

**Vsebinski priročnik
za prostovoljce**



UČNA POMOČ

OTROKOM IN MLADOSTNIKOM

Klara Majer, Tjaša Traven, Marjeta Malovrh, Tjaša Golob, Maja Borlinič Gačnik

Učna pomoč otrokom in mladostnikom **Vsebinski priročnik za prostovoljce**

Oblikovanje: Tjaša Traven, Tjaša Golob

Jezikovni pregled: Mateja Ferenčak

Izdajatelj: Salve d.o.o.

Direktor založbe: Gašper Berčič

Vodja programskega sveta: Andrej Baligač

E-izdaja

Ljubljana, 2025

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 254079235
ISBN 978-961-289-267-8 (PDF)

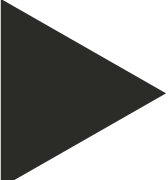
Publikacija je nastala v okviru projekta *Sinergija za trajnostno prihodnost - prostovoljstvo in socialna vključenost*, ki ga sofinancira Ministrstvo za javno upravo Republike Slovenije. Priročnik so pripravili zaposleni in prostovoljci Ustanove Fundacija don Bosko ter Društva mladinski ceh.

V veselje mi je bilo dobiti v roke priročnik Učna pomoč otrokom in mladostnikom. Oblikovanje, barve in ilustracije ga naredijo prijetnega že na prvi pogled in kjerkoli se mu odpre, bralec brez posebnega truda izve nekaj uporabnega. Je zelo pregleden in jasen, njegov obseg pa omogoča prostovoljcu, da se v kratkem seznani s temeljnimi temami, ki jih bo potreboval v praksi. Priročnik je vsebinsko zelo dobro zastavljen, saj v ključnih poudarkih pomaga razumeti otroka in mladostnika z njegovimi značilnostmi, praktično predstavi strategije in metode učenja ter osvetli vloge vseh vključenih in komunikacijo med njimi. Ne manjka niti kratek pregled posebnih potreb ter praktični nasveti za delo z otroki s posameznimi omejitvami.

Menim, da je posebna vrednost tega priročnika velik poudarek na odnosih. Otroci in mladostniki, ki potrebujejo učno pomoč, so se že srečali z manjšimi ali večjimi frustracijami in težavami ne le z učenjem, ampak prej ali slej tudi v medsebojnih odnosih. Pogosto so učni primanjkljaji ali težave le posledica drugih stisk v družini, šoli, otrokovem širšem okolju. Odnos prostovoljca do otroka oz. mladostnika je ključen za napredek. Priročnik ga vodi k zavedanju tega ter mu daje praktične nasvete in metode. Don Bosko je rekel: V vsakem mladem človeku, tudi najbolj zanemarjenem, je neka točka, ki je občutljiva za dobro. Prva vzgojiteljeva dolžnost je, da poišče to »občutljivo struno srca« in na njej gradi." Priročnik je ena sama spodbuda prostovoljcu, da preko ure učne pomoči s svojim odnosom, potrpežljivostjo, strukturo in metodami dela pomaga otroku oz. mladostniku odkrivati in razvijati čim več teh točk. Tak način prostovoljnega dela, kot ga predlaga priročnik, je velika priložnost tudi za rast in osebni razvoj prostovoljca.

Priročnik bo lahko prostovoljcem, ki nudijo učno pomoč otrokom in mladostnikom v Salezijanskih mladinskih centrih, v veliko pomoč, tako ob vstopanju v to vrsto prostovoljnega dela kot tudi takrat, ko se jim bodo odpirale razne dileme. Prepričana sem, da je lahko zelo koristen tudi vsem drugim, ki se ukvarjajo z učno pomočjo, in nenazadnje staršem, ki se doma dnevno srečujejo z izzivi motiviranja in spremljanja svojih otrok pri domačih nalogah in učenju.

Recenzija: s. Majda Merzel, uni. dipl. soc. ped.



KAZALO

Uvod

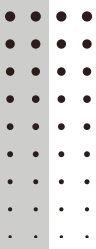
7

1. O priročniku

8

**2. Razumavanje otroka in
mladostnika**

11



**3. Učne strategije in
metode**

17

4. Komunikacija in vloge

28

5. Pogosta vprašanja

33

6. Priloge

36



UVOD

Prostovoljno nuditi **učno pomoč** pomeni stati ob otroku ali mladostniku, ko potrebuje dodatno podporo pri učenju. Prostovoljec v tej obliki nudi pomoč pri učni snovi, ob enem pa spodbuja otroka, da **verjame vase**, se uči vztrajnosti in korak za korakom pridobiva večjo samostojnost. Salezijansko poslanstvo narekuje, da mlad človek najbolj raste tam, kjer se počuti **sprejetega**, razumljenega in varnega. Pri učni pomoči se boste srečali z različnimi zgodbami.

Nekateri otroci potrebujejo le dodatno razlago, drugi predvsem občutek, da jim nekdo **stoji ob strani**. Pogosto izzivi niso povezani samo z znanjem, ampak tudi s koncentracijo, motivacijo in čustvi. Prav zato je pomembno, da prostovoljec zna poslušati, spodbujati in ostati potrpežljiv.

Ta priročnik je nastal, da bi nam bil v pomoč na tej poti. V njem so zbrane osnovne usmeritve, preizkušene ideje in izkušnje iz prakse. Naj bo opora, ko iščemo odgovore na vprašanja, ki se pojavijo pri delu, in spodbuda, da v učni pomoči ne bomo videli le šolskih nalog, temveč priložnosti za gradnjo **zaupanja**, **poguma** in **veselja** pri mladih, ki so nam zaupani.



1. O PRIROČNIKU

Priročnik je namenjen vsem prostovoljcem in mentorjem, ki sodelujejo v programih učne pomoči za otroke in mladostnike v okviru salezijanskega poslanstva. Nastal je iz potrebe po preprostem in preglednem vodniku, ki na enem mestu združuje osnovne usmeritve, praktične nasvete in ideje iz izkušenj.

Zasnovan je kot vodnik pri prvih korakih in kot orientacija, ko se prostovoljec znajde pred vprašanji ali izzivi. Ker ne gre za strokovno literaturo, je to le delovni pripomoček, ki ga lahko uporabljamo sproti in dopolnjujemo s svojimi lastnimi izkušnjami.

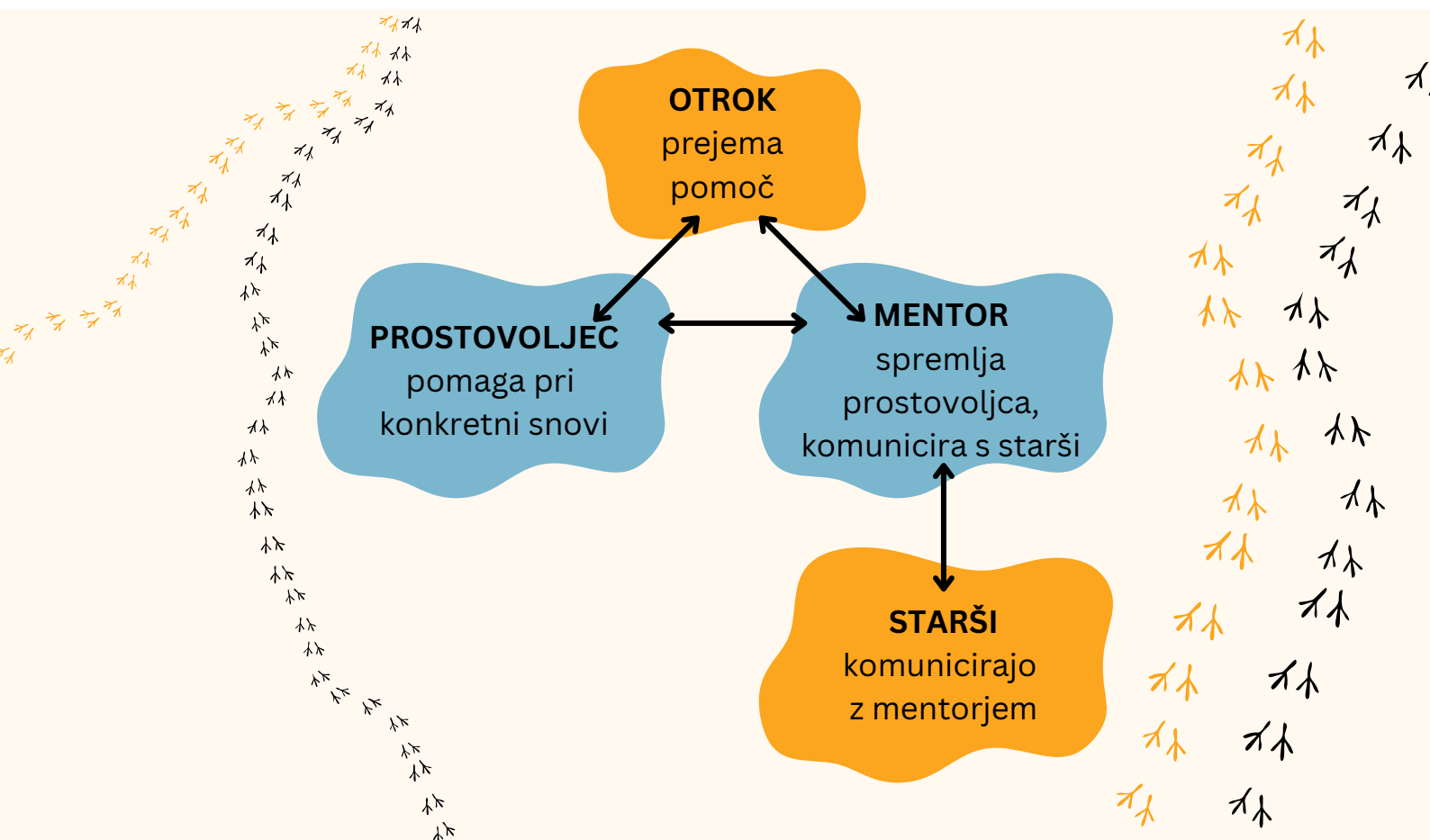
KOMU JE PRIROČNIK NAMENJEN?

Predvsem prostovoljcem, ki individualno nudijo učno pomoč otrokom, pa tudi mentorjem, ki jih spremljajo in usmerjajo.

KAJ PRIROČNIK PRINAŠA?

- Jasne napotke za delo,
- konkretne ideje za spodbujanje otrokovega napredka,
- pregled vlog in odgovornosti v programu učne pomoči in
- praktične primere iz prakse.





Otroci in mladostniki, s katerimi delamo, se lahko srečujejo z različnimi izzivi:

- z učnimi 📖 (npr. težave z razumevanjem snovi, slabša pozornost),
- s čustvenimi ❤️ (npr. tesnoba, slaba samopodoba),
- s socialnimi 🧑🏫 (npr. izolacija, negotovost v odnosih).

Vsak otrok ima svojo zgodbo. Nekateri potrebujejo le dodatno razlago, drugi predvsem občutek, da jim nekdo verjame in jih spodbuja. Zato ni univerzalnega recepta ali pristopa, ki bi deloval za vse. Pomembna sta opazovanje in prilagajanje.

KULTURNA OBČUTLJIVOST

Otroci prihajajo iz različnih kulturnih in jezikovnih okolij z različnimi vrednotami. To je bogastvo, a tudi izziv. Spoštovati moramo njihove razlike in biti občutljivi za vrednote, ki lahko vplivajo na odnos do učenja in na komunikacijo.

ETIKA IN VARNOST

Prostovoljno delo zahteva jasne meje in odgovornost:

- ohranjamo spoštljivo, profesionalno distanco,
- bodimo varni odrasli, ne pa nadomestni starši ali prijatelji,
- varujemo zasebnost otroka (razen v primerih stiske – takrat obvestimo mentorja),
- nikoli ne delimo osebnih podatkov izven organizacije,
- za delo si priskrbimo potrdilo o nekaznovanosti.

TEMELJI PROSTOVOLJNEGA DELA

Delo z otroki in mladostniki je odgovorno poslanstvo. V priročniku se večkrat vračamo k temeljem, ki so ključni za uspešno in varno prostovoljno delo:

ZAUPANJE IN ODNOS

Učna pomoč je tudi ustvarjanje varnega prostora, kjer se otrok počuti slišane in sprejete.

ODGOVORNOST

Vsi vpleteni se držimo dogovorov, spoštujemo meje in skrbimo za varnost ter dobrobit otroka.

SODELOVANJE Z MENTORJEM

Prostovoljec ni sam, ampak del skupnosti, ki skupaj skrbi za otroka.

ODPRTOST ZA RAST

Prostovoljci smo se pripravljani učiti, prilagajati in iskati nove poti, kadar pride do izzivov.

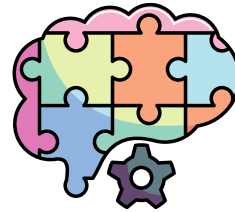
SPOŠTOVANJE

Otrok je vedno vreden dostojanstva, ne glede na svoje sposobnosti, vedenje ali ozadje.

2. RAZUMEVANJE OTROKA IN MLADOSTNIKA

2.1 Razvojne značilnosti otrok in mladostnikov

Kognitivni razvoj



- **OSNOVNOŠOLCI (6–14 let):**

- Učijo se konkretno → potrebujejo primere iz vsakdanjega življenja.
- Težje razumejo abstraktne pojme.
- Pozornost je krajša, hitro jih prevzame igra.
- Radi sledijo pravilom in navodilom.

- **SREDNJEŠOLCI (15–19 let):**

- Razmišljajo abstraktno → lahko razpravljajo, tehtajo možnosti, razumejo »kaj-če« scenarije.
- Oblikujejo lastna mnenja, kritično razmišljajo.
- Zanimajo jih bolj kompleksne ideje (pravičnost, identiteta, odnosi).

Čustveni razvoj



- **OSNOVNOŠOLCI:**

- Potrebujejo varnost, pohvalo in potrditev odraslih.
- Čustva izražajo bolj neposredno (veselje, žalost, jeza).
- Starši in učitelji imajo velik vpliv na to, kako otrok razume, predela in regulira svoja čustva.

- **SREDNJEŠOLCI:**

- Močna potreba po samostojnosti in identiteti.
- Povečuje se vpliv vrstnikov.
- Čustva so bolj zapletena (npr. sram, občutek izključenosti, ljubezen).
- Občutljivi so na kritiko, hitro doživljajo nihanja razpoloženja.

!!! Pomembno za prostovoljce !!!

- Majhne **razvojne zamude** so normalne. Otrok ni »nenormalen«, ampak se razvija v svojem ritmu.
- **Prostovoljci ne postavljamo diagnoz.** Naša naloga je podpora, spodbuda in ustvarjanje varnega odnosa.

2.2 Psihosocialne potrebe in vpliv okolja

Otroci za svoj zdrav razvoj ne potrebujejo akademskega znanja. Potrebujejo občutek varnosti, pripadnosti in uspešnosti.

Na njihov razvoj močno vplivajo odnosi z bližnjimi – predvsem z družino, pri starejših otrocih pa postajajo vse pomembnejši tudi vrstniki.

Ko te potrebe niso zadovoljene, se lahko pojavijo čustvene in učne težave.

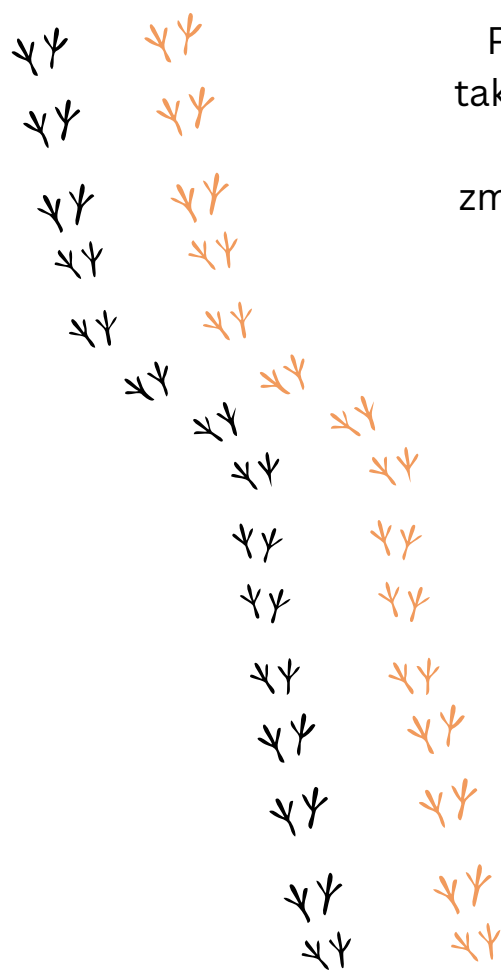


2.3 Pogosti izzivi pri učenju



Prostovoljci, ki otroke spremljamo na tej poti, hitro opazimo, da znanje ni edini izziv. Pogosto je pomembnejše, če otrok zmore ohranяти pozornost, vztrajati kljub težavam in verjeti vase. Prav tu je naša vloga neprecenljiva.

Ste že kdaj poskusili razložiti otroku nalogo, pa ste imeli občutek, da vas posluša – in hkrati ne? Ali pa ste opazili, da se hitro utruji, izgubi nit, postane nemiren ali pa obupa že pri prvem neuspehu? Če ste prikimali, naj vas potolažimo – niste edini. To so zelo pogosti izzivi, s katerimi se srečujejo osnovnošolci pri učenju.

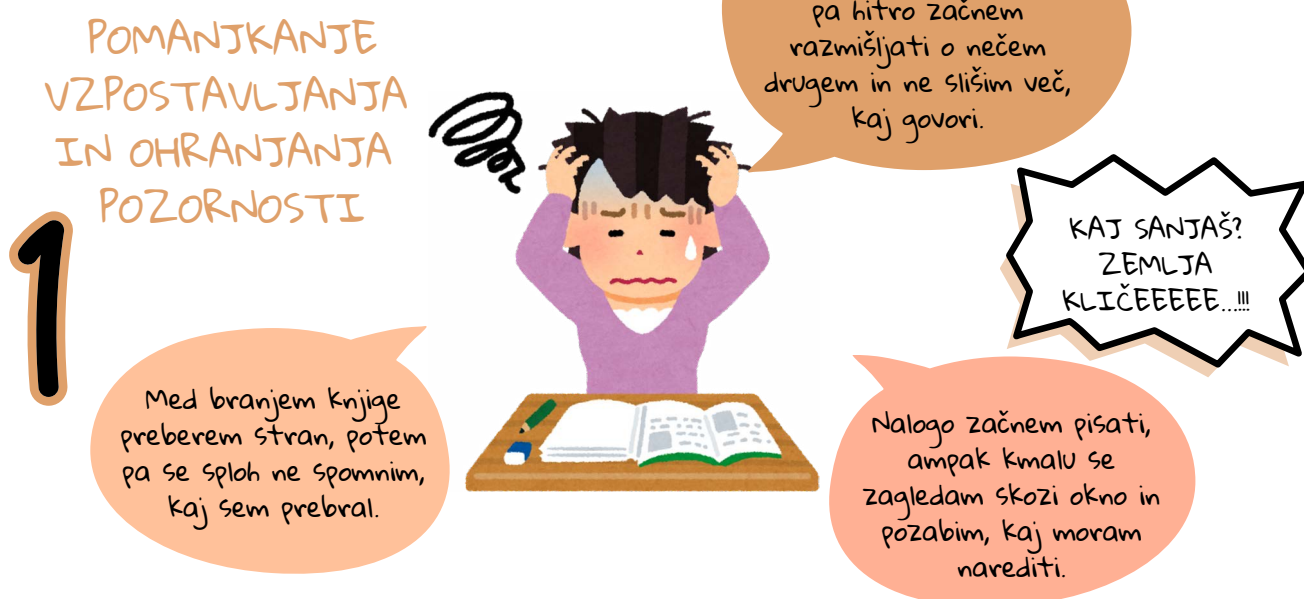


Pomembno je vedeti, da takšni trenutki ne pomenijo, da otrok noče ali da ne zmore, ampak da potrebuje malo več podpore, razumevanja in potrpežljivosti.

Prav tu stopimo v zgodbo mi kot nekdo, ki mu lahko pomaga narediti majhen, a pomemben korak naprej.



V nadaljevanju bomo spoznali nekaj najpogostejših težav pri učenju in praktične ideje, kako jih lahko skupaj z otrokom premagamo. V opisanih primerih lahko hitro prepoznamo tudi svoje lastne učne ure.

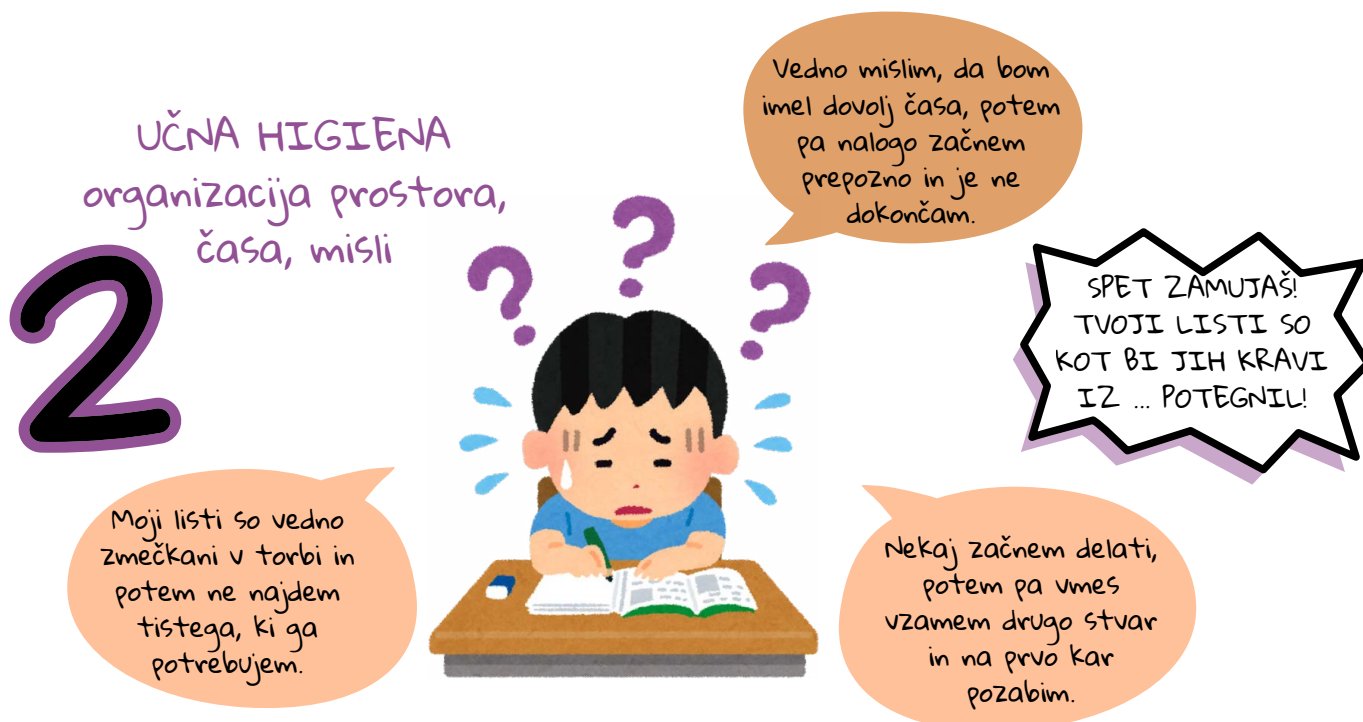


Otroci se pri učenju pogosto soočajo s **težavami pri vzdrževanju pozornosti**. Ko učitelj razlaga, lahko sprva poslušajo, nato pa hitro začnejo razmišljati o drugih stvareh in izgubijo nit. To se zgodi, ker je težko dlje časa ohranjati slušno pozornost pri stvareh, ki nas v tistem trenutku ne zanimajo. Pomaga, če jim **snov približamo aktivno** – z **vprašanji, krajšimi povzetki** ali s tem, da **sami nekaj ustvarijo** (risbo, miselni vzorec, kratek zapis, ključne besede).

Podobno se zgodi, da otrok začne pisati nalogo, pa ga zmoti nekaj, kar se dogaja zunaj, in pozabi, kaj mora narediti. Zunanji dražljaji hitro prevzamejo pozornost, zato je dobro poskrbeti za **mirno okolje in naloge razdeliti na manjše, jasne korake**. Pri branju knjige otroci včasih preberejo celo stran, a se ne spomnijo vsebine. Takrat sicer berejo, a miselna osredotočenost popusti (ali pa se preveč osredotočajo na to, da bodo pravilno prebrali), zato informacije ne stečejo v razumevanje. V pomoč je **branje po krajših odstavkih, povzemanje z lastnimi besedami ali pogovor o tem, kar so pravkar prebrali**.

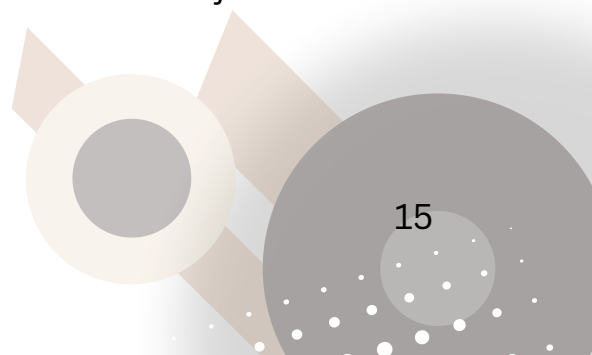
Ko delajo v zvezek, se pogosto zmotijo, ker ne zmorejo slediti navodilom. Težava je v tem, da je zaporedje korakov zanje prezahtevno (preveliko število premalo jasnih korakov). Učinkovit pristop je, da **navodila razdelimo, jih zapišemo ali narišemo in spodbudimo, da jih otrok ponovi**.

Nekateri otroci povedo, da si res želijo biti pridni, a ne zmorejo dolgo sedeti in slediti. To ni znak pomanjkanja volje, ampak značilnost njihovega delovanja pozornosti. Dobro jim dene, če imajo **krajše odmore, možnost gibanja in menjavanje aktivnosti**. Pri tem je pomembno, da prostovoljci pohvalimo trud, ne le končnih rezultatov, saj otroka to spodbuja, da kljub težavam vztraja.



Pri mnogih otrocih so izvršilne funkcije, tj. **sposobnost načrtovanja, organiziranja in sledenja korakom**, še v razvoju. To je razlog, da imajo težave, ko morajo izbrati, s čim začeti, ko je nalog več, ali ko morajo slediti zaporedju korakov. Pogosto precenijo, koliko časa imajo, in začnejo prepozno. Nalog posledično ne dokončajo. Drugi pa si težko zapomnijo več navodil hkrati ali hitro prehajajo med nalogami, ne da bi jih dokončali. To ni lenoba, temveč nezmožnost učinkovite organizacije. Prostovoljci lahko pomagamo tako, da z otrokom naredimo jasen načrt po korakih, uporabljamo seznane opravil (angl. to-do list) in časovne omejitve, