



## KINESIS

# Socialno vključevanje ranljivih skupin s pomočjo šol in športa - priročnik za učitelje športne vzgoje

Februar 2022



## Kolofon

KINESIS, Socialno vključevanje ranljivih skupin s pomočjo šol in športa; priročnik za usposabljanje učiteljev športne vzgoje

Erasmus+ sport, 2019, Ref. No: 613266-EPP-1-2019-1-EL-SPO-SCP

### Avtorji:

Zavod APGA, Slovenija: Viktor Sušec, Katarina Praznik, Vanja Zallatel,

Action Synergy, IRODOROS, Grčija: Kostas Diamantis Balaskas, Michalis Schinoplokakis, Joanna Renieri,

Lithuanian Sport University, Litva: Irena Cikotiene, Aida Gaizauskiene, Vida Ostaseviciene

VIDC, Avstrija: Bahrami Ali Reza; Markus Pinter, Kurt Wachter, David Hudelist,

Corporate Games, Romunija: Dan Boboc, Radu Radulescu,

Eurosucces Ciper: Giorgos Giorgakis

Izdajatelj: Zavod APGA, agencija za promocijo gibalnih aktivnosti, Mislinja, Slovenija

Izdano: Slovenj Gradec, 2022

Publikacija: elektronska

Nelektorirano besedilo

KINESIS, Socialno vključevanje ranljivih skupin s pomočjo šol in športa; priročnik za usposabljanje učiteljev športne vzgoje, je nastal v okviru projekta KINESIS katerega partnerji so: Irodoros, Grčija, Action Synergy (Grčija), Litvanska univerza za šport, Litva, Eurosucces Consulting, Ciper, Corporate Games, Romunija, APGA, Slovenija in VIDC-Fairplay Initiative, Avstrija.

### Zapis CIP

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID 109233667](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID/109233667)

ISBN 978-961-95066-4-6 (PDF)

## O projektu KINESIS

### Predstavitev

Šport se je izkazal kot odlično orodje za spodbujanje socialnega vključevanja ranljivih ciljnih skupin. Vendar pa je v športnih klubih in na splošno v športnih aktivnostih njihova vključenost praviloma nizka. Zaradi okoliščin je komunikacija z otroki iz ranljivih skupin največkrat možna in učinkovita skozi šolski sistem. Zato je treba okrepiti stike in sodelovanje med šolami in deležniki lokalne skupnosti, vključno s športnimi klubi ter drugimi (kot so lokalne oblasti, športna združenja, nevladne organizacije) ter na ta način trajnostno poskrbeti za vključevanja otrok iz ranljivih skupin v športne aktivnosti in programe društev.

KINESIS je projekt Erasmus+, katerega cilj je spodbujati udeležbo otrok iz ranljivih ciljnih skupin v športnih dejavnostih in življenju njihove skupnosti s krepitvijo sodelovanja med učitelji športne vzgoje v šoli na eni strani ter športnimi društvi ter drugimi organizacijami v skupnosti na drugi strani. Tako bodo lahko učenci iz ranljivih skupin: (1) vzpostavili prvi stik s športnimi društvi in drugimi športnimi organizacijami, ki obstajajo v njihovi skupnosti; (2) povečali motivacijo za udeležbo v športnih dejavnostih, (3) povečali svojo udeležbo v življenju skupnosti.

Za doseganje ciljev projekta, bomo v okviru projekta organizirali tečaje usposabljanja tako za učitelje športne vzgoje kot tudi za predstavnike drugih organizacij v skupnosti, ki lahko nudijo podporo našim ciljem.

Ta priročnik je namenjen učiteljem športne vzgoje v šolah. Učiteljem želimo zagotoviti potrebna znanja in spretnosti, da bodo lahko nudili podporo večjemu sodelovanju s podpornimi organizacijami, ki so dejavne v skupnosti (nevladne organizacije, javne institucije, lokalna oblast itd.) in s tem izboljšanje vključevanja ranljivih otrok s športom. To je podlaga za dejavnosti usposabljanja, ki so organizirane v okviru projekta.

Priročnik je razdeljen na 7 modulov: Koncept in vedenjske značilnosti otrok iz ranljivih skupin (modul 1); Psihološke in pedagoške učne strategije v razredih ŠV za delo z ranljivimi skupinami (modul 2); Motivacijske teorije (modul 3); Načini spodbujanja otrok iz različnih ranljivih skupin k gibalni aktivnosti in športu (modul 4); Strategije reševanja konfliktov (modul 5); Psihološka in socialna podpora v okviru šole (modul 6); Glavni koraki za začetek sodelovanja med šolami in športnimi organizacijami (modul 7).

Priročnik je rezultat dela 7 različnih partnerjev, 6 različnih državah po Evropi. Očitno je, da imajo različni partnerji različna stališča, uporabo izrazov, standardov, strokovnega znanja in znanja na temo socialnega vključevanja ranljivih skupin, kar se odraža v priročniku. Vendar je to nekaj, kar odraža skupno idejo in raznolikost Evrope ter kaže na živahno izmenjavo različnih deležnikov in organizacij v projektih, kot je KINESIS.

Koordinator projekt KINESIS je Irodoros, organizacija, zadolžena za solidarnost in šport v Občini Megara, Grčija, sodelujoči partnerji pa so Action Synergy (Grčija), Litvanska univerza za šport, Eurosuccess Consulting (Ciper), Corporate Games (Romunija), APGA (Slovenija) in VIDC-Fairplay Initiative (Avstrija).



## Kazalo vsebine

1	M1. KONCEPT IN VEDENJSKE ZNAČILNOSTI OTROK IZ RANLJIVIH SKUPIN	8
1.1	Uvod	9
1.2	Koncept ranljivosti	10
1.3	Vrste ranljivosti	11
1.4	Glavni vzroki za ranljivost mladostnikov	3
1.5	Delo z mladostniki iz ranljivih skupin	6
1.6	Aktivnosti - Primeri praktičnega dela z ranljivimi skupinami	9
1.7	Sklep	12
1.8	Literatura	15
2	M2. PSIHOLOŠKE IN PEDAGOŠKE UČNE STRATEGIJE ZA DELO Z RANLJIVIMI SKUPINAMI PRI ŠPORTNI VZGOJI	17
2.1	Uvod	18
2.2	Socialni cilji pri delu z otroki iz ranljivih skupin pri športni vzgoji	19
2.3	Teorija samoodločanja (selfdetermination theory - SDT) Perspektive športne vzgoje: notranja motivacija, zunanja motivacija, avtonomija, amotivacija.	20
2.4	Veščine učitelja športne vzgoje	26
2.5	Nasveti za učitelje športne vzgoje, ki učijo ranljive otroke	27
2.6	Praktični nasveti za učitelje ŠV, kako motivirati učence za telesno aktivnost, glede na njihove potrebe?	30
2.7	Povzetek:	32
2.8	Literatura	35
3	M3 MOTIVACIJSKE TEORIJE	39
3.1	Uvod	40
3.2	Različne motivacijske teorije in kako jih uporabljati v športu	41
3.3	Pomen športnih dejavnosti za socialno ranljivo mladino	44
3.4	Vloga učiteljev telesne vzgoje pri motiviranju športne udeležbe	44
3.5	Primeri športnih iger v šolah	46
3.6	Sklep	47
3.7	Literatura	50
4	M3 NAČINI SPODBUJANJA OTROK IZ RAZLIČNIH RANLJIVIH SKUPIN K TELESNI DEJAVNOSTI IN ŠPORTU	51
4.1	Uvod	52
4.2	Delo z ranljivimi skupinami	53
4.3	Praktični načini za vključevanje ranljivih skupin pri ŠV	55
4.4	Sklepi & priporočila	56
4.5	Literatura	60
5	M5. REŠEVANJE KONFLIKTOV	63
5.1	Uvod	64
5.2	Strategije reševanja konfliktov	65
5.3	Strategije obvladovanja konfliktov med otroki	66

5.4	Soočanje z ustrahovanjem, reševanje konfliktov	67
5.5	Strategije za obvladovanje konfliktov med otroki in učitelji	69
5.6	Strategije za obvladovanje konfliktov med starši in učitelji	69
5.7	Reševanje konfliktov: aktivnosti in igre za otroke	70
5.8	Literatura	75
6	M6. PSIHOLOŠKA IN SOCIALNA PODPORA V ŠOLI	77
6.1	Uvod	78
6.2	Opredelitev psihosocialne podpore	79
6.3	Odgovornost učitelja in izzivi	79
6.4	Učinki negativnih vplivov na adolescente in mlade	79
6.5	Kaj lahko storite v podporo učencem	80
6.6	Krepitev sistema psihosocialne podpore	83
6.7	Značilnosti programov za podporo mladostnikom iz ranljivih skupin	84
6.8	Pomen odpornosti	84
6.9	Pomen komunikacije	89
6.10	Zaključek	92
6.11	Literatura	96
7	M7. POTI K SODELOVANJU MED ŠOLAMI IN ŠPORTNIMI DRUŠTVI	97
7.1	Uvod	98
7.2	Teoretična izhodišča:	99
7.3	Možne oblike sodelovanja med šolami in športnimi društvi:	100
7.3.1	Prednosti in koristi sodelovanja	100
7.3.2	Skupni cilji šole in športnih društev:	101
7.4	Praktična izhodišča:	101
7.4.1	Primeri dobrega sodelovanja	101
7.4.2	Predlogi vadbenih aktivnosti	102
7.5	Sklep	103
7.6	Literatura	105
8	Priloga 1 – pravilni odgovori	106
9	Priloga 2 opis iger modul 5	113

**1 M1.**  
**KONCEPT IN VEDENJSKE ZNAČILNOSTI OTROK IZ**  
**RANLJIVIH SKUPIN**

Pripravi

Zavod APGA, SI

2021



## 1.1 Uvod

Splošni cilji modula	<p>Namen tega modula je:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● seznaniti športne pedagoge s konceptom in raznolikostjo področja ranljivih socialnih skupin. Vsebina modula obravnava značilnosti mladih iz različnih ranljivih skupin.</li> <li>● pridobiti splošno znanje o ranljivosti in njenih manifestacijah, da bi lahko prepoznali različne oblike, značilnosti in vedenja otrok in mladih iz ranljivih ciljnih skupin.</li> </ul>
Pričakovani rezultati	<p>Znanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● razumevanje definicij ranljivosti in učinkov na vedenje mladih</li> <li>● večje razumevanje in ozaveščenost o družbenih dejavnostih, socialnih spretnostih in koristih socialnih interakcij za zmanjšanje ranljivosti mladih</li> <li>● zmožnost prepoznavanja posameznikov v ranljivih skupinah.</li> </ul> <p>Sposobnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● izboljšana sposobnost upravljanja raznolikosti</li> <li>● razviti čustveno inteligenco za učinkovito komunikacijo</li> <li>● Izboljšane osebne prednosti pri socialni interakciji <ul style="list-style-type: none"> <li>○ osebnostne veščine,</li> <li>○ komunikacijske spretnosti,</li> <li>○ motivacijske sposobnosti</li> </ul> </li> </ul> <p>Kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● razvita in okrepljena strokovna usposobljenost z odprto komunikacijo in dialogom</li> </ul> <p>Sposobnost komuniciranja v različnih okoljih, izražanje in razumevanje različnih stališč, sposobnost dialoga in ustvarjanja zaupanja, občutka sočutja.</p>
Ključne besede	ranljivost, socialna vključenost, komunikacija, kulturna raznolikost, ranljive ciljne skupine, telesna dejavnost
Uvodne opombe	Priročnik pripomore k razvijanju znanja, spretnosti in kompetenc učiteljev ŠV pri uporabi športa kot učinkovitega orodja pri zmanjševanju negativnih vplivov in učinkov na socialno vključevanje in razvoj otrok, ki prihajajo iz različnih socialno-ekonomskih in drugih ranljivih okolij.



## 1.2 Koncept ranljivosti

Pojem ranljivosti je zapleten in je odvisen od konteksta, v katerem se uporablja. Natančno opredelitev ranljivosti je izredno težko določiti.

### Opredelitev pojmov otrok in mladina

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in UNICEF opredeljujeta pojem "adolescent" kot posameznike v starostni skupini od 10 do 19 let, pojem "mladina" pa predstavlja posameznike med 15.-24. letom starosti. Termin "mladostnik" zajema starostni razpon od 10 do 24 let ( Oddelek Združenih narodov za ekonomske in socialne zadeve(UNDESA) (2013). Adolescenti n mladi skupaj tvorijo skupino, ki predstavlja približno 30 % svetovnega prebivalstva.

### Opredelitve pojma ranljivost

Pojem ranljivosti je zapleten in je odvisen od konteksta, v katerem se uporablja. Ustrezna določitev je izredno težavna. Izraz in pojem ranljivosti, s katerim določamo potencial tveganja, nevarnosti in drugih negativnih rezultatov na posameznika, se uporablja v različnih področjih in okoliščinah. Tako lahko obstajajo različne opredelitve in pristopi glede na področje in vidike ter ciljno skupino, npr. razvitost in stopnja revščine, javno zdravje, klimatske razmere, varnostne razmere, geografsko področje, politične razmere, itd., ali kaj, kdo, zakaj.

Definicije:

- Ranljivost je stanje dovzetnosti za škodo zaradi izpostavljenosti stresom, povezanim z okoljskimi in socialnimi spremembami, ter nezmožnostjo za prilagajanje (Adger,2006).
- Intrinzična in dinamična značilnost ogroženega elementa, ki določa pričakovano škodo, kot posledico določenega nevarnega dogodka ali tudi zaradi škodljivega dogodka samega. Ranljivost se s časom nenehno spreminja pri čemer jo določajo fizični, socialni, gospodarski in okoljski dejavniki (Birkmann, Joern & Wisner, Ben, 2006).
- Potencialna možnost, da bi utrpeli škodo ali izgubo, povezano z zmožnostjo predvideti nevarnost, se z njo soočiti, se ji upreti in si opomoči po njenem vplivu. Ranljivost in njegova nasprotje, odpornost, sta določeni s fizičnimi, okoljskimi, socialnimi, gospodarskimi, političnimi, kulturnimi in institucionalnimi dejavniki (Prevention Consortium, 2007).
- Ranljivost je povezana z značilnostmi in okoliščinami skupnosti ali sistema; zaradi teh značilnosti in okoliščin je skupnost ali sistem dovzetna za nevarnost in povzroči izgubo. Obstaja veliko vidikov ranljivosti, ki izhajajo iz različnih fizičnih, socialnih, gospodarskih in okoljskih dejavnikov. Primeri se lahko nanašajo na: slabo zasnovano in gradnjo stavb, neustrezno zaščito, pomanjkanje informacij in ozaveščenosti javnosti, nepoznavanje dejavnikov tveganja in ukrepov, neustrezno ravnanje z okoljem, idr. (UN-ISDR, 2009).

Ranljivost se nanaša na nezmožnost (sistema ali posameznika), premagovanja negativnih učinkov okolja (Wikipedija, <https://en.wikipedia.org/wiki/Vulnerability>).

- Ranljivost = (izpostavljenost) + (ukrepanje) + (okrevanje)
  - izpostavljenost: ogrožena lastnina in prebivalstvo
  - ukrepanje: ukrepi, sprejeti za preprečevanje, izogibanje ali zmanjšanje izgube

- okrevanje: sposobnost vzpostavitve predhodnega stanja ali doseganja želenega stanja po nesreči

Splošna deklaracija o človekovih pravicah ([UDHR](#)) predstavlja mejnik v zgodovini človekovih pravic. Generalna skupščina Združenih narodov, ki jo sestavljajo predstavniki iz različnih pravnih in kulturnih okolij sveta, je 10. decembra 1948 v Parizu razglasila deklaracijo kot skupni standard za vse ljudi in narode. Prvič je bilo določeno, da so temeljne človekove pravice univerzalno zaščitene.

Nekateri najbolj izstopajoči primeri ranljivih skupin v današnjem svetu:

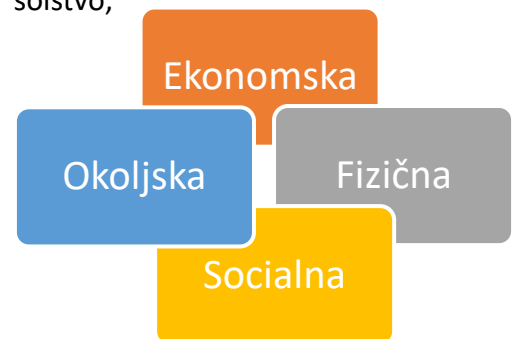
- ženske in dekleta
- otroci in mladina
- begunci
- notranje razseljene osebe
- osebe brez države
- nacionalne manjšine
- avtohtona ljudstva
- delavci migranti
- invalidne osebe
- starejše osebe
- lezbijke, geji in transseksualci

Seznam je dejansko mnogo obsežnejši, saj zaradi diskriminacije in zatiranja trpijo mnoge druge skupine.

### 1.3 Vrste ranljivosti

Na splošno lahko opredelimo štiri vrste ali osnovne vrste ranljivosti:

- Socialni/človeški  
potencialni vplivi stanja družbenih sistemov: zdravje, šolstvo, gospodarstvo, okolje, politični, kulturni
- Fizični  
fizični vpliv na okolje
- Ekonomski  
vpliv ekonomskega okolja in procesov, ekonomske razmere in možnosti
- Okoljski  
vplivi sprememb v naravi na okolje (podnebne spremembe, biotska raznovrstnost, ekosistemi itd.)

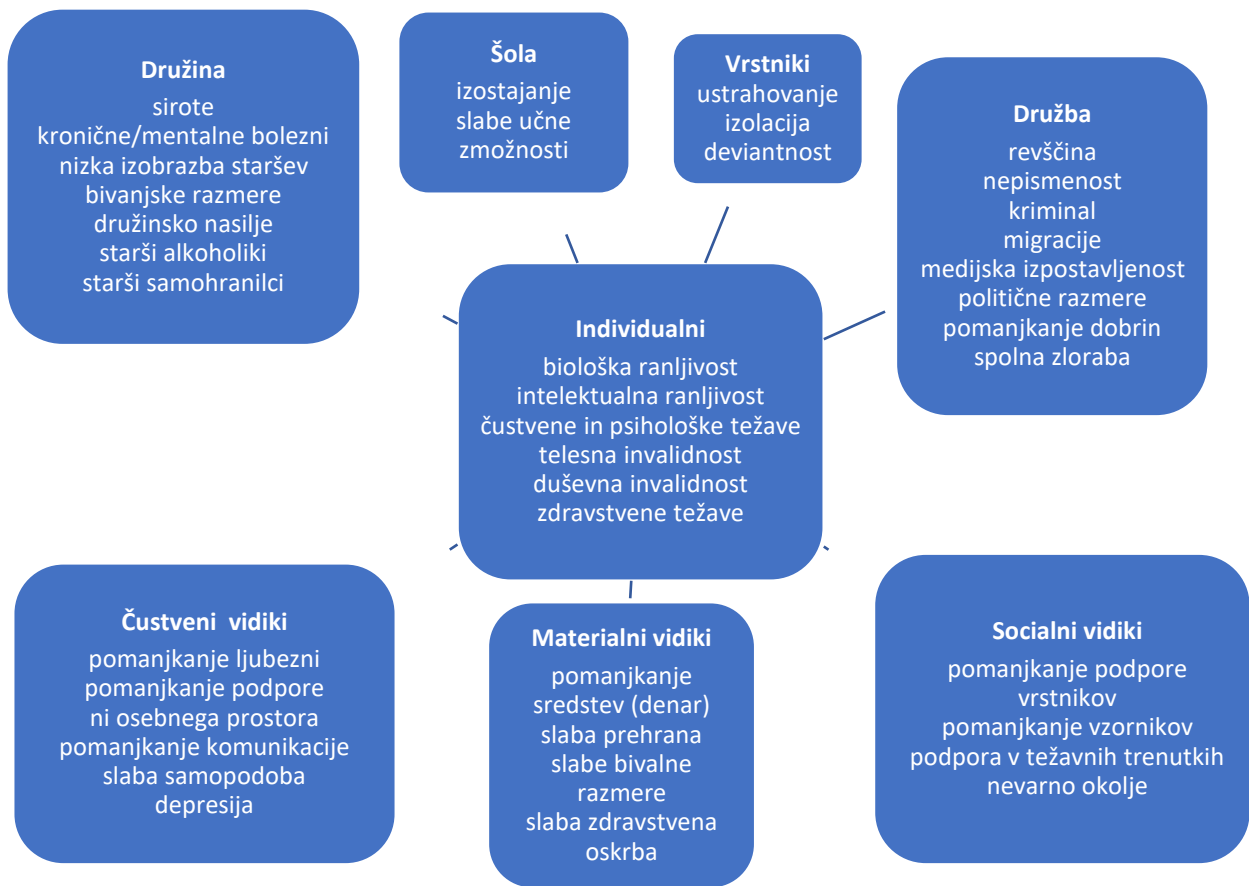


Slika 1 Vrste ranljivosti

Skupne značilnosti različnih ranljivosti:

- večdimenzionalnost (ranljivost opredeljuje več dejavnikov, npr. fizični, socialni, gospodarski, okoljski, institucionalni in človeški dejavniki);
- dinamičnost (ranljivost se spreminja skozi čas);
- večnivojska (ranljivost se odraža na različnih nivojih od posameznika, ožje-širše družine, družbene skupnosti, svet).
- specifična (vsak pojav ranljivosti zahteva svoj pristop)

Pri ranljivost ne gre le za vrste ali posameznike, ampak je vgrajena tudi v zapletene in družbene odnose in procese (Hardgrove, Boyden, Dornan, & Pells, 2014).



Slika 2 Dejavniki, ki določajo in vplivajo na ranljivost (Arora, Shah, Chaturvedi & Gupta, 2015).

Ranljivost v splošnem smislu je prisotna ne glede na geografsko lego, gospodarski položaj ali druge dejavnike, razlike so le v vrsti, intenzivnosti in medsebojnem odnosu dejavnikov ranljivosti.

**Povzetek:**

Ali lahko prepoznate katero koli ranljivost, ki ji je izpostavljena današnja družba ali posamezniki/skupine?

Ali lahko prepoznate katero koli ranljivost mladine, ki ji je danes izpostavljena? Lahko določite kontekst?



## 1.4 Glavni vzroki za ranljivost mladostnikov

Ranljivost mladostnikov ima več vzrokov. Individualna nagnjenost, individualne biološke značilnosti, vpliv vrstnikov, družinske okoliščine (tako imenovani proksimalni vzroki) lahko vplivajo, pomembnejše vzroke pa predstavljajo širše družbene, kulturne in politično-ekonomske razmere, na katere se osredotočamo spodaj. Običajno so vzroki prepleteni in v večini primerov nikoli samo eden

(Stevens, 2006; Burchinal, Roberts, Zeisel in Rowley, 2008; Toth, Cicchetti, 2010; Brown & Naragon-Gainey, 2013; Hardgrove, Boyden, Dornan, & Pells, 2014);

Medsebojno povezani vplivi revščine, neenakosti, socialne izključenosti, dramatično povečajo tveganja in ranljivost mladine po vsem svetu.

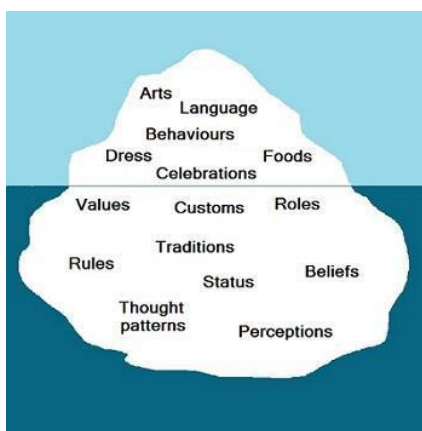
## Revščina

Absolutna revščina ostaja ena od najtežjih groženj mladim v državah z nizkim in srednjim dohodkom (Engle et al. 2007, Walker et al. 2007, Wachs in Rahman, 2013). Vpliva tudi na veliko število mladih v državah z visokimi dohodki. Mladi, ki živijo v revščini v državah z visokim dohodkom, imajo zelo podobna tveganja kot mladi v državah z nizkim in srednjim dohodkom (Wachs & Rahman, 2013). Seveda obstajajo razlike v absolutnem pomenu, vendar so podobne v relativnem smislu (npr. psihosocialni učinki so precej podobni, medtem ko so materialni na drugačni ravni).

## Kulturna in etnična pripadnost

Kulturna devalvacija skupin in kategorij ljudi v družbi na podlagi tega, kdo so, ali bolje, kako so dojemani, kdo so (horizontalne neenakosti), v povezavi z etnično pripadnostjo, kasto, jezikom, veroizpovedjo, spolom, je lahko celo primarni vzrok ranljivosti in zapostavljenosti (Stewart, 2002; Kabeer, 2005).

Izzivi kulturne raznolikosti



Med kulturami lahko obstajajo zelo temeljne razlike. Različne kulture imajo različne pristope k izpolnjevanju nalog, sprejemanju odločitev, neverbalni komunikaciji. Neskladnost s tem in neskladnost z njimi lahko privede do nesporazumov, stereotipov in predsodkov in diskriminacije, ki jih je mogoče izraziti kot ksenofobija, etnocentrizem in rasizem.

Ksenofobija: strah pred ali močno sovraštvo do ljudi različnih ras ali kulturnega ozadja.

Etnocentrizem: prepričanje o superiornosti ene kulture nad drugo.

Rasizem: negativna čustva in obravnava na podlagi rase.

## Migranti

Otroci in mladina z migrantskim ozadjem so velika in rastoča skupina. Dejavniki, kot so starši z nižjo izobrazbo in slabo ekonomsko stanje družine, lahko vplivajo na njihove možnosti za uspeh ali/in dokončanje šole. Ti otroci imajo tudi v državi gostiteljici vzpostavljenih manj socialnih omrežij, doma govorijo jezik, ki se razlikuje od jezika, ki se govori v šoli (OECD, 2019).

Še posebej ranljivi so mladoletniki brez spremstva, katerih število se v zadnjih letih prav tako povečuje.

## Socialni dejavniki

Osebe iz slabega socialnega okolja imajo več možnosti, da se bodo morali soočiti z negativnim možnostmi, kot so nižja izobrazba, slabše zdravstveno stanje, nižja stopnja zaposlenosti in višja stopnja revščine. Pogosto mladi invalidi nimajo dostopa do storitev, kot so javni programi pomoči, rekreacijski programi, izvenšolske dejavnosti, v nerazvitih državah pa tudi dostop do vode, higienski pogoji, transport in drugo.



Kulturna raznolikost

## Zdravje

Zdravstveni vidike ranljivih populacij lahko razdelimo v 3 kategorije: telesno, psihološko in socialno.

Fizični vidik vključuje kronično bolne in invalidne. Kronična zdravstvena stanja vključujejo bolezni dihal, sladkorno bolezen, hipertenzijo, dislipidemijo in bolezni srca.

Psihološki vidik ranljive populacije vključuje otroke in mladino z duševnimi boleznimi, kot so Downov sindrom, shizofrenija, bipolarna motnja, depresija in motnje pozornosti/hiperaktivnost, pa tudi uživanje alkohola in/ali prepovedanih drog ter osebe s samomorilnimi nagnjenji ali ubežnike od doma..

Socialni vidik vključuje mlade iz družin kjer je prisotna zloraba, brezdomce, priseljence in begunce (AJMC, 2006).

## Izobraževanje

Med razvitimi in nerazvitimi državami obstajajo velike razlike zlasti v možnostih izobraževanja glede stopnje razvoja izobraževalnega sistema na splošno.

Šola in zgodnje učenje, imajo izjemno velik vpliv na dobrobit otrok in mladih. V povprečju nekaj več kot tretjina otrok v državah OECD, mlajših od treh let, sodeluje v programih zgodnjega učenja, razlike med državami pa so precejšnje, primer od 62 % na Danskem do manj kot 3 % v Mehiki. V mnogih državah otroci iz gospodinjestev z nizkimi dohodki znatno manj sodelujejo pri zgodnjem učenju kljub dokazom o njegovih koristih, zlasti za otroke iz ranljivih skupin.

## Enakost - mladi z manj priložnostmi

Neenaka porazdelitev in dostop do virov (ali celo zanikanje človekovih pravic) lahko privede do konfliktov in nesprejemljivosti, kar povzroča ranljivost in neenakost pri razvoju mladostnikov. Na splošno obstajajo velike razlike v priložnostih med razvitimi in nerazvitimi državami, vendar so življenjski pogoji in razlike med podeželskimi in mestnimi območji prisotne tudi v visoko razvitih državah.

Izraz "osebe z manj priložnostmi" je precej nov, pri tem pa poudarja neenakost med mladimi zaradi razmer/ovir, ki preprečujejo učinkovit dostop do formalnega in neformalnega izobraževanja, transnacionalne mobilnosti in sodelovanja, aktivnega državljanstva, opolnomočenosti in vključevanja v družbo na splošno.



## Povzetek

Katere ranljivosti so najbolj pogoste med mladimi?

Opredeliti ranljive skupine med mladimi?

Katere so skupne ranljivosti med razvitimi in nerazvitimi državami?

Poiščite in opišite katero koli politiko ali strategijo v svetu, ki se ukvarja z ranljivo mladino! (OECD, 2018; UNFPA)

## 1.5 Delo z mladostniki iz ranljivih skupin

Šole imajo ključno vlogo pri podpori socialne in čustvene dobrobiti otrok in mladine ter prepoznavanju otrok in mladih, ki potrebujejo podporo. Številne države vključujejo razvoj čustvenih in socialnih spretnosti v nacionalne učne načrte. Nekaterne države, na primer Francija, Irska, Norveška, Portugalska in Škotska (Združeno kraljestvo), so z določitvijo okvirov čustvenega blagostanja, ki vključujejo zdravstvene storitve in krepijo zaščitne dejavnike v šolskem okolju, šle še korak dlje. Krepitev kompetenc učiteljev za odkrivanje in podporo potreb posameznih učencev, zlasti v primeru večjih različnosti znotraj šolskega okolja, lahko pomaga pri obravnavanju te problematike.

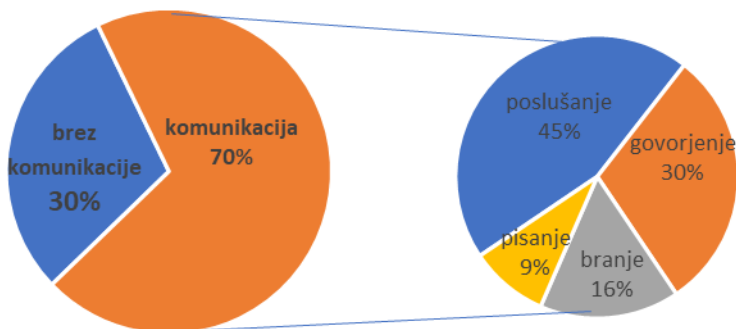
### Socialne & komunikacijske veščine

Družbene veščine so veščine, ki jih uporabljamo za medsebojno komunikacijo in interakcijo, tako verbalno kot neverbalno, skozi geste, govor telesa in naš osebni videz. Na ta način omogočajo ustvariti boljši odnos in jasno in spoštljivo komunikacijo. Izraz socialne veščine opisujejo znanje in sposobnost uporabe različnih vzorcev vsakodnevne interakcije, ki so primerne za določene medosebne situacije in ki so v vsakem primeru sprejemljive za vse. Socialne veščine lahko pomagajo mladini pri interakciji, sprejemanju in posnemanju ustreznih vedenj (Spodbujanje socialne integracije z usposabljanjem trenerjev in športnih klubov, APGA 2017).

Uspešna komunikacija nam pomaga bolje razumeti ljudi in situacije. Pomaga nam premagati raznolikosti, zgraditi zaupanje in spoštovanje ter ustvariti pogoje za izmenjavo ustvarjalnih idej in reševanje problemov.

Dobre socialne spretnosti imajo koristi tudi v našem osebem življenju, vključno z več prijateljev in socialnih omrežij, izboljšana samozavest in zaupanje.

Sposobnost natančnega, jasnega in predvidenega komuniciranja je vitalna življenjska veščina nekaj, česar ne smemo spregledati.



Slika 3 Odrasli porabijo povprečno 70 % svojega časa za komunikacijo

**Pomembna socialna in komunikacijska znanja**, ki jih mora pri delu z mladimi in ranljivimi skupinami učitelj/ica poznati:

### **Empatija**

Empatija je sposobnost razumeti občutke, razmišljanja in prepričanja drugih oseb. Čustveno sprejemanje, tesno povezano z empatijo pomeni, da lahko ob sočutju in razumevanju, kako se počuti druga oseba, sprejmemo razloge, zakaj nekdo čuti ali razmišlja tako kot se, ne glede na to, ali se strinjamo z njim ali ne.

### **Iskrenost/poštenost**

Pri obravnavanju morebitnih težav, ki se lahko pojavijo znotraj skupine, je treba vse obravnavati enako. Da bi uspešno komunicirali in pridobili zaupanje, mora biti komunikacija poštena in jasna. Argumenti morajo biti natančni in razumljivi.

Verbalna komunikacija ne sme biti v nasprotju z neverbalno komunikacijo!

### **Poslušanje**

Poslušanje je ključno za učinkovito komunikacijo. Brez učinkovitega poslušanja se sporočila zlahka napačno razumejo. Ko komuniciramo, porabimo 45% časa za poslušanje. Ko ne poslušamo osebe, s katero se pogovarjamo, ne tvegamo le, da se oseba počuti neupoštevana, ampak spregledamo tudi pomembna neverbalna sporočila in morda ne bomo popolnoma razumeli celotnega sporočila osebe. Da bi se izognili napakam v komunikaciji, je potrebno, da govorniku namenjamo popolno pozornost in pozorno prisluhnemo sporočilu in ne predvidevamo, kaj bo rekel. Učinkovite veščine poslušanja vključujejo stik z očmi, vprašanja za dodatna pojasnila in pozornost ves čas komunikacije.

### **Neverbalna komunikacija**

Z neverbalno komunikacijo komuniciramo veliko bolj in veliko bolj iskreno, kot z besedami. Naša telesna drža in položaj, stik z očmi (ali pomanjkanje stika), geste, so del načinov komuniciranja z drugimi. Nekatere ocene kažejo, da je okoli 70 do 80% komunikacije neverbalne! Nenehno sprejemamo sporočila od drugih in si jih razlagamo tako ali drugače. Ali razumemo ali ne, temelji na tem, kako spretni smo pri razumevanju medosebne komunikacije.



## Vrste neverbalne komunikacije

Obstaja več vrst neverbalne komunikacije:

- gibi telesa (kinetika): gibi z rokami, kimanje ali nihanje glave so pogosto najlažji element neverbalne komunikacije;
- drža telesa ali kako stojimo ali sedimo, ali imate prekrižane roke in tako naprej;
- stik z očmi, kjer količina stika z očmi pogosto določa raven zaupanja;
- glas ali značilnosti glasu, kot so višina glasu, ton in hitrost govorjenja;
- bližina ali osebni prostor (proksimija), ki določa raven intimnosti in ki se med kulturami zelo razlikuje;
- obrazni izrazi, vključno z nasmehom, migi in mežikanjem oči, ki jih je zelo težko zavestno nadzorovati. Zanimivo je, da so večinoma obrazni izrazi, ki kažejo močna čustva, kot so strah, jeza in sreča, enaki po vsem svetu;
- fiziološke spremembe: potenje ali mežikanje ko smo živčni, povišan srčni utrip, ki jih je skoraj nemogoče zavestno nadzorovati in so zato zelo pomemben pokazatelj duševnega stanja.

Neverbalna komunikacija pogosto sporoča stvari, ki ostanejo neizrečene – kot so navdušenje osebe, pozornost ali celo nadležnost. Pri komuniciranju je potrebno zagotoviti, da je jezik telesa primeren in v sozvočju z izrečenimi besedami. Pomembno je tudi znati razumeti jezik telesa druge osebe, da se lahko na to odzovete.

### Komuniciranje v težkih situacijah (konflikt)

Pogosto se raje izognemo sporočanju, za katerega mislimo, da bo sporno ali negativno, odlašamo s komunikacijo in pustimo, da se situacija umiri. Pri obravnavanju ranljivih oseb ali skupin so konfliktne situacije skoraj neizogibne.

Z uporabo nekaterih preprostih smernic in z uporabo primernih komunikacijskih veščin postaja komuniciranje v konfliktnih situacijah lažje.

Obstajata dve ločeni vrsti pogovora za reševanje težav: načrtovani in nenačrtovani.

- Načrtovani pogovori se pojavijo, ko se na pogovor pripravimo in premislimo način in vsebino, načrtujemo pravi trenutek (čas), kraj in druge okoliščine. Čeprav so konfliktne situacije po svoji naravi nepredvidljive, so pod nadzorom.
- Nenačrtovani težki pogovori se dogajajo v trenutku samega konflikta, pogosto so spodbujeni z jezo, ki lahko v skrajnih primerih povzroči agresijo.

#### Povzetek

Zakaj so socialne spretnosti, zlasti komunikacija, pomembne pri delu z ranljivimi skupinami?

Predstavite primer komunikacije v konfliktni situaciji.



## 1.6 Aktivnosti - Primeri praktičnega dela z ranljivimi skupinami

Igra, kot oblika sodelovanja in na izkušnjah temelječega učenja, mladim predstavlja veliko motivacijo. Vsaka igra, ne glede na cilj, predstavlja "socialni eksperiment", v katerem morajo igralci za uspešno igranje z drugimi uporabljati samoomejevanje in socialne veščine. Po ponavljajočih se interakcijah v takšnih igrah mladi spoznajo drug drugega in načine interakcije, izkušnje pa lahko prenesejo in uporabijo v drugih, kompleksnejših situacijah (Hromek & Roffey, 2009).

Skozi športne aktivnosti se lahko ustvari občutek vključenosti, ne glede na posameznikovo starost, spolno usmerjenost, izražanje spola, telesno sposobnost ali invalidnost, vero, narodnost ali socialno-ekonomski status. Takšne dejavnosti zagotavljajo marginaliziranim in nepriviligiranim skupinam, kot so migranti in ljudje, ki so ogroženi zaradi diskriminacije, interakcijo in povezovanje z drugimi socialnimi skupinami. Šport tudi invalidom daje priložnost, da pokažejo svoje talente in sposobnosti in se upirajo stereotipom, ki veljajo v družbi.

Povečano samozaupanje, sprejemanje vrstnikov, veščine vodenja in empatija; so le nekatere socialne veščine, ki jih otroci osvojijo skozi športne in gibalne igre.

### 1. Izbiranje ekipe

Cilji	Opis
Sociometrični preizkus za opredelitev dinamike skupine in določitev položaja posameznika v skupini.	Pogosto pri igranju ekipnih iger udeležence razdelimo v skupine tako, da določimo dva (ali po potrebi več) udeležence, da izbereta in povabita druge v svojo ekipo, vendar večinoma tega procesa ne uporabljamo kot možno orodje za sociometrično testiranje.
Utemeljitev Orodje, ki ga lahko športni pedagog uporabi za prepoznavanje ranljivih posameznikov v skupini.	Rezultat, oziroma izbira vrstnega reda soigralcev, lahko kaže na položaja posameznika v skupini (od prvega do zadnjega).
Potrebujemo: <ul style="list-style-type: none"><li>● večkratna izvedba</li><li>● evidenca</li><li>● priprava sociometričnega zemljevida</li></ul>	S spreminjanjem pravil izbiranja lahko prepoznamo določene značilnosti, npr. <ul style="list-style-type: none"><li>● udeleženci sami izberejo dva (ali več) vodij skupine</li><li>● vnaprej pojasnimo igro za katero se izbira ekipa (igra lahko vpliva na vrstni red oseb izbranih)</li><li>● določimo osebo za izbiranje</li></ul> Dejavnost je mogoče tudi obrniti in jo uporabiti kot orodje za vpliv na dinamiko skupine.

## 2. Slepi kliče številke.

<p>Cilji</p> <p>Udeleženci vedo, da so odgovorni zase in za druge ter s tem usmerjeni v komunikacijo in pripravljeni podpreti druge.</p>	<p>Opis</p> <p>Igralci se držijo za roke in naredijo krog. Nato se spustijo in stojijo, ne da bi se dotikali drug drugega. "Slepí" osebi, ki jo izberemo med igralci pokrijemo oči s prevezo in naj stoji sredi kroga. Udeleženci igre se glasno preštejejo. Na ta način vsak v krogu dobi svojo številko, na katero se bo odzval med igro. "Slepí" na podlagi zvoka ugotavlja kje stojijo posamezne številke. Ko se preštejejo, "slepí" pokliče dve številki. Klicani osebi morata odgovoriti in zamenjati svoji mesti znotraj kroga. V tem času jih »slepi« poskuša prestreči. Če je menjava mest uspešna, vsi ploskajo z rokami in to je znak za »slepega«, da je bila menjava uspešna in da mora poklicati naslednji dve števili. To se ponavlja dokler »slepi« ne ujame enega od igralcev. Ko »slepi« ujame eno od števil oz. igralca, ujeti postane lovec. Igralci se znova glasno preštejejo, igra pa se začne od začetka. Cilj igre je v čim manj poskusih ujeti klicano osebo/številko.</p>
<p>Utemeljitev</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Slepa oseba se zaveda pomembnosti poslušanja pravega glasu in komuniciranja.</li> <li>● Oseba, ki vidi, se zaveda odgovornosti in pomena komunikacije.</li> </ul>	
<p>Kompetence</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Samozavedanje</li> <li>● Komunikacijske veščine</li> <li>● ekipni duh</li> </ul>	
<p>Potrebe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 ali več igralcev</li> <li>● prevezo za oči</li> </ul>	

### 3. Lesen človek

<p>Cilji</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vzajemno zaupanje.</li><li>● Hiter način za izgradnjo povezanosti med člani ekipe.</li><li>● Ozaveščanje, da močna skupinska povezanost dobro deluje na posameznika.</li></ul>	<p>Opis</p> <p>Vsi člani ekipe stojijo v krogu, katerega polmer ni večji od 1 -1,5-metra. Vsi stojijo blizu eden drugega. En stoji na sredini z zaprtimi očmi, togo vzravnano in z rokami ob telesu. Oseba na sredini - leseni človek, pada nazaj v naključni smeri. Igralci kroga poskrbijo, da "leseni človek" ne pade. Ujamejo ga in potisnejo nazaj v sredino kroga, on pa pade v drugo smer. Po nekaj padcih (max. 20 sekund) oseba na sredini menja mesta z drugim igralcem. Igralce je treba opozoriti na varnost in resnost igre, nikogar ne smejo pustiti pasti. Gre za zaupanje in varnost.</p>
<p>Utemeljitev</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vaja članom ekipe omogoča, da se počutijo varne v skupini, da vedo, da se lahko zanesejo na druge člane ekipe.</li><li>● Vaja naredi ekipo močnejšo, razvija ekipni duh in medsebojno zaupanje.</li><li>● Vaja je primerna, kadar se mora skupina navaditi oz. spoznati med seboj, kadar želimo poudariti, da ima ekipa skupni cilj in da je sodelovanje v ekipi močan instrument za dosego cilja</li></ul>	
<p>Kompetence</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Samozavedanje</li><li>● Komunikacijske veščine</li><li>● Timski duh</li></ul>	
<p>Potrebe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 8 ali več igralcev</li></ul>	

## 1.7 Sklep

- Večinoma ranljivost izhaja iz tega, kako družba obravnava določene skupine ali posameznike. Socialno izključeni bodo zaradi tega, kdo so ali kako so dojemani, bolj izpostavljeni neenakim možnostim dostopa do virov in priložnosti. Hkratna prisotnost socialne izključenosti, neenakosti in revščine še dodatno veča ranljivost skupine ali posameznika..
- Ranljivosti ni mogoče uokviriti in opredeliti, saj je odvisna od različnih dejavnikov, od naravnega okolja v primeru okoljske ranljivosti, ali družbenih odnosov v primeru socialno-ekonomske ranljivosti.
- Ranljivost ni prisotna le v revnih ali manj razvitih okoljih, ampak je prisotna v vseh mikro in makro družbenih okoljih, družini, šoli, skupnosti itd.
- Učitelji športa in športni trenerji imajo veliko odgovornost pri prepoznavanju težav mladih in sprejemanju ukrepov, ki omogočajo njihovo socialno vključenost in enake možnosti.

## Preizkusite svoje znanje

### Modul 1.

Označite pravi odgovor. Obstaja lahko en pravilen odgovor, dva, vsi ali noben.

Čas reševanja je 10 minut.

Kriteriji:

0 - 14 pravih odgovorov = ne zadovoljivo

15-22 pravih odgovorov = dobro

23-29 pravih odgovorov = odlično

1. Kaj je ranljivost?
  - možnost za škodo ali izgubo
  - značilnosti/vplivi in okoliščine, ki povzročajo izgubo
  - nezmožnost obvladovanja negativnih učinkov/vplivov okolja
2. Navedite tri primere ranljivih skupin v današnjem svetu, navedene v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah (UDHR).
  - \_\_\_\_\_
  - 
  -
3. Katere so 4 glavne vrste ranljivosti?
  - 
  - 
  - 
  -
4. Kaj je skupno vsem vrstam ranljivosti?
  - večdimenzionalnost (npr. fizično, socialno, gospodarsko, okoljsko...)
  - vpliva samo na revne ljudi
  - dinamično (spremembe ranljivosti skozi čas)
  - prisotna je le v državah s slabšim gospodarskim razvojem
5. Zakaj so mladi, predvsem adolescenti, bolj dovzetni za ranljivost?
  - to je obdobje pospešenega dozorevanja in socialnega oblikovanja
  - to je čas oblikovanja identitete, ko mladi doživijo hitre telesne, spolne, socialne in čustvene spremembe
  - to je čas, ko so mladi radovedni in lahko pridejo v težaven položaj
6. Navedite tri dejavnike, ki vplivajo na ranljivost mladih
  - 
  - 
  -

7. Kateri so glavni vzroki za ranljivost mladih?

- revščina
- migrantski izvor
- radovednost
- pomanjkanje izobrazbe
- pomanjkanje priložnosti

8. Označite vedenje, značilno za osebe, ki so lahko ranljive

- težave v šoli, ki se pogosto kažejo z odsotnostjo v šoli ali težavami s pozornostjo
- velika priljubljenost med sošolci
- pomanjkanje prijateljev iz iste starostne skupine
- agresivno vedenje
- umirjenost in sproščenost
- samopoškodovanje
- depresija, tesnoba
- hiperaktivnost

9. Navedite tri veščine, ki so potrebne za delo z ranljivimi osebami?

- 
- 
- 

10. Zakaj je delo z ranljivimi ljudmi pomembno za vas?

## 1.8 Literatura

1. Adger, W.N. (2006) Vulnerability. *Global Environmental Change*, 16, 268-281.
2. AJMC (2006). *Vulnerable Populations: Who Are They?* <https://www.ajmc.com/view/nov06-2390ps348-s352>
3. Arora, S. K., Shah, D., Chaturvedi, S., & Gupta, P. (2015). Defining and Measuring Vulnerability in Young People. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 40(3), 193–197. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.158868>
4. Birkmann, Joern & Wisner, Ben. (2006). *Measuring the un-measurable the challenge of vulnerability*. United Nations Univ. 5. 1-58. <https://collections.unu.edu/eserv/UNU:1872/pdf3962.pdf>
5. Brown, T. A., & Naragon-Gainey, K. (2013). Evaluation of the unique and specific contributions of dimensions of the triple vulnerability model to the prediction of DSM-IV anxiety and mood disorder constructs. *Behavior therapy*, 44(2), 277-292. doi: 10.1016/j.beth.2012.11.002.
6. Burchinal, M. R., Roberts, J. E., Zeisel, S. A., & Rowley, S. J. (2008). Social risk and protective factors for African American children's academic achievement and adjustment during the transition to middle school. *Developmental psychology*, 44(1), 286.
7. European Agency for Special Needs and Inclusive Education database (2016). <https://www.european-agency.org/data>
8. EUROSTAT <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>
9. Hardgrove, A., Boyden, J., Dornan, P., & Pells, K. (2014). *Youth vulnerabilities in life course transitions*. [http://hdr.undp.org/sites/default/files/hardgrove\\_boyden\\_hdr\\_2014.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hardgrove_boyden_hdr_2014.pdf).
10. Hromek, R. & Roffey, S. (2009). Promoting Social and Emotional Learning with Games: "It's Fun and We Learn Things". *Simulation & Gaming - Simulat Gaming*. 40. 626-644. 10.1177/1046878109333793.
11. Kabeer, N. (2005). *Social Exclusion: Concepts, Findings, and Implications for the MDGs*. Brighton: Institute of Development Studies, University of Sussex.
12. OECD (2019). *Changing the Odds for Vulnerable Children: Building Opportunities and Resilience*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/a2e8796c-en>.
13. OECD (2018). *A Framework for Policy Action on Inclusive Growth*, OECD publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264301665-en>
14. OECD, PISA (2015). Database and PISA 2003 Database.
15. Promotion of social integration through the training of coaches and sport clubs (2017). *ATHLISI project*, Zavod APGA.
16. Prevention Consortium (2007). <https://www.preventionweb.net/publications/view/9675>
17. Stevens, G. (2006). Gradients in the health status and developmental risks of young children: the combined influences of multiple social risk factors. *Maternal and Child Health Journal* 10(2):187–199

18. Toth, S. L., & Cicchetti, D. (2010). The historical origins and developmental pathways of the discipline of developmental psychopathology. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 47(2), 95-104.
19. UNFPA, Framework for action on adolescents & youth. [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/framework\\_youth.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/framework_youth.pdf)
20. UN-ISDR (2009). [https://www.preventionweb.net/files/7817\\_UNISDRTerminologyEnglish.pdf](https://www.preventionweb.net/files/7817_UNISDRTerminologyEnglish.pdf)
21. United Nations Department of Economic and Social Affairs (UNDESA) (2013). *Definition of Youth*. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>
22. Wachs, T. D., & Rahman, A. (2013). The nature and impact of risk and protective influences on children's development in low-income countries. In P. R. Britto, P. L. Engle, & C. M. Super (Eds.), *Handbook of early childhood development research and its impact on global policy* (p. 85–122). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199922994.003.0005>
23. Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Vulnerability>.



**2 M2.**  
**PSIHOLOŠKE IN PEDAGOŠKE UČNE STRATEGIJE ZA DELO  
Z RANLJIVIMI SKUPINAMI PRI ŠPORTNI VZGOJI**

Pripravila  
Športna univerza Litva



## 2.1 Uvod

Splošni cilj modula	Zagotavljanje psiholoških in pedagoških učnih strategij za delo z otroki iz ranljivih skupin pri športni vzgoji
Pričakovani rezultati	Športni pedagogi pridobijo znanja o različnih pedagoških in psiholoških metodah komuniciranja z ranljivimi otroki, ki bi jim lahko pomagali pri uporabi ali izbiri zahtevane strategije vključenosti pri športni vzgoji
Ključne besede	Strategije poučevanja športne vzgoje, socialna vključenost, komunikacija, teorija samoodločanja pri športni vzgoji, motivacija, amotivacija.
Uvodne opombe	Predstavitev in opis različnih strategij poučevanja športne vzgoje, zagotavljanje podpornih metod, ki jih je mogoče uporabiti tudi za vključevanje otrok v športno vzgojo in jim pomaga razviti njihove socialne spretnosti, ki jim bodo pomagale pri vključevanju in občutku varnosti pri svojih vsakodnevnih dejavnostih.

## 2.2 Socialni cilji pri delu z otroki iz ranljivih skupin pri športni vzgoji

Pred začetkom dela z otroki iz ranljivih skupin se mora učitelj športne vzgoje (ŠV) vprašati:

Kdo sem jaz?

Kako sem?

Če ne morem spremeniti njihovega vedenja, kdo bo?

Kje drugje v družbi se bodo naučili ustreznega vedenja in kako se pravilno obnašati?

"Verjetno so najmanj pomembne stvari, ki jih učite pri športni vzgoji, spretnosti, vaje in igre. Pomembno je, kako jih učiš, da so boljši ljudje, kako iz mladih narediš dobra človeška bitja. Osnovno delo učitelja športne vzgoje je izboljšati vedenja učencev. Tukaj je nekaj misli o tem, kako to storiti: "Kje se lahko otroci naučijo biti boljši ljudje, prepričan sem, da ni boljšega mesta in boljšega laboratorija za poučevanje osebnih vrednot, kot športna vzgoja" (Robert Pangrazio, profesor, Emeritus na Arizona State University, 2021)

V mladih letih se pomen socializacije z vrstniki povečuje in predstavlja enega od primarnih razlogov, da se najstniki ukvarjajo s športnimi in gibalnimi dejavnostmi (Martins et al. 2015; Weiss, Amorose in Kipp 2012; Sarrett, Sorensen in Cook 2015). Gibalna aktivnost dejansko daje priložnost najstnikom, da so s svojimi prijatelji ali da se spoprijateljijo z novimi prijatelji, se počutijo sprejeti s strani vrstnikov in se počutijo povezani s skupino.

Po drugi strani pa je veliko problemov v družbenem življenju, na primer socializacija otrok iz ranljivih skupin, ki so v današnjem šolskem okolju deležne premalo pozornosti. Raziskovalci z različnih vidikov poskušajo najti odgovore o tem, kako pomagati otrokom, ki se v vsakdanjem življenju težko prilagajajo družbi. Sistematski pregled in metaanalize kažejo, da je gibalna aktivnost učinkovita pri zmanjšanju simptomov posttravmatske stresne motnje, ki se lahko pojavijo med mladimi begunci, azilanti in migranti (Rosenbaum et al., 2015; Vancamp Fort et al., 2017, ki ga navaja Purgato, 2021; Farello, Blom, Mulvihill. & Erickson, 2019).

Gibalna aktivnost (GA) bi lahko bila ena najpomembnejših orodij za otroke, ki so izključeni. GA na otroke in mlade, ki v GA najdejo svoj način uveljavljanja in lahko izkažejo samopotrjevanje, vpliva pozitivno, daje podporo njihovi samopodobi, motivaciji in rezultira v večji osredotočenosti na proces akademskega učenja, športa in vsakodnevne telesne aktivnosti. S tega vidika se morajo učitelji ŠV zavedati in razumeti motiviranje pri ŠV in GA na splošno. ŠV spodbuja medsebojne odnose, sodelovanje, in tako ponuja realne in dostopne možnosti za pridobivanje in krepitev pozitivnih spretnosti za socializacijo in psihološki razvoj (Hardman et al. 2014; Opstoel et al. 2019).

Z vidika znanstvenikov je odgovornost učiteljev ŠV [...] " *ustvarjanje pedagoških okoliščin, s katerimi je mogoče doseči pozitivne rezultate*" (Opstoel et al. 2019, 3). To je pomembno pri delu z vsemi otroci in mladimi, vendar lahko predstavlja poseben izziv pri tistih, ki nimajo socialnih sposobnosti ali kažejo različne vrste ranljivosti.

Prvi korak za učitelja ŠV, ki začne delati z novo skupino otrok, je lahko določitev socialnih ciljev pri ŠV. Eden od načinov je učenje družbene ozaveščenosti (empatija, spoštovanje raznolikosti in spoštovanje drugih). Socialna ozaveščenost je opredeljena kot, "sposobnost vživeti se in razumeti drugega in sočustvovati z drugimi, vključno s tistimi iz različnih okolij in kultur. Športna vzgoja (ŠV) je eden takšnih predmetov, ki se vse bolj navezuje na izobraževalni fenomen socialno-čustvenega učenja (Social Emotional Learning, SEL, Dyson, Howley & Wright, 2021). ŠV velja za učni predmet, kjer lahko učenci in učitelji razvijejo čustvena stanja in gradijo pozitivne socialno-čustvene izkušnje. Učitelji ŠV, ki želijo uporabljati in prenašati znanja socialno-čustvenega učenja, morajo razviti ozaveščenost in sposobnosti pri učencih, ki so povezane z vsako od naslednjih (Gagnon, 2016; Lu and Buchanan, 2014, cited by Dyson, Howley & Wright, 2021):

- upoštevanje perspektive: vključuje sposobnost preučiti in razumeti stanje ali koncept iz različnih vidikov
- Empatija: je opredeljena kot sposobnost razumeti in se vživeti v čustva drugega. Skupni rek, povezan z empatijo, je "stopiti v čevlje drugega".
- Ceniti raznolikost: učenci morajo spoznati, da je vsak edinstven in da je treba razlike v rasi, veri, spolu, spolni usmerjenosti ali prepričanju ceniti, ne pa jih prezreti ali zatirati.
- Spoštovanje do drugih: zahteva od učencev, da na svet gledajo odprto in da postavljajo vprašanja in ne sodijo. Kljub razlikam moramo od vseh zahtevati, da izkažejo prijaznost in radovednost, ne pa s sovraštvom ali predsodke.

V naslednjem poglavju obravnavamo teorijo samoodločanja (self-determination theory - SDT), ki pojasnjuje, kako bi lahko bil učitelj ŠV bolj kompetenten, pri motiviranju mladih, da sodelujejo pri ŠV, ter na ta način dosežejo različne družbene cilje in zmanjšajo izključenost.

## **2.3 Teorija samoodločanja (selfdetermination theory - SDT) Perspektive športne vzgoje: notranja motivacija, zunanja motivacija, avtonomija, amotivacija.<sup>1</sup>**

V tem času je vse več otrok v različnih delih sveta, ki zaradi svojega jezika, kulture, gospodarskih razmer, vedenjskih razlik doživljajo izključenost v šoli in vsakdanjem življenju. Šola in učitelji se soočajo z izzivom, kako motivirati te otroke za sodelovanje v šolskem življenju.

Ena od možnosti je šolska športna vzgoja, kot tudi zunajšolska gibalna aktivnost, kjer je motivacija otrok povezana z njihovimi pozitivnimi vedenjskimi, čustvenimi in kognitivnimi učnimi rezultati

---

<sup>1</sup> Samoodločanje veščina, ki se jo lahko naučimo z učenjem veščin izbiranja, odločanja, reševanja problemov, postavljanja in doseganja ciljev ter drugih veščin, kot so samoopazovanje, samovrednotenje, spodbujanje sebe, samozavedanje in poznavanje sebe (Wehmeyer 1999, 54-57). Samoodločanje je v slovenskem prostoru morda manj poznano, še največkrat se pojavlja pri delu z osebami s posebnimi potrebami.

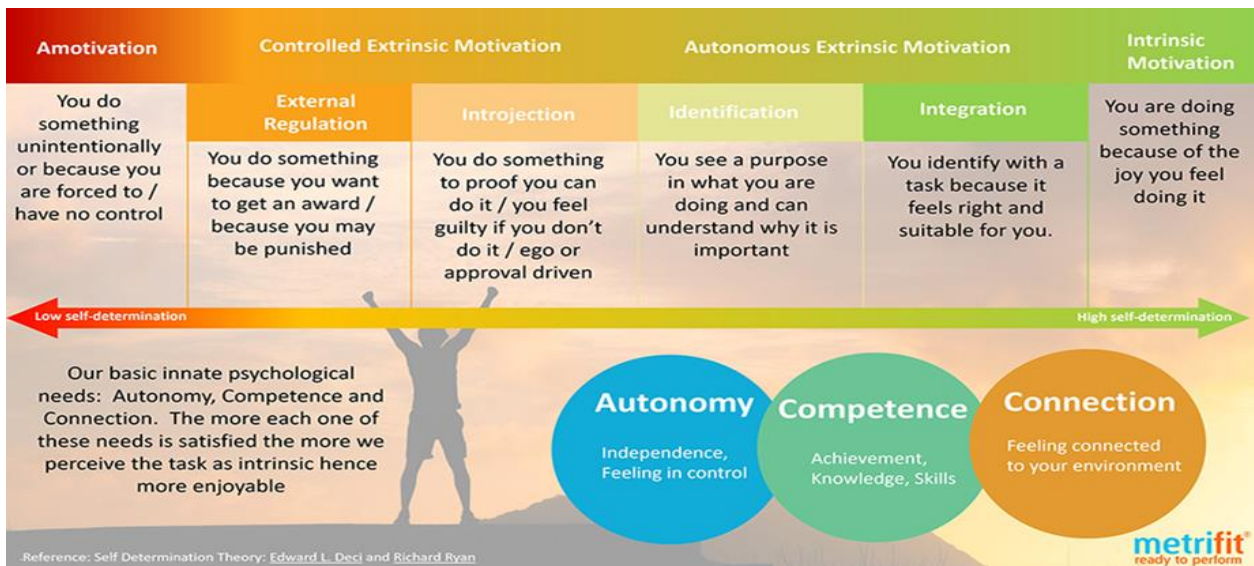
(Sanchez-Oliva et al., 2014; Vasconcellos et al., 2019). Učitelji športne vzgoje lahko vplivajo na samoodločanje učencev z motivacijsko strategijo, ki jo uporabljajo. Ena od teh je - teorija samoodločanja (SDT), ki predstavlja širok okvir za preučevanje človeške motivacije in osebnosti (Ryan & Deci, 2017). Osnova SDT je razlikovanje med notranjimi/avtonomnimi in eksotermnimi/zunanjimi oblikami motivacije in dejstvom, da se posameznik trajneje vključuje v aktivnosti, ki so notranje motivirane (Deci & Ryan, 2008, citat Meng, Keng, 2016). Po definiciji je notranja motivacija je opredeljena kot opravljanje dejavnosti za doseganje notranjega zadovoljstva, medtem ko se zunanja motivacija nanaša na motivacijo za opravljanje dejavnosti, za doseganje ciljev, ki nam jih postavlja okolje.

Ta teorija učiteljem pomaga razumeti, kako motivirati otroke iz ranljivih skupin, da sodelujejo pri športni vzgoji in jih na ta način bolje vključiti v šolsko življenje (Mavilidi, Ruitter, Schmidt, et. al., 2018). Raziskave na področjih gibalne aktivnosti kažejo, da je gibalna aktivnost (GA) kot tudi šport dober način s katerim se lahko begunci, migranti soočajo z različnimi izzivi novega okolja (Anderson et al., 2019; Ha & Lyras, 2013; Olliff, 2008; Palmer, 2009; Robinson et al., 2019; Whitley et al., 2016; farello itd., 2019). Poleg tega dejavniki športa in GA prinašajo tudi druge številne koristi, ki beguncem pomagajo pri vključevanju v družbo, vključno z večjo avtonomnostjo, občutkom pripadnosti, povezavami z vrstniki in odraslimi ter prilagodljivost. Avtonomnost, ki jo lahko vzpodbujajo trenerji in učitelji športne vzgoje, na primer, zmanjšuje negativne psihološke učinke (Pieloch et al., 2016, citat Farello et. 2019) (Elbe et al., 2018). Prav tako je socialna podpora vrstnikov in odraslih (npr. trenerjev, učiteljev, staršev) ključnega pomena za psihološko stabilnost in prilagodljivost mladih.

Po teoriji samoodločanja (SDT) morajo biti zadovoljene tri osnovne psihološke potrebe, da se pri posamezniku pojavi notranja motivacija pri izvajanju nalog ali dejavnosti (Ryan & Deci, 2017; citat Manninen, & Yli-Piipari, 2021):

1. **Avtonomija:** neodvisnost, občutek nadzora, občutek prostovoljne odločitve (občutek, da imamo nadzor nad tem, kar počnemo). To je občutek lastne odločitve in psihološke svobode in s tem doživljanje osebne rasti. Koncept avtonomije je temeljni dejavnik pri spodbujanju optimalne motivacije. Ko otroci čutijo, da so njihova mnenja cenjena, da so upoštevana njihova čustva in se lahko odločajo sami (samoodločanje), se poveča avtonomija (Ryan & Deci, 2000, citat Meng, Keng, 2016).
2. **Sorodnost/povezanost:** Občutek povezanosti z okoljem; potrebe po "*... interakcija, biti povezan z drugimi in izkušnje skrbi za druge*" (imeti globlje razmerje in interakcije z drugimi ljudmi). Nasprotno, ko so te potrebe zanemarjene ali onemogočene, je rezultat lahko neprilagodljivost in slabo počutje.
3. **Kompetentnost:** dosežek, znanje in spretnosti/veščine; potreba po dojetanju našega obnašanja kot sprejemljivega (občutek, da smo opravili dobro delo).

Po mnenju Jasona McGahana (2021): bolj kot je vsaka od teh potreb zadovoljena/uresničena s tem, kar počnemo, bolj nalogo/aktivnost dojemamo kot notranje motivirano in s tem čutimo večje notranje zadovoljstvo (slika 4):



Slika 4 Teorija samoodločanja (McGahan, 2021) <https://metrifit.com/blog/motivation-what-drives-athletes-to-succeed>)

Ti motivacijski podtipi predstavljajo stopnjo, do katere posameznik sam podpira dejanja. Samoodločanje odraža osebne razloge za vključevanje in medsebojne odnose. Samoodločanje se prav tako nanaša na to, kdaj se otroci udeležijo manj prijetnih učno vzgojnih aktivnosti, ker sledijo lastnemu samozavedanju, vrednotami in osebnim ciljem. Otrok lahko pri ŠV na primer sodeluje pri vsaki nalogi (npr. tek na 1 km), ne zato, ker ga dejavnost zadovoljuje, temveč zato, ker prepozna vrednost, ki jo ima tek na kardiorespiratorno zdravje. Ali, zunanja motivacija je prisotna tudi pri učencih, ki sodelujejo pri nalogi zaradi zunanjih motivov: npr. izogibanje kazni ali notranjim pritiskom, kot je izogibanje krivdi (Manninen Yli-Piipari, 2021).

Učitelji ŠV morajo najprej najti najboljši način, kako pridobiti zaupanje otrok in jih vključiti v dejavnosti ŠV. Otroci iz ranljivih skupin bi se lahko vključili v ŠV, ker uživajo v igri, uživajo v gibanju, uživajo v komuniciranju s sošolci, uživajo v izboljšanju svojih spretnosti in občutijo močnejšo povezavo s šolsko skupnostjo. Zunanje motiviran otrok se lahko udeležuje ŠV ali športa, ker želi tekmovati, osvojiti pokale, pridobiti pozornost učiteljev ali sošolcev ali ne udeležuje, ker se mu zdi, da bo razočaran ali ocenjen kot neuspešen.

Drugi pomemben element uspešnosti je strukturiranost ŠV. To pomaga mladim, da razvijejo pričakovane kompetence, potreben notranji nadzor, uspešnost, samoučinkovitost in pozitiven odnos do drugih in do okolice. Kadar vsebina ni dobro strukturirana, učenci ne razvijejo potrebnih sposobnosti in znanj, ki bi dajala izkušnjo na sodelovanju temelječega učenja (Meng, Keng, 2016).

**Ključni elementi strukture ŠV**, ki podpira avtonomijo in načini, kako lahko pri ŠV uresničujemo avtonomijo (Meng, Keng, 2016):

1. Priprava učnih ur ŠV - določanje ciljev. Na začetku dejavnosti se lahko učitelj ŠV pogovori s svojimi učenci o nekaterih ciljih in pridobi informacije o izzivih in težavah, ki jih mladi pričakujejo. Ko imajo mladi možnost sodelovanja in odločanja oz. določanja izzivov in pričakovanj, je večja verjetnost, da bodo sodelovali in tudi uresničili cilje.

2. Demonstracija in razvoj potrebnih sposobnosti in tehnik so pri ŠV še posebej pomembne. Učitelj lahko mlade vključuje tudi pri načrtovanju posamezne vadbe ter s tem aktivno vključuje mlade in jim daje občutek vključenosti in odločanja.
3. Učitelj mora določiti meje dovoljenega in dajati jasna navodila in informacije med vadbo, da vadeči vedo, ali so na pravi poti in. Vendar pa morajo pustiti/omogočiti dovolj svobode, da vadeči lahko izrazijo avtonomnost in samoodločanje. Ko pride do pozitivnih rezultatov, je ključnega pomena, da so povratne informacije pravočasne in da se vadeči zaveda svojega vpliva na želeni izid. Učitelj ŠV lahko na primer da nalogo, da se je v igri nogometa tri na tri, treba osredotočiti na npr. 6 podaj med vsemi tremi igralci,... Vendar pa je način podaje odločitev vadečih. Če vadeči preigrava, učitelj posreduje povratno informacijo in vadečega spomni na cilj/namen vaje.
4. Ključni element vadbe mora biti faza po vadbi (analiza), oz. uri ŠV, to pa je podajanje povratnih informacij. Učitelji ŠV lahko vplivajo na povezanost pri ŠV in ustvarjanje klime pri ŠV z vzpostavljanjem vsakokratne interakcije in komunikacije, s podajanjem in izmenjavo povratnih informacij po vadbi.

Občutek uspešnosti lahko s povratnimi informacijami izboljšamo ali poslabšamo. Če posameznik čuti, da je povratna informacija poučna in koristna, potem bo nasvet vzpodbujal notranjo motivacijo. Na primer, povratne informacije, podane po pouku, poudarjajo učinkovitost timskega dela ali prijateljstva, pridobljene spretnosti in tehniko vadbe. Učitelj ŠV lahko tudi dodatno spodbudi učence z vzpodbujanjem k samorefleksiji. To daje učencem občutek prispevanja k svojemu razvoju in učenju in navajanju k razmišljanju izven običajnih okvirjev (out of box).

### Študija, kako teorija samoodločanja "deluje" v praksi.

Raziskovalno vprašanje se je nanašalo na izkušnje mladih deklet- begunk s ŠV, vadbo in/ali športom v povezavi z njihovo avtonomnostjo, odnosi z vrstniki in odraslimi ter občutkom pripadnosti. Raziskovalci (Farello, Blom, Mulvihill, T. & Erickson, 2019) so izpostavili nekaj zanimivih in pomembnih točk:

**Občutki nesposobnosti v športu.** Skoraj vsaka udeleženka je omenila, da je zaradi tega, ker ni vedela, kako sodelovati v določenem športu ali dejavnosti, dobila občutek nepripadnosti. Udeleženke so navajale, da so bile deležne nesramnih pripomb, če so pri ŠV naredile napako, kar jih je odvrčalo pri udeležbi. Za ta dekleta se lahko občutek nesposobnosti v športu nanaša na razlike med priljubljenimi športi, v njihovi domovini in Združenih državah Amerike, kot tudi na okolje v katerem vadijo. **Učitelji ŠV bi lahko najprej predstavili univerzalne športe, šele potem specifične športe novega okolja.** Če najprej ponudimo njim znane športe ali vsaj univerzalne, udeleženci čutijo večjo kompetentnost glede svojih sposobnosti in vključenosti. Rezultat takega pristopa in spoznavanja novega športa skupaj s soigralci je občutek večje vključenosti in pozitivnih občutkov. Kadar je vadba zabavna in ŠV užitek, so možnosti, da bo tako še naprej, večje (Beni et al., 2017; Hertting & Karlefors, 2013; Robinson et al., 2019, navedel Farello, 2019).

**Oblikovanje odnosa in prepričanj,** pri katerem ovire vidimo kot izziv in ne grožnjo, naloge pa kljub neuspehu ponavljamo, pri čemer smo motivirani z uspehom drugih. Številni udeleženci so želeli

izboljšati svoje spretnosti in se učiti novih športov, ker so pri tem uživali. Na vprašanje, s katero GA, bi se želela ukvarjati, je ena od udeleženk odgovorila: "*Rada bi igrala nogomet, ampak nisem dovolj samozavestna, zato poskušam vaditi več, da bi bila boljša, tako da bi lahko igrala naslednje leto*". Tako dožemanje je podprto s študijo, v kateri je bilo učenje novih spretnosti največkrat naveden razlog, zaradi katerega so begunci v Avstraliji sodelovali pri GA in športu (Olliff, 2008). Zato je pomembno, da pri ŠV zagotovimo okolje, ki bo nudilo ustrezne izzive, ki bo zagotavljalo dovolj informacij o pravilih in spretnostih potrebnih za nove dejavnosti, in ki bodo prilagojene potrebam mladih (Whitley et al., 2016).

**Pomanjkanje infrastrukture in dostopnosti programov GA v pokritih prostorih.** Poleg občutka, da pri ŠV nimajo zadostnega znanja o športnih pravilih in veščinah, so udeleženci navajali omejitve, ki se nanašajo na zimski čas in sicer na slabo vreme. Medtem ko imajo pri ŠV možnost, da uporabljajo posebno opremo, kot so tekalna steza, ročne uteži in stacionarno kolo, udeleženci doma nimajo dostopa do takšne opreme. Yam (2017) navaja, da bi lahko bila ena od možnih razlag za nepripravljenost iskati alternative, tudi pomanjkanje "zdravstvene pismenosti" ali splošnega znanja o skrbi za zdravje; več informacij o dejavnostih v pokritih prostorih bi spodbudilo GA. Poleg tega je v skupnostih z družinami iz begunskih okolij pogosta pomankanje in/ali nedostopnost do športne infrastrukture (Jeanes et al., 2015; Langøin et al., 2017, citat Farello, 2019).

**Avtonomija, občutek nadzora nad življenjem.** Dve pomembni dimenziji: (a) pomen izbire in avtonomije ter (b) ravnovesje posameznih in skupinskih možnosti GA.

**Pomembnost izbire in avtonomije.** Vse udeleženke so navedle, da je več možnosti za sodelovanje pri ŠV, če lahko vsebino izbirajo same, in manj možnosti, če izbere kdo drug. Ker večina beguncev neprostoovoljno zapusti domovino, nimajo nadzora nad svojim položajem (Edge et al., 2014). Vendar so udeleženke pri GA in ŠV ta občutek pomanjkanja nadzora zmanjšale: "Počutim se odlično, ko sprejem odločitev, da želim nekaj narediti". Raziskave so pokazale, da lahko spodbujanje neodvisnosti štiti pred negativnimi psihološkimi rezultati (Marshall et al., 2016; Pieloch et al., 2016), s čimer se krepi pomen spodbujanja mladih iz begunskih okolij k lastni izbiri. Raziskave podpirajo koncept izbire v športu, kjer lahko trenerji ali učitelji z vključevanjem vadečih pri sprejemanju odločitev, pomagajo pri pozitivnemu razvoju mladih (Bean et al., 2014; Beni et al., 2017; Elbe et al., 2018). Zato je za mlade iz begunskih okolij možnost, da lahko sprejemajo odločitve o njihovi športni udeležbi, koristno tako izven športa kot v športu (Elbe et al., 2018).

**Ravnotežje individualne in skupinske GA.** Udeleženke so vrednotile tako skupinske kot individualne priložnosti GA. Očitno je, da obstajajo koristi izvajanja GA s prijateljem ali družinskim članom, kot so občutek veselja in tovarštva (Beni et al., 2017; Olliff, 2008), poleg koristi individualne vadbe, kjer je več časa za osebno samorefleksijo. "Dejavnost deluje pomirjajoče. Kot na primer rolanje, ne potrebuješ drugih, da lahko to počneš".

Številne študije spodbujajo skupinsko GA, saj je lahko za begunce, ki so že socialno prikrajšani, učinkovita pri ustvarjanju socialnega kapitala, (Anderson et al., 2019; Block & Gibbs, 2017; Nathan et al., 2010; Olliff, 2008; Whitley et al., 2016).



**Razmerja z vrstniki, odraslimi in družino.** Rezultati številnih študij so kazali, da lahko oblikovanje odnosov z vrstniki, ne glede na to, ali se to zgodi v šoli, skupnosti in/ali pri športu, pomaga beguncem pri uspešni migraciji. GA s prijatelji ni samo zabavna ampak daje mladim tudi motivacijo za vključevanje. Spoznavati nove prijatelje, je bil pogosto naveden razlog za begunce, za sodelovanje v športu in rekreaciji. Številne udeleženke so navedle, da jim druženje s prijatelji daje občutek pripadnosti. Družina, kot pomembno podporno okolje, ima za mlade begunce velik pomen pri vključevanju v GA, lahko spodbujajo ali preprečujejo sodelovanje v GA, če imajo negativno stališče.

**Monoetnični odnosi.** Ker so migracije običajno množične, lahko etnične skupine živijo na zgoščenih območjih, zato ohranjajo interakcijo s sebi podobnimi, da ohranjajo kulturo in tradicije in relativno udobje v novem kraju (Weng & Lee, 2015, ki ga navaja Farelo et.al, 2019). Dekleta so imela manj ne begunskih prijateljev in so večinoma preživela čas med seboj in svojimi družinami. Jeanes et al. (2015) je ugotovil, da se begunska mladina v Avstraliji raje udeležuje vadbe v neformalnih kot strukturiranih, klubskih športnih skupinah.

**Pomanjkanje podpore skupnosti.** Odnosi, ki jih begunci gradijo na medosebni ravni in ravni skupnosti, so lahko ključni za njihov občutek pripadnosti in uspešno migracijo. Na vprašanje, kako njena skupnost dojema udeležbo v GA, se je ena odzvala: "Mi samo ostanemo v naši hiši. Drugih ljudi ne motimo." Drugi odgovor je bil: "Nismo tako družabni, mislim smo družabni, vendar ne poznamo veliko ljudi v skupnosti."

Učitelji ŠV lahko:

- delujejo kot posredniki med otroki in lokalnimi skupnostmi, ter v partnerstvu s šolami ustvarili programe GA za povečanje vključenosti beguncev.
- podpirajo izbiro in avtonomijo, učitelji in trenerji lahko mlade vključujejo v aktivnosti, kjer se spoznajo z vodenjem, delom v programih skupnosti in sposobnostjo odločanja.
- pomagajo mladim, da se povežejo s sošolci (domačini) z vadbo v »mešanih« ŠV skupinah, z učenjem različnih vrst športnih pravil lahko izboljšajo socialni kapital in občutek pripadnosti.

Učitelji morajo za učence individualno določiti pričakovanja. Ta pričakovanja lahko vključujejo sodelovanje pri ŠV v razredu glede na njihove zmožnosti; upoštevanje različnih ravni sposobnosti; upoštevanje odnosov v razredu in pomoč drugim, če je to potrebno.

Drugi ukrepi, ki temeljijo na SDT, so pokazali, da se učitelji lahko naučijo kako bolje podpreti psihološke potrebe mladih med poukom ŠV, ta podpora pa ima več koristi za učitelje in učence (Reeve, 2016). Veliko raziskav motivacije otrok so osredotočene na ŠV, z namenom, da bi določili najboljše učne prakse za podporo avtonomnosti otrok pri ŠV (citat Manninen & Yli-Piipari, 2021). Ta konceptualizacija opredeljuje šest različnih učnih pristopov ŠV za podporo avtonomnosti pri ŠV:

1. Upoštevanje okoliščin in perspektive mladih,
2. Vzpodbujanje notranjih motivacijskih virov,
3. Zagotavljanje razumljivih razlag,
4. Priznavanje in sprejemanje negativnih občutkov,
5. Uporaba pozitivne/prijazne komunikacije,

## 6. Potrpežljivost.

Izkazalo se je, da ima na potrebah temelječa ŠV pozitiven vpliv na psihomotorične, kognitivne in čustvene učne rezultate otrok. Poleg tega lahko na potrebah temelječa vadba privede do izboljšane motivacije samoodločanja pri ŠV, ki pozitivno vpliva na motivacijo samoodločanja pri GA zunaj šole (Yli-Piipari et al., 2018).

## 2.4 Veščine učitelja športne vzgoje

Vsak učitelj telesne vzgoje mora imeti določene lastnosti, da bo uspešen. Dobri učitelji ŠV morajo imeti vrsto sposobnosti, ki presega znanje športa, vključno z veščinami medosebnih odnosov, ustvarjalnostjo:

- Telesne/atletske sposobnosti: Zdi se očitno, imeti zdravo telo je pomembno za učitelja ŠV. Učitelji ŠV je promotor zdravega načina življenja, zato mora sam biti vzor.
- Sposobnost poučevanja: biti sposoben predstaviti kompleksne naloge na razumljiv, postopen način, pomaga da se učenci pri telesni aktivnosti počutijo bolje. Biti sposoben poučevati vključuje tudi zmožnost prepoznavanja, kateri učenci potrebujejo več spodbude ali drugačen način razlage in vrednotenja.
- Veščine medosebnih odnosov : učitelj športne vzgoje je vzor vrednotam in spretnostim, kot so vodenje, timsko delo in prijateljstvo. S spoštljivim odnosom do drugih, lahko pričakujemo, da bodo tudi drugi spoštovali vas in vaš program.
- Komunikacija: Jasna komunikacija pomaga, da se učenci lažje naučijo in jim daje občutek varnosti. Učinkovita komunikacija gradi občutek skupnosti, kjer se učenci počutijo samozavestno in zaupajo v svoje sposobnosti. Z večjim zaupanjem in podporo bodo učenci GA sprejemali tudi kot vir zabave.
- Potrpežljivost in prilagodljivost: sta pomembni za uspešno kariero. Ker se vsi učenci ne učijo na enak ali enak način, je pomembno, da ostanete potrpežljivi in imate različne pristope. Pomembno je tudi prilagoditi in spremeniti lekcije, ki vključujejo učence različnih ravni in sposobnosti.
- Organizacija: učitelj ŠV uči učence različnih starosti, telesnih sposobnosti in zmožnosti učenja. Organiziranost ohranja vse te različnosti in olajša vodenje. Dobro organizirana vadba zagotavlja nemoteno izvedbo, manj prekinitev in možnosti za spore in nehotena vedenja.
- Ustvarjalnost: prilagajanje in iskanje novih aktivnosti ohranja vadbo zabavno in zanimivo za vse. Različnost vadbe ohranja učence zainteresirane.
- Osredotočenost na učence: biti učitelj pomeni, da morate imeti veselje pomagati otrokom, da se naučijo spretnosti, ki jim bodo koristne tudi v vsakdanjem življenju.
- Uporabite jezik "najprej oni": S tem, ko postavite posameznikovo individualnost na prvo in drugačnost na drugo mesto, pomagate ustvariti medsebojno spoštovanje. (npr. "moj učenec iz dežele vročih sipin" v nasprotju z "učenec begunec.").

## 2.5 Nasveti za učitelje športne vzgoje, ki učijo ranljive otroke



Slika 5 Najboljša praksa pri delu z učenci, ki so doživeli travmatični stres, <https://www.teachingrefugees.com/socio-emotional-supports/classroom-strategies/tips-for-teachers/>

Nasveti za učitelje, ki poučujejo begunce, so zbirka idej in nasvetov učiteljev, ki imajo dolgoletne izkušnje pri delu z učenci begunskih okolij:

**Ustvarite varno okolje in rutino:** ustvarjanje razredne skupnosti, ki daje občutek varnosti, je bistvenega pomena za učence, ki so doživeli travmo. Rutine so najlažji način za občutek varnosti. Rutina pomeni vedeti, kaj se bo zgodilo naslednje in sproščenost v občutku trenutne varnosti.

**Ustvarite povezanost:** ustvarjanje varnih medsebojnih odnosov za učence z begunskim ozadjem je temelj uspeha učencev v razredu in v šolskem sistemu.

**Spodbujanje razvoja čustvenih veščin:** učenje obvladovanja čustev je del normalnega razvoja. Učenci, katerih normalen razvoj je bil prekinjen, morda niso imeli priložnosti, da bi se naučili, kako obvladovati intenzivne občutke. Osnovni razvoj čustvenih veščin vključuje poimenovanje občutkov, ustrezno izražanje občutkov, spreminjanje intenzivnosti čustev (torej močnejši občutek, manj intenziven občutek, brez občutka ali prehoda na drug občutek).

**Skrb zase, čustvena trdnost:** sodelovanje z učenci z begunskim ozadjem izpostavlja učitelje in druge strokovnjake zelo težkim situacijam in srce parajočim zgodbam iz prve roke. To je lahko tudi za odraslega veliko čustveno breme in lahko omaja temeljni občutek za varnost in dobrobit. Skrb zase, čustvena trdnost, je ključna, da ostanete zdravi pri delu z učenci z izkušnjo izgube, žalosti, stresa in travme.

**Naučite se kdaj iskati dodatno podporo:** učitelji so pogosto prvi, ki dijake napotijo na svetovanje ali dodatno podporo. Učitelji spremljajo in vidijo čustvena in duševna stanja učenca skozi čas. Pri učencih z begunskim ozadjem je pogosto ogroženo duševno zdravje, učitelji pa so lahko ključni za pravočasno posredovanje.

Če imate otroke z različnimi verskimi prepričanji pri ŠV razredih, morate:

- Ustvariti bolj tolerantno, spodbudno in prijetno okolje, prilagojeno otrokom z različnimi verskimi prepričanji.

In biti pozorni:

- GA na dneve, ki so v nasprotju z verskimi navadami
- Zagotoviti prostor ali primerno okolje za molitev
- Post in druge prehranske zahteve
- Za skladnost s kodeksom oblačenja
- Za ločene garderobe
- Vadba ločeno po spolu

Komunikacija z begunsko mladino obsega pet pomembnih izhodišč (Schaeffer & Cornelius-White, 2020):

1. Poznavanje kultur,
2. Jezikovne ovire,
3. Možnost ponovne travmatizacije.
4. Reševanje konfliktov
5. Ovire pri vključevanju

Poseben pomen za telesno dejavnost z otroki iz ranljivih skupin je poznavanje kultur, ki se nanaša na ozaveščenost glede morebitnih stereotipov, različnih kulturnih pravil in učinkovitost sprejemanja individualnosti posameznih udeležencev pri GA. Pomen različnih opredelitev kulturnih posebnosti, povezanih s terapevtskimi koncepti, sta izpostavila García-Medrano in Panhofer (2020), Portokaloglou (2018) pa je dramsko terapijo in plesno/gibalno terapijo izpostavil kot posebno primerno za medkulturno obravnavo in povezavo med kulturno raznolikimi člani skupine.

**"Narediti iz otrok dobre ljudi"** Priporočila (Robert Pangrazi, 2021) za spreminjanje vedenjskih vzorcev pri ŠV za otroke iz ranljivih skupin:

- Vzpodbujajte želeno vedenje: ko poskušate spremeniti vedenjske vzorce, je potrebno vzpodbujati želeno vedenje. Pomembno je, da opozoriš na želeno vedenje in pojasniš, kaj ti je bilo všeč pri tem pozitivnem vedenju.
- Bodite korektor: če ne spremenite napačnih vedenjskih vzorcev, ne bo sprememb. Zato je ključnega pomena, da ko popravljate napačno vedenje, to storite konstruktivno na način: pri spreminjanju vedenja je treba natančno pojasniti, kaj je bilo napačno glede trenutnega vedenja in potem pojasniti točno kakšno naj bo pravilno vedenje. Pri tem bodite konstruktivni in ne gradite na čustvih.
- Otroci si bodo zapomnili, kako so se počutili: poklic učitelja ŠV daje odlično priložnost, da resnično prispevate, da otroci odrastejo v dobre ljudi, morate pa jih naučiti in pri ŠV uporabiti ustrezne pristope, vaje in aktivnosti. Ne pozabite, da ni tako pomembno, kaj ste želeli otroke naučiti, ampak kakšen vzor ste dajali, kako ste prenašali znanje in kakšen je bil vaš odnos do otrok.

## Kako ustvariti vzdušje zaupanja pri ŠV?

Nasveti ali potencial ukrepov pri ŠV, pri delu z begunci in prosilci za azil (Veck & Wharton, 2021):

- Osebnostni pristop: ustvarjanje varnosti, ritualov, simbolizem in metafore ter personifikacija. V študijah je pri tej kategoriji najbolj poudarjeno ustvarjanje varnosti.
- Dekleta z arabskim poreklom, se pri vadbi pred drugimi počutijo udobno brez oblačil, ki v celoti prekrivajo telo, le pri dejavnostih kjer so prisotna samo dekleta.
- Umirjene oblike gibanja, veliko časa in možnosti za počitek pri vadbi.
- Osebni prostor med učitelji in otroki je pomemben za vzpostavitev občutka varnosti pri posameznem otroku.
- Občutek popolne varnosti za prosilce za azil in druge z negotovim migrantskim statusom ni mogoč, zaradi vedno prisotne možnosti zavrnitve in ponovne izgube relativne varnosti. Povsod jih spremlja strah.
- Zmanjšati jezikovne ovire z vključevanjem izražanja in komunikacijo z govornico telesa (univerzalni jezik, ki premosti kulturne in jezikovne razlike).
- Tradicionalni rituali/igre/navade vzpodbudijo otroke, da izrazijo svojo kulturno in duhovno identiteto in moč.
- Kreativna igra z uporabo simbolizma je uporabna ne le za izražanje lastne samobitnosti, temveč tudi za povezovanje članov skupine med seboj (ustvarjalna interakcija in gibanje zmanjša depresivne simptome članov skupine in posledično širi njihovo sposobnost metaforičnega razmišljanja).
- Integrirani simboli in metafore v uri ŠV, na primer: prehod beguncev v novo državo skozi metaforo presajenega drevesa. Igra spoznavanja – z gibalno simboliko, s telesnimi gibi izražanje imen, omogoča udeležencem, da pridobijo vpogled skozi metaforo, navdihnjeno s pomenom imena.
- Tradicionalni ali ritualni plesi se lahko uporabijo kot terapija za posttravmatski stres v preteklosti.
- Učitelj lahko nauči, da znajo otroci izraziti svoje psihološke travme skozi gibanje (ples, boks, ragbi,...).

## Kako motivirati otroke za medsebojno podporo pri ŠV?

Zaradi negativnega dojemanja beguncev, ki jih lahko sprožijo nepoznavanja, strah in konkurenčnost, so begunski otroci v šoli pogosto izpostavljeni ustrahovanju in nasilju. Učitelj ŠV mora zagotoviti prostor, kjer se lahko ustvarijo pogoji za druženje in sožitje ter spodbuja sočutje med učenci, da lahko tako premagajo medsebojne ovire in krepijo medsebojno pripadnost in pripadnost skupnosti. Študija je pokazala, da učitelj ne samo krepi medsebojne odnose, ampak vpliva tudi na motivacijo avtonomnosti učencev in tako poveča njihovo sodelovanje pri ŠV (Vasconcellos, Parker, Hilland, et.al, 2019). Maria Corte (2021), učiteljica ŠV na Srednji šoli Mesa je predstavila naslednje strategije, ki pomagajo otroka »zasvojiti« s ŠV:

- Dejavnost mora biti ne tekmovalna; otrok lahko izbera in želi to narediti.
- Ne sme zahtevati veliko duševnega napora.

- Izberite dejavnosti, ki jo lahko izvajajo sami- brez partnerjev ali soigralcev.
- Učenci morajo verjeti v vrednost vaje za izboljšanje zdravja in splošne blaginje.
- Učenci morajo verjeti in razumeti pomen vadbe. Vadba bo z vztrajnim ponavljanjem lažja in bolj smiselna.
- Samokritičnost do vadbe ni potrebna.

## 2.6 Praktični nasveti za učitelje ŠV, kako motivirati učence za telesno aktivnost, glede na njihove potrebe?

Teorija samoodločanja in njena praktična uporaba pri motiviranju otrok za vadbo je v zadnjem obdobju deležna vedno večjega zanimanja. Izsledki raziskovalcev (Manninen & Yli-Piipari, 2021) so pokazali, da usmerjanje, ki temelji na potrebah, izboljša psihomotorične, kognitivne in čustvene učne rezultate. Raziskovalci so predstavili specifične strategije za motivacijo otrok pri ŠV:

### Strategija 1. Uporabljeni navodila kot informacije in ne v funkciji kontrole

Na primer, namesto besede "mora" bi bilo treba uporabiti "morda", "predlagam" ali "lahko".

Primer: " Danes bomo imeli krožni trening, ki se bo osredotočal *na našo osnovno moč. Na vsaki postaji se dve do tri dejavnosti razlikujejo po intenzivnosti in obsegu. Predlagam, da izberete primerno dejavnost, s katero boste dosegli vaše kratkoročne in/ali dolgoročne cilje*".

### Strategija 2. Uporabi smiselne razlage

Učitelji morajo poznati svoje učence in biti jasni glede značilnosti dejavnosti, da bodo razlage učinkovite. S tem imajo učitelji možnost, da s svojim strokovnim znanjem skozi vadbo vplivajo na življenjske navade otrok.

Primer: " Učili se bomo o načelih *vadbe. To je pomembno, ker vam bo razumevanje načel vadbe pomagalo pri načrtovanju lastne vadbe in učinkovitejšem in uspešnejšem treningu*".

### Strategija 3. Omogočite izbiro

Učitelj ŠV lahko otrokom da izbiro tako, da jih prosi, naj izbirajo med različnimi aktivnostmi ali intenzivnostjo in težavnostjo vadbe. Poleg tega lahko učitelji učencem dovolijo, da izberejo vrstni red dejavnosti, ki bodo izvedene. Ponujanje površnih, nadzorovanih in nesmiselnih odločitev je lahko negativno in ne motivirajoče.

Primer: " Za krožno vadbo izberite štiri postaje, ki vam lahko pomagajo doseči dnevne cilje. Intervali bodo enaki za vse, vendar lahko sami nadzirate intenzivnost in število ponovitev. Pričakujem, da boste vsi vadili po svojih najboljših sposobnostih."

### Strategija 4. Upoštevanje in spoštovanje različnih želja in občutkov

Upoštevanje želja otrok in raznolikosti, kaže na spoštovanje njihovih stališč, čustev in misli.

Primer: " Razumem, da uživate v igri, vendar se moramo držati našega skupnega *načrta*. Dogovorili smo se, da se v prvi polovici vadbe osredotočamo na razvoj osnovnih sposobnosti, ker bo to izboljšalo kakovost našega igranja na dolgi rok".

### **Strategija 5. Izrazite interes do vsakega posameznika**

Učenci morajo dojemati svoje interakcije z učiteljem ŠV, tako, da imajo občutek, da so cenjeni, upoštevani in spoštovani.

Primer: "Kako je bilo sinoči? Si se še lahko pripravil/a na test iz matematike? Kako ste se nastanili v novem domu?"

### **Strategija 6. Spodbujajte učence, da postavljajo vprašanja in so proaktivni**

Spodbujanje otrok k zastavljanju vprašanj ima številne koristi. Prvič, nakaže zaupanje in spoštovanje do otrok, ter tako podpira osnovno potrebo po povezanosti. Drugič, spodbujanje učencev k radovednosti, samoiniciativnosti (zanimanje o želenih izidih), kritičnosti, bo otrokom dalo občutek nadzora nad procesom učenja.

Primer: "Ne pozabite, vedno me morate vprašati, če je nekaj nejasnega. Prav tako, če vas zanima razvoj določene spretnosti ali sposobnosti, sem vedno pripravljen dati povratne informacije, ki vam bodo pomagale, da se naučite."

### **Strategija 7. Spodbujanje sodelovanja**

Raziskave kažejo, da pozitivne povratne informacije s strani sovrstnikov, v primerjavi s povratnimi informacijami s strani učiteljev, dajejo več občutka podpore in motivacije. (Fransen et al., 2018).

Učitelji ŠV morajo poudariti vrednost sodelovanja in prosocialnega vedenja pri doseganju skupnih ciljev. Poleg tega ni dobro primerjati učinkovitosti otrok med seboj in izpostavljati zmage (zmagovalce) in poraze (poražence).

Primer: "Malo spremenimo igro. Vsi v ekipi se morajo vsaj enkrat dotakniti žoge, preden dosežete točko. Povejte, če imate kakšno vprašanje."

### **Strategija 8. Pojasniti pričakovanja**

Učitelj mora pojasniti, da od učencev ne pričakuje popolnega nastopa, temveč da se lahko na napakah tudi učijo. Učitelji mora otroke vzpodbujati, da bodo spodbujali in podpirali drug drugega, kadar je to mogoče.

Primer: "Cilj vadbe je naveden v osebni kartonu. *[ime]*, lahko preberete cilj vadbe?"

### **Strategija 9. Načrtovanje optimalnih učnih izzivov**

Določanje optimalne ravni izziva in težavnosti za otroke je osrednja značilnost učinkovitega poučevanja. Predpogoj za to strategijo je, da učitelj pozna svoje učence.

Primer: "Ko boste dosegli tri zadetke zapored, se lahko premaknete na naslednje mesto. Uporabite priložena navodila za doseganje želenih rezultatov."

### **Strategija 10. Poskrbite za konstruktivne, jasne in ustrezne povratne informacije.**

Včasih so učitelji ŠV prisiljeni uporabiti negativne povratne informacije. V takem primeru morajo imeti povratne informacije tudi konstruktivne in korektivne elemente in se ne smejo osredotočati samo posameznika.

Primer: "Dobro opravljeno (ime), to je bilo super. Všeč mi je, kako izvedel ta met. Mislim, da si z dolgim korakom pred metom dosegel, da je žoga letela veliko dlje."

## 2.7 Povzetek:

1. Učitelji ŠV so eden pomembnejših podpornikov varne komunikacije z ranljivimi otroki v razredih ŠV. Učitelji ŠV morajo zagotoviti varno učno okolje in ustvariti pedagoške okoliščine, v katerih je zagotoviti podporo na čustvenim potrebam otrok ter okrepiti njihove spretnosti za socializacijo in psihološki razvoj.
2. Učitelji ŠV morajo imeti osebne in poklicne izkušnje, da prepoznavajo čustva otrok iz ranljivih skupin, razumejo socialne in etične norme za njihovo vedenje in prepoznajo njihova pričakovanja; morajo biti socialno ozaveščeni in imeti sposobnost razumevanja različnih okolij in kultur "stopiti v njihove čevlje".
3. Rezultati številnih študij so kazali, da so največkrat navedeni dejavniki vpliva na otroke pri ŠV ali športnih dejavnostih, odnosi med vrstniki, odraslimi in družinskimi odnosi. Ti dejavniki pomembno vplivajo učinkovitejše vključevanje otrok iz ranljivih skupin. Prijatelji ne samo, da naredijo GA zabavno, ampak prispevajo k večji motiviranosti in vključevanju mladih. Sklepanje novih prijateljstev, je bil najpogosteje naveden razlog pri beguncih, za vključevanje v športne aktivnosti. Evidentno je tudi, da je družina pomemben dejavnik podpore pri vključevanju v ŠV: podpirajo ali preprečujejo sodelovanje pri ŠV, če imajo negativno stališče. Zato je pomembno, da učitelj ŠV pozna različne pristope in strategije, kako skozi ŠV prispevati k večji vključenosti otrok in ranljivih skupin.



## Preizkusite svoje znanje

### Modul 2

Označite pravilen odgovor. Na vprašanje je možen samo en pravilen odgovor. Čas 10 minut.

1. Prvi korak za učitelja ŠV pri urah ŠV je lahko:
  - a. Poučevanje o gibalnih sposobnostih
  - b. Socialni cilji (razvoj in ohranjanje pozitivnih družbenih odnosov)
  - c. Ustvarjanje pravil vedenja otrok pri ŠV
  
2. Osebnostne lastnosti dobrih učiteljev ŠV (prosimo, označite nepravilen odgovor):
  - a. Sposobnost poučevanja
  - b. Veščine medosebnih odnosov
  - c. Potrpežljivost in prilagodljivost
  - d. Strogo upoštevanje pravil
  - e. Osredotočenost na učence
  
3. Teorija samoodločanja je uporabna za učitelje ŠV, ker lahko pomaga učiteljem razumeti:
  - a. Dejavnike, ki vplivajo na motivacijo učencev
  - b. Kognitivne procese
  - c. Osebnostne lastnosti otrok
  
4. Načela poučevanja - načelo 5 - zagotavljanje modelov pomeni:
  - a. Predstavitev vseh informacij učencem preko treh čutnih zaznav: vizualnih, zvočnih, taktilnih.
  - b. Ključnega pomena je, da učencem zagotovimo možnosti za uspeh.
  - c. Modeli so konkretni primeri tega, kar učitelji pričakujejo. Učitelji bi morali na primer učencem pri poučevanju osnovnih gibov pokazati vadbo korak za korakom.
  
5. Poseben pomen za GA z otroki iz ranljivih skupin je kompetentnost učiteljev ŠV glede poznavanja kultur, ki se nanaša na to, da lahko:
  - a. Ustvari bolj tolerantno, spodbudno in prijazno okolje pri ŠV
  - b. Ozavešča o morebitnih omejitvah, različnih kulturnih normah in učinkovitem sodelovanju posameznikov različnih identitet pri ŠV.
  - c. Prilagajanje in iskanje novih aktivnosti ohranja pozornost in vključenost otrok v ŠV
  
6. Učitelj ŠV kot korektor pri ŠV pomeni:

- a. Da spreminjate vedenje otrok tako, da natančno pojasnite, kaj je bilo napačno in jim razložite, kaj točno pričakujete v tem trenutku.
  - b. Poudariti zaželeno vedenje otrok. Povej jim točno, kaj vam je bilo všeč pri tem pozitivnem obnašanju.
  - c. Poučevati spretnosti, navade in kako uporabljati te navade pri aktivnostih.
7. Kako lahko zmanjšamo jezikovne ovire pri ŠV, pri delu z begunci in prosilci za azil?
- a. Uporaba komunikacije z namenom podajanja informacij in ne nadzorovanja
  - b. Upoštevanje navad. Način, kako otrokom dati možnost, da izrazijo svojo kulturno in duhovno identiteto in prednosti.
  - c. Vključevanje izražanja in simbolizma z gibi telesa.
8. "Stopiti v tuje čevlje." to pomeni, da je učitelj ŠV:
- a. Empatičen
  - b. Ceni raznolikost
  - c. Spoštovanje drugačnosti
9. Strategije, ki bodo pomagale otrokom iz ranljivih skupin "vzljubiti" ŠV (prosimo, označite napačen odgovor):
- a. Dejavnost mora biti netekmovalna; otrok sam izbere in želi to storiti
  - b. Izbiranje dejavnosti, ki se lahko izvajajo samo v skupinah, na primer skupinske igre
  - c. Izbiranje dejavnosti, ki se lahko izvajajo samostojno- brez partnerjev ali soigralcev
10. Kako pri ŠV motivirati otroke na način, ki upošteva njihove potrebe? Za začetek moramo:
- a. Učitelji ŠV morajo pokazati zanimanje do učencev in njihovih interesov. "Kaj ti je všeč?"
  - b. Uvesti pravila in zahteve pri ŠV
  - c. Graditi učne rezultate pri ŠV na osnovi zunanjih ciljev (npr. videz, zmaga, javno priznavanje in ocene).

## 2.8 Literatura

1. Ben Dyson, Donal Howley, Paul M. Wright, 2021. A scoping review critically examining research connecting social and emotional learning with three model-based practices in physical education: Have we been doing this all along? *European Physical Education Review*, 2021, Vol. 27(1) 76–95.
2. Cheon, S. H., Reeve, J., Yu, T. H., & Jang, H. R. (2014). The teacher benefits from giving autonomy support during physical education instruction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36., 331–346. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0231> [Crossref], [PubMed], [Web of Science®], [Google Scholar]
3. Chris Lonsdale, (2021). Using SDT to understand students' motivation processes in physical education, <https://selfdeterminationtheory.org/application-physical-education/>
4. Farello, A., Blom, L., Mulvihill, T. & Erickson, J. (2019). "Understanding female youth refugees' experiences in sport and physical education through the self-determination theory." *Journal of Sport for Development*, 7(13), 55-72. Retrieved from <https://jsfd.org/>
5. Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28, 725–745. <https://doi.org/10.1111/sms.12950> [Crossref], [Pub Med], [Web of Science®], [Google Scholar]
6. Landmark's Six Teaching Principles, 2021. <https://www.landmarkoutreach.org/strategies/landmarks-six-teaching-principles-tm/>
7. Meng, H.Y.; Keng, J.W.C. (2016). The effectiveness of an Autonomy-Supportive Teaching Structure in Physical Education. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 43(12), 5-28. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04301>
8. Meredith A. Whitley & Daniel Gould, 2011. Psychosocial Development in Refugee Children and Youth through the Personal–Social Responsibility Model; *journal of Sport Psychology in Action Volume 1*, 2011 - Issue 3; Pages 118-138 | Received 03 Aug 2010, Accepted 20 Oct 2010, published online: 19 Feb 2011; Download citation <https://doi.org/10.1080/21520704.2010.534546>
9. Manninen, Mika & Sami Yli-Piipari, 2021. Ten Practical Strategies to Motivate Students in Physical Education: Psychological Need-Support Approach, , Pages 24-30 | Received 31 Mar 2020, Accepted 15 Sep 2020, Published online: 03 Mar 2021; *A Journal for Physical and Sport Educators*; Volume 34, 2021 - Issue 2
10. Maria Corte (2021) 8 Strategies for Creating a Positive Fitness Experience <https://blog.gophersport.com/8-strategies-for-creating-a-positive-fitness-experience/>
11. Motivation – what drives athletes to succeed? (2021) <https://metrifit.com/blog/motivation-what-drives-athletes-to-succeed/>

12. Opstoel, K., L. Chapelle, F. J. Prins, A. De Meester, L. Haerens, J. van Tartwijk, and K. De Martelaer. 2019. "Personal and Social Development in Physical Education and Sports: A Review Study." *European Physical Education Review*, 26: 797–813.
13. Purgato Marianna, Justin Richards, Eleonora Prina, Ahlke Kipe Lidia Del Piccolo, Giulia Michencigh, Michela Rimondini, Doriana Rudi, Francesca Vitali, Mauro Giovanni Carta, Nexhmedin Morina, Federico Schena, Corrado Barbui, Efficacy of physical activity interventions on psychological outcomes in refugee, asylum seeker and migrant populations: A systematic review and meta-analysis, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 54, May 2021, 101901
14. Mavilidi, M. F., Ruiters, M., Schmidt, M., Okely, A. D., Loyens, S., Chandler, P., and Paas, F. (2018). A narrative review of school-based physical activity for enhancing cognition and learning: the importance of relevancy and integration. *Front. Psychol.* 9:2079. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02079. *PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar*
15. Reeve J., (2016). Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. In *Building autonomous learners* (pp. 129–152). *Springer*. [Crossref], [Google Scholar]
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. *Guilford Press*. [Crossref], [Google Scholar].
17. Sanchez-Oliva, D., Sanchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Kinnafick, F. E., & García-Calvo, T. (2014). Physical education lessons and physical activity intentions within Spanish secondary schools: A self-determination perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 232–249. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0043>
18. Schaeffer, Annie J. & Jeffrey H. D. Cornelius-White, 2021. Qualitative studies on body-based interventions for refugees: a meta-synthesis. ORCID Icon Received 10 Dec 2020, Accepted 09 Feb 2021, Published online: 25 Feb 2021: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432979.2021.1893810>
19. Scherrer, V., & Preckel, F. (2019). Development of motivational variables and self-esteem during the school career: A meta-analysis of longitudinal studies. *Review of Educational Research*, 89, 211–258. <https://doi.org/10.3102/0034654318819127> [Crossref], [Web of Science®], [Google Scholar]).
20. United Nations Education Scientific and Cultural Organization. *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. UNESCO; Paris, France: 2015. [Google Scholar]
21. Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N. & Lonsdale, C. (2019). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420> [Crossref], [Web of Science®], [Google Scholar]
22. Veck Wayne & Julie Wharton, 2021. Refugee children, trust and inclusive school cultures, ORCID Icon; *International Journal of Inclusive Education* Volume 25, 2021 - Issue 2: Special Issue of IJIE on Refugees and Inclusive Education
23. Yli-Piipari, S., Layne, T., Hinson, J., & Irwin, C. (2018). Illuminating motivational pathways to physical activity participation in urban physical education: A cluster-randomized

intervention study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37, 123–132.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0099> [Crossref], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Povezave do primerov aktivnosti ŠV:

- 6 načinov vključevanja tehnologije v ŠV:

<https://blog.schoolspecialty.com/6-ways-integrate-technology-physical-education/>

- Ideje za aktivnosti:

<https://www.gophersport.com/blog/category/activities/activity-ideas-gopher-ŠV-blog/>

<https://www.gophersport.com/blog/7-innovative-invasion-games-for-ŠV/>

- Nekaj idej za teambuilding:

<https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities-emelina-minero>

- <https://www.thepespecialist.com/category/blog/teaching-tips/page/3/>

- Navodila za interakcijo z otorki:

<https://www.playbytherules.net.au/resources/templates/interacting-with-children-guidelines>

- Zaščita otrok - spletni tečaj:

<https://www.playbytherules.net.au/online-courses/child-protection-online-course>



## 3 M3 MOTIVACIJSKE TEORIJE

Pripravil

Eurosuccess Consulting



## 3.1 Uvod

Splošni cilj modula	Modul obravnava motivacijske teorije pri športu za potrebe učiteljev ŠV
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"><li>● Biti sposoben spodbujati kooperativne odnose med učenci iz različnih okolij in učenci domačega okolja</li><li>● Biti sposoben razumeti potrebe otrok, ki prihajajo iz različnih ranljivih okolij</li><li>● Biti sposoben spodbujati fair-play</li><li>● Pridobiti znanja o pomenu, ki ga šport prinaša v življenje otrok iz ranljivih skupin</li><li>● Spoznati učinkovite načine za podporo socialnemu vključevanju ranljivih ciljnih skupin s pomočjo športa</li></ul>
Ključne besede	<ul style="list-style-type: none"><li>● socialna vključenost, ranljive ciljne skupine, gibalna aktivnosti veščine, šola, javne organizacije, medkulturno komuniciranje, reševanje konfliktov</li></ul>
Uvodne opombe	<p>Ta modul traja približno tri (3) ure in obravnava razvoj znanja in spretnosti učiteljev ŠV pri vsakodnevnem delu z otroki, ki prihajajo iz različnih ranljivih okolij, kot tudi razvoj mreženja med šolami in organizacijami, na lokalni ravni. Udeleženci se bodo seznanili s primeri športnih iger v šolah, uspešnimi praksami in praktičnimi primeri.</p> <p>Glavne enote tega modula za usposabljanje se nanašajo na:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Različne motivacijske teorije in kako jih uporabljati v športu</li><li>2. Pomen športnih dejavnosti za socialno ranljive mladostnike</li><li>3. Vloga učiteljev ŠV pri vzpodbujanju vključevanja v šport</li><li>4. Krepitev sodelovanja med šolami in organizacijami na lokalni ravni</li><li>5. Zaključek</li><li>6. Ocenjevanje – vprašalnik</li></ol>

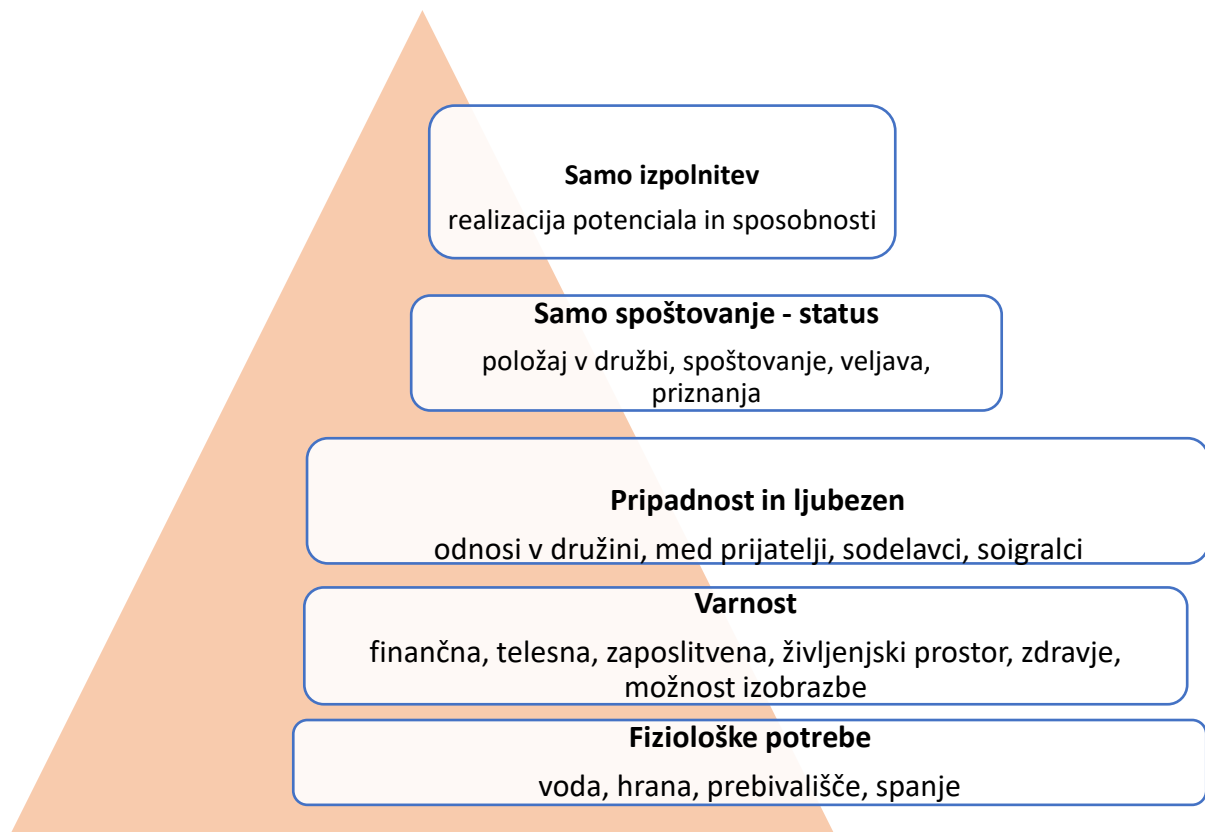


## 3.2 Različne motivacijske teorije in kako jih uporabljati v športu

Motivacija deluje kot učinkovit pristop pri spodbujanju ljudi, da dosežejo specifične cilje. To je mogoče opisati kot angažiranje, ali zavezanost in se nanaša določene vzorce vedenja. Po podatkih spletne strani KnowledgeHut (2021), številni psihologi poudarjajo pomen motivacijskih teorij za preučevanje vedenja človeka, posameznikov ali skupin, ter razumevanje razlogov, ki posameznika motivira, da se obnaša na določene načine. Čeprav gre pri motivacijskih teorijah za kompleksno področje preučevanja, velja za spornega. Kljub temu mnogi teoretiki in raziskovalci uporabljajo različne motivacijske teorije in modele, da bi našli razlage in razloge za motive, ki vodijo do določenih vedenj. V nadaljevanju navajamo nekatera:

### Hierarhija potreb po Maslowu

Po besedah Abrahama Maslowa motivacijo spodbujajo potrebe. Spodaj prikazana piramida je značilen model motivacijske teorije, kjer se osnovne potrebe nahajajo na najnižji (osnovni) ravni. Zadovoljevanje predhodnih potreb omogoča, da se premaknemo na višjo raven.



Slika 6 Hierarhija potreb po A. Maslowu

Razlaga ravni:

- Fiziološke potrebe se osredotočajo na potrebe po fizičnem preživetju, kot so hrana, voda in zavetje
- Potreba po varnosti se nanaša na zaščito pred pomanjkanjem, grožnjami ali drugimi nevarnostmi

- Pripadnost in ljubezen se nanašata na družbene potrebe, kot so druženje, pripadnost, prijateljstvo itd.
- Samospoštovanje se nanaša na potrebo po spoštovanju in priznavanju
- Potrebe po samo izpolnitvi se nanašajo na osebni razvoj, učenje in ustvarjalno delo. Samo izpolnitev je po Maslowu najvišje razvrščena potreba.

Oglejte si ta interaktivni video o teoriji hierarhije potreb po Maslowu, [tukaj!](#)

### Teorija potreb po McClellandu

McClelland meni, da imajo vsi ljudje tri specifične motivacijske vzgibe, ne glede na spol ali starost. Naše vedenje odvisno od naših življenjskih izkušenj, ki so opredeljene glede na:

- Uspešnost: obravnava potrebo po doseganju in dokazovanju kompetentnosti. V tem smislu velja, da so ljudje z veliko potrebo po uspešnosti in priznavanju, usmerjeni v cilje in naloge za katera so sami odgovorni, rezultati pa kažejo na njihova prizadevanja, prispevek in uspešnost
- Pripadnost: obravnava potrebe po ljubezni, pripadnosti in socialnem sprejemanju. Posamezniki za katere je značilen ta motiv, se izogibajo konfliktom in so motivirani s tem, da so všečni in sprejeti od drugi ter da sodelujejo v družbenih dogajanjih.
- Moč: obravnava potrebe po nadzoru osebnega dela ali dela drugih. Ljudje, ki imajo veliko potrebo po moči in nadzoru, imajo radi situacije kjer imajo moč in vpliv nad drugimi. Radi imajo visoke statusne in vodstvene položaje, manj pomembna jim je učinkovita delovna uspešnost kot njihova raven vpliva.

### McGregorjeva teorija X in Y

Douglas McGregor je svojo teorijo temeljil na sodelovanju sodelavcev s formulacijo in pri tem oblikoval teorijo dveh nasprotnih negativnih ločenih pogledov: Teorija X (negativna) in teorija Y (pozitivna). Ti dve teoriji kažeta, da je treba ljudi voditi glede na njihovo naravo. Natančneje:

- Teorija X pravi, da so delavci po naravi leni, sebični in nimajo ambicij. Zato mora biti slog vodenja močan in osredotočen od zgoraj-navzdol.
- Teorija Y pravi, da so delavci željni prevzemati odgovornosti in postanejo motivirani pri izpolnjevanju posebnih nalog. Zato se pravi slog upravljanja osredotoča na ustvarjanje vzpodbudnega, produktivnega in izpopolnjujočega okolja.

### Vroomova teorija pričakovanj

Victor Vroom meni, da bodo ljudje zelo motivirani in pokazali produktivnost le, če bosta upoštevana dva pogoja. Meni, da ljudje verjamejo, da bodo njihova prizadevanja prinesla plodne in uspešne rezultate in da bo njihov uspeh nagrajen. Ta dva dejavnika spodbuja prepričanje ljudi, da bodo njihova uspešnost in prizadevanja prepoznana in nagrajena.

### Hertzbergova teorija dveh dejavnikov

Hertzbergova teorija podpira, da zaposleni ne bi smeli biti nezadovoljni, ampak motivirani, da bi ustvarili višjo raven uspešnosti. Poudaril je, da prisotnost higienskih dejavnikov ne zagotavlja

motivacije in da prisotnost motivacijskih dejavnikov v odsotnosti higienskih dejavnikov prav tako ne deluje.

Spodnji diagram daje podroben opis teh dejavnikov in njihovih kategorij:

Higiena: Nezadovoljstvo z delovnim mestom	Motivatorji: Zadovoljstvo z delovnim mestom
1. Politika in administracija podjetja	1. Dosežek
2. Nadzor	2. Priznavanje
3. Medosebni odnosi	3. Delajte sam
4. Delovni pogoji	4. Odgovornost
5. Plača	5. Napredovanje
6. Status, položaj	6. Rast
7. Varnost	

Slika 7. Hertzbergerjeva teorija dveh dejavnikov in njune kategorije

Več o teorijah in modelih si lahko ogledate v 20 minutnem videu [tukaj!](#)

Kot je navedeno v zgornjih modelih in teorijah, ima okolje, v katerem ljudje živijo in komunicirajo, pomembno vlogo pri procesu prilagajanja. Prepoznavanje truda in nagrajevanje lahko na primer vplivata na sodelovanje otrok v športu. Učitelji ŠV lahko take modele prilagodijo pri vsakodnevnem delu in pomagajo otrokom, ki prihajajo iz različnih kulturnih okolij, da okrepijo svojo uspešnost v športu. Z drugimi besedami, motivacija je pripravljenost za učenje in zato zahteva zadovoljstvo. Motivacija velja za enega najpomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na vztrajnost, in ki vodi do visokih stopenj dosežkov.

Video o osebnostnih značilnostih in motivaciji [tukaj.](#)

### 3.3 Pomen športnih dejavnosti za socialno ranljivo mladino

Po podatkih Fundacije Barça in UNICEF-a (2019) sodelovanje v športu izboljšuje in razvija izobraževalne kvalifikacije, spretnosti in kompetence mladih, saj krepi:

- opolnomočenje
- vodstvene sposobnosti
- samospoštovanje
- dobro počutje in dolgoročno zdravje
- duševno zdravje
- telesni razvoj
- socialno vključenost
- timsko delo in sodelovanje
- Fair-play
- reševanje sporov
- razvoj sposobnosti učenja in spretnosti
- pozitiven odnos do okolice
- enakost spolov

Da bi pojasnili načine, kako šport krepi in razvija socialno vključenost in enakost spolov, ocenjevalka in avtorica poročila *Game Changes*, Kylie Bates (2019) citirano v *ChildFund Rugby*) ugotavlja, da: "*Učni načrt in programske dejavnosti učinkovito prispevajo k športnim in razvojnim rezultatom*". To dodatno pojasni z navedbo, da: "*Obstajajo pomembni vplivi na kvantitativne kazalnike, ki se navezujejo na odpornost, vodenje, povezovanje skupnosti, vključevanje spolov in varnostjo. Na primer, med športno aktivnimi se kaže 16% povečanje tistih, ki menijo, da morajo dekleta ostati v šol enako dolgo kot fantje, in 16% povečanje tistih, ki se niso strinjali z izjavo, da so fantje in moški boljši vodje kot ženske*".

### 3.4 Vloga učiteljev telesne vzgoje pri motiviranju športne udeležbe

Vloga in odgovornost učiteljev ŠV ni preprosta. Neposredno vplivajo na telesno in duševno zdravje otrok in spodbujajo zdrav in aktiven življenjski slog. Njihova vloga je kompleksna, saj spodbujajo občutek pripadnosti in pomagajo otrokom pri razvijanju njihovih socialnih in družbenih spretnosti.

#### 1. Motiviranje otrok, da so aktivni:

- spodbujanje gibalnih dejavnosti (npr. plesni tečaji, gimnastični programi in borilne veščine itd.)
- dajanje navodil za zabavne igre doma (npr. igranje zunaj, sprehajanje psa, sprehod s starši, ali vadba spretnosti, kot so metanje, brcanje in udarjanje itd.)
- dajanje vzgleda – pozitiven vpliv na otroke in prenos potrebnega znanja in spretnosti za gibalno aktivnost
- podpora otrokom med in po pouku, kadar je to potrebno

- učinkovita organizacija prostora in opreme
- načrtovanje priložnosti za vadbo, strukturirane za čim večjo udeležbo (npr. individualne, partnerske in/ali dejavnosti v manjših skupinah)

## 2. Spodbujanje skupinskega dela:

Poudarek na ekipnem delu in tekmovalnosti, dostojanstvenem prenašanju tako zmag kot porazov ter pomenu fair play, kot ključnih elementih razvoja otrok. Bistveno je, da z različnimi športnimi aktivnostmi razvijamo tudi veščine komuniciranja in timskega dela.

## 3. Razvijanje osebnih veščin in sposobnosti:

Pomagati učencem pri razvoju telesnih sposobnosti in veščin, kot so gibljivost, moč, vzdržljivost in koordinacija ter oblikovanju učinkovitih medsebojnih odnosov ostalimi skupinami, ne glede na njihovo kulturno ozadje. Vsi otroci se morajo počutiti enakopravno in biti pošteni drug do drugega..

## 4. Razvijanje veščin medosebnih odnosov:

Učitelji ŠV morajo spodbujati zdravo interakcijo s svojimi vrstniki, spodbujati skupinsko delo, interakcijo in skupinsko reševanje težav. Na ta način lahko uspešno vplivajo in usmerjajo otroke k prizadevanju in uspešnosti.

## 5. Učinkovito prehajanje iz teorije v prakso:

- podpiranje medsebojne povezanosti v skupini in vzpodbujanje skupne igre
- prepoznavanje izzivov, ki temeljijo na skupinskih in učnih potrebah, zlasti v zvezi z izzivi ranljivih ciljnih skupin
- pozorno poslušanje, komuniciranje, motiviranje, opazovanje
- empatičnost, prilagodljivost, veščine reševanja problemov, upravljanje časa
- bodite dober vodja, uporabljajte različne načine učenja
- bodite odprtega duha
- imejte smisel za humor.

## 6. Razumevanje ciljne skupine:

Ko govorimo o športu, moramo razumeti, da obstajajo učenci z manj priložnostmi in dostopom do takšnih dejavnosti. Ob upoštevanju njihovega socialnega, kulturnega, geografskega in gospodarskega ozadja se lahko na določene načine približamo različnim ciljnim skupinam in spodbujamo zaupanje, opazimo njihove prednosti in slabosti ter prepoznamo posebne spretnosti in prednosti. Komunikacija ima pomembno vlogo pri prepoznavi takšnih dejavnikov in razvoju aktivne udeležbe.

## 7. Zagotavljanje povratnih informacij

Za učitelje ŠV je pomembno, da lahko zagotovijo učinkovite povratne informacije. Povratne informacije morajo biti pozitivne, da bi otrokom zagotovili več motivov za aktivno udeležbo in



Slika 8 Primeri učinkovitih pozitivnih povratnih informacij učitelja ŠV

vključevanje v šport, zato so bistvenega pomena za izboljšanje njihovega položaja. Zavedati se je treba, da povratne informacije lahko okrepijo ali spremenijo vedenje posameznika in oblikujejo njihovo identiteto.

Nekaj primerov pozitivnih povratnih informacij:

### 3.5 Primeri športnih iger v šolah

"SPORT & YOUTH WORK - Bridging the gap for social inclusion " EU projekt (MATCH 2016) predstavlja nekaj dobrih primerov različnih skupinskih športnih aktivnostih, ki jih lahko učitelji ŠV uporabijo kot motivacijske igre. Nekaj primerov:

1. Frnikole:

FRNIKOLE	
Število igralcev	Največ 8
Trajanje	20-30'
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stekljeni marmorji (s premerom do 1,5 cm)</li> <li>● Lesena palica</li> <li>● Pero in papirji</li> </ul>
Opis	Na tla narišite 8 cm širok krog in črto na oddaljenosti 2-metrov od kroga. Igralci se dogovorijo o vrstnem redu, v katerem igrajo. Vsi stojijo za črto in mečejo svojo frnikolo v krog. Ko igralec uspe to storiti, vzame svojo frnikolo in poskuša zadeti druge frnikole, začenši od najbližje. Ko igralec uspe, dobi točko in nadaljuje z zadevanjem drugih frnikol. Zmagovalec je oseba z največ frnikolami na koncu tekme.
Različice iger	Namesto, da bi narisali krog, lahko uporabite ciljno frnikolo, ki je večja od drugih. Igralci poskušajo približati svoje frnikole. Igralec, katerega frnikola je najbližje, mora najprej zadeti to veliko frnikolo nato lahko cilja na frnikole drugih igralcev.
Izobraževalna vrednost	Strategija, natančnost, okretnost

2.

### 3. Štafeta s pingpong žogico:

ŠTAFETA S PINGPONG ŽOGICO	
Število igralcev	Največ 4
Trajanje	5-30'
Materiali	<ul style="list-style-type: none"><li>● čajna žlička</li><li>● žogica za ping-pong</li><li>● kos krede</li></ul>
Opis	Udeleženci so razdeljeni v 2 ekipi. Igralec z roko nosi pingpong žogico na žlički po črti kvadrata narisane na tleh, igralec mora žogico predati soigralcu. Če žogica pade na tla, mora igralec začeti znova. Ekipi ne tekmujeta hkrati. Najhitrejša ekipa zmaga.
Različice iger	Ekipa, ki ni vključena v rele, lahko upošteva ta pravila: <ul style="list-style-type: none"><li>● Da ne govorim.</li><li>● Ostanite pri miru (tudi skozi lahko še naprej pihajo na žlice udeleženca)</li></ul>
Izobraževalna vrednost	Timski duh, hitrost, izolevnost

## 3.6 Sklep

Socialno izključeni ljudje se soočajo s pomanjkanjem dostopa do virov, osnovnih pravic, blaga ali storitev, kar jim onemogoča ustvarjanje in razvijanje socialnih interakcij ter sodelovanje v družbenem, političnem, gospodarskem ali kulturnem življenju družbe.

Z udeležbo v športu lahko vplivamo zmanjšanje depresije in tesnobe, kar lahko privede do izboljšanja samozavesti, samospoštovanja, pa tudi razvoja medsebojnih družbenih odnosov in aktivnega vključevanja v družbo. Športne dejavnosti lahko izboljšajo zdravje in dobro počutje, zato je pomembno, da otroci, zlasti tisti, ki prihajajo iz različnih kulturnih in gospodarskih okolij, aktivno sodelujejo v športnih programih. Na podlagi tega imajo učitelji ŠV in športni trenerji pomembno vlogo pri socialnem vključevanju ranljivih ciljnih skupin, saj je njihova odgovornost spodbujanje enakosti, zdravega življenja, poštene igre, dobrega počutja ter telesnega in duševnega razvoja.

Kodeks etike športa Evropskega sveta pravi: »Šport je družbena in kulturna dejavnost, ki bogati družbo in prijateljstvo med narodi, pod pogojem, da se ga prakticira zakonito. Šport velja tudi za dejavnost, ki posameznikom, če se izvaja pošteno, omogoča samouresničevanje, doseganje optimalnega razvoja, in demonstracijo svojih zmožnosti" (Pereira Soares, Lourenço Antunes, Bárbara, Escórcio & Saldanha, 2016)

## Preizkusite svoje znanje

### Modul 3

Na vprašanje je samo en pravilen odgovor Trajanje = 20"

1. Vključujoč izobraževalni sistem je bistven za uspešno vključevanje otrok ranljivih skupin v šolo in družbo

- DA
- NE.

2. V skladu z hierarhijo potreb po Maslowu,, motivacijo spodbujajo potrebe nekoga

- DA
- NE.

3. Hierarhija potreb po Maslowu je osredotočena na sklop potreb, kot so:

- varnost
- samo-aktualizacija
- pripadnost in ljubezen
- vse zgoraj navedeno

4. McGregorjeva teorija X in Y določa, da:

- X je pozitivna teorija, ki kaže, da so ljudje samoosredotočeni
- Y je negativna teorija, ki kaže, da so ljudje po naravi leni
- vse zgoraj navedeno
- nič od navedenega

5. Vroomova teorija pričakovanj pravi, da bodo ljudje zelo motivirani, če se upoštevata dva pogoja:

- če bodo njihova prizadevanja prinesla koristne in uspešne rezultate in bo njihov uspeh nagrajen
- če bodo njihova prizadevanja prinesla koristne in uspešne rezultate in bodo prejeli dodatek za uspešnost



6. Sodelovanje v športu izboljšuje in razvija izobraževalne zmožnosti, spretnosti in kompetence mladih, saj krepi:

- učenje in razvoj
- socialno vključenost
- telesni razvoj
- vse zgoraj navedeno

7. Vloga učiteljev ŠV je:

- oceniti prednosti, slabosti, izzive in potrebe otrok
- starše obveščati o pomanjkljivostih otrok v športu

8. Kakšna partnerstva so pomembna pri oblikovanju sodelovanja med šolami in organizacijami v lokalni skupnosti?

- družinska partnerstva
- družbena
- obe

9. Učinkovito in uspešno partnerstvo potrebuje za svoje delovanje dobro komunikacijo

- DA
- NE.
- ne vem.

10. Odgovornost učiteljev ŠV je spodbujanje:

- enakosti
- mentalnega razvoja
- fair play
- vse zgoraj navedeno

### 3.7 Literatura

1. ChildFund Rugby. (2021). How Sport Can Improve The Lives of Children | ChildFund Pass It Back. (2021). Retrieved 17 March 2021, from <https://www.childfundrugby.org/2019/03/19/how-sport-can-improve-the-lives-of-children-in-disadvantaged-communities/>
2. Gross, J., Haines, S., Hill, C., Francis, G., Blue-Banning, M., & Turnbull, A. (2015). *Strong School–Community Partnerships in Inclusive Schools Are “Part of the Fabric of the School.... We Count on Them* [Ebook] (2nd ed.). School Community Journal. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1085646.pdf>
3. KnowledgeHut. (2021). Motivation Theories [5 Famous Motivation Theories]. Retrieved 21 December 2021, from <https://www.knowledgehut.com/tutorials/project-management/motivation-theories>
4. MATCH. (2016). *SPORT & YOUTH WORK Bridging the gap for social inclusion* [Ebook] (pp. 1-86). Retrieved from <http://file:///C:/Users/Panagiota/Downloads/MATCH-Manual-onlineversion-EN.pdf>
5. Pereira Soares, J., Lourenço Antunes, H., Bárbara, A., Escórcio, C., & Saldanha, P. (2016). *The public interest of sports at non-profit sports organizations that are supported by the government* [Ebook]. Funchal, Portugal: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Retrieved from [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000300675&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092016000300675&script=sci_arttext&tlng=en)
6. UNICEF. (2021). Participation in sport can improve children’s learning and skills development, new Barça Foundation and UNICEF report finds. (2021). Retrieved 17 March 2021, from <https://www.unicef.org/press-releases/participation-sport-can-improve-childrens-learning-and-skills-development-new-bar%C3%A7a>

## 4 M3

# NAČINI SPODBUJANJA OTROK IZ RAZLIČNIH RANLJIVIH SKUPIN K TELESNI DEJAVNOSTI IN ŠPORTU

Pripravil

VIDC,-FAIR PLAY

**VIDC**  
Vienna Institute for  
International Dialogue  
and Cooperation

**fairplay**  an initiative by VIDC

## 4.1 Uvod

Smernice	Cilj	Vsebina	Spretnosti / kompetence / znanje
Načini spodbujanja otrok iz različnih ranljivih skupin k gibalni aktivnosti in športu.	Predstavitev praktičnih primerov za vključitev otrok iz ranljivih skupin pri ŠV.	Video, igre itd.	Praktična znanja, kompetence in spretnosti za spodbujanje otrok iz ranljivih skupin. za sodelovanje pri ŠV

Splošni cilj modula	Predstaviti praktične načine za vključevanje ranljivih skupin pri ŠV.
Pričakovani rezultati	Učitelji ŠV pridobijo osnovne informacije o pomenu družbenih vrednot pri poučevanju - socialne vključenosti, enakosti spolov, spoštovanju in pošteni igri. Učitelji ŠV povečajo svoje praktično znanje, kompetence in veščine za spodbujanje otrok iz ranljivih skupin za sodelovanju pri ŠV
Ključne besede	enakost spolov, spoštovanje, poštena igra, diskriminacija, medkulturnost
Uvodne pripombe	Vsebina modula obsega pregled in informacije o pomembnosti in možnostih vključevanja ranljivih skupin pri ŠV. Predstavljeni so konkretni praktični načini, kot so aktivnosti in igre, uporabne za vključevanje ranljivih skupin.  Na splošno bo ta modul pomagal učiteljem ŠV, da bodo boljše pripravljeni delati z ljudmi iz različnih okolij in spodbujati medkulturno izobraževanje.

## 4.2 Delo z ranljivimi skupinami

Ker je izobraževanje za otroke in mladostnike obvezno v vseh evropskih državah, je šola družbeni prostor, ki je najpomembnejši za spodbujanje socialne vključenosti ranljivih ciljnih skupin. Hkrati je šola družbeni prostor, v katerem lahko s športnimi programi obravnavamo veliko število mladih iz različnih družbenih in etničnih okolij.

### Igranje in učenje?

Partnerji projekta KINESIS, smo prepričani, da je »učenje na osnovi igre« ključni pristop pri uspešnem poučevanju, socialni vključenosti, raznolikosti, spoštovanju in timskem delu z otroki in mladino. Vključevanje športa skupaj z refleksijo, razpravami in teoretičnimi izhodišči je dokazano uspešen pristop v izobraževanju, ki ga pogosto uporabljajo tudi učitelji drugih predmetov..

Pouk športne vzgoje ima, poleg samega športa, ogromen potencial za izboljšanje socialnih spretnosti udeležencev in ustvarjanja "ne samo tekmovalnega, ampak bolj vključujočega okolja". Vsi otroci so enaki, ne glede na njihov izvor, jezikovno znanje, barvo kože ali spolno usmerjenost. Šport je odlično orodje za dokazovanje tega. Vloga učiteljev ŠV je bistvena v tem procesu in pogosto podcenjena.

### Vloga telesne dejavnosti v učnem procesu

Kot je opisano zgoraj, imajo učitelji ŠV bistveno vlogo pri vključevanju ranljivih otrok in mladine v skupino, kasneje pa tudi v družbo.

Gibalna aktivnost lahko opolnomoči, motivira in podpira procese učenja ciljnih skupin. Na igriv način se lahko naučijo, da je vsak igralec (človek) enako potreben v igri (življenju) in ima enake pravice in pravila, ki jih je treba spoštovati. Po sami igri, gibalni aktivnosti, in igranju vlog, lahko naredimo refleksijo na resnične življenjske razmere in priložnosti.

Za ta proces so poleg ustreznih dejavnosti in iger, potrebni dobri, ustrezno usposobljeni učitelji ŠV.

### Teoretična izhodišča

Evropska družba so vse bolj raznolika, migracije pa so postale v večini evropskih držav sociopolitična prednostna naloga. Čeprav ta raznolikost ponuja nešteto priložnosti, predstavlja tudi izziv. Države, ki tradicionalno niso bile obravnavane kot ciljne države migracij, se zdaj soočajo s težavami pri soočanju z večjo raznolikostjo.

Ranljive skupine v smislu socialno-ekonomskih dejavnikov so v porastu. Za delo s to ciljno skupino učitelji ŠV potrebujejo večjo ozaveščenost in dodatna znanja in o določenih temah:

### Metodologija učenja skozi igro

Naša ideja je, da uporabimo moč športa, gibalne dejavnosti in iger kot metodo učenja, ki temelji na igri. Ta metoda učenja je preizkušena tudi v okviru NVO Right to Play in VIDC-fairplay, partnerjev v projektu KINESIS.

V okviru te ideje menimo, da imajo igre in gibalne dejavnosti, ki smo jih oblikovali, kot take potencial, da uporabijo tako imenovane "**učne trenutke**" za razvoj učnega procesa.

To pomeni, da učitelji ŠV med dejavnostmi ali po dejavnostih, skozi vodene pogovore predstavijo in krepijo ključna sporočila. Učitelji ŠV se zavedajo ključnih učnih rezultatov, ki bi jih radi dosegli z določeno dejavnostjo in oblikovanjem svojih navodil, razprave in razmišljanja glede teh ključnih učnih rezultatov.

Projekt Right to Play se nanaša na proces PREMISLI – POVEŽI – IZVEDI, UPORABI. Gre za strategijo poučevanja, ki učence usmerja skozi tri korake, ki jim pomagajo razumeti svoje izkušnje:

### **1. Premisli**

*Kaj sem pravkar doživel? Otroci in mladina se učijo besednega zaklada, da delijo svoje ideje in občutke ter spoštujejo ideje in občutke svojih vrstnikov.*

### **2. Poveži**

*Kako se ta izkušnja nanaša na prejšnje? Kako je to pomembno za tisto, kar že vem, verjamem ali čutim? Ali krepi ali širi moj pogled?*

### **3. Uporabi, izvedi**

*Kako lahko uporabim to, kar sem se naučil iz te izkušnje? Kako lahko to uporabim v podobnih situacijah? Kako naj uporabim to znanje, da koristim sebi in moji skupnosti?*

Ko udeleženci s pomočjo vodene razprave ocenjujejo dejavnost, razumejo njen pomen in spoznanja prenašajo naprej v nove izkušnje.

## **Uporaba dejavnosti**

Predstavljene dejavnosti združujejo gibanje in izobraževanje. Vse dejavnosti se izvajajo na interaktiven način. Delo v majhnih skupinah, razprave in novice so v interakciji s športnimi igrami in vadbenim načrtom.

Za učitelje ŠV je zelo pomembno, da ustvarijo odprt prostor za razprave, v katerih imajo udeleženci možnost, da spregovorijo o tem, kar mislijo, ne da bi se bali napak. V takem okolju imajo učenci veliko možnost, da se vključijo in povečajo svoje znanje o družbenih temah.

Vključitev različnih iger ali ŠV ustvarja odprto in pozitivno sejo. Glavni cilj dejavnosti je podpreti socialno vključenost in raznolikost ter pridobiti spoštovanje in skupinsko sodelovanje.

#### **a. Smernice za učitelje**

Vloga učiteljev ŠV je zelo pomembna za vključevanje ranljivih skupin!

Za izvajanje teh dejavnosti morajo učitelje in trenerje usposabljeni strokovnjaki za spodbujanje posebnih kompetenc, spretnosti in orodij, ki so potrebna za izvajanje medkulturnih dejavnosti.

Ozaveščenost in znanje na področju interkulturalnosti, socialne vključenosti, raznolikih oblik diskriminacije in enakosti spolov so osnovne zahteve, ki jih morajo poznati učitelji ŠV.

V najboljšem primeru je mogoče usposabljanje izvesti individualno (učitelj, trener - predavatelj, socialni delavec).

Govorno podajanje učiteljev ŠV mora biti jasno in razumljivo, podprto z govorico telesa. Nujen je vključujoč pristop pri vodenju in usmerjanju skupin!

#### b. Kratek uvod v dejavnosti

Aktivnosti, ki jih predstavljamo, so mešanica iger in refleksijskih vaj. Namenjene so zabavnemu in interaktivnemu podajanju ključnih družbenih tem.

V večino metod poskušamo vključiti tako imenovane "gibalne igre". Na osnovi izkušenj smo ugotovili, da združevanje športnih aktivnosti ali vadbe s teoretičnimi vsebinami in razpravami, pri otrokih in mladini, prinaša večjo motivacijo in učno uspešnost..

Cilj »gibalnih iger« je združiti športne aktivnosti z vsebino. Z vajami za samorefleksijo med in po igrah udeleženci povečajo svojo pozornost in znanje glede socialne vključenosti, oblik diskriminacije, timskega dela in spoštovanja - pri igri, v razredu in širši družbi!

Igre temeljijo na konceptu **družbenega gibanja**. Družbeno gibanje je opredeljeno kot mreža neformalnih interakcij med množico posameznikov, skupin in ali organizacij, ki se ukvarjajo s političnimi ali kulturnimi konflikti, ki temeljijo na skupnih kolektivnih identitetah (*Mario Diani*)

Vsaka dejavnost ima celovita navodila po korakih in vključuje opombe, ki pomagajo pri izvajanju teh dejavnosti. Pred vsako vadbo priporočamo, da začnete z aktivnostjo za »ogrevanje«.

V nadaljevanju najdete kratek opis dejavnosti. V prilogi lahko najdete podroben opis, kako izvesti posamezno dejavnost pri ŠV.

## 4.3 Praktični načini za vključevanje ranljivih skupin pri ŠV

### Opis aktivnosti & iger

- Fairplay-ogrevanje

Kot je opisano zgoraj, priporočamo začetek vsake vadbe z ogrevanjem. Zato uporabljamo tako imenovano **fairplay ogrevanje**. Gre za gibalno aktivnost z možnostjo, da se udeleženci med seboj spoznajo. Udeleženci izvajajo vaje, ki omogočajo stik z očmi in telesom, si zapomnijo imena drug drugega in rešujejo določene naloge v majhnih skupinah kot tudi v celotni skupini.

Cilj je pripraviti in motivirati udeležence za nadaljnje aktivnosti. Znotraj fairplay priprave zmanjšate razdaljo med udeleženci, uporabite govorico telesa in ustvarite naključne skupine

- Žoga & pridevnik

To aktivnost lahko uporabimo za ustvarjanje pozitivnega skupinskega vzdušja kot v (ŠV) razredih. Razkriva različna kulturna ozadja članov skupine in spodbuja jezikovno raznolikost. Žoga & pridevnik je skupinska dejavnost, ki jo lahko igrajo vsi. Skozi igro boste spoznali imena udeležencev in njihovem osebnem »označevalcu«. Udeleženec mora uporabiti pridevnik, ki ga najbolje opisuje.

- Upanje je v zraku.

Cilj te dejavnosti je spodbuditi udeležence in navesti na razmislek o medkulturnih in drugih različnostih. V tej dejavnosti ni parov ali skupin, vsi udeleženci so v eni ekipi. Vsak udeleženec

napihne balon v polni velikosti. Vsak udeleženec odgovori na vprašanje »Kaj je potrebno (npr. osebne stvari, okolje) za dobro delo v *timsko delo?*« s pisanjem odgovora na balon. Cilj igre "Upanje je v zraku" je vedno ohraniti vse balone v igri. Po igri razpravljate o tem, kar je bilo napisano na balonih.

- Helijeva palica

Varljivo preprosta igra, ki jo je enostavno izvesti in daje skupini skupno izkušnjo, skozi katero razpravlja o vprašanih timskega dela ter vključevanja in vodenja. Skupina mora spustiti palico do tal palici s skupnim delovanjem. Vsak član skupine je enako pomemben, vendar bodo nekateri zagotovo prevzeli različne vloge v skupini.

- Zaupanje skupine

Cilj igre je razviti komunikacijske veščine tako, da partnerja varno vodite skozi vajo. Učence v parih prosimo, da razmišljajo o osebi, ki ji zaupajo v svojem življenju. Cilj igre je razviti sposobnost zaupanja drugim in zgraditi zaupanja vredno okolje

- Poslušanje s telesom

To je igra zaupanja, ki kaže na pomen govorice telesa. »Poslušanje« svojega telesa uči, kako se lahko vprašanja in učinkovito poslušanje različno manifestirata za različne ljudi. Igra kaže, da znanje istega jezika ni najpomembnejša veščina skupine.

- Nogometno igrišče

Strateška igra, ki spodbuja timsko delo, sprejemanje odločitev in socialno vključenost. Udeleženci v majhnih skupinah sodelujejo pri skupni nalogi. Z ustvarjenim **Nogometnim igriščem** obstajajo še dodatne možnosti za razprave. Razdelite polje na plus in minus in pomislite na vprašanje, ki je za vas kot učitelja ŠV in/ali za razred pomembno (npr. kaj podpira povezanost skupine, kaj ga moti itd.)

- Obkrožiti žogo

V tej igri skupina razume pomen vsakega člana ekipe. Socialna vključenost pomeni, da imajo vsi v skupini pomembno vlogo. Kot posameznik ste lahko boljši in hitrejši, vendar je običajno nemogoče, da bi sami dosegli skupine. Igra omogoča ekipi zmagati s skupnim sodelovanjem.

## 4.4 Sklepi & priporočila

Ob upoštevanju, da je vloga učiteljev ŠV vedno pomembnejša, ne samo za poučevanje športnih dejavnosti, temveč tudi poučevanja mladih o družbenih vrednotah, lahko ta modul zagotovi konkretne metode in načine za delo z raznolikimi skupinami. Skozi šport in gibalne aktivnosti lahko omogočimo vključenost za ranljive skupine, kot so etnične manjšine, migranti, begunci, dekleta ali mladostniki s socialno-ekonomskim šibkim ozadjem.

Pomembno je poudariti, da šport ne more prevzemati vloge drugih deležnikov družbe pri soočanju z socialno neenakostjo (stanovanja, hrana, izobraževanje), ampak lahko igra pomembno vlogo vključevanja v skupnost in krepitvi vloge posameznikov!



Verjetno se učitelji ŠV ne čutijo pozvani ali odgovorni pri skrbi tudi za to problematiko, saj so preobremenjeni s svojim rednim delom poučevanja in za to nimajo potrebnih orodij in znanj.

Zato priporočamo nadaljnje izobraževanje za učitelje ŠV, da pridobijo potrebna, znanja in veščine za delo z ranljivimi skupinami in krepijo ozaveščenost in njihovo prepoznavanje. Priporočamo tudi vključevanje drugih strokovnjakov v razrede ŠV, kot so športni trenerji, socialni delavci in psihologi. Skupno poučevanje je lahko učinkovito in vsestransko koristno!

## Preizkusite svoje znanje

### Modul 4

Označite pravilen odgovor:

1. Koliko ciljev ima "SDG"?
  - a. 10
  - b. 5
  - c. 17
  - d. 18
2. Zakaj v naši metodi vadimo tako imenovane gibalne igre?
  - a. Višja motivacija in učni rezultati pri združevanju športnih in teoretičnih vsebin
  - b. Biti drugačen od običajnega pouka v šolah
  - c. To je zabavno in gibanje je zdravo
3. Kaj je cilj fairplay-ogrevanja?
  - a. Pripraviti in motivirati udeleženca
  - b. Predstavitev drug drugemu.
  - c. Priprava na nadaljnje naloge
  - d. »Ice-breaker«, da zmanjša »odmaknjenost« med udeleženci
4. Kateri od naslednjih ciljev, ki jih ZN omenjajo kot cilje trajnostnega razvoja?
  - a. Nič lakote
  - b. Podnebni ukrepi
  - c. Čista energija
  - d. Več električnih avtomobilov
5. Katere so pomembne točke, ki jih mora učitelj ŠV upoštevati med vadbo?
  - a. Ustvarjanje odprtega prostora za razprave
  - b. Vsi morajo sodelovati, čeprav si ne želi
  - c. Združevanje gibanja in izobraževanja
  - d. Ustvarjanje varnega in vključujočega okolja
6. Kaj je cilj "timskega zaupanja"?
  - a. Razvijanje komunikacijskih spretnosti
  - b. Ustvarjanje okolje za testiranje
  - c. Za osvojitve nagrade igre kot zmagovalec

7. Ali lahko šport prevzame pomanjkanje drugih delov v družbi?
  - a. Da
  - b. Ne
  
8. Kakšni so cilji igre "upanja je v zraku"?
  - a. Motivacija za sodelovanje pri ŠV
  - b. Da bi prepoznali stereotipe
  - c. Razvijanje kritičnega razmišljanja
  
9. Kaj je cilj igre »nogometno igrišče«?
  - a. Sposobnost za skupinsko delo
  - b. Pridobivanje potenciala in ovir za šport
  - c. Narisati najboljše nogometno igrišče
  
10. Katere so sorodne učne kompetence iz "obkrožite žogo"?
  - a. Učinkovito komuniciranje
  - b. Socialna vključenost
  - c. Team building
  
11. Kakšni so izzivi, s katerimi se soočajo strokovnjaki med delom z ranljivimi skupinami?
  - a. Jezik in pomanjkanje informacij
  - b. Vprašanja v zvezi s prevozom
  - c. Upoštevanje pravil v klubih
  - d. Pomanjkanje zaupanja v institucije in birokracijo

## 4.5 Literatura

1. EDU: PACT Module Handbook Teaching and Learning Guidelines on Intercultural Education through Physical Activity, Coaching and Training (2020), Reynard S., Moustakas L., Petry K.
2. Show Racism the Red Card Irland (Hg.) (2013). Education Pack, show racism the red card, 2013. Dublin.
3. VIDC (Hg.) (2012). Inclusion of Migrants in and through Sports – A Guide to Good Practice. Wien.
4. VIDC (Hg.) (2012). Football for Development. Good Practice Guide on Development Initiatives through Football, Wien.

Uporabne vsebine

a. video

<https://www.youtube.com/watch?v=i1AjvFjVXUg&t=6s>

<https://www.youtube.com/watch?v=TJBRg1jA7AQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=ew6b9JaolUE&t=21s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ull3bTxihD8>

<https://www.youtube.com/watch?v=T7S0DADJTzM>

[https://www.youtube.com/watch?v=8z7EOG8z\\_e0&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=8z7EOG8z_e0&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=13)

[https://www.youtube.com/watch?v=aX57IUyL43s&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=aX57IUyL43s&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=7)

[https://www.youtube.com/watch?v=whpJ19RJ4JY&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=31&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=whpJ19RJ4JY&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=31&t=0s)

[https://www.youtube.com/watch?v=EFeo2epi-Lw&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=5&t=88s](https://www.youtube.com/watch?v=EFeo2epi-Lw&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=5&t=88s)

[https://www.youtube.com/watch?v=K1kvBX8bg6k&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=27&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=K1kvBX8bg6k&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=27&t=0s)

[https://www.youtube.com/watch?v=whpJ19RJ4JY&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO\\_Owor9b3jb-f&index=31&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=whpJ19RJ4JY&list=PLcj1jOp-Zi0TyPXuLXfIO_Owor9b3jb-f&index=31&t=0s)

Spletne igre

<https://kahoot.com/>

<https://edupact.eu/>

<http://edupact.sporteducation.eu/>

[www.righttoplay.com](http://www.righttoplay.com)

[www.fairplay.or.at](http://www.fairplay.or.at) | [www.fair-play.info](http://www.fair-play.info) | [www.vidc.org](http://www.vidc.org)

[www.sportintegration.at](http://www.sportintegration.at)

[www.sustainabledevelopment.un.org](http://www.sustainabledevelopment.un.org)

[www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at)

[www.sportinclusion.net](http://www.sportinclusion.net)

[www.theredcard.ie](http://www.theredcard.ie)

[www.fai.ie](http://www.fai.ie)

[www.uisp.it](http://www.uisp.it)



## 5 M5. REŠEVANJE KONFLIKTOV

Pripravil  
Korporativne igre



## 5.1 Uvod

Splošni cilj modula	Cilj tega poglavja/modula je opozoriti učitelje ŠV na morebitne konfliktna situacije v šoli in jim omogočiti, da s potrebnim znanjem in veščinami hitro in uspešno rešujejo tovrstna vprašanja.
Pričakovani rezultati	Sodelujoči bodo pridobili specifično znanje o prepoznavanju morebitnih konfliktnih situacij, obvladovanju konfliktov in strategijah za reševanje konfliktov. Ustrahovanje je najpogostejši oblika nasilja v šolah. Učitelji ŠV se bodo seznanili z ukrepi za reševanje konfliktnih situacij z učenci, ki ustrahujejo in njihovimi žrtvami, ter načini, kako se izogniti morebitnim konfliktom med učenci in učitelji.
Ključne besede	ustrahovanje, reševanje konfliktov, agresija, varna igrišča, preventivni ukrepi
Uvodne pripombe	<p>Poudarki predstavljene tematike:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• povezanost z drugimi znanstvenimi področji in/ali literaturo</li><li>• kako učinkovito pristopiti k razumevanju modula/katere so glavne enote modula?</li></ul> <p>Med adolescenco, v različnih obdobjih pubertete, mnogi otroci izražajo svoja čustva v obliki nagajanja, prenašanja govoric in telesne agresije. Če tega ne odpravimo pravočasno, se bodo navade prenesle v najstniška in odrasla leta.</p> <p>V času šolanja se dejansko pojavljata dve vrsti konfliktov:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Konflikti med učenci</li><li>2. Konflikti med učenci in njihovimi učitelji</li></ol> <p>Sodelujočim bo predstavljen nabor preverjenih strategij za soočenje s temi pojavi in za obvladovanje problematičnih razmer.</p> <p>Povezano z obema oblikama konfliktov, ki pa direktno ne vključujejo otrok, so konflikti med starši in učitelji.</p>

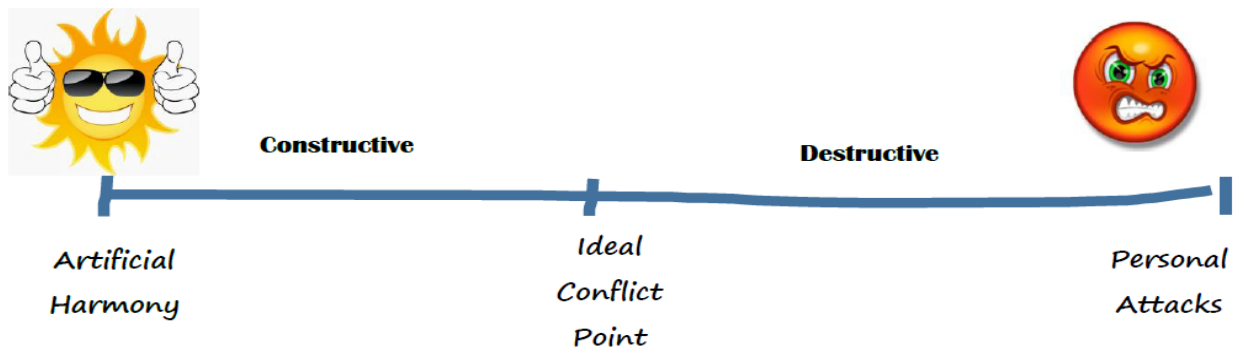


## 5.2 Strategije reševanja konfliktov

**Konflikt je neizogibno dejstvo življenja.** Izhaja iz medsebojnih razlik in se lahko pojavi v vseh situacijah, ko medsebojno delujeta dva ali več ljudi. Do konflikta prihaja, kadar se interesi ljudi ali različna stališča križajo znotraj skupne situacije ali okolja delovanja.

**Konflikt ni vedno slab, negativen.** Lahko se odraža tudi kot ustvarjalna sila organizacije ali ekipe, kadar se učinkovito upravlja. Raziskave kažejo, da lahko nekateri konflikti povečajo kreativno razmišljanje in inovacije, saj spodbuja ljudi, da si delijo perspektive in izzive v okviru trenutnega trenutno dogajanja.

Konflikt lahko dojemamo kot kontinuum, kjer je premalo konfliktov se ustvarja navidezna harmonija, na drugi strani pa, če je konfliktov preveč, povzročijo jezo in osebne napade. Med dvema skrajnostima je konflikt lahko konstruktiven.



### Koraki za razumevanje in reševanje sporov

- Opredelitev problema
- Načrtovanje pogovora
- Pogovor
- Poslušanje
- Odpravljanje težave
- Pozitiven zaključek•



Slika 9 Kako obvladovati in reševati konflikte (Samuel, Salami, 2009)

V začetnih fazi projekta so bili v sodelujočih državah organizirani razgovori in srečanja z učitelji, predvsem učitelji ŠV. Ugotovitve:

- Več kot polovica učiteljev je navedla, da so med otroki iz ranljivih skupin in ostalimi otroki obstajajo konflikti. Razlogi za spor so predvsem socialno-ekonomski položaj, oblačila, tehnične stvari, diskriminacija.
- Glavni način reševanja sporov med ranljivimi skupinami in ostalimi otroki je osebni pogovor.
  - Vsi sodelujoči učitelji so omenili, da so začeli z osebnim pogovorom z otroki. Če ni delovalo, so začeli pogovore s starši. Če je bilo potrebno, so vključili šolske svetovalne službe, izmenjali informacije med osnovno in srednjo šolo, ponujali različne aktivnosti za "razbremenitev" otrok v primeru stresa.
  - Zelo pomembno je, da so učitelji za vsakogar uporabljali enaka pravila vedenja (kodeks obnašanja, vzpodbujanje sodelovanja).



### 5.3 Strategije obvladovanja konfliktov med otroki

Otroci se znajdejo v negotovih situacijah, ki pogosto vodijo v vedno večji konflikt z vrstniki. Konflikti se pojavijo v učilnici, jedilnici, knjižnici, šolskem avtobusu, telovadnici, igrišču. V šoli imajo učitelji pomembno nalogo, da te konflikte rešijo na miren način in zmanjšajo število incidentov, nasilja in slabega vedenja. Večinoma se skozi izobraževalne programe za reševanje konfliktov učitelji seznanijo s potrebnimi znanji in postopki, da naučijo otroke, kako rešiti konflikte na nenasilne načine.

Strokovnjaki so opredelili štiri strategije reševanja konfliktov, ki se lahko uporabljajo v različnih situacija v šoli:

**med vrstniška mediacija** - usposobljeni mediatorji rešujejo konflikte med vrstniki. Namen programov mediacije je zmanjšati uporabo običajnih kazni, kot sta prešolanje in izključitev.

**praktični učni načrt** - cilj tega pristopa je naučiti otroke, kako rešiti spore, z ustvarjanjem možnih situacij, ki bi se lahko pojavljale v prihodnosti. Na ta način otroci spoznajo različne načine za reševanje problemov, preden se ti pojavijo.

**varne učilnice** – ta pristop krepi sodelovanje in spodbuja sprejemanje raznolikosti, ter vzpodbuja medsebojno skrb in učinkovito komunikacijo.

**varne šole** – deluje veliko na enak način kot varne učilnice, vendar na šolski ravni. Vključuje zgoraj navedene tri pristope. Varna šola ustvarja okolje, kjer vsi skupaj sodelujejo pri reševanju konfliktov, vključno z otroki, učitelji in skrbniki. Na ta način se zagotavlja, da je celotna šola pozorna na morebitne konflikte.

Te strategije reševanja konfliktov dajo mladim večjo samozavest, samozaupanje in samospoštovanje. Učitelji imajo pri tem igrajo pomembno vlogo, da vzpodbujajo otroke, da to znanje uporabijo pri reševanju konfliktov. Posebej pomembno pri tem pa je, da so učitelji in šolsko osebje pri tem vzor otrokom..



## 5.4 Soočanje z ustrahovanjem, reševanje konfliktov

### Učenci, ki ustrahujejo

Učenci, ki so nasilnejši, so precej raznoliki. Nekateri so priljubljeni med vrstniki in imajo vodstvene sposobnosti, medtem ko druge družba ne sprejema in nimajo dovolj razvitih socialnih veščin za vzpostavitev medsebojnega odnosa.

Večina učencev, ki ustrahujejo, je **proaktivno agresivna**, njihova agresija je ciljno usmerjena v doseganje želenega rezultata, učinka, kot na primer: sovraštvo in želja po ponižanju žrtve in nadzor nad njo, pridobivanje materialnih dobrin ali med vrstniškega družbenega položaja, ali kot odziv na pritisk vrstnikov. Ustrahovanje pogosto produkt preračunljivosti in načrtnosti, ne pa jeze in impulzivnosti. **Proaktivno** agresijo je treba obravnavati drugače kot reaktivno agresijo (jeza, temperament). Nasilno obnašanje se namerno ponavlja, zato mora biti šolsko osebje, kadar pride do takšnega vedenja, na to pozorno,. Večina nasilništva se pojavlja skrito in na samem, kjer ni nadzora odraslih.

Kadar je zaznano nasilje v šoli, imajo učitelji na razpolago različne možnosti ukrepanja:

- poprava krivic skozi družbeno koristno delo (npr. pomagati drugim)
- povečana skrb in podpora vrstnikov do žrtve
- vzpodbujanje pozitivne vrstniške podpore z vključitvijo žrtve v »pozitivno« vrstniško skupino
- poročanje o incidentih: kadar je poročanje veljavno pravilo, je nasilniško obnašanje praviloma manjše

**Nasilje na igrišču** lahko preprečimo tako da:

- krožimo po igrišču in opazujemo in vzpodbujamo primerno vedenje
- pohvalimo primerno obnašanje med vrstniki, npr. upoštevanje pravil, fair play, vključevanje »slabših« v igro, itd.
- opozoriti na želeno obnašanje, npr. otrok, ki se primerno obnaša lahko nosi trak okoli roke

Šola lahko uvede **politiko nenasilja** ter poskrbi za usposabljanje zaposlenih, z namenom zmanjšati možnost nasilniškega vedenja. Tako usposabljanje lahko vključuje:

- sestanke zaposlenih, z obravnavo problematike nasilništva
- vzpodbujati učitelje k pozornosti in sprotnemu poročanju



## 5.5 Strategije za obvladovanje konfliktov med otroki in učitelji

Konflikti otrok z učitelji so redkejši in se običajno takoj rešijo. Konflikt v razredu omogoča učiteljem, da vzpostavijo ustrezne strategije reševanja konfliktov in naučijo učence, da ukrepajo, kadar pride do neželenih situacij. Učitelji lahko tako situacijo izkoristijo, da naučijo otroke pravilnega razpravljanja, učinkovitega samo izražanja, aktivnega poslušanja in kako ločiti med razpravo na osebni ravni od razprave o dejstvih, ter s tem ohranjanje dostojanstva in samospoštovanja vseh sodelujočih. To bo spodbudilo učence, da razpravljajo o dejstvih, ne da bi napadali tiste, ki imajo drugačne poglede in mnenja.

Občasno lahko imajo učenci in učitelji **različna mnenja**. Na primer, v sedanjem politično razdeljenem vzdušju, se lahko različni pogledi in mnenja v zvezi z nacionalističnim patriotizmom, problemi revščine, spola ali rase in drugih razmer, prenesejo iz otrokovega izven šolskega okolja v šolo.

Včasih se v **domaćem okolju** dogajajo stvari, ki zahtevajo čustvene, družinske ali psihološke odzive. Z učenci, ki se pogosto znajdejo v konfliktnih situacijah, se je potrebno pogovoriti, ter tako ugotoviti kaj bi lahko bilo narobe. Učitelji jim tako morda lahko pomagajo ublažiti te težave. Možno je, da v družini ne znajo pravilno reševati konflikte, učitelji pa jim to znanje lahko dajo v šoli.

Nasprotja, različne potrebe in želje se lahko nanašajo tudi na **učinkovitost poučevanja**. Mnogi učitelji na primer želijo, da učenci naredijo domačo nalogo, kar si mnogi učenci ne želijo. Potrebno je pojasniti povezavo med domačo nalogo in učnimi cilji, tako da učenci domačo nalogo razumejo in sprejemajo kot možnosti za izboljšanje ocene in učnega uspeha. Pojasnite razloge in pričakovanja, ki jih imate do učencev, in da je naloga del celotnega učnega procesa.

S proaktivnimi ukrepi se ni mogoče izogniti vsem konfliktom. Naslednjih šest korakov opisuje fleksibilno strategijo, uporabno v različnih konfliktnih situacijah.

1. Ne jemljite zadeve osebno.
2. Izberite, kdaj in kje se boste ukvarjali s situacijo
3. Poslušajte učenca.
4. Preverite svoje dojemanje situacije
5. Zavzemite in pojasnite svoj položaj
6. Pogovorite se o ukrepih

Po tem, ko se odločite kako boste ukrepali, se lahko o ukrepih in naslednjih korakih, če so potrebni pogovorite z učenci.

## 5.6 Strategije za obvladovanje konfliktov med starši in učitelji

Potreba po ukrepih zaradi konfliktov med starši in učitelji, ni pogosta. Večinoma so odnosi med šolo, učitelji in starši dobri v medsebojni podpori za doseganje ciljev, to pa je dober učni uspeh in dobra življenjska izkušnja otrok.

Nekaj uporabnih strategij je na voljo na naslednji povezavi (Kodikal, Ur Rahiman, Pakeerrappa, 2014; Conflict Resolution Skills, <https://www.edmonds.edu/counseling/documents/Conflict.pdf>).

- vedno prisluhnite staršem
- pridobite mnenje in nasvet drugih učiteljev
- vključite strokovne službe, če je potrebno

Če prva dva ukrepa ne zadostujeta, je potrebno pri konfliktu med starši in učitelji, vključiti druge strokovne službe in vodstvo šole. Potrebno je predstaviti zadevo, izvedene ukrepe, njihovo učinkovitost, oz. neučinkovitost. V nadaljevanju pa vodstvo šole prevzame nadaljnje ukrepe.

## 5.7 Reševanje konfliktov: aktivnosti in igre za otroke

Vključevanje zabavnih aktivnosti in iger v ure pouka, lahko pomaga, da otroke naučimo potrebnih veščin za reševanje konfliktov.

Začnemo lahko z **branjem**. Branje na glas lahko spodbudi razredne razprave o empatiji, različnih perspektivah in vrlinah potrpežljivosti. Redno branje in razprava o teh temah ter kako se nanašajo na reševanje konfliktov v resničnem svetu, lahko pomagajo otrokom graditi svojo sposobnost reševanja konfliktov. Iskanje lastnih rešitev zapletov v knjigah prav tako koristi otrokom.

**Skupinske aktivnosti, igra vlog**, otrokom pomaga razumeti različne situacije, hkrati pa so igre tudi zabavne. Ko so postavljeni v situacijo in igrajo drugačno vlogo kot so je navajeni, se otroci učijo empatije in drugačnega pogleda na dane situacije. Za mlajše otroke je lahko koristno, da se po igranju vlog o tem pogovorijo, in da se jih opomni, da so igrali drugačen "značaj".

Ko pride do konflikta, je lahko to, da udeleženi učenci **napišejo ali narišejo sliko** o tem, kaj se je zgodilo, koristno iz več razlogov. Kot prvo se lahko v tem času pomirijo. Spodbuja jih tudi k razmisleku o tem, kaj se je zgodilo in kako so se počutili. Učitelji lahko pomagajo učencem, da razmislijo o svojih dejanjih, tako da jih spodbudijo z vprašanji, kot so: "Kaj bi se odločili narediti drugače?" ali "Kako ste se zaradi tega počutili?"

### Igra 1 - Vse velja

Igra razreševanja konfliktov za otroke (lahko se uporablja v učilnici)

Cilji

- sodelovati v (navideznem) konfliktu
- vaditi večino pogovora
- doseči soglasje

Čas - 10 do 20 minut

Potek

Ta igra je odličen način za udeležence, da se vključijo v mini konflikt z drugim članom ekipe na varen način. Udeleženci si najdejo partnerja. Par si stoji iz oči v oči, z dvignjeno desno pestjo (kot pri igri kamen, škarje, platno), skupaj rečeta: "Nič, nekaj, karkoli!" Po izgovorjeni besedi karkoli, udeleženca kričita karkoli si izmislita (pes, mačka, skodelica za kavo, dež, rumena ali čevelj). Po kričanju svojih besed morata med seboj razpravljati o tem, zakaj bi njegova beseda "premagala" besedo druge

osebe. Dovolite približno dve ali tri minute razprave, nato pa prekinite in nadaljujte razpravo o razliki med preprirom in pogovorom. Po tem naj ekipa nadaljuje s svojo razpravo, vendar sedaj spodbujajte pare, da vzpostavita pogovor– tako da zastavljata vprašanja in poslušata odgovore – da bo med njima prišlo do dogovora.

Vprašanja za razpravo z učenci

- Kako ste reagirali v vašem konfliktu?
- Ali se običajno obnašaš tako v konfliktnih situacijah? Zakaj ali zakaj ne?
- Kako ste prišli do soglasja?
- Kaj se je zgodilo, ko ste preklopil iz razprave v pogovor?
- Ko se nekdo ne strinja s tabo, ali se ustaviš in postaviš vprašanja?
- Je težko poslušati, ko se nekdo ne strinja s tabo? Zakaj?
- Kaj ti je bilo pri tem v pomoč?
- Na kakšen način bi lahko uporabil te veščine, ko boš naslednjič v konfliktu z drugo osebo?

## IO3 Modul 5

Samoocena, ki vam pomaga ugotoviti, kako se odzivate na konflikt.

Oglejte si izjave v spodnji tabeli. Vsakemu od izjav dodelite oceno iz naslednjega:

1. Nikakor ni tako
2. Deloma je tako
3. Točno tako je



Ko končate, seštejte rezultat in preberite razlago.

trditev	ocena
Kadar me kdo razburi mu tega ne povem, ker ga ne želim užaliti	
Redko se s kom ne strinjam	
Kadar kdo povzdigne glas, postanem napet in bi najraje pobegnil vstran	
Nikoli ne izgubim nadzora nad sabo	
Govorijo mi, da bi se moral bolj postaviti zase	
Če sem na koga res jezen, se ga izogibam	
Prekinil sem razmerja, ne da bi se pogovoril o vzrokih in razlikah.	
Kadar menim, da se drugi ne bodo strinjali, svojega mnenja raje ne povem	
Pustil sem službo, ker se nisem strinjal s sodelavcem/ci	
Opravičim se , da končam razpravo, čeprav vem, da nisem naredil nič narobe	
Sam pri sebi mislim, da imam prav, vendar tega ne povem	
Nerad se spuščam v razprave, da ne bi kaj narobe rekel	
Posodim denar ali stvari, vendar se bojim reči naj jih vrnejo	
Nikoli ne vračam kupljenih stvari, čeprav so pokvarjene	
SKUPAJ	

Razlaga rezultatov

**14-25 : Ne bojite se konfliktov** in z zadovoljstvom izražate svoje mnenje. Ampak pazite, da pri tem ne boste preveč agresivni, saj lahko povzročite užaljenost in razburjenje.

**26-35 : Imate zdrav pristop** k konfliktu, vendar bi verjetno potrebovali malo pomoči pri učinkovitejšem upravljanju določenih situacij.

**36-42 : Zagotovo potrebujete nekaj več** za učinkovito reševanje konfliktov. Morate spremeniti svoj odnos do reševanja konfliktov. Vadite bolj samozavestno zagovarjanje svojega stališča, npr. ko vas nekdo prosi, da nekaj naredite in nimate časa, to tudi odločno povejte, ampak tudi predlagajte alternativno rešitev.



## Preizkusite svoje znanje

### Modul 5

#### Strategije reševanja konfliktov

Označite pravi odgovor. Obstaja lahko en pravilen odgovor, dva, vsi ali noben. Čas 10 minut.

1. Konflikt je neizogibno dejstvo življenja:
  - a) treba e ga je izogibati
  - b) ni nujno slabo.
  - c) najboljši način za spremembo stvari
  
2. Pravi postopek za obvladovanje konflikta je:
  - a) opredeliti, načrtovati, pogovarjati, poslušati, reševati, pozitiven zaključek.
  - b) načrtovati, opredeliti pogovarjati, poslušati, reševati, pozitiven konec
  - c) govoriti, poslušati, opredeliti, načrtovati, reševati, pozitiven konec
  
3. Strategija učnega načrta je sestavljena iz:
  - a) ustvarjanje učnega načrta za vsak konflikt in o tem razpravljati
  - b) pomagati učencem, da si predstavljajo situacije, ki se lahko pojavijo v prihodnosti
  - c) ukrepanje proti učencem, vpletenim v konflikte
  
4. Nasilništvo je najpogosteje posledica:
  - a) preračunljivosti in načrtovanja
  - b) jeze in impulzivnosti
  - c) družinskih vrednot in tradicije
  
5. Eno od glavnih sredstev za preprečevanje nasilništva je:
  - a) prezrite vsako takšno dejavnost, in jo naredite za nepomembno
  - b) poročajte o takšnih dejavnostih, saj bo to zmanjšalo verjetnost pojavljanja-
  - c) izogibajte se dejavnostim učencev brez nadzora odraslih
  
6. Šola brez nasilja bi morala vključevati:
  - a) sestanke vodstva za obravnavo vprašanja nasilništva-
  - b) vabilo staršem učenca, ki je nasilen in iskanje njihove podpore
  - c) pohvalo nasilneža za spremenjeno vedenje

7. Ukrepi, sprejeti za podporo žrtvi nasilja, so:
  - a) spodbujanje učencev k zaščiti in vključevanju zapostavljenih sošolcev
  - b) razkrijte njihova imena pred nasilnežem in jih vključite v neposredno soočenje
  - c) Najboljši način je ignorirati nasilneže in ne ukrepati.
  
8. V konfliktu učenec-učitelj, so priporočeni ukrepi:
  - a) vzemite to osebno in se uveljavit svoje mnenje.
  - b) opomnite učence, da njihov položaj ne dovoljuje, da nasprotujejo vašemu mnenju
  - c) vodja šole naj posreduje v sporu.
  
9. V konfliktu učenec-učitelj, je velika priložnost, da:
  - d) vzpostavite nadrejeni položaj učitelja nad učencem
  - e) naučite se pravil razpravljanja, učinkovitega samo izražanja, aktivnega poslušanja
  - f) Ločite osebo od ideje, da bi ohranili dostojanstvo in samospoštovanje vseh
  
10. Katero strategijo bi uporabili v konfliktu med starši in učitelji:
  - a) najprej poslušajte in pokažite empatijo
  - b) najprej povejte, da imajo učitelji vedno prav.
  - c) najprej opozorite na napake, ki jih učenec dela
  
11. Kako lahko skupinske dejavnosti igranja vlog pomagajo preprečiti konflikte:
  - a) učenci bodo svoj čas uporabljali za zabavne dejavnosti
  - b) učenci se bodo naučili sočutja
  - c) učenci bodo upoštevali stališča drugih
  
12. V konfliktu med učiteljem in učencem je velik izziv preveriti vaše dožemanje, kar pomeni:
  - a) odločno zagovarjajte, da je vaše mnenje pravo.
  - b) predstavite vaše razumevanje situacije in se pogovorite o nesporazumih
  - c) prosite učenca, da sprejme vaše mnenje, ki temelji na življenjski izkušnji

## 5.8 Literatura

1. Conflict Resolution Strategies (2020). University of Otago, New Zealand (pdf @ <https://www.otago.ac.nz>).
2. 7 Tips on How to Manage and Resolve Conflict in the Workplace, <https://www.hrcloud.com/blog/>
3. Samuel O. S. (2019). Conflict Resolution Strategies and Organisational Citizenship. *Europe's Journal of Psychology* 2, pp. 41-63
4. Scannell M. (2010). *The big book of conflict resolution games*. McGraw-Hill Companies Inc.
5. Kodikal, R., Ur Rahiman, H., Pakeerrappa, P. (2014). Conflict Management Strategies – A Comparative Analysis, IRJBM – ([www.irjbm.org](http://www.irjbm.org)) Volume No – VII August – 2014
6. Conflict Resolution Skills, <https://www.edmonds.edu/counseling/documents/Conflict.pdf>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 6 M6. PSIHOLOŠKA IN SOCIALNA PODPORA V ŠOLI

Pripravil:

Action Synergy



2021

## 6.1 Uvod

Splošni cilj modula	Namen tega modula usposabljanja je seznaniti učitelje ŠV s potrebnimi elementi za ustvarjanje psihosocialnega sistema podpore otrokom iz ranljivih skupin.
Pričakovani rezultati	<p>Znanje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Seznanitev z osnovnimi načeli psihosocialnega izobraževanja</li><li>● Prepoznavanje nevarnosti in zaščitnih ukrepov na individualni in družbeni ravni</li></ul> <p>Spretnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● obvladovanje učinkovitih metod in tehnik pri delu z otroki iz različnih ranljivih skupin</li></ul> <p>Kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● poznavanje večplastnosti potreb otrok in njihove pravice do normalnega psihosomatskega razvoja</li></ul> <p>Sposobnost prepoznavanja potreb otrok in njihovih pravic do normalnega razvoja in psihosomatskega dobrobiti.</p>
Ključne besede	psihosocialno izobraževanje, odpornost, komunikacija
Uvodne opombe	<p>Pridobiti splošno znanje o elementih psihosocialne podpore posebej za otroke iz ranljivih skupin.</p> <p>Razvijanje znanja, spretnosti in kompetenc učiteljev v zvezi z odpornostjo, medosebno komunikacijo in predstavitev praktičnih primerov.</p>

## 6.2 Opredelitev psihosocialne podpore

Naslednji nasveti in predlogi temeljijo na grških in mednarodnih raziskavah in izkušnjah. Namen jim je zagotoviti psihosocialno podporo otrokom in mladostnikom.

Psihosocialna podpora pomeni:

1. prepoznavanje večplastnih potreb otrok in mladostnikov ter njihovih pravic do zdravega psihosomatskega razvoja,
2. sistematično si prizadevajo za njihovo zaščito pred negativnimi učinki, ki jih doživijo v vsakdanjem življenju; in
3. njihovo duševno odpornost, sposobnost soočanja s težkimi situacijami.

Dolžnost in odgovornost odraslih - staršev, učiteljev, strokovnjakov za duševno zdravje in drugih - je zagotoviti psihosocialno podporo za ljudi v razvoju, ki so v današnjih okoliščinah še posebej ranljivi.

## 6.3 Odgovornost učitelja in izzivi

V sedanjem obdobju pandemije, v kombinaciji z gospodarsko krizo, kot v kateri koli krizi, otroci in mladostniki zelo potrebujejo stalno podporo vas, učiteljev, kot tudi njihovih staršev. Podpora pomeni, da so učitelji sposobni absorbirati strese in tesnobe svojih učencev ter jim biti zdravi vzorniki. Zagotovitev takšne podpore ni potrebna samo za otroke, ampak tudi kot obveznost učiteljev.

Finančne težave so pri izvajanju te pedagoške vloge težka naloga, ker:

1. se družine soočajo z različnimi težavami, šola vse težje izravna primanjkljaje, zato se povečuje obremenitev učiteljev.
2. na sam izobraževalni sistem močno vplivajo težnja po zmanjšanju stroškov na številnih ravneh (npr. plače učiteljev, usposabljanje, ogrevanje in vzdrževanje tudi druge šolske infrastrukture), povečanje števila plač učiteljev, usposabljanje, izobraževanje, podaljševanje delovnega časa učiteljev in delovne obremenitve
3. imate tudi sami, zaradi trenutne situacije in vsakodnevnih težav, občutek strahu, anksioznosti, žalosti, zamere, besa, nemoči, dvomov o prihodnosti, občutek nepovezanosti in osamljenosti. Pojavljajo se občutki krivde in neuspeha; Pojavljajo se problemi s spanjem, prehranjevanjem, koncentracijo, kot tudi z psihosomatskim in drugim zdravstvenimi problemi; Današnja situacija (korona) vpliva tudi na naša medosebna razmerja, na zakonski odnos, stik z družabnim omrežjem, imate občutek, da ne spadate v družbo in doživite toliko drugih negativnih posledic trenutne krize.

Vse navedeno povečuje tveganje za izgorelost, ki je, kot so pokazale raziskave, v času krize značilna za številne učitelje.

## 6.4 Učinki negativnih vplivov na adolescente in mlade

Mladostniki so izredno občutljivi na negativne učinke trenutne situacije. Zaradi stisk prihaja do nenadnega »propada« otrokovega sveta; otroci so prisiljeni prehitro odrasti. Po drugi strani pa

doživljanje stresa prisili otroke k *regresiji*, torej manifestiranju čustev, misli in vedenja, ki so značilna za mlajše otroke.

Mednarodne raziskave so pokazale, da se najpogostejši, pričakovani odzivi otrok in mladostnikov na neželene učinke (in na vse vrste kriz) razlikujejo glede na starostno obdobje in so naslednji:

### **Predšolska starost**

Pojavljajo se vedenja, ki kažejo na regresijo, kot so: sesanje prstov, nočna enureza, izguba kontrole sfinkterja, strah pred temo, prekomerna navezanost na starše, razdraženost, tiki, jecljanje, nemirno spanje, nočne more, izguba apetita, bruhanje, driska, neposlušnost, kuhanje mule, umikanje iz družinske aktivnosti, izolacija od drugih otrok.

### **Šolska starost**

Razdražljivost, agresivnost do vrstnikov, nasprotovanje staršem, učiteljem), prekomerna navezanost na odrasle, nemirno spanje (npr. nočne more), neješčnost, ne želijo hoditi v šolo, problemi s napetim razmahom, upad uspešnosti, pade obisk v šoli, izguba interesa do hobija, jemlje stvari drugim otrokom (npr. hrana, šolske potrebščine, igrače), izmika se družinskim aktivnostim in se izolira od prijateljev.

### **Adolescenti in mladostniki**

Motnje spanja in prehranjevanja, izguba apetita, telesno neugodje (npr. glavoboli), problemi pozornosti, (npr. deficit pozornosti, anksioznost, anksiozno obolenje, upad uspešnosti v šoli, nizko samospoštovanje, konflikti z vrstniki in z odraslimi in avtoriteto, problemi pri iskanju osebne in kolektivne identitet kot priznavanja statusa in integracije v skupini kot v družbi na sploh. Imajo težave pri oblikovanju ciljev za prihodnost (npr. cinizem, pesimizem), devalvacija izobraževanja in študija, neaktivnost in odstop, eksperimentiranje z različnimi snovmi, ustrahovanje, prevzemanje tveganj in vedenje, samopoškodovanje, samomorilske misli in poskusi samomora.

## **6.5 Kaj lahko storite v podporo učencem**

### **a. Zagotovite jim podporo**

Zelo pomembno je, da učencem pokažete, da njihov položaj zanje ni ovira. Zagotovite jim, da se lahko v vaši šoli počutijo varne, da ste tam zanje in da ste na voljo za pomoč.

### **b. Posredujte informacije primerne njihovi starosti in razvojnemu obdobju**

Pogovorite se z učenci o negativnih situacijah, ki jih doživljajo, in razrešite vsa vprašanja s katerimi se soočajo. Vprašajte kako sami gledajo nanje. Razprava ne bi smela biti vrsta obvestil od vas do otrok; pogovoriti z otrokom, ne pri otroku. Ne "bombardirajte" otrok z obogateno informacijo in ne predpostavk in "scenarijev" o tem, kaj bi se lahko zgodilo. Odgovorite točno to, kar vas otroci sprašujejo, saj morajo to vedeti. Izogibajte se razpravljanju o vprašanih odraslih pred njimi z uporabo tehničnih izrazov in čustveno napolnjenih besed. Izogibajte se polarizacije med "dobro" in "slabo", kar otrokom ne pomaga, saj že zdaj razmišljajo v smislu "črno-belih", "vse ali nič".



Mlajši otroci na eni strani lahko razumejo različne metafore, ki opisujejo slabo situacijo na dobeseden način in postanejo preveč zaskrbljeni. Po drugi strani pa so običajno bolj zaščiteni kot odrasli. Starejši otroci so na eni strani sposobni razumeti vzroke težav in podrobnosti različnih razmer (npr. odpuščanje z dela) in najstniki imajo možnost razumeti kompleksnejše pojme. Po drugi strani pa morda prav zaradi tega, ker razumejo različne razsežnosti neželenih dogodkov in njihove posledice, izražajo ogorčenje in jezo ter sprejemajo odnos do spraševanja, in celo upora proti dejavnikom, nad katerimi nimajo nadzora, kot je nekaznovanost odgovornih, družbena krivica, neenakosti in izključenosti. Odrasli morajo razumeti ta odnos, ki je zdrava reakcija mladostnikov in mladih, zato ga morajo razumeti odrasli. poskušajo jih občutiti in se vključiti v dialog z njimi, da mladostnikov in mladih ne bi privedli do inercije in odstopa, nasilnega umika ali depresije.

### c. Govorite jim resnico

Pred tem dobro premislite o tem, kaj bi bilo dobro za učence, da vedo in kaj ne. Ne povemo vsega, kar nam pride na pamet. Dobro je, da so njihove informacije o njihovih težavah čim bolj jasne in specifične, vaš glas pa mora biti trden in pokazati, da ste prepričani v svoje sposobnosti in da ohranjate nadzor nad situacijo. Otroci in mladostniki morajo vedeti, da se stvari spreminjajo, da bi izvedeli resnico; Naj se ne počutijo zavedeni, ker je njihovo zaupanje v učitelje omajano.

Če se sami počutite zaskrbljeno zaradi situacije, lahko razložite zakaj se tako počutite. Bolje je, da otroci vedo vzrok vaše tesnobe, kot da dojemajo vaše skrbi kot nejasne. Toda poskusite, da ne bi bili vaši učenci preveč dovzetni za vaše globlje skrbi in praktične težave s katerimi se soočate v vaši družini in šoli.

Poiščite ravnotežje med tem, da bodo učenci mirni in jih seznanite s težavami, tako da bodo pripravljene na soočenje z negotovo prihodnostjo. Navsezadnje se lahko situacija spremeni v veliko izkušnjo, kako se uspešno soočiti s stisko, preživeti in delovati na zdrav način.

### d. Prepoznajte njihova čustva in jim omogočite, da jih izrazijo

Žalost, jeza, negotovost, tesnoba in panika so pričakovani odzivi ljudi vseh starosti na stiske. Otrokom razložite, da je normalno, da se tako počutijo in da mnogi drugi, tudi odrasli, doživijo podobne neprijetne občutke: "Ti greš skozi težke čase in normalno je, da se tako obnašaš."

Običajno je, da otroci doživijo šok, če se v njihovi družini pojavi nenadna negativna sprememba, da se zaradi tega počutijo krivi, krivijo sebe ali verjamejo, da so odgovorni in bi morali storiti nekaj, da bi starše razbremenili obupa, torej, da bi morali prevzemati starševsko vlogo. Otroška krivda je močnejša, kadar starši odkrito izražajo intenzivno jezo, bes ali frustracijo, da morajo veliko delati in se žrtvovati, da njihovi otroci ne bodo prikrajšani.

Pogovorite se s študenti, kako se počutijo glede določene situacije. Prisluhnite jim, bodite aktiven poslušalec, in se poskušaj dati v njihove čevlje, občutiti njihova čustva in jim pokazati, da jih razumeš. Spodbujajte jih, naj postavljajo vprašanja in vprašanja o vprašanjih, ki se nanašajo nanje.

Učencem ni enostavno razkriti svojega problema pred vsemi. So pa skupinske razprave potrebne, ker le-te pomagajo otrokom, da se zavedajo, da niso edini, ki se jim dogaja nekaj neprijetnega. Zasebni razgovori učiteljev in učencev pa omogočajo, da otrok lažje zaupa svoje probleme.

#### e. Ustvarite priložnosti da se »pokažejo«

Otroci in mladostniki so nagnjeni k izražanju strahu in tesnobe v svojem življenju. Zato je pomembno otrokom dati prostor in čas za izražanje negativnih čustev. Ne poskušajte jih zanikati in zatreti. Pomagajte otrokom in mladostnikom, da verbalno artikulirajo nelagodje in bolečine, ki jih občutijo. Govorjenje pomaga otrokom, da pridobijo nekaj nadzora nad svojimi občutki. Poleg pogovora bi šola (morala) nuditi možnosti za izražanje skozi slikarstvo, literaturo, igranje vlog, gledališče, glasbo, telesno vadbo, ples, šolsko praznovanje in prireditve itd. Na splošno izražanje ne bi smel biti samo o negativnih čustvih, ampak mora biti vseobsegajočo - mora uporabljati vsa področja človeške ustvarjalnosti in človeške kulture, saj se ta raznolikost odziva na velike individualne razlike, ki so značilne za študente same .

Vse oblike izražanja predstavljajo pripovedi o našem življenju in svetu. Učitelji, ki skupaj s svojimi učenci uspejo zgraditi in povedati zgodbo o tem, kaj se jim zgodi, zmanjšajo zmedo otrok. Take zgodbe nam pomagajo ohraniti kontinuiteto v prostoru in času, ko se zdi, da se vse okoli nas spreminja ali še huje, razpada.

#### f. Zaupajte v njihovo moč in jim dajajte vzpodbudo

V vseh časih je bilo veliko ljudi, ki so kljub škodljivim razmeram uspeli ne le preživeti, ampak so postali še močnejši. Z uporabo resničnih primerov razložite študentom, da se s podobnimi težavami soočajo številne družine in številne družbene skupine v različnih državah po svetu. Spomnite otroke na priložnosti, ko so se sami učinkovito ukvarjali z različnimi težavami in doživeli uspeh. Prosite jih, da storijo enako zdaj. Razložite jim, da imajo ljudje velike rezerve moči in da bodo tudi oni uspeli. Otroke lahko prosite, naj razmišljajo o načinih kako bo kriza lahko pomenila nekaj pozitivnega za človeško življenje. Poskusite ohraniti svojo vlogo močnih vzgleda, s katero lahko otroci in mladostniki prepoznajo in navdihujejo prepričanje v svoje osebne prednosti. Gre za odnos, ki krepi samozavest otrok in mladostnikov.

Duševna odpornost pomeni tudi, da nefunkcionalna prepričanja nadomestite z drugimi, alternativnimi prepričanji, ki imajo smisel za vašo situacijo. Nekatere skupne misli, ki nam NE pomagajo in jih je treba pripeljati na površje, da bi jih spremenili, so:

*"Ne glede na to, kaj počnem, se ne bo nič spremenilo."*

*"Sam sem, nihče mi ne more pomagati."*

*"Vsakdo skrbi zase, jaz nameravam narediti enako, da preživim z družino."*

*Naj se reši tisti, ki se reši sam.*

Mnoge od teh misli izražajo žalost, ki jo čutimo zaradi težke situacije. To žalost bodo otroci in mladostniki lahko doživeli sami in potrebujejo pomoč pri obdelavi in reševanju. Misli, ki nas motivirajo za ukrepanje, so lahko naslednje (in mnoge druge, seveda, ki jih ustvarja človeška domišljija):

*"Imam dobre ljudi v življenju."*

*"Samo zato, ker nekateri ljudje niso skrbeli za splošno dobro in nas je to pripeljalo do te situacije, še ne pomeni, da bi morali sprejeti ta odnos."*

*"Vredno se je boriti zase in za druge."*

*"Ne glede na to, kaj se bo zgodilo, bomo to sčasoma preživeli."*

## 6.6 Krepitev sistema psihosocialne podpore

### Psihosocialna vzgoja

Pri izpolnjevanju osnovnih potreb po preživetju (hrana, voda, zavetje, oblačila, zdravstvena oskrba) imajo otroci iz prikrajšanih okolij na splošno večje potrebe po izobraževanju in podpori kot drugi mladi/otroci, da bi imeli podlago za socialno interakcijo in vzpostavitev omrežij socialne podpore. Vloga izobraževanja je, da poleg izobraževalnih rezultatov prinese tudi psihosocialno normalizacijo.

Šola je okolje, ki ponuja psihosocialni razvoj vsem učencem, torej tudi otrokom iz ranljivih skupin, iz naslednjih razlogov:

1. Šola kot organizacija, katere cilj je celosten razvoj učencev
2. To je prostor za izražanje otrokove individualnosti in talentov
3. To je kraj za druženje otrok in njihovih družin

V središču učinkovitega psihosocialnega podpornega sistema so psihosocialne intervencije, kot skupek skupinskih dejavnosti, namenjenih povečanju socializacije in odpornosti otrok. Ti posegi so običajno v obliki delavnic in drugih družbenih dejavnosti, ki temeljijo na metodi iger, da bi lahko sodelovali otroci in bi imela kar največji učinek.

### Cilji psihosocialnih intervencij

Pri načrtovanju in izvajanju otroških delavnic in srečanj s starši je pomembno, da imamo v mislih splošne cilje programa odpornosti otrok.

Končni cilj bo vedno izboljšati in okrepiti otrokovo psihosocialno dobrobit. To pomeni, da otrokom pomagamo:

- nadaljevati z normalnimi, rutinskimi dejavnostmi
- po kriznih razmerah ali celo med
- da so manj izpostavljeni stresu
- da so telesno in čustveno močni in zdravi
- da so igrivi in srečni
- da se dobro počutijo in imajo zaupanje v svoje sposobnosti
- sprejemajo dobre in varne odločitve
- da so bolj družabni
- zaupati drugim in biti sposobni deliti svoja čustva
- poiskati pomoč drugih vrstnikov in odraslih
- bolje se soočiti z vsakodnevnimi izzivi
- reševati probleme brez nasilja.

## 6.7 Značilnosti programov za podporo mladostnikom iz ranljivih skupin

Eden najbolj sodobnih načinov za podporo otrokom in njihovim družinam so programi socialnega in čustvenega razvoja, ki so bili oblikovani in izvedeni v zadnjih desetletjih. Njihov namen je okrepiti čustveno inteligenco otrok in gojiti potrebna znanja, da bodo lahko prepoznali, izražali, upravljali in nadzirali svoja čustva in čustva. njihova čustva bolje pri interakciji z drugimi.

Kot je povedal Banti, A. (2010) "*razvoj vseh veščin, vrednot in odnosov, povezanih z čustveno inteligenco, je motivacija, ki bo otrokom omogočila, da se uprejo samouničevalnim vedenjem, hkrati pa jih naredijo bolj odgovorne in sposobne sprejemati modre odločitve in iščejo možnosti za napredek in učenje v svojem življenju*".

Formalni in neformalni programi in strukture, ki jih usmerjajo učitelji, šole in vrstniki, lahko učencem iz ranljivih skupin zagotovijo občutek stabilnosti in so ključni pri podpiranju njihovega družbeno-čustvenega razvoja. Strukturirano šolsko okolje, ki zagotavlja socialno in čustveno podporo, lahko ublaži strah pred izključitvijo, strahove pred odtujitvijo in jim omogoči, da se osredotočijo na svoj osebni in akademski uspeh (Center za duševno zdravje v šolah na UCLA, 2011; Adelman & Taylor, 2012; Gonzalez, Eades & Supple 2014; Suarez-Orozco, Rhodesetal., 2009).

Socialno-čustven razvoj izključenih in prikrajšanih otrok je odvisen tudi od neformalnih interakcij med odraslimi in učenci ter med učenci in njihovimi vrstniki (Suarez-Orozco & Todorova, 2008). Usposabljanje učencev za reševanje konfliktov in veščin reševanja problemov lahko poveča verjetnost, da bodo pari ali skupine učencev sposobni sami reševati konflikte. **Ključne veščine**, ki lahko pomagajo učencem pri reševanju konfliktov brez posredovanja odraslih, vključujejo naslednje:

- Pomirite se, ko so vznemirjeni.
- Pogovarjajte se neposredno drug z drugim
- Govorite iskreno, odkrito, vljudno.
- Pozorno poslušanje drugih in natančno razumevanje njihovih besed
- Predlagajte rešitve in se dogovorite o rešitvi, da jo preizkusite

## 6.8 Pomen odpornosti

Večji viri stresa kot so težave z družino in medsebojni odnosi, resne zdravstvene težave, stres, vojna, izguba službe, teroristični napadi, smrt ljubljene osebe, grožnje ali drugi travmatični dogodki, spremenijo življenje ljudi. Vse to so primeri resnih in izjemno težkih življenjskih izkušenj. Kako se ljudje soočajo s stiskami? Večina ljudi reagira z obilo intenzivnih čustev in občutkom negotovosti. Vendar se ljudje skozi čas dobro prilagajajo situacijam in stresnim okoliščinam. Kaj jim pomaga? Psihološka odpornost.

Psihološka odpornost, je del človeške narave že iz otroštva: lastnosti in sposobnosti, ki se kažejo kot prednost. Naloga staršev in učiteljev je, da pomagajo otrokom prepoznati te notranje moči in sposobnosti ter razviti ustrezno samozavest, ki je ključna sestavina psihološke odpornosti.

## Prepoznavanje duševne odpornosti

Za doseg zgoraj navedenih ciljev je ključnega pomena, da se razvije psihološka odpornost. Ta pomembna psihološka veščina ima veliko značilnosti, ki jih povzemamo spodaj:

### **Odnosi**

Naši človeški stiki in odnosi z drugimi nam dajejo občutek pripadnosti skupini, pri sprejemanju in zagotavljanju podpore in občutka, da v težkih časih nismo sami.

### **Samozavest/priznavanje kompetenc**

Samozavest in osebni viri moči pomagajo ljudem, da se hitreje in učinkoviteje opomorejo.

### **Viri podpore**

Priznavanje in zavedanje, da v naših življenjih obstajajo viri podpore (ljudje in situacije) v težkih življenjskih okoliščinah.

### **Odgovornost/aktivno sodelovanje**

Občutek, da prevzemamo odgovornost za dejanja, nam pomaga pridobiti občutek nadzora in ohraniti mir.

### **Vrednosti/pričakovanja**

Zavedanje in globlje razumevanje vrednot, ki jih imamo, nam pomaga, da določimo, in prednostno postavimo cilje in sledimo njihovem izvrševanju.

### **Cilji**

Ponovno določanje prednostnih ciljev v okviru novih okoliščin in novih nastajajočih potreb posamezniku pomaga, da še naprej izraža zadovoljstvo, kar daje pomen življenju.

### **Optimizem**

Občutek upanja oz. optimizem je povezan z povečevanjem psihološke odpornosti in pričakovanjem, da bo dejanje "obrodilo sadove".

## Spodbujanje odpornosti v šolskem okolju

Takoj za družino je šola najbolj primerno okolje za spodbujanje duševne odpornosti pri otroku in mladostniku. Šolske skupnosti lahko a) zagotovijo pogoje, ki spodbujajo vedenja, ki so značilna za duševno odpornost, b) spodbujajo izvajanje ustreznih izobraževalnih pristopov, ustreznih izobraževalnih programov in preventivnih programov, namenjenih razvoju posameznih zaščitnih dejavnikov. V naslednji preglednici lahko vidite nekatere od teh dejavnikov, ki so razdeljeni v endogenih (notranje) in eksogenih (okolje).

Endogeni zaščitni dejavniki	Okoljski zaščitni dejavniki
Socialne veščine (odločanje, odločnost, nadzor impulzov, veščine reševanja problemov)	Sposobnost ustvarjanja močnih odnosov
Postaviti se v kožo drugih	Spodbujanje učnega procesa
Družabnost	Pozitiven način interakcij (topla medosebna razmerja in nizka stopnje kritiziranja)
Smisel za humor	Jasne meje (pravila, navade, zakoni)
Notranji nadzor	Razvijanje podpornih odnosov s številnimi odraslimi, ki skrbijo
Avtonomnost – Neodvisnost	Delitev odgovornosti, zagotavljanje storitev in pomoči drugim
Pozitiven pogled na osebni razvoj	Zadovoljevanje osnovnih potreb (stanovanje, prehrana, zdravstvene storitve, zabava itd.)
Prilagodljivost	Visoka, a realna pričakovanja glede uspeha
Sposobnost za učenje	Spodbujanje otrok k zastavljenim ciljem in kontroli le-teh
Motivi za doseganje	Prispevati k razvoju vrednot in socialnih veščin od zgodnjega otroštva naprej.
Učinkovitost	Zagotavljanje priložnosti prevzemanja odgovornosti in sodelovanja pri sprejemanju odločitev
Ceniti sebe in zaupati svojim močem.	Priznavanje otrokovih prednosti in posebnih sposobnosti

V nadaljevanju primer dveh izkustvenih delavnic za dvig psihološke odpornosti za otroke v šoli:

V prvi so raziskani, identificirani in obsežno opisani viri moči in »rezerve«, ki jih ima vsak človek,.

V drugi so raziskani načini njihove uporabe v kritičnih časih.

Pomembno je, da trener pusti potreben čas in nudi ustrezno podporo, da ne ostanejo na površni ravni.

## Delavnica 1: "Moj edinstven jaz"

### 1. Uvod/trajanje 10'

Uvodni pogovor/krog: Uvodi in razvoj ciljev delavnice.

### 2. Aktivnost 1 "Ste kdaj ...?" /trajanje 15'.

Trener pojasni, da bodo prebrali različne stvari/trditve, ki za posameznika so ali niso resnične. Za tiste za katere je trditev resnična, stečejo v sredino sobe, skočijo v zrak in udarijo »visoko petko« s komerkoli, ki je skupaj z njimi.

Na koncu so povabljeni, da povejo, kako se počutijo.

Tukaj je predlagani seznam izjav:

"Ali si kdaj ..."

1. Ste se kdaj povzpeli na Himalajo/Olympus/najvišjo goro v domovini?

2. Ste kdaj padli s kolesa?

3. Ste že kdaj več kot eno leto živeli v tujini?

4. Ste kdaj peli karaoke?

5. Ste kdaj bili več kot 2 tedna brez tuširanja?

6. Ali imate brata in sestro?

7. Ste že kdaj jahali konja?

8. Ste kdaj jedli žabe?

9. Ste imeli radi svojega zobozdravnika?

10. Ali znate govoriti 3 ali več jezikov?

11. Ste se kdaj zaljubili v nekoga, ki je bil vegetarijanec?

12. Ste kdaj plavali v oceanu?

13. Ste kdaj igrali v kakšni predstavi?

14. Ste si kdaj zlomili kakšno kost?

15. Ste kdaj delali prostovoljno?

16. Ste se kdaj povzpeli na drevo?

17. Ste imeli sorodnika, ki je živel čez 100 let?

18. Ste kdaj sami skuhal obrok za več kot 20 ljudi?

19. Ste kdaj imeli hišnega ljubljjenčka?

20. Ste imeli kdaj vzdevek?

21. Ste kdaj skakali s padalom ali bungee jumping?

22. Ste kdaj srečali medveda?

23. Ste že kdaj zardeli?

3. Aktivnost 2: "Drevo mojega življenja"/trajanje 50".

Inštruktor daje uvod o drevesih, njihovih posameznih elementih, njihovih lastnostih, njihovih značilnostih, o tem, kako so med seboj drevesa povezana v gozdovih.

Nato povabi vse, da začnejo risati svoje drevo na papirju A4, začeni od korenin in naprej deblo, veje, listje, cvetje ali sadje.

Na vsako od teh postavijo nekaj o sebi, kot sledi:

- Korenine: predniki in družinska zgodovina; ljudje, ki so mu najbolj pomagali, ga ljubili in pozitivno vplivali na njega v življenju ali ga naučili koristnih stvari; priljubljeni kraji/stvari/pesmi.
- Tla: to je zdaj v njegovem življenju. Kjer živi in nekatere dejavnosti, ki jih ima v vsakdanjem življenju.
- Jedro: veščine, gibalne in druge sposobnosti ter družbene dejavnosti.
- Veje: njegovi upi, sanje in želje, ki jih smatra za smer svojega življenja in tudi za druge, otroke, mladino in odrasle ter za svojo skupnost. Kako mu je uspelo obdržati te upe (morda v težkih okoliščinah)?
- Listje: Ljudje (živi ali mrtvi), ki so pomembni za njegovo življenje. Kako so vplivali na to?
- Plodovi: darila, ki so jih prejeli in podarili, darila ne le materialna, ampak tudi čustvena darila, dosežki itd.
- Cvetovi: Kaj ga naredi posebnega, njegove moči/moči.
- Trnje: izzivi, grožnje in težave.

4. Kratka skupinska razprava / trajanje 20 minut

Razdelite se najprej po parih in se nato združite v skupine po štiri, ki naj temeljijo na medsebojnem poznavanju. Pogovarjajo naj se o tem, kar jih je presenetilo, se jih dotaknilo, naredilo ponosne in kaj so občutili.

Zapišejo kratko poročilo za predstavitev v skupni razpravi.

5. Zaključna razprava/cikel/trajanje 20 minut.

Na skupni zaključni razpravi vsaka skupina predstavlja tisto, kar je napisala, in se zaključi, ko vsak pove kaj je občutil.



## Delavnica 2: Moj edinstven jaz med drugimi

### 1. Uvod/trajanje 20'

Uvodni pogovor/krog: vabljeni k pogovoru o svojih mislih po formulaciji Udeleženci so povabljeni, da razmislijo o svojih mislih, potem ko so ustvarili svoje "Drevo", če jim je to kakorkoli pomagalo ali kakšne druge pripombe, ki bi jih radi dali.

### 2. Aktivnost 1: "Gozd življenja"/trajanje 50".

Posameznik svoje »Drevo« prikaže na steni in govori o njem, o zgodovini, najljubših pesmih in zgodbah. Ko to storijo vsi, jih povabimo, da govorijo o podobnostih in razlikah med svojimi »Drevesi« in o tem, kako se podpirajo, povezujejo med seboj v gozdu.

### 3. Aktivnost 2 "Ko pride kriza"/trajanje 20'

Kaj v resnici ogroža drevesa?

Kaj naredijo, da se zaščitijo pred nevarnostjo?

Kaj naredijo živali, da se zaščitijo pred nevarnostjo?

Ali obstaja kaj, kar lahko sami naredijo, da se odzovejo na nevarnosti in krize?

Ali obstaja kaj, kar že počnejo?

Zapišejo kratko poročilo za predstavitev v skupni razpravi.

### 4. skupen končni pogovor/trajanje 10 minut

Vsaka skupina predstavi, kar so si napisali.

## 6.9 Pomen komunikacije

Komunikacija je opredeljena kot večplastni proces razvijanja stikov med ljudmi, ki je izhaja iz njihove potrebe po povezovanju, interakciji z drugimi ter razvijanju skupne dejavnosti.

V človeški komunikaciji ni preprostih sporočil. Vedno smo oddajniki in sprejemniki več sporočil, verbalnih in neverbalnih, ki se med seboj določajo ali spreminjajo. Vsako sporočilo pridobi pomen ne samo iz svoje vsebine, temveč tudi iz njegovih podkrepitev, razlikovanj, zanikanj, ki jih prejme iz drugih sporočil, ki so lahko istočasna, pred ali po osnovnem sporočilu. To pomeni, da je mogoče izmenjana sporočila razumeti in pravilno razlagati le, če oddajnik in prejemnik poleg jezika delita enaka znanja, dožemanje, vrednote, odnose in izkušnje

Ena od kategorij komunikacijskih težav je obstoj stereotipov. Stereotipi so posploševanja, ki izražajo zelo razširjena stališča o drugih narodih ali družbenih skupinah. Izkrivljajo komunikacijo že od začetka. Kako dojemam komunikacijo med ljudmi, je odvisno od dožemanja:

- kaj si mislim o sebi
- kaj si mislim o tebi
- kaj mislim, da ti misliš o meni

Obstajata dva elementa, ki naredita komunikacijo učinkovito: *osebni* in *medosebni* element. V prvem primeru se komunikacija šteje za učinkovito, kadar vsaka oseba daje verbalna in neverbalna sporočila, ki odražajo to kar čuti (Satir, 1988). V drugem primeru bo komunikacija med dvema učinkovita, če pošiljatelj razlaga sporočilo pošiljatelja tako, kot je pošiljatelj to mislil. Kontekst, v katerem se razvija komunikacija, je eden najpomembnejših dejavnikov učinkovitosti komunikacije. Kontekst opredeljujejo številne dimenzije, kot so prostor, čas, pogoji in okoliščine, pisana in nenapisana pravila, prisotnost drugih in dogodki, ki so se zgodili med oddajnikom in sprejemnikom, ki oblikujejo odnos med njimi.

Poglejmo si nekatere osnovne komunikacijske spretnosti in običajne ovire za komunikacijo.

Komunikacijske veščine	Ovire za komunikacijo
izražanje čustev	različni jeziki
predelava in nadzor čustev (opazovanje ali notranji dialog)	brezbrižnost - raztresenost - indiferentnost - apatija
empatija – postavljati sebe v kožo druge osebe	pretiran želja po preglasovanju - nestrpnost
sprejemanje	namigovanje
aktivno poslušanje	špekulacije, netočnost
odločanje	nestrinjanje še preden je govornik zaključil
upravljanje medosebnih konfliktov	sprememba teme
zagovarjanje lastnega pogleda/pravic	nadmoč in izogibanje čustvenemu izražanju
sodelovanje	neprestano prekinjanje
interes za druge	dvojna sporočila - dvoumna

Primer izkustvene dejavnosti komuniciranja za šolske otroke:

1. Predstavitev/trajanje 15'

Frontalno/krog: Vsaka oseba v krogu izrazi svoj občutek povezan s tem, kar je bilo prej in po navedenih cilji te delavnice.

2. Aktivnost 1: "Komunikacija: OBLIKE"/trajanje 20'.

Naključno izbrane (2-3) manjše skupine po 6-8 oseb, ki sedijo v koloni in tvorijo 2 ali 3 vzporedne vrstice (odvisno od skupnega števila skupine).

Prva oseba v vrsti dobi A4 list papirja, na katerem je narisana predmet (drugačen za vsako kolono), ki jo vidi le prvi. Nato opisuje, kar je videl osebi takoj za njim z tihim glasom in brez kretenj z rokami. Nato druga oseba pove kar je razumela naprej tretji in tako dalje do zadnje osebe v koloni. Vsak se lahko pogovarja samo z osebo spredaj in z osebo zadaj. Lahko postavlja vprašanja, razjasni stvari samo s tema dvema, dokler se informacije ne predajo naprej. Ko informacije dosežejo zadnjega leta nariše oz. poskusi oblikovati, kar mu je bilo opisano. Na koncu se originalna risba postavi ob bok končni risbi in skupina vidi rezultat.

### 3. Pogovor/trajanje 20'.

Vprašanja za refleksijo:

Kako si se počutil?

Kaj je skupina morala storiti?

Kakšne so vaše izkušnje kot člana ekipe?

Kaj ste se naučili o komunikaciji?

Kdo je bil odgovoren za izid?

Katere veščine ste potrebovali za aktivnost?

Kakšne so bile ovire?

### 4. Predstavitev/trajanje 15 minut

Tema: "Komunikacija: osnovna načela in koncepti, veščine, ovire".

### 5. Aktivnost 2: "Medkulturna komunikacija"/trajanje 20'.

Priprava: 4 kartice z besedilom, ki ga najdete spodaj:.

Naredimo 4 manjše naključne skupine

Vsaki skupini bere učitelj navodila iz kartice, ki jim mora skupina slediti. Učitelj bere tiho, da druge skupine ne slišijo. Ko učitelj da iztočnico, se učenci začno gibati po sobi. Na učiteljevo iztočnico "Pozdravimo", drug z drugim komunicirajo po navodilu, ki so ga dobili na kartici. Srečujejo se vse skupine med seboj.

Navodila za 4 kartice:

"Na srečanju z nekom drugim, boš naredil naslednje ..."

Kartica 1: Govorim v tišini in vedno sem pol koraka za osebo, ki sem jo spoznal

Kartica 2: Govorim potem ko sem v mislih preštel od 1 do 7

Kartica 3: Govorim glasno, ko se približujem drugi osebi, vprašam "Zdravo. Kako si?"

Kartica 4: Na vprašanje "Zdravo, kako si?" ali pa ko kdo pristopi, spustim oči.

### 6. Pogovor/trajanje 10'.

Vprašanja za refleksijo:

Kako si se počutil vsakič?

Kaj se je zgodilo?

Kaj so opazili?

V kakšnih drugih življenjskih okoliščinah se to lahko zgodi?

## 6.10 Zaključek

Psihosocialno podpora pomeni

- a) prepoznavanje večplastnih potreb otrok in njihovih pravic, pravica do psiho-fizičnega razvoja,
- b) sistematična zaščita pred dejavniki visokega tveganja za duševne motnje,
- c) krepitev duševne odpornosti in sposobnosti za obvladovanje kriznih razmer.

Glavni cilji programov psihološke in socialne podpore so:

(a) zmanjšati in/ali preprečiti dejavnike tveganja za razvoj ali težav, povezanih z duševnim zdravjem, kot so vpliv stresa in psihološke stiske, ki so jih doživeli ali jih doživljajo otroci, ter preprečiti aktivacijo posttravmatskih simptomov, osamljenost in socialna izolacija.

(b) krepitev osebnih in družbenih mehanizmov, procesov okrevanja in sposobnosti odzivanja v pogojih velike negotovosti, stalnih sprememb, ločenosti in izgube. To je mogoče doseči z ustvarjanjem stabilnega in varnega okolja in odnosa zaupanja.

Ta pristop omogoča celostno vključevanje otrok. Soočeni bodo s svojimi travmatičnimi izkušnjami in vplivom teh, vendar bodo na teh izkušnjah "zgradili" ali prepoznali svojo odpornost in jo tudi izboljšali.

## Preverite svoje znanje

### Modul 6

1. Psihosocialna podpora pomeni:

- a. prepoznavanje večplastnih potreb otrok in mladostnikov ter njihovih pravic do normalnega razvoja in psihosomatskega stanja.
- b. sistematična prizadevanja za njihovo zaščito pred negativnimi učinki, ki jih doživijo v vsakdanjem življenju.
- c. krepitev njihove duševne odpornosti, njihovo sposobnost, soočenja s težkimi situacijami in na splošno vsak pozitiven vidik njihovega življenja.
- d. Vse zgoraj navedeno

2. Posledice neželenih učinkov na otroke vključujejo:

- a. Pomanjkanje gibalnih funkcij
- b. Slab uspeh v šoli
- c. nagnjenost k samomoru
- d. Nobena od zgoraj navedenih

3. Posledice neželenih učinkov na mladostnike vključujejo:

- a. Tveganje samomora
- b. Nizka uspešnost v šoli
- c. Tako a kot b
- d. Niti a niti b

4. Iskrenost s študenti lahko pomaga, ker:

- a. Vedeti morajo, da so spremembe del življenja
- b. Razvijajo raven zaupanja do učitelja
- c. Tako a kot b
- d. Niti a niti b

5. Šola je primerno okolje, ki se ponuja psiho-socialnemu razvoju vseh učencev, torej tudi ranljivim skupinam otrok, ker:

- a. Šola je organizacija, katere cilj je vseobsegajočemu razvoju le nekaterih učencev in
- b. To je prostor za izražanje otrok individualnosti in talentov
- c. To je kraj, kjer se lahko otroci izognejo svojemu družinskemu okolju
- d. Vse zgoraj navedeno

6. Kaj je cilj psihosocialnih posegov?

- a. Da se študentje uprejo nadlegovanju
- b. Za študente, da se lahko izrazijo in rastejo
- c. Zmanjšati izpis študentov
- d. Vse zgoraj navedeno

7. Kaj je psihološka odpornost?

- a. Uspešno soočanje s stisko
- b. Ne soočanje s stiskami v življenju
- c. Biti uspešen pri akademskem in osebnem dosežku
- d. Nobena od zgoraj navedenih

8. Kaj je pomemben element psihološke odpornosti?

- a. Optimizem
- b. Cilji
- c. Podporno omrežje
- d. Vse zgoraj navedeno

9. Koliko stopenj je potrebnih za osvojitve komunikacijske spretnosti?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. Nobena od zgoraj navedenih

10. Kakšna je vloga učitelja v psihosocialnem programu za učence?

- a. Pomagati študentom, da postanejo boljši s svojimi akademskimi dosežki
- b. Pomagati študentom, ki se soočajo z ustrahovanjem
- c. Podpirati in olajšati proces razvijanja delovnih spretnosti in komunikacijskih spretnosti
- d. Podpirati in olajšati proces razvoja odpornosti in komuniciranja z

## 6.11 Literatura

1. Adelman, H. & Taylor, L. (2012). Mental Health in Schools: Moving in New Directions. *Contemporary School Psychology*, 16.
2. Bilton, T. et al. (1996). *Introductory Sociology*. London: Macmillan, p.670.
3. Birman, D. (2002). Mental Health of refugee children: *A guide for the ESL teacher*. Denver, CO Spring Institute for Intercultural Learning. Retrieved from: <http://www.springinstitute.org/wp-content/uploads/2016/04/mentalhealthrefugeechildren3.pdf>
4. Center for Mental Health in Schools (2011). *Moving Beyond the Three Tier Intervention Pyramid Toward a Comprehensive Framework for Student and Learning Supports*. Los Angeles: Author at UCLA. <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/briefs/threetier.pdf>
5. Fowler, S.M. & Mumford, M.G. (1995). *Intercultural Sourcebook: Cross-cultural Training Methods*. Interactional methods of role plays, cultural contrast and simulation games, and the cognitive methods of critical incidents, cultural assimilators and case studies.
6. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, pp. 256
7. Karcher, M.J. (2007). Cross-age peer mentoring. *Youth Mentoring: Research in Action*, 1(7), pp. 3-17
8. Kramer, E.M., Guarnaccia, P.J., Rezendez, G., & Lu, W. (2009). *The emerging monoculture: Assimilation and the Model Minority*, Westport, CT: Praeger
9. National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: fact sheet for youth*. University of California, Los Angeles ([www.nctsnet.org](http://www.nctsnet.org))
10. Roffman, J., Suarez-Orozco, C. & Rhodes, J. (2003). Facilitating positive development in immigrant youth: The role of mentors and community organisations. In D. Perkins, I.M. Borden, J.G. Keith & F.A. Villarreal (Eds.), *Positive Youth Development: creating a positive tomorrow* (pp. 90-117). Brocton, MA: Kluwer Press
11. Rydberg, D. et al. (1985). *Building Community in Youth Groups*. USA: Thom Schultz Publications, Inc
12. Stanton-Salazar, R. D. (2011). A Social Capital Framework for the Study of Institutional Agents and of Empowerment of Low-status Youth. *Youth and Society*, 43 (3), 1066-1109
13. Suarez-Orozco, C., Pimentel, A., Martin, M. (2009). The Significance of Relationships: Academic Engagement and Achievement Among Newcomer Immigrant Youth. *Teachers College Record* 111 (3), p.p. 712-749
14. Suarez-Orozco, C., Suarez-Orozco, M.M. & Todorova, I. (2008). *Learning a new land: Immigrant students in American society*. Cambridge, MA, US: Belknap Press/Harvard University Press



## **7 Μ7. POTI K SODELOVANJU MED ŠOLAMI IN ŠPORTNIMI DRUŠTVI**

Pripravil

NPDD "IRODOROS" MUNICIPALITY OF MEGARA, GREECE

2021



## 7.1 Uvod

Splošni cilj modula	Udeleženci se bodo seznanili s trenutnim stanjem glede sodelovanja šol in športnih društev, dejavniki, ki ovirajo to sodelovanje, ter spoznali strategije za njihovo reševanje in izboljšanje trenutnega stanja.
Pričakovani rezultati	Po usvojitvi tematike bodo udeleženci imeli predstavbo kako naj deluje sodelovanje med šolo in športnimi društvo, prednosti in koristi, ki jih prinaša sodelovanje ter možnosti za nadaljnje izboljšanje.
Ključne besede	Kooperacija, sodelovanje, prednosti, koristi, socialna vključenost,
Uvodne pripombe	Sodelovanje med šolami in športnimi društvi se izkazuje kot koristno za vse deležnike. Nenavadno je, da do sodelovanja ne prihaja ravno zaradi pomanjkanja sodelovanja. Obstaja veliko aktivnosti in dogodkov, ki bi lahko potekali v sodelovanju med šolami in športnimi klubi. Takšno sodelovanje pa je tudi ključnega pomena za izboljšanje socialne vključenosti otrok iz ranljivih skupin.

## 7.2 Teoretična izhodišča:

### Potreba po sodelovanju

Ker je izobraževanje za otroke in mladostnike obvezno v vseh evropskih državah, je šola prostor, ki je najpomembnejši za spodbujanje socialne vključenosti ranljivih ciljnih skupin. Hkrati je šola prostor, v katerem je mogoče s športnimi programi obravnavati visoko število mladih iz različnih družbenih in etničnih okolij. Vendar pa je za trajnostno spodbujanje socialne vključenosti teh otrok potrebna dejavnejša vključenost nešolskih akterjev na lokalni ravni (zlasti športnih klubov, združenj, aktivnih na področju športa itd.), ki bodo lahko podpirali te otroke, povečali njihovo samozavest in spodbujali njihovo socialno vključenost zunaj zaščitenega šolskega okolja.

Nedavne raziskave (na primer "Sodelovanje na športnem trgu – razlogi in načini, kako ga izboljšati") kažejo, da tudi če obstaja volja tako športnih klubov kot šol za sodelovanje, so sedanje ravni sodelovanja zelo nizke. Enak zaključek je bil tudi rezultat raziskav, izvedenih v okviru dveh poročil, razvitih v okviru evropskih projektov in sicer:

- iz poročila "Analiza potreb po usposabljanju" projekta ATHLISI ([www.athlisi.eu](http://www.athlisi.eu)), kjer so bile organizirane fokusne skupine z organizacijami s sedežem v skupnosti (vključno s starši) in
- poročilom "Politike športnih klubov v Evropi SIVSCE". V okviru projekta SIVSCE se je razvila primerjava v kontekstu javne politike in zgodovinskega izvora športnih klubov v desetih evropskih državah.

Ključna osebnost za spodbujanje tega sodelovanja in spodbujanje socialne vključenosti ranljivih ciljnih skupin prek športa je učitelj športne vzgoje v šolah.

Osebne lastnosti in slogi poučevanja učiteljev športne vzgoje so lahko pomembni dejavniki pri razvoju dojemanja predmeta učencev, ki vplivajo na razvoj športnih vrednot in zavezanost vseživljenjski gibalni aktivnosti. Vendar pogosto učitelji športne vzgoje v šolah nimajo stikov, potrebne mreže in orodij, potrebnih za spodbujanje sodelovanja z drugimi organizacijami na področju športa, ki temeljijo na skupnosti.

V zadnjih letih se je povečalo število otrok, ki spadajo v ranljive skupine, zaradi povečanja števila beguncev in migrantov ter zaradi finančne krize. Večina učiteljev športne vzgoje ni bila deležna nobenega usposabljanja, povezanega s posebnostmi, ki so potrebne za upravljanje takšnih skupin otrok. Njihovo usposabljanje, povezano s socialnim vključevanjem, je običajno omejeno na invalidne otroke oz. Otroke s posebnimi potrebami. Raziskave so pokazale, da učitelji telesne vzgoje težko prepoznajo in opišejo vrednote in življenjske veščine, ki jih je treba prenesti na šolske otroke, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi tako v posamezniku kot v skupinski osnovi. Natančneje, učitelji športne vzgoje se lahko usposobijo za razvoj svojih socialno-čustvenih veščin, da bi ustvarili vključujoče okolje znotraj šole. Na ta način lahko otroci iz ranljivih skupin razvijejo potrebne življenjske spretnosti in samozavest, ki so potrebne za uspeh v organizacijah izven šole, kot so npr. športni klubi.

## 7.3 Možne oblike sodelovanja med šolami in športnimi društvi:

Šole lahko sodelujejo s športnimi organizacijami na več načinov:

- Šola lahko prepozna učence z boljšimi gibalnimi sposobnostmi in jih usmerja v lokalno športno organizacijo
- Športne organizacije bi lahko za svoje športne dogodke uporabile šolsko infrastrukturo
- Športne organizacije bi lahko organizirale identifikacije talentov v šolah
- Športne organizacije bi lahko ob svetovnem dnevu športa in ob drugih priložnostih organizirale več predstavitev posameznih športov v šoli
- Športne organizacije bi lahko organizirale pogovore v zvezi z koristimi športa
- Športne organizacije lahko organizirajo dan odprtih vrat v svojih infrastrukturah, ki bi bil odprt za učence šole. Šole bi lahko učence obvestile o takšnih priložnostih.
- Športne organizacije bi lahko obvestile društvo šol ali staršev v zvezi z dogodki, ki jih organizirajo
- Športne organizacije bi lahko organizirale šolska prvenstva v športnih organizacijah oz. njihovi infrastrukturi
- Športne organizacije bi lahko organizirale seminarje o različnih temah (npr. prva pomoč) v šoli.
- Sodelovanje je mogoče vzpostaviti tudi na področju opreme (žoge in druge športne opreme).

### 7.3.1 Prednosti in koristi sodelovanja

Prednosti in koristi za šolo

- Izboljšuje zdravje in telesno stanje učencev, kar je pomembno tudi za njihovo šolsko uspešnost
- Izboljšuje socialno vključenost ranljivih učencev in preprečuje socialno izključevanje ter oblike tveganega vedenja.
- Izboljša stike šole z lokalno skupnostjo
- Zagotavlja šoli več možnosti za organizacijo športnih aktivnosti in dogodkov v primeru, da ima slabo športno infrastrukturo
- Lahko izboljša športno opremo šole

Prednosti in koristi za športne organizacije

- Prepoznavanje talentov, ki bi lahko povečali vrednost športni organizaciji
- Povečanje stikov z otroki, ki bi lahko bili zainteresirani za sodelovanje v športnih organizacijah
- Večja vloga športne organizacije v okviru lokalne skupnosti

## 7.3.2 Skupni cilji šole in športnih društev:

Poleg zgoraj opisanih praktičnih koristi si športne organizacije in šole delijo tudi enake vrednote in cilje, zlasti povezane z ranljivimi otroki:

- Razvoj ranljivih skupin v skupnosti s kratkoročnim in dolgoročnim večsektorskim akcijskim načrtom z večplastnimi družbenimi, kulturnimi, prostovoljnimi, športnimi, okoljskimi in lokalnimi ukrepi, solidarnost do socialne vključenosti ter ozaveščanjem širše družbe za njihovo toplo dobrodošlico ter boju proti rasizmu in ksenofobiji.
- Zagotavljanje storitev informiranja in svetovanja, zdravja in izobraževanja za svoje člane, ki imajo izkušnje s socialno in izobraževalno izključenostjo.
- Odprava in obsojanje vseh oblik predsodkov, rasizma in ksenofobije do njihovih članov ter boj proti diskriminaciji, stereotipom in socialni izključenosti v izobraževalnem sistemu.
- Boj proti izključenosti iz storitev in zagotavljanju socialne kohezije, rednega sožitja in socialne stabilnosti.
- Zagotoviti prisotnost, boj proti manjkanju pri pouku, zmanjšanju neuspeha v šoli in vključevanje učencev na vseh ravneh izobraževanja.
- Okrepiti odnos družin s šolo in poudariti pozitivne učinke izobraževanja na življenja teh otrok.

Poleg tega šole in športni klubi:

- Zagotavljajo učenje in socializacijo
- izboljšajo samokontrolo in samopodobo,
- ohranjanje dobre telesne podobe,
- Pridobivanje izkušenj, ki pomagajo pri dozorevanju osebnosti,
- podpiranje dejavnosti, ki bo prispevala k znatnemu izboljšanju izobraževalnega in življenjskega standarda učencev,
- Preprečujejo pri učencih razvoj alkoholnih in drugih razvadah.

## 7.4 Praktična izhodišča:

### 7.4.1 Primeri dobrega sodelovanja

1. Športni klub, ki je bil med drugim gost v šolskih prostorih, s sedežem v Solunu, nadaljuje z naslednjimi dobri praksami:
  - Informativna predavanja v šolah: V okviru ozaveščanja družbe in dijakov o vprašanih, povezanih s športom in enako vključenostjo športnikov, redno obiskujejo šole, predstavljajo olimpijske športe. Mladi študenti imajo priložnost, da se seznanijo z impresivnimi športi, razpravljajo s priznanimi športniki o koristih športa.
  - Težave, s katerimi se sooča športnik v vsakdanjem življenju. Predvsem se mladi zavedajo, da so posamezniki iz ranljivih skupin tudi aktivne celice družbe, ki morajo biti odprte in dostopne vsem.

- Klub je tudi vodja v dejavnostih drugih športnih klubov naše države, ki sodelujejo v zadnjih dveh letih na mednarodnem nočnem polmaratonu po razgibani pešpoti v Solunu, kjer sodeluje na stotine ljudi, vključno s šolskimi otroki in kluba.
  - V šolskih prostorih organizira desetdnevni tabor olimpijskih športov za šolsko bmočje. Na taboru se mladi učenci seznanijo s serijo olimpijskih športov, prilagojenih starostnim potrebam udeležencev. Hkrati lahko razvijejo bogate motorične in senzorične sposobnosti s sodelovanjem v ustvarjalnih dejavnostih. Ta akcija je edini izhod za mlade po koncu šolskega leta, saj so možnosti za šport, igro in ustvarjalno zaposlitev za otroke praktično minimalne. Veliko navdušenje, tako udeležencev kot staršev, daje članom društva veselje in motivacijo za nadaljevanje akcije in njen razvoj, ki je namenjen sodelovanju čim večim otrokom šolske starosti.
2. Helen Claudia Pollack je prvakinja Atletskega kluba Megara v kratkih skokih. Rodila se je očetu iz poljske in in materi iz Šrilanke in odraščala v Grčiji. Stara 22 let, pri osmih letih je izgubila očeta. Tako športni klub kot šola sta očitno podprla njene prve korake. Študira estetiko in vzporedno z športno kariero dela še v otroški igralni sobi.

## 7.4.2 Predlogi vadbenih aktivnosti

Vadbene aktivnosti so namenjene usposabljanju učiteljev in drugih strokovnih delavcev za vzpostavljanje sodelovanja med šolami in športnimi društvo.

Dejavnost 1: Sociometrija

Od udeležencev se zahteva, da vstanejo. Posrednik bere nekaj izjav in udeležence poziva, naj stojijo v virtualni vrstici, ki predstavlja njihovo mnenje. En vogal sobe predstavlja odgovor »Popolnoma se strinjam« medtem ko drugi kot predstavlja odgovor »Se ne strinjam«. Po tem, ko vsak udeleženec izrazi svoje mnenje s tem, da stoji v točki na virtualni črti, jih posrednik prosi, naj pojasnijo svoje stališče in dialog bi se lahko začel kot posledica tega. Primeri izjav:

1. Šole v vaši državi spodbujajo otroke k sodelovanju v športu.
2. Velik odstotek učencev v vaši državi sodeluje v športnih klubih.
3. Stopnja sodelovanja med šolami in športnimi klubi v vaši državi je zelo dobra.
4. V vaši državi je organiziranih veliko skupnih športnih dogodkov med šolami in športnimi klubi.
5. Raven športnih objektov v šolah v vaši državi je zelo dobra.
6. Standard občinskih športnih objektov v vaši državi je zelo dober.
7. Učitelji imajo zelo pozitivno mnenje o športnih klubih in njihovem delu.
8. Učenci v vaši državi imajo dovolj prostega časa za ukvarjanje s športom.
9. Ideja, da je šport dejavnik pri oblikovanju človeške osebnosti in kohezija družbe, je v vaši državi zelo razširjena

## Dejavnost 2: Dramska vaja

Udeleženci so razdeljeni v dve skupini. Prva skupina predstavlja šolo, druga pa športni klub. Scenarij je, da želijo člani športnega kluba vzpostaviti sodelovanje s šolo, medtem ko ravnatelj ni negativno nastrojen, ampak ne vidi perspektive.

V prvi fazi udeleženci delajo znotraj svoje skupine. Ena skupina razvija strategijo in argumente, da bi prepričala ravnatelja, da sodeluje z njimi (možne dejavnosti, ugodnosti za šolo, možni načini sodelovanja itd.). Člani v drugi skupini pa iščejo vse možne ovire in izzive za proces sodelovanja.

V drugi fazi se prva skupina odloči, kdo bo igral vlogo ravnatelja šole in druge skupine, ki bo igrala vlogo predstavnika kluba. Sledi dramatizacija srečanja (igra vlog) med izbranima, ki ju podpirajo ostali člani skupine.

## 7.5 Sklep

Sodelovanje med šolami in športnimi organizacijami je koristno za vse. Do nesodelovanja prihaja zgolj zaradi pomanjkanja kulture sodelovanja. Obstaja več aktivnosti in dogodkov, ki bi jih lahko organizirali s sodelovanjem med šolami in športnimi klubi, nekateri so enostavni in drugi bolj zapleteni. To sodelovanje je ključnega pomena za izboljšanje socialne vključenosti ranljivih učencev.

## Preizkusite svoje znanje

### Modul 7

Praktične vaje:

1. Naredite SWOT analizo (Prednosti/ slabosti/ priložnosti/ grožnje), povezane s sodelovanjem vaše šole s športnim klubom.
2. Pripravite preprosto strategijo, da prepričate ravnatelja, da nadaljuje s sodelovanjem s športnim klubom. Razmislite o morebitnih oklevanjih z njegove strani.
3. Opišite primer posebnega ranljivega otroka v vaši šoli, ki bi mu koristilo sodelovanje s športnim klubom. Kateri je profil tega otroka in kakšne bodo lahko koristi?

**Vprašanja modul 7** (najmanj 1 – največ 5), označite zeleno

1. V kolikšni meri menite, da šole v vaši državi usmerjajo otroke v šport?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. V kakšni meri učenci/študentje v vaši državi sodelujejo v športnih društvih?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Kako presojate nivo sodelovanja med šolami in športnimi društvi vaše države?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. V kakšni meri obstajajo skupni športni dogodki med šolami in športnimi društvi v vaši državi?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Kako presojate raven športnih objektov v šolah vaše države?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Kako presojate raven občinskih športnih objektov v vaši državi?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Kakšno je po tvoje mnenje učiteljev ŠV o športnih društvih in njihovem delu?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Mislite, da imajo učenci/študenti v vaši državi dovolj prostega časa za šport?

da,	mogoče	ne
-----	--------	----

9. V kolikšni meri je ideja, da je šport dejavnik pri oblikovanju človeške osebnosti in povezanosti družbe, razširjena v vaši državi?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



## 7.6 Literatura

1. Bjarne Ibsen, G.S. Nichols, Karsten Elmoose-Østerlund (2016), Sports club policies in Europe. A comparison of the public policy context and historical origins of sports clubs across ten European countries., [https://www.researchgate.net/publication/310330146\\_Sports\\_club\\_policies\\_in\\_Europe\\_A\\_comparison\\_of\\_the\\_public\\_policy\\_context\\_and\\_historical\\_origins\\_of\\_sports\\_clubs\\_across\\_ten\\_European\\_countries](https://www.researchgate.net/publication/310330146_Sports_club_policies_in_Europe_A_comparison_of_the_public_policy_context_and_historical_origins_of_sports_clubs_across_ten_European_countries)
2. CESIE, Athlisi Project, Training Needs Analysis Report (2016), [http://www.athlisi.eu/images/National\\_Reports/ATHLISI\\_Comparative\\_report.pdf](http://www.athlisi.eu/images/National_Reports/ATHLISI_Comparative_report.pdf)
3. Michal Varmus, Milan Kubina, Jakub Soviar (2015), „Cooperation on Sport Market – Reasons and Ways How to Improve It“, July 2015, Procedia Economics and Finance 23(2015):391–395

## 8 Priloga 1 – pravilni odgovori

### Modul 1, Pravilni odgovori:

1. Vsi 3 so pravilni

2. Navesti tri primere ranljive skupine v današnjih svetovih, navedenih v Splošni deklaraciji o človekovih pravicah (UDHR). 3pts

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> ženske in dekleta               | <input checked="" type="checkbox"/> nacionalne manjšine |
| <input checked="" type="checkbox"/> Otroci in mladina               | <input checked="" type="checkbox"/> avtohtona ljudstva  |
| <input checked="" type="checkbox"/> begunci                         | <input checked="" type="checkbox"/> migranti            |
| <input checked="" type="checkbox"/> interno razseljenih             | <input checked="" type="checkbox"/> invalidov           |
| <input checked="" type="checkbox"/> osebe brez države               | <input checked="" type="checkbox"/> spolne osebe        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lezbijke, gej in transseksualci |   |

3. Kaj so 4 glavne vrste ranljivosti? 4pts

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> socialna | <input checked="" type="checkbox"/> ekonomska    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fizična  | <input checked="" type="checkbox"/> Enviromental |

4. Kaj je skupno vsem vrstam ranljivosti? 2pts

- večdimenzionalno (npr. fizično, socialno, gospodarsko, okoljsko...)
- dinamično (spremembe ranljivosti skozi čas)

5. Zakaj so mladi, predvsem mladostniki, bolj dovzetni za ranljivost? 2pts

- je to obdobje pospešenega dozorevanja in socialnega prehoda
- je čas oblikovanja identitete, ko mladi doživijo hitre fizične, spolne, socialne in čustvene spremembe

6. Nanesite tri dejavnike/vidike, ki vplivajo na ranljivost mladih. 3 pts

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Družina | <input checked="" type="checkbox"/> Čustveni vidiki  |
| <input checked="" type="checkbox"/> šolski  | <input checked="" type="checkbox"/> materialni vidik |

Vrstniki  socialni vidik

družba  posameznik

7. Kateri so vzroki za ranljivost mladih? 4 pts

revščina  pomanjkanje izobrazbe

ozadje priseljencev  pomanjkanje priložnosti

8. Označite obnašanje, značilno za osebe, ki so lahko ranljive. 5pts

- v šoli, ki se pogosto prikazujejo s prilivom ali težavami s pozornostjo
- manjkajo prijatelji iz iste starostne skupine
- agresivno vedenje
- samopoškodovanje
- depresija, tesnoba

9. Navesti tri veščine, ki so potrebna za obravnavanje ranljivih oseb? 3pts

Empatija  neverbalna komunikacija

iskrenost  reševanje konfliktov

Poslušanje

10. Zakaj je delo z ranljivimi ljudmi pomembno za vas?

Posamezen odgovor

## Modul 2, Pravilni odgovori:

1. Prvi korak za učitelja ŠV pri urah ŠV je lahko:  
b Socialni cilji (razvoj in ohranjanje pozitivnih družbenih odnosov)
2. Osebnostne lastnosti dobrih učiteljev ŠV (prosimo, označite nepravilen odgovor):  
d Strogo upoštevanje pravil
3. Teorija samoodločanja je uporabna za učitelje ŠV, ker lahko pomaga učiteljem razumeti:  
a Dejavnike, ki vplivajo na motivacijo učencev
4. Načela poučevanja - načelo 5 - zagotavljanje modelov pomeni:  
c Modeli so konkretni primeri tega, kar učitelji pričakujejo. Učitelji bi morali na primer učencem pri poučevanju osnovnih gibov pokazati vadbo korak za korakom.
5. Poseben pomen za GA z otroki iz ranljivih skupin je kompetentnost učiteljev ŠV glede poznavanja kultur, ki se nanaša na to, da lahko:  
b Ozavešča o morebitnih omejitvah, različnih kulturnih normah in učinkovitem sodelovanju posameznikov različnih identitet pri ŠV.
6. Učitelj ŠV kot korektor pri ŠV pomeni:  
a Da spreminjate vedenje otrok tako, da natančno pojasnite, kaj je bilo napačno in jim razložite, kaj točno pričakujete v tem trenutku.
7. Kako lahko zmanjšamo jezikovne ovire pri ŠV, pri delu z begunci in prosilci za azil?  
c Vključevanje izražanja in simbolizma z gibi telesa.
8. "Stopiti v tuje čevlje." to pomeni, da je učitelj ŠV:  
a Empatičen
9. Strategije, ki bodo pomagale otrokom iz ranljivih skupin "vzljubiti" ŠV (prosimo, označite napačen odgovor):  
b Izbiranje dejavnosti, ki se lahko izvajajo samo v skupinah, na primer skupinske igre
10. Kako pri ŠV motivirati otroke na način, ki upošteva njihove potrebe? Za začetek moramo:  
a Učitelji ŠV morajo pokazati zanimanje do učencev in njihovih interesov. "Kaj ti je všeč?"

### Modul 3, pravilni odgovori:

1. Celostni izobraževalni okvir je bistven za uspešno vključevanje otrok ranljivih ciljnih skupin v šolo in skupnost

Da

2. V skladu z Maslowovo hierarhijo potreb motivacijo spodbujajo potrebe nekoga

Da

3. Maslowova hierarhija potreb je bila osredotočena na sklop potreb, kot so:

Vse zgoraj navedeno

4. McGregor's teorija X in Y določa, da:

Nič od navedenega

5. Vroom's teorija pričakovane podpore, da bodo ljudje zelo motivirani, če se upoštevata dva pogoja:

če bodo njihova prizadevanja prinesla plodne in uspešne rezultate in bo njihov uspeh nagrajen

6. Sodelovanje v športu izboljšuje in razvija izobraževalne kvalifikacije, spretnosti in kompetence mladih, saj krepi:

Vse zgoraj navedeno

7. Vloga učiteljev ŠV je:

Ovrednotenje otrok, slabosti, izzivov in potreb

8. Kakšna partnerstva so pomembna pri oblikovanju sodelovanja med šolami in organizacijami, ki temeljijo na skupnosti?

Obe

9. Učinkovito in uspešno partnerstvo potrebuje komunikacijo za

Da

10. Odgovornost učiteljev ŠV je spodbujanje:

Vse zgoraj navedeno

## Modul 4, pravilni odgovori

1. Koliko ciljev ima "SDG"?
  - a. 17
2. Zakaj v naši metodi vadimo tako imenovane gibalne igre?
  - a. Višja motivacija in učni rezultati pri združevanju športnih in teoretičnih vsebin
  - b. Biti drugačen od običajnega pouka v šolah
  - c. To je zabavno in gibanje je zdravo
3. Kaj je cilj fairplay-ogrevanja?
  - a. Pripraviti in motivirati udeleženca
  - b. Predstavitev drug drugemu.
  - c. Priprava na nadaljnje naloge
  - d. »Ice-breaker«, da zmanjša »odmaknjenost« med udeleženci
4. Kateri od naslednjih ciljev, ki jih ZN omenjajo kot cilje trajnostnega razvoja?
  - a. Nič lakote
  - b. Podnebni ukrepi
  - c. Čista energija
5. Katere so pomembne točke, ki jih mora učitelj ŠV upoštevati med vadbo?
  - a. Ustvarjanje odprtega prostora za razprave
  - c. Združevanje gibanja in izobraževanja
  - d. Ustvarjanje varnega in vključujočega okolja
6. Kaj je cilj "timskega zaupanja"?
  - a. Razvijanje komunikacijskih spretnosti
  - b. Ustvarjanje okolje za testiranje
7. Ali lahko šport prevzame pomanjkanje drugih delov v družbi?
  - b. Ne
8. Kakšni so cilji igre "upanja je v zraku"?
  - a. Motivacija za sodelovanje pri ŠV
  - b. Da bi prepoznali stereotipe
  - c. Razvijanje kritičnega razmišljanja
9. Kaj je cilj igre »nogometno igrišče«?
  - a. Sposobnost za skupinsko delo
  - b. Pridobivanje potenciala in ovir za šport
10. Katere so sorodne učne kompetence iz "obkrožite žogo"?
  - a. Učinkovito komuniciranje
  - b. Socialna vključenost
  - c. Team building
11. Kakšni so izzivi, s katerimi se soočajo strokovnjaki med delom z ranljivimi skupinami?
  - a. Jezik in pomanjkanje informacij
  - b. Vprašanja v zvezi s prevozom
  - c. Upoštevanje pravil v klubih
  - d. Pomanjkanje zaupanja v institucije in birokracijo

## Modul 5, pravilni odgovori

1. Konflikt je neizogibno življenjsko dejstvo in je:

b.

2. Pravi vrstni red za obvladovanje konflikta je:

a.

3. Strategija procesnega učnega načrta je sestavljena iz:

b.

4. Ustrahovanje vedenje je pogosteje proizvod:

a.

5. Eno od glavnih sredstev za preprečevanje ustrahovanja je:

b.

6. Šolski program brez nasilnež bi moral vključevati:

a.

b.

7. Ukrepi, sprejeti za podporo žrtvi nasilneže, so:

a.

b.

8. In v konfliktu študent-učitelj, priporočeni koraki so:

c.

9. V konfliktu študent-učitelj, je velika priložnost, da:

b.

c.

10. Katero strategijo bi uporabili v konfliktu staršev in učiteljev?

a.

11. Kako lahko skupinske dejavnosti igranja vlog pomagajo preprečiti konflikte?

b.

c.

12. V konfliktu med učiteljem in študentom je velik izziv preveriti vaše dojemanje, kar pomeni:

b.

0 - 5 pravihni odgovorov = slabo

5 – 8 pravihni odgovorov = dobro

9 – 12 pravihni odgovorov = odlično



## 9 Priloga 2 opis iger modul 5

### Fair play-ogrevanje

- Določite meje igralnega prostora. Na tem prostoru izvedemo več klasičnih dejavnosti segrevanja (teče nazaj, stransko, skiping, kroženje z rokami, itd.). Uporabite žoge in rekvizite (metanje, podajanje itd.).
- Med tekom se na ukaz ustavijo, z najbližjim tvorijo par in se pozdravljajo na različne načine (samo stik z očmi, stisk rok, drugi gibi itd.) in povedo svoja imena
- V naslednjem krogu morajo udeleženci že navesti osebo, s katero se srečajo, in se pozdraviti na dogovorjeni način.
- Udeleženci tekajo na terenu in se ob srečanju pozdravijo s »high5«, Učitelj ŠV vzpodbuja različne oblike medsebojnega stika (uporabite levo roko, uporabite obe roki, skočite in plosk itd.)
- Udeleženci prosto tekajo. Učitelj ŠV imenuje naključno številko. Udeleženci naj čim prej tvorijo skupino s številom članov kot je bila izklicana številka. V naslednjih krogih si lahko že delijo tudi druge informacije, ki jih navede učitelj (katera je vaša najljubša hrana, šport itd.)

### Čas

10 - 15 minut

### Nasveti za izvedbo

Jasni in počasni ukazi, izogibajte se premočnemu, grobem stikom med udeleženci (npr. ploskanje rok), če se udeleženci ne želijo dotikati drug drugega, je v redu. Obstajajo tudi drugi načini za pozdrav! Uporabite "učne trenutke" za kratko razpravo po segrevanju. Na primer, ne bo vedno mogoče, da udeleženci tvorijo skupino v številu izklicane številke. Vprašajte, kako so se počutili, ko stojijo sami ali niso mogli vključiti še enega udeleženca v svojo skupino.

To je že lahko enostaven začetek razumevanja koncepta socialne vključenosti!

## Žoga in pridevnik

Število učiteljev/ trenerjev	2
Število udeležencev	Približno 20
Tipična starostna skupina	10+
Čas, ki ga potrebujete	15 min
Prostor, ki je potrebno	velika seminarska soba, športna dvorana / igrišče
Materiali, ki so potrebna	ena žoga, malo koruza
Cilji Opišite splošne cilje predlagane dejavnosti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznati vse udeležence po imenu</li> <li>• predstaviti se z eno besedo</li> <li>• poznati eno značilnost vsakega posameznika</li> </ul>
Povezane učne kompetence	ustvarjalnost, zabava, samozavedanje, pozornost, učenje o drugih, samorefleksija, povečanje govornih spretnosti
<p>Ta vaja je skupinska dejavnost.. skozi igro spoznate ime in značilnost drugih udeležencev, hkrati pa sebe predstavite z eno osebnostno značilnostjo Udeleženec mora o sebi razmišljati na ustvarjalen način, da najde primeren pridevnik. Igra prispeva k boljšemu vzdučju med udeleženci.</p> <p>Udeleženci pridejo v krog in pomislijo na pridevnik, ki jih opisuje in ima enako prvo črko kot njihovo ime. Vodja začne igro, pove svoje ime in pridevnik, ki ga označuje (npr. hitri Hinko). Nato vrže žogico drugemu udeležencu, ki zdaj pove svoje ime in primeren pridevnik. Krogi se nadaljujejo, dokler vsak udeleženec enkrat ne dobi žoge in pove svoje ime s pridevnikom.</p> <p>Ko je vsak že povedal svoje ime lahko igrico spremenimo, tako, da udeleženec vrže žogo drugemu in pove njegovo ime in pridevnik.</p>	
<p>Opombe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• govori jasno, počasi</li> <li>• pomoč pri pridevnikih, če je to potrebno</li> <li>• - iskanje besed v drugih jezikih</li> </ul>	

## Upanje je v zraku.

Število učiteljev/ trenerjev	1-2
Število udeležencev	16-24
Tipična starostna skupina	10+
Čas, ki ga potrebujete	15-20 minut
Prostor, ki je potrebno	Učilnica, športna dvorana
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• baloni ali kroglice</li><li>• glasba</li><li>• stožci ali stoli</li><li>• flip grafikoni, pisalo</li></ul>
Cilji	Motivacija za razred ŠV, pridobivanje stereotipov, razumevanje sebe skozi refleksijo na osebne, izkušnje in za razvoj kritičnega razmišljanja.
Povezane učne kompetence	kritično razmišljanje, samozavedanje, ustvarjalnost,
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pripravite dovolj balonov (to je vsaj 1-2 na osebo) za uporabo med dejavnostjo.</li><li>• Vprašajte udeležence "Kaj je potrebno (npr. osebne stvari, okolje) za dobro timsko delo?". Za bolj zrele skupine lahko vprašate tudi npr. "Kakšni so izzivi v vaši skupnosti, ko gre za medkulturne interakcije ali vključevanje različnih skupin"</li><li>• udeleženci napišejo odgovore na lističe</li><li>• prosite vsako osebo, da napihne balon v polni velikosti.</li><li>• prosite jih, naj pregledajo napisane lističe, in izbrane odgovore napišejo na balon</li></ul> <p>Pojasnite</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cilj te dejavnosti je, da vedno obdržati vse balone v igri.</li><li>• ko rečete "zdaj!" vsaka oseba vrže svoj balon v zrak. Igralci ne morejo držati balonov ali pustiti, da se dotikajo tal, ampak morajo ohraniti vse balone v zraku.</li><li>• merite čas kako dolgo lahko skupina obdrži balone v zraku.</li><li>• ko so v zraku, lahko balone udari vsak član skupine s katerim koli delom telesa.</li><li>• če se balon dotakne tal, bo skupina dobila en opomin.</li><li>• igra se ponovi trikrat</li><li>• vsakih petnajst sekund dodajte še en balon, dokler ne zmanjka balonov.</li><li>• po 3 opominih (ko so se 3 baloni dotaknili tal), ustavite uro in udeležencem povejte čas.</li><li>•</li></ul> <p>Med vsako igro imajo udeleženci 1 minuto za posvet in načrt, kako lahko izboljšajo svoj čas (da baloni ostanejo v zraku dlje). Vodite razpravo in dajte čas udeležencem za razmislek.</p> <p>Vprašanja za razpravo</p> <p>Kakšen je bil občutek, ko so dodali nove balone? S kakšnimi strategijami ste jih obdržali v zraku?</p>	

## Opombe

Razložite potek igre v počasi in razumljivo.

Preverite opombe na lističih in kaj je zapisano na balonih. Povzemite odgovore in vprašajte zakaj so bili določene besede napisane na balonu.

Dodajte glasbo v igro.

Pripravite rezervne balone.

Obstajajo otroci / mladostniki / odrasli, ki se bojijo balonov!

## Helijeve palice <https://www.youtube.com/watch?v=RXI-C4jQXVk>

Število učiteljev/ trenerjev	1-2
Število udeležencev	16+ in opazovalci
Tipična starostna skupina	12 in več
Čas, ki ga potrebujete	30 minut
Prostor, ki je potrebno	Igrišče
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• samolepilni lističi</li><li>• označevalci</li><li>• dolga tanka, lahka palica (3 m x 2-3 cm)</li><li>• štoparica</li></ul>
Cilji.	Deliti izkušnjo, ki udeležencem omogoča, da spoznajo da je uspeh možen samo s sodelovanjem, vendar v skupini posamezniki lahko prevzemajo različne vloge.
Povezane učne kompetence	osebne, socialne in strateške kompetence, kot so: vodenje, komunikacija, timsko delo, aktivno poslušanje, reševanje problemov, motivacija.

Udeleženci se postavijo v dve vrsti z ramo ob rami, druga nasproti druge.

Vsak udeleženec dvigne roke na višino pasu in razširila prste z dvignjenim palcem (glej sliko spodaj)



**Vsaka oseba se mora vedno dotikati palice!**

Palica je položena na prste, in brez da bi kdorkoli izgubil stik s palico, jo je treba položiti na tla. Brez zaklepanja prstov ali držanja palice..

1. Takoj ko podate navodila, se udeleženci postavijo v začetni položaj. Ne dajte časa za zastavljanje vprašanj. Ne pozabite, da je namen, ustvariti nekaj zmedenosti. Če imajo udeleženci vprašanja o tem, kaj storiti, preprosto ponovno navedite navodila, ki ste jih že dali.
2. Ko so udeleženci v položaju, skupaj s pomočnikom dvignete palico visoko in jo spustite na roke udeležencev. Opomnite jih, da boste merili čas od trenutka, ko se bodo dotaknili palice.
3. Ko se palica dotakne prstov udeležencev, zaženite štoparico in poskrbite, da se bodo vsi dotikali palice. Če temu ni tako jih, opomnite da se morajo dotikati palice.
4. Medtem ko udeleženci poskušajo položiti palico na tla opazujete, kaj se dogaja. Spodbujajte udeležence, ki opazujejo (druga skupina), da prav tako spremljajo dogajanje in dajejo pripombe.
5. Nadaljujte z opazovanjem, kako skupina deluje skupaj. Še naprej jih spominjajte na pravila, tako da se vsi udeleženci vedno dotikajo palice.
6. Ko je palica na tleh, ustavite uro in s ploskanjem pohvalite njihov uspeh..
7. Povabite vse udeležence k pogovoru, pri tem pa uporabite spodnja vprašanja. Napišite čas potreben vsaki skupini na listič, tako da bo viden vsem udeležencem.
8. To dejavnost zaključite tako, da se vsem zahvalite za prispevek k nalogi in razpravi.

Razprava:

Kako lahko komunikacija pomaga učinkovitemu vodenju?

**Komunikacija:**

Kaj ste opazili pri komunikaciji med to dejavnostjo?

Bodite pozorni na: obtoževanja, vsi govorijo, nihče ne posluša (dovolite udeležencem, da krivijo drug drugega, se smejujejo, kaj se je zgodilo, razložite njihove frustracije itd.).

**Sodelovanje & vodenje**

Kdo je med to dejavnostjo igral vodilno vlogo? Je bil vključen vsak udeleženec? Kako je ekipa izbrala vodjo? Kako je vodja deloval skozi celotno dejavnost?

**Komunikacija**

Kateri so vodila, ki jim sledite, da bi ohranjali pozitivno komunikacijo z nekom iz različnih kulturnih okolij?

**Vodenje**

Kdo je vaš vodja, ki ni iz vaše države in zakaj? Zakaj je vključenost pomembna?

Na podlagi današnjih izkušenj, katere druge veščine boste bolj uporabljali v skupini?

Opombe:

- idealna velikost skupine je 16 do 20 ljudi na vsaki strani. Če jih je skupini več, bodo morali biti opazovalci.
- povprečen čas spuščanja helijevega palice na tla je 7 minut. Najdaljši čas je 20 minut.

- učitelji in trenerji bodo morda to dejavnost izvajali na koncu delavnice, kjer lahko izzovejo udeležence, da uporabijo razmišljanja, da bi se bolje naučili o ciljnih kompetencah.
- spremenite vprašanja in postavite vprašanja, ki ustrezajo ključnemu učenju, na kar se boste osredotočili: na primer na samozavedanje, prilagodljivost, samozavest, motivacijo, potrjevanje idr..

Poskrbite, da boste vi in opazovalci zabeležili vse, kar ste slišali in opazili, da boste to uporabili, medtem ko boste postavljali vprašanja ali podajali povratne informacije.

Poučevanje in treniranje ni samoumevno, temveč večšina, ki se jo naučimo skozi prakso. Povejte skupini, da bodo, če bodo imeli še eno priložnost, verjetno uspešnejši

### Zaupanje ekipe

Število učiteljev/ trenerjev	po izbiri
Število udeležencev	po izbiri
Tipična starostna skupina	12+
Čas, ki ga potrebujete	20 min
Prostor, ki je potrebno	Igrišče
Materiali, ki so potrebna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preveza za oči 1 na vsak par</li> <li>• 25 predmetov: kroglice, stoli, kovanci, palice, steklenice ali drugo</li> <li>• lepilni trak</li> </ul>
Cilji	Razviti sposobnost zaupanja drugim in zgraditi zaupanja vredno okolje z učinkovitim vodenjem in komunikacijo.
Povezane učne kompetence	timsko delo, spoštovanje, učinkovita komunikacija, vodenje, zaupanje, samozavedanje

Cilj igre: Varno usmerjanje partnerja

1. S kredo ali trakom označite pravokotno igralno površino. Na eni strani pravokotnika označite jasno začetno črto.
2. Rztresi naključne predmete po celotnem igralnem območju, da ustvarite poligon z ovirami.
3. Tvorite pare
4. Pojasnite, da je to igra, v kateri bo moral partner zaupati svojemu partnerju, da ga bo vodil. Drugi partner bo moral biti vreden zaupanja in varno voditi svojega partnerja.
5. Enemu od para zakrite oči s prevezo (vodeni)
6. Drugi partner igra vlogo vodnika.

7. Pojasnite in pokažite:

- vsak par se postavi za začetno črto.
- vodeni v vsakem bo z zakritimi očmi prehodil traso z ovirami
- na znak se bo vsak par premikal po poti z ovirami na nasprotno stran pravokotnika in nazaj.
- vodnik lahko hodi poleg vodenega, vendar se gane sme dotikati na noben način.
- če se vodeni dotakne predmeta oz. ovire, se morata vrniti na začetek in začeti znova.

11. Ponovite igro tako da pari zamenjajo vloge.

**Refleksija**

Vprašanja

Kakšne so nekatere situacije v vašem življenju, ko ste morali biti "vodnik" nekemu iz drugačne kulture?

Kakšen je bil občutek biti vodnik v teh situacijah?

**Razprava**

Za tiste, ki ste bili vodeni, *kakšen* je bil občutek, ko ste imeli zavezane oči?

Za tiste, ki ste bili vodniki, *kako* se počutite odgovorni za varnost vodenega?

Kaj ste naredili kot Vodniki, da bi se vodeni počutil varno?

**Navezava**

Kot oseba iz drugačne kulture, katere so nekatere situacije, ko zaupate drugim iz drugačne kulture?

Kaj ti je dalo zaupanje, da si se pustil voditi?

**Uporaba**

V prihodnosti: kaj lahko storite v delavnicah, da bi učencem iz različnih okolij pomagali zaupati? (Na primer, pozdravite jih po imenu, v njihovem jeziku, poskusite spoznati njih in njihovo kulturo, spodbuditi vse k sodelovanju.)

Opombe:

Prosrite vse ekipe, da se postavijo za začetno črto. Ko se igra začne, se po poligonu lahko giblje le vodeni, vodniki pa stojijo izza startne črte.

Dodajte več predmetov, ovir. Dodajte naloge, ki jih mora opraviti vodeni preden doseže drugo stran, npr.: vodeni se mora usesti na stol, i ga postavimo v poligon, splezati pod oviro, ipd."

## Poslušanje s telesom

Število učiteljev/ trenerjev	16-24
Število udeležencev	16-24
Tipična starostna skupina	12+
Čas, ki ga potrebujete	30 minut
Prostor, ki je potrebno	kjer ima vsak par dovolj prostora za komuniciranje
Material	nič
Cilji.	prepoznavanje pomena govornice telesa pri poslušanju in komuniciranju z drugimi
Povezane učne kompetence	komunikacija, aktivno poslušanje, spoštovanje, zaupanje

1. Udeležence razdelite v 2 skupini: Pripovedovalce in poslušalce.
2. Pojasnite naloge za pripovedovalce:
  - vsak pripovedovalec ima 3 minute, da si zamisli 2-minutno zgodbo o nečem ali nekom, ki ga je resnično navdihnil in je imel velik vpliv na njihovo življenje.
3. Odpeljite poslušalca pred sobo ali na drugo stran igralnega prostora.
4. Pojasnite naloge za poslušalce:
  - Ko bodo pripovedovalci pričeli pripovedovati svojo zgodbo, boste.
    - 1 naloga:
      - izogibajte se stiku z očmi
      - igrajte se s čimerkoli
      - izogibajte se gestikuliranju in pritrjevanju (na primer "hmm" ali "da")
    - 2 naloga:
      - gledati svojega partnerja v oči
      - kimajte z glavo
      - kažite interesi
    - 3 naloga:
      - naredite vse zgoraj, vendar tudi glasno pritrjujte (na primer, "da" ali "prav")
    - 4 naloga:
      - narediti vse zgoraj, vendar tudi postaviti nekaj vprašanj, da bi partnerjem pomagali razviti svoje ideje
5. Po 3 minutah prosite vsakega pripovedovalca da najde partnerja poslušalca.
6. Opozorite na nalogo za poslušalce tako da si naslednja sledi po 30-45 sekundah.
7. Ko pari opravijo nalogo, prosite vse, da spet sedijo skupaj. Vodite razpravo, pri tem pa uporabite spodnja vprašanja.

Razprava: refleksija – povezanost -uporaba, izvedba

refleksija a. Kako ste se počutili kot pripovedalec zgodb?



Povezanost	b. Kako ste se počutili kot poslušalec? c. V vaši kulturi, kako izgledate, ko v resnici poslušate?
Uporabiti	d. Kdaj si se počutil/a, kot da te je nekdo resnično poslušal? Kaj je naredil /a? e. Ko vodite dejavnosti in razpravljate z drugimi, kako lahko pokažete, da jih aktivno poslušate?
Opombe	
<p>Poudariti pomen poslušanja s svojim telesom, saj kaže spoštovanje in zaupanje do drugih.</p> <p>Poudarite, zakaj je pomembno v športu aktivno poslušati svoje učitelje in trenerje. To jim bo pomagalo bolje razumeti, si zapomniti, in bolje načrtovati ter graditi pozitiven odnos na podlagi medsebojnega spoštovanja in zaupanja.</p>	

### Nogometno igrišče

Število učiteljev/ trenerjev	1-2
Število udeležencev	24
Tipična starostna skupina	10+
Čas, ki ga potrebujete	10-20 minut
Prostor, ki je potrebno	učilnica ali športna dvorana
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tabla</li> <li>• pisala</li> <li>• mize</li> </ul>
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sposobnost timskega dela</li> <li>• spoznavanje potenciala in ovir pri športu</li> </ul>
Povezane učne kompetence	timsko delo, prepoznavanje potencialov in izzivov športa, vodenje

<p>Prvi del vaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udeleženci so razdeljeni v skupine po 4-5 oseb. Izbor skupin je treba opraviti naključno. Potem trener razloži vajo.</li> <li>2. Vsaka skupina dobi tablo in pisalo</li> <li>3. Na ukaz vsaka skupina začne risati nogometno igrišče, upoštevajoč tri pravila: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vsi udeleženci v eni skupini se morajo ves čas dotikati peresa</li> <li>• skupina ne sme spustiti pisala(odmakniti pisalo od table in začeti na drugi točki)</li> <li>• udeleženci se ne smejo pogovarjati med seboj.</li> </ul> </li> <li>4. Po končani vaji si predstavijo svoje risbe in razpravljajo/povratne informacije o vaji in njenih pravilih.</li> <li>5. vprašanja za razpravo:</li> </ol>
--

- Kdo je vzel pisalo? So se vsi dotakali pisala? Kako je učinkovalo pravilo, da nisi mogel govoriti? Kako ste komuniciral?

Drugi del vaje:

Negativni in pozitivni vidiki športa

1. Nogometno igrišče je razdeljeno na negativno (-) in pozitivno (+) polovico.
2. Vsaka skupina razpravlja o negativnih vidikih športa ali področju športa (nogomet, svetovno prvenstvo) in ključne besede napišejo na tablo/list. Po 5 minutah se izvede ista vaja s pozitivnimi vidiki.
3. Skupine predstavljajo svoje rezultate
4. Trener povzame ključne poudarke in jih označi
5. Na koncu poteka kratka panelna razprava z udeleženci, kontekstualizacija tem in ključnih besed, ki so pomembne za temo.

Refleksija

Kako je mogoče to igro primerjati s situacijami v resničnem življenju?

Kdo prevzame pobudo in zakaj?

Kako so se počutili ob tem udeleženci?

Opombe

Čas za risanje nogometnega igrišča ni preveč pomemben. Tekmovanje med skupinami je lahko za nekatere skupine zabavno. Glavni cilj ni risanje najlepšega igrišča v najkrajšem času.

V drugem delu vaje lahko uporabijo več pisal (negativni in pozitivni vidiki športa)

Vodja lahko postavi osnovna pravila in izhodišča razprave.

## Obkrožiti žogo

Število učiteljev/ trenerjev	(1)-2
Število udeležencev	(8-12 na skupino), 16-24
Tipična starostna skupina	10+
Čas, ki ga potrebujete	30 min
Prostor, ki je potrebno	Otroško igrišče, učilnica
Material	- 4-6 žoge
Cilji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izkusiti pomembnost komunikacije/neverbalne komunikacije</li> <li>• spoznati skupinsko dinamiko</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spoznati pojem socialne vključenosti</li> <li>• izkusiti skupen uspeh</li> </ul>
Povezane učne kompetence	učinkovita komunikacija, socialna vključenost, teambuilding
<p>Udeleženci se na igriv način naučijo, kako pomembno je timsko delo in komunikacija. Vsak udeleženec je enako pomemben za igro. Z vajo želimo pomen vključenosti prenesti na socialna vprašanja in vidike.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Najprej na kratko opišemo, kaj lahko udeleženci pričakujejo. (Npr. "Naslednja vaja je komunikacija in vključevanje / timski duh," ...)</li> <li>2. Udeleženci stoje tvorijo krog, potem vodja začne z razlago.</li> <li>3. Vodja da v igro najprej eno žogo. Udeleženci mečejo žogo komurkoli brez navodil. V tej fazi besedna komunikacija ni dovoljena. Potem lahko vodja doda še drugo žogo, čez nekaj časa še tretjo.</li> <li>4. Če katera žoga pade na tla, se morajo udeleženci ustaviti, vrniti žogo vdoji in nato začeti znova.</li> </ol> <p>Nasvet: vodja lahko svetuje, da si udeleženci lahko pomagajo z očesnim stikom</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Naslednja stopnja: <p>Vodja ponovi navodila:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podajajte žogo in se izogibajte, da žoge padejo na tla</li> <li>• brez verbalne komunikacije.</li> <li>• novo: vsak udeleženec mora dobiti žogo vsaj enkrat</li> <li>• potem ko vsak udeleženec dobi žogo enkrat, se žogo poda vodji</li> <li>• vodja lahko doda še več žog.</li> </ul> </li> <li>6. Naslednja stopnja: <p>Vodja ponovi prejšnja navodila: -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udeleženci si morajo zapomniti vrstni red tako da vsak dobi žogo le enkrat</li> <li>• Nasvet: očesni stik &amp; klicanje imen udeležencev</li> </ul> </li> <li>7. Naslednja stopnja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vodja lahko meri čas, ki ga udeleženci potrebujejo za izvedbo vaje</li> </ul> </li> </ol>	
<p>Refleksija</p> <p>vodja vpraša udeležence, kako so doživeli igro. Kako je bilo na začetku, kako se je razvilo? Kako pomembna je bila komunikacija/struktura? Vodja mora poudariti, da je vsak udeleženec enako prispeval in da je to edini način, da ta igra deluje.</p> <p>Razpravo navežimo na pravičnost in poštenost v družbi, s tem kako je potekala vaja.</p>	

## Opombe

Vodja lahko igro popestri.

- ena žogica gre v eno smer (A-B-C), druga gre v nasprotno smer (C-B-A)
- dodajte več žog v krog
- vodja lahko doda različne vrste žog (npr. nogomet)
- žogico lahko brcnemo ali vržemo
- bodite pozorni, ko vključujete otroke, ki težko ujamejo žogo, imajo invalidnost (npr. postavite jih na »lažje« mesto, uporabite večje žoge, ipd)