

# didakta

intervju

fokus

šola se predstavi

Dušan Merc, ravnatelj OŠ Prule

Izgorelost delavcev v pedagoškem poklicu

OŠ Prule





# ZNANOST O VZGOJI

Margot Sunderland

V tem odličnem priročniku o vzgoji otrok je opisano, da je od kakovosti nege otroka odvisno njegovo mentalno zdravje za vse življenje. Otroci, katerih čustva in občutki, celo njihovi izbruhi jeze, so razumljeni in upoštevani, bodo v življenju zadovoljnejši od tistih, ki so se morali zgodnjim strastem odpovedati. Margot Sunderland se opira na trdne dokaze najnovejših raziskav o vplivu vzgoje na razvoj otrokovih možganov, črpa pa tudi iz izkušenj, ki si jih je nabrala pri delu z družinami.

## Iz vsebine:

Možgani otroka

Jok in ločenost od staršev

Spanje in čas za posteljo

Kemične snovi za dobro

življenje

Težavno vedenje

Čas preizkušenj

Vse o disciplini

Kemija ljubezni

Vaš socialno inteligenten otrok

Poskrbite zase



Trda vezava, 288 strani, cena 37,90 EUR

 **DIDAKTA**  
že dvajset let

**MARGOT SUNDERLAND** je direktorica Oddelka za vzgojo in usposabljanje v Centru za mentalno zdravje otrok v Londonu. Je otroška psihoterapevtka, ki že 20 let dela z otroki in starši. Na podiplomski šoli predava otroško psihoterapijo in čustveno pismenost za otroke. Je tudi avtorica več kot 20 knjig o mentalnem zdravju otrok. Leta 2002 je za eno od svojih knjig prejela nagrado na knjižnem tekmovanju Britanskega zdravniškega združenja (s področja mentalnega zdravja). Knjiga Znanost o vzgoji je plod avtoričinih temeljitih raziskav na področju nevroznosti o komunikaciji med starši in otrokom.

Naročila in informacije: Didakta d.o.o., 04 5320 210 in [www.didakta.si](http://www.didakta.si)

## Drage bralke in bralci!

Spet je tu december in vsi se že veselimo praznikov, šolarji pa tudi daril in predvsem prostih dni. Vreme je že poskrbelo za prva zimska presenečenja, tako da se v prihodnje nadejamo tudi prispevkov o šolskih izkušnjah na snegu. Za vse, ki vas šolski dnevi s svojo intenzivnostjo že močno bremenijo, smo tokrat pripravili nekaj prispevkov strokovnjakov o izgorelosti in o tem, kako jo prepoznati ter odpraviti njene posledice. Učiteljski poklic je eden tistih, ki so na vrhu seznama obolelih za sindromom izgorelosti, zato naj vam bodo prispevki v pomoč in informacijo. V Sloveniji izgorelost še ni obravnavana enakovredno z drugimi boleznimi, zato je prav, da jo predstavimo karseda celostno, saj se z njo ukvarja več strokovnjakov, ki jim velja prisluhniti, saj vsako leto prizadene večino učiteljev. Ti se po pomoč zatečejo k zdravniku, od katerega je odvisno, v kolikšni meri je s sindromom izgorelosti seznanjen in kaj lahko ukrene. Vsi vemo, da mora pouk v razredu potekati nemoteno, zato je bolniški izostanek pogosto nezaželen in tako se izgoreli učitelj znajde v vedno večji stiski, saj zaradi izgorelosti ne more nadaljevati z delom, obenem pa ne ve, kako naj se pozdravi in hkrati nadaljuje s poučevanjem. V tujini obstaja v pedagoških poklicih že vrsto let možnost neplačanega letnega izostanka, namenjenega izobraževanju in nabiranju novih znanj, pa tudi moči, kar je zadostno obdobje za rehabilitacijo ter osvežitev strokovnih vsebin za kakovostno delo. Seveda tolikšna svoboda ni brez razloga. Že dolgo velja resnica, da je dober učitelj le tisti z dobro fizično, psihično in strokovno kondicijo, zato je leto aktivnega počitka namenjeno prav tovrstni rehabilitaciji in izpopolnitvi ter pomeni dejansko naložbo v nadaljevanje kakovostnega dela. Žal pri nas pred takšnimi preventivnimi ukrepi še krepko zatiskamo oči, čeprav nam ravno porast izgorelosti govori o njihovi nuji. Samo seznanjanje s problemom izgorelosti in organizacijo seminarjev še ni dovolj za odpravo te poklicne bolezni, zato naj bo decembrska številka Didakte le kamenček v nujno potrebnem mozaiku obveščanja, s katerim bi želeli opozoriti na resnost problema in sprožiti njegovo reševanje tudi v praksi.

Obogatite se z znanjem, ki ga prinaša Didakta, in uporabite ga v svojo korist!

Z željo, da bi vam bila tudi decembrska številka Didakte v veselje in strokovni navdih, se za leto 2008 poslavljam od vas in vam zaželim veselo kepanje in srečno v novem (šolskem) letu!

Marina Žlender

## 2\_KOLUMNA

Na sončni strani stresa

## 4\_INTERVJU

Dušan Merc, ravnatelj OŠ Prule

## 8\_FOKUS

Izgorelost pedagoških delavcev • Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti • Izgorevanje učiteljev v luči libidinalne ekonomije

## 33\_MEDNARODNO

Samopodoba trinajstletnikov

## 39\_MED TEORIJU IN PRAKSO

Medpredmetno povezovanje in športna vzgoja • Ali je vsak učenec lahko ustvarjalen? • Ko razred polni moj rezervoar ljubezni – pot v izgorelost

## 49\_PROJEKT

Otroci za prihodnost

## 51\_ŠOLSKA PRAKSA

Motivacija med poukom za 1.razred • Priljubljenost tehnike in tehnologije med učenci v 9 l. osnovni šoli

## 60\_IZBIRNI PREDMETI

Ekofrajerske novice Glasilo razredne stopnje I. OŠ Žalec

## 61\_ŠOLA SE PREDSTAVI

OŠ Prule

V novembrski številki Didakte nam je ponagajal tiskarski škrtar: namesto OŠ Franc Rozman – Stane, ki smo jo predstavili v rubriki Šola se predstavi, smo zapisali OŠ Šentvid. Obema šolama se za neljubo napako iskreno opravičujemo!

# Na sončni strani stresa

## Majda Koren

Menda je med učitelji splošna izgorelost pogosta bolezen. Kako tudi ne?

V želji, da bi vsem in vsakomur ustregel – ravnatelju, staršem, učencem in sodelavcem, se učitelju kaj lahko zgodi, da se nekega dne zbudi in ugotovi, da ne zmore več, ker je enostavno pregorel. Še posebej, če vsi v njegovi okolici vedno računajo nanj in mu, ker je zanesljiv, nalagajo nove in nove zadolžitve, po možnosti take, ki jih nihče drug ne želi sprejeti.

Slovenski pregovor pravi, da »Kdor je predober, je norcu podoben«. Pa še res je.

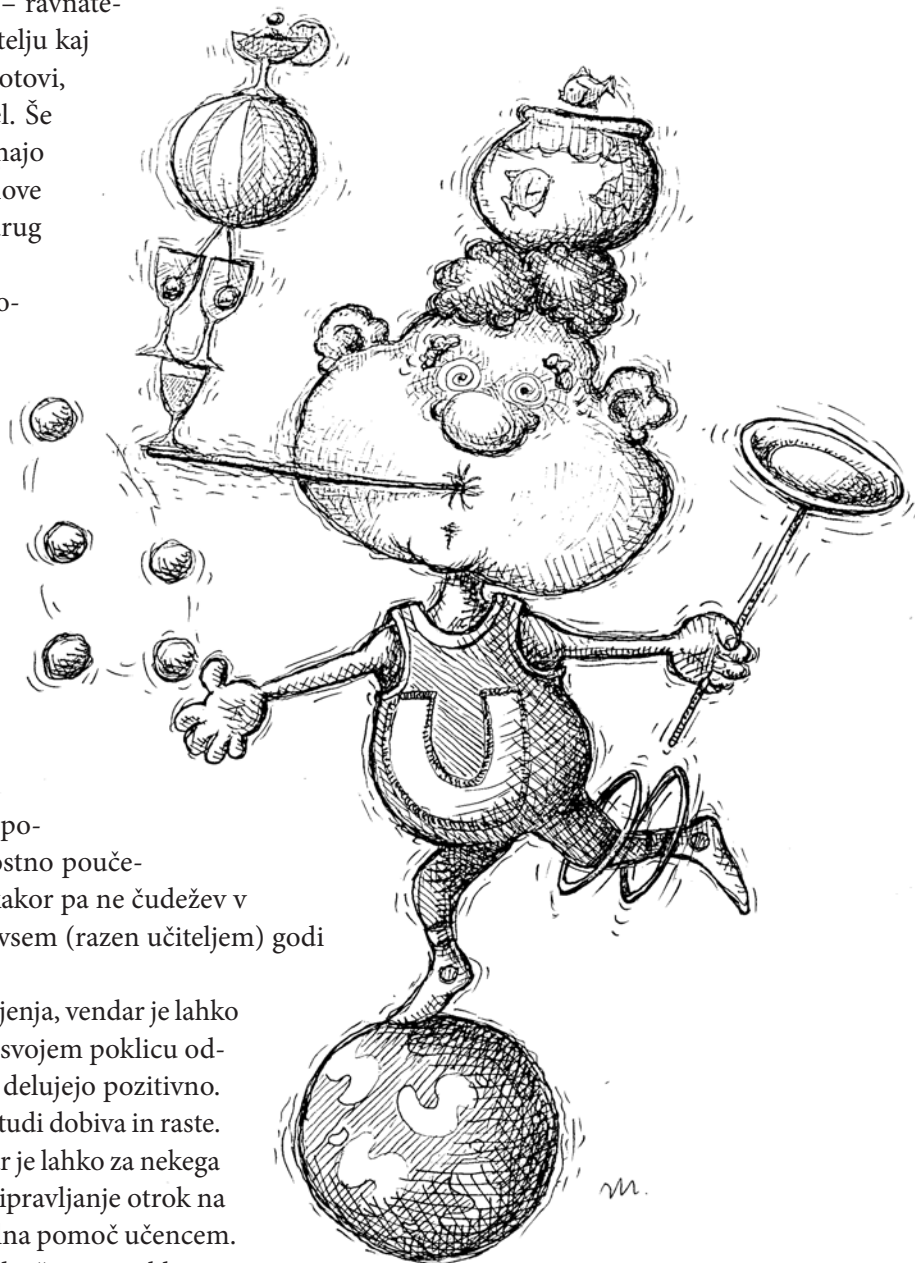
Kaj lahko storimo, ko čutimo, da se bližamo točki, ko enostavno ne bomo več zmogli?

Najprej se je treba naučiti reči jasen in glasen NE, kadar vemo, da od nas zahtevajo več, kot smo pripravljeni oziroma sposobni napraviti v neki situaciji.

Postaviti moramo meje glede na naš položaj – v razredu, v zbornici in v celotni družbi.

Izpostaviti naše pravice v odnosu do delodajalca, do staršev in do učencev. Jasno povedati, kaj lahko pričakujejo od nas: kakovostno poučevanje ob upoštevanju razlik med učenci, nikakor pa ne čudežev v obliki nezemeljske prijazne šole, v kateri se vsem (razen učiteljem) godi strašno lepo.

Na sončni strani stresa? Da. Stres je del življenja, vendar je lahko tako pozitiven kot negativen. Učitelj mora v svojem poklicu odkriti, katere dejavnosti ga osrečujejo in nanj delujejo pozitivno. Take, ob katerih čuti, da hkrati, ko nekaj daje, tudi dobiva in raste. Za nekoga bo to organizacija športnih dni (kar je lahko za nekega drugega učitelja nočna mora), za drugega pripravljanje otrok na tekmovanje iz logike in za tretjega individualna pomoč učencem. Vsak mora sam poiskati svoja »močna« področja – v usklajenem kolektivu si bodo znali učitelji sami razdeliti naloge tako, da bo vsak opravljal tista dela, pri katerih je najbolj uspešen. Pri tem pa lahko marsikaj postori tudi ravnatelj s pametno razporeditvijo nalog med zaposlene.



VARČEVANJE ZA STAROST  
pri Kapitalski družbi



# Starost - odlično, pet!



Kapitalska družba pokojninskega in invalidskega zavarovanja, d.d., Dunajska cesta 119, 1000 Ljubljana, Slovenija

Zaposleni v šolstvu ste na dobri poti v prijetno starost. Kot člani sklada ZVPSJU ste že vključeni v kolektivno dodatno pokojninsko zavarovanje, kamor vaš delodajalec mesečno vplačuje sredstva za vas. Vendar pa boste za še bolj udobno starost morali varčevati tudi sami. Ker je višina pokojninske rente odvisna od višine vplačil, boste s samostojnim vplačevanjem premij v že obstoječe varčevanje poskrbeli, da bo višina rente zadostila vašim pričakovanjem.

Odločite se in poskrbite za svojo aktivno starost!

Brezplačna telefonska številka: 080 23 45  
[info.zvpsju@kapitalska-druzba.si](mailto:info.zvpsju@kapitalska-druzba.si)  
[www.kapitalska-druzba.si](http://www.kapitalska-druzba.si)



KAPITALSKA DRUŽBA

# Dušan Merc, ravnatelj OŠ Prule

**Marina Žlender**

**Ste dolgoletni ravnatelj OŠ Prule. Kako bi označili svoje mesto v tej OŠ in kakšna je vizija vaše šole vnaprej?**

Letos teče štiriindvajseto leto mojega ravnateljstva na tej šoli. Vsaj petkrat sem poskusil zamenjati službo, pa nisem uspel. Šel bi kam drugam, pa me ne marajo. Mogoče upravičeno.

Ker se menjavajo učenci in starši v generacijah, pa tudi mladi učitelji (no, učiteljice) prihajajo, se me vsi še niso naveličali. Tudi ljudje od oblasti se menjajo, tako da nekako vsi skupaj shajamo. Moje mesto na šoli je torej precej dolgočasno, pogosto odvečno. Včasih jasno vidim, da bi šola morala imeti novega vodjo. Včasih bi mojo željo po drugi službi podprli tudi mnogi starši in nekateri učitelji, tudi SVIZ bi se me rad rešil, pogosto bi me iz sistema brcnile kar učiteljice drugih šol (dobivam zaradi svojih mnenj ogorčena pisma), pa tudi mnogi ravnatelji si želijo, da bi me ne bilo več v njihovih vrstah. Vsi imamo skorajda enako, isto željo, pa se nam ne uresniči. Kako turobno ...

Vizija šole je drug problem – kreirati jo morajo zaposleni, vodja mora to usmerjati, zahtevati, dajati tempo in ton. Vizija mora biti jasna in last vsem na šoli. Priznati moram, da na tem ne delam dovolj, da sem preveč konzervativen, da bi imel kakšne posebne ideje, da bi od ljudi znal pridobiti nove ideje, da bi se s tem izrecno ukvarjal. Zelo se namreč bojim idej, ki nastanejo in zaživijo, od nas terjajo akcijo in potem žalostno zamrejo, odmrejo, poginejo neke za grmovjem, hirajo v kakšnem kotu, samo sem pa tja se sliši njihov stok. Nočem tudi, da bi se šola priključila kakšni ideji vesele šole, eko šole, zdrave šole, nore šole itd. To so floskule, ki zamegljujejo bistvo šole, ki so marketinško zlorabljanje šole, otroke, starše in tudi pedagogiko

Vsi so imeli že zdrave šole, inovativne šole, eko šole, šole za tolerantnost in komunikacijo, vesele šole itd – kar lahko prevedemo v skupni imenovalac bleferske šole. In v

mnogih primerih še nadgradnjo bleferske šole – da bi jo ja prilagodili otrokom po načelu ugodja, da bi se igraje učili, da bi nanje še dodatno vzgojno pritisnili, jim osmislili šolo (no, tudi staršem).

Kulisa za motivacijo učiteljev in učencev, pa tudi staršev, za produkcijo pedagoške prazne slame in za farbanje lokalnih politikov, ki pa so, kakor politiki na državni ravni, pogosto tudi navadni, prazni politični diletanti. Ampak, očitno takšne zadeve potrebujemo vsi skupaj. Eni v njih verjamejo, drugi jih zlorablajo, nekateri pa smo prepričani, da so goli nesmisli.

Menim, da je šola pač še vedno v svoji osnovi pedagoška in socialna institucija (pri tem slišim kolegice in kolege, saj, tudi to smo, seveda, saj to se ne izključuje, mi smo tudi to). In so tudi to. Vse so. Ob eko šoli, veseli šoli, zdravi šoli – so vse ostalo. V takšne vsesplošne ideje pač ne morem verjeti.

V vseh letih sem si v bistvu prizadeval samo za socialno šolo in za šolo, ki ne sme biti žrtev vsakokratnih idej politikov, pedagoških diletantov. Vsekakor novih idej ne smemo zavračati, moramo pa jih vedno premisliti. To smo dolžni otrokom, ki prihajajo v šolo. Navdušenje nad eno idejo je namreč zelo sumljivo ... Navdušenje nad novimi idejami pa pač prikriva pomanjkanje poglobljenosti v tisto, kar opravljamo, kar že obstaja. Res da obstajajo izjeme, pa so tako redke, kot je bilo odkritje Amerike, penicilina ali kaj podobnega.

**Vsako šolsko leto prinaša tudi novosti in spremembe, tudi letos jih je bilo kar nekaj? Kako bi jih ovrednotili?**

No, glavna letošnja ideja (popevka bi rekel) ni šolska, pač pa upravno-administrativna. Sistem plač javnih uslužbencev. Kaj bolj žalostnega se nam ne bi moglo dogoditi. Učitelji so proglašeni za javne uslužbence brez pravice samopremisleka, ne da bi se ustrezno ministrstvo za trenu-

tek, s senco lastnega zavedanja uprlo takšni kategorizaciji. To je bila izdaja lastnega sektorja, lastnih ljudi, za katere bi morale skrbeti, ga samo definirati itd. Ta podolžnost je že, še bolj pa se bo to pokazalo – obupna cokla razvoja šolstva. Napadena in uničena je avtonomija, pa ne samo strokovna, tudi delovna. Ministrstvo za javno upravo je nekakšno nadministrstvo, ki deli in vlada, ki določa in odloča.

V tem pogledu in še v nekaterih je bilo tokratno ministrovanje povsem nekompetentno. Stroka pa nema in uboga.

### Kaj sicer menite o prenavljanju šolskega sistema?

Sistem je seveda potrebno prenavljati. Vendar gre pri nas za permanentno revolucijo in ne za prenavljanje. Gre za to, da se ne počaka, da se na modelih ne ugotovi načina prenove, ustreznosti prenove, da niso izvedeni vsi strokovni ukrepi, ki bi prenovo osmislili, pač pa se drvi iz zmage v zmago v boj ... osnova za spremembe v ogromni večini primerov sistema ni potrebna, pač pa jih izsiljujejo neskončne množice ljudi, ki živijo od tega. Utemeljevanje potrebnosti sprememb je pogosto samo koprena za lastno službo, pomembnost je izumljanje dela za sebe. In pri takšnem delu dela je seveda vse noro, hektično. Inkluzija, nadarjeni, sistem plač v javnem sektorju, ocenjevanje in

nagrajevanje, letni razgovori, vedno novi načini imenovanja ravnateljev, spremembe sestavov svetov, lahko pa bi dodal še nacionalno preverjanje znanja. Recimo. Povsem jasno je, da se bodo čez nekaj časa v sistemu našli novi in novi ljudje (nam vsem pa že znani osebk), ki bodo znova čutili svojo mesijansko potrebo, da zopet in zopet nekaj spremenijo – ne da bi stopili za en sam trenutek iz svoje umetne konstrukcije in ugotovili, da so povsem nepotrebni, da so balast sistema.

**OŠ Prule spada med bolj uspešne šole in ima vidno vlogo v slovenskem prostoru. Je to pogojeno tudi z dejstvom, da gre za eno od osrednjih ljubljanskih OŠ ali so za to razlogi druge?**

No, OŠ Prule je povsem običajna osnovna šola. Trudimo se, da bi bila. Gre za to, da verjamemo v to, da so vsi otroci v Ljubljani, kjer pač šola je, prav tako naši učenci kakor učenci drugih šol enakovredni, enaki v vseh posameznostih kakor učenci naše šole. Povsem zagovarjam javno šolo in vidim v njej osnovo za dobro in učinkovito izobraževanje in vzgajanje. Edino resnično možno in pošteno šolo za državljane RS. Vse ostale variante so obrobne in v svojem bistvu zavajajoče. Mogoče potrebne samo v razliki do javnih šol.



OŠ Prule živi v zelo tekmovalnem okolju z drugimi šolami. Naša maksima je preprosta: ne nudimo nič posebnega, nismo nič posebnega, smo pa dosledni in dobri v tem, kar moramo otroku dati. Ne kitimo se torej ne z latinščino in množico tujih jezikov, ne z nekimi posebnimi dosežki otrok na tekmovanjih, ne s posebnim opismenjevanjem (ki je že zamrlo, če še niste opazili). Delo OŠ Prule temelji na obcih principih demokratične šole in seveda družbe, na strokovni strogosti in doslednosti. Nikoli nismo šli v eksperiment, ki ni bil znanstveno verificiran (razen če ni zakonsko določen), nismo hoteli biti poskusni zajčki, nismo hoteli na police samopostrežne, kjer naj bi se nekaj kupovalo zavito v celofan. Tako se nismo šli (pre)zgodnjega uvajanja tujega jezika, tako se nismo šli devetletke do trenutka, ko je bilo zakonsko ukazano itd.

Imamo nekaj točk, s katerimi bi se lahko pohvalili, na katerih sistematično delamo kot kolektiv (v prvi vrsti so to tihi in nevidni socialni programi, strokovno delo s težavnimi otroci, dosledno in učinkovito izobraževanje učiteljev itd.), nikakor pa tega ne promoviramo za boljši vpis itd. Ali samo zato, da bi se izpostavljali. Vemo, da nobena šola ni brez problemov, da zapleti povsod obstajajo in da jih ponekod na škodo strokovnega dela prikrivajo ..., da dobra reklama, ki se jo gredo nekatere šole, samo škodi učencem ...

**inovacijski projekti, nivojski pouk, drugi tuj jezik ... so nekatere novosti. Kako jih vidite in kakšen se vam zdi odziv učencev, oz. staršev nanje?**

To so novosti, ki so minljive. In pogosto škodljive. Inovacijski projekti? Lahko si izmislite tudi kaj drugega in potem okoli razglašate inovacijo ... Bolj zanimivo bi bilo, če bi otroci teoretizirali o potovanju na Luno. To je koristno, nedvomno. Lahko je fizikalno, poetično, glasbeno, likovno – je inovacija.

Nivojski pouk je skrhan z alternativo drugega učitelja v razredu (hvalabogu). Ta oblika pouka je za tako majhne šole, kot so na Slovenskem, neizvedljiva – tehnično in strokovno; poleg tega je administrativno urejena, kar je povsem nesmiselno – na šoli bi morali imeti dovolj učencev, da bi imeli štiri skupine – dve robni in dve osrednji, veliki. To je količinski pogoj, ki mora biti izpolnjen. Šele dovolj učencev namreč da normalno razporeditev ... uradniki so to zreducirali na enake ali skoraj enake skupine, ravnatelj pa so, povsem noro in nestrokovno, zaradi nevednosti in pritiska staršev, izoblikovali dve najbolj zahtevni skupini v istem nivoju, drugo pa ... povsem oslovsko. Saj ne vem, ali gre za laži, ali gre za strah pred pedagoško in naravno resnico in uklanjanje staršem, ali gre za resnično neznanje ravnateljev in učiteljev (kar je nedvomno najbolj pogosto).

Drug tuj jezik je nora zahteva jezikovnih in strokovnih jecljavcev, ki so jo uvedli tisti, ki ne znajo nič, resnično nič. Škoda besed. Je pa to politično zelo všečno. Res, bilo bi lepo, če bi vsi otroci znali po dva tuja jezika, lahko tudi tri ... Ampak, čas bi bil, da se takšnimi politiki in strokovnjaki vprašamo, ali so resni, ali so gladki, ali so pošteni.

To ni možno, ker gre za norost, ki je javnosti tako všečna, da bodo takšni inovatorji plavali na svojih valovih prijazne šole. Takoj te proglasijo za nacionalnega izdajalca, če rečeš, da je to dejansko napad na zdravo pamet. Starši niso krivi, če jih zavajajo, ravnatelj pa so krivi, ker na to pristajajo (tako pri nadarjenih, pri posebnih potrebah in pri drugem tujem jeziku – rešujejo probleme na šoli s temi norostmi, namesto da bi se uprli in zahtevali drugačen sistem). Sam staršem ne popuščam in jim po pravici povem – to ne bo šlo, to je napaka. In večina staršev, ki živijo v realnem socialnem okolju (to pomeni, da jim ni lahko), razumejo, se strinjajo. Imamo pa seveda tudi starše, ki so do otrok in šole nasilni ...

**Ali se OŠ Prule loči od ostalih osnovnih šol?**

Mislim, da v bistvu ne. Šolo določajo otroci, ti pa so v vseh svojih posebnostih na vseh šolah enaki. Potem pridejo na vrsto starši, za katere velja isto. No, z učitelji potem tudi, res pa je, da se kolektivi po svoji strukturiranosti in po svoji fazi, v kateri so, razlikujejo. No, razlikujemo se, hvalabogu, tudi ravnatelj.

**Kakšno je vaše mnenje glede inkluzije in integracije v OŠ in po drugi strani dodatno delo z nadarjenimi otroci pri pouku v OŠ?**

Gre za zlorabo sistema in stroke. Posledično otrok in staršev. Vsak starš, ki ima probleme z otrokom, sedaj poišče strokovni vzrok za to (pa četudi so vzroki samo vzgojne narave, primarne socializacije, se pravi v vzgoji doma). Poleg tega je kar moderno imeti posebnega otroka. To je vznemirljivo, če je v resnici povsem normalen. Če pa ni, so težave lahko res hude.

V vaši reviji sem prebral o neki šoli, ki je tako nora v svojem »strokovnem« delu, da je sposobna skoraj izničiti davnov sindrom! Neverjetna nadutost. In seveda laž, strokovna laž. Škoda, ki je bila narejena otrokoma, seveda tudi strokovnjakov ne zanima. Osnovna šola, ki presega naravo, stroko in resnico o človekovem življenju. Ali gre za pedagoško naivno ali kaj bolj hudega, ne bom komentiral.

Notranje pogubna je ideja o skoraj popolni inkluziji in o nadarjenih na vseh področjih, ki šolo razkosava na več šol; koncept o iskanju nadarjenih na eni strani (in posebni programi zanje – kot popolna oslarija), na drugi strani ve-



dno več ugotovljenih posebnosti z odločbo o prilagajanju sistema zaradi manjkov na različnih področjih za učence s posebnimi potrebami, je seveda moda, potrošništvo in razkrajanje normalnega sistema, ker množica uradnikov in strokovnjakov dokazuje svojo potrebnost, službo in plačo. Rad bi videl človeka, ki nima manjkov na več, ne samo na enem področju! Te ideje uničujejo šolo, ker so preobsežne in ker so v bistvu potrošniške. Lažjeje namreč staršem in otrokom, da bo šola omilila in rezultatsko izenačila otroke na eni strani, na drugi pa nekatere (v nenavadno velikem številu) razglasila za nadarjene. Koncepta, ki zaradi obsežnosti uničujeta bistvo šole – ugotoviti, da smo si različni in da nismo vsi za vse, da naj šola kot sistem nudi pogoje, omogoča, da pa so otroci, ljudje pač tisti, ki jim je dano (ali privzgojeno) živeti in biti v sistemu, uživati v sistemu in ga uporabljati. Tako pa v sistem vnašajo zmedo in laž, navadno potrošniško in demagoško sistemsko, niti ne pedagoško laž.

**Ali se osnovnošolski otrok v 21. stoletju resnično tako zelo razlikuje v svojih potrebah in v čem vidite te razlike, če obstajajo?**

Neskončno veliko potreb, ki jih imamo, je vsiljenih potreb, lažnih potreb, niso prave, razlogi zanje so izven nas samih. Ustvarjajo nam jih in mi dopuščamo, da ustvarjajo željo v nas in ta se kaže kot potreba. Otroci se ne razliku-

jejo – kaj pa oni vedo, da so v 21. stoletju? V čem pa je razlika? To je umetno, dogovorjeno štetje. Zaradi mene lahko rečete tudi v šestem tisočletju človeške civilizacije.

Saj niti ni potrebno, da bi natančno vedeli, kdaj smo rojeni in kdaj imamo rojstni dan – mogoče zaradi daril ali zakaj? Če govoriva o šoli, bi se zavzel za revno šolo, no, skromno šolo. Več kot pol krame, ki jo kupujemo z uradniško pomočjo ministrstva, bi lahko ne imeli. Bilo bi boljše. Se spomnite, kako so šolam prodajali trgovci z novci razne pripomočke – vse mrtvo. Recimo vodne izvire za prvi razred devetletke. Tako norih idej, kot so se porajale takrat (in bile striktno uveljavljene), kaj vse je treba imeti, še ni bilo. Šola je dober porabnik zasebnega denarja staršev in proračunskega denarja občin in države. Vsiljene potrebe, drugega nič. In mislim, da bi vzgoja tako doma kakor v šoli morala težiti k skromnosti. Zaradi principa, zaradi boljšega življenja, zaradi okolja (če smo resnična eko šola, bomo tako vzgajali – pokažite samo eno eko šolo, ki je skromna, ker je eko!). Dvomim, da bomo kaj takega dočakali – razen, če ne bomo v to res prisiljeni.

**In še misel za naše bralce?**

Je ni. Priporočam pa tako staršem, otrokom in tudi učiteljem sodelovanje s šolo. Z njihovo konkretno šolo, pa četudi to ni OŠ Prule. Enostavno, radi jo imejte, pa naj bo kakršna koli pač že je.



## NOVI RENAULT MEGANE

**Vozila na zalogi.  
Vabljeni na testne vožnje.**



**Z BOGATO OPREMO ŽE ZA 13.900 € .**

**V decembru vas v naših salonih čaka darilo ob nakupu 4 zimske pnevatike in 500 €.**



### ASP

www.asp.si

**ASP D.O.O.**  
**C.J. Finžgarja 2 Jesenice 04 58 33 330**  
**Hraška cesta 25 Lesce 04 53 53 450**

# Izgorelost pedagoških delavcev

dr. Ščuka Viljem

V preteklih desetih letih sem opravil med pedagoškimi delavci približno sto seminarjev (8–16 urnih) s področja izgorelosti na delovnem mestu. Glede na opravljena testiranja ugotavljam, da je število posledic zaradi izgorelosti pri učiteljih manjše kot npr. med medicinskimi sestrami na izpostavljenih delovnih mestih (onkologija, urgencia, kirurgija, intenzivna nega), med negovalnim osebjem domov za stare, med menedžerji srednje (t. i. X) generacije in med pazniki v zaporih. Izstopajo le pedagoške ustanove, kjer je izraziteje opazna motnja v medsebojnih odnosih – ne glede na izpostavljenost delovnega mesta. V tem se kaže specifičnost pedagoške službe in je primerljiva z izgorelostjo delavcev v Centrih za socialno delo.

## UVOD

Izgorelost je motnja zdravja, vendar težko opredeljiva, če pojmujejo človeka kot telesno bitje z duševno nadgradnjo. Sindrom izgorelosti ni niti povsem telesna niti povsem duševna motnja. Človeku je potrebno dodati tretjo dimenzijo, če jo želimo opredeliti. Človek namreč ni le živ in pameten biološki stroj, ampak vesolje v malem, sistem, ki je v nenehnem ravnovesju s seboj in z okoljem. Za uravnovešeno delovanje znotraj sebe in navzven pa potrebujeta telo in razum povezavo, ki jo omogoča zavest o sebi (*self*). Zavest o sebi je »javni« del duhovne razsežnosti, preko katere človek svobodno in ozaveščeno uravnava lasten življenjski slog. Preostalo je »intimni« del duhovnosti, ki je vezan na osebne vrednote, kot so npr. družinski in partnerski odnosi, dom, jezik, vera itd. Šele s pomočjo ozaveščenosti sebe življenje tudi doživlja, ga vrednoti in išče v njem smisel delovanja. Ozaveščenost sebe ga opredeljuje kot svobodno bitje z lastnimi odločitvami, za katere sprejema odgovornost. V tem se razlikuje od živali, ki živijo neozaveščeno in nagonsko.

Človek je torej celota šele skupaj z okoljem. V tem odnosu ga gestaltisti pojmujejo celostno (holistično), tako kot so ga nekoč že obravnavali Egipčani, Babilonci in Grki. Hipokrat je npr. že 450 let pred Kristusom poudarjal, da je treba zdraviti človeka ne bolezni. Holistično pojmujeta

človeka tudi hindujska in kitajska tradicija. Krščanska mistika je za 1500 let prekrila celostni pogled na človeka, saj je veljala bolezen kot božja kazen za človekovo grešnost. Francoski filozof René Descartes je že v 17. stol. želel biti znanstven in je človeka opredelil kot telesno in duševno bitje. Ta kartezijanski dualizem, ki izključuje pojem duhovnosti, se še trdno drži v medicini. Duhovnost je pripisal Bogu, ker da smo božji otroci, odvisni od božje volje. Prav s težavo se uveljavlja bio-psiho-socialni model, ki doda socialno ne pa duhovne dimenzije. Za znanost je namreč ozaveščenost sebe oz. duhovnost premalo oprijemljiva razsežnost, ki bi jo bilo mogoče obravnavati kot znanstven pojem. V medicino si utira pot preko sodobnih (humanističnih) modelov psihoterapije, ki obravnavajo zavest o sebi kot sestavni del osebnosti. Prepoznavanje izvorov teh motenj je največkrat na robu, če ne že zunaj dosega veljavne medicinske doktrine. Ni čudno torej, da se klinična medicina tako nerada odloča za diagnozo izgorelosti, čeprav so znaki bolezni kot na dlani, ko je istočasno prisotnih več psihosomatskih motenj, prepredenih z malodušnostjo, odtujenostjo in šibko delovno storilnostjo. Zdravniki še vedno ne znajo povezati znakov v celostni sindrom in raje obravnavajo vsak simptom posebej. To je veliko dražje in manj uspešno.

Izgorelost je bolezen sodobnega časa. Zadnjih petdeset

let je ekonomska politika Zahoda pognala četrtno človeštva v divji boj in v brezumno tekmovalnost za finančno, vojaško in politično premoč nad ostalimi tremi četrтинami človeštva. Denar in premoč poganjata ambiciozno četrtno v še večje naprezanje, še hitrejši razvoj, bolj naporen življenjski slog in v potrošništvo, ki le še povečuje razlike med bogatimi in revnimi. Kakovost življenja pa pada pri enih in drugih, saj ni odvisna od denarja. Denar je pač le plačilno sredstvo, vendar deluje v rokah potrošnika lahko kot droga, ki zavaja, omogoči kratkoročne užitke in lahkotno brezbriznost. Ta *navidezna lahkotnost bivanja* načenja pri nepazljivem posamezniku osebnost, zlasti področje ozaveščenosti sebe. Učiteljski poklic pri tem ni izvzet, saj je tudi učitelj vpet v življenjski tok potrošništva – pa če to hoče ali ne.

In vendar bi moral biti prav pedagoški poklic vzor ostalim glede ozaveščenosti sebe. Kdo naj sicer posreduje učencem in nezaveščenim staršem potrebo po dograjevanju tretje dimenzije osebnosti, tj. zavesti o sebi, če ne prav učitelj? Ne gre za asketsko ali moralistično držo, pač pa za odprto, pristno, dobronamerno in strpno vedenje do sebe – šele nato tudi do drugih. Med študijem pedagogike se profesorji in študenti premalo ukvarjajo s svojim poslanstvom, ki je kaj več kot zgolj strokovna dejavnost. Pri razvijanju novih generacij ima učitelj ključno vlogo predvsem kot osebnost in šele na drugem mestu kot strokovnjak. Le tako si predstavljam čar tega imenitnega poklica. O oblikovanju lastne osebnosti pa ne zve med študijem ničesar. Če sam ne čuti potrebe po dograjevanju lastne zavesti o sebi, ne bo znal tudi učencev vključevati v proces oblikovanja osebnosti učencev. Žal ugotavljam, da so tudi pedagogi – tako kot drugi diplomanti naših univerz – kot osebnosti oblikovani preveč ohlapno in povsem v neskladju z nalogami, ki jih bodo opravljali na odgovornih mestih v družbi.

Vzrok za njihovo izgorelost je torej osebnostna nedorečenost in ne morda izpostavljenost delovnega mesta, ko je npr. pri medicinskih sestrah ali paznikih v zaporih.

## OPREDELITEV PROBLEMA

Počasi se v zavest ljudi utira spoznanje, da zdravje ni odvisno le od zdrave prehrane, gibanja, trdnega spanja, abstinence tobaka in drog, zmernosti pri alkoholu in drugih razvadah itd., ampak predvsem od oblikovanosti zavesti o sebi, ki določa življenjski slog, osebnostne značilnosti (temperament, značaj), izbor vedenjskih vzorcev, občutek lastne učinkovitosti, samozaupanje in samozavest. Preveč zahteven in prehter življenjski slog sili posameznika v zadovoljevanje telesnih in duševnih potreb, ki mu omogočajo preživetje in strokovno znanje. Za utrjevanje zavesti o sebi mu zmanjkuje časa, volje in moči. Sam sebi postaja

odtujen in se rešuje s še večjim zaganjanjem v delo, kjer se želi uveljaviti, si pridobiti ugled, družbeni položaj in večji zaslužek. *Zahodnjak se običajno dokazuje z dejavnostmi zunaj doma, zlasti z marljivostjo, strokovnostjo, iznajdljivostjo in ustvarjalnostjo.* Običajno se manj obremenjuje zaradi problemov znotraj lastne družine in zaradi njih manj pogosto izgoreva.

Prehod iz planskega v tržno gospodarstvo naj bi preoblikoval tudi sistem vrednot, a se s tem nihče resno ne ukvarja. Prejšnje vrednote so se izkazale kot neustrezne, danes pa se drug za drugim rušijo sistemi, ki so nekaj bili nosilci vrednot: Cerkev se bolj ukvarja z vnovčenjem vrnjene premoženja, šolstvo z vedno novimi reformami, sociala z administrativnimi posli, zdravstvo s krpanjem tistega, kar je od javne zdravstvene službe še ostalo. Nihče od njih ni zadovoljen, ker ne najde izhoda.

Izhod za te ustanove je en sam: oblikovati zdrave osebnosti, ki bodo mislile z lastno glavo.

Prvi so na vrsti politiki in drugi gospodarstveniki, a šele takrat ko bodo politiki govorili jasno, brez laži in sprenevedanja in ko bodo gospodarstveniki spet upoštevali poslovno etiko, ki se je v zadnjem desetletju povsem zrušila. V zadnjem desetletju je npr. razmerje med plačo delavca in direktorja znašala v Nemčiji 1 : 30, danes 1 : 150. Na japonskem je razmerje še vedno 1 : 11. Take vrste kapitalizem je anarhija, ki nima nič skupnega s tržnim gospodarstvom. Pri tem pa ne gre toliko za plače kot za razslojevanje, ki postaja že prav neokusno.

Delavci v javnem sektorju so sicer neobremenjeni s problemi nepoštenega bogatenja nekaterih posameznikov, manjka pa jim prav tisto, kar jim daj prednost pred gospodarstvom: trdna zavest o sebi, ki posamezniku oblikuje osebno kulturo, življenjski slog, zadovoljstvo z lastnim poklicnim delom z možnostjo ustvarjalne ali raziskovalne dejavnosti in predvsem kakovost medsebojnega sporazumevanja s sodelavci, s starši, nadrejenimi in z učenci, ki so jim jih starši zaupali. Če teh pogojev ne bo, se bo kmalu pokazal upad delovne storilnosti, naraščajoče nezadovoljstvo, pogostejše obolevanje in prekinitve delovnih razmerij, kar lahko močno zavira (ali celo povsem prekine) funkcioniranje neke delovne skupine oz. zavoda. Čedalje pogosteje in vedno glasneje se v najrazličnejših delovnih okoljih srečujemo z izrazom *izgorelost* (angleško: burnout) in iščemo rešitve zanj. Počasi narašča tudi število strokovnjakov, ki prepoznavajo to bolezensko stanje, znajo pomagati izgorelim in svetovati vodilnim (odgovornim) delavcem v zvezi z organizacijo zaščite izpostavljenih delavcev.

