

ustvarjanje socialno prilagodljivih vedenjskih odzivov ter reševanje problemov itd.).

Posledično se zaradi izpostavljenosti določenim vsebinam zaslonov moderne tehnologije pri pomembnem deležu sodobnih otrok zaradi aktivacije stresnega odziva v daljšem časovnem obdobju izražajo težave pri delovanju in razvoju čustvenega sistema. Vir tega je tudi pomanjkanje gibanja (sedentarnost), 'sindrom otroške naglice', ki opredeljuje, da se zmanjšujejo razlike med urnikom otrok in odraslih, procesirana prehrana z obilico sladkorja, različni vidiki toksičnosti iz okolja, prezgodnje všolanje, stres v družinskem okolju itd.

Če zaznamo, da otrok izkazuje pomanjkanje zanimanja za okolico, moti igro ali aktivnost vrstnikov, ima težave s socialno interakcijo, socialno igro, je premalo čustveno odziven ali impulziven, se nera-

zumsko in čustveno odziva na druge ljudi, izraža prekomerno neubogljivost, oporekanje, trmo ali če ga je strah, še preden dobi nove informacije, čuti stisko, ko se dogajajo spremembe, lahko pomislimo na težave v delovanju otrokovega čustvenega sistema.

Kot je opisano zgoraj, so otrokove čustvene funkcije pomembne ne samo za regulacijo stresa in druge opisane funkcije, ampak pomembno vplivajo na razvoj in delovanje izvršilnih možganskih funkcij (opisanih v predhodnih sestavkih), ključnih za otrokovo funkcioniranje tako v šolskem obdobju kot v nadaljnjem življenju.

Pomembno je, da znamo starši, vzgojitelji, učitelji, trenerji in druge osebe, ki vstopajo v razvoj in delovanje otrok in mladostnikov, prepoznati znake stresa ali čustvenih specifik pri otrocih in mladostnikih in se zavedamo, da je eno izmed

naših ključnih poslanstev graditi odpornost na stres.

Pogosto pa je ena izmed prvih alinej pri razvoju odpornosti na stres pri otrocih in mladostnikih zmanjšanje oziroma 'ukinitve' izpostavljenosti impulzom zaslonov modernih tehnologij, ki so vezane na določene prostočasne aktivnosti (zvočno in vidno preintenzivne pesmi, risanke, igrice itd.). Potem ko zmanjšamo dotok stresa, je treba graditi odpornost na stres. Pri otroku se ta razvija preko spontane igre, gibanja v naravnem okolju, socialnih odnosov, uravnotežene prehrane itd.

Zavedati se moramo, da je duševno zdravje naših otrok in mladostnikov na eni izmed največjih preizkušenj do sedaj, in to ne samo zaradi realnosti družbenega stanja, ampak v prvi vrsti zaradi zmanjšane možnosti dostopa do zdravega razvoja odpornosti na stres. ◀

# Branje in bralni nahrbtnik

■ **Stanka Vogrinec**, prof. razrednega pouka, poučuje četrti razred na *Osnovni šoli Videm pri Ptujju*. Na področju vzgoje in izobraževanja dela že več kot 25 let.

*Branje je zelo pomembna življenjska vrednota, ena pomembnejših življenjskih dejavnosti, s pomočjo katere se učimo, rastemo in izboljšujemo življenje, zato je že od zgodnjega otroštva pomembno, da otrokom veliko beremo in se o prebranem pogovarjamo, saj to vpliva na njihov vsestranski razvoj, na razvoj možganov in je eden izmed glavnih dejavnikov otrokove uspešnosti v šoli. Za učenje branja so pomembni poslušanje, govorjenje, branje in pisanje.*

## Vpliv branja na uspešnost

Vsak dan se srečujemo z različnimi oblikami pismenosti, pa naj bo to branje jutranjih novic v časopisu, branje in pisanje v službi, na poti v službo, v trgovini, zato je spretnost branja v življenju še kako pomembna. Starši s svojim odnosom do branja vplivajo na

otrokov kasnejši odnos do branja, knjige in učenja. Bralna kultura se začne že v najzgodnejšem obdobju življenja. Če bo otrok deležen poslušanja branja in pripovedovanja doma, bo v šoli lažje usvojil bralno veščino. Za učinkovito branje je zelo pomembna tudi želja po branju. V tem primeru je bra-



nje za otroka užitek, povezuje ga s prijetnim doživljanjem. Otrok mora prepoznati branje kot pozitivno dejavnost.

Otroci lažje berejo, če so jim starši v prvih treh letih življenja brali. Če berejo skupaj z njimi, to vpliva na otrokov razvoj bralne pismenosti, posledično pa na uspešno učenje in bogastvo besednega zaklada. Bogatenje besednega zaklada in pridobivanje najrazličnejšega znanja, ki ju omogoča branje, otroku pozneje olajša učenje branja in pisanja. Ko so proučevali, kako uspešni so otroci pri opismenjevanju v šoli, se je namreč pokazalo, da je uspešnost pri branju in pisanju povezana s tem, kakšne zglede za branje in koliko spodbud je otrok dobival v družinskem okolju in v kolikšni meri je bil deležen branja. Med branjem in po njem je pomembno, da se prepričamo, ali je otrok

sledil in razumel prebrano, zato se z njim pogovorimo o tem. S tem dosežemo, da otroci razmišljajo o vsebini in utemeljujejo, zakaj se je nekaj zgodilo. Raziskave kažejo, da ima v Sloveniji družinsko okolje pomemben vpliv na raven pismenosti. Albert Einstein je dejal: »Če želimo imeti pametne otroke, jim berimo pravljice, in če bi želeli imeti še bolj pametne otroke, jim berimo še več pravljič.«

V zadnjih letih v šolah opažamo, da večina učencev vse manj bere in da se raven bralnega razumevanja znižuje. Na najrazličnejše načine jih poskušamo spodbuditi in motivirati za branje ter jim predstaviti pomen branja, da učenci razumejo, zakaj je pomembno branje knjig, ter da začnejo uživati v branju zaradi lastne želje, ker želijo brati, ne pa da jih k branju silimo, saj s tem dosežemo nasproten učinek. Zavedamo se, da učitelji, prav tako kot starši, s pozitivnim odnosom do branja prav gotovo spodbujamo branje pri učencih in s tem pripomoremo k temu, da bodo raje segali po knjigah.

## Razlogi za branje knjig

Dr. Miha Kovač (2020) v knjižici *Berem, da se poberem* razumljivo in nazorno naniža 10 razlogov za branje knjig v digitalnih časih:

- Če znaš dobro brati, vidiš in slišiš več.
- Če bereš, poznaš več besed, zato lahko razmišljaš o več rečeh.
- Če daljša besedila bereš s papirja, jih razumeš bolje, kot če jih bereš z zaslona.
- Če uporabljaš zaslonske tehnologije in bereš knjige, se naučiš misliti na dva različna načina.
- Če bereš leposlovje, lažje razumeš druge.
- Otroci, ki odraščajo v beročem okolju, so v življenju uspešnejši.
- Med bralci je več zadovoljnih in ustvarjalnih ljudi kot med nebralci.
- Branje je napor, z nekaj sreče pa tudi užitek.
- Branje v tujem jeziku je okno v svet, ob koder vidiš tudi domov.
- Z branjem knjig se učimo misliti z lastno glavo.

## Bralni nahrbtnik

Branje knjig nam širi obzorja. Popelje nas v svet domišljije, nas dela radovedne, nas uči in vzgaja.



Foto: Ivan Esenko

Na naši šoli se dobro zavedamo, kako pomembno je branje za otrokov razvoj in kako vpliva na uspešnost učencev, zato je ena naših prednostnih nalog spodbujanje učencev k branju. Z njo želimo doseči boljše branje z razumevanjem, motiviranje za branje in razvijanje bralne kulture. V ta namen že nekaj let poteka projekt Bralni nahrbtnik, s katerim spodbujamo družinsko branje. V njem sodelujejo starši in otroci. Namen bralnega nahrbtnika ni samo branje, ampak predstavlja tudi veliko možnosti za druženje z otroki ob izbranih knjigah in skupno opravljanje neke dejavnosti, kar pri otrocih ustvarja občutek varnosti in povezanosti s starši. Otroci ob tem čutijo tudi ljubezen in občutek ugodja. Druženje ob branju je tudi priložnost za bogato komunikacijo. Z družinskim branjem želimo pomagati tudi tistim otrokom, ki imajo težave z branjem in se sami težko 'spravijo' k branju.

V nahrbtniku, ki ga učenci odnesejo domov, so knjige, namenjene učencem in staršem: dve leposlovni knjigi, ena namenjena bolj fantom, druga puncam, ena poučna knjiga, knjiga z izvirnimi idejami za ustvarjanje in bralni dnevnik. V njem naj bi vsak družinski član našel kaj zanimivega. Nahrbtnik si učenci lahko izposodijo za teden dni. V tem času otroci skupaj s starši prebirajo knjige, berejo, gledajo ilustracije, se pogovarjajo, ustvarjajo ... V bralni dnevnik nato učenci in starši (lahko tudi skupaj)

ilustrirajo kakšen prizor iz knjige, zapišejo svoja doživetja, misli in vtise ob skupnem prebiranju knjig. Preden učenec preda bralni nahrbtnik sošolcu, v šoli skupaj preberemo zapisane vtise in pogledamo ilustracije ali izdelke, ki so jih prinesli učenci v šolo, učenec pa še na kratko predstavi, kako je doma potekalo prebiranje knjig.

## Sklep

Nad družinskim branjem so učenci navdušeni in se veselijo skupnega prebiranja knjig. Dajejo nam pozitivne povratne informacije. Branje v družinskem krogu je res prijetna izkušnja, zato bomo tudi v prihodnje na tak način, poleg bralne značke, domačega branja, Cankarjevega tekmovanja, spodbujali branje pri učencih. ◀

## Literatura

- Knaflič, Livija (b. d.): *Pomen in vpliv branja za otroke*. Pridobljeno 10. 7. 2021 s spletne strani: <https://druzina.pismeni.si/pomen-in-vpliv-branja-za-otroke/>.
- Kolar, Lana; Mastnak, Neža; Vrečko, Neža (2017): *Pomen branja*. Raziskovalna naloga. Osnovna šola Frana Malgaja Šentjur. Pridobljeno 12. 7. 2021 s spletne strani: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201703768.pdf>.
- Knaflič, Livija idr. (2009): *Branje za znanje in branje za zabavo*. Priročnik za spodbujanje družinske pismenosti. Pridobljeno 12. 7. 2021 s spletne strani: [https://arhiv.acs.si/publikacije/Branje\\_za\\_znanje\\_in\\_branje\\_za\\_zabavo-prirocnik.pdf](https://arhiv.acs.si/publikacije/Branje_za_znanje_in_branje_za_zabavo-prirocnik.pdf).
- Kovač, Miha (2020): *Berem, da se poberem*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Muhič, Flora (b. d.): *Zakaj sploh brati?* Pridobljeno 10. 7. 2021 s spletne strani: <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/beremo/zakaj-splloh-brati>.