem pa so lahko obiskovalci ob čaju in prigrizku vzpostavili tudi osebni stik s predavateljem. 


Nika Lovrin

## Pogovor s Saro Bevc Jonan

Na pogovor s člani društva smo 21. 2. 2019 povabili go. Saro Bevc Jonan. Doživeli smo lepo, zanimivo in za marsikoga nepozabno srečanje.

Gospa Sara, kristjanka, Kaldejka s severa Iraka, nam je opisala kalvarijo begunca – odhod iz domovine v svet, kjer lahko dostojno živi in kjer niso poteptane njegove osnovne vrednote. Malo po letu 2000 je skupaj s starši zapustila Irak. Po večletni poti trpljenja, selitev in iskanja je njihov novi dom postala Slovenija. Ustvarila si je družino, skrbi za svoje starše, kljub visoki izobrazbi in najrazličnejšim sposobnostim pa nima stalne zaposlitve.

V pogovoru s p. Silvom Šinkovcem in go. Dragico Motik je govorila o svoji življenjski poti in predvsem o svojem pogledu na Slovenijo in na dogajanje v Evropi. Svojo mladost je preživela v živo povezani kaldejski skupnosti na severu Iraka, hodila je v katoliško šolo in v času odraščanja doživljala vse močnejši pritisk islama kot prevladujoče religije v Iraku. V Sloveniji opaža počasno, a vztrajno izgubljanje verskih vrednot, s tem pa tudi ljubezni in upanja. Vidi, kako malo in slabo v šoli vzgajamo za etične odnose, malo poudarjamo vrednote slovenstva in domoljubja. V pogovoru smo se dotaknili tudi sprememb, ki jih v evropski prostor prinašajo množice migrantov, za katere, zanimivo, sicer bogate arabske države 'nimajo prostora'.

Vsi udeleženci srečanja še podoživljamo njeno sporočilo in želim si, da bi ga znali v čim boljši meri in obliki prenesti v svoje šole in širše okolje. 

Helena Kregar

Mark Batterson

## Bodi mož

Ljubljana: Podvig, 2018  
217 strani, cena: 15,00 €

Pomen moškosti v družbi se izgublja, generacije mož ter teh, ki še odraščajo v može, so negotove glede svojih vlog, odgovornosti in odnosov. Na poti tega iskanja je treba fante in može podpreti, da bodo zmogli najti in živeti svojo vlogo. Avtor predstavlja sedem vrlin moškosti, da bi moškim pomagal razumeti, kaj pomeni biti mož. V knjigo je vpletel tudi navdihujoče zgodbe o moškosti in jih dopolnil s praktičnimi idejami, kako naj vzgajamo naslednjo generacijo moških, da bodo pravilno postavljali lestvico vrednot ter v polnosti živeli svoje poslanstvo.



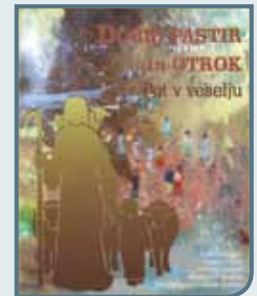
Sofia Cavalletti idr.

## Dobri pastir in otrok

Pot v veselju

Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo, 2018  
158 strani, cena: 21,00 €

Otrok je kljub temu, da je v središču pozornosti staršev, hkrati največja neznanka zanje. Zato se avtorice v knjigi dotikajo vprašanj o tem, kaj se dogaja v otroku, kakšne potrebe ima in kako jih zadovoljiti, kakšne so njegove možnosti in kako jih uresničiti, kakšne so njegove sposobnosti in kako jih razvijati. Dotikajo se tudi vprašanj o duhovni razsežnosti otroka: kako, kdaj in zakaj vzpodbujati razvoj te razsežnosti ter otrokovega odnosa do svetega.



John C. Majors

## Prava identiteta

Odkrij, kdo si: knjiga za najstnike

Ljubljana: Podvig, 2018  
245 strani, cena: 12,00 €

Vsi iščemo identiteto. Včasih je ne najdemo ali pa si izoblikujemo napačno. Avtor ponuja pot in nas usmeri k edinemu resničnemu viru identitete. Ta knjiga je primerna za vse starosti, posebej pa je priporočljiva v obdobju najstništva, saj se v tem obdobju najbolj izoblikujemo. Koristna je za starše, vzgojitelje in učitelje, ki spremljajo najstnike. Knjiga je polna globoke modrosti o življenju in obogatena z navdušujočimi osebnimi zgodbami.





## Romanje v Medžugorje

DKPS vabi na romanje v Medžugorje, ki bo od 27. do 29. 4. 2019. Prijave in informacije na [www.dkps.si](http://www.dkps.si) ali [dkps.seminarji@gmail.com](mailto:dkps.seminarji@gmail.com). Duhovno vodstvo: p. Silvo Šinkovec.

## Molitev za domovino

Vabljeni v ljubljansko stolnico k molitvi za domovino, ki jo vodi p. Silvo Šinkovec. Prihodnji datumi: 13. 4. 2019, 11. 5. 2019, 8. 6. 2019 (izjemoma v Kranju), 6. 7. 2019. Začne se ob 16.00.

## OS Kranj

- V maju si bomo z dr. Milanom Sagadinom ogledali Kranj.
- 25. 5. 2019 ob 8.00 vabljeni na peš romanje po Roženvski poti na Brezjah. Prijave na [ula.hribar@gmail.com](mailto:ula.hribar@gmail.com).
- V oktobru bomo organizirali skupinska srečanja (supervizije) za učitelje, vzgojitelje in pedagoške delavce. Zainteresirani pošljite svoje povpraševanje na [ula.hribar@gmail.com](mailto:ula.hribar@gmail.com).

## Izobraževanje za lokalne koordinatorje prostovoljnega dela

**11. maja 2019** bomo v programu prostovoljstva *Človek za druge* izvedli **brezplačno** izobraževanje za vse, ki želite vzpostaviti prostovoljstvo v svojem kraju. Če prepoznate potrebe ljudi po pomoči, vabljeni! **Prijave in informacije do 8. maja 2019:** [clovekszadruge@gmail.com](mailto:clovekszadruge@gmail.com).

## Seminarji

*Seminarji za pedagoške delavce, starše in ostale, ki želijo osebno in strokovno rasti. V Društvu katoliških pedagogov Slovenije jih izvajamo že več kot 20 let.*

## Dobro obvladovanje stresa pri pedagoških delavcih

Prepoznavamo izgorelost strokovnega kadra in destruktivno delovanje majhnega dolgotrajnega stresa na naše možgane. Predstavimo znanja in tehnike za pomoč pri obvladovanju stresnih situacij v pedagoškem poklicu. Praktično se usposobimo za tehnike samopomoči in samoregulacije v stresnih situaciji.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 23. 3. 2019; prijave do: 13. 3. 2019

**Vodi:** Marjeta Krejči Hrastar

## Vpliv gibanja na razvoj in učenje otrok

Spoznamo ključne vzroke, ki vplivajo na možgansko delovanje otrok 21. stoletja (nemirnost, uravnavanje pozornosti z zdravili, nemotiviranost, porast bralno-napisovalnih, učnih in čustvenih težav). Teoretično in praktično spoznamo nove pristope k poučevanju, ki temeljijo na novejši nevroznosti ter vključujejo gibanje in optimizacijo možganskega delovanja v vseh procesih vzgoje in učenja.

**Obseg:** 8 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 30. 3. 2019; prijave do: 20. 3. 2019

**Vodita:** Marjeta Krejči Hrastar in Tatjana Jakovljevič

## Taktilna integracija

Cilj taktilne integracije je preko kože optimizirati možgansko deblo, sprostiti obrambne reflekse in v celotnem sistemu spodbuditi varnost, iz katere izhajajo zaupanje, zdrav razvoj in pravo delovanje ter odzivanje našega telesa.

To tehniko priporočamo za pomoč pri sledečih izzivih: težave s pozornostjo in koncentracijo (ADD/ADHD), šibka senzorična

integracija, avtizem, Aspergerjev sindrom, cerebralna paraliza, govorno-jezikovne težave, specifične učne težave, različni razvojni zaostanki.

**Obseg:** 20 ur

**Izvedba:** Ljubljana, 18. in 19. 5. 2019; prijave do: 8. 5. 2019

**Vodi:** Marjeta Krejči Hrastar

### Informacije in prijave:

Društvo katoliških pedagogov Slovenije (DKPS)

Rožna ulica 2

1000 Ljubljana

01/43 83 983

[dkps.seminarji@gmail.com](mailto:dkps.seminarji@gmail.com)

<http://www.dkps.si>

*Pedagoški delavci lahko udeležbo na seminarjih uveljavljate pri predlogu za napredovanje zaposlenih v vzgoji in izobraževanju. Seminarji so uvrščeni v katalog KATIS.*

*Seminarje po dogovoru izvajamo tudi za učiteljske zbornice in zaključene skupine.*

*Cene seminarjev so objavljene na spletni strani <http://www.dkps.si>.*

*10-odstotni popust imajo člani DKPS in tisti, ki pridobijo dodatnega udeleženca. Posebni popusti veljajo za študente. Popusti se ne seštevajo.*

## Dobrodelni koncert *Bodi svetloba:* Ljubljana in Mozirje

Pomlad je tik pred vrati, z njo pa tudi dobrodejna svetloba. Svetlobo in pozornost želimo prinašati ljudem tudi v programu prostovoljstva *Človek za druge*, zato v podporo prostovoljstvu organiziramo dobrodelna koncerta, posvečena slepim in slabovidnim:

- **26. 3. 2019 ob 19.00 – Ljubljana: Antonov dom Vič,**
- **23. 4. 2019 ob 19:30 – Mozirje: kulturni dom.**

V Ljubljani za obiskovalce koncerta pripravljamo izjemno izkušnjo, saj bodo izvajalci in ustvarjalci koncerta v celoti slepe in slabovidne osebe: Sonja Pungertnik, pianist Zoran Škrinjar, kantavtor Aleksander Novak, Benjamin Škrab, Anja Pustak Lajovic, učenci centra IRIS, Mía Koritnik in igralka Metka Pavšič, ki bo koncert popestrila s prav posebnim igralskim vložkom.

Ustvarjalno glasbeno izkušnjo boste obiskovalci doživeli tudi v Mozirju, kjer bodo med drugim nastopali *Eni od sedmih milijard*, družina Kobolt ter narodnozabavni ansambel. Oba koncerta bosta popestrjena z zanimivimi scenskimi vložki, spoznali bomo tudi pripomočke za slepe in slabovidne. Vabljeni, da postanete svetloba za druge!

**Informacije:** [clovekszadruge@gmail.com](mailto:clovekszadruge@gmail.com), FB ali blog: *Človek za druge*.



Foto: Nataša Pezdir

The *Focus Theme* of the 81<sup>st</sup> Issue of the *Vzgoja* magazine is Digital Addiction. Andrej Perko writes about what addiction is, what its characteristics are and what it is that leads someone into addiction. Dejan Hozjan asked students of pedagogy about how they would define digital addiction. Sebastjan Kristovič explains how the lack of meaning in life intertwines with addiction – like a vicious circle. He believes that the digital media have occupied an empty space – the one that should be filled with human relations, and emphasizes that we should not rob children of their puerility. Roman Globokar thinks about 'digital natives' – children who have been surrounded with digital technology since birth. He writes that this alone is not enough for the development of mature individuals. Bogdan Polajner writes about the role of parents in preventing digital addiction, how parents can contribute to increasing or reducing the addiction of digital media. He lists some very topical and useful suggestions. Franja Gros and Petra Belina write about digital education – how important it is that we educate children and young people for the proper use of digital media, and how we can do it at home and at school. Patrick Pirš presents an example curriculum of education for the safe use of digital media, as it is executed in his elementary school. Finally, Nataša Konc Lorenzutti reflects on the need to be careful about using the media and reminds

the readers not to forget the natural resources – both in nature and in man.

In *Our Conversation* section, Eva Čeh has talked to Martina Koman, a retired teacher of Mathematics and Physics, who has always been able to link her professionalism, hard work, and humanity with faith and honesty. She still lives these principles today.

In the *Teachers* section, Tomaž Bojc draws attention to the fact that people are sometimes naive and do not understand that giants in different fields monitor and direct our lives. Mateja Vodnik presents eight relational needs, which are good to know when working with people, in order to be able to understand them better and enter the relationships with them.

In *Educational Plan*, Gabrijela Marinko presents a school project in which she and her pupils have made couch sets and thus equip the social area at school. Anton Meden writes about how teachers and parents should establish and maintain good relationships among themselves and why this is important.

In the *Parents* section, Irena Potočar Papež writes about how important it is that children learn good manners from an early age on. This starts with the first words: thank you, here you are, I'm sorry. Erika Ašič writes about the gratitude, which is the source of strength, if we practice it in our attitude towards things, nature and people. Lucija Ademoski writes about the development of a reader from birth to adolescence; what the characteristics of each period are and what has to be taken into account from the standpoint of parents and teachers. Romana Žitko Rožmanc continues writing about the anger – she explains on an example how important empathy is to understand other people in their position – then the anger will calm down and make space for understanding and respect.

In the section *Fields of Education* Marjeta Krejči Hrstar writes about tactile integration, a type of work that is of great help to different people with special needs, since it connects the left and right half of the brain again. Katja Lajovec Klemenčič, a volunteer on the confidential phone Samarijan, writes about the power of conversation – which stimulates, heals, and saves lives. She also presents their variegated spring program: three concerts and a training for new volunteers in Slovenia. Milček Komelj presents the work of the painter Uroš Weinberger. He has chosen the painting titled *Evolution Model* (2012) for the cover and presentation. Boris Kham describes his workshop, where he presented astronomy to blind and visually impaired people. Ema Ko-

tar presents the volunteer program *Man for Others*, which operates within the Association of Catholic Teachers of Slovenia. In *Spiritual Challenge*, Emanuela Žerdin and her guest, dr. Christian Metz, present hospice as an indispensable part of the system of an integrated care of the patient. Tanja Pogorevc Novak writes about how important it is to teach children and young people to develop the feeling for the beautiful.

In the *Experience* section, Gašper Markič writes about how the Grammar School Kranj often invites its former students to celebrations, to recollect memories of their young years and observe school in today's time. Majda Kovačič Cimperman, Principal of the Sodražica Elementary School, presents how the branch of their school was named after Janez Evangelist Krek. This is the first school in Slovenia that carries his name. ◀

Written by: Erika Ašič

Translated by: Tanja Volk

### Potrebno je reči hvala

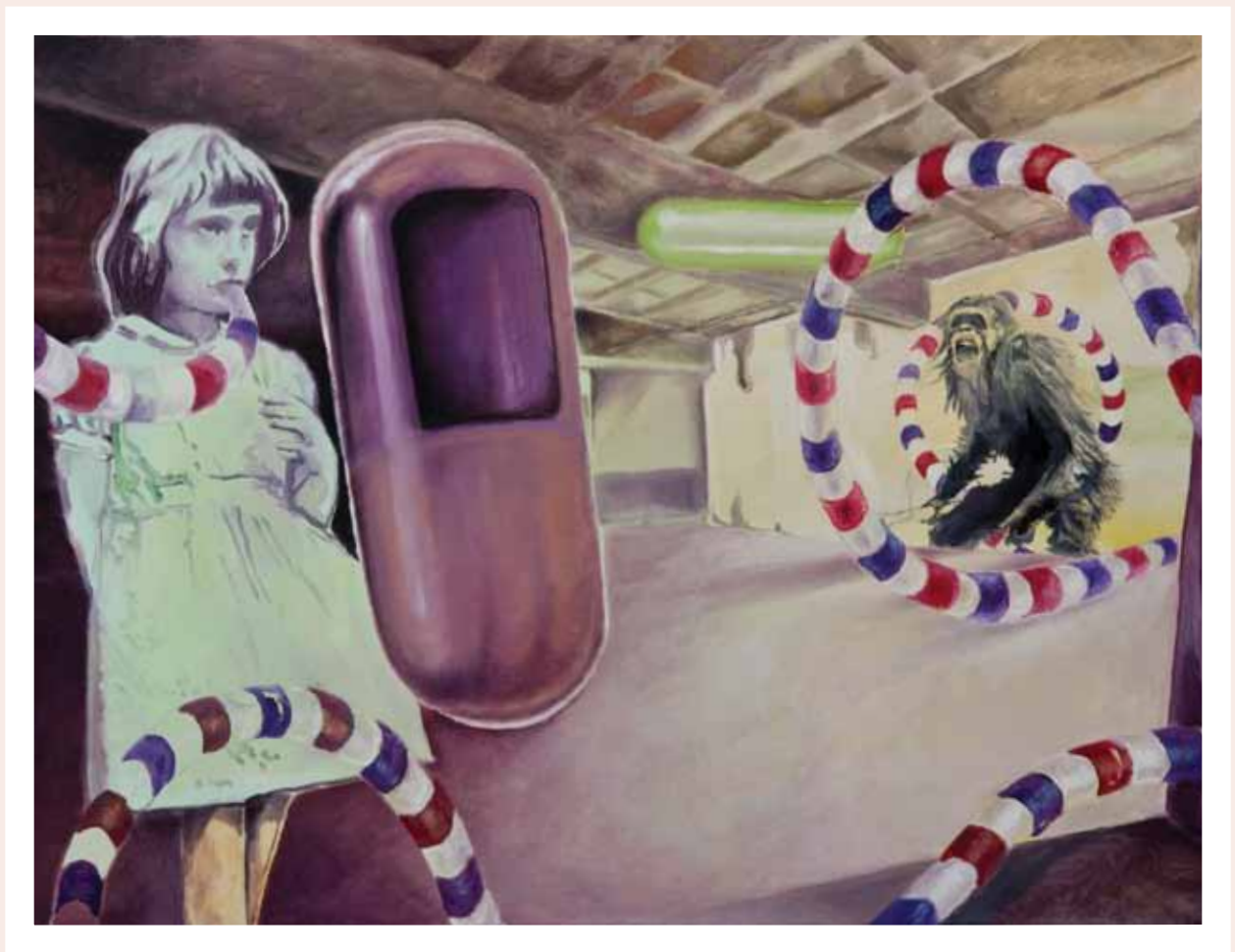
*Iz srca, ne zlagano.  
Ni samoumevno,  
kar ti je dano.  
Trud, solze,  
to življenje  
je prigarano.*

*Človek se izgubi,  
če ne čuti hvaležnosti  
za te male reči.  
Ostane sam  
kot prazna dlan.*

*Zato daj ljudem  
tisto malo dobrega,  
nasmeh, objem.  
To nas dela ljudi,  
ko padeš,  
to te živi.*

Primož Rogelj





**Uroš Weinberger: Evolution Model, 2012**

Olje na platnu, 119,5 x 152 cm

Zasebna last