Močno gorijo in izgorevajo lahko tudi nerazumljeni umetniki: pesniki, pisatelji, skladatelji, slikarji in drugi. Gorijo idealisti in borci za človečnost, pravice, narod, vero ...

v izjemnih okoliščinah lahko celo politiki ... V zadnjih desetletjih hitreje izgorevajo tudi poslovneži v tistih panogah, kjer sta neusmiljena tekmovalnost in denar več vredna kot človek.

**Izgorevajo torej tisti, ki na svojih delovnih mestih niso zmogli (uspeli) potrditi lastne zavzetosti in ustvarjalnosti ter so ostali v delovni sredini neopaženi, anonimni in brezosebni, z občutkom nepotrebnosti in odvečnosti. Pozornost je pritegnila ugotovitev, da izgore lahko le tisti, ki je pred tem gorel z vso močjo in vnemo, ki je bil kar naprej "prižgan" in se je potem izpraznil kot akumulator. Lenuh pač ne more izgoreti ... Bistvo problema torej ni iztrošenost zaradi starosti niti utrujenost zaradi preobremenjenosti, pač pa izpraznjenost zaradi izgube duhovne moči, ki je dotlej osmišljala njegovo delo in mu dajala potreben delovni zagon (elan).**

## MEDICINSKO OZADJE

Porušeno ravnovesje med telesnim, duševnim in duhovnim doživlja posameznik kot čustveno neugodje. Pomembno je, da ga prepozna in se nanj ustrezno odzove. Osebnostno trden posameznik ne bo imel težav, saj bo sposoben ozavestiti to stanje in se odločiti za ustrezne spremembe v življenjskem slogu ali pri nekaterih vedenjskih vzorcih. **Težave nastanejo, ko so doživljanje, ozaveščenost in vrednotenje moteni in se posameznik ne odzove na motnjo, ker je ne prepozna.** Organizem si tedaj pomaga sam. Nastalo spremembo zazna kot stres in preko centrov v srednjih možganih sproži "alarm", ki naj preko avtonomnega živčevja oskrbi organizem z dodatno energijo za odziv.

Medicinsko ozadje izgorelosti je torej *neustrezen odgovor organizma na stres*. Stres je prastar, najbolj enostaven način odzivanja živali, ko se organizem na katerikoli dražljaj oz. spremembo, ki zmoti notranje ravnovesje, odzove preko avtonomnega živčevja, tj. živčnega sistema, ki skrbi za usklajeno delovanje notranjih organov (obtočil, dihal, prebavil itd.). Draženje tega živčevja povzroča izločanje nor-adrenalina in adrenalina iz nadledvične žleze, ki pospešita presnovo in aktivnost notranjih organov, adrenalin pa tudi miselno pozornost možganov. Ta hormonski odziv deluje kot alarm, ki naj prisili možgansko skorjo k miselnemu odzivu, da se razreši problem. *Stres je torej v svoji osnovi pozitivno dogajanje*, saj organizem sili k aktivnosti in ga s tem ščiti pred šokom. Če pa odpove miselna aktivnost zaradi čustvenih blokad (odpor, strah, gnus ...) ali nesposobnosti oživiljanja in ozaveščenosti, se bo nadaljevalo hormonsko draženje z adrenalinom in nor-adrenalinom, kasneje s kortizolom in testosteronom, ki sicer želijo vzpostaviti ravnovesje v odnosu človek/okolje, a napravijo pri

dolgotrajnem delovanju več škode kot koristi. Prilagoditev na stres pomeni stalno prisotnost teh hormonov, povečano napetost, aktivnost in pospešeno presnovo, ki organizem močno izčrpajo in ga prehitro iztrošijo. Posledice so lahko katastrofalne: najprej blage funkcionalne motnje (napetost, glavobol, nespečnost, utrujenost itd.), ki jim sledijo resne psihosomatske bolezni (želodčni čir, srčni infarkt, astma, diabetes, ekcem, rak itd.) in končno smrt. Nič kaj obetaven izid torej, če problemov ne znamo reševati ozaveščenost, razumsko. Ni torej uničujoč stres sam po sebi, pač pa neodzivnost organizma, tj. prilagoditev na stres.

**Izgorelost pojmujeemo zato kot skupek simptomov, ki se kažejo telesno, čustveno ter na področju mišljenja in vedenja. Gre za motnjo v komunikaciji človeka z okoljem, ko se posameznik na izzive okolja odziva s hormoni namesto z možgansko skorjo, tj. na prastar, za zrelega človeka neustrezen način.**

## PSIHOSOCIALNO OZADJE

### Rizičnost posameznikov:

1. *Moški izgorevajo hitreje kot ženske.* Vzrok je v načinu čustvenega odzivanja, ki je primoških zavrto ali prikrito, saj se raje odzivajo z razumom. Slabša čustvena pismenost moti jasnost komuniciranja in povzroča stresne odzive s psihosomatskimi motnjami. Moški so bolj nagnjeni k tekmovalnosti kot sodelovanju, kar dodatno sproža adrenalinske učinke.
2. *Ambiciozni posamezniki* usmerjajo pretežni del energije v zunanjo dejavnost, v raziskave, napredek stroke itd., ki so značilnosti duševnih procesov, zanemarjajo pa razvoj in utrjevanje zavesti o sebi. Tak življenjski slog jih končno usmeri v odtujenost.
3. *Čustveno preobčutljivi* se težje soočajo s problemi, ker ne znajo razmejevati med seboj in drugimi. Nehote se odzivajo z nadomestnim vedenjem (odpori, obrambnimi mehanizmi), kar jim dodatno otežuje življenjski slog in onemogoča sprejemanje jasnih odločitev.
4. *Nepotrpežljivost v stiski (nizka frustracijska toleranca)* povzroča vzkipljivost, zaletavost, prepirljivost in slabše presojanje realnosti. Delovna učinkovitost je zato bistveno manjša, samozaupanje in samopodoba pa tako nizka, da hitro povzročata izgorelost.
5. *Pretiran idealizem* in romantično zanesenjaštvo v odnosu do dela, stroke in sodelavcev običajno spremlja tudi neodločnost, popustljivost, nizka asertivnost, naivnost in nerealna pričakovanja, ki povzročajo razočaranje in upad delovne zagnanosti.
6. *Slaba strokovna opremljenost* zmanjša prilagodljivost na delovnem mestu, ko se pojavlja odpor do novih dejavnosti, prevzemanja novih projektnih nalog, začasnih del

ali drugačne organizacije dela, npr. nadzora, nasvetov, supervizije, poročanja (raportiranja) itd.

7. *Značajska zaprtost vase* je že sama po sebi vzrok za nekomunikativnost, čudaštvo, sumničavost in nespoznanje s sodelavci, ki se kažejo kot prepirljivost in izmikanje stikom, ko so potrebni družabnost, razumevanje, sodelovanje in tovarištvo.

#### **Rizičnost delovnega okolja:**

1. Pomanjkanje kadra sili v preobremenjenost in pogostno nadomeščanje.
2. Delo v projektnih nalogah zunaj delovnega časa.
3. Pomanjkljiv opis del, nalog in pogojev dela ter neustrezna ocena delovnega mesta.
4. Feminizacija poklica in potreba po nadomeščanju zaradi porodniških dopustov ali nege.
5. Nenehno spreminjanje učnih načrtov in načina pedagoškega pristopa.
6. Slaba strokovna povezanost pedagoških delavcev in nepripravljenost za timsko delo.
7. Čedalje hujši pritiski staršev in previsoka pričakovanja glede na učne rezultate.
8. Težje obvladovanje vedno bolj nevezgajenih učencev.

#### **Rizičnost družbe:**

1. Odtujenost ljudi in medsebojno nezaupanje, zlasti v odnosih med starši in učitelji.
2. Pretežno tržno in brezosebno vrednotenje (razvrednotenje) pedagoškega poklica.
3. Potrošniška lahkotnost, prešibke delovne in učne navade, potrebne za šolanje ali delo.
4. Nerazumevanje nujnosti po uvajanju projektov za oblikovanje osebnosti v šole.
5. Čedalje izrazitejša socialna razslojenost in razraščanje kriminala med socialno šibkimi.
6. Razvrednotenje javnega šolstva na račun uvajanja privatnih šol.
7. Upad kulturne ravni pomembnih odraslih, ki naj predstavljajo zgled šolski mladini.
8. Nezanimanje odgovornih politikov za preoblikovanje potrošniškega družbenega sistema.

### **ZNAKI IZGORELOSTI**

Kažejo se na različnih področjih vsakdanjega življenja in so zato spočetka težko prepoznavni. Pojavljajo se namreč na področju telesnega delovanja, čustvenega doživljanja, vedenja ali na področju mišljenja. Od osebnostnih, duševnih in telesnih značilnosti posameznika bo odvisno, na katerem od naštetih področjih se bodo kazali v izrazitejši obliki.

#### **Telesni simptomi:**

- slabo počutje, glavobol, nespečnost, bolečine v križu;
- kronična utrujenost ob najmanjšem naporu;
- večja obolevnost, zlasti pogostni prehladi;
- težave ali motnje na področju spolnosti;
- težave ž želodcem, prebavo in odvajanjem;
- upad ali prekomerno povečanje telesne teže;
- povišan krvni tlak, krvni sladkor in holesterol;
- težave na ožilju in srcu.

#### **Čustveni simptomi:**

- občutek tesnobe ob novih obremenitvah na delovnem mestu;
- ravnodušnost s pomanjkanjem energije in volje za delo;
- nerazpoloženosť s pobitostjo, izpraznjenostjo in brezcilnostjo;
- otopelost za vsakršna dogajanja v sebi in okolju;
- zavračanje katerekoli možnosti pomoči s strani sodelavcev;
- izguba smisla za humor, sprostitvev in razvedrilo;
- brezbriznost in pomanjkanje zanimanja za življenje ljudi v okolju;
- nesposobnost iznašanja čustvenih vsebin;
- brezoseben, prezirljiv in nanašalen odnos do znancev in sodelavcev.

#### **Vedenjski simptomi:**

- izogibanje delovnim obveznostim, površnost;
- naraščanje odsotnosti z dela, lahko tudi neupravičene;
- pogostni prepiri s sodelavci, naraščajoča sovražnost;
- pogostnejši problemi v domačem okolju, prepiri;
- zlorabe pomirjeval, uspaval ali alkohola, ki prerastejo v odvisnost;
- upad delovne vneme, zmanjšana delovna učinkovitost;
- odpor do službe, sodelavcev in nadrejenih;
- težnja po spremembi delovnega mesta (beg iz poklica);
- opuščanje športnih, rekreacijskih ali kulturnih aktivnosti.

#### **Področje mišljenja:**

- slabša sposobnost koncentracije, pozabljivost;
- izguba motivacije za ustvarjalno delo;
- izogibanje novostim na delovnem mestu;
- iskanje »krivcev« za lastno neuspešnost zunaj sebe;
- razdiralen odnos do zahtev nadrejenih;
- zmanjšana sposobnost za kritično presojo dogajanja v okolju;
- odpori do timskega dela in skupinske pripadnosti;

- izogibanje pogovorom, sestankom, dogovarjanju;
- zmanjšana miselna prožnost in zmanjšano samospoštovanje.

## MOŽNOSTI UKREPANJA

Načrtovanje preventivnih aktivnosti za preprečevanje izgorelosti naj bo dovolj široko zastavljeno. Aktivnosti naj zajamejo čim več rizičnih faktorjev, ki jih sicer (običajno) delimo na tri področja:

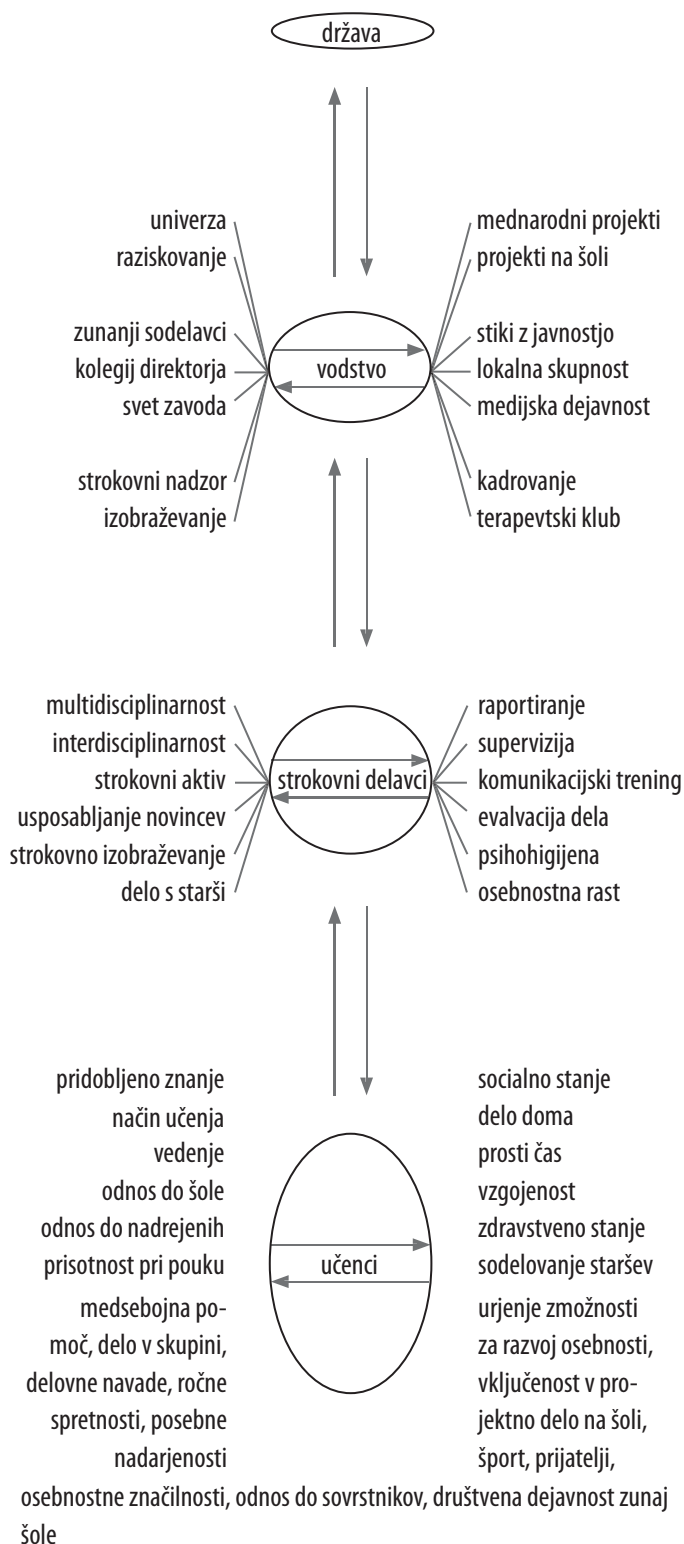
- rizične faktorje delovnega mesta;
- osebnostne značilnosti posameznika in
- rizične faktorje okolja, v katerem posameznik živi.

Vsa tri področja so za raziskavo izgorelosti enako pomembna, vendar je žarišče teh motenj običajno delovna sredina. *Žarišče torej in ne nujno tudi poglavitni vzrok!* Med sicer zdravimi člani kolektiva postanejo kmalu opazni posamezniki, ki kažejo znake izgorelosti. To mora biti za vodstvo dovolj jasen alarm za ukrepanje, če je pri svojih delavcih pozorno na izgorelost. Obseg projekta je odvisen od specifičnih značilnosti delovne sredine, zlasti od števila že izgorelih delavcev itd. Lahko je v kolektivu potrebna le enkratna informacija (seminar), lahko dolgotrajnejši proces reševanja rizičnih mest oz. postopkov. Vsekakor je pomembno jasno soočenje s problemi in učinkovito ukrepanje, saj je delovna učinkovitost ustanove odvisna od zdravja delavcev. Takšna pot je nujna – kot je npr. nujno, da alkoholik prepozna svojo odvisnost, saj se sicer ne moremo lotiti zdravljenja njegove alkoholne bolezni ...

### Delovno mesto

Javno šolstvo deluje kot vladna organizacija na štirih ravneh: osnovno raven predstavljajo učenci, srednjo raven strokovno in tehnično osebje, zgornjo raven vodstvo šole in najvišjo državni organi. Pomembno je, da so nivoji komunikacijsko vezani med seboj *horizontalno*, tj. znotraj posameznik skupin, in *vertikalno*, tj. od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor. Horizontalna komunikacija omogoča trdnejšo notranjo povezanost kolektiva, vertikalna pa boljši način vodenja.

### KOMUNIKACIJSKI SISTEM USTANOVE



Kakovost komunikacijskega sistema ustanove je odvisna od osebnostne zrelosti delavcev (tudi tehničnih in administrativnih), saj je pogoj za zdrav odnos do sebe, do sodelavcev in do dela. Toda le ozaveščeno in osebnostno zrelo vodstvo ustanove bo lahko zahtevalo od svojih delavcev uravnotežen in zdrav odnos do dela, stroke, ki jo zastopa, in do sebe. V šolstvu je ta odnos še posebej pomemben, ker temelji pedagogova dejavnost prav na komunikaciji. Motnje komunikacije med posameznimi sistemi se takoj pokažejo navzven in je vsak izgorel učitelj huda ovira v celotnem pedagoškem sistemu šole. Osebnostna zrelost učiteljev je zato enako pomembna kot njihova strokovna opremljenost. Žal je izbor teh strokovnjakov še prevečkrat odvisen le od formalnih razpisnih pogojev, ki praviloma vključujejo znanje in izobrazbo, ne vključujejo pa osebnostne poteze in življenjski slog.

Prav pri osebnostnem oblikovanju pedagoškega delavca se kažejo pomanjkljivosti že pri dodiplomskem usposabjanju. Poudarek je na oblikovanju strokovnosti, saj se visokošolski zavodi razglašajo za znanstvene ustanove, kamor naj ne bi spadalo usposabljanje s področja oblikovanja osebnosti, kamor sodi tudi sposobnost kakovostnega sporazumevanja.

Izgorelost je predvsem *motnja v sporazumevanju (komunikaciji)*. Sporazumevanje pa ni le sporočanje, ampak vključuje povratni besedni odziv (feedback), ki ga slikovito opiše francosko pravilo:

*REČEŠ MI LAHKO, KAJ MISLIŠ,  
POVEDATI MI PA MORAŠ, KAKO ČUTIŠ.  
ŠELE POTEM TE BOM LAŽJE RAZUMEL  
IN TVOJE MNENJE MORDA SPREJEL.*

Sporočanja s povratnim besednim odzivom se je treba šele naučiti. Če gre le za enostransko sporočilo, ko naj bi bil poslušalec tiho, je to pridiga. Besedni odziv ni strokovno mnenje, ampak opis lastnega doživljanja sogovornikove pripovedi. Potrebna je torej ozaveščenost sebe, da bi stekla komunikacija obojestransko, ko si sogovornika drug drugemu »nastavljata ogledalo«. Da bi zmogli kakovostno komunicirati med seboj, se moramo najprej naučiti stika s seboj, lahko na način, kot ga predlaga Gestalt terapija:

*KAKO SEDIM?, KAKO DIHAM?, KAJ ČUTIM?, O ČEM RAZMIŠLJAM?, KAJ NAMERAVAM? itd.*

Delovni kolektiv oz. delovna skupina lahko deluje kot psihoterapevtska skupnost, če si delavci dovoljujejo "zrcaljenje", tj. medsebojno sporočanje lastnih subjektivnih doživljanj. Dober kolektiv je "dvorana ogledal", ko drug drugemu kažejo svoj pravi izraz brez maske in zadreg, iskreno in dobronamerno – če se pač tako dogovorijo in želijo ostati v pristnem stiku. Tako se v kolektivu oblikuje *komunikacijski sistem*, ki poteka hkrati *horizontalno*, med delavci neke delovne sredine, in *vertikalno*, od zgoraj navzdol ali od spodaj navzgor. Za nemoteno delovanje ustanove sta pomembna oba.

V šolah so *kratka*, vendar redna srečanja pedagoških delavcev enako važna kot sestanki in pedagoške konference. **STROKOVNI POSVETI** so prva stopnja preventivne pred izgorevanjem, nekakšni »učiteljski raporti«, sicer značilni za zdravstvene, pedagoške in socialne ustanove zaprtega tipa. Predlagana horizontalna srečanja brez vodilnih delavcev naj bi pedagogi organizirali vsaj 2-krat tedensko po 15 minut, saj imajo nebesedna sporočila večjo moč kot napisane ali izrečene besede. V odtujenih sredinah je najtežji prav ta korak: zbrati se kot skupina, odkrito in jasno spregovoriti o medsebojnih odnosih, bodisi o nesporazumih in nevšečnostih bodisi o prijetnih medosebnih doživetjih in pozornostih.

Komunikacijsko odtujeni delavci se niso vajeni družiti na kakovostno višji ravni in bolj ustvarjalno sodelovati pri organiziranju dela. Na začetku bo zato veliko odporov in bo verjetno potrebna vzpodbuda s strani nadrejenih ali celo pomoč supervizorja (svetovalca) od zunaj. Francoska beseda "rapórt" zveni sicer vojaško, raportiranje pa pojmujejo delavci kot novo obveznost, ki bo le še bolj zamotala že tako zamotane odnose. Počasi naj bi spoznali, da se z uvajanjem raportnih skupin izboljšujejo medsebojni odnosi, delovni ritem, storilnost in odnos do dela. Cilj je dosežen, ko postanejo taka srečanja potreba in niso več obveza. Celostno, ustvarjalno sporazumevanje deluje namreč sproščajoče, ker vključuje poleg strokovne izmenjave sporočil tudi človečnost, ki preoblikuje vrednotenje nekega delovnega procesa. Zato bolj oseben odnos do dela, večja ustvarjalnost in večja delovna vnema. Kljub sproščenosti so dogovori za udeležence tudi pri horizontalnem komuniciranju zavezujoči in terjajo pisanje zapisnika (v zvezek ali računalnik). Beseda lažje steče ob kavi ali soku in kakšni dobri šali. Raport je sestavni del delovnega urnika. Poteka naj na vseh treh delovnih nivojih (med učenci kot razredna ura) in vključuje vertikalno poročanje navzgor in navzdol. Raport med vodilnimi delavci (kolegij) je običajno daljši in poleg rednih organizacijskih obveznosti obravnava tudi dogovore, sklepe ali priporočila raportnih skupin na nižjih ravneh in poda svoje mnenje o možnostih rešitve predlogov.

Pri vertikalni komunikaciji navzdol so pedagogi neposredno odgovorni za izobraževalno in za vzgojno raven pouka. Za ozaveščeno vpletanje strokovnega znanja in osebne naravnosti v ta proces je še najbolj primerna 1-krat mesečna **STROKOVNA SUPERVIZIJA**, na kateri se bodo učili prepoznavati dinamiko medčloveških odnosov. Teh znanj dobijo v dodiplomskem študiju na pedagoških fakultetah premalo, na drugih naravoslovnih ali družboslovnih študijih pa nič. Srednješolski profesorji so diplomanti prav teh fakultet. Zanje bi bila trajna strokovna supervizija še bolj nujna, saj obravnavajo učence v njihovem najbolj občutljivem življenjskem obdobju. Premalokrat razmišljamo, da so zaradi pedagoške nemoči in premajhne osebne podpore prav srednješolski pedagogi bolj izpostavljeni izgorelosti!

Če za enkrat še ni možno izpeljati rednih strokovnih supervizij za vse pedagoške delavce, naj bi vodstva šol omogočila svojim pedagoškim delavcem vsaj delno dopolniti znanje v obliki seminarjev, ki spodbujajo razvoj zavesti o sebi. Vsaj **INFORMACIJA O IZGORELOSTI**, če že ne kaj več. Ne enourno predavanje, ampak dvodnevni seminar z delavnicami (na šoli!) za vse, ne le za pedagoške delavce. Običajno se že tukaj zalomi, saj je izobraževanje pravica svobodne izbire zaposlenega in se praviloma izognejo seminarjem o komunikaciji, osebnosti, zdravju, izgorelosti itd. prav delavci, ki bi ta znanja najbolj potrebovali. Niso nemara že izgoreli prav tisti, ki odklanjajo pomoč?! Zanje naj se osebno zavzame ravnatelj. Izgoreli pedagog škoduje sebi, učencem in sodelavcem. Izgorelost je namreč »nalezljiva« in se malodušje, brezzvoljnost, cinizem ter brezbržnost hitro razpasejo med sodelavce ...

Informacija o izgorelosti je enkratni seminar, a naj mu sledijo seminarji za spodbujanje Selfa. Zlasti je priporočljiv občasen **TRENING USTVARJALNEGA SPORAZUMEVANJA**, ki navaja učitelje tudi na prožen in kakovosten stik z učenci in njihovimi starši. Tudi pouk naj postane sporazumevanje, kar pomeni tvorno sodelovanje obeh sogovornikov, učitelja in učenca. Učitelji naj se urijo v asertivnosti, prepoznavanju govornice telesa, aktivnem poslušanju, sposobnosti iznašanja čustvenih vsebin, čustveni pismenosti, prepoznavanju odporov, jeziku odgovornosti, prepoznavanju obrambnih mehanizmov itd. Praviloma naj bodo ti seminarji v obliki delavnic, organizirani na šoli izven šolskega pouka (petek popoldan in sobota), da bodo dostopni vsem delavcem šole, tudi nepedagoškim. Izogibanje takim seminarjem in sklicevanje na pravice v okviru sindikata je neodgovorno in nezrelo, saj povzroča med ostalimi sodelavci nejevoljo, ki povečuje razdiralnost, značilno za izgorelost.

## Posameznik

Ker je osebnost oblikovana v treh razsežnostih, poteka tudi utrjevanje osebnostnih značilnosti v treh nivojih:

- telesno: trening telesnega zdravja in fizične zdržljivosti;
- duševno: trening čustvene pismenosti, strokovno znanje in učenje novih veščin;
- duhovno: dograjevanje življenjskega sloga, privzemanje novih vedenjskih vzorcev.

V preventivi izgorelosti je na prvem mestu **GIBALNI TRENING**. Za izgorelost je namreč značilna *nizka energetska oprema*, ki jo je možno okrepiti prav s spodbujanjem gibal in čutil. Z načrtnim urjenjem gibalno-čutnega sistema se temeljito ukvarjajo le termalna zdravilišča, ki s tem še najbolj učinkovito zvišujejo energetska opremo in blažijo znake izgorelosti. Bolniški dopust s poležavanjem doma (»da se odpočijem«) prav nič ne zaleže! Potrebna je živahna fizična aktivnost, ki naj se jo posameznik loti zmerno in zlagoma stopnjuje. Začenja naj z jutranjo telovadbo in vsakodnevnimi sprehodi v naravo. Izgovor »ni časa« je izmikanje, ki je znak izgorelosti! Šele ko je energetsko primerno opremljen, naj razmišlja o aerobiki, treadingu, plavanju, fitnesu, ponovni športni delavnosti in poseže tudi po drugih, celovitejših oblikah urjenja za prenovo izgubljene zavesti o sebi.

K urejenemu življenjskemu slogu sodijo **PROSTOČASNE DEJAVNOSTI**, kjer so poleg že izpostavljenega gibalnega treninga tudi zabavne, rekreativne, kulturne in druge dejavnosti za spodbudo čustev in socialne pripadnosti. Razmišljal naj bi npr. o ponovnem vpisu abonmaja za gledališče ali koncerte, o vključitvi v pohodniške skupine, med planince, plesne skupine ali na tečaje za sprostitev itd. Ponovno naj bi se vključeval v prijateljske družine, zabavne prireditve, se odločal za izlete in potovanja ... Za spodbujanje zavesti o sebi je še posebej primeren trening stika s seboj, avtogeni trening, joga, tehnike meditacije, predvsem pa aktivno delo na telesu. Med njimi zlasti masaža telesa, tehnike ozaveščene pokončne drže in elastične hoje, rolfanje, aerobika, lahko tudi izrazni ples. Prevečkrat pozabljamo na spodbujanje čutil (senzorične terapije), npr. terapijo z barvami, likovno terapijo, muzikoterapijo, aromaterapijo, tople kopeli in druge programe, ki jih sicer izdatno ponujajo termalna zdravilišča.

Po ameriških vzorih se zgleduje **PSIHOPSIHOJIGI-ENSKO TRENING**, ki je nekakšen happening oz. tri-dnevno druženje delavcev iste strokovne smeri iz različnih krajev na nekem primernem (lahko odmaknjenem)



kraju z namenom pridobiti si praktično izkušnjo o možnostih izboljšav življenjskih navad (vzorcev) in spoznati ljudi istega poklica z drugačnimi izkušnjami. Ne gre torej le za izobraževanje in pridobivanje novih znanj, ampak tudi za sklepanje novih znanstev, za druženje, medsebojno podporo, za izboljšanje lastne poklicne podobe, vrednotenja sebe in večanja samozavesti. Pri nas se že uveljavljajo skupine strokovnjakov, ki znajo učinkovito izpeljati psihohigienske treninge za različne skupine udeležencev. Pri tem gre za izkustvene oblike učenja, kot npr. trening aktivnega poslušanja in kakovostne (celostne) komunikacije, za interakcijske igre ali za psihodramo, trening avtorefleksije (stika s seboj), avtogeni, senzitivni ali asertivni trening, trening govornice telesa, vzpodbujanje čutnih zaznav, trening čustvene pismenosti, lahko tudi trening gibalnega sproščanja, izraznega plesa, pantomime itd. Na tridnevni srečanjih lahko ponudijo izbrani moderatorji (trenerji) udeležencem šest delavnic, ki naj posameznikom ponudijo možnosti za kakovostno izrabo prostega časa. Ker gre pri tem za nekakšen aktiven dopust v podporo ozaveščenosti in za preventivo izgorelosti, naj bi šola plačala kotizacijo in proste dneve, posameznik pa stroške nastanitve in potnino. Vsaj enkrat letno bi naj društva pedagoških delavcev ponudila svojim članom psihohigijski happening.

V preventivo izgorelosti spada tudi **REDNO STROKOVNO IZPOPOLNJEVANJE** pedagoških delavcev, saj je le dobro strokovno znanje pogoj za uveljavljanje vedno novih projektnih nalog. Z njimi postane pedagoška dejavnost ustvarjalna in ni vzroka za enoličnost, ki je v nekaterih poklicih vzrok za izgorelost. Ko gre za celodnevne ali večdnevne seminarje s področja čiste stroke, je smiselno vključiti vsaj kakšno vsebino s področja ozaveščenosti sebe, kot je npr. razmišljanje o objektivnem in subjektivnem, o stiku s seboj in dogajanjih okoli sebe, o pomenu doživljanja, o vrednostnih sistemih, o dinamiki medosebnih odnosov, o motnjah v komunikaciji, o obrambnih mehanizmih, ozaveščenosti čustvenih vsebin itd. Pri tem se ni bati, da bo znanstvena naravnost izgubila na vrednosti – kvečjemu bo pridobila.

Zlagoma se tudi pri nas uveljavlja resnejše preverjanje (in dograjevanje) lastne osebnosti, pretežno kot skupinska psihoterapija različnih modalitet klasične analitične usmeritve, vedenjske usmeritve ali humanističnih pristopov, ki jih ponujajo psihoterapevti z licenco, pa tudi »psihoterapevti« raznih drugačnih smeri. Običajno se ta dejavnost organizira kot **SKUPINE ZA OSEBNO-STNO RAST**, namenjene katerikoli posameznikom, ki želijo preveriti, utrditi ali preurediti lastno osebnost. Ker gre za resno terapevtsko delo, mora znati izbrani

psihoterapevt tudi zaključiti nek problem, ki ga je pri posamezniku odprl, sicer bi mu udeleženci teh skupin lahko upravičeno očitali šarlatanstvo. Psihoterapevtsko delo v skupinah se nanaša na preverjanje in razkrivanje posameznih struktur osebnosti po načelih izkustvenega učenja, zato je vsebinsko in terminsko jasno vnaprej določeno. Običajno gre za 100 do 200 ur, urejenih v sklopih po 15 do 25 terapevtskih ur. Ker je tako druženje za posameznike naporno, je običajno urejeno v daljših obdobjih (do dveh let). Ta način preverjanja in utrjevanja lastne osebnosti naj bi opravili šolski svetovalni delavci, da bi začeli ob pridobljenih izkušnjah uveljavljati tudi v šolskih kolektivih redna srečanja pedagoških delavcev, nekakšne pedagoške raportne skupine. Še vedno je namreč prešibka skrb za osebnostno rast pedagoških delavcev, čeprav politika dobro ve, kako pomemben člen v verigi oblikovanja otrokove osebnosti je prav učitelj. Morda pa ima raje osebnostno manj pokončne državljanke ...?

Ostaja še **INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA**, ki je pri nas še skoraj neznan način reševanja čustvenih stisk in osebnostnih problemov. Način psihoterapevtskega pristopa izbere terapevt, ki je izkušen v določenem pristopu (modaliteti), zato so terapevtska srečanja in velikost skupine zelo različna. Pred vključitvijo v skupino je včasih potreben individualni pristop, saj ni možno prav vseh osebnih problemov reševati pred drugimi. Seveda gre za čisto terapevtsko dejavnost, ki si jo plačuje posameznik sam in ne delovna organizacija.

Za zdravljenje se odločijo posamezniki z že načetim zdravjem in je zato individualna in/ali skupinska psihoterapija terapevtska ne preventivna izbira.

Preventivno so pomembnejše **REDNE ZDRAVNIŠKE KONTROLE**, ki naj jih posameznik opravi pri izbranem zdravniku, s katerim se posvetuje glede telesnega zdravja, zlasti stanja presnove sladkorjev in maščob, delovanja krvožilnega sistema ter prebavil. Kadar sovpadajo motnje telesnih funkcij z motnjami na področju čustvovanja, vedenja in mišljenja (kot sem jih naštel spredaj) je upravičena zaskrbljenost, saj so običajno znanilec izgorelosti. Kadar je diagnoza izgorelosti jasna, je najprej potrebna telesna rehabilitacija, šele potem je možna tudi psihična. Nemara bo bolj koristil aktivni (!) terapevtski dopust v toplicah, ustrezna prehrana in utrjevanje telesne kondicije. Prezgodnja vključitev v psihoterapijo je prehuda obremenitev za resno načeto zdravje.

**Zdravil za izgorelost ni. Edino ustrezno zdravilo je sprememba življenjskega sloga.**

## Okolje

Gre za širše okolje, v katerem deluje neka delovna organizacija in v katerem živijo delavci in njihove družine. Značaj širšega okolja v veliki meri oblikujejo prav delovne organizacije oz. ustanove, ki v tem okolju delujejo. Okolje je lahko kmečko, industrijsko, železarsko, rudarsko, obrtniško, upravno itd. in v vsakem od njih je kultura bivanja drugačna. Vendar pa je slog komuniciranja med ljudmi določenega okolja močno odvisen od komunikacijskih navad v delovnih organizacijah tega okolja, saj gre za iste ljudi. Kjer se "službene" komunikacije omejujejo na gola enosmerna sporočila, bo tudi odnos med ljudmi teh krajev odtujen in pust kot žaganje. V takih krajih bo zato izgorelosti več kot drugod. Pomembno se zdi, da si znajo vplivnejše in večje ustanove zagotoviti ustrezne strokovnjake, ki bodo delavce naučili celostnega sporazumevanja, saj pričakujemo, da postane taka šola žarišče novih medčloveških odnosov – ne le na delovnem mestu ampak tudi v kraju. Pričakujemo torej, da bo v teh krajih postala osebnostna drža enako pomembna kot strokovno znanje in da bo med krajani enako cenjena poštenost in dobronamernost kot sta strokovnost in položaj.

Težava je v tem, da primanjkuje strokovnjakov, ki bi znali stroko povezati s človečnostjo, ki bi torej poleg strokovnih znanj obvladovali tudi urjenje zavesti o sebi – pa naj gre za tehnično inteligenco, ekonomiste, pravnike, psihologe, učitelje ali zdravnike. Smo pač še vedno pri renesančnem kartezijanskem dualizmu, pri telesu in razumu. Žal je šolski sistem na višji in visoki stopnji še vedno naravnano pretežno znanstveno. Dodiplomski študij naravoslovnih in družboslovnih strok praviloma ne vključuje znanj o človekovih osebnostnih potezah, duhovni razsežnosti oz. zavesti o sebi. S temi vsebinami se slušatelji srečujejo šele na izbranih podiplomskih programih ali priložnostnih seminarjih. Zato imamo premalo ljudi, ki bi nas znali povezati v celoto z okoljem. Ostajajo nam pač gasilske veselice, planinski pohodi, proslave in žeganja, pa še teh je v odtujeni družbi vedno manj.

Morda nam še manjkajo **KLUBI STROKOVNIH DELAVCEV**, ki jih v nekaterih primernih gostinskih lokalih v mestu organizirajo društva strokovnih delavcev (zdravnikov, pravnikov, arhitektov, pedagogov itd.) z namenom klubskega srečevanja ob istem dnevu v mesecu, na dan, ko je gostinski lokal za ostale goste zaprt. Druženje v klubu naj velja le za člane in ne za njihove svojce ali prijatelje. Žal pri nas (še) ni ustrezne zakonodaje, ki bi gostincem omogočala za člane kluba zaračunavati svoje usluge brez davka ob dnevih, ko je sicer lokal zaprt. Druženje naj bi bilo vezano na skupno večerjo in na določen klubskega program, kot so npr. poročanja o popotovanjih z diapozitivi in filmi, jubilejna srečanja, društvene novice, krajša pre-

davanja itd., nekako po vzorcu ureditve Rotary ali Lions klubov, le da je poudarek na poklicni pripadnosti ne na uglednosti. Klubskega druženja strokovnih delavcev utrjuje namreč pripadnost poklicu, saj nas zanima preventiva izgorelosti ne ugled.

Predvsem nam pa manjka dobrih strokovnih raziskav, izpostavljenih delovnih mest in natančnejših meritev stopnje izgorelosti pri posameznih delavcih, čeprav je o izgorelosti že veliko napisanega v tujem strokovnem tisku. Manjka nam zlasti medicinskih raziskav, saj gre še vedno veliko preveč denarja iz bolniških blagajn za zdravljenje simptomov, ki sicer pripadajo izgorelosti, a jih ambulantni zdravniki (še) ne pripisujejo temu sindromu, čeprav je v zadnji mednarodni klasifikaciji bolezni ta sindrom jasno opredeljen.

## PREVENTIVNI NASVETI

1. Posvečati pozornost vsakršnim odzivom na obremenitve, tako telesnim, čustvenim in duševnim, da bi zaznali signal (sporočilo) in se pravočasno odločili za spremembo.
2. Strokovno dejavnost opravljati timsko, ob sodelovanju sodelavcev, če le mogoče tudi multidisciplinarno in z iskanjem nasvetov drugod – ne izolirano in samotarsko.
3. Sproti razreševati morebitne zaplete v odnosih s sodelavci, zlasti če vsebujejo izrazit čustveni naboj. Reševanje naj bo strpno, premišljeno in brez čustvenih izbruhov.
4. Zmanjšati in umiriti pretirano zagnanost pri delu. Strokovno aktivnost načrtovati umirjeno in brez naglice. Varčevati z lastnimi energetskega zaloga.
5. Znati si postaviti mejo med seboj in drugimi, da se ne bi po nepotrebnem zapletali v težave, ki so problem drugih in zapravljali energijo za zadeve, ki jih ni moč rešiti.
6. Naučiti se varovati lastno neodvisnost pred agresivnimi vpadi ali zahtevami okolja na delovnem mestu ali v privatnem življenju in ob pravem času znati reči »NE!«.
7. Ozavestiti način odzivanja na izzive okolja in način reševanja zastavljenih problemov ob preverjanju lastnega sistema vrednot, ki običajno določajo način in smer odziva.
8. Poiskati si dejavnosti, ob katerih se energetske zaloge polnijo. To ni le rekreacija ampak tudi ustvarjalna dejavnost na delovnem mestu ali v privatnem življenju.
9. Skrbeti za telesno zdravje, nego telesa, počitek in vzdrževanje telesnih zmogljivosti, pravilno prehrano, ki naj ne bo obremenjena z mučnimi dietami. Zdravniški pregledi!

10. Poiskati si vsakodnevno kratkotrajno dejavnost, ki daje občutek zadovoljstva in ugodja (»dopaminsko samonagrajevanje«), ohranjati smisel za humor in se znati zabavati.

#### Priporočeno gradivo v slovenskem jeziku:

Brejč, T. (1994). *Poklicna izgorelost delavcev v službah za zaposlovanje*. Socialno delo, 33, 5: str. 373–379.

Dekleva, B. (1993). *Pogoji dela (klima) – psihohigiena – supervizija*. Psihohigiena. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.

Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*.

Mladinska knjiga, Ljubljana.

Kobolt, A. (1993). *Faktorji stresa v socialnih in pedagoških poklicih*.

Psihohigiena. Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Kobolt, A. & Žorga, S. (2000). *Supervizija. Proces razvoja in učenja v poklicu*.

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Lipičnik, B. (1996). *Reševanje problemov, namesto reševanja konfliktov*.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.

Looker, T. & Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres. Kaj lahko z razumom storimo proti stresu*.

Cankarjeva založba, Ljubljana.

Mikuš-Kos, A. (1993). *Psihosocialne obremenitve strokovnih delavcev pri delu z ljudmi*. Prikaz spoznanj in pogledov. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Milošević Arnold, V. et al. (1999). *Supervizija – znanje za ravnanje*.

Socialna zbornica Slovenije, Ljubljana.

Penko, T. (1994). *Izgorelost pri delu*. V knjigi: Lamovec, T.: Psihodiagnostika osebnosti 1. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Rungapadiachy, M. D. (2003). *Medosebna komunikacija v zdravstvu. Teorija in praksa*. Educy, Ljubljana.

Od številne tuje literature o izgorelosti bi bile nemara najprikladnejše:

Golembiewski, R.T. (1996). *Global burnout: a worldwide pandemic explored by the phase model*. JAI Press Inc.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997) *The Truth About Burnout*. Jossey-Bass Publishers.

Vandenbergh, R. & Huberman, A.M. (1999) *Understanding and preventing teacher burnout*.

Beseda o avtorju: Viljem Ščuka, šolski zdravnik in psihoterapevt, Ul. M. Kogoja 1a, 5000 Nova Gorica,

tel. 041 70 629. Članek dokončan 4. oktobra 2008

**najstfest**

glasbena revija **muzka**

**SPREMINJAJMO SVET Z GLASBO!**

didaktično oblikovani programi za otroke in mladino

**GLASBENA TORTA**

**ORKESTRSKA OLIMPIJADA**

**simfonične matineje**  
Glasbene mladine Slovenije

**GLASBENA MLADINA SLOVENIJE**

[www.glasbenamladina.si](http://www.glasbenamladina.si)

Koncert, ki pride k vam!

# Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti

Andreja Pšeničny, psihologinja, Inštitut za razvoj človeških virov, Ljubljana

Izgorelost (angl. burnout) bi najkrajše opisali kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Izgorelost nastane kot posledica sovplivanja zunanjih in notranjih vzrokov na zadovoljevanje temeljnih potreb, med notranjimi je najpomembnejša storilnostno pogojena samopodoba, ki se oblikuje skozi vzgojo. Stresu se ne moremo izogniti, izgorelost pa lahko preprečimo.

## KAJ JE IZGORELOST?

Izgorelost (angl. burnout) bi najkrajše opisali kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Christina Maslach, vodilna raziskovalka izgorelosti v svetu, je izgorelost opredelila kot psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšana učinkovitost.

Dolgotrajna obremenitev, ki jo zaznavamo kot obvladljivo (prva in druga stopnja izgorevanja), nenehno spodbuja osi hipotalamus–hipofiza–adrenalne žleze (HHA) in povečuje izločanje kortizola. Končna posledica kronične hiperaktivnosti HHA osi je zmanjšana odzivnost in blokada signalov te osi. Posledica je zmanjšano izločanje kortizola (3. stopnja izgorevanja – sindrom adrenalne izgorelosti).

## RAZLIKA MED IZGORELOSTJO, STRESOM IN DEPRESIJO

Izgorelost je lahko posledica prekomernega stresa, vendar ni isto kot prevelik stres. Ljudje pod še tako velikim stresom imajo sicer občutek, da se utapljajo v odgovornostih, ampak vedo, da se bodo počutili bolje, ko jim bo uspelo vzpostaviti nadzor nad okoliščinami. Izgorel človek tega ne čuti več, ni več motiviran, da bi se boril, postane mu vseeno. Tudi pozitivne spremembe v okoliščinah mu ne prinesejo občutka olajšanja, saj je izgubil perspektivo in upanje.

Čeprav se v našem okolju pogosto zamenjuje izgorelost in depresijo, študije potrjujejo, da gre za različni motnji. Depresivni in anksiozni znaki so simptomi sindroma izgorelosti in ne motnji, ki nastaneta kot posledica izgorelosti.

Pri dobri polovici odraslih depresivnih pacientov se pojavlja povišan bazični kortizol, pri adrenalni izgorelosti pa je zaradi blokade osi HHA ta znižan. Izguba pozitivnega samovrednotenja je bolj značilna za depresivne kot za izgorele osebe.

## VZROKI ZA NASTANEK IZGORELOSTI

Najpogosteje slišimo, da je vzrok za izgorelost kronični stres oziroma neuspešno odzivanje nanj, ki nastopi predvsem v delovnem okolju, zato izgorelost pogosto imenujemo kar poklicna izgorelost. Če bi to bil edini vzrok, potem bi v enako obremenjenih okoliščinah izgorela večina ljudi, a se to seveda ne zgodi. Če bi izgorevali zlasti tisti, ki slabše obvladujejo stresne situacije, med njimi ne bi bilo toliko ljudi, ki so bili pred izgorelostjo uspešnejši od drugih, saj mora posameznik za doseg uspeha obvladati precejšnjo količino zahtevnih in obremenjenih situacij.

Proučevanje sindroma izgorelosti je pokazalo, da gre za tri skupine vzrokov, ki medsebojno vplivajo na nastanek tega stanja. Prva skupina vzrokov so **družbene okoliščine**. V zadnjih nekaj desetletjih je razvita industrijska družba postopoma prešla v postindustrijsko in s tem v t. i. družbo osebne svobode. Čas tranzicije prinaša tudi krizo vrednostnega sistema. Vrednote, ki so del slovenskega "stereotipa", kot so pridnost, delavnost in skromnost, so zamenjale nove vrednote, kot so učinkovitost, prodornost in doseganje statusa. Delovna etika je postala glavna vrednota.

Razlog je seveda tudi to, da svetovno gospodarstvo nenehno spreminja potrebo po znanju ter usposobljenosti delovne sile in nenehno seli potrebe po delavcih na različne konce sveta. Varnih poklicev in varnih delovnih

mest ni več. Delo je desetletja nudilo občutek varnosti in možnost identifikacije, zdaj pa je delovno življenje polno negotovosti.

Druga skupina vzrokov so **psihološke okoliščine življenja in dela**. V vsak odnos vlagamo določen del energije, pa naj gre za odnos z ljudmi ali za naše delo. V zameno pričakujemo, da bodo naša vlaganja povrnjena, torej da bodo ti odnosi zadovoljili nekatere naše temeljne potrebe. Če se omejimo na delovna razmerja, potem so potrebe, ki naj bi jih zadovoljili, poleg ustreznega plačila za svoje delo, tudi pozitivna potrditev za dobro opravljeno delo (potreba po sprejetosti), relativno stabilni pogoji dela (varnost), nadzor nad delovnimi okoliščinami (varnost), jasno opredeljene naloge (potrebe po razumevanju) in podobno. V takih, pozitivnih psiholoških pogojih, raste delovna zavzetost in s tem tudi učinkovitost dela. Pričakujemo torej recipročnost – več vlagam, več mojih potreb bo zadovoljenih. Torej bi lahko rekli, da so pozitivne psihološke okoliščine tiste, ki nam zagotavljajo recipročnost med našim vlaganjem v določen odnos in stopnjo zadovoljitve potreb.

Med najpomembnejše psihološke okoliščine dela prištevamo naslednje: delovna obremenitev, nadzor nad delom, nagrada za opravljeno delo, delovna skupnost, pravičnost in vrednote. Pod delovno obremenitvijo štejemo: jasno določeno, neenolično vsebino dela, jasna navodila za delo in delovni čas (npr. neformalno podaljševanje itd.). V nadzor nad delom pa spadajo jasne pristojnosti, odgovornosti in poti komuniciranja.

Če človek te (ne)recipročnosti ne zaznava (tako v delovnih kot v življenjskih okoliščinah), to pripelje do tvegane življenjskega stila. To pa je že tretja skupina vzrokov: **osebne lastnosti**, ki pripeljejo do tega, da določeni ljudje, ki se soočajo z obremenitvami, tudi izgorijo. Tukaj raziskave pokažejo presenetljivo sliko: skoraj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. Govorimo o "preveč zavzetih" osebah.

Zastavili smo si vprašanje, zakaj se človek, ki mu telo in psiha sporočata, da nujno potrebuje počitek ali odmik iz obremenilnih situacij, vztraja v njih in se še naprej izčrpava.

Tisti, ki izgorevajo in izgorijo, dobro ustrezajo opisu oseb z močno notranjo motivacijo. Take osebe so med drugim tudi vztrajnejše in bolj zavzete od tistih, katerih glavna vzpodbuda je zunanja motivacija in nadzor. Notranja motivacija se oblikuje pod vplivom vzgoje, je lahko avtonomna ali pa izhaja iz ponotranjenih zahtev in pričakovanj okolja.

Tukaj pa verjetno leži bistveni vzrok izgorelosti. Zahtevni starši otroku vcepijo pravilo, da je dober samo takrat, ko zadovolji potrebe drugega, ne pa svojih lastnih (priden

otrok kot nasprotje egocentričnemu, zahtevnemu otroku). Pravimo, da starši vzgajajo otroka s pogojevano ljubeznijo. kjer starši svojega otroka podpirajo ali celo sprejemajo le takrat, ko ustreza njihovim pričakovanjem in zahtevam. Vsi smo že slišali tipičen slovenski vzgojni stavek: "Take/ga pa te ne maram!" Če otrok to pravilo ponotranji, lahko ta pripelje do razcepa identitete na »pristno identiteto«, ki je »prezahtevna«, in »lažno identiteto«, ki zase ne zahteva ničesar, ampak se hrani s pohvalami drugih, katerih potrebe je zadovoljil. Na ta način si bo zagotovil ljubezen staršev, ker lažna identiteta brani pravo pred novimi zavrnitvami in ranami, obenem pa bo izgubil stik s samim sabo.

Trajne negativne čustvene posledice so: občutek notranje prisile, kratkotrajno zadovoljstvo ob uspehu, sram ob neuspehu, nihanje samospoštovanja, slabe prilagoditvene sposobnosti in nizko samovrednotenje. Raziskave so celo pokazale, da se te negativne posledice prenašajo iz generacije v generacijo.

Starši od otroka tudi pogosto zahtevajo, da je v vsakem trenutku najboljši (zgleđuj se po boljših od sebe). Če ta ponotranjeni "imaginarni boljši" postane ideal ali celo zahteva, oseba postane še bolj čustveno ranljiva in manj odporna na pričakovanja okolja. Tako postane sam sebi zahteven, nikdar zadovoljen sodnik.

Če temu dodamo še spoznanja raziskav o vrednotah, da na oblikovanje vrednot mladostnikov bolj vplivajo vrednote njihovih staršev kot vrstnikov, ter dejstvo, da so vrednote relativno trajne, lahko pridemo do naslednjega zaključka: vzgoja, ki na prvo mesto vrednostnega sistema postavlja potrebe drugega in izjemne dosežke ("perfekcionizem"), lahko privede do tega, da so na prvem mestu tako vzgajane potrebe drugega (»prisilni altruizem«), njegove potrebe pa ostajajo nezadovoljene. Še več, zanika in potlači jih, saj za zadovoljevanje le-teh ni bil nagrajevan ali je bil celo kaznovan. Taka oseba torej vlaga, investira, ne da bi za to kar koli prejemal, saj tudi ne pričakuje drugega kot pohvalo, ker ga vrednote močno motivirajo. Tako ti ljudje postanejo najbolj odgovorni in zavzeti delavci v podjetjih ter pozorni, skrbni in zanesljivi partnerji, starši ali otroci v zasebnih odnosih. Njihova samopodoba in vrednotenje samega sebe je odvisna od zunanjega priznanja za dosežke – storilnostno pogojena samopodoba.

Ta pa je tudi vzrok, zakaj ljudje različno reagiramo na obremenilne situacije. Človek, ki zaznava svoje potrebe, zaznava tudi neravnotežje med vlaganjem energije in zadovoljenostjo potreb. Če potrebe ostajajo nezadovoljene, bo zmanjšal svojo investicijo (ali zahteval več) ali pa izstopil iz nerekipročne situacije in s tem uravnotežil porabo in pridobivanje energije. Človek, ki je svoje potrebe potlačil, bo sicer čutil primanjkljaj kot nedoločeno tesnobo, a ga bo skušal zmanjšati s hranjenjem »lažne identitete« – tiste,

ki potrebuje pohvalo. Zato iz neregularne situacije ne bo izstopil in je ne bo skušal spremeniti, temveč bo vlagal več in več. Končni rezultat je adrenalna izgorelost. **In raziskave so potrdile, da je izgorelost močno povezana z nezadovoljenostjo temeljnih potreb!**

## STORILNOSTNO POGOJENA SAMOPODOBA

Samopodoba obsega predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi ter vrednotenje samega sebe. Raziskave kažejo, da je pri izgorelem človeku osrednji del samopodobe pogosto storilnostno pogojena samopodoba.

*To pomeni, DA SE ČLOVEK CENI TOLIKO, KOLIKOR JE DOSEGEL IN KOLIKOR JE ZA DOSEŽKE DOBIL ZUNANJJIH PRIZNANJ.*

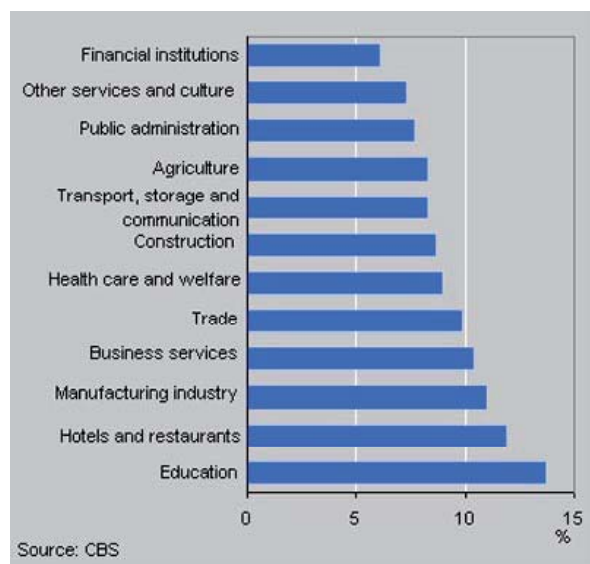
Taka samopodoba se lahko oblikuje skozi vzgojo s pogojevano ljubeznijo, kadar starši sprejemajo svojega otroka predvsem ali samo takrat, ko izpolni njihova pričakovanja. Kadar jih ne, ga kaznujejo z odtegotvami ljubezni (Takega pa te ne maram!).

Taka vzgoja pripelje do zanemarjanja (odlaganja) lastnih potreb, saj zadovoljevanje potreb drugega prinese več zunanje priznanje.

Izgorevanje je tako možno razumeti kot neuspešno prizadevanje, da bi z dosežki, ki so sestavni del samovrednotenja, ohranjali stabilno samopodobo.

## DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA IZGORELOST UČITELJEV

Po podatkih raziskav izgorelosti naj bi bil učiteljski poklic med najbolj ogroženimi. Primer je nizozemska študija:



Po evropskih študijah so ogroženi vsi poklici in vsa delovna mesta, najbolj med njimi pa po podatkih Nizozemskega statističnega urada:

1. izobraževanje,
2. gostinstvo in turizem,
3. proizvodnja,
4. poslovne storitve,
5. trgovina,
6. zdravstvo,
7. gradbeništvo,
8. transport in komunikacije,
9. kmetijstvo,
10. javna uprava,
11. druge storitve in kultura,
12. finančne institucije.

Raziskovalci so tudi preučevali dejavnike, ki so najmočnejše povezani z izgorelostjo učiteljev. Dorman je l. 2003 izločil naslednje dejavnike, ki jih lahko ločimo na zunanje (delovno mesto) ter notranje (osebne značilnosti).

Med zunanjimi dejavniki je najpomembnejši prezahtevnost poklica (preveč istočasnih obremenitev), ki vpliva na občutek, da je na delovnem mestu veliko pritiskov. Prav tako je pomemben dejavnik, ki ga je imenoval konflikt vlog (usklajevanje nasprotujočih si zahtev učencev, staršev in administracije), kakor tudi razredna in šolska klima.

Med notranjimi dejavniki pa občutka učinkovitosti in zunanje nadzora vplivata na samozaupanje, kar pa spet vpliva na vse faktorje izgorelosti. Samozaupanje, ki je odvisno od učinkovitosti, pa lahko imenujemo tudi storilnostno pogojena samopodoba.

Tudi te študije torej potrjujejo, da je storilnostno pogojena samopodoba pomemben dejavnik za razvoj sindroma adrenalne izgorelosti. V enako močnih zunanjih obremenitvah bo človek, ki nosi tako samopodobo, prej in hitreje izgoreval.

## KAKO PREPOZNAMO IZGORELOST:

Stanje dobrega počutja in polnih energetskih rezerv imenujemo **čilost**. Ko porabimo del energije (telesne, kognitivne, čustvene idr.), nastopi stanje **utrujenosti**. Nakopičeno utrujenost, posledico pomanjkanja počitka in okrevanja po naporu, imenujemo **preutrujenost**. Odločitev, kako bomo ravnali v takem stanju, je lahko hkrati tudi izbira med zdravjem in boleznijo. "Kandidat" za izgorelost bo opozorilna znamenja svojega organizma o preutrujenosti spregledal in še povečal svojo aktivnost, delovati bo začel skrajno storilno. Z begom v deloholizem opozorilni znaki, ki nam jih pošilja telo, poniknejo. Nadaljnje izčrpanje vodi v izgorevanje.

V 1. stopnji izgorelosti *Izčrpanosti* je znakov manj, zato se človeku dozdeva, da gre za začasno stanje, ki ga je možno odpraviti celo z ignoriranjem počutja in krajšim dopustom. Značilni so *izrazita storilnostna usmerjenost*, občutek odgovornosti, anksioznost ter občutek, da ga vsi potrebujejo in so odvisni od njega. Takšno stanje navadno traja več let, lahko tudi do dvajset let. Pojavlja se:

- *na telesnem področju*: kronična utrujenost, ki ne mine po počitku, bolečine zjutraj in zvečer, napadi hitrega utripanja srca ali panični napadi, gastroenterološke težave in motnje spanja (nespečnost);
- *na psihičnem področju*: povečana dejavnost, frustriranost, razočaranje nad ljudmi, občutek, da so stiki z ljudmi naporni, razdražljivost, anksioznost, žalost, zanikanje telesne in psihične utrujenosti ter bolečin, postavljanje potreb drugega pred svoje;
- *na vedenjskem področju*: deloholizem.

Za 2. stopnjo izgorelosti *Ujetost* so značilni močan občutek ujetosti in nemoči, da bi kar koli spremenili, močni telesni simptomi pretirane izčrpanosti, občutki krivde ali jeze ter upadanje storilnostno pogojene samopodobe. Naraščata število znakov in njihova intenzivnost. Stanje lahko traja tudi leto ali dve. Poleg stopnjevanja znakov iz prve stopnje se pojavljajo še:

- *na telesnem področju*: občasno ali trajno zvišanje krvnega tlaka, bolečine, glavoboli, slabše delovanje imunskega sistema (pogoste okužbe), alergije, kratkotrajni nenadni upadi psihofizične energije, močne motnje spanja v obliki nespečnosti ali pretrganega spanja,
- *na psihičnem področju*: občutek ujetosti ter potreba po umiku iz delovnega in življenjskega okolja, upadanje storilnostno pogojene samopodobe, jeza (lahko se stopnjuje do napadov besa) in cinizem, grobost in okrutnost, nezmožnost nadziranja čustvenih odzivov, občutki krivde, motnje koncentracije in spomina, odtujevanje od bližnjih in sodelavcev, oteženo prepoznavanje laži in manipulacij, zanikanje lastnih potreb, suicidalne misli (brez sistematičnih priprav na samomor);
- *na vedenjskem področju*: menjava delovnega ali življenjskega okolja, umikanje pred socialnimi stiki.

3. stopnja izgorelosti *Adrenalna izgorelost akutno* lahko traja nekaj mesecev, posledice pa v povprečju 2 do 4 leta, včasih so trajne. Poleg intenzivnejše telesne in psihične simptomatike iz nižjih razredov so zanj značilni še:

- *na telesnem področju*: skrajni upadi telesne energije (vsak telesni gib pomeni napor), onemogočeno ali skrajno oteženo ohranjanje budnosti, bolečine v mišicah in sklepih, intenzivni znaki senzorne prenasitosti in izčrpanosti, (mravljinčenje po vsem telesu, tremor,

svetloba in zvoki so močno moteči), infarkt, možganska kap, akutne gastroenterološke motnje;

- *na psihičnem področju*: depresivni občutki, nezmožnost odločanja in načrtovanja, dajanja pobud, izguba občutka za čas, napadi besa ali joka, izguba nadzora, smisla in občutka varnosti, nezmožnost koncentracije (nezmožnost za branje), trganje miselnega toka, skrajno omejen kratkoročni spomin in motnje priklica, skrajna ranljivost, občutek nezaščitenosti, močna jeza in cinizem, možen je poskus samomora, navadno bilančnega tipa, občutek »zloma psihične hrbtenice«.
- *na vedenjskem področju*: umik iz vseh aktivnosti, pretrganje socialnih stikov.

Obdobje po adrenalnem zlomu v povprečju traja od dve do štiri leta, lahko tudi do šest let. Včasih so posledice adrenalnega zloma trajne in pripeljejo do invalidske upokojitve. Najznačilnejši so: močan in dolgotrajen upad delovnih sposobnosti, nenadni močni upadi psihofizične energije, nezmožnost vzpostavljanja/vzdrževanja psihofizičnega ravnotežja, periodično vračanje simptomov akutnega adrenalnega zloma v obremenilnih situacijah, izrazit odpor do prejšnjih življenjskih in delovnih situacij, osebostne spremembe in spremembe vrednostnega sistema (zlasti upad altruizma in storilnosti kot vrednote) ter spreminjanje samopodobe.

## IZGORELOST V SLOVENIJI:

Ker v Sloveniji do zdaj ni bila izpeljana raziskava na splošni populaciji, temveč le v določenih poklicnih skupinah, smo se v Inštitutu za razvoj človeških virov iz Ljubljane lansko leto odločili, da preverimo, kako je z izgorelostjo pri nas. V raziskavo smo vključili skoraj tisoč petsto ljudi (1480), odzvalo se je dvakrat več žensk kot moških. Zajeli smo starostne skupine od srednješolcev do upokojencev, vse izobrazbene stopnje in večino glavnih poklicnih skupin (poklici v kmetijstvu niso bili vključeni), kakor tudi različne statuse zaposlitve, vključno z nezaposlenimi osebami.

Rezultati so zaskrbljujoči: **samo 40 odstotkov oseb, ki so bile zajete v raziskavo, ne kaže znakov izgorevanja.** Ostali se razdelijo tako: 30 % jih kaže znake preizčrpanosti (1. stopnja izgorevanja), 22 % jih kaže znake ujetosti (2. stopnja izgorevanja), 8 % pa jih je izgorelih, med njimi jih je skoraj polovica že doživela adrenalni zlom. To lahko pomeni dvoje: da veliko ljudi nosi v sebi storilnostno pogojeno samopodobo in da so okoliščine življenja in dela pri nas zelo obremenjujoče.

Ženske in moški so enako ogroženi, prav tako vse starosti in vse izobrazbene skupine. Kot smo pričakovali, so najvišjo povprečno stopnjo izgorelosti izkazovali mene-

džerji, za njimi pa samostojni podjetniki. Med stopnjo izgorelosti delavcev/uslužbencev in nezaposlenih ni bilo pomembnih razlik. Nezaposlenost, skrb za preživetje, torej enako močno obremenjuje ljudi kot obremenjujejo zaposlene na okoliščine delovnem mestu, ki niso na vodilnih delovnih mestih oziroma niso samostojni podjetniki.

Medsebojne primerjave po demografskih podatkih so pokazale, da je pri ženskah, ki so na vodilnih delovnih mestih in samostojnih podjetnicah precej višja stopnja izgorelosti kot pri moških na enakih delovnih mestih, medtem ko pri nezaposlenih in zaposlenih izven vodilnih delovnih mest med spoloma ni razlik. Izgorelost torej bolj ogroža ženske na zahtevnih delovnih mestih kot moške.

Primerjali smo še srednjo stopnjo izgorelosti po posameznih poklicih.

MENEDŽERJI	1,019198
DIJAKI – ŠTUDENTI	0,93701
ARHITEKTI	0,915184
ZDRAVNIKI	0,903155
7. stopnja – NARAVOSLOVNI IN TEHNIČNI POKLICI	0,885502
RAČUNALNIČARJI	0,87332
STR. JAVNA UPRAVA	0,842928
STORITVE	0,831026
7. stopnja – DRUŽBOSLOVNI	0,797558
IZOBRAŽEVANJE	0,743665
NOVINARJI	0,737356
5. stopnja - TEHNIKI	0,714623
KOMERCIALISTI	0,704033
PRAVNIKI	0,702485
FINANCE	0,619979
SR. MED. TEHNIKI	0,59308
ADMINISTRACIJA	0,552901

..... – NADPOVPREČNA OGROŽENOST

..... – POVPREČNA OGROŽENOST

..... – PODPOVPREČNA OGROŽENOST

Najnižjo stopnjo izgorelosti smo izmerili pri upokojencih. Med menedžerji je tudi največ izgorelih (3. stopnja) – skoraj 20 odstotkov. Podatek, da so se v prvo skupino ogroženosti uvrstili tudi dijaki in študenti, spet postavlja pod vprašaj vzgojo, kakor tudi zahteve šolskega sistema.

Raziskava, ki smo jo opravili, je bila namenjena tudi iskanju povezav med izgorelostjo in osebnostnimi značilnostmi in vrednotami, pa tudi o povezanosti z zadovoljevanjem temeljnih potreb ter življenjskim zadovoljstvom.

Pokazala je, da nezadovoljenost temeljnih potreb, zla-

sti potrebe po spoštovanju, čustvenih potreb, potrebe po osebni rasti, telesnih potreb ter potrebe po varnosti, lahko vodi v izgorelost. Zadovoljenost temeljnih potreb je tudi zelo močno povezana z občutkom zadovoljstva z življenjem (subjektivnim blagostanjem), tako nezadovoljstvo pa je spet pomembno povezano z izgorevanjem. Torej, če so naše temeljne potrebe bolje zadovoljene, bomo bolj zadovoljni v življenju in bomo manj izgorevali. Tisti, ki se odpovedujejo zadovoljevanju svojih temeljnih potreb, zato da zadovoljujejo pričakovanja drugih, bodo zelo verjetno izgorevali, čeprav skoraj do skrajne stopnje ne bodo čutili ob tem izrazitega nezadovoljstva z življenjem. Skrb zase torej ni egoizem!

Prav tako se je pokazala zelo močna povezanost med prisotnostjo negativne storilnostno pogojena samopodobe in izgorelostjo, kakor tudi med tako samopodobo in nezadovoljnostjo potreb ter nižjim zadovoljstvom z življenjem.

Osebnostne poteze, ki so, sicer šibko, vendar pomembno povezane z izgorevanjem, so: depresivnost, anksioznost, samokritičnost, čustvena ranljivost in negativni občutki, pa tudi nižje uveljavljanje. Ljudje, ki so močno odvisni od potrditve drugih, so bolj čustveno ranljivi in se bodo na pomanjkanje pohvale ali kritiko odzvali z več depresivnih občutkov in tesnobe (če nisem pohvaljen, sem slab), prav tako bodo bolj samokritični, saj čutijo, da le za popolne dosežke zaslužijo pohvalo. Prav tako pa si ne bodo upali zares uveljavljati tako, kot bi si želeli (saj bi s tem lahko koga prizadeli), temveč le tam, kjer se od njih pričakuje. Podobno sliko kažejo tudi vrednote, saj so za ljudi, ki izgorevajo, manj pomembne tiste vrednote, ki so povezane z uživanjem življenja (čutne, hedonske in dionizične vrednote), pa tudi z doseganjem statusa.

Najmočnejša povezanost pa se je pokazala s storilnostno pogojeno samopodobo, ki sama pojasnjuje skoraj 50 % variance srednje stopnje izgorelosti.

## KAKO LAHKO ŠOLE PREPREČUJEJO IZGOREVANJE UČITELJEV?

Preventiva izgorelosti šolah poteka v treh stopnjah:

1. stopnja: preprečiti nove primere izgorevanja. Da bi šola omogočila vsaj delni nadzor učiteljev nad lastnim delom, je potrebno:
  - omogočiti učiteljem, da se posvetujejo o svojih naloga, kot so na primer oblikovanje učnega načrta, načrtovanje poučevanja oziroma o vsem tistem, kar neposredno vpliva na njihovo delo v razredu;
  - zagotoviti ustrezne vire in opremo, ki olajša učiteljem poučevanje;



- zagotoviti jasne opise delovnih zadolžitev in pričakovanj;
- zagotoviti odprte komunikacijske kanale med učitelji in administracijo;
- omogočiti in vzpodbujati profesionalni razvoj in napredovanje preko zagotavljanja mentorstva in strokovnega izobraževanja ter povezovanja.

S tem lahko zmanjšamo stresno obremenitev in povečamo občutek nadzora, dvoumnosti glede učiteljeve vloge, kakor tudi konfliktnost vloge ter omogočimo jasnejšo vlogo (identiteto) učitelja.

2. stopnja: zgodnje prepoznavanje zgodnjih stopnje izgorevanja in preprečevanje končne stopnje – adrenalne izgorelosti.

Simptome prve in druge stopnje izgorevanja je mogoče odpraviti brez trajnih posledic, medtem ko adrenalna izgorelost lahko pusti tudi trajne posledice. Zato bi bilo potrebno organizirati izobraževanje za prepoznavanje teh simptomov ter izvajanje ukrepov za njihovo zmanjševanje.

3. stopnja: pri tistih učiteljih, ki so doživeli izgorelost, preprečiti ponovitev. Učitelj, ki doživi močno skrajno izgorelost, se zagotovo sreča z odločitvijo, ali naj zapusti ta poklic.

- nekateri učitelji zamenjajo poklic;
- drugi skušajo zmanjšati občutek pritiska tako, da pridejo na manj zahtevna delovna mesta znotraj pedagoškega dela (npr. podaljšano bivanje ipd.);
- tretji pa skušajo preoblikovati svojo vlogo izobraževalca, tako da se močneje usmerijo na področja izven delovnega mesta – na družino ali prijatelje oziroma poiščejo šolo, v kateri čutijo ustrežnejšo klimo.

## KAJ LAHKO SAMI STORIMO, DA PREPREČIMO IZGORELOST

Ne moremo vplivati (vsaj ne neposredno in kratkoročno) na družbenoekonomske okoliščine, delno lahko vplivamo na psihološke okoliščine dela, bolj na psihološke okoliščine življenja, največ pa lahko naredimo na osebni ravni. Koraki za preprečevanje izgorelosti so:

### 4. Preverjanje svoje stopnje izgorelosti

Če hočemo preprečiti izgorelost, moramo znati prepoznavati njeni znake, ki se pojavljajo na telesnem, čustvenem, vedenjskem in intelektualnem polju.

### 5. Preverjanje okoliščin, ki pomenijo tveganje za izgorelost

V naslednjem koraku pregledamo, ali predstavljajo naše okoliščine življenja in dela tveganje za izgorevanje in izgorelost ter v kolikšni meri.

### 6. Preverjanje osebnostnih značilnosti in vrednot, ki pomenijo tveganje za izgorelost

Nekatere osebnostne značilnosti pomenijo večje tveganje za izgorelost. Med njimi so depesivnost in anksioznost kot osebnostna poteza, čustvena ranljivost, vestnost in odgovornost ter nižja sposobnost uveljavljanja (asertivnost). Največje tveganje pa predstavlja *storilnostno pogojena samopodoba*. Spreminjanje samopodobe dolgotrajno delo in zahteva tudi soočanje z našimi preteklimi izkušnjami, zato je včasih za to potrebna tudi pomoč psihoterapevta.

### 7. Delitev aktivnosti na tiste, ki vas izčrpavajo in tiste, ki vam zapolnjujejo potrebe

Svoje aktivnosti razdelite v dva spiska: tiste, ki me izčrpavajo in tiste, ki mi energijo vračajo. Nato uravnajte oba spiska – zmanjšajte tiste aktivnosti, ki vas obremenjujejo ali povečajte tiste, ki vas razbremenjujejo). Pri tem ni dovolj, da se samo odločimo, da bomo uravnali trošenje in pridobivanje energije, temveč je potrebno to tudi izvajati in vztrajati na tem.

### 8. Zagotavljanje dovolj velike količina počitka

Človek po večjem naporu potrebuje počitek. Rekreativna sicer lahko prinese nekaj sprostitve, vendar ne more nadomestiti počitka!

### 9. Postavljanje omejitev in postavljanje realnih ciljev

Velikokrat slišimo stavek: Naučite se reči NE! Nihče pa nam ne pove, kako reči ne in predvsem, zakaj nam je to tako težko ali celo nemogoče. Prvi korak k temu je, da začnemo postavljati realne omejitve.

### 10. Prepoznavanje in nagrajevanje za svoje dosežke

Če se ne bomo znali sami pohvaliti in nagraditi za svoje dosežke, bomo odvisni od tega, da to storijo drugi. Če tega ne znamo, sebi in drugim sporočamo, da je naš dosežek manj pomemben od tistega, kar še morate narediti. S prepoznavanje in nagrajevanje za svoje dosežke utrjujete tudi svoje samozaupanje.

# Izgorevanje učiteljev v luči libidinalne ekonomije

mag. Roman Vodeb

Freudovski psihoanalitični diskurz lahko teoretsko intervenira na veliko področij človekovega delovanja. Skozi psihoanalitično teoretsko optiko je vse videti drugače. Če v miselni precep vzamemo fenomen *izgorevanja* (ang. *burnout*), je mogoče marsikaj razumeti drugače, kot to razumejo klasični raziskovalci *sindroma izgorevanja*. Psihoanalitična teoretska intervencija razumevanja sindroma izgorevanja je najmanj zanimiva, če že ne kar dobrodošla, predvsem zato, ker se skozi koncept t. i. *libidinalne ekonomije* marsikaj detajlno razjasni. Fluidnost libida in njegova (u)poraba je v psihoanalizi resnično ključna za temeljito razumevanje mnogih duševnih procesov. *Psihično oz. čustveno oz. adrenalno izgorevanje* je dejansko zagatno, še posebno, če ga povežemo z različnimi stresi. Zagata preide v diskurzivno teoretsko perspektivo v tistem trenutku, ko oznamimo, da moramo v bistvu govoriti o *libidinalnem izgorevanju* (ne pa o psihičnem, čustvenem ali adrenalnem izgorevanju). Med profili poklicev, kjer je *sindrom izgorevanja* čedalje bolj aktualen, je pedagoški poklic. Učitelji so zaradi družbenih sprememb v smeri liberalizacije in demokratizacije družbe, ki daje otrokom (in staršem) nekakšne »ultra-pravice«, vse bolj na udaru.

Zagata pri poimenovanju in opredeljevanju *sindroma izgorevanja* je v tem, da je Herbert Freudenberg leta 1974 termin *izgorevanje* (*burnout*) najprej uporabil za *izgorevanje* tistih ljudi, ki pogosto *sočustvujejo s trpečimi oz. se vživljajo v zelo trpeče* (so)ljudmi. Le kdo se ne spomni ameriške humoristične nadaljevanke o ameriški vojaški bolnici v korejski vojni M.A.S.H., kjer je medicinsko osebje v objemu ciničnega humorja »krpalo« ranjence, amputiralo noge in roke ter se ob tem še zabavalo ... Po tej plati je dejansko izgorevanju najbolj izpostavljeno medicinsko osebje. Tu so še razne socialne službe in interventni policisti ter gasilci, ki na kraju raznih nesreč naletijo na iznakažen trupla, kar predstavlja velik (sočustvovalni) stres za vsakega normalnega človeka.

Po drugi strani pa je ravno Freudenberg izpostavil, da obstajajo številni profili poklicev, kjer je stresno življenje – vendar ne zaradi sočustvovanja – nekaj vsakdanjega. Ob raznih topmenedžerjih oz. direktorjih, so tu še medijske zvezde, tudi politiki in vrhunski športniki. Pri njih so *energetske oz. libidinalne investicije* – torej trošenje oz. »izgorevanje« *libida* (*psihične energije*) – specifične, zagotovo pa enormne. Vendar tovrstno psihično izgorevanje,

ki se ne dogaja zaradi sočustvovanja s trpečimi (so)ljudmi, ni klasično. Klasično izgorevanje, o katerem je začel govoriti Freudenberg, se dogaja ljudem, ki pretirano (vsakodnevno) *sočustvujejo oz. so izpostavljeni stresom*, ki jih povzroča vizualno oz. miselno soočenje s trpečimi (so)ljudmi. Stresno življenje, ki mu ne botruje sočustvovanje, v svoji osnovi sicer tudi vsebuje povečano trošenje življenjske energije, torej libida, vendar moramo v tem kontekstu dodati veliko teoretskih pojasnil. Osnovno vprašanje je, če je smiselno posplošeno govoriti o *psihičnem oz. čustvenem oz. adrenalnem izgorevanju*, glede na to, da se številne *stresne situacije* med seboj etiološko zelo razlikujejo, če proučimo (miselno) pot oz. način izgorevanje libida ob tem, ko se neka stresna misel misli. Vsem (različnim) stresnim situacijam je skupno trošenje neke energije, torej poraba libida. V teoriji moramo razumeti in dodelati različna pota oz. *investicije libida* – npr. pri klasičnem stresu (na delovnem mestu), klasičnem žalovanju in depresivnih stanjih, pa tudi pri raznih evforičnih stanjih. V paketu libidinalni ekonomiji je treba misliti predvsem na načelo ugodja, ki obvladuje človeka in misli, ki jih libido (kot abstraktna energija) podpira. *Libido* v našem teoretskem

kontekstu seveda ne smemo razumevati v ožjem seksualnem smislu, pač pa kot (abstraktno) življenjsko energijo, ki napaja vse duševne procese – vključno z miselnimi in motivacijskimi.

## NOVI ČASI – NOČNA MORA ZA (NEKATERE) UČITELJE

Liberalizacija in demokratizacija šolstva, splošne pedagoške praske, pedocentrizma in permisivna vzgoja so v Sloveniji pustili določene posledice. Že skoraj celo desetletje, in vsako leto bolj, te spremembe čutijo tudi učitelji. Drastično jih seveda bolj občutijo tisti stari učitelji, ki so poučevali še v prejšnjem sistemu. Na udaru do tudi tisti mlajši učitelji, ki so za časa svojega šolanja svoje učitelje še zelo spoštovali. V sebi spontano in nezavedno gojili iluzijo, da bodo na podoben način cenjeni tudi sami.

Resnici na ljubo se je status učitelja skozi različna zgodovinska obdobja in različne politične sisteme nihal. Z vidika učitelja bi lahko rekli, da se je v zadnjih letih poslabšal. Nekoč je bil učitelj zelo spoštovan, saj je bil med redkimi izobraženci, ki je znal brati, in bil na ta način tudi na tekočem z dnevno domačo in tujo politiko. V prejšnjem sistemu, še v Jugoslaviji, je bila vloga učitelje na zavidljivi ravni. Ne moremo sicer reči, da danes ni tako. Dejstvo pa je, da obstajajo profili poklicev, ki jim gre v novem sistemu slabše – tako in drugače. Ne gre samo za prenizke plače, niti ne za splošen status. Zagaten in nezavidljiv, če že ne kar (nezavedno) neznosen je (pedagoški) položaj, ki ga je v zadnjih letih dobil učitelj v pedagoškem odnosu do učenca. Številne svoboščine in pravice, ki so si jih pridobili učenci (ob podpori staršev in samega šolskega sistema), učitelja dnevno spravljajo v specifične situacije, v katerih se prepozna kot degradiran – osebno in statusno. Mnogi učitelji dandanes sami sebi niso všeč. Pogled nase pa ni samo zavesten, je tudi nezaveden. V zavest prodrejo le redki občutki – pa še ti so včasih lažni.

Učitelj dandanes nima nobenega pravega mehanizma, da bi lahko dostojno pariral učencu oz. se postavil nad njega, kot nezavedno pričakuje in kot je nekako logično. Pred kakšnim desetletjem in več je bil gospodstveni položaj učitelj v odnosu do učenca nekaj samo po sebi umevnega. Splošna družbena liberalizacija in demokratizacija, temelječa na velikih pravicah učencev, pa jo je v današnji šolski (izobraževalni) oz. pedagoški paradigmi učiteljem zagodla. V mislih imamo predvsem srednješolske, pa tudi osnovnošolske učitelje (univerzitetni profesorji so izvzeti). Učitelji pa niso stroji – vendarle so samo ljudje, ki se pred tovrstno statusno degradacijo nezavedno borijo, in to vsak na svoj oz. svojstven način. Večini starejših učiteljev, ki so nekoč že izkusili ugodnosti močno privilegiranega položaja v odnosu do učenca, se po tolikih letih pedagoškega

dela niso mogli prilagoditi tem sistemskim spremembam. Marsikomu, ki je bil navajen gosposkega odnosa do učencev (in staršev), se je domala sesul svet, ko so v zadnjih letih dojeli, da z učenci in starši ni več šale. Dandanes se učenca še »na piko« ne da »spodobno« vzeti – nekoč pa to ni bil problem. Če se ne upre (vzkipljivi in neolikani) učenc, je tu ravnatelj, ki ga po definiciji kronično skrbi ugled šole – predvsem v odnosu do staršev. Tu so še razne šolske inšpekcije. Nenazadnje se pojavljajo še razne (banalne) tožbe staršev, naperjene proti učiteljem in celo šolam.

Nekateri tipi sicer dobrih učiteljev so v dani situaciji stisnjeni ob zid. Dnevno mišljenje oz. soočenje s tovrstnimi absurdi in mnogimi sistemskimi nelogičnostmi ter nesmisli nekatere učitelje psihično izčrpa. Sčasoma začenjajo kazati nekatere tipične simptome izgorelosti. Postajajo *cinični, malomarni, brezvoljni, depresivni, leni, zadirčni, hudobni, naveličani* – v svojem pedagoškem poslanstvu ne vidijo nobenega pravega smisla več. Takšno videnje oz. mišljenje jim diktira ravno izgorelo stanje. Tisti najbolj »načeti« komaj čakajo konec tedna, v nedeljo zvečer pa jih je že groza ob misli, da bodo drugi dan spet morali stopiti v razred. Včasih jih izda zdravje – in to predvsem v povezavi z »umikom«. Bolniški dopust oz. nezavedni »beg v bolezen« je izhod, s katerim si izgoreli učitelji izborijo kanček življenjskega ugodja na račun nezavednega izogibanja službe.

Dnevno doživljanje absurdov in zavestno ter nezavedno miselno premlevanje različnih nelogičnih in nesmiselnih kontekstov je *stresno*. Za (klasičen) *stres* pa se ve, da predstavlja energetski (psihični) odgovor na zunanje (senzorne oz. čutne) dražljaje, torej dogodke (stresorje, stresne provokatorje), ki jih človek nenehno misli (zavestno in nezavedno). Različne stresne pedagoške situacije ali kompleksni konteksti so tisti, ki marsikaterega učitelja vržejo iz tira. Njihova misel oz. gledanje na vse te probleme in absurd se sčasoma (obrambno) predrugači. Kajti le s predrugačeno mislijo, ki mu jo omogočijo določeni obrambni mehanizmi, učitelj lahko preživi, ne da bi se mu »zmešalo«. Toda ta paket predrugačenega gledanja učitelja na svojo pedagoško vlogo (in na učenca) ima številne *simptome sindroma izgorelosti*. To, da učitelj (psihično) »iztiri«, pomeni, da se mu misli nenehno mudijo oz. vračajo k določenim (stresnim) kontekstom oz. provokacijam (stresorjem) – premlevanj takšnih situacij je tudi nezavedno več. V tem stanju mu njegove misli nenehno trošijo oz. uporabljajo libido, torej življenjsko psihično energijo, ki seveda ni brezmejnna. Kvantitativno gledano je v procesu izgorevanja na začetku v igri veliko libida – kvalitativno gledano pa se »unovči« oz. kuri za občutenje neugodja. Ravno permanentno občutenje neugodja pa človeka psihično izčrpa – dela ga tudi depresivnega.

To, da stres na biološko-fiziološki oz. hormonski ravni pomeni povečanje hormona adrenalina (in kortizola) v krvi, za razumevanje izgorevanja niti ni pomembno. Porušeno oz. spremenjeno hormonsko delovanje je zgolj posledično. Oenergetene, torej libidinalno nabite (investirane), misli vplivajo na koncentracijo hormonov v krvi – predvsem adrenalina in kortizola. To, da določene misli, ki preplavijo glavo oz. možgane ob čutnem (vidnem, slušnem ...) zaznavanju neke zunanje provokacije povzročijo hormonske spremembe, je zgolj neka spremljajoča fiziološko ugotovitev. Pri *stresu* in poznejšem posledičnem *izgorevanju* gre predvsem za to, da se zaradi miselnih procesov neprestano troši oz. odvaja neka (dotlej) *nepredvidena*, ne anticipirana energija – in ta energija ni hormon, pač pa predvsem abstraktna kategorija, s katero si psihoanaliza pomaga pri analizi in razlagi duševnih procesov, predvsem čustvovanja.

Različni *nepredvideni energetske odlivi (libida)* za neke nepredvidene in/ali/oz. pa nesmiselno-nelogične oz. absurde dogodke (kontekste) v končni fazi (ko se nezavedno pre/mislijo) zmanjšujejo nivo občutenja življenjske prijetnosti in tudi sreče. Da se okrog *načela ugodja* vrti cel svet, ne samo življenje vsakega posameznika, moremo preprosto vedeti. V človeku – v našem primeru učitelju – se v raznih vsakodnevnih (permanentnih) stresnih situacijah zmanjšuje zaloga življenjske (psihične) energije, torej libida.

## NEKAJ FREUDOVSKÉ TEORIJE

Uvodoma smo nekaj povedali o libidu kot o življenjski energiji, ki poganja človekove miselne oz./in duševne procese. V tem trenutku moramo v teorijo vpeljati koncept *objektnega* in *narcističnega libida* (Jaza). Pri nenehnem stresu (takšnem in drugačnem), ki vodi v *sindrom izgorelosti*, se *objektni libido* pokuri in ga začne primanjkovati. Zato pride (nepredvideno) na vrsto *narcistični libido* oz. *libido Jaza*. Ko zmanjka *objektnega libida*, je edina opcija poraba rezervnega libida, torej *narcističnega libida*, ki ga človek načeloma rabi za mišljenje sebe. Med zunanje (stresne) dražljaje sodijo tudi razni absurdi oz. nesmiselnosti in nelogičnosti, ki jih mora človek – v našem primeru učitelj – dnevno misliti na svojem delovnem mestu – v našem primeru v šoli oz. samem pedagoškem procesu in sistemu. Pri izgorelem oz. »načetem« učitelju gre za to, da ima libido, ki (vsako)dnevno (pre)misli različne (zunanje) stresne dražljaje v obliki raznih absurdov, (že) narcistično investicijsko poreklo. *Narcistični libido* se – zato da lahko »(pre)misli zunanjo stresno situacijo« – prelevi v *objektni libido* (le-tega je namreč že začelo zmanjkovati). In takrat se aktivirajo določeni *obrambni mehanizmi*, ki povzročijo nekatere reakcije, ki jih poznamo pod imenom *simp-*

*tomi izgorelosti*. *Narcistični libido* se na ta način ohranja – *objektnega libida* je (že zdavnaj) začelo primanjkovati. Predrugачene misli povzročijo, da se libido neha kuriti v vsakdanjih (absurdnih) situacijah.

Homeostatično ravnovesje v (dobrem) počutju, torej pri občutenju ugodja, se ob mišljenju raznih (sistemskih) šolskih in/ali pedagoških absurdov ter nelogičnosti oz. nesmiselnosti (paradoksov), poruši ravno zaradi pretakanja (in izgorevanja) libida. Ko se oz. če se umirijo oz. reducirajo specifični miselni konteksti, se umirijo tudi libidinalne investicije – človek (učitelj) se začne zopet dobro počutiti in zopet začne normalno funkcionirati. Če to zaradi različnih razlogov – npr. sistemskih – ni mogoče, se instanca Jaza poslužuje določenih *obrambnih mehanizmov*, ki vplivajo na pretok libida po »napačnih« mislih. Problematično je ravno nepredvideno in napačno kurjenje *narcističnega libida*. Instanca Jaza mora proces nepredvidenega kurjenja *narcističnega libida* ustaviti. Ko mu to začne uspevati z aktivacijo nekaterih obrambnih mehanizmov, se to na zunaj zazna v obliki različnih *simptomov stresa* oz./in/ali *izgorevanja*.

## O LIBIDU IN LIBIDINALNI EKONOMIJI

Rekli smo že, a moramo za boljše razumevanje koncepta *izgorevanje libido* dojeti kot nekaj abstraktnega, imaginarnega – kot (psihično) energijo, ki je uskladiščena v človeški duševnosti – konkretnije v Onem – oz. je kar inherentni del človeške psihe (duševnosti). Psihoanalitične konceptualizacije človekove duševnosti si ne moremo predstavljati mimo libida, torej mimo energije, ki duševnost poganja oz. zaradi katere se duševnost sploh dogaja. Treba je vedeti, da so največje človekove (mesene oz. seksualne) pregrehe iz istega testa kot največje duhovne (moralne) oz. intelektualne mojstrovine – torej iz libida – potem vemo, da si Nadjaz libido zgolj sposoja od Onega. Libido je »fluidna« imaginarna oz. abstraktna psihična substanca, ki nekako kroži oz. potuje v paketu človekovih misli oz. miselnih predstav. Neka misel je lahko bolj ali manj »oenergetena« oz. »naelektrena« – lahko bi tudi rekli zasedena (zavzeta) oz. »zabezecana« oz. investirana. Angleški izraz za »besetzung« je »cathexis«, čeprav se je med prevajalci Freudovih del v zadnjem času (tudi v Sloveniji) namesto »zasedbe« (torej energetske »okupacije«) bolj prijema izraz *investicija*. Po eni strani so lahko investirani objekti (osebe, predmeti, živali ...) – ali pa dejavnosti (opravila) oz. misli na neko temo.

Fenomen človeka, v katerem radikalno odstopa od živali, je prav miselna dejavnost – tako tista *zavestna* kot *nezavedna*, še najbolj pa *simbolna*. Za *libidinalno ekonomijo* v kontekstu izgorevanja je relevantna tista miselna dejavnost, ki ustvarja oz. pridobiva libido z nekega univer-

zalnega libidinalnega rezervoarja, ki ga lahko (zaenkrat) jemljemo zgolj fiktivno. S teoretskega vidika smo namreč v zagati, ko ne vemo, ali določene misli energijo resnično ustvarjajo (»iz nič«), torej bi bil libido lahko včasih zgolj proizvod določenih misli, ali pa se v določenih miselnih zvezah libido začne zgolj črpati iz nekega univerzalnega libidinalnega rezervoarja.

Da bi to zagato razsvetlili, bomo vpeljali paradigmo šale oz. smešnice, kjer se energija dobesedno ustvarja z mislijo (mišljenjem) oz./ali pa se črpa iz nekega fiktivnega (libidinalnega oz. energetskega) rezervoarja. Freud je v tem kontekstu govoril o *energetskem prihranku*, ki se v smešnici (šali, domisljici, anekdoti) »odsmeje« prav zaradi določene miselne dejavnosti, ki nekaj samodejno oz. po logičnem scenariju anticipira, potem pa se predviden (anticipiran) scenarij ne zgodi oz. se zgodi nekaj radikalno drugega, nepredvidljivega.

Zelo (teoretsko) podobna situacije je pri konceptu *grozljivega* (strašljivega) oz. nedomačnega. (Freud je izrazu dal ime »unheimliche«). Vendar pa se Freud pri svojem »unheimliche« (presenetljivo) ni ukvarjal z libidinalno ekonomijo na tak način kot v svojem delu »*Vic in njegov odnos do nezavednega*«. »*Das unheimliche*« je kratek spis, ki ga je priporočljivo brati skupaj s Hoffmanovim spisom Peskar. Prostora oz. časa, da bi Freud obdelal libidinalno ekonomijo v kontekstu »unheimliche«, očitno ni bilo. To pa ne pomeni, da v kontekstu »unheimliche« libidinalna ekonomija ni teoretsko pomembna, ali pa vsaj zanimiva. Pomembna in predvsem teoretsko zanimiva je na podoben način kot pri teoriji smešnega. Medtem ko se v paradigmi šale oz. smešnice miselno »prihranjeno« energijo (libido) »odsmeje«, je v neki grozljivi situaciji položaj ravno obrnjena. Npr.: če mrlič (mrtvo truplo) oživi, je to grozljivo. Zakaj? Ker naše misli ne anticipirajo (psihične) energije za mišljenje zombija (živega trupla), se mora le-ta od nekje vzeti. Zato človek ob mišljenju zombija občuti vse razsežnosti grozljivega. V takšnih in podobnih nedomač(n)ih« oz. nepričakovanih situacijah človek občuti grozljivo zato, kar naše misli ne anticipirajo grozljivega scenarij, ki se potem dejansko zgodi. In ne samo, da mrlič oživi – gre tudi zato, da se mora (predvsem v nezavednem) v nekaj sekundah odmisli še cel preostali scenarij zgodbe o oživiljenem mrtvecu. Za takšno mišljenje (grozljivega) pa je potrebna neka (psihična) energija, ki jo mora subjekt od nekje dobiti oz. jo nekako »ustvariti«. S teoretskega vidika sta mogoči dve opciji: ali jo vzame iz nekega generalnega (libidinalnega) rezervoarja, ali pa jo misel sama ustvari (»iz nič«). Težko se je nedvoumno (teoretsko) jasno opredeliti. V vsakem primeru se v mislih oz. zaradi misli neke grozljive oz. strašljive (nepričakovane) situacije ustvarja (ali pa od

nekje izposoja) energija, ki se (po)kuri za občutenje grozljivega. Ker pa je grozljivo neprijetno čustvo (in je, po Freud, *simbolno* vezano na *kastracijo*), lahko teoretsko sumimo, da se za občutenje grozljivega – in prav to je odločilno – kuri *narcistični libido*. Instanca Jaza se energetske žrtvuje (odstopi delček svoje energije), da lahko »prebavi« oz. »premisli« (nepričakovano) videno (ki je grozljivo). Tako se Jaz na nek način tudi zaščiti, ker je grozljivo včasih hkrati lahko tudi neposredno nevarno za Jaz oz. subjekt. (Jaz »misli sebe« z narcističnim libidom.) Energetski manjko (v Jazu) oz. v narcističnem libidu, moramo torej neposredno (teoretsko) povezati z občutenjem grozljivega. Če bi bil človek neprestano soočen z grozljivim (torej s stresom), bi dobil simptome izgorelosti. To bi hkrati pomenilo, da ga tudi oživiljeni mrtveci ne bi več »prizadeli« oz. »vrgli iz tira«.

Pri sindromu izgorevanja gre za podobno situacijo – v tem smislu, da se tudi pri izgorevanju mora od nekje dobiti energija, ki (se) potem izgoreva. Izgoreva pa nenehno – toliko časa, da začne zmanjkovati *objektnege libida*. Takrat se začne kuriti *narcistični libido*. In šele ko se začne kuriti narcistični libido, postane situacija alarmantna, neprijetna, depresivna – do te mere, da se začnejo pojavljati *simptomi sindroma izgorevanja*.

Marsikateri učitelj bi svoje delovno mesto včasih lahko označil kot (pedagoški) pekel. Podivjani in neuvidevni oz. neolikani učenci sicer niso zombiji, so pa za marsikaterega učitelja naravnost grozljivi – in to na tak način, da njegova misel zavesno in nezavedno ve, da je situacija brezizhodna. Natančno takšno mišljenje povzroči, da enormne količine psihične energije (libida) neprestano odteka – libido se jim uporablja za občutenje neugodja. Tak učitelj je ujet v paradigmo izgorevanja, iz katere se ne more iztrgati – razen če ne evocira oz. aktivira nekatere obrambne mehanizme. Na ta način se grozljivi situaciji nekako (zgolj) prilagodi. Misli se mu predrugačijo. Ta prilagojenost pa je na zunaj opazna in označena kot sindrom izgorelosti.

Poznamo več tipov (vrst) oz. načinov izgorevanja (libida).

Izgorevanje zaradi sočustvovanja: zdravniki, medicinske sestre, socialni delavci, policisti, gasilci ... Izgorevanje zaradi stresa: menedžerji, direktorji, ljudje na odgovornih položajih ... Izgorevanje zaradi deloholizma: menedžerji, »povzpetniki« (karieristi), pretrenirani športniki, ljudje na odgovornih položajih, dijaki, študenti ... Izgorevanje zaradi doživljanja absurdov: ljudje na odgovornih položajih, menedžerji oz. direktorji, učitelji, »povzpetniki« (karieristi), tajnice ... Izgorevanje narcisov (zaradi pomanjkanja uspehov, javnega priznanja, slave ...): medijske zvezde, umetniki, politiki, razni vrhunski in ekstremni športniki ...

Da bi osvetlili uporabnost koncepta *libidinalne energije*, moramo poseči malce nazaj. Za otroka se ve, da je mati eden od najbolj libidinalno investiranih objektov. To, da ima otrok mamico rad, pomeni, da je vanjo (kot objekt) *investiral* precej libida – in to zato, ker mu mati prinaša obilico prijetnosti oz. ugodja (užitka). Prijetno mu je začelo biti, ko je videl oz. občutil, da ga ta »objekt« hrani (doji), mu prinaša (prvo) ugodje (oralna faza). Skozi logiko (Pavlovega) pogojnega refleksa lahko rečemo, da je otroku prijetno že zgolj, ko »objekt« uzre oz. »ga misli«. S tem ko »ga misli«, ga tudi »zavzame« (oenergeti) s psihično energijo (libidom). Zato ker se otrok »nauči« ljubiti svoj prvi in primarni objekt, torej mater, se vse nadaljnje objektne (libidinalne) investicije (mislimo na tiste v odraslosti) dogajajo po tem infantilnem modelu.

Po drugi strani je za otroka tudi zelo energetsko (libidinalno) investiran njegov prvi »menjalni proces«, torej kakanje, kjer otrok apelira (prvotna pobuda pa je mamičina), da bi mamici dal »delček sebe«, torej drekec, v kahlico, ona pa mu naj bi v zameno (in zahvalo) vrnila ljubezen. Ljubezen otrok občuti kot prijetnosti, ko (v mislih) čuti, da ga ima mamica rada. Prav zaradi obilice libida, ki *zaseda* mišljenje tega (prvega) »menjalnega procesa«, je vsaka menjalna paradigma v odraslosti na nek način napajana iz tega »prvega (menjalnega) dogodka«. Ni pa samo vsaka bodoča menjalna paradigma libidinalno investirana zaradi »toaletnega treninga«. Tu je še ključna oz. trma, ki se na nek način prav tako napaja iz teh »kahličnih« časov. Vsi ti poznejši »drugi dogodki« so povezani s »prvimi« oz. infantilnimi na nezavedni ravni – in to v objemu *simbolne logike* oz. *simbolnih procesov*. Analni karakter je zaradi svoje karakterne doslednosti izjemno dojemljiv za izgorevanje, če se znajde v anarhičnih in absurdno koncipiranih sistemih.

Tudi vizualno oz. miselno *soočenje z anatomijo spolnih organov nasprotnega spola* v otroku zahteva ogromno energije. Otroku – torej deklici in dečku – se misel zelo »greje« (beri: troši se libido), ko (nenehno, zavestno in nezavedno) premleva, *zakaj so genitalije nasprotnega spola različne* (posledično tudi to, kaj »se gresta« oče in mati ponoči, ko skupaj spita) ... Ves *kastracijski scenarij je hiperinvestiran* – in ker je v tem *kastracijskem mišljenju* veliko *hiperinvestiranih* in hkrati nekako nevzdržnih (nelagodnih) misli, morajo le-te biti *potlačene*, da otrok sploh psihično preživi (da se mu ne »zmeša« od nelagodja in nevzdržnosti). Zato, da (neznosna) *potlačitev* ostane (dokončno) v *nezavednem* (v stanju *potlačitve*), je zopet potrebna določena (nasproti delujoča) *energija*. Ta nasprotna oz. *kontra-investicija* zadržuje kastracijske

misli pred prodorom v zavest – se pa (nadaljnje) mišljenje dogaja v *nezavednem*. Libido je torej (spet) tisti, ki nevzdržne kastracijske predstave oz. misli, ki so bile psihično »oenergetene« prav tako z libidinalno energijo, (ob)drži v nezavednem.

Teoriji na ljubo naj namignemo, da obstajajo razlike med spoloma v odnosu do nagnjenosti do pomoči trpečim – ki jih moramo v tem teoretskem kontekstu označiti kot (simbolno) kastrirane. Človek, ki mu »nekaj manjka«, je v prvi vrsti (nezavedno) prepoznan kot trpeč, in to v t. i. *simbolnem redu* (v Onem), kjer se to »manjkanje« asociativno transferno poveže z infantilnim doživetjem fenomena kastracije. Oba spola pa se radikalno drugače odzivata na kastracijo.

Deklica, kot »že-kastrirana«, ima kot ženska popolnoma drugačne asociativno simbolne povezave s fenomenom kastracij, kot deček oz. pozneje moški. Deklica je doživela kastracijski kompleks (v ožjem smislu) v objemu katerega se je sama sebi smilila. Natančno zato (načeloma) lažje sočustvuje in se vživlja (se identificira) s trpečimi ljudmi. Pomaga jim zato, ker nezavedno ve, kako težko ji je bilo nekoč (v objemu kastracijskega hendikepa) trpeti. Ravno iz te nezavedne vednosti v odnosu na lastno trpljenje ob sprejemanju oz. doživljanju sebe kot pomanjkljivo (telesno) opremljene, se podaja v razne (socialne) variante pomoči trpečim.

Pri dečku pa je situacija drugačna. Njegov odnos do fenomena kastracije je drugačen. On se prepozna kot kastrabilen, vendar »cel«. (»Ne-cela« je v njegovih očeh deklica – ki se tudi sama prepozna kot »ne-cela«.) Ker v sebi nosi tendenco, da bi to svojo »celost« zadržal, očetu pa prizadejal tisti kastracijski udarec, skozi katerega bi si lahko deček priboril privilegij v mamini želji, v kateri sedaj (domnevno, za dečkovo psihično realnost) kraljuje oče. Nezavedna dečkova želja po kastraciji oz. premaganju (likvidaciji oz. odstranitvi) očeta je tista, ki v odraslem moškem preprečuje popolno predajo trpečim (so) ljudem. Trpečim moškim zato »težje« in manj pogosto pomaga in z njimi sočustvuje – če pa že, pa se njegova pomoč nemalokrat gradi na *dolžniškem odnosu*, v katerem je dajalec pomoči gospodar, prejemnik pa suženj tega *obligatornega (dolžniškega) odnosa*. Sočustvovanje s trpečimi je zato prej oz. bolj domena mnogih žensk kot pa moških.

Kljub temu da bi se dalo zgolj z individualnim psihoanalitičnim odnosom natančno preučiti temelje nagnjenost določenega posameznika do pomoči potrebnim (torej »kastriranim«), je legitimna tudi naslednja teza: določeno (manjše) število moški pa je vendarle vsaj malce nagnjeno k pomoči trpečim (»kastriranim« moškim) – in to morda ravno zato, ker so se nekoč kot dečki za

hip pomudili v misli, kaj bi bilo, če bi bili oni sami takšni kot deklince (torej kastrirani, »ne-celi«). Sami sebe so se v grozljivi fantazmi videli kastrirane in se (sami sebi) vnaprej smilili. Ravno to smiljenje samemu sebi (kot eventualno kastriranem) so očitno ponotranjili do te mere, da so na fantazmi: »Kastracije ne želim nobenemu (fantovskemu) prijatelju«, pozneje (v odraslosti) zgradili identifikacijsko paradigmo sočustvovanja s trpečimi (»kastriranimi« moškimi).

Po drugi strani se moška pomoč ženski bolj napaja na temeljih paradigme *dolžniške pomoči*, ki žensko pahne v dolžniški (obligatorni) odnos, ki je v osnovi seksualne narave.

## IZGOREVANJE ZARADI SOČUSTVOVANJA

Preden se vrnemo k izgorevanju učiteljev, naj se še za trenutku pomudimo pri *izgorevanje zaradi sočustvovanja*. Ljudje, ki so dalj časa v stiku z ljudmi, ki zelo trpijo, se *obrambno* zatečejo v neko paradigmo čustvovanja oz. libidinalne ekonomije, ko *sčasoma nehajo sočustvovati* s trpečimi – in to natančno zato, da se *obvarujejo odtekanja libidinalnih investicij na objekte*. Taki ljudje so vsakodnevno (npr. na delovnem mestu na urgentnem oddelku bolnišnice) soočeni s trpečimi zunanjimi »objekti« (hudo poškodovanimi ali na smrt bolnimi, torej zelo trpečimi bolniki), da bi se jim rezervoar libida popolnoma izpraznil, če bi z njimi vsakodnevno sočustvovali oz. se v njih (spontano in nezavedno) vživljali. Ko takim ljudem (npr. zdravnikom, medicinskim sestram, raznim socialnim delavcem ...) zmanjka *objektnega libida*, bi moral priti na vrsti *libido Jaza*, torej *narcistični libido*. Tega pa si človek oz. subjekt (Jaz) (sam sebi) ne pusti in obrambno (od)reagira – in to v obliki *cinizma*, *malomarnosti*, *apatičnosti*, *brezbrižnosti*, *brezčutnosti*, *zatekanjem v črni humor* – torej z vsem drugim razen s sočutnostjo ne. Ker se *sočutnost* napaja iz *objektnega libida*, je (Jazova) *obrambna reakcija* neizbežna, ker bi človek v nasprotnem primeru začel uporabljati oz. trošiti še *narcistični libido* (*libido Jaza*). Za *libido* se ve, da ga je mogoče investirati v *zunanje objekte* (*objektni libido*) ali pa ga zadržati *zase*, za *samoljubje*, v obliki *libida Jaza* oz. *narcističnega libida*. Za narcistične ljudi se ve, da redko premorejo *libido* oddvojiti (od sebe, »sebstva«/Selfa oz. Jaza) na zunanje objekte. Pri drugih ljudeh pa je zaznati osebno lastnost, po kateri *libido* nenehno odteka oz. ga investirajo v zunanje objekte, in so, laično rečeno, altruistični. Ravno pri ljudeh, ki so nagnjeni k temu, da radi pomagajo drugim, se lahko zgodi, da v spletu življenjskih oz. delovnih okoliščin preveč sočustvujejo oz. se vživljajo v trpeče. Le-ti jim s svojim trpljenjem dobesedno posrkajo ves *objektni libido* in celo načnejo zaloge tistega življenjsko

pomembnega (samoljubnega) *libida Jaza*, da jih to vodi v psihični kolaps (zlom), seveda če se temu *libidinalnemu izgorevanju* ne postavijo po robu z določenimi obrambnimi mehanizmi. Sindrom *psihične* (*čustvene*, *adrenalne*) oz. *libidinalne izgorelosti* ima v svoji strukturi ravno *simptome*, ki kažejo, da človek nima libida niti sam zase, kaj šele za zunanje objekte. Je depresiven, brezvoljen in pesimističen. Misli mu sploh ne znajo ubrati optimističnega scenarija.

Da bi natančno razložili fenomen *libidinalnega izgorevanja* zaradi sočustvovanja, moramo osvežiti še en kontekst libidinalne ekonomije. Skozi psihoanalizo je jasno, da človeka obvladuje *načelo ugodja*. Človek je celo svoje življenje neizmeren iskalec *užitka* oz. bolj umirjeno rečeno, vsaj *ugodja* oz. *prijetnosti*. Vse kar človek počne, počne zato, da bi mu bilo še bolj prijetno živeti. Človekova duševnost pa je vsaj dvodomna – če pač odmislimo instanco *Jaza*, ki koordinira večna »prerekanja« med *Onim* in *Nadjazom*, hkrati pa je, kot je (laično) videti, tudi sam aboniran na trošenje libida. Brez dvoma lahko rečemo, da si Ono z libidinalnim imperativom vseskozi prizadeva, da bi užival, in pri tem svojem prizadevanju si (Ono) vselej utre pot (do užitka). Instanca *Jaza* mu pri tem asistira na razne načine – tudi z aktivacijo številnih (svojih) *obrambnih mehanizmov*, ki so v osnovi *nezavedne* narave. Obrambne reakcije so refleksne in zavestno nenadzorovane, med drugim pa služijo tudi temu, da na nek način prelisčijo tako Ono kot *Nadjaz*, pa tudi vpliv t. i. *načela realnosti*, skozi vpliv krutega zunanjega okolja (realnost). Ob tem je treba dodati, da je za subjekt »realna (in primarna) realnost« v bistvu (notranje) *psihična*, po vrhu pa še celo *simbolna* in *nezavedna*. Freudovsko rečeno: *primarni proces* je *nezaveden* (in *simbolen*). *Zavest* oz. dojemanje *vsakdanje realnosti* (okolja) skozi *Jaz* je *imaginarno* torej zgolj *sekundarno*, in na nek način nepomembno.

Če pristanemo na to psihoanalitično izhodišče in ob tem dodamo, da tako *Ono* kot *Nadjaz* želita vsak na svoj način doživljati *ugodje*, in pri tem sta nemalokrat v kontradikciji – ali drugače rečeno: *Ono* in *Nadjaz* se ne marata, *Jaz* pa se s tem večnim konfliktom spopada in išče kompromise, ob tem pa se skuša še sam nekako uveljavljati kot (dokaj) avtonomna instanca. *Zavest* oz. *Jaz* sam je v končni fazi nekaj *imaginarnega*, da ne rečemo *iluzorna* instanca, in nekaj (iluzornega) vselej občuti. Subjekt (skozi *Jaz*) ob tem vseskozi misli, da je »gospodar v lastni hiše«, vendar je zgolj (in samo) suženj – v prvi vrsti svojega *nezavednega*, torej na eni strani številnih (neizrečenih) *nezavednih misli*, na drugi strani pa še Onojev(sk)ih *simbolnih procesov* oz. *simbolnega reda*.

## »SEBIČNI« TEMELJI SOČUSTVOVANJA

V luči vsega doslej povedanega je treba dodati še piko na »i«. Ljudje, ki v različnih socialnih službah pomagajo (trpečim) (so)ljudem v stiskah, jim v osnovi pomagajo zato, ker (sami) ne zdržijo ob misli, da bi jim lahko prav oni pomagali. Če se odločijo za poklic, kjer nudijo neko pomoč (trpečim) (so)ljudem, so v svojih miselnih scenarijih kovali načrte, kako jih bo to osrečevalo in kako bodo srečni, če bodo lahko pomagali trpečim (so)ljudem.

V teoretskem smislu je torej resnica o *altruizmu* in *etiki* drugačna od splošno (pri)znane. Socialne delavce lahko označimo kot altruiste, ker drugim oz. trpečim ljudem radi pomagajo, in to jih osrečuje. Toda v resnici, torej v strogo teoretskem pomenu besede, altruisti pomagajo (trpečim) (so)ljudem zato, da sami nehajo trpeti – kajti, ko mislijo na te trpeče ljudi, (sami) tako zelo trpijo, da tega trpljenja ne morejo več prenašati. Odločijo se za altruistično pomoč. V bistvu gre pri altruistični pomoči za »sebično« dejanje – čeprav beseda »sebično« ni prava (pa tudi izraz nesebična pomoč ni prava). V psihoanalitičnem diskurzu bi obe besedi morali izločiti iz uporabe, ker sta »errorsko« oz. absurdno (teoretsko) koncipirani. Oz. besedi bi morali pojasnit. Kadar altruist, laično rečeno, nesebično pomaga trpečim (so)ljudem (in je v resnici, teoretsko rečeno, »sebičen«, ker pač pomaga sebi, da on sam v zavesti vsaj malo neha trpeti s tem, ko jim pomaga), gre v bistvu za to, da *Nadjaz od Jaza terja aktivacijo v obliki altruistične intervencije*. Jaz si na pobudo Nadjaza od Onega sposodi libido za altruistično akcijo pomoči (so)človeku. Človek je po svoji osebnostni strukturi lahko altruist zaradi specifičnega Nadjaza, ki je to altruistično paradigmo ponotranjil skozi vzgojo oz. (primarnimi) identifikacijami v otroštvu. Altruist je v korektnem (strogo) teoretskem diskurzu torej *nadjazovski* in ne *nesebičen*. Koncept (*ne*)sebičnosti bi (morda) vzdržal, če vpeljemo instanco *Selfa (sebstva)*. Namreč če *Jaz gleda na sebe*, so nekateri teoretiki temu pogledu oz. instanci »pogleda Jaza na sebe« rekli *Self (sebstvo)* – odtod izraza *selfizem* oz. *sebičnost*. Altruist v svoji vedenjski paradigmi *ni obrnjen k sebi*, pač pa *k objektu*, ki *ni on sam*, temveč gre za *zunanji objekt* – torej je tudi libidinalna investicija *objektna* in *ne narcistična*. Res pa je, da je altruist sam sebi všeč kot altruist. Sebe ljubi in si je všeč le, če pomaga drugim. Vendar v tem primeru ne bi smeli podleči skušnjavi in reči, da je altruist zaradi tega svojega »samoljubnega«, bolje rečeno samospoštvalnega pogleda (nase) narcističen. Prav nasprotno. Altruist ne more biti narcis, ker narcisi v osnovi ne premorejo objektne libida, da ga bi investirali v zunanje objekte, pač pa libido zdržijo zase in niso sposobni sočustvovati z zunanjimi (trpečimi) objekti (izjemo predstavlja primer, če narcis

zunanji objekt inkorporira v Jaz). Laično bi lahko rekli, da so narcisi sebični – vse delajo zase, za svoj véliki Jaz. V psihoanalitičnem diskurzu pa moramo reči, da *niso nadjazovski*, pač pa (prej) *onojevski*. V tem kontekstu pa smo prišli do že omenjene skušnjave, ko bi narcisu najraje rekli, da je *egoističen*, ker je v bistvu skorajda sinonim za *sebičnost*. Skorajda pravimo zato, ker v postfreudovski psihoanalizi obstaja distinkcija med *Selfom* in *Egom (Jazom)*. Celoten kontekst pa lahko korektno razumemo kvečjemu skozi proučevanje libidinalnih investicij (na *objekt* in *Jaz*).

Dejstvo je, da ima altruist v svoji vedenjski paradigmi ponotranjen vzorec (altruistične) »pomoči drugemu (objektu)«. Banalno bi lahko rekli, da altruist »rabi« trpečega (so)človeka zato, da mu lahko pomaga. Zato da bi zadostil svoji »vrnjeni paradigmi pomoči«, ki se je vanj naselila skozi otroštvo (specifičen Nadjaz), bo dobesedno (nezavedno) iskal situacije, v katerih bo tendenco altruistične pomoči lahko realiziral in na ta način zadostil nezavednemu (nadjazovskemu) imperativu pomoči drugemu, trpečemu.

Ko si bo človek, ki ima v svoji strukturi osebnosti (Nadjazu) privzgojen oz. naseljen imperativ pomoči (so)človeku, iskal službo, ga bo nezavedno vleklo v razne socialne (ali vzgojne) službe, kjer bo lahko končno (altruistično) pomagal trpečim oz. pomoči potrebnim (so)ljudem ali celo otrokom. Vendar se mu včasih lahko prav na delovnem mestu zgodi *izgorevanje*.

Vendar se v šoli oz. učiteljem načeloma ne dogaja izgorevanje zaradi sočustvovanja s trpečimi učenci, pač pa zaradi absurdnih pedagoških zagat, ki jih narekuje sistem in liberalno-demokratska družba, ki daje določene pravice, ki jih le-ta (ob podpori ambicioznih staršev) preveč izkorišča. Pedagoška situacija lahko za marsikaterega učitelja postane nevzdržna.

## VSAKODNEVNI PEDAGOŠKI ABSURDI (IN »JEMANJE NA PIKO«)

Verjetno se bi našel kakšen čustveno inteligenčen učitelj, ki z leti intuitivno izlušči bistvo svoje profesionalne zagate in ujetost v proces izgorevanja. Ko se dokopljejo do logičnega uvida, svojega nezavidljivega položaja ne tolerirajo več in poda odpoved. Sistem vrednot se učitelju lahko predrugači na podlagi logičnega uvida v jedro njegove pedagoške zagate in vseh izobraževalnih absurdov. Če je tak učitelj karakterno gledano še zelo dosleden (v psihoanalizi bi lahko govorili o t. i. analnem karakterju) ali pa storilnostno naravnani (to je atribut falničnega karakterja), od česar je odvisna tudi samopodoba, do izgorevanja pride še prej. Ko nekdo sam pri sebi vso svojo zagato dobro premisli, lahko sprejem radikalno odločitev



in zapusti pedagoški poklic, kar je zelo boleče in stresno. Končati kariero, na katero je bil nekoč ponosen – tudi identitetno – saj mu je tudi kot vrednota in poslanstvo veliko pomenila, ni enostavno.

Na eni od ljubljanskih elitnih osnovnih šol je ravnateljica od učiteljice matematike »zahtevala«, da popusti pritiskom staršev in nekemu učencu »podari« oceno odlično (5), kljub temu da si je zaslužil oceno dobro (3). Takšni absurdi lahko marsikakšnemu doslednemu in pravičnemu učitelju dokončno »zagabijo« sedanji šolski sistem in pedagoški poklic nasploh. Tako situacijo kakšen flegmatik lahko »preboli« oz. z določenimi mislimi »razgradi« oz. »anulira« ter odmisli celoten kontekst. Se pa najdejo učitelji, ki takšnih pedagoških kontekstov ne morejo nikoli sprejeti oz. jih miselno »razgraditi« in »pozdraviti«. Po takšnih dogodkih ne pridejo več k sebi.

Kak drug učitelj je morda na svojem avtomobilu prejel prasko, ker je bil zgolj pravičen pri ocenjevanju in bi rad učence nekaj naučil za življenje. Tudi razna žaljenja, ki so jih občasno deležni učitelji, niso prijetna. Nekateri povsem vržejo iz tira – mnoge tudi ne. In v takšnih kontekstih, ko neki učitelji ne morejo več normalno misliti takšnih in podobnih absurdov, banalnosti in paradoksov, prihaja do aktivacije določenih obrambnih mehanizmov, ki spremenijo logiko gledanja nase in na tovrsten pedagoške oz. sistemske kontekste. Učitelj predružači svoje gledanje na te probleme zato, da lahko preživi in da mu psihična energija (beri: libidinalne investicije) ne odtekajo v prazno oz. se ne porablja za občutenje neugodja oz. neprijetnosti. Toda ko učitelji s pomočjo obrambnih mehanizmov celotno predružačijo svoje poglede, je to navzven opazno, kot da bi učitelj podlegel *sindromu izgorelosti*. Na ta način sicer zaustavi odtekanje *narcističnega libida* – objektnega mu je namreč že zmanjkalo – toda njegovo obnašanje in celotno mišljenje se mu je »paketno« spremenilo. Določeni *simptomi* izdajajo njegovo stanje izgorelosti. V objemu sindroma izgorelosti in popačeno logiko oz. razmišljanjem nemalokrat ne vidijo, da učencem vse pogosteje delajo krivico. Včasih kakšnega najbolj »razposajenega« učenca »vzamejo na piko« in se tega niti ne zavedajo oz. mislijo, da je to prav. Problem učiteljevega revanšizma in »jemanja na piko« – takšnega, ki je posledica določene izgorelosti ali pa kakšnih drugih psihičnih stanj vznemirjenosti – je, da je nemalokrat nezavedne narave. Ni torej nujno, da gre vselej za neko globljo izgorelost. V ozadju so lahko tudi drugi problemi, ki nimajo zveze z *sindromom izgorelosti*. Otroci ne bi bili otroci, če se na učiteljeve podtalne pritiske ne bi branili z določeno neubogljivostjo. Učiteljem »pijejo kri« in pri tem (sadiščno) uživajo, ker vidijo oz. predpostavljajo, da učitelj

trpi – učitelji pa se jim seveda z lahkoto oddolžijo (s šikaniranjem oz. tihim *mobbingom*). Krog postane začaran, ker se v takšnem »vojnem stanju« učitelj ne more dobro pedagoško obnašati. Učencev, ki si znajo »izposoditi« učitelja, je dandanes kar veliko – in liberalni sistem jih pri tem podpira. V »špikanju« učitelja znajo učenci biti še lojalni en do drugega. Marsikakšen učitelj ima v razredu »vojno stanje« oz. fronto in če je učitelj resnično izgorel, je razredov oz. »vojnih stanj« (front) vse več. In ni čudno, da se v takem začaranem krogu nekateri učitelji kot *žrtve sindroma izgorelosti* ne more izvleči. Včasih sicer ne gre (še) za klasično oz. popolno izgorelost, pač pa zgolj za konstantno doživljanje stresa oz. neugodja, ki učitelja (zgolj) »načenja«. Takšnemu učitelju sčasoma ni več prijetno hoditi v službo. Izgubi pedagoški eros in poučevanje ga neha veseliti.

Pojavljati pa se mu znajo tudi zdravstvene težave, ki nemalokrat funkcionirajo po znamenitem načelu »*dobrička od bolezni*«. Tudi izgoreli učitelji znajo nezavedno »*zbeži v bolečino*«, tako kot drugi profili poklicev, ki podležejo sindromu izgorevanja. Preko bolniškega dopusta se lahko legitimno umakne iz razreda in mu ni potrebno hoditi v službo. Pri tovrstni *somatični ubogljivosti* ne gre za simulacijo bolezni, pač pa za resno obolenje, ki lahko učitelja priklene na posteljo.

Da mnogi učitelji svoje profesionalne težave in svoje čustveno stanje oz. izgorelost nemalokrat prenaša domov in nezavedno jezo na svojo profesionalno zagato projicirajo na domače, niti ne bomo omenjali. Učiteljeva izčrpanost in negativni čustveni naboj začne razjedati odnose v družini in s prijatelji ter sosedi.

## UČENCI SEVEDA NISO OD MUH

Puberteta jim zagode na tak način, da so nemalokrat kljubovalni tudi do učiteljev – in (liberalno-demokratični) sistem jim to do neke mere dopušča. Učitelji jim nič ne morejo – ustrahujejo oz. »maltretirajo« jih lahko zgolj s težkimi testi, izpraševanjem oz. ocenjevanjem. Slednje otroke resnično boli, še posebno, če čutijo, da jim učitelji delajo krivico. Krivico, ki se jim dogaja, bodo seveda hitro opazili (tudi takrat, ko je morda ni), ne bodo pa (se) opazili, kako oni sami z majhnimi, morda zgolj s šaljivimi »špikanicami«, učiteljem pijejo kri. Sebi na ta način sicer morda res pouk »olepšajo« oz. si šolanje naredijo prijetno in znosno, toda učitelje morda ravno na ta način pahnejo v pekel. Vse to pa jim znajo (nekateri) revanšistični učitelji vračati z obrestmi. Hudobija včasih tudi pri nekaterih učiteljih ne pozna meja. Otroku (in na nek način posredno tudi celi družini) zna revanšistični (izgoreli) učitelj najprej greniti življenje z absurdno (pre) težkimi kontrolnimi testi in ustnimi izpraševanji, ki se

prelevijo v popravne izpite. Na ta način otrokom uničijo najmanj počitnice. Če pa otrok ne naredi popravnega izpita, izgubi celo šolsko leto. Tako učitelj otroku zagreni življenje in na nek način tudi osramotiti oz. etiketirati učenca (in starše) kot neinteligentnega za celo življenje. In vse to znajo določeni učitelji uprizoriti *zgolj v objemu izgorelosti* – ker jim je pač sistem odvezel določene kompetence (vzvišen položaj), sami pa so se v objemu izgorelosti branili s »protinapadom« na učenca, ki mu je ravno sistem dal pravice, ki jih učitelji nekoč niso bili vajeni. V izgorelem stanju um dela drugače in tudi etične norme, ki se jih sicer držijo učitelji, se izrodijo.

Prav skozi tak liberalno-demokratičen sistem učitelji refleksno in obrambno branijo svojo dostojanstvo in ne hajo biti poštene – kar bi moral biti osnovni imperativ učitelja. Najhujše učence »jemljejo na piko«, se (včasih zavestno, včasih zgolj nezavedno, latentno sadistično) izživljajo nad njimi ali celo nad celimi razredi. (Latentni sadizem bi lahko bil – vsaj teorija tako namiguje – med učitelji kar pogost.) V določenih sporih učencev z učitelji starši navadno potegnejo s svojimi otroki. Če se učitelji učencem pustijo izzvati, z njimi navadno hitro zapadejo v t. i. kontratransferni odnos, ki ima negativno obeležje. Dejstvo je, da izgoreli učitelji ne morejo sočustvovati s (tako) trpečimi učenci, saj so včasih prav sami vzrok njihovega trpljenja. Po drugi strani pa niti nimajo več *objektne libida* – pokurijo ga za dnevno mišljenje absurdov, narcistični libido pa (obrambno) hranijo zase. Tiho oz. latentno (torej nezavedno) sadistično uživajo, ko vidijo, da njihovi »sovražniki« vendarle trpijo – najprej na (pre)težkih pisnih testih, ustnih izpraševanjih in končno na »popravicah« (ki jim predhodno uničijo počitnice).

## KAJ REČI ZA KONEC?

Predvsem to, da je potrebno začarani krog presekati. Po eni strani zato, da rešimo nekatere učitelje, po drugi strani pa tudi učence, ki jim nemalokrat zagodejo prav izgoreli učitelji. Za začetek je dobro (učiteljevo in učenčevo) zagato (najprej) zaznati, potem pa sistemsko pomagati izgorelemu učitelju. Slej ko prej bo moralo nekaj sistemskega (po)storiti MŠŠ. Bobu bob pa bodo morali reči tudi ravnatelj in učitelji sami – predvsem v kontekstu delanja krivic učencem. V tem kontekstu je seveda zagatno to, da si človek lahko racionalizira in sebi prikroji marsikatero resnico. Problematično je to, da izgoreli učitelji tudi slučajno ne vidijo na sebi nobene napake, ki jo lahko opazi nevtralni zunanje opazovalec. Učitelji tudi ne želijo, da bi se njihov pedagoški proces (pouk) snemal. Mnoge stavčne dikcije, ki jih učitelji naslavljajo na učence, bi hitro nakazale učiteljevo izgorelost. Včasih pa bi bilo vendarle dobro reči "bobu bob", in povedati stvari, ki jih bodo učitelji sicer sprejeli z odporom. Toda po tej poti lahko pride do znamenitega uvida v jedro simptoma – v tem primeru izgorelosti oz. ujetosti v sindrom izgorevanja.

Za začetek bi učitelji lahko s prebiranjem literature o sindromu izgorelosti prišli do spoznanja, da so ujeti v začarani krog. Koristila bi tudi kakšne predavanja in svetovanja na to temo – kljub temu da si mnogi zatiskajo oči pred fenomenom izgorevanja učiteljev. Pravo psihoterapijo bi rabili tisti, ki so že popolnoma izgoreli. Zagata celotnega konteksta niti ni v tem, da izgorevajo (nekateri) učitelji, pač pa da bi širša javnost izvedela, da imajo tudi (izgoreli) učitelji svoje grehe. Učencem nemalokrat delajo krivice... To pa je nekaj, kar ni dobro, da pricurlija v javnost. Tega nočejo ne učitelji, ne ravnatelj, ne SVIZ, ne Društvo ravnateljev, ne MŠŠ ... Vsi bi radi ostali brezmadežni ... Učenci (in njihovi starši) pa še naprej trpijo ...

The essentials of imaging



**KONICA MINOLTA**

Konica Minolta Slovenija, d.o.o.  
Vodovodna 101, Ljubljana  
[www.konicaminolta.si](http://www.konicaminolta.si)

barvno in čb tiskanje A5 do A3+  
barvno in čb kopiranje A5 do A3+  
barvno in čb skeniranje A5 do A3+



Slika aparata je bimboflična!

**bizhub C200**

že od 2.390 € + ddv

**samo v decembru!**

ob nakupu bizhub C200,  
ČB tiskalnik PP 1350W  
samo za 1€!



Simitri

ob nakupu vam podarimo tudi komplet tonerjev  
za bizhub C200 v skupni vrednosti 225 € + ddv.

# Samopodoba trinajstletnikov

mag. Bojana Peruš Marušič, OŠ bratov Polančičev Maribor

Otroci so naše največje bogastvo, zato se je potrebno zavedati, da so otroška in kasneje najstniška leta najboljše v oblikovanju posameznikove samopodobe. V začetku njihovega odraščanja imajo primarno vlogo starši, ki bi naj v tem obdobju z njimi vzpostavili ljubeč in zaupljiv odnos, ki bi temeljil na zaupanju in realnih pričakovanjih. Ob vstopu v šolo postanejo vzgojno izobraževalne institucije tiste, ki prevzamejo prevladujočo vlogo pri nadaljnjem oblikovanju otrokove samopodobe. To je čas, ko otrok razvija delavnost, aktivnost in podjetnost. In na tej točki se morajo te vloge zavedati predvsem učitelji, ki s svojimi dejanji in besedami postavljajo temelje, na katerih bodo otroci kasneje gradili svoja življenja. Kajti uspeh vpliva na samopodobo, samopodoba pa na uspeh vsakega posameznika – učenca.

## UVOD

Razvoj psihologije je v današnjem času prišel do te stopnje, da je v precepu, kako opredeliti samopodobo. Zaradi nenehnega dotoka novih informacij in pojmovanj, katerih začetki segajo sto let nazaj, kakor tudi zaradi razvijanja sodobnih empiričnih raziskav, je skoraj nemogoče izpostaviti splošno opredelitev samopodobe. Izraze, ki se vežejo na ameriški »self-concept« in evropski »self-image«, lahko v slovenščini zajamemo s pojmom samopodoba (podoba o sebi) in samopojmovanje (pojmem samega sebe). Na kratko povedano, je samopodoba dialektični spoj zavednega in nezavednega, pri čemer velja upoštevati, da nezavedno prekriva plašč obrambnih mehanizmov, ki prepuščajo le tiste vsebine, ki so sprejemljive in jih lahko posameznik integrira v svojo samopodobo.

Akadska samopodoba se oblikuje v obdobju od 6. do 12. leta. Na pomen samopodobe je opozoril že Eric Erickson, ki je opredelil obdobja osebnostno – socialnega razvoja. Po njegovi teoriji je za vsako od obdobjev značilna razvojna kriza, ki predstavlja konflikt med pozitivno in potencialno negativno alternativo. Na razreševanje te krize imajo odločilen vpliv dejavniki iz okolja, od razrešitve pa je odvisno oblikovanje samopodobe, položaj v socialni skupini ter uspešno premagovanje krize v naslednjem obdobju (Woolfolk, 1993).

Po Ericksonu je to obdobje, ko je za otroka značilno

prizadevanje, delavnost, vključevanje v dejavnosti, kjer uspeh ni vnaprej zagotovljen. Ob ustreznem reagiranju (spodbujanju) okolice (učitelji, starši, vrstniki), se razvije občutek kompetentnosti, ki vodi v pozitivno samopodobo (zmorem, znam), v nasprotnem primeru (ob pretirani kritičnosti in omejevalnosti) pa pride do občutkov manjvrednosti, do negativne samopodobe, ki vodi v pasivnost, v umik, v pričakovanje neuspeha.

## STRUKTURA MLADOSTNIKOVE SAMOPODOBE

Samopodoba je kompleksna, saj vsebuje več vidikov jaza. Offer kot tudi nekateri drugi avtorji pojmujejo samopodobo kot bolj ali manj organizirano strukturo lastnosti, potez, stališč, ... ki jih mladostnik pripisuje samemu sebi. V tej predpostavki se je avtor osredotočil na notranjo organizacijo samopodobe in izdelal strukturni model mladostnikove samopodobe, ki je sestavljen iz petih vsebinskih področij ali sevstev:

- Psihološko:
  - obvladljivost impulzov,
  - razpoloženje,
  - telesna samopodoba.
- Socialno:
  - socialni odnosi,
  - moralne vrednote,

- poklicni in študijski cilji.
- Družinsko:
  - družinski odnosi.
- Prilagoditveno:
  - obvladovanje zunanjega sveta,
  - psihopatologija,
  - prilagajanje.

## OSEBNOSTNE LASTNOSTI POVEZANE S SAMOVREDNOTENJEM

Oseba vrednostno opredeljuje samega sebe – vrednoti svoje določene osebnostne značilnosti, ali sebe kot celoto in si tako daje pozitivne oz. negativne predznake. Govorimo o pozitivni – visoki samopodobi in negativni – nizki samopodobi. O tem, kako delimo osebne lastnosti glede povezanosti s pozitivnim in negativnim samovrednotenjem, je predstavila Marija Skalar (magistrska naloga, 1985).

- Visoko pozitivno samovrednotenje je povezano:
  - S psihološko prilagojenostjo in čustveno stabilnostjo.
  - S pozitivnim sprejemanjem drugih oseb.
  - S sprejemanjem funkcij in vodstvenih nalog.
  - Z večjo aktivnostjo in občutki večje psihične moči.
  - Z večjo splošno storilnostno naravnostjo in večjo notranjo motivacijo.
  - Z večjim prizadevanjem za doseganje učnega uspeha in uspeha pri drugih opravilih.
  - Z boljšim učnim uspehom in boljšim odnosom do šole.
  - S hitrejšim pozabljanjem informacij, ki so povezane s slabimi izkušnjami.
  - Z manjšo odvisnostjo od vrednotenja drugih oseb.
  - S pripravljenostjo za sprejemanje novih izkušenj.
- Negativno samovrednotenje je povezano:
  - Z občutki negotovosti in manjvrednosti.
  - Z nestabilnim pojmovanjem samega sebe.
  - Z neprilagojenim vedenjem in delikventnostjo.
  - Z izogibanjem socialnih kontaktov.
  - Z večjo odvisnostjo od drugih v različnih situacijah.
  - Z izogibanjem novih situacij in novih nalog.
  - Z negativnimi pričakovanji o lastnih možnostih in pesimističnimi pričakovanji v bodočnosti.
  - Z učnim neuspehom in motnjami na storilnostnem področju.

Visoka manifestna samopodoba ima lahko dva izvora. Lahko je dejansko visoka samopodoba, ali pa obrambno visoka samopodoba. Človek z navidezno visoko samopodobo prezre protislovne informacije, ker ne ustrezajo

njegovi lažni predstavi o sebi, ali pa jih z obrambnimi mehanizmi pretvori v ustrezne. Za take najstnike je značilen narcizem in sebičnost. Na drugi strani pa imamo najstnike, kjer se prenizka samopodoba kaže v različnih (samo) uničevalnih dejanjih kot so agresivnost, neupravičeno izostajanje od pouka, pasivnost, ...

Samopodoba je naučena. Ne nastane naenkrat, temveč postopoma. Ni enovita, ampak ima več komponent. Te nastajajo v različni starosti in imajo v različni starosti tudi različno pomembnost. Mlajši otroci dajejo prednost telesnim značilnostim, mladostniki in odrasli ljudje pa interpersonalnim odnosom. Večji del naučene samopodobe izvira iz povratnih informacij, ki nam jih posredujejo ljudje, s katerimi imamo mnogo stikov in so za nas pomembne osebe. Na osnovi vedenja o gradnji učenčeve samopodobe lahko učitelji z ustreznimi psihološkimi pristopi preprečimo pogoje tako za razvoj prenizke kot za razvoj previsoke pozitivne samopodobe. Kajti obe obliki se izražata v neprilagojenih oblikah obnašanja, ki vodijo v vedenjske, učne in osebnostne težave.

## SAMOPOJMOVANJE IN ŠOLA

V današnjem času se vprašanje samopojmovanja pojavlja kot pomemben modifikacijski element v procesu vzgoje in izobraževanja. Čim bolj ustrezno je posameznikovo samopojmovanje, tem več možnosti ima, da bo svoje vedenje spreminjal in izboljševal v odnosu do drugih in do sebe ter učinkovito usklajeval lastne in tuje interese.

V obdobju med 6. in 12. letom so otroci večji del dneva povezani s šolo in obšolskimi dejavnostmi, zaradi česar so raziskave na področju vzgoje in izobraževanja usmerjene predvsem k iskanju naslednjih odgovorov:

- Kakšna je povezanost med učenčevim samopojmovanjem in njegovim šolskim dosežkom?
- Kakšno vlogo imajo feedback, okrepitev in pričakovanja učiteljev in staršev pri spreminjanju učenčevega samopojmovanja?
- Kakšen je učinek različnih oblik šolske organizacije na učenčevo samopojmovanje?
- Kakšen je učinek različnih metod in pristopov učitelja v razredu na učenčevo samopojmovanje?
- Kakšen je medsebojni vpliv med učiteljevim in učenčevim samopojmovanjem?
- Kako lahko spreminjamo učiteljevo in učenčevo samopojmovanje?

Ostaja tesna povezanost med samopojmovanjem in osebnimi vzgojno izobraževalnimi dosežki. Lahko rečemo, da predstavljajo vzgojno izobraževalne institucije področje, kjer so mladi ljudje prisiljeni proti svoji volji tekmovati in ob tem pokazati osebno primernost oziroma nepripravnost. Zaradi poudarjanja pomembnosti tekmovanja

in doseganja uspeha ne preseneča, da se pri najstnikih pojavlja šolski uspeh kot pomemben indikator samopojmovanja oz. natančneje samovrednotenja (»dober« učenec – sposoben in pomemben, »slab« učenec – nesposoben in podrejen).

Med pomembnimi dejavniki, ki vplivajo na razvoj samovrednotenja so predvsem trije:

- Pripravljenost učitelja, da spozna učenčeve probleme, možnosti in omejitve.
- Spoznavanje in osvajanje odgovarjajočih oblik in standardov vedenja, ki učencu omogočajo, da uspešno opravlja svoje vsakdanje dolžnosti.
- Spoštovanje osebnosti učenca in usmerjanje učenca k zavestnemu sprejemanju ustreznih norm in pravil vedenja v razredu.

Za razvijanje realnega samopojmovanja in s tem samovrednotenja je pomembno učenčevo prepričanje, da je sprejet v okolici (starši, učitelji in prijatelji) in da imajo vanj toliko zaupanja, kolikor je potrebno in realno. Le-ti mu morajo pri vsakodnevnih opravilih omogočiti izbiro tistih aktivnosti in oblik vedenja, za katere učenec sam meni, da so ustrezne in zaželene.

Podatki tudi kažejo, da marljivo učenje in uspehi pri učenju pripomorejo pri oblikovanju pozitivnega samopojmovanja in spodbujajo otroka, da vztraja pri marljivem delu, da bi ohranil lastni ugled. Kajti učenec, ki sebe realno ocenjuje, je skoraj po pravilu realno ocenjen od učiteljev, staršev in vrstnikov. To pa je eno bistvenih meril, ki vplivajo na sprejetost v skupini in razredu. Če na kratko povzamem, je realno samopojmovanje zanesljiv indikator dobrih medosebnih odnosov v družini in v šoli ter pokazatelj kakovostnega vzgojno izobraževalnega dela v šoli.

Najstnik je v okolici, kjer živi in v šoli mnogokrat postavljen v situacijo, ki vodi k nesporazumom, konfliktom in do oblikovanja nerealnega samopojmovanja. Zaradi tega je pomemben element učiteljevega dela in tudi naloga staršev, da spoznajo najstnikove sposobnosti in možnosti, pozitivne lastnosti in pomanjkljivosti ter razvijanje sposobnosti za samostojno učenje s poudarkom na notranji motivaciji.

Za doseganje boljših rezultatov v šoli in na splošno v življenju je pomembno poznati samopojmovanje najstnika in oceno »pomembnih ljudi« o njem.

## DVIGOVANJE SAMOPODOBE V RAZREDU

Raziskave kažejo, da je pozitivna samopodoba povezana z učno uspešnostjo pri predmetih in s splošno učno uspešnostjo. Le-ta je sestavljena iz področij, ki vsak zase pokrivajo učne predmete v šoli kot tudi področja, ki se ne nanašajo neposredno na šolske in učne kontekste. Tako

danesh poznamo naslednja področja samopodobe: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, splošno akademsko samopodobo, reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne sposobnosti in šport, zunanji videz, odnose z vrstniki istega spola, odnose z vrstniki nasprotnega spola, odnose s starši, religijo, iskrenost in zanesljivost, čustveno stabilnost in varnost in splošno samopodobo. V šoli je potrebno razvijati vsa področja samopodobe, ki tvorno pripomorejo k oblikovanju celovite pozitivne samopodobe in posledično k višji učni uspešnosti (po prof. dr. D. Kobal Grum).

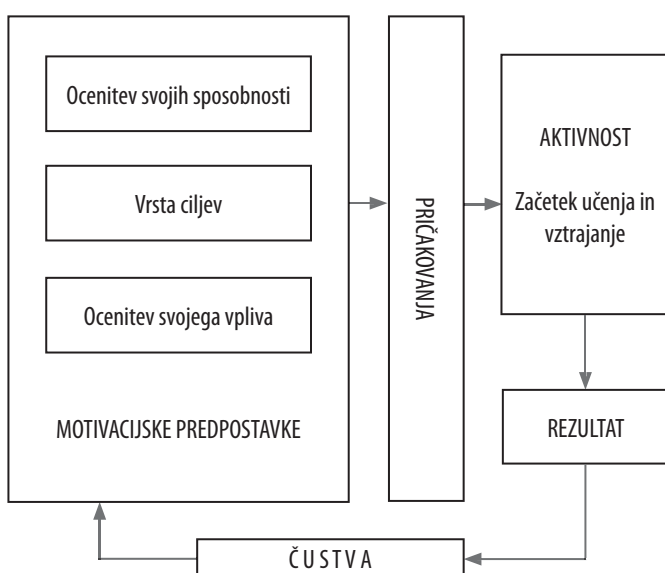
Načinov, kako razvijati učenčevo samopodobo, je veliko. V nadaljevanju jih navajam nekaj in so prevedeni po TACADE, Workshop 6, Reader 1.

- Poskušajte razmišljati pozitivno o vsakem učencu, poiškati najboljše ter jim pomagajte, da se pričnejo zavedati svojih prednosti.
- Govorite o dobrih lastnostih in pogovarjajte se z učenecem individualno o napetostih, ki jih doživljajo.
- Delajte tako, da ustvarite toplo, varno vzdušje v razredu, v katerem so vsi učenci ovrednoteni in se vsakomur prisluhne. Učenci naj imajo možnost prispevati in deliti ter prevzemati resnično odgovornost.
- Učencem pomagajte z ljubeznijo, spodbujanjem in podporo, da se bodo čutili sposobne. Hvalite jih kadarkoli je možno, vendar ne prisiljeno ali pa, ko je pohvala neprimerna.
- Učencem pustite svobodo, da se odkritosrčno izražajo, da govorijo o svojih čustvih, a vselej tako, da upoštevate tudi druge.
- Vključite izoliranega in plahega učenca, pri tem pa vselej upoštevajte potrebo nekaterih učencev, da so samostojni. Uporabljajte skupinske aktivnosti in poskrbite, da ima učenec možnost, da uspe.
- Vzpodbujajte smisel za skupnost, pripadnost v razredu in vzpodbujajte učence k razvijanju prijateljstva.
- Opogumljajte učence k razvijanju smisla za podporo drug drugemu, k pripravljenosti za pomoč drugim v težavah in tudi v iskanju pomoči pri drugih.
- Dajte učencem možnosti, da opravijo dane naloge in da napravijo stvari, pri katerih je uspeh zagotovljen.
- Učence opogumljajte, da bodo vse bolj prevzemali odgovornosti zase in za svoja dejanja.
- Bodite pošteni in stanovitni ter se skušajte izogniti dvojnim merilom. Če je le mogoče, opogumite učence, da si ustvarijo lastna pravila, pri katerih je spoštovanje drugih osrednja tema.
- Bodite pripravljeni priznati dejstvo, ko vam kot učitelju zmanjka idej. Ne bojte se opravičiti. Dajte jim vedeti, da je, motiti se, sprejemljivo. Vsi grešimo!
- Če je le mogoče, karajte in podučujte učenca vstran

- od drugih.
- Čim tesneje sodelujete z učenčevimi starši.
- Pazite nase kot na učitelja. Kjer je le mogoče, gradite spoštovanje do vsega oseba in gojite spoštovanje. Gradite na skupinskem sodelovanju.

## POJMOVANJE SAMEGA SEBE IN NOTRANJA MOTIVACIJA

Številni raziskovalci predvidevajo, da je notranja motivacija učenca odvisna od tega, kaj učenec pričakuje. Na pričakovanja in s tem šolsko motivacijo vplivajo predvsem naslednji procesi pojmovanja samega sebe: ocenitev lastnih sposobnosti, ocenitev lastnega vpliva, vrsta ciljev oz. usmeritev ter čustveni odnos do sebe. To so notranji procesi, ki vplivajo na učenčevo odločitev, da se začne učiti in da pri učenju tudi vztraja do zastavljenega cilja.



**Ocenitev svojih sposobnosti:** Ali sem sposoben doseči ta cilj? Ali lahko rešim to nalogo ali ne? Rezultati mnogih raziskav so pokazali, da pozitivna samopodoba pomembno vpliva na šolski uspeh. Učenci s pozitivnejšo samopodobo kažejo večjo notranjo motivacijo, večjo potrebo po intelektualnem izzivu, svobodneje uporabljajo kognitivne strategije in dosegajo boljše rezultate po kriterijih uspešnosti.

**Ocenitev lastnega vpliva:** Ali lahko sam vplivam na svoj uspeh, neuspeh? Percepcija lastnega vpliva se nanaša na učenčevo prepričanje o tem, ali sam vpliva na uspeh oz. neuspeh in koliko nanju vplivajo zunanji faktorji. Pri mladostnikih z zelo pozitivno sliko o sebi pogosto opa-

žajo, da uspeh pripisujejo svojim sposobnostim, neuspeh pa pomanjkanju truda. Domnevajo, da boljše rezultate pri učenju dosegajo učenci, ki verjamejo, da lahko sami vplivajo na rezultat. Mladostniki z negativno sliko o sebi pripisujejo svoj neuspeh notranjim, stabilnim faktorjem (jaz nisem za nič sposoben). To pripelje do »začaranega kroga«. Ponovljen neuspeh zmanjša samopodobo, kar vodi do znižanja motivacije, ponovnega neuspeha in slednjič do občutka nemoči. Mladostniki z obrambno visoko samopodobo na vsak način želijo obdržati pozitivno sliko o sebi. Ker neuspeh priča o nizkih sposobnostih, se ga za vsako ceno varujejo. Če se neuspehu ne morejo izogniti, ga pripišejo zunanjim vzrokom (smola, pretežka naloga), ali pa notranjemu, na katerega bi lahko vplival, če bi hotel. Po neuspehu se neha truditi, da bi zaščitil občutek lastne vrednosti.

**Vrste ciljev, usmeritev:** V okviru šolske motivacije govorimo o notranji in zunanji usmeritvi. Pri notranji usmeritvi je cilj pridobitev znanja in spretnosti, samo učenje pa pomeni užitek, ki prihaja ponavadi iz intelektualnega izziva zadovoljitve radovednosti. Pripisuje se pozitivnim občutkom, ki jih ima učenec, ko doseže uspeh. Nasprotno je pri zunanji usmeritvi cilj učenca »potrditi svoj JAZ« v oči drugih, dokazati svojo visoko sposobnost proti drugim in prekriti nizke sposobnosti. Pri tej usmeritvi je mladostnik odvisen od zunanjih sodb o svojem uspehu. Če doživi neuspeh oziroma če nima pozitivne slike o sebi, je rezultat te usmeritve anksioznost.

**Čustveni odnos do sebe:** Zgoraj opisani motivacijski elementi so povezani s čustvenimi reakcijami do sebe. Te reakcije so na primer ponos, občutek sramu, občutek krivde in najpogosteje anksioznost. Pozitivna čustva, kot je ponos, so povezana z notranjo usmeritvijo, katere cilj je pridobiti znanje in spretnosti.

## TESTIRANJE ŠTIRINAJSTLETNIKOV

Pri testiranju sem izhajala iz dveh modelov preverjanja samopodobe. Prvi je semantični diferencial, drug pa Coopersmithova lestvica samopodobe za preverjanje samopodobe otrok, mladostnikov starih od 8 do 15 let. Samopodobo mladostnikov sem ugotavljala pri 86 učencih, ki so obiskovali 8. razred na osnovnih šolah v Mariboru. Na pomen dobljenih rezultatov ne vpliva spol učencev.

### Semantični diferencial

- Metoda semantičnega diferenciala vsebuje tri poglede na samopodobo učenca:
  - Kakšen sem v razredu?
  - Kakšen bi želel biti v razredu?
  - Kakšnega me vidi učitelj?

Metoda vsebuje 21 nasprotno postavljenih lastnosti (npr. uspešen – neuspešen).

- Vrednotenje odgovorov temelji na lastni oz. učiteljevi oceni za posamezno lastnost v razponu sedmih možnosti.
- Za orientacijsko vrednost je vzeta učiteljeva ocena učenčevih lastnosti. Učenčev odgovor na posamezno lastnost se ocenjuje glede na pozitivno lastnost samopodobe in referenčno vrednost (učiteljeva ocena).
- S pomočjo semantičnega diferenciala ugotavljamo odstopanje lastnega videnja samopodobe proti »pomembni osebi« v učenčevem življenju.

### Rezultati in analiza s komentarjem

Povprečna vrednost samopodobe je pozitivna, kar kaže dokaj realno sliko o videnju samega sebe v razredu. Največja razhajanja med učenčevo in učiteljevo oceno so pri naslednjih lastnostih:

- višja ocena samopodobe je v občutljivosti, aktivnosti, pomembnosti, angažiranosti, prijateljstvu, sprejetosti v razredu in vztrajnosti;
- nižja ocena samopodobe je v karakterni moči, telesnem izgledu, odvisnosti od drugih, samokritičnosti in sproščenosti.

Pregled rezultatov na vprašanje »Kakšen bi želel biti v razredu?«, kaže na logično razmišljanje štirinajstletnikov, ki želijo biti v vsem najboljši, oz. želijo imeti najboljše lastnosti.

### 7. 2. Coopersmithova lestvica

- **Original** vsebuje 38 predpostavk, pri nas je bila uporabljena skrajšana verzija s 25 postavkami. Le-te se nanašajo na šest področij samopodobe:
  - telesni izgled in lastnosti,
  - socialno razpoloženje,
  - šolski in IQ status,
  - priljubljenost,
  - zadovoljstvo s seboj, sreča,
  - družinski status.
- **Vrednotenje**
  - točka za odgovore pod DA (postavka 6, 8, 9, 14, 19, 20) ter
  - točka za odgovore pod NE (vse ostale postavke).
- **Orientacijska vrednost**  
X = 17 točk
  - nižje število točk kaže na nižjo oz. bolj negativno samopodobo ter

- višje število točk kaže na višjo oz. bolj pozitivno samopodobo

- **Uporabna vrednost**

- poskus velja za ugotovitev splošne, globalne samopodobe mladostnikov starih med 8 in 15 let.

### Analiza rezultatov s komentarjem

Dobljeni rezultati kažejo, da imajo mladostniki stari od 13 do 14 let pozitivno samopodobo na področjih, ki so nekako osebna. V področjih, kjer so pod vplivom družbe, njihov aktivni ali pasivni subjekt kaže nižjo stopnjo samopodobe. Ob tem ne smemo zanemariti splošnih socialnih in družbenih razmer v Sloveniji.

Z ozirom na orientacijsko vrednost (17 točk – 68 %) ugotavljam, da ima 34 mladostnikov nižjo oz. bolj negativno samopodobo, med tem ko ima kar 52 mladostnikov, kar je bilo pričakovati za to starostno obdobje, pozitivno samopodobo.

Iz dobljenih rezultatov lahko zaključim, da je splošna, globalna samopodoba v zgodnji adolescenci pozitivna, kar se izraža predvsem na področjih telesnega izgleda, lastnosti, priljubljenosti, zadovoljstva s samim seboj in osebne sreče.

### ZAKLJUČEK

Če bomo učitelji razumeli pomen razvoja učenčeve pozitivne samopodobe, se zavedali, da nanjo pomembno vplivamo, bomo učence naučili tudi z lastnimi vzgledi za kasnejše samostojno oblikovanje le-te. Kajti od tega, kakšna je mladostnikova samopodoba, je odvisna kakovostodnosa do samega sebe in drugih. Ob tem pa ne smemo zanemariti pomena le-te znotraj vzgoje in izobraževanja ter vpliva hitrih in kaotičnih družbenih sprememb v naši družbi, katerim so mladi že od rojstva izpostavljeni.

Mladostnikova – učenčeva samopodoba in njegovo samopojmovanje imata močan vpliv na šolsko uspešnost, motivacijo za učenje, vedenje v šoli in izven nje, status v družbi ter medosebno komunikacijo. V njenem oblikovanju ima prvenstveno vlogo odnos učitelj – učenec. Tu so pomembni elementi učiteljevega dela z učenci, spoznavanje njihovih osebnosti in možnosti, pozitivnih lastnosti in pomanjkljivosti, smeri in norm ter predvsem razvijanje sposobnosti za samostojno učenje s poudarkom na notranji motivaciji.

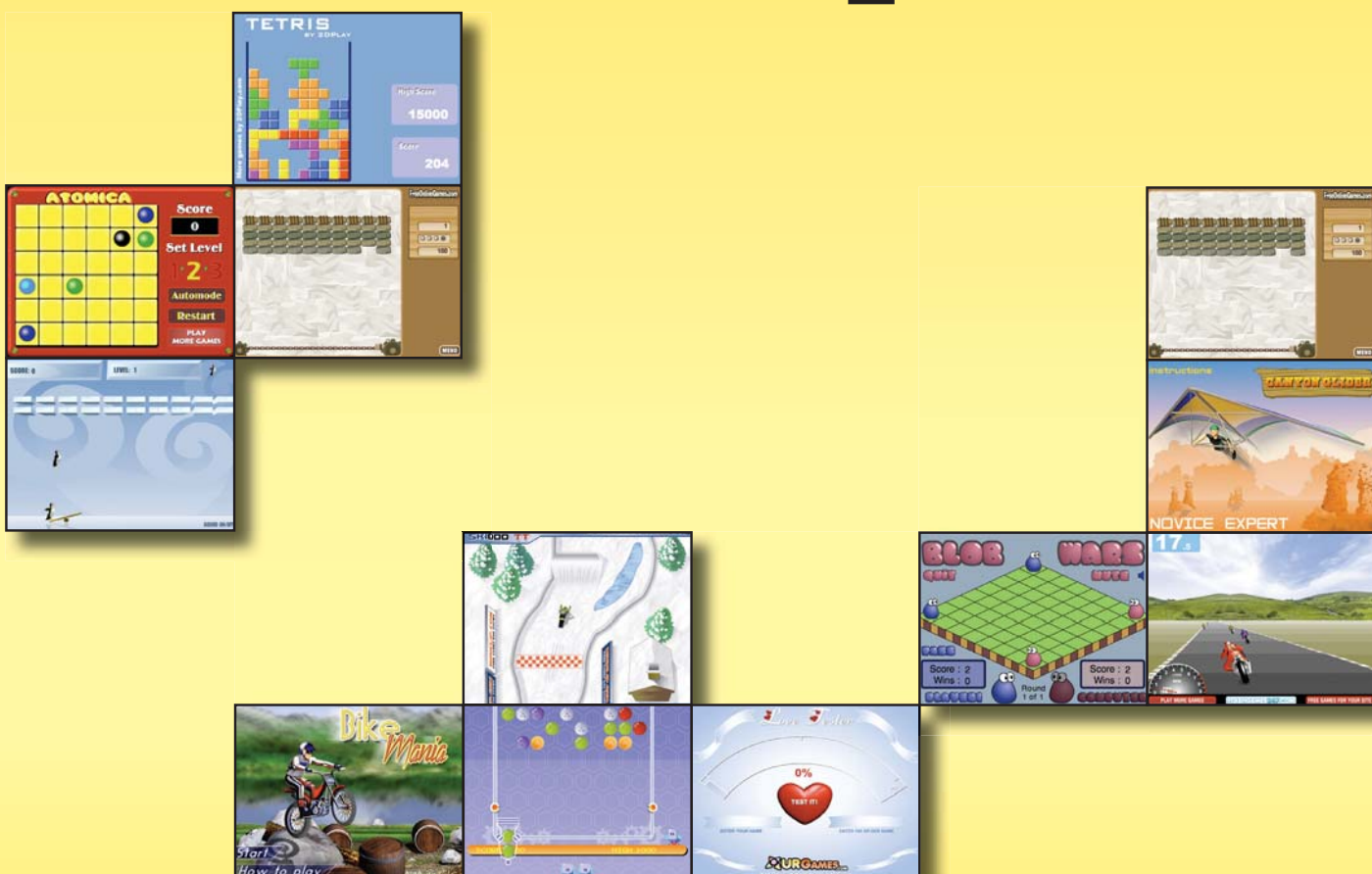
### LITERATURA

- Juriševič, M. (1999a): Samopodoba šolskega otroka, Ljubljana, Pedagoška fakulteta.  
 Juriševič, M. (1999b): Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe na



# VAŽNO JE SODELovati. IN JIH VSE PREMAGATI!

[igre.najdi.si](http://igre.najdi.si)



vse slovenske strani



# Medpredmetno povezovanje in športna vzgoja

dr. Vesna Štemberger, Pedagoška fakulteta Ljubljana

Prenova vzgojno-izobraževalnega sistema se v Sloveniji dogaja z namenom izboljšanja kakovosti le-tega. Eno od izhodišč je tudi izboljšanje kakovosti znanja učencev, kar pomeni bolj uporabno, trajnejše znanje in vzgojo za vseživljenjsko učenje. Sodobno pridobivanje znanja tako ne pomeni le ustrezne izbire učne snovi, pač pa tudi povezavo med različnimi vsebinami in njihovo uporabo v različnih situacijah. Eden pomembnejših didaktičnih pristopov, ki lahko prispeva k boljšemu, predvsem pa trajnejšemu in bolj uporabnemu znanju so zagotovo medpredmetne oziroma medpodročne povezave.

## KAJ JE MEDPREDMETNO POVEZOVANJE?

V teoriji medpredmetnega povezovanja zasledimo več različnih izrazov in s tem povezanih različnih opredelitev samega termina in razumevanja le-tega. Zato bomo najprej predstavili nekaj definicij, ki bodo pomagale razjasniti pojem medpredmetnega povezovanja. Pri tem je potrebno opozoriti, da raznolikost opredelitve pojma ne pomeni nujno tudi tega, da so nekatere opredelitve bolj oziroma druge manj pravilne, pač pa je to pokazatelj raznolikosti obravnavanega področja. Eden najpogostejših izrazov, ki se med učitelji danes še vedno pojavlja, je termin **integracija**. Ta izraz je bil s šolsko prenovo definiran kot »varstvo, vzgoja in izobraževanje razvojno drugačnih otrok ter otrok s posebnimi potrebami in njihovo vključevanje v skupni sistem edukacije« (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 1995: 23). Danes se tako termin integracija ne uporablja v »klasičnem« pomenu, ko je integracija pomenila prepletanje vsebin posameznih predmetov in učnih tem, kar pa je največkrat posledično pomenilo tudi neuresničevanje ciljev nekaterih predmetov. Kadar določeno vsebino (temo, tematski sklop) obravnavamo z vidika različnih predmetov (strok), govorimo o **multidisciplinarnem pristopu** (npr. kadar otroku med uro športne vzgoje namestimo merilec srčnega utripa in utrip analiziramo po končani uri športne vzgoje – v okviru ure športne vzgoje ali katerega drugega

predmeta; med uro športne vzgoje se z merjenjem srčnega utripa neposredno ne ukvarjamo). Kadar gre za usvajanje določenih znanj, ki so skupna različnim predmetom oziroma strokam in se ta znanja obravnavajo pri nekaterih ali pa tudi pri vseh predmetih, ki so jim skupna, govorimo o **interdisciplinarnem pristopu**. Transferna vrednost teh znanj omogoča prenos le-teh na druga področja brez večjih težav (npr. kadar otroku namestimo merilec srčnega utripa ter med uro športne vzgoje srčni utrip tudi spremljamo, prilagajamo vadbo ipd.) (Gros s sod., 2002).

HUMPHREYS (1990) – loči dvostranske (povezava dveh predmetov ali področij) in večstranske medpredmetne povezave (povezava več predmetov ali področij).

DRESSL (1958, v Lake, 2002) – z medpredmetnim poučevanjem učenci ne dobijo le celostnega pregleda znanja, ampak jim lahko predstavlja spodbudo, da začnejo zaznavati nove odnose in sami razvijajo nove modele, sisteme in strukture, ne da se jih zgolj naučijo.

HUMPHREYS (Humphreys, Post in Ellis, 1981, v Lake, 2002) – učenje s povezovanjem (medpredmetno povezovanje) je tisto učenje, v katerem otroci raziskujejo vsebine različnih predmetov; usmerjeno je na neke pojave v njihovem okolju.

SHOEMAKER (1989) – to je izobraževanje, ki je organizirano tako, da je presečišče vsebin različnih predmetov;

združuje različne poglede kurikuluma v pomensko zvezo, da se tako lahko osredotoči na široka področja učenja. Učenje in poučevanje obravnava na celovit način, ki vključuje učenčevu telo, misli, občutke, predhodne izkušnje, intuicijo; vse to pomaga učencu »odkrivati interaktivni resnični svet«.

EVERETT (1991, v Lake, 2002) – medpredmetne povezave povežejo več šolskih predmetov v aktiven projekt in ga tako približajo vsakodnevnim situacijam, s katerimi se srečujejo otroci (Povzeto po Kovač, Starc, Jurak, 2003).

Vsi opisani pogledi govorijo o tem, da so medpredmetne povezave v svojem bistvu **didaktični pristop**, ki otroke pripravi na učenje skozi celo življenje. Pomenijo povezovanje vsebin različnih predmetov znotraj predmetnika (v vrtcu različnih področij dejavnosti) na horizontalni ravni in povezave posameznega predmeta z različnimi medpredmetnimi področji (okoljska vzgoja, zdravstvena vzgoja, prometna vzgoja, vzgoja za nenasilje ...). Za njihovo učinkovitost morajo biti v povezavah **jasno prepoznavni cilji posameznih predmetov oziroma področij**. Učitelj poskuša določeno vsebino ali problem podati ali obravnavati čimbolj celostno – isti problem skuša osvetliti z različnih vidikov. Zato zahtevajo od učitelja dobro opredelitev ciljev in natančno načrtovanje izvedbe pouka, pa tudi veliko bolj fleksibilno organizacijo šolskega dela.

## POMEN MEDPREDMETNEGA POVEZOVANJA ZA OTROKA

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine, še posebej mlajši otrok za usvojitev posameznega pojava, problema uporablja vsa čutila. Poleg tega je potrebno mlajšemu otroku pojav, problem osvetliti z različnih zornih kotov, da si lahko o njem ustvari celotno sliko. Pri starejših učencih so medpredmetne povezave pomembne tudi z vidika motivacije (npr. delovanje sil, o katerem se učenci učijo pri fiziki, dobi pri športni vzgoji tudi uporabno vrednost). Prav tako pa je pri otrokovem spoznavanju sveta, usvajanju in uporabi znanja velikega pomena transfer. Transfer ne pomeni le prenosa znanja med posameznimi področji, pač pa tudi prenos pridobljenih spretnosti, veščin, razvitih sposobnosti. Transfer (pozitivni) omogoča hitreje učenje, boljše zapomnitev naučenega ter večjo uporabno vrednost znanja. Negativni transfer lahko učenje oziroma napredek pri učenju tudi zavira. Poznamo tri vrste transfera, in sicer:

**lateralni transfer** – je prenos informacij z ene (gibalne) naloge na drugo (kotalkanje, rolanje, drsanje – pozitiven transfer je gibanje, negativni transfer je ustavljanje. Risanje različnih črt, krivulj – učenje pisanja. Znanje osnovnih računskih operacij pri matematiki – uporaba pri fiziki.);

**bilateralni transfer** – glede na telesno shemo z desne na levo stran, z rok na noge (ali obratno) – ples moški, ženski položaj; vodenje žoge z levo, desno roko;

**vertikalni transfer** – znotraj enake (gibalne) naloge – nadgradnja (učenje vožnje s kolesom s pomožnimi kolesci, samostojna vožnja otroka (ki je na začetku še relativno nestabilna, otrok pa se še ne more osredotočiti na promet okoli sebe), vožnja odrasle osebe, ki je avtomatizirano dejanje, tekmovalno kolesarjenje. Vertikalno so povezani tudi vsi predmeti, ki se poučujejo v šoli, kar bi morali bolj upoštevati tudi pri načrtovanju pouka.

Učenci sami mnogokrat niso sposobni uvideti medpredmetnih povezav, zato je naloga učitelja, da le-te ustrezno načrtuje, jih učencem predstavi in osmisli (verjetno ni smiselno v mesecu septembru obravnavati ljudskih pesmi in plesov pri glasbeni vzgoji, decembra slovenskega ljudskega izročila pri spoznavanju okolja in februarja ljudskih plesov pri športni vzgoji, ko lahko tematiko predstavimo skupaj).

## KDAJ IN KAKO UPORABITI MEDPREDMETNE POVEZAVE?

Medpredmetne povezave uporabljamo takrat, ko je to smiselno, ko za to obstajajo razlogi in ustrezne možnosti. Poskušamo jih izpeljati tako, da čimbolj spodbujamo **ustvarjalnost** otrok (otroci sami skušajo najti ustrezno gradivo, različne rešitve, osvetliti problem z različnih vidikov ...), povezave pa so lahko tudi spodbudno motivacijsko sredstvo (Pangrazi, 2000 v Planinšec 2000).

Povezave lahko uporabljamo v različnih **stopnjah učnega procesa**. Proces učenja je lahko na nekem področju učinkovitejši, če vsebuje vsebine drugih področij, predvsem v fazah spopolnjevanja, utrjevanja in uporabljanja znanja (Humphreys, 1990 v Planinšec 2000).

Pri **posredovanju novih učnih vsebin** je smiselno zaradi ponazoritve in motivacije povezati novo znanje z že poznanim. V **stopnji utrjevanja znanja** povezujemo učencu že znane vsebine.

Poznamo več različnih načinov udejanjanja medpredmetnih povezav, od katerih nekatere terjajo več časa, druge pa so uresničljive praktično vsako uro, mnogokrat nastanejo tudi popolnoma spontano. Za realizacijo medpredmetnih povezav, ki ne nastajajo spontano in ki so ustrezno načrtovane, so predvsem primerne drugačne oblike dela, kot je reden pouk. Reden pouk kot prostor realizacije medpredmetnih povezav je bolj primeren v prvi in drugi triadi oziroma v obdobju, ko učence poučuje en učitelj, saj medpredmetne povezave zahtevajo poznavanje več učnih načrtov, predvsem pa je potrebno biti pri izvedbi le-teh fleksibilen, saj medpredmetno povezovanje mnogokrat ne pozna urnika v smislu 45 minutne učne ure. Za udejanja-

nje medpredmetnih povezav so morda še bolj kot reden pouk primerne različne organizacijske oblike, kot so šole v naravi, projektni dnevi, tedni ali meseci, športni dnevi, tečaji prve pomoči, kolesarski izpit, mini raziskovalne naloge učencev ipd., saj terjajo več časa, bolj fleksibilen urnik, boljše povezovanje različnih učiteljev ter nenazadnje tudi bolj poglobljeno obravnavo vsebin posameznih predmetov. Zato mora biti načrtovanje medpredmetnih povezav del učiteljeve letne priprave na pouk. Žal se danes prave medpredmetne povezave izvajajo le zelo redko, saj je pojmovanje medpredmetnega povezovanja še vedno neustrezno. Vse prevečkrat učitelji medpredmetnih povezav sploh ne načrtujejo, pač pa jih realizirajo spontano, ko se za to pokaže možnost. Raziskava (Štemberger, 2007) je pokazala, da se največ medpredmetnih povezav realizira v okviru rednega pouka, npr. v šoli v naravi pa medpredmetne povezave realizira le 60 % učiteljev. S specifično organizacijo dela šola v naravi uresničuje predvsem program, čigar cilji, dejavnosti in vsebine iz več učnih načrtov so vezani na drugačno izvedbo (npr. terensko delo, projektne naloge, športne dejavnosti) in za katerega je zlasti pomembno medpredmetno povezovanje in prepletanje znanja različnih predmetnih področij (Gros, 2005). Še manjši odstotek učiteljev realizira medpredmetne povezave v okviru projektnih tednov ali projektnih mesecev, kar nedvomno kaže na nenačrtovanje medpredmetnih povezav.

Pri načrtovanju medpredmetnih povezav je nujno potrebno upoštevati cilje vseh predmetov, ki jih v medpredmetno povezovanje vključujemo. Žal se pod medpredmetno povezovanje mnogokrat pojmujejo popolnoma napačne dejavnosti (npr. risanje zvončka pri spoznavanju okolja ni povezava med likovno vzgojo in spoznavanjem okolja, pot do sadovnjaka in nazaj v šolo ni povezava med spoznavanjem okolja in športno vzgojo, pisanje pri kate-remkoli predmetu ni povezava med slovenskim jezikom in tem predmetom ipd.), saj se ponavadi realizirajo le cilji enega predmeta. Mnogokrat se vsebine ali dejavnosti enega predmetnega področja uporabljajo kot motivacijsko sredstvo na drugem področju. Tudi v takih primerih lahko o medpredmetnih povezavah govorimo takrat, ko so realizirani cilji vseh predmetov, ki jih povezujemo (npr. uporaba žoge kot uvodna motivacija pri uri matematike je didaktično sredstvo in ne medpredmetno povezovanje).

## MEDPREDMETNO POVEZOVANJE IN ŠPORTNA VZGOJA

Gibanje je za otroka in mladostnika ena osnovnih potreb, kar se še posebej izrazito kaže v današnjih časih, ki so spontani gibalni aktivnosti otrok izrazito nenaklonjeni in je potrebno otroke igranja in gibanja dobesedno učiti.

Ob pretežno sedečem načinu življenja ima gibanje za otroka velik pomen, saj pozitivno vpliva na njegov telesni in socialni razvoj, preprečuje prekomerno telesno težo, varuje pred obolenji sodobnega časa (npr. bolezni srca in ožilja), lahko varuje pred negativnimi razvadami sodobnega časa (kajenje, alkohol, droge) ter ima tudi veliko vzgojno vlogo (strpnost, fair play, vlaganje truda za doseg cilja ipd).

Gibanje je pri drugih predmetih pogosto uporabljeno kot motivacijsko sredstvo, manj pa se vsebine športne vzgoje pojavljajo kot primer ustreznega medpredmetnega povezovanja, zato je smiselno medpredmetnim povezavam športne vzgoje in ostalih predmetov nameniti nekaj več pozornosti. Pri športni vzgoji učenec usvaja gibalna znanja kot tudi znanja teoretičnih vsebin. Predvsem slednja so lahko predmet medpredmetnih povezav, saj se posamezne vsebine lahko obravnavajo ne le pri športni vzgoji, pač pa jih najdemo (cilje in vsebine) tudi na drugih predmetnih področjih. Namen teoretičnih vsebin pri športni vzgoji je predvsem osmišljanje športa, ozaveščanje otrok o pomenu športa, pojasnjevanje zakonitosti, ki se v športu pojavljajo. V učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač, Novak, 2001) so poleg splošnih in operativnih ciljev predstavljene tudi praktične in teoretične vsebine, s pomočjo katerih učitelj zastavljene cilje uresničuje. Teoretične vsebine ločimo na splošne in specifične. Splošne teoretične vsebine naj bi (razredni) učitelj posredoval skozi vse leto pri vseh tematskih sklopih športne vzgoje, pa tudi izven njenih ur – v okviru medpredmetnih povezav. Splošne teoretične vsebine v drugem triletju so:

- Pomen varovanja okolja.
- Načela varne športne vadbe, nevarnosti pri hoji v gore, plavanju in vodnih športih, kolesarjenju in zimskih športih.
- Športno oblačilo s higienskega, termoregulacijskega, estetskega in varnostnega vidika.
- Pomen ustrezne športne dejavnosti, higiene, uravnotežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje.
- Odzivanje organizma na povečan napor (potenje, pospešeno dihanje, povečan srčni utrip ...).
- Športno obnašanje pri športni vadbi in na športnih prireditvah (Kovač, Novak, 2001).

V učnem načrtu za športno vzgojo so ob posameznih sklopih splošnih teoretičnih vsebin nakazane tudi možne medpredmetne povezave (Kovač, Novak, 2001), ki učitelju olajšajo načrtovanje le-teh. V nadaljevanju je naveden primer splošnih teoretičnih vsebin v prvem triletju in možnih medpredmetnih povezav iz učnega načrta za športno vzgojo.

**Tabela 1: Splošne teoretične vsebine pri športni vzgoji in možne medpredmetne povezave**

Splošne teoretične vsebine -1. triletje	Možne medpredmetne povezave – 1. triletje
Športne naprave in pripomočki, njihovo poimenovanje in uporaba ter varna priprava in pospravljanje.	Slovenščina, spoznavanje okolja.
Osnovni pojmi (gor, dol, levo, desno, noter, ven, naprej, nazaj, v stran, naravnost, v loku, nizko, visoko, počasi, hitro, stoja, razkorak, vzpon, čep, klek, sed, leža, kloni, ročenja, noženja, skok, sonožen odriv, enonožen odriv, odzivna noga, naskok, seskok, doskok, preskok, vrsta, kolona, skupina).	Slovenščina, spoznavanje okolja
Pomen ritma v življenjskih pojavih in gibanju.	Glasbena vzgoja, spoznavanje okolja.
Osnovna pravila in spoštovanje športnega obnašanja v igri; pomen pravil v življenju, šoli in igri.	Spoznavanje okolja.
Pomen in možnosti sodelovanja v skupini.	Spoznavanje okolja.
Telesna higiena.	Spoznavanje okolja.
Pomen ustreznega vadbenega oblačila in obutve.	Spoznavanje okolja.
Zakaj se je treba pred vadbo ogreti.	Spoznavanje okolja.
Pomen varnega gibanja pri vadbi v športni dvorani, na igrišču, v naravi, v vodi, na izletih, na snegu.	Spoznavanje okolja.
Pomen in načini varovanja okolja.	Spoznavanje okolja.

Specifične teoretične vsebine pa se navezujejo na ožje opredeljene vsebinske sklope (atletika, ples, mali nogomet, gimnastika z ritmično izraznostjo ...) in so v učnem načrtu navedene za vsak razred posebej. V tabeli so navedeni primeri teoretičnih vsebin za nekatere sklope športne vzgoje v 4. in 5. razredu.

**Tabela 2: Teoretične vsebine pri sklopu Naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava**

4. razred	5. razred
Spoznati osnovne gibalne sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost ...). Pomen kondicijske pripravljenosti za zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov – uporaba različnih merskih enot.	Pomen kondicijske pripravljenosti za dobro počutje in zdravo življenje. Merjenje športnih dosežkov – uporaba različnih merskih enot.

**Tabela 3: Teoretične vsebine pri sklopu Atletika**

4. razred	5. razred
Osnovni atletske pojmi: tekališče, start, cilj, štartno povelje za visoki start, odzivna noga. Merjenje z metrom in štoparico.	Povelja za visoki in nizki start, odzivna noga, odzivno mesto. Merjenje z metrom in štoparico.

**Tabela 4: Teoretične vsebine pri sklopu Gimnastika z ritmično izraznostjo**

4. razred	5. razred
Pomen in skrb za pravilno držo. Namen gimnastičnih vaj. Poimenovanje osnovnih položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena pravila.	Skrb za držo. Kako izbiramo gimnastične vaje (pomen ogrevanja in razgibavanja, razvijanja gibljivosti in moči). Poimenovanje položajev in vaj. Varnost in medsebojna pomoč – pomen in dogovorjena pravila.

(Kovač, Novak, 2001)

Na podlagi splošnih in specifičnih teoretičnih vsebin pri športni vzgoji in poznavanja učnih načrtov predmetov, ki se poučujejo v prvem triletju, smo pripravili pregled nekaterih operativnih ciljev, ki se povezujejo z operativnimi cilji pri športni vzgoji. V tabeli so navedeni vsi operativni cilji pri športni vzgoji in nekateri operativni cilji drugih predmetov za drugi razred.

## No. 1 na področju inovativnosti razvoju in proizvodnji opreme za otroke od vrtca do devetletke.

**eibe**

- Notranja in zunanja oprema
- Učenje s pomočjo igre ob uporabi dognanih igral in opreme primernih za klasične in najmodernejše pristope izobraževanja, za večanje kreativnosti in boljšo socializacijo otrok
- Najkvalitetnejši materiali, leta uporabe brez velikega vzdrževanja, vsi proizvodi imajo posamezni certifikat EN



Zastopa in prodaja  
K&J d.o.o.  
Parmova 53  
1000 Ljubljana  
Tel: 01 436 36 17  
E-mail: info@k-j.si

Tabela 5: Operativni cilji predmetov v prvi triadi – drugi razred

DRUGI RAZRED				
Operativni cilji – Športna vzgoja	Operativni cilji – Slovenski jezik (učni načrt, 1998)	Operativni cilji – Matematika (učni načrt, 1998)	Operativni cilji – Spoznavanje okolja (učni načrt, 1998)	Operativni cilji – Glasbena vzgoja (učni načrt, 1998)
<p>seznaniti se s primernim športnim oblačilom in obutvijo;</p> <p>znati poimenovati položaje telesa in gibe;</p> <p>spoznati različne športne naprave, orodja in pripomočke;</p> <p>razumeti preprosta pravila elementarnih in drugih iger;</p> <p>poznati in upoštevati osnovna načela varnosti v telovadnici, na igrišču, bazenu . . .;</p> <p>razumeti pomen pravilne drže telesa, telesne nege in higijene.</p>	<p>spontano in vodeno izražajo pomen s pisanjem;</p> <p>pogovarjajo se med seboj, z učiteljem in drugimi sogovorniki;</p> <p>govorno nastopajo;</p> <p>sami napišejo zapovedi/prepovedi/ opozorila, ki jih vidijo/ slišijo v svojem okolju;</p> <p>učenci berejo prikazovalna besedila in jih tudi pišejo.</p>	<p>opredeliti položaj predmeta glede na sebe oziroma glede na druge predmete in se pri opisu položajev pravilno izražati (nad/pod, spodaj/zgoraj, desno/levo);</p> <p>oceniti in meriti dolžino z nestandardno (izbrano) enoto in s standardnima enotama m, cm;</p> <p>zapisati meritev z merskim številom in enoto;</p> <p>poznati naprave za merjenje dolžine in mase;</p> <p>seštevati in odštevati količine enakih enot;</p> <p>predstaviti preproste podatke s preglednico, figurinim prikazom in s stolpcnim prikazom;</p> <p>prebrati preprosto preglednico, figurini prikaz in prikaz s stolpci;</p> <p>zbrati in urediti podatke ter jih čim pregledneje predstaviti in prebrati.</p>	<p>kdo smo in kako živimo (spoznavajo pomen zdravega življenja);</p> <p>jaz in ti, mi in vi (spoznavajo, da smo ljudje različni);</p> <p>praznujemo (spoznavajo različne, povezane s kulturno, versko in državotvorno tradicijo);</p> <p>jaz in zdravje (spoznavajo, da se ljudje bolje počutijo, če so redno telesno aktivni; pridobivajo znanja, večšine in stališča, ki jim omogočajo skrbeti za lastno zdravje in zdravje drugih; spoznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem);</p> <p>pogledam naokrog (spoznajo lastnosti domačega kraja ali soseke; opazujejo in presojujejo, kako človek spreminja naravno okolja: avtocesta, jez, kmetijske površine, mostovi, predori, kamnolomi in druga okolja; spoznavajo, da so pokrajine po svetu in pri nas različne);</p> <p>kaj zmorem narediti (razvijajo sposobnosti za grafično komuniciranje v naravoslovju in tehniki; razvijajo sposobnost urejanja podatkov (uporaba simbolov); znajo oblikovati preproste preglednice za vpisovanje podatkov).</p>	<p>enoglasno z instrumentalno spremljavo ali brez nje pojejo v ustreznem obsegu ljudske in umetne pesmi, ki po vsebini ustrezajo otroškemu čustvovanju, igri in dogajanju v ožjem okolju;</p> <p>ritmično izrekajo in ritmizirajo otroška besedila (izštevanka, uganke, reke in odlomke pesmi);</p> <p>poslušajo ljudsko in umetno glasbo.</p>

Na podlagi operativnih ciljev in nakazanih medpredmetnih povezav le-teh, smo pripravili tudi predlog vsebin k ciljem posameznih predmetov za prvo triletnje – v prispevku so predstavljeni primeri za 2. razred.

Tabela 6: (Predlagane) Vsebine k ciljem posameznih predmetov<sup>1</sup> – 2. razred

Teoretične vsebine – športna vzgoja	Vsebine - slovenski jezik	Vsebine - matematika	Vsebine - Spoznavanje okolja	Vsebine - Glasbena vzgoja
<p><b>NARAVNE OBLIKE GIBANJE IN IGRE</b></p> <p>Zakaj se ogrevamo; kaj pomeni biti hiter, močan, gibljiv, natančen in vzdržljiv? Pravila enostavnih iger in spoštovanje športnega obnašanja.</p>	<p>Začnejo pogovor oz. se smiselno odzovejo na govorjenje drugega;</p> <p>pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/prebral;</p> <p>predstavijo jih sošolcem in se o njih pogovorijo, zapovedi/prepovedi/ opozorila, izražena z velelniki, zamenjajo z vljudnejšimi izrazi.</p>		<p>Vsi drugačni, vsi enakopravni ljudje smo različni, ljudje živimo skupaj z drugimi in drugačnimi.</p>	
<p><b>ATLETSKA ABECEDA</b></p> <p>začetni položaj, zalet, odzivno mesto, ritem teka, doskok, naskok, merjenje razdalje.</p> <p><b>GINNAŠTIČNA ABECEDA</b></p> <p>poimenovanje osnovnih položajev (stoja, leža, sed, čep. . .). Pojmi orientacije v prostoru (naprej, nazaj, gor, dol, v stran, levo desno). Gimnastične vaje - nekateri pojmi: ročiti, nožiti, kloniti.</p>		<p>Prostorske relacije; uporaba jezika.</p> <p>Prostorske relacije; uporaba jezika; mreže in poti.</p>		
<p><b>PLESNE IGRE</b></p> <p>Ljudski plesi in običaji na Slovenskem.</p>	<p>S table/iz knjige prepisujejo krajša besedila, tudi z dopolnjevanjem;</p> <p>pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/prebral.</p>		<p>Prazniki.</p>	<p>Skladbe odkrivajo različna razpoloženja, dogodke, zgodbe in pravljice.</p>
<p><b>IGRE Z ŽOGO</b></p> <p>izrazi in pojmi, ki se pojavljajo v igrah z žogo. Pravila posameznih iger in spoštovanje poštenih iger.</p>	<p>Pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/prebral;</p> <p>predstavijo jih sošolcem in se o njih pogovorijo zapovedi/prepovedi/ opozorila, izražena z velelniki, zamenjajo z vljudnejšimi izrazi</p> <p>glasno berejo krajša, svoji starosti ustrežna tiskana – novice o aktualnih/zanimivih dogodkih.</p>			

<sup>1</sup> Vključili smo le tiste teoretične vsebine (športna vzgoja), kjer smo našli smiselne povezave z drugimi predmeti.

Teoretične vsebine – športna vzgoja	Vsebine - slovenski jezik	Vsebine - matematika	Vsebine - Spoznavanje okolja
<b>PLAVALNA ABECEDA</b> Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.	Prepisujejo (za vajo) s table/iz knjige krajša besedila, tudi z dopolnjevanjem; pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/prebral; glasno berejo krajša, svoji starosti ustrežna tiskana – novice o aktualnih/zanimivih dogodkih.		Kakovost življenja; pomen telesne aktivnosti, skrb za zdravje, prehrana.
<b>IZLETNIŠTVO IN POHODNIŠTVO</b> Osnovno izletniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine). Spoznavanje geografskih, zgodovinskih in naravoslovnih značilnosti območja, po katerem poteka izlet. Naravovarstveno ozaveščanje.	Prepisujejo (za vajo) s table/iz knjige krajša besedila, tudi z dopolnjevanjem; pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/ prebral; glasno berejo krajša, svoji starosti ustrežna tiskana – novice o aktualnih/zanimivih dogodkih.		Kakovost življenja; pomen telesne aktivnosti, skrb za zdravje, prehrana; domači kraj, naselja, pokrajina, človek okolje spreminja; pokrajine so različne.
<b>UGOTAVLJANJE, SPREMLJANJE IN VREDNOTENJE GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER TELESNIH ZNAČILNOSTI</b> Uporaba različnih merskih enot za merjenje časa in razdalje.		Dolžina (m, dm, cm); masa (kg) preglednice, figurni prikazi; prikaz s stolpci; branje, urejanje in prikazovanje podatkov.	Grafično prikazovanje; obdelava podatkov in informacij.
<b>ZIMSKE DEJAVNOSTI</b> Nevarnosti na smučiču, sankališču in drsaljišču.	Pripovedujejo o tem, kar so videli (npr. na TV), kar jim je kdo povedal/prebral; glasno berejo krajša, svoji starosti ustrežna tiskana – novice o aktualnih/zanimivih dogodkih.		
<b>ŠPORTNA PROGRAMA ZLATI SONČEK IN KRPAN</b> Varnost pri športu.	S table/ iz knjige prepisujejo krajša besedila, tudi z dopolnjevanjem; glasno berejo krajša, svoji starosti ustrežna tiskana besedila – novice o aktualnih/zanimivih dogodkih.		

## ZAKLJUČEK

V prispevku smo skušali predstaviti, kaj medpredmetno povezovanje pomeni, prikazati pomen medpredmetnih povezav ter predvsem v zadnjem delu predstaviti nekaj konkretnih možnosti medpredmetnih povezav z izhodiščem v športni vzgoji. O samem medpredmetnem povezovanju je bilo napisanih že veliko prispevkov, najnovejši prispevki v slovenskem prostoru so zbrani v publikaciji »Učitelj v vlogi raziskovalca« (Krek s sod., 2007), zato smo želeli v prispevku poleg splošnih izhodišč prikazati tudi praktičen primer možnih medpredmetnih povezav s športno vzgojo. Ker je otrok še posebej v prvih letih šolanja še na stopnji konkretno logičnih operacij, so medpredmetne povezave s športno vzgojo otrokom mnogokrat v pomoč za razumevanje vsebin drugih predmetov. Pri tem pa bi želeli še enkrat opozoriti, da uporaba gibanja pri pouku še ne pomeni medpredmetnih povezav, enako tudi uporaba npr. vsebin matematike ali spoznavanja okolja pri športni vzgoji ne pomeni medpredmetnih povezav, če učitelj le-teh ustrezno ne načrtuje oziroma če pri samem izvajanju medpredmetnih povezav ne realizira ciljev predmetov, področij, ki jih medpredmetno povezuje.

## LITERATURA

- Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (1995). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- GROS, J. (2002). Šola v naravi 1999/2000. V *Zbornik: Otrok v gibanju, Zbornik 2. mednarodnega znanstvenega in strokovnega posveta*, (str. 225–229). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- GROS, J. (2005). Zakaj, kako v šolo v naravi. V: *Strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi. Center šolskih in obšolskih dejavnosti*. Ljubljana. Str. 264–272.
- KOVAČ, M., STARC, G. (2002). show\_medpredmetno14.01.ppt. <http://www.sp.uni-lj.si/didaktika>
- KOVAČ, M., STARC, G., JURAK, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. V: *Šport, Letn. 51, št. 2, str. 11–5, priloga*.
- KREK, J., HODNIK ČADEŽ, T., VOGRINC, J., SICHERL KAFOL, B., DEVJAK, T., ŠTEMBERGER, V. (2007). Učitelj v vlogi raziskovalca. Akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- PLANINŠEC, J. (2000) Medpredmetne povezave športne vzgoje v osnovni šoli. Športna vzgoja za novo tisočletje / 13. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaska Slatina, 26. do 28. oktober 2000. –Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2000. – tr. 18–188.
- ŠTEMBERGER, V. (2007). Načrtovanje in izvajanje medpredmetnih povezav. V: Učitelj v vlogi raziskovalca. Akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Str. 93–111.
- Učni načrt – glasbena vzgoja (1998). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; Zavod za šolstvo Republike Slovenije.
- Učni načrt – matematika (1998). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; Zavod za šolstvo Republike Slovenije.
- Učni načrt – slovenski jezik (1998). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; Zavod za šolstvo Republike Slovenije.
- Učni načrt – spoznavanje okolja (1998). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport; Zavod za šolstvo Republike Slovenije.

# Ali je vsak učenec lahko ustvarjalen?

**Dr. Tatjana Ferjan**

Razmišljanje v tem prispevku je namenjeno ustvarjalnosti učencev. Kdo dosega rezultate? Blažič (2000) ugotavlja, da na splošno izkazujejo bolj sposobni tudi večje dosežke. Visoka nadarjenost in visoki dosežki se pojavljajo skupaj. Visok dosežek je lahko pogojen tudi z razlogi, ki so zunaj nadarjenosti, na primer nadpovprečna motivacija.

Ustvarjalnost je izziv za tiste, ki hočejo več. Ustvarjalnost rabi ustvarjalnega učitelja in učenca, ki delujeta v spodbudnem učnem okolju in iščeta spodbujajoče razmišljanje. Pri tem se mi postavlja vrsta vprašanj. Naj navedem le nekatera. Kakšne oblike si bo izbral ustvarjalni učitelj? Ali bo znal ustvariti ustrezno učno klimo, ki bo spodbudno delovala na učni proces, učenca in na njegove rezultate dela? Ali je ustvarjalnost povezana z nadarjenostjo? Ali raziskovalno učenje omogoča ustvarjalnost in daje možnost nadarjenim učencem?

Kdo je nadarjen? Nadarjen je tisti, ki ima izredne sposobnosti in kaže svoje dosežke na različnih področjih v primerjavi s svojimi vrstniki (Ferbežer, 2006). Nadarjeni učenci so polni idej, sposobni hitrega sklepanja in natančnega opazovanja. Nadarjenost se kaže v različnih spletnih lastnosti in dejavnosti, kot sta motivacija in ustvarjalnost.

V zvezi z ustvarjalnostjo bi lahko rekla, da je vloga učitelja, da vzbuja ustvarjalnost. Ustvarjalni učitelj želi navdušiti za nove vidike, za igro idej, ki naj postane učencev prevladujoči stil mišljenja. Pouk mora biti tako voden, da omogoči ustvarjalnost in daje vse možnosti nadarjenim. Učitelj je razmišljujoč praktik in nosilec odločitev za metode dela v učnem procesu. V učiteljevih rokah je razredna klima, ki pogojuje ustvarjalno delo.

## USTVARJALNOST V UČNEM PROCESU

Ustvarjalnost temelji na notranji motivaciji in zanimanju. Zunanja motivacija je le začasna spodbuda. Učitelj naj omogoči ustvarjalno klimo v razredu.

V razredu so zelo različni učenci; povprečni, nadarjeni

in učenci s splošnimi oziroma specifičnimi učnimi težavami. Vsak ima svoj motiv, svoje aktivnosti in svoje želje po doseganju različnih ciljev.

Motivov je toliko, kolikor je učencev. Učitelj mora tako ravnati, da ti motivi zažive v smeri aktivnega dela. Pri učencih je treba razvijati njihova močna področja. Učitelj naj vodi pouk tako, da učenci pokažejo svoje spretnosti ne pa pomanjkljivosti in motnje. Učitelj išče tudi nadarjene učence in jim nudi možnost večje aktivnosti. Če učitelj uspe v teh navedenih točkah, bo njegovo delo uspešno.

Motivacija je pogoj za opravljanje katerega koli dela, tako tudi učenja, zato mora biti sestavni del vsake ure. Ker je učni proces osredinjen na učenca, mora biti učenec za učenje še bolj motiviran, saj motivacija izhaja iz učenja in učenje jo tudi pogojuje. Motivacija je za učenca zelo pomembna, saj vodi njegovo zanimanje in željo po znanju. Povezana je z učenčevo vnemo in vedoželjnostjo, izvirati pa mora iz zanimivosti snovi, ki vpliva na učenčevo aktivnost pri učenju in tudi ustvarjalnost.

Sprašujem se, ali so motivacija, aktivnost in ustvarjalnost povezane v učnem procesu ali učenju. Odgovor je potrjen, še več, te stvari se nadgrajujejo in dopolnjujejo. Kako ustvariti v razredu tako učno klimo, da bo vse to zaživelo in doseglo ustrezen cilj. Na to je težko odgovoriti.

Odnos učitelj–učenec–pouk je zelo pomemben pri razvoju učenčeve ustvarjalnosti, ki je pravzaprav posledica aktivnosti, motiviranosti, inovativnosti učenca. Kakšna je učenčeva vloga pri pouku in kakšen položaj ima pri učnem procesu, je odvisno od načina pouka. Danes je pouk osredinjen na učenca, učitelj je organizator, vodja, učenec pa išče poti do znanja pod mentorstvom učitelja. Ustvarjalni

učitelj zbuja željo po študiju, motivira za ustvarjalno delo, daje manj običajna vprašanja. Pouk vodi tako, da omogoči ustvarjalnost vseh učencev. Išče tudi nadarjene učence in jim daje možnost večjega ustvarjalnega dela. Pouk, ki je osredinjen na učenca, mu zagotavlja aktivnost v učnem procesu, s tem pa tudi ustvarjalnost.

Učitelj lahko vodi pouk:

- po modelu, ki ga vodi sam, a učencu omogoči aktivnost v okviru smernic;
- po modelu, ki ga ponudi učencu, ki ima svojo kreativnost,
- po samostojnem učenčevem modelu, ki pomeni za učenca kreativno pot.

Prvi in drugi model nudita manjšo ali večjo možnost za učenčevu ustvarjalnost. Aktivne metode so tiste, pri katerih delo učitelja čimbolj prehaja na delo učencev, kar predstavlja zahtevnejše oblike aktivnosti za učence in tudi večje možnosti za ustvarjalnost, saj to je namen samostojnega in tudi raziskovalnega učenja.

## Razmišljanje

Prvi model pomeni enostavno obliko ustvarjalnosti, saj učenci izdelujejo na primer referate po knjigah in drugih medijih. Učenec zbira gradivo o snovi, podatke, slike, grafe. Na osnovi tega izdelava poročilo ali plakat, kar predstavlja začetek v smeri ustvarjalnosti. Učenec dela po navodilih učitelja, ki ga usmerja in sili k inovacijam.

Drugi model predstavlja za učenca že bolj samostojno pot. Učitelj ga usmerja, učenec je dokaj samostojen. Ustvarjalnost in inovativnost se povečata glede na prvo stopnjo. Pokaže se učenčeva nadarjenost.

Tretji model pa pomeni učenčevu samostojno delo, na primer raziskovalna naloga, pri kateri učenec ustvarjalno delo, sam spozna probleme, zavzema svoje stališče, kar izrazi v nalogi in na plakatu. Vsebine raziskovalnih nalog postanejo širše, izbrane so po lastni volji, učenec pride do lastnih zaključkov. Učenec je pri izdelavi naloge ustvarjalen in inovativen. Učenec, ki se odloči za raziskovalno nalogo, kaže nadarjenost na svojem področju, je bolj motiviran in sposobnejši od svojih vrstnikov.

Dolgoletno vodenje učnega procesa po vseh treh modelih izkazuje in potrjuje v uvodu navedeno misel Blažiča, da boljši učenci dosegajo tudi boljše rezultate. To velja zlasti za ustvarjalnost v tretjem modelu (raziskovalne naloge). Uspešnost po drugem modelu lahko dosegajo učenci, ki so zelo motivirani in tudi nadarjeni v določeni smeri, na primer za Geotrip je potrebna likovna nadarjenost. V prvem modelu pa je uspešnost široko pogojena, ustvarjalnost je v začetni fazi in zato vsak povprečen učenec lahko doseže uspeh.

Mislím, da navedeni trije modeli poučevanja naj zadovoljijo tudi potrebe nadarjenih z diferenciacijo izobraževanja, ki temelji na individualizaciji poučevanja in učenja. Vrednost individualnega izobraževanja so poudarili Kaplan (1974), Mager (1982), Clark (1989), Gallagher (1985), Ferbežer (1999). Gallagher priporoča, da je učni program treba preoblikovati za potrebe nadarjenih. Kot sem prikazala, drugi in tretji model pouka potrjujeta to priporočilo, zlasti pa njegovim točkam npr. razširitev učnega okolja preko običajnega šolskega razrednega okolja in programa, odgovarjajo raziskovalne naloge, ki razvijajo kreativno mišljenje in najvišjo stopnjo ustvarjalnosti.

Sodobni pouk bi moral slediti samousmerjevalnemu učenju, kot ga navaja Ferbežer (2007), ki intenzivira učenčevu učno aktivnost, povečuje motivacijo za učenje, zajema učenčeve interese in motive. Mislím, da se opisani trije modeli pouka po stopnjah zahtevnosti približujejo in sledijo samousmerjevalnemu učenju. Zlasti tretji model (raziskovalne naloge) zajema učenčeve interese in motive ter ima v smeri ustvarjalnosti pomembno in posebno mesto.

## Zaključek

Učitelj omogoča učencu aktivnost, hkrati pa mu nalaga večje zahtevnosti in mu s tem odpira pot v ustvarjalnost. Osnova za ustvarjalnost je v učenčevi motivaciji za delo (pri uri), v motivaciji za samostojno delo manjšega obsega (na primer referati) in na motivaciji za samostojno delo večjega obsega (na primer raziskovalna naloga). Učitelj sledi novim trendom pri pouku npr. samousmerjevalnemu učenju. Pomembna je kreativnost, inovativnost in nadarjenost za ustvarjalno delo.

Na uspešnost in ustvarjalnost učencev pri delu verjetno vplivajo urejenost doma, ugodne socialne razmere, motiviranost tudi s strani staršev. Učitelj se trudi, da bi ponudil enake možnosti za uspeh vsem, a boljše rezultate dosegajo večinoma bolj sposobni učenci, ki izhajajo iz urejenih razmer doma. Motivacija, aktivnost in ustvarjalnost so pogojene s številnimi faktorji in niso samo posledica učnega procesa. Možnosti v njem so enake za vse učence, a uspeh in rezultati so pogojeni s številnimi faktorji, ki jih ustvarja ne samo šola ampak tudi domače razmere.

Aktivnost učenca v učnem procesu mu zagotavlja njegovo uspešnost, kar se izraža v njegovi ustvarjalnosti. Sposobnejši učenci dosegajo boljše rezultate, vendar ustvarjalnost je želja vsakega učenca.

Literatura je dostopna v uredništvu revije.



# Ko razred polni moj rezervoar ljubezni – pot v izgorelost

**Rožana Grdina, Akademija za psihosintezo**

»Ime mi je Martina. Že kot otrok sem si nadvse želela postati učiteljica. Vedno znova sem občudovala takratne tovarišice in hrepenela po tem, da bi tudi sama nekega dne bila prav takšna. Želela sem pomagati drugemu, ga voditi in mu biti vzor. Videla sem, kako so učiteljice bile deležne hvaležnosti, občudovanja in priznanja s strani otrok, staršev in sodelavcev. To je bilo tisto, po čemer sem še najbolj hrepenela. In sledila sem svojim željam ter postala učiteljica. Začetki so bili čudoviti. Moje navdušenje je bilo neizmerno. Vse je bilo mogoče, ničesar ni bilo, kar bi me odvracalo od mojega dela in nujenja pomoči otrokom. Področje dela je bilo zame najbolj pomembno. Čutila sem, da me lahko povsem izpolni in napolni s tako potrebno pozornostjo, ki je, resnici na ljubo, od svojih staršev nikoli nisem dobila. Opazila sem, da je moje intimno življenje povsem pusto, vendar me to ni skrbelo, ker sem imela razred. Razred je polnil moj rezervoar ljubezni. Otroci so me s svojo energijo osmišljali. Kljub temu, da je zame bilo vse idealno, sem z leti začela postajati utrujena in napeta. Naklonjenost otrok je bila premajhna. Želela sem je vedno več. Vsaka nejevolja in nestrinjanje z menoj me je povsem potrla in vedno znova sem se spraševala, kaj je z menoj narobe in kaj lahko še naredim, da bom zadovoljila druge. Ko so bili drugi zadovoljni, sem bila tudi sama potešena. In to me je vedno bolj vodilo v stanje nenehne utrujenosti, čustvene izčrpanosti in nezadovoljstva s seboj in življenjem. Bolj ko sem želela dobiti naklonjenost in hvaležnost, tako otrok kot staršev, bolj sem jo izgubljala. Iskala sem nove strategije in takrat niti pomislila nisem, da so bile prav te strategije pot v izgorelost. Danes to vem in vem tudi, da je bilo moje hlastanje po pozornosti, hvaležnosti, priznanju in ljubezni napačno usmerjeno. Že res, da so otroci dragocena in ljubeča bitja, vendar še bolj resnično je to, da sem

nevede od njih zahtevala ljubezen, ki je sama v otroštvu nisem imela. V razredu sem iskala ljubezen, ki je nisem dobila od staršev in partnerja. Moje psihološke praznine preteklosti so me vodile do stanja izgorelosti.«

To je izpoved Martine, ki je stanje izgorelosti občutila na lastni koži. Verjamem, da ni osamljen primer. Razlog, ki ga opisuje Martina, je pogost dejavnik, ki pripelje do čustvene izčrpanosti učitelja, do stanja, ko ne zmore več, ko ne zaupa več vase in meni, da nič več ne zmore dati, ker ne dobi, kar bi si nadvse želel ali kar si zasluži.

Vzroki in motivi, ki človeka usmerijo v poklice pomoči so različni. Vendar ne povsem redek motiv je ta, da je človek žejen in lačen pozornosti, hvaležnosti in priznanja. Ko človek pomaga sočloveku, se njegov rezervoar ljubezni polni in s tem ni ničesar narobe. Težava nastane, ko to dejstvo prestopi zdravo mejo, ko je hlastanje po pozornosti preveliko in nastopi takrat, ko oseba nima izpolnjenih drugih področij življenja. To ne pomeni, da učitelj mora imeti parterja, otroke, družino, ... To je njegova svoboda, njegova odločitev. In tudi ni pravila, ki bi potrjevalo, da je lastna družina pogoj, da je oseba dober učitelj in obratno. Tukaj želim izpostaviti dejstvo, da je oseba, ki poučuje, odgovorna za svoje potrebe in odgovorna za to, kako jih izpolnjuje. Ena od potreb osebnosti je potreba po samorealizaciji, ki jo učitelj izpolnjuje prav z delom v razredu, s poučevanjem, s stikom z otroki, njihovimi uspehi in dosežki, ... Vendar bodimo pozorni, da ta potreba v resnici ne skriva za seboj še drugih infantilnih potreb, ki v svojem času niso bile zadovoljene. Če to opazimo, smo odgovorni, da te potrebe zadovoljimo drugje in ne v razredu. Kajti s tem bomo otroke prikrajšali za kopico neprijetnih trenutkov čustvene zmede in krivde, ker nas niso uspeli zadovoljiti. Otrok ima v svojem življenju še preveč težav, da se trudi zadovoljiti potrebe svojih staršev, ki jih ni malo.

Ko učitelj začne opazovati, da je zapadel v stanje »kompenzacije«, da njegova pričakovanja nimajo kaj dosti skupnega z realnimi potrebami učencev, se pojavi občutek krivde, jeze in nemoči. Vendar ta nemoč ni posledica resnične nemoči, ampak se pojavi kot posledica padca občutka vsemočnosti, kot posledica trenutka »streznitve« in ugotovitve, da je bilo njegovo delovanje zgolj parcialno, da je svoje določene potrebe zadovoljeval na napačnem mestu. To je trenutek in čas, da učitelj naredi nekaj za svojo preobrazbo, za svoje nerešene in nepotešene zahteve preteklosti.

Potrebe po ljubezni, po priznanju, po občutku, da smo za nekoga potrebni, so več kot realne in razred teh potreb ne more in ne sme povsem zadovoljiti. Zato je dobro in prav, da ima učitelj tudi druga področja svojega življenja poleg družine, kjer bo izrazil in osmisлил sebe. Odmik od vloge učitelja je nujna sposobnost, da lahko oseba ohranja pravilno ravnovesje, da lahko opazuje vzpone in padce svojega dela, se pri tem uči in raste ter tako pravočasno opazi trenutek, ko delo postane nujna potreba po iskanju priznanja, kajti s tem tlakuje pot k stanju izgorelosti.

### NAVODILA AVTORJEM ČLANKOV

Članki za revijo naj ne obsegajo več kot 30.000 znakov. Za rubriko Šolska praksa so članki lahko krajši.

Prispevke pošljite po elektronski pošti na naslov [revija@didakta.si](mailto:revija@didakta.si), ali pošljite izpis besedila na papirju in priložite disketo oz. CD na naslov Didakta d. o. o. Radovljica, Gorenjska cesta 33 c, 4240 Radovljica s pripisom "Za revijo Didakta".

Zaželeno je, da besedilu priložite slikovno gradivo: slike, fotografije, risbe ... Prosimo, da slikovnega gradiva, vnesenega v Wordovo datoteko, ne pošiljate! Če imate elektronske fotografije ali skenirane slike, morajo biti ustrezne kakovosti (10 cm, 300 dpi).

Prispevek opremite s podatki o avtorju – imenom in priimkom, naslovom ustanove, domačim naslovom, telefonsko številko in elektronskim naslovom.

Avtorji naj upoštevajo znanstvena oz. strokovna načela pisanja člankov. Članek naj bo napisan zvezno in ustrezno strukturiran (naslovljen in smiselno razdeljen na poglavja). Navedeni naj bodo uporabljena literatura in citati.

Za vsebino prispevkov odgovarjajo avtorji.

Uredništvo revije Didakta



Mladinska 25, 9233 Odranci, tel.: 02 5737 040, 5737 442, fax: 02 5737 041, gsm: 041 629 703  
e-mail: [mizarstvo.antolin@siol.net](mailto:mizarstvo.antolin@siol.net), [www.mizarstvo-antolin.si](http://www.mizarstvo-antolin.si)



#### Značilnosti naših izdelkov:

- **Izdelava po meri prostora**
- **Fleksibilna postavitev igralnih kotičkov**
- **Skladnost in funkcionalnost**
- **Sodoben dizajn**
- **Naraven, masiven les**

## Inovacijski nagradni natečaj

# Otroci za prihodnost

**Metka Nunčič, OŠ Solkan, Solkan**

Osnovnošolsko izobraževanje nudi učencem osnovna znanja za njihov nadaljnji razvoj, pri čemer pogosto ni pravih priložnosti, da izrazijo svojo ustvarjalno moč in smisel za raziskovanje ter se potrdijo s svojimi dosežki. Sodelovanje v nagradnem natečaju »Otroci za prihodnost« predstavlja zanje poseben izziv ter popotnico za njihovo nadaljnje raziskovanje novih stvari.

### PREDSTAVITEV NATEČAJA

Že tretje šolsko leto se na območju Goriške izvaja nagradni natečaj za spodbujanje inovativnosti in ustvarjalnosti, ki prepleta vse starostne stopnje od otrok do odraslih. Nosilec natečaja, Primorski tehnološki park, vidi bistvo aktivnosti natečaja v spodbujanju ustvarjalnosti, inovativnosti, znanosti, tehnike in podjetništva v naši regiji, kar lahko neposredno vpliva na razvoj naše družbe. Nagradni natečaj poteka vertikalno od učencev osnovnih šol, preko dijakov, študentov in odraslih, cilj pa je vključiti tudi segment vrtcev in starejše.

Učitelji v otrocih večkrat opazimo ustvarjalno moč in smisel za raziskovanje, vendar pogosto ni pravih priložnosti, da se učenci potrdijo v svojih dosežkih. Za otroke je izkušnja sodelovanja v nagradnem natečaju Otroci za prihodnost poseben izziv ter popotnica za njegovo nadaljnje izobraževanje in ustvarjalno delo. Ideje lahko predstavljajo posamezni učenci ali pa manjše skupine – trojice.

Mladi tekmovalci morajo začititi izbrano področje raziskovanja kot vsebino iz svojega življenja, v katerega lahko posegajo, ga preučujejo in spreminjajo.

### PREDNOSTNE PANOGE NATEČAJA

V natečaju so postavljeni okvirji prednostnih panog, ki se navezujejo na potrebe sodobnega in kakovostnega življenja v naši regiji:

- komunikacija povezuje ljudi,
- boljšajmo življenje na šoli,
- robot mi pomaga,
- moje mesto,

- moje zdravje,
- sonce, veter in voda nam ponujajo energijo,
- kam z odpadki,
- ohranimo naravo,
- novi bivalni prostori,
- moje malo podjetje, ...

### OBLIKOVANJE RAZISKOVALNE NALOGE

Otroke je potrebno navaditi razvijanje strokovne pismenosti, ki jo bodo pozneje z lahkoto uporabili na raziskovalnem področju.

Za izdelavo raziskovalne ideje – naloge so dobili nekaj pravil oz. smernic.

Raziskovalna naloga je razdeljena na:

- uvod,
- vsebino z morebitnim eksperimentalnim delom,
- rezultate,
- diskusijo in zaključek.

### POTEK DELA

V šolskem letu sem učence vodila skozi vprašanja, kreativno razmišljanje in praktično delo v okviru interesne dejavnosti oz. dela z nadarjenimi na tehniškem področju. Delo je bilo potrebno končati do sredine maja, saj so bile takrat predstavitve in ocenjevanje nalog in izdelkov napovedane. Otroci so predstavili svoje delo pred komisijo, drugimi tekmovalci, starši ... Sledila je prireditve – to je zaključna konferenca POPRI. Na ta dan so se podelila zlata, srebrna in bronasta priznanja ter nagrade.

## POVZETEK PRIMERA RAZISKOVALNE NALOGE

### INOVATIVNA RIBIŠKA PALICA Z DODATKI

Naši družinski člani imajo zelo radi ribolov, vendar ko zamahnemo palico po zraku, je nevarno, da koga poškoduje in tudi navijanje laksa ni najlažje delo, zato smo se odločili, da bo ta palica sama izstrelila trnek in ga spet navila v mlinček.

### DELITEV RIBIŠKIH PALIC

Raziskali smo, kakšne ribiške palice poznamo, za kateri ribolov je katera primerna in kdaj katero uporabiti.

POLAGALKA ali TEKMOVALKA, TELESKOPSKA PALICA, KRAPARSKA PALICA, ŠTEK

- Vse te zgoraj predstavljene palice se pri ribolovu tudi najpogosteje uporabljajo. Poleg teh poznamo še kar nekaj ostalih. Med bolj uporabljene sodijo še:
- palica za muharjenje,
- feeder palica,
- močnejše palice, običajno za soma,
- palice za morski ribolov ...

### POTEK RAZISKOVANJA

- Izbrali smo material in narisali skico, kako bi ta palica sploh izgledala.
- Izdelali smo ribiško palico z dodatki.
- Preizkusili smo naš izdelek.
- Pri preizkušnji smo naleteli na manjšo težavo, saj je jeklenka imela napačen ventil in smo ga komaj zamenjali.
- Končno nam je uspelo.

### DELOVANJE IN OPIS RIBIŠKE PALICE

Sestavni deli:

- palica od metle,

- elektro motor s stikalom,
- plutovinast zamašek,
- mlinček,
- cev,
- jeklenka z zrakom,
- baterija.

Naša ribiška palica je dolga približno 120 cm. Zaradi pritiska, ki prihaja iz jeklenke v palico, pride do izstrelitve plutovinastega zamaška. Plutovinast zamašek je v našem primeru trnek in plovček, ki zapre odprtino v ribiški palici (da pri preizkusu ne bi prišlo do poškodb). Ko pritisneš na stikalo, se elektromotor začne vrteti nazaj in navija laks. Stikalo je povezano z elektromotorjem in baterijo.

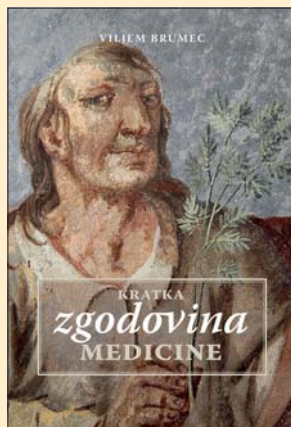
### ZAKLJUČEK

Z delom smo lahko zadovoljni, saj nam je naloga uspela. Izdelali smo ribiško palico, ki nam bi omogočala lažje in varnejše ribarjenje. Brskali smo po internetu in reviji Ribič, toda nikjer nismo izsledili take ribiške palice kot je naša.

### POVZETEK

Rezultat letošnjega dela osnovnošolcev so raziskovalne naloge in inovativni izdelki, kot so čistilna naprava za vodo, inovativna ribiška palica z dodatki, boljša šolska torba, avtomatski krmilnik za ptice, robotska roka, gasilski avtomobil bodočnosti in še vrsta drugih. Letos so v projektu sodelovali osnovnošolci kar iz treh občin: Nova Gorica, Šempeter-Vrtojba in Ajdovščina, delo osnovnih šol pa je koordinirala OŠ Solkan.

Učenci so bili ob zaključku zelo zadovoljni. Uspešna predstavitev nalog, nagrade in priznanja so dobro vplivale na motiviranost za nadaljnjo delo, saj so nekateri že takoj po zaključku dobili idejo, kaj bi lahko naredili naslednje leto.



**Dr. Viljem Brumec**

### KRATKA ZGODOVINA MEDICINE

Zgodovina medicine je del študijskega programa študentov medicine, njeno poznavanje pa je neizogibno za vsakega bodočega zdravnika, saj posreduje predstave in znanja o zdravju, boleznih in zdravnikih od začetkov do razvoja moderne medicine 21. stoletja. Knjiga dr. Viljema Brumca obravnava prav ta razvoj, ki ga venomer spremlja tudi razvoj zdravstvene nege. Avtor se sooča tudi z manj humanimi stranmi medicine, ko opisuje holokavst in njegove razsežnosti, zlasti v povezavi z nedovoljenimi raziskavami na ljudeh. Prof. dr. Elko Borko v svoji recenziji opozarja na vzgojno vrednost knjige: »To vzgojno naravnost ugotovimo med prebiranjem besedila, kaže pa se tudi bolj očitno s podčrtavanjem velikih in globokih misli velikanov medicine, ki so se skozi čas ohranile in še danes predstavljajo za bodoče zdravnike moralno vrednoto in vodilo za bodoče delo.«

Knjiga je v prvi vrsti namenjena študentom medicine, v njej pa je zapisano marsikaj zanimivega tudi za druge bralce.

**16 x 24 cm, 152 strani, broširano, 12 €**

Informacije in naročila



Založba Pivec d.o.o., Krekova 13, 2000 MARIBOR

tel. 02 250 08 28, faks 02 250 08 29; info@zalozba-pivec.com, www.zalozba-pivec.com

# Motivacija med poukom za 1.razred

Anita Žibrek, OŠ Franceta Prešerna, podružnica Kokra, Kranj

V šolskem letu 2007/2008 sem poučevala v prvem razredu. Ker imam že od prej izkušnje s prvošolčki (eno generacijo otrok sem namreč že »pripeljala« skozi prvo triado), lahko rečem, da sta v prvem razredu koncentracija in motivacija bistvenega pomena. In seveda, da gredo tako motivacija in koncentracija kot tudi pozornost z roko v roki.

Motivacija na začetku pouka je, jasno, zelo pomembna. S svojimi učenci jo vedno izvedem v jutranjem krogu. Najprej si umirjeno (na različne načine) voščimo dobro jutro. Nato imajo učenci možnost, da pripovedujejo o čem zanimivem, kar se jim je na primer pripetilo prejšnjega popoldneva, večera ali pa morda tistega jutra na poti v šolo. Potem učencem povem, kaj vse se bodo tisto dopoldne v šoli učili oziroma katere dejavnosti bodo izvajali. Sledi motivacija kot uvodni del za prvo šolsko uro.

Lahko povem, da ob vstopu v šolo (v prvi razred) učenci praviloma niso zmožni pozornosti in koncentracije več kot dvajset minut. Zato so tudi »vmesne motivacije«, med dejavnostjo samo, nujno potrebne.

Iz izkušenj lahko povem, da prvošolci glede koncentracije v nekaj mesecih kar precej napredujejo. To je opazno tako v celotni skupini učencev kot tudi pri posameznikih (individualen napredek).

Opazila sem, da se razred prvošolcev kot celota lahko najdlje koncentrira na neko šolsko dejavnost v aprilu, maju; zadnji mesec pa njihova koncentracija spet upade. Vendar pa je potem, ko septembra spet sedejo v šolske klopi kot drugošolci, viden precejšen napredek. Čas trajanja njihove pozornosti in koncentracije je precej daljši, tako da pouk v drugem razredu lahko steče bistveno drugače kot delo v prvem razredu.

Če se sedaj vrnem nazaj, v prvi razred, lahko povem tudi to, da sta koncentracija in pozornost učencev odvisna ne le od njihove starosti, pač pa očitno tudi od drugih dejavnikov (na primer od vremena in s tem od splošnega počutja; vpliva lahko tudi hrup od zunaj; pozna se, ali je petek ali pa morda dan pred prazniki).

Zaradi vsega tega sem veliko razmišljala o tem, kako v teh 'slabih' dneh motivirati učence med poukom samim. Prišla sem do sklepa, da je dobro včasih kako dejavnost (ko vidiš, da se otroci že kar malce dolgočasijo, pa vendar več, da jo je potrebno izpeljati do konca), prekiniti in 'narediti kaj takega', da je otrokom všeč in da nimajo občutka, da je to povezano s šolskim delom. Začutiti morajo svojevrstno sprostitev in zadovoljstvo.

V ta namen sem si že v jeseni zamislila tri vrste motivacije, ki jih pravzaprav lahko imenujem »igra za med poukom«.

Te tri igre smo skupaj z učenci takole poimenovali: TRDI OREHI; DETEKTIVI; IGRA BREZ BESED.

K vsaki skupini te 'glavne igre' pa spadajo še posamezne igre. Učenci so se zelo hitro naučili, katere so te posamezne igre oziroma h kateri skupini spadajo.

Včasih sem sama določila, katero igro se bomo šli, včasih sem dovolila, da so izbrali otroci. Včasih pa smo kar žrebali. V ta namen sem izdelala kartice, na katere sem zapisala vse vrste iger; iz vseh treh skupin.

V nadaljevanju bom opisala vsako skupino iger posebej.

## TRDI OREHI

Tako smo poimenovali vrste miselnih iger, kamor spadajo naslednje igrice (ki smo jih tudi še posebej poimenovali):

- a. Uganke,
- b. vprašanja za razmislek,
- c. Kje smo že slišali?

## a.) Uganke

Učence naključno razdelim v skupine po štiri, preberem ali povem uganke, učenci poslušajo, potem se v skupini odločijo za pravi odgovor. Eden izmed učencev v skupini pride k meni in mi na uho pove rešitev. To pa zato, da drugi učenci iz drugih skupin ne bi slišali njihovega odgovora. Zmagajo vse tiste skupine, ki so našle pravilno rešitev.

Vsega skupaj preberem ali povem tri do štiri uganke. Na koncu določimo zmagovalno skupino – tisto, ki je največkrat našla pravilne odgovore. Tudi teh 'zmagovalnih skupin' je lahko več.

Uganke, kot že rečeno, včasih preberem, včasih pa si jih izmislim sama. Če si jih sama izmislim, to učencem tudi povem.

Zanimivo je, da so učencem večja motivacija tiste, ki si jih sama izmislim, pa čeprav so včasih povsem brez rim.

Nekaj primerov uganek, ki sem si jih izmislila:

- Lahko je rdeče, rumeno ali pa zeleno. Lahko je črveno ali nagnito, lahko pa sočno in zelo okusno. (jabolko)
- Učenci jo včasih nosijo v rokah, včasih pa na ramenih. (šolska torba)
- Kot ptica je, ki ljudi v daljne kraje popelje. (letalo)
- Majcena je ta stvar, a če te stvari ni, nam hlač gor ne drži. (gumb)

## b.) Vprašanja za razmislek

Učence razdelim na dvojice, nato zastavim neko učencem 'zanimivo' vprašanje; bodisi s področja zgodbic, pravljic (npr. Kaj misliš, o čem je razmišljala Rdeča kapica, ko je bila v volkovem trebuhu?) ali iz resničnega življenja (npr. Kaj misliš, zakaj Sonce ne pade na Zemljo? Kaj pa bi se zgodilo, če bi padlo?)

Učenci, ki so skupaj v paru, drug drugemu povedo, kaj mislijo.

Sledi hitro ustno poročanje. Primer: Par sta bili Tjaša in Rebeka. Tjaša pove Rebeki svoja razmišljanja, Rebeka pa Tjaši. Druga za drugo si zapomnita, kaj je katera povedala. Potem pri poročanju, ki je namenjeno celotnemu razredu, pove Tjaša tisto, kar ji je povedala Rebeka in obratno.

Vsakokrat, ko 'uporabimo' to igrico, zastavim le eno vprašanje, ker bi nam sicer igra vzela preveč časa.

Naj navedem še nekaj primerov (poleg zgornjih dveh že omenjenih) teh mojih vprašanj:

- Kaj meniš, zakaj je trava zelena (nebo modro, luna rumena, ...)?
- Zakaj Sonce sveti podnevi (luna ponoči)?
- O čem sanjajo medvedi, ko spijo zimsko spanje?
- V kateri pravljici bi se ti najrajši znašel? Kateri junak bi bil?

e. Če bi se lahko spremenil v katerokoli žival (rastlino), kaj bi bil? Zakaj?

f. Zamiži in si predstavljaš, da si princeska (princ) iz pravljice dežele! Povej, kakšno obleko nosiš!

Otroci se gredo to igrico zelo radi. Mislim, da jim je pri tem najljubše dejstvo, da jim pri poročanju ni potrebno govoriti 'o sebi', pač pa govorijo 'v tretji osebi'. Ne čuti-jo, da bi bilo to poročanje osebno, zato so pri tem lahko sproščeni. Zelo radi pa poslušajo, kaj o isti stvari mislijo ostali sošolci.

Menim, da je to zelo dobra vaja za poslušanje. To pa je spretnost, ki se jo učenci morajo slej ko prej naučiti.

## c.) Kje smo že slišali?

Igrico s tem poimenovanjem se igra takole:

Jaz preberem en del besedila iz neke zgodbe, pravljice, basni ali pesmice, ki smo jo v šoli že obravnavali. Takoj, ko nek učenec spozna, za katero zgodbo oziroma pesmico gre, dvigne roko, jaz pa preneham z branjem. Učenec pove naslov naglas in če je pravilno, dobi zvezdico. Če je napačno, zvezdice ne dobi, jaz pa berem naprej, dokler nekdo drug ne ugane.

Za to igrico sem predhodno izdelala tabelo; se pravi, da sem na list papirja zapisala imena učencev in 'določila' še prostor za zapis zvezdic.

Enkrat ne mesec smo pregledali in sešteli zvezdice učencev ter določili zmagovalca za tisti mesec. Zmagovalec je seveda učenec, ki zbere v tej igri največ zvezdic. Zmagoval-ec je, glede na število zbranih točk, seveda lahko več.

Naj povem še to, da smo naredili 'naenkrat' (se pravi med enim motivacijskim odmorom) tri do štiri ponovitve. Torej za toliko odlomkov so učenci ugibali.

## DETEKTIVI

Gre za vrste različnih iger, kjer morajo biti učenci zelo natančni opazovalci.

Izmislila sem si naslednje igrice in jih takole poime-ovala:

- Opazujmo soseda
- Skrivanje predmeta
- Nekaj je drugače
- Ugani, kdo

### a.) Opazujmo soseda

To je igrica, ki se jo igra takole:

Polovica učencev se postavi v vrsto, drug polovica pa se postavi nasproti tej polovici. Učenci torej gledajo drug proti drugemu; vsak učenec ima pred seboj sošolca ali sošolko- torej »soseda« (svoj par).

Vsak učenec mora tega soseda natančno opazovati (npr.

kako je oblečen, obut, ali ima pas, ali ima sošolka morda spuščene lase, ima mogoče čop povezan z rumeno elastiko, ima sošolec uro in kakšno).

Potem določim eno vrsto učencev, ki se mora obrniti proč (ti učenci se obrnejo za 180 stopinj; ne smejo videti svojega soseda). Druga vrsta učencev pa mora nekaj na sebi spremeniti (npr. dva učenca si zamenjata copate, nekdo sezuje copate, sleče pulover, si puloverje morda zamenjajo, deklice si menjajo elastike za lase ali ogrlice ipd.).

Naj kot 'zanimivost' povem, da se je v moji skupini učencev pri tej igri že zgodilo, da je sošolka posodila sošolcu prstan. Jasno, da »sosed« ni opazil spremembe; bilo pa je zelo veliko smeha in dobre volje.

Igra se nadaljuje, ko vsi učenci v določeni vrsti nekaj na sebi spremenijo. Tedaj se lahko njihovi »sosedje« spet obrnejo proti njim in vsak tisti »sosed« zdaj natančno opazuje svoj par in pove, kaj je na njem drugačnega.

Učenci ob tej igri resnično zelo uživajo.

Če imamo še čas, potem vrsti učencev vlogi zamenjata. Če pa ne, potem si zapomnimo, kdo je bil s kom par in to naredimo ob naslednji ponovitvi te igre.

## b.) Skrivanje predmeta

Igrico, pri kateri skrijemo nek predmet (V našem razredu smo se odločili, da bo vsakič to radirka, ker je ravno prav velika. Fino je, da gre vedno za isti predmet, ker se ga učenci 'navadijo'), se igramo tako, da gre vsakič en učenec iz razreda, eden pa v razredu skrije ta predmet. Vsi učenci v razredu morajo torej videti (vedeti), kje se nahaja skriti predmet. Nato eden pokliče učenca, ki je pred vrati, v razred. Ta učenec naj bi predmet našel, zato začne hoditi po učilnici. Išče pa ga s pomočjo navodil ostalih učencev. Ta »navodila« pa so sledeča: MRZLO! TOPLO! VROČE! Navodila izgovarjajo učenci glasno, frontalno, torej vsi istočasno. Ko govorijo in ponavljajo besedo »mrzlo«, to pomeni, da je iskalec daleč stran od iskanega predmeta. Če začnejo izgovarjati besedo »toplo«, pomeni to, da se je že nekoliko približal temu predmetu. Ko pa začnejo izgovarjati »vroče«, pa seveda iskalec ve, da je že zelo blizu skritemu predmetu. Takrat je seveda v razredu zelo napeto, zato učenci običajno besedo »vroče« izgovarjajo zelo glasno.

Pri tej igrici pazim, da gre naenkrat samo za eno 'skrivanja', torej eno ponovitev. Če bi ga večkrat, se mi zdi, da bi se učenci tako zelo razživali, da to ne bi bila več motivacijska igra za nadaljevanje šolskega dela, ki smo ga prekinili zaradi upada koncentracije in pozornosti.

Pri tem pa naj še omenim, da se mi zdi ta igrice 'poučna' tudi zato, ker učenci praktično določajo razdalje oziroma utrjujejo pojme: blizu – daleč.

Omeniti pa velja tudi to, da se za »iskalca« predmeta

največkrat javljajo učenci, ki so tudi sicer radi v središču pozornosti. Učenci, ki so že po značaju bolj mirni, pa so rajši »skrivalci«.

## c.) Nekaj je drugače

Ta igra je podobna prejšnji igri. Enega učenca pošljemo iz razreda, jaz pa se z ostalimi dogovorim, kaj bomo v učilnici spremenili. To tudi naredimo. Potem pokličemo učenca v učilnico, on pa mora povedati, kaj je sedaj v prostoru drugače. Seveda vedno pazim, da je sprememba »dobro vidna« (npr. nekaj učencev se presede, odgrnemo zavese z oken, prižgemo ali ugasnemo luč, vazo s cvetlicami prestavimo na drugo mesto).

Pri tej igrici včasih, če učenci hitro opazijo spremembe, naredimo tudi do tri vaje oziroma tri ponovitve.

## d.) Ugani, kdo

To igrico vodim jaz. Izberem si enega učenca, vendar glasno ne povem, koga sem izbrala. Ga pa zato začnem glasno opisovati: npr. kako je tistega dne oblečen, kakšna je njegova torba, kakšna je njegova peresnica, omenim, če se je morda doma pozabil naučiti pesmico ali pa, če jo je zelo lepo recitiral ... Vedno pazim, da pri vsakem otroku poudarim njegove pozitivne značajske lastnosti. Učenci napeto poslušajo moj opis. Ko ugotovijo, za koga gre, dvignejo roko, jaz pa jih pozivam, da povedo svoje ugibanje. Tisti, ki prvi pove, je nekakšen zmagovalec.

Tudi pri tej igri velja omeniti, da se zelo dobro opazijo dejanske značajske lastnosti otrok. Otroci, ki radi izstopajo in če ugotovijo, da jih opisujem, takoj zakričijo svoje ime oziroma rečejo: jaz! 'Tihi' otroci se pa takoj, ko ugotovijo, da gre zanje, delajo izredno 'nevedne'.

Tudi pri tej igrici naredimo naenkrat od dve do tri ponovitve.

## BREZ BESED

Gre za skupino iger, kjer se učenci motivirajo oziroma koncentrirajo v tišini ali bolje rečeno, da poskušajo svoje delo opraviti čimbolj tiho.

V sklop teh iger uvrščamo tri skupine:

- a. Tišinska igra
- b. Pantomima
- c. Brez spodrsaljavev

### a.) Tišinska igra

Tako imenovana »tišinska igra« je silno preprosta.

Napovem to igro, učenci se umirijo in se pripravijo nanjo. Rečem: ena, dva, tri! in igra se začne. Učenci pri tem sedijo na svojih stolih ali pa v krogu na blazinicah (na tleh) in skušajo biti tiho. To pa ne pomeni le tega, da ne govorijo, pač pa tudi, da se ne premikajo, saj vedo, da tudi njihovi

premiki lahko sprožajo različne šume, zvoke. Kogar prvega 'slišimo', izpade iz igre. Pravimo, da smo dobili poraženca in igre je konec. Vsi ostali so namreč zmagovalci.

V zadnjem času pa smo to igro še nekoliko nadgradili. Učenci se prosto gibljejo po učilnici, na moj znak »stop« se morajo v hipu ustaviti. Se pravi, da so bili sredi gibanja in so sedaj kot kipi. Ne smejo se premikati, morajo biti tiho. V takem položaju ostanejo toliko časa, dokler spet eden ne izpade. Vsi ostali so spet zmagovalci.

Mislím, da ti dve različici igre učence zelo dobro motivirata za nadaljevanje šolskega dela, tako da se mi zdi, da ni nič narobe, če ju uporabimo večkrat na teden.

V mojem razredu se je že zgodilo, da sem jih nekajkrat uspešno uporabila tudi po dvakrat v enem dopoldnevu.

### b.) Pantomima

Kadar se gremo pantomimo, pokličem enega od učencev k sebi in mu na uho povem poimenovanje neke živali, vozila, rastline predmeta ali pa nek poklic. Potem učencem glasno povem, katero vrsto reči bo sošolec pokazal s pantomimo. Npr. Jerneja bo pokazala neko žival! Dominik bo predstavil nek poklic! Določeni učenec potem toliko časa kaže z giba, dokler prvi izmed ugibajočih ne pove prave rešitve.

To običajno pantomimo smo kmalu nadgradili v še eno različico, ki smo jo poimenovali »oponašajmo gibe«.

Kako se igra »oponašanje gibov«?

Učence pri tem naključno razdelim v skupine po štiri (ker je v razredu le dvanajst otrok, dobimo tri heterogene skupine). Pri vsaki skupini določim vodjo, ki se obrne tako, da ga ostali trije učenci iz skupine vidijo v hrbet. Potem dam skupno navodilo za vse skupine. Npr. Danes ste medvedi! (veter, letalo v zraku, čebelica, učiteljica, stroga mamica, snežinka, ki leti na zemljo ...). Nato si vodje izmišljujejo gibe za dogovorjene stvari, ostali trije učenci pa morajo čimbolj istočasno in čimbolj natančno oponašati gibe učenca, ki je takoimenovani vodja. Po približno eni minuti igro prekinem oziroma smo dogovorjeni, da jo je konec.

Naenkrat naredim eno do največ dve takšni ponovitvi. Ta vaja je med drugim tudi zelo sproščujoča, vsi učenci se običajno vživijo v stvari, ki jih posnemajo oziroma oponašajo. Pri tem nikoli ne zmanjka smeha in dobre volje. Zanimivo pa je, da bi bili tukaj vsi učenci, tudi tisti, ki se običajno ne želijo izpostavljati, radi vodje skupinic. Menim, da je to zato, ker tu ne gre za izpostavljanje pred celotnim razredom, pač pa pred številčno tako majhno skupinico, da jim je vsem sprejemljivo in v svojevrsten izziv.

### c.) Brez spodrsljanjev

Gre za vrste igríc, pri katerih je potrebna visoka stopnja

koncentracije in pazljivosti. Pri teh dejavnostih otroci vedno stojijo v krogu. Gre pa za pretresanje različnih 'materialov' (Npr. pesek, mivka, riž) ali pa za prelivanje vode. Za to potrebujemo dva jogurtova lončka. Eden je prazen, v enem je pa skoraj do vrha ene izmed naštetih snovi. Enemu učencu dam v roke oba lončka. Le-ta pa mora vsebino iz polnega lončka pretresti v prazen lonček, ne da bi snov zletela po tleh. Potem ta učenec poda oba lončka sosedu (predhodno določim smer, v katero potujeta lončka). Ko lončka pripotujeta naokoli, se igra konča. Vsi učenci, ki uspešno izvedejo to dejavnost, so zmagovalci. Včasih namesto pretresanja snovi na enak način izvedemo prelivanje vode, le da tokrat vode ni skoraj do vrha ampak malo več kot do polovice. Ta dejavnost po mojih izkušnjah zahteva več pazljivosti in spretnosti. Dejavnost z vodo pa lahko še malce »nadgradimo« tako, da uporabimo le en jogurtov lonček, ki pa ga do vrha napolnimo z vodo. Pri tem je naloga učencev, da brez polivanja vode podajo napolnjen lonček sosedu. To pa je seveda še težje. Ko lonček z vodo pripotuje naokoli, skupaj opazujemo, koliko je v njem 'še' vode.

Kot idejo, ki pa je še nisem uspela preizkusiti, pa naj navedem, da lahko na podoben način naokoli potuje tudi kak »neroden« predmet. Primer: učenci si podajajo več frnikol naenkrat, in sicer jih 'stresejo' iz svoje leve dlani v sosedovo prav tako levo dlan.

## ZAKLJUČEK

Te motivacijske igrice so se med mojimi učenci izkazale za prave: dvigajo pozitivno razpoloženje učencev in jih ustrezno motivirajo, da potem lažje dokončajo šolsko delo. Izkazalo se je tudi, da po njih lažje razmišljajo in v kolikor od njih zahteva šolsko delo, tudi lažje in bolj logično sklepajo. Poleg tega se jim nemalokrat pojavljajo zanimive nove ideje (v zvezi s šolskim delom, seveda); prihajajo do zanimivih predpostavk, teorij oziroma hipotez.

Nujno potrebno pa se mi zdi, da te igrice pogosto menjamo. Kar pomeni, da na primer ne skrivamo predmeta nekaj dni zaporedoma ali da se ne gremo več dni skupaj npr. pantomime. Fino je, če v dveh, treh tednih preigramo vse. Seveda pa mora učitelj presoditi, glede na 'trenutno stanje' v razredu (ali so učenci nemirni ali so bolj razposajeni ali malce utrujeni, morda zaspani ...), katera igrice bi bila tedaj najbolj učinkovita. So pa tudi dnevi, ko enostavno ni potrebno, da se sploh gremo kako od teh igríc, ker učenci 'delajo lepo' celo dopoldne. Po štirinajstletnih delovnih izkušnjah pa tudi vem, da včasih pridejo dnevi, ko je potrebno kar večkrat v enem samem dopoldnevu poskrbeti, da se otroci 'spet' osredotočijo na šolsko delo oziroma dejavnosti.

Zato vam v vse te namene ponujam zgoraj opisane igrice za motivacijo med samim delom.



# Priljubljenost tehnike in tehnologije med učenci v 9. I. osnovni šoli

**Sanja Gradišnik, Osnovna šola Šmarje pri Jelšah**

V krogu sodobne družbe kažejo učenci, dijaki in študentje vse manj zanimanja za naravoslovne študije. Nezanimanje se odraža v znatnem primanjkljaju tehnično izobraženih kadrov. Zato smo se odločili napraviti raziskavo, katere glavni namen je bilo raziskati razloge nezanimanja za naravoslovne študije. S pomočjo anket smo želeli ugotoviti stanje priljubljenosti Tehnike in tehnologije (TIT) med učenci na slovenskih osnovnih šolah (OŠ). Zanimalo nas je predvsem, kako se zanimanje za predmet spreminja tekom zadnje triade, kakšen odnos imajo do praktičnega dela, v kakšni meri in zakaj se udeležujejo tekmovanj s področja TIT ter kako sprejemajo nacionalno preverjanje.

## PREDSTAVITEV ANKETNIH VPRAŠANJ

S pomočjo izvedenih anket smo poskušali pridobiti realen pogled na dogajanje v šolstvu v zvezi z učnim predmetom TIT. Ankete smo opravili v mesecu decembru 2007, med učenci 7. 8. in 9. razredov. Ker učnega predmeta TIT v 9. razredu ni, smo ankete sestavili tako, da so učenci podajali odgovore za leto dni nazaj, torej 9. razredi so odgovarjali za 8. razred in podobno. Vse skupaj je bilo anketiranih 363 učencev zadnje triade OŠ, kar predstavlja približno 0,6 % populacije, ki obiskuje zadnje tri razrede OŠ na Slovenskem. Opravil smo tudi ankete in kratke pogovore z njihovimi učitelji. V raziskavo smo vključili šest OŠ, od tega tri mestne in tri podeželske.

Anketna vprašanja so bila razdeljena na več sklopov: splošno o predmetu TIT, domačih nalogah, uporabi računalnika pri pouku TIT, tehniških dnevih, izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih ter o tekmovanjih s tega področja.

## REZULTATI

Zaradi obsežnosti raziskave so v tem članku podani samo izsledki anketiranja učencev 8. razreda. Rezultati 7. razreda so bili objavljeni na Elektrotehniški in računalniški konferenci (ERK). Ostali rezultati bodo objavljeni drugje.

Anketiranih je bilo skupaj 132 učencev, 0,7 % celotne populacije učencev 8. razredov, od tega 71 fantov (54 %) in 61 deklet (46 %).

### O predmetu TIT

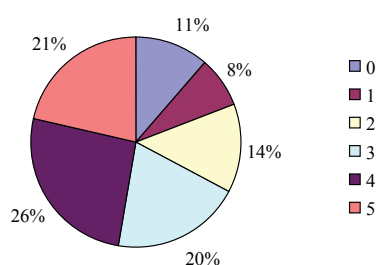
Učenci osmih razredov so na vprašanje, katero poglavje imajo pri TIT najraje, odgovorili, da imajo najraje obdelavo umetnih snovi in uporabo energije, medtem ko jim teme, kot so nastanek pravokotne projekcije, vrste umetnih snovi ter lastnosti umetnih snovi, niso preveč blizu. Učitelj ponavadi obravnavano snov največkrat podaja ustno, 81 %, zatem sledi uporaba makete ali kakšnega učila, 41 %, učitelj pokaže film in nato pokaže še na računalniku. Prikaz na računalniku je v izjemno majhnem odstotku, le 13 %.

Iz slike 3.1 je razvidno, da je učencem predmet TIT zelo različno zanimiv. Na lestvici od nič do pet so si odstotki odgovorov zelo blizu. Načeloma imajo predmet TIT učenci zelo radi, kar so pokazali odgovori. Večina je mnenja, da je predmet TIT zanimiv (26 %), 21 % učencev pa misli, da je zelo zanimiv. Ostali odgovori si sledijo v zaporedju po lestvici od 3 navzdol.

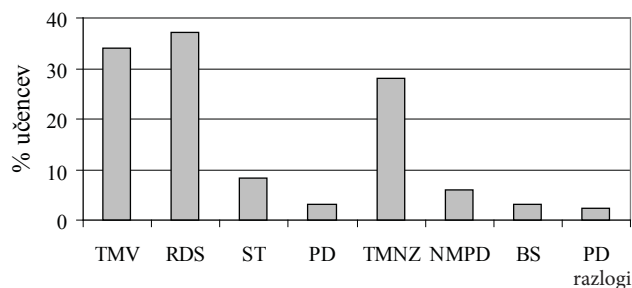
Kot razlog zakaj je predmet TIT zanimiv (glej sliko 3.2), jih je 49 % navedlo, da bi radi bolje razumeli delovanje strojev in naprav, na splošno, s 45 %, jih tehnika veseli. Je

pa zelo zanimivo, da jih izredno velik odstotek, kar 37 %, tehnika sploh ne zanima.

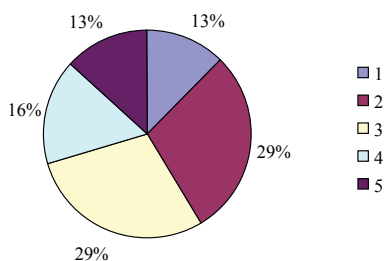
Slika 3.3 prikazuje, da se učencem osmih razredov učni predmet TIT zdi srednje težaven, saj si prvo mesto delita odgovora 2 in 3 z 30 %. 17 % pa so dodelili odgovoru 4. Učenci pri pouku najraje izdelujejo izdelke, saj je ta odgovor zasedel kar 77 %. Večina ima zelo rada skupinsko delo, 60 %, le manjši odstotek dela v skupini ne mara, 6 %. Pri pouku učenci nikoli niso počeli, kar so sami želeli, 55 %, nekateri pa so se opredelili za odgovor včasih, 37 %. Učenci imajo najraje vodeno delo v skupini po navodilih učitelja, samostojno delo v skupini, vodeno delo po navodilih učitelja ter samostojno delo.



Slika 3.1. Rezultati anketnega vprašanja »Kako zanimiv je predmet TIT?« za učence 8. razreda.



Slika 3.2. Rezultati anketnega vprašanja »Zakaj ti je predmet TIT zanimiv/nezanimiv?«.



Slika 3.3. Rezultati anketnega vprašanja »Kako težak se ti zdi učni predmet TIT?«.

### O domači nalogi

Načeloma se jim domače naloge zdijo koristne, 26 %, vendar pa jih zelo velik odstotek meni, da so naloge ne-

koristne, 25 %. Domače naloge bi si želeli imeti le včasih ali pa nikoli, le redki so, ki bi naloge želeli imeti večkrat. Učitelji jim pri predmetu TIT ponavadi ne dajejo naloge ali pa le poredko. Naloge se jim zdijo nekatere srednje težke in so jih kar pogosto tudi naredili. Če naloge niso znali, so za pomoč prosili starše ali pa so se obrnili na sošolca ali sošolko.

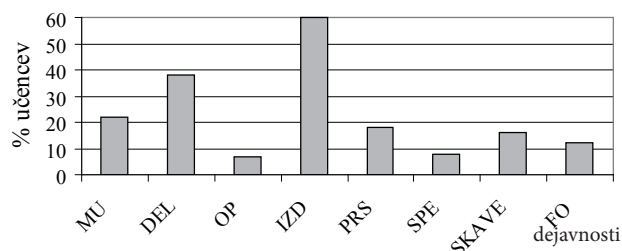
### Uporaba računalnika

Učitelj pri pouku včasih uporablja računalnik, 60 %, ali pa nikoli, 34 %. Tudi učenci nikoli niso delali z računalnikom, 48 %, ali pa le poredko, 43 %. Učenci so na vprašanje, kako radi uporabljajo računalnik pri pouku, na podani lestvici od 1 do 5 največkrat obkrožili odgovor 4. Na to vprašanje 29 učencev, 22 %, ni podalo odgovora. Verjetno zato, ker računalnika pri pouku niso uporabljali. 21 učencev, 16 %, pa je zraven pripisalo, da bi z veseljem delali z računalnikom, če bi to bilo mogoče. Učenci so se seznanili in največkrat uporabljali program Ciccad, 41 %, drugo mesto si z 20 % delita Edison in Power Point, zatem pa sledijo še programi Word, Excel in Slikar. 11 % učencev je pod možnost drugo zapisalo, da niso uporabljali nič od navedenega.

### Tehniški dnevi

Tehniški dnevi se večini zdijo zanimivi, 46 %, in zabavni, 40 %. 25 % jih meni, da so tudi poučni in 20 % je mnenja, da tehniški dnevi povezujejo teorijo s prakso. Je pa tudi nekaj učencev, ki jim tovrstni dnevi niso preveč všeč, 9 %.

S slike 3.4 je razvidno, da na tehniških dnevih največkrat izdelujejo izdelke, 60 %, obiskali so že tudi kakšno delavnico, 38 %, ali pa so jo sami izvedli. 22 % učencev pa si je tudi že ogledalo muzej. Nato si sledijo še odgovori spoznavanje klasičnih in alternativnih virov, fotografija, spoznavanje s problemi ekologije in obisk podjetja. Na vprašanje, katere teme bi si želeli imeti na tehniških dnevih, so učenci odgovarjali zelo raznoliko. Največji odstotek pa sta dosegla odgovora delavnica, 37 %, in muzej, 32 %.

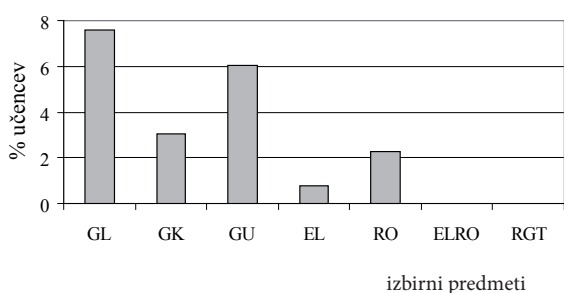


Slika 3.4. Rezultati anketnega vprašanja »Kaj ste že izvajali oz. delali pri tehniških dnevih?«.

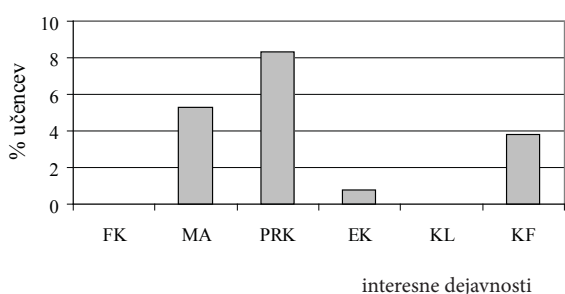
### Izbirni predmeti in interesne dejavnosti

Izbirnih predmetov in interesnih dejavnosti se udeležuje zelo majhen odstotek učencev. Iz slike 3.5 je razvidno, da Gradiva – les obiskuje 8 % učencev, s 6 % mu sledi odgovor Gradiva – umetne mase, nato Gradiva – kovine le s 3 % in zatem še Elektrotehnika in robotika v tehniki z zanemarljivimi odstotki. Za izbirne predmete se odločajo večinoma fantje, 67 %. Izbirnih predmetov se udeležujejo zato, ker jih to veseli, le redki izberejo ta predmet zaradi staršev ali sošolcev.

Slika 3.6 prikazuje obisk učencev pri interesnih dejavnostih, kjer prevladujejo predvsem fantje, 82 %. Največ učencev obiskuje interesno dejavnost prometni krožek, 8 %, sledijo mu maketarstvo, 5 %, konstruiranje s sestavljaniko Fischer, 4 % in eko krožek, 1 %. Tudi teh dejavnosti se učenci udeležujejo preprosto zato, ker jih veselijo.



Slika 3.5. Rezultati anketnega vprašanja o obisku izbirnih predmetov.



Slika 3.6. Rezultati anketnega vprašanja o obisku interesnih dejavnosti.

### 3.6 Tekmovanja

Pri sklopu tekmovanja približno 90 % učencev ni odgovarjalo na tovrstna vprašanja. Iz tega lahko sklepamo, da se zelo malo učencev udeležuje tekmovanj. Kje je problem, bomo skušali raziskati pri odgovorih, ki so jih podali učitelji.

Veliko učencev, kar 45 % pravi, da jih učitelj predhodno ni obvestil o tekmovanjih s področja TIT. 32 % pa je bilo seznanjenih o teh tekmovanjih. Največ učencev, 6 %, se udeležuje tekmovanj s področja gradbeništva in arhitektu-

re, zatem pa sledijo še računalništvo in telekomunikacije, 4 %, elektrotehnika, elektronika in robotika in tehnika, tehnologija (tekstil, lesarstvo, strojništvo, ...). Motiviranost za udeležbo na tekmovanjih je bila predvsem s strani zanimivih vsebin in tekmovalnosti ter tudi pridobitev priznanja in koristnosti za bodoči poklic. Učitelj jih je za sodelovanje pri tekmovanjih največkrat navdušil z dobrimi nagradami in zanimivo predstavitev predmeta. Udeležba na tekmovanjih pa je občasna. Učenci zelo raznoliko odgovarjajo na vprašanje, koliko časa so posvetili pripravi na tekmovanje. Odgovori so praktično enakovredni in zasedajo na petstopenjski lestvici števila od 2 do 5 (s približno 2 %). Tekmovanja se jim v večji meri zdijo poučna, saj povezujejo teorijo s prakso in tudi zanimiva.

### Sporočilo učitelju predmeta TIT

Splošno mnenje o učnem predmetu TIT je načeloma zelo dobro. Večina učencev meni, da jim je predmet všeč, 28 %, malo manjši odstotek, 24 %, pa da jim je zelo všeč. Je pa tudi kar nekaj učencev, ki tega predmeta ne marajo, 18 %.

Učenci menijo, da so se pri tem predmetu naučili zelo veliko, saj je večji del obkrožalo zgornji del petstopenjske lestvice, torej odgovore 3, 4 in 5.

### PREDLOGI UKREPOV ZA POVEČANJE ZANIMANJA ZA POUK TIT

Učenci so osnova, na katerih je potrebno začeti graditi temelje. V osnovnošolskem izobraževanju bo potrebna prenova glede učnega načrta in glede predstavitve ter izvedbe samih vsebin. Učencem je potrebno naravoslovne vede približati, jih zanje navdušiti ter še dodatno motivirati in jih usmerjati v naravoslovne študije, saj je tu zelo velik primanjkljaj. Večina v tem poklicu ne vidi svoje prihodnosti, torej bo potrebno vložiti veliko truda, če bomo želeli ravnotežje prevesiti na naravoslovje.

**O predmetu TIT.** Učitelji pri učencih v času šolanja odigrajo zelo pomembno vlogo, saj lahko z določeno mero vplivajo na posameznikovo nadaljnje življenje. Vsi smo že izkusili ta razvoj in verjetno lahko marsikdo potrdi, da jih je ravno učiteljeva razlaga in pristop oziroma način izvajanja določenega predmeta navdušila za izbiro polica. Torej so učitelji ključni dejavniki, še posebej v osnovnošolskem izobraževanju, kjer se ta pot še le prične.

Poučevanje naj bo skupek več dejavnikov, saj se učno uro s tem popestri in naredi zanimivejšo. Poleg tega se razbije monotonost poučevanja. Vedno je potrebno izhajati iz učenčevega predznanja in ga nadgraditi z uporabo različnih strategij ter učnih pripomočkov. S pomočjo multimedijskih predstavitev lahko to hitro dosežemo. Pri tem je potrebno strmeti k navezovanju teorije na učenčevo okolje in prakso.

**O domači nalogi.** Domačih nalog pri predmetu TIT praktično ni. Pred časom so učenci predmet TIT dojemali zelo neresno, kar je bila predvsem posledica trostopenskega neštevilčnega ocenjevanja. Odnos do predmeta in ocenjevanja se je spremenil z uvedbo številčnega ocenjevanja. Z domačimi nalogami se učenci ogromno naučijo, zato bi jih učitelji morali dajati bolj pogosto. Na začetku vsake učne ure se lahko snov ponovi ustno, z uporabo učnih listov ali pa skupinsko s pomočjo interaktivnih kvizov. Domače naloge naj bodo sprva zelo enostavne, kasneje pa se težavnost postopoma stopnjuje, ob upoštevanju razvojne stopnje učencev. Enostavnost nalog lahko dosežemo tako, da vprašanju podamo že dane odgovore.

**Uporaba računalnika.** Glede na to, da ima vsaka šola računalniško učilnico in prenosni projekcijski sistem, ni ovira v neuporabljanju sodobne multimedijske predstavitve, ki v skladu z anketo učence zelo motivira. Poleg klasičnih PPT elektronskih prosojnic obstaja veliko animacij, simulacij in video izrezov, ki so prosto dostopni na spletnih straneh. Z njihovo pomočjo bi učencem lahko približali problematiko, jim bolj nadzorno demonstrirali ter jim podali vire za nadaljnje raziskovanje. Prosto dostopni material lahko pridobite na spletnih straneh Tehniške založbe Slovenije, učiteljske menjalnice gradiv, mnenj in idej, Escholi 2002 in podobno.

Iz raziskave je razvidno, da učitelji ne posegajo po uporabi računalnika pri obravnavi učne snovi izometrična projekcija. Učencem pa razumevanje te snovi povzroča težave. Z uporabo animacije [<http://www.tzs.si/edu/tehnika/index.htm>] lahko učencem približate to učno snov. Prav tako se lahko poslužujete animacij pri učnih urah obravnave lesa [<http://ro.zrsss.si/~puncer/les/les1.htm>], papirja [<http://ro.zrsss.si/~puncer/papir/papir.htm>], umetnih snovi [<http://ro.zrsss.si/~puncer/mase/>] ter pri predstavitvi delovanja štiriktaktnega in dvotaktnega motorja z notranjim zgorevanjem [<http://www.o-sl-mesto.kr.edus.si/moodle/mod/resource/view.php?id=107>].

**Tehniški dnevi.** Tehniški dnevi so zelo ključen dejavnik, saj se izvajajo tudi v devetem razredu devetletnega osnovnošolskega izobraževanja, v katerem sicer ni pouka TIT. S temi urami se pri učencih poskuša vzpodbuditi zavest predmeta TIT. Raziskava je pokazala, da se omenjeni dnevi izvajajo dovolj učinkovito, saj so učenci nad njimi navdušeni. Skladno z analizo rezultatov imajo učenci najraje delavnice, zato se priporoča, da se od štirih tehniških dni izvede minimalno eden v tej obliki.

**Izbirni predmeti in interesne dejavnosti.** iz raziskave je razvidno, da učitelji poskrbijo za predstavitev predmeta, kljub temu pa obisk izbirnih predmetov ni visoko zastopan. Nekaterih izbirnih predmetov učitelji ne izvajajo radi, saj ni predpisane literature zanje.

Izotech založba je že v prejšnjih letih poskrbela za učbeniške komplete pri izbirnih predmetih, kot so Obdelava lesa, Obdelava umetnih snovi in Obdelava kovin. Od jeseni naprej pa bosta dostopni tudi gradivi za izbirna predmeta Elektrotehnika ter Računalništvo. Založba ponuja učbeniški komplet, ki vsebuje učbenik in delovni zvezek z gradivom, ki bo učitelje usmerjala in jim olajšala delo.

Interesne dejavnosti tudi niso številčno zastopane. Morala bi bilo tukaj potrebno zagotoviti bolj sproščeno vzdušje in uporabljati več sodobnih metod in oblik dela, ki ustrezajo razvojni stopnji učencev.

Razlog za manj množično udeležbo pri teh interesnih dejavnostih je podoben kot pri izbirnih predmetih, saj ni na voljo predpisanega gradiva. Vsak učitelj se mora znajti na svoj način in si priskrbeti literaturo s spleta ali drugih virov. To pa učiteljem ni všeč.

Glavni ključ, s katerimi bi pridobili učence za udeležbo pri izbirnih predmetih prav tako tudi pri interesnih dejavnostih, ni le eden temveč sloni na šolskem trikotniku. Le-ta pa zajema učenca, starša in učitelja. Menimo, da bo pri vseh treh udeležencih potrebno nekaj postoriti. Učencem bo potrebno že na razredni stopnji predstaviti promocijsko gradivo ter izvesti informativno uro za seznanitev z vsebino dejavnosti. Tukaj so ključen dejavnik učiteljice razrednega pouka. Učiteljeva naloga je, da pravočasno osvešča starše in jim pripravi kratko predstavitev naravoslovnih poklicev. Te predstavitve bi se lahko udeležili tudi učenci skupaj s starši. Ker opažamo, da se za izbirne predmete odločajo predvsem učenci, bi v predstavitev bilo potrebno vključiti tudi, kakšne so možnosti zaposlitve ženskega spola v tovrstnih poklicih.

**Tekmovanja.** Iz raziskave je razvidno, da učitelji na različne načine poskušajo pridobiti zanimanje učencev za udeležbo na tovrstnih tekmovanjih. Kje je potem problem, da se učenci teh tekmovanj ne udeležujejo v večjem številu?

Zveza organizacij za tehnično kulturo Slovenije (ZOTKS) bo morala narediti še več na promociji teh tekmovanj in poskrbeti, da bodo učenci z udeležbo in dosežki na tekmovanjih pridobili točke, ki jim bodo pripomogle pri štipendiranju.

Učitelji lahko pridobijo informacije o tekmovanjih, tako vsebinsko kot tudi terminsko, na spletni strani ZOTKS in tako seznanijo učence o vrstah ter izvajanju tekmovanj. Učitelji bi lahko pri učnih urah podajali problematiko na način, ki je uveljavljen na tekmovanjih. Učencem je potrebno približati način razmišljanja, reševanja ter tipe nalog, s katerimi se srečajo na tekmovanjih. S tem bi se verjetno tudi učenci počutili bolj kompetentne in bi se v večjem številu udeleževali tekmovanj s tega področja. Vsebinsko tekmovanje bi lahko dali v izvajanju učnega načrta, s tem bi bil prehod na tekmovanja bolj samoumeven. Na primer, če imamo tekmovanje izdelava vozila na elastiko, v osmem razredu

pa obravnavamo temo o gonilih, ima tu ključen pomen prenos gibanja. Zato bi bilo potrebno to tematiko učencem bolj nazorno predstaviti oziroma jih seznaniti z načinom reševanja problema, ki je uveljavljen na tekmovanjih.

**Mnenje učiteljev predmeta TIT.** Učitelji menijo, da bi se priljubljenost predmeta povečala s povečanim obsegom praktičnega dela, zato je učencem to delo potrebno zagotoviti. Poleg tega je potrebno učence zadostno seznanjati s tehniškimi poklici in jim predstaviti njihove prioritete. V učencih je potrebno vzpodbuditi zavest, kako je pomembno, če znaš v življenju tudi sam postoriti določene stvari, saj s tem prihraniš tako čas kot tudi denar.

## ZAKLJUČEK

Gospodarstvo je ena izmed panog, brez katere si ne moremo predstavljati življenja. Pa vendar vse pogosteje v gospodarskih, političnih in akademskih krogih slišimo, da je vse manj zanimanja za naravoslovno usmerjene študije, kar se kaže tudi v kadru za razvoj zelo pomembnih panog v gospodarstvu. Če želimo pridobiti primeren kader, pa moramo z vzpodbujanjem in osveščanjem začeti že v osnovnošolski dobi.

Družba brez gospodarstva danes težko obstaja, gospodarstvo pa se razvija na temeljih naravoslovja. Zatorej bo

potrebno nekaj postoriti na tem področju. Tehnika in tehnologija je ena izmed vej naravoslovja, ki veliko pripomore k napredku družbe. Učenci se premalo zavedajo pomena Tehnike in tehnologije, zato bi bilo potrebno dati večji poudarek na promociji tega predmeta. Učence moramo nekako navdušiti za tehnične poklice in se z njimi pogovarjati o potrebah družbe. Prikazati jim je potrebno dobro stran tega poklica ter vse prioritete, ki jih pridobimo z njim.

## Literatura

- [1] S. Kocijančič, J. Jamšek, "Electronics courses for science and technology teachers", Int. J. Eng. Educ., vol 20, p. 244–250, 2004.
- [2] J. Jamšek et al, "Pomen elektrotehniških predmetov pri izobraževanju učiteljev fizike in tehnike", Proceedings of ERK conference, Portorož, 2006.
- [3] Zavod Republike Slovenije za šolstvo, [http://www.zrss.si/doc/TEH\\_TT\\_un\\_izdan.doc](http://www.zrss.si/doc/TEH_TT_un_izdan.doc).
- [4] Dnevi dejavnosti, [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_drugo/Dnevi\\_dejavnosti.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf).
- [5] Tekmovanja, [http://www.zotks.si/portal/stran.asp?id\\_tema=239&id\\_strani\\_var=631&asp\\_datoteka=](http://www.zotks.si/portal/stran.asp?id_tema=239&id_strani_var=631&asp_datoteka=).
- [6] M. Bobič, Analiza in ocena programskih izhodišč za načrtovanje, planiranje in vrednotenje tehničnih interesnih dejavnosti v Sloveniji in prikaz sistema regulacije teh dejavnosti, diplomsko delo, Maribor, UniMB, PeF, 2003.
- [7] Državni izpitni center, [http://www.ric.si/mma\\_bin.php/\\$fileI/2006070511123063/\\$fileN/NAVODILA\\_NPZ\\_2007\\_2008.pdf](http://www.ric.si/mma_bin.php/$fileI/2006070511123063/$fileN/NAVODILA_NPZ_2007_2008.pdf).



CR Inženiring d.o.o.

PROEVENT

## *Najpomembnejši slovenski dogodek o izobraževanju in štipendiranju*

PETEK IN SOBOTA, 30. IN 31. JANUAR 2009 | OD 9. DO 18. URE | GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE, LJUBLJANA

*Na enem mestu bomo združili srednješolske in visokošolske programe ter predstavitve poklicev. Obiščite Informativo 09 s svojimi učenci in dijaki in jim olajšajte izbiro o nadaljnjem izobraževanju!*

*vstop prost!*

[www.informativa.si](http://www.informativa.si)

# Ekofrajerske novice

## Glasilno razredne stopnje I. OŠ Žalec

Mirjam Remše in Zdenka Virant, I. OŠ Žalec

Sva učiteljici na razredni stopnji. Ni nama vseeno, kaj se dogaja z našim planetom, zato skušava učencem, s pomočjo ostalih učiteljev, predstaviti dogajanja v naravi in okoljske probleme na njim razumljiv način. Naši učenci so vedoželjni in dojemljivi za novosti, zato sva jih brez težav navdušili, da so s svojimi literarnimi in likovnimi prispevki pomagali oblikovati glasilo, ki je izšlo ob dnevu Zemlje.

### UVOD

Smo EKOŠOLA. Učence že vrsto let vzgajamo v ekološkem duhu. Spodbujamo jih k varovanju narave, recikliranju ter prepoznavanju dogajanj v naravi. Vsako leto ob dnevu Zemlje pripravimo razstavo in radijsko oddajo. Letos sva se odločili, da najboljše literarne in likovne prispevke učencev razredne stopnje zberemo ter izdava v glasilo. Poimenovali sva ga EKOFRAJERSKE NOVICE.

### OD IDEJE DO IZDAJE GLASILA

Najprej smo učencem predstavili okoljske probleme in jih spodbudili, da so svoje občutke, doživetja, spoznanja ter ideje za izboljšanje stanja zapisali in likovno izrazili.

Petošolci so že večji pisanja, zato so se lotili zahtevnejših nalog. Pisali so pesmi, izdelali stripe in opozorilne plakate.

Da se zavedajo okoljske problematike, so v svojih prispevkih dokazali tudi četrtošolci. Pisali so pesmi ter obnavljali literarne predloge znanih pisateljev.

Tretješolci so se zavedali problema ob prebiranju knjige Jurček in packarija. Zgodbe so prenavljali z različnim koncem, jih nadgrajevali in ilustrirali.

Drugošolci pa so pisali o pomenu recikliranja in o liku ekofrajerja. Opisali so domače eko koše in govorili o tem, da je v ekofrajerje potrebno vzgojiti tudi starše in stare starše.

Najmlajši na naši šoli, prvošolčki, pa so o skrbi za naš planet pripovedovali učiteljicam, ki so njihova spoznanja zapisale.

Po štirinajstih dneh sva zbrali veliko literarnih in likovnih del. Čakalo naju je težko delo, saj sva se morali

odločiti, katere prispevke bova objavili. Sledilo je prepisovanje in lektoriranje zapisanega in oblikovanje glasila. Glasilo je izšlo 22. aprila na dan Zemlje. Vsaka oddelčna skupnost je dobila izvod glasila, na hodniku smo pripravili tematsko razstavo. Glasilo smo poslali tudi Lučki Kajfež Bogataj, Nadi Pavšer (nacionalni ekokoordinatoriki) ter lokalnemu časopisu.

Upava, da bo naše okoljevarstvenike zanimalo, kaj naši učenci menijo o okoljskih problemih in kakšne predloge imajo za rešitev le teh. Nekateri predlogi so zelo zanimivi. Meniva, da bi lahko kakšno otroško idejo uporabili tudi odrasli.

### SKLEPNE MISLI

Hura, uspelo nam je! Ekofrajerske novice so zagledale luč sveta. Avtorji pisnih in likovnih izdelkov so si izmislili slogan »KAR SE KOT EKOFRAJERJI NAUČIMO, DVAKRAT POVRNJENO DOBIMO!« Ekološka vzgoja se obrestuje na dolgi rok, saj se nam v nasprotnem primeru slabo piše.

Pesnik je zapisal:

*In že je večer  
in jutra ne bo...  
(mi pa smo dodali)  
dokler se človek ne bo spametoval...*

Upamo, da bo človeška razsodnost našim zanamcem zagotovila svetlo bodočnost ter da jim bomo lahko vrnilo planet, ki so nam ga posodili.

# OŠ Prule

**Dušan Merc, ravnatelj osnovne šole, fotografije: arhiv šole**

OSNOVNA ŠOLA PRULE je stara sto let. Zidana je v čudovitem slovenskem secesijskem slogu. Je prava mestna šola, ki jo je plačala mestna občina Ljubljanska. Zato so tlaki šolskih hodnikov zeleni. Na južnem delu fasade bi morala imeti moralistično didaktični napis ali verz, ki je bil naročen pri velikem pesniku Antonu Aškercu. Do realizacije napisa žal ni prišlo, saj je pesnik preden je izvršil naročilo zbolel in preminul.

Šola je živela vseh 100 let normalno šolsko življenje, preživela je cesarja Avstro-Ogrske, preživela je prvo vojno in Kraljevino Jugoslavijo, preživela drugo svetovno vojno in na novo nastalo državo Jugoslavijo. In sedaj je tukaj, v Republiki Sloveniji. Spomine hrani s pečati, ki kažejo na vse spremembe, na politične in državne, spomine hrani v izjavah učencev ob smrti Franca Jožefa, kralja Aleksandra in maršala Tita. Ob njej še vedno teče Ljubljana, za njo stoji ljubljanski grad, kakor da se ni nič spremenilo. In v resnici se ni.

Ob tako lepi in trdni stavbi so ostali najpomembnejši ljudje. Prav veliko ne pomenijo ne države ne politika in ne razne reforme – bistvo šole ostajajo učenci in učitelji. Brez njih je šola prazna orehova lupina. Pa naj bo še tako veličastna in lepa.

**Letošnji uvodnik v šolsko publikacijo:**

## ŠOLA PRULE, KI NI ŠOLA PIKE NOGAVIČKE

Šola je stavba pričakovanj. Kaj pričakuje čudovita junakinja Pika Nogavička od šole? Počitnice. Vse ostalo ima. Tomaž in Anica, realni šolski podobici, vesta, da negacija šole, destrukcija šole, ki si jo privoščita njuna prijateljica, ne vodi nikamor. Je zabavna in zastrašujoča. Zanju šola ni šola zanikanja avtoritete, posmeh šolskemu znanju, ker je ono drugo znanje (življenjsko), pomembnejše od matematike in drugih predmetov. Tomaž in Anica vesta, da šola ni odvijanje bonbonov. Vesta, da je nekaj drugega. Onadva se ne bi šla mance ne z učiteljico, policajema, kaj šele z ravnateljem ali cirkuškim direktorjem, kaj šele z realnim ravnateljem.

Kaj pričakujejo otroci oziroma učenci, kaj starši, kaj učitelji in končno, kaj država od šole? Kaj v ustanovi, kot

je šola, pričakujejo ljudje drug od drugega. Pomembna so njihova stališča, pomembne so njihove pozicije, na katerih so, pomemben je njihov intimni svet – vse to določa pričakovanja. Kaj pričakuje država od ustanove, kot je šola? Da bo vzgajala in izobraževala. Pri državi, ki jo predstavljajo državljani kot neko skupno organizacijo, ki omogoča mir, napredek in pravice vsakega posameznika, je njeno pričakovanje obče, pogojeno s pravnimi normami in družbenim konsenzom, s klimo in vrednotami. Na tej ravni je šola precej abstraktna ustanova, ki omogoča reprodukcijo družbenih vrednot za državo in za posameznika.

Pričakovanja vseh nas, ki smo v šoli zaposleni, ki delamo v šoli, in vseh, ki vanjo prihajajo, pa so povsem konkretna. Pri vzgoji in izobraževanju gre za posameznika, za njegovo znanje, za njegovo odraščanje in vzgojo. Ko otroci vstopijo v šolo, v prvi razred, so pričakovanja običajno polna idealiziranih predstav, kako bo, kako naj bi bilo, kaj je potrebno. Včasih lahko govorimo o navdušenju za šolo,



Foto - Jani

za skupnost, za razred, za druge ljudi, sošolce. V trenutku vstopa v šolo ta pogosto osrečuje in v enaki meri vzbuja skrb. Daje možnost druženja, daje možnost uveljavljanja. V ozadju pa kljuva vprašanje o uspešnosti, sprejetosti, znanju, odnosih. In prav čudežno je, da se tega zavedajo tako otroci kakor starši – te tihe male ali velike stiske neizgovorjenih vprašanj. Vsi čakajo, morajo v šolo, morajo v ta svet, ki je pred njimi. Šola pa stoji, tudi Prulska, kakor večna ustanova, kakor simbol družbe in države. Samo brez čustev ne sme biti – šola namreč.

Biti v šoli je lahko lepo, lahko je osrečujoče občutje. Vemo pa, da je tudi polno tihih strahov, travm, tesnob in nelagodnosti. Za vse: uspešne, manj uspešne in neuspešne.

Šola lahko postane rutina, mogoče postane zoprna, postane prostor neuspeha in zahtev, ki jim učenci niso kos, šola postane prostor nerealiziranih želja, porazov in razočaranj. Tukaj morajo pedagogi, ki to vedo, pokazati svoje znanje, svoje sposobnosti in svojo zrelost. Mladim

ljudem morajo pomagati. Včasih z lepim načinom, včasih z avtoriteto znanja in položaja, včasih s tem, da marsikaj spregledajo.

Ali je možno ustvariti šolo, ki je samo zdrava, ki je samo vesela, ki je samo inovativna, ki samo vzpodbuja in vzbuja samo pozitivne občutke, ki ustvarja v mladih ljudeh samo dobro samopodobo?

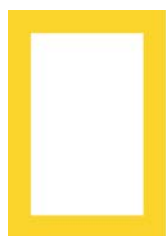
Enaka vprašanja si lahko zastavimo za družino. Ali je možna družina, kjer je samo sreča, kjer se imajo neprestano vsi radi, kjer vlada harmonija, red, ljubezen, blagostanje, kjer so vsi uspešni?

Vsi odrasli ljudje poznamo odgovor. Ne šola ne dom v takšni podobi nista možna.

Vseeno pa dajmo prav Piki Nogavički – včasih je treba to resno in puščobo, to moro razgaliti, jo prevetriti, se malo odmakniti od nje in reči – v življenju, izven šole, čaka na nas še veliko znanja, veliko radosti in dogajanja, ki ga šola ne more dati. Saj vendar ni in ne more biti popolna. Zakaj bi pa bila?







# NATIONAL GEOGRAPHIC

V novembrski Didakti smo vam predstavili prvi izbor didaktičnih šolskih pripomočkov znamke National Geographic, nekaj pa smo jih prihranili za decembrsko številko.

Mladi raziskovalci bodo navdušeni nad gojiščem žuželk. Gre za komplet pripomočkov za gojenje žuželk in manjših živali (polžev, črvov,...). Poleg priročnega terarija boste v njem našli še povečevalno steklo in mrežo, s katero lahko lovite žuželke in insekte, pa tudi pinceto in lonček z mikro ravnilom za opazovanje. Raziskovalni set je odličen pripomoček za atraktivno skupinsko delo pri biologiji.



Nadebudni astronomi se bodo z veseljem posvetili sestavljanju tridimenzionalne makete gibljivega sončnega sistema, ki ga lahko tudi obesite in opazujete kroženje planetov. Ker se sistem sveti v temi, vam bo v nazoren prikaz tudi ponoči.



Poleg njega boste v kompletu prejeli še stenski zemljevid z zanimivimi ugotovitvami o sončnem sistemu, s katerim si boste lahko pomagali pri raziskovanju. 3D maketa bo omogočala tudi nazornejšo in za otroke zanimivo predstavitev gibanja planetov pri geografiji v osnovnih šolah.

Za vse, ki jih zanimajo minerali, pa je National Geographic pripravil komplet za njihovo vzgojo. Sestavljen je iz posameznih sestavin in posodic ter pripomočkov za gojenje ter knjižice z navodili, s pomočjo katerih boste lahko sami oblikovali kristale in minerale in se posvetili njihovi sestavi. Raziskovalni set je primeren tudi za zanimivo skupinsko delo pri kemiji in naravoslovnem krožku.



Omogočite učencem veselje in kreativnost pri raziskovanju narave!

## 4M

Uvoznik izdelkov je Redoljub d.o.o.. Vse izdelke si lahko podrobneje ogledate na spletni strani založbe Didakta [www.didakta.si](http://www.didakta.si). Za način naročila in ugodnosti prosimo pokličite založbo Didakta; 04/53 20 210.

## NAROČILNICA NA REVJI DIDAKTA IN VRTEC

- DA, naročam(o) se na revijo DIDAKTA. Število naročnin: \_\_\_\_
- DA, naročam(o) se na revijo VRTEC s 50 % popustom (velja ob hkratnem naročilu na revijo Didakta). Število naročnin: \_\_\_\_

Ime ustanove (oz. ime in priimek)

Naslov

Pošta

e-pošta

SI \_\_\_\_\_ DA/NE  
davčna številka \_\_\_\_\_ davčni zavezanec

Telefon

Kraj in datum

Žig/podpis:

Letna naročnina na revijo DIDAKTA znaša 59,90 EUR za 11 števil (9 enojnih in 1 dvojna). Posamezna enojna številka stane 7,90 EUR in posamezna dvojna številka 9,90 EUR.

Letna naročnina na revijo VRTEC znaša 29,90 EUR za 8 števil (4 dvojne). Posamezna dvojna številka stane 12,90 EUR.

### Vsi individualni kupci imajo 50 % popust.

Izpolnjeno naročilnico pošljite na naslov založbe:

**Didakta d.o.o., Gorenjska cesta 33c, 4240 Radovljica**

Naročila sprejemamo tudi po telefonu (04) 53 20 210 in e-pošti: zalozba@didakta.si.

Po faksu gre hitreje: (04) 53 20 211.



## Revija Didakta

december 2008

Didakta d.o.o.  
Gorenjska cesta 33c  
4240 Radovljica

•  
**Za založbo**

Rudi Zaman

**Glavna urednica**

Marina Žlender

**Uredniški odbor**

Miha Mohor,

Janko Rednak,

Natalija Komljanc

**Lektorirala**

Petra Pučnik

**Časopisni svet**

dr. Cveta Razdevšek Pučko,

mag. Teja Valenčič,

Rudi Zaman

**Naslovnica**

Alamy/IPAK Images

**Fotografije**

avtorji člankov,

foto dokumentacija uredništva

**Oblikovanje in prelom**

Evgen Tomazin

•  
**Tisk**

Tiskarna Impress

•  
**Naslov uredništva**

Revija Didakta

Gorenjska cesta 33c

4240 Radovljica

tel: 04 53 20 200

faks: 04 53 20 211

e-pošta: revija@didakta.si

www.didakta.si

Obveznosti poravnajte na transakcijski račun

Didakte d.o.o. pri NLB d.d.

šr.: 02 068-0016734826.

Revijo sofinancira Ministrstvo  
za šolstvo in šport Republike  
Slovenije in Javna agencija za  
raziskovalno dejavnost Republike  
Slovenije.



Zdravstveni

Strokovni

Informativni

Anonimni

Brezplačni

 med.over.net

Nasveti zdravnikov specialistov, pedagogov, psihologov in drugih strokovnjakov. Medsebojna zmenjava izkušenj o življenju in zdravju.

med.over.net

zavod.over.net

travel.over.net

monoblog

styling.over.net

fotogalerija

avto.over.net

trgovina

mali oglasi



Starševski  
čvek



Ginekologija,  
porodništvo



Partnerska  
posvetovalnica



Hujšanje



Sex  
v mestu



Družinska  
medicina



Pedriatrija








Nosečnost



Zdrava  
prehrana



Sladkorna  
bolezen

-  150 tematskih zdravstvenih, socialnih, vzgojno-pedagoških, starševskih, pravnih posvetovalnic in klepetalnic
-  100 sodelujočih strokovnjakov in 35 sodelujočih nevladnih organizacij različnih področij
-  preko 40.000 strani strokovne vsebine
-  skupnost 200.000 ljudi, ki izraža mnenja, deli izkušnje in opogumlja drug drugega
-  anonimno, brezplačno, 24 ur na dan



Za čvek, zdravje in nasvet!

Obišči:

[www.med.over.net](http://www.med.over.net)

# ...ko **Canon** -ove cene dozorijsa...



Barvni skener  
**CanoScan LiDE 70**

**€ 55**



Multifunkcijska naprava

**Pixma MP 210**

ink-jet photo printer,  
barvni skener,  
fotokopirni stroj  
+ **papir SG 201,**  
**50 listov GRATIS**

**€ 52**



Namizni laserski fotokopirni  
stroj in printer **iR 2018**  
+ **kalkulator F720i GRATIS**

**€ 610**

Multifunkcijska naprava  
**MF 4150**  
duplex printer, fotokopirni  
stroj, fax in barvni skener  
+ **KALKULATOR F-720i GRATIS**

**€ 250**



Multifunkcijska naprava **iR 3225N**  
mrežni printer, barvni skener,  
avtomatski dodajalec dokumentov s podstavkom

**€ 2.651**



**Biring**<sup>®</sup>

Motnica 9a, 1236 Trzin  
tel: +386 1 5895 500  
fax: +386 1 5895 505

Vse cene so brez DDV

Slike so simbolične

Akcija velja od 24.9.2008 do 31.10.2008 oziroma do odprodaje zalog

Pridržujemo si pravico do spremembe cen brez predhodne najave.

PE CELJE, Krekov trg 3  
3000 CELJE  
tel: +386 3 5411 851  
fax: +386 3 5483 123

PE KOPER, Kosovelov trg 9  
6000 KOPER  
tel: +386 5 6261 530  
fax: +386 5 6261 531

PE MARIBOR, Ul. heroja Tomšiča 3  
2000 MARIBOR  
tel: +386 2 2511 673  
fax: +386 2 2524 171

PE NOVO MESTO, Seidlova c.6  
8000 NOVO MESTO  
tel: +386 7 3376 270  
fax: +386 7 3376 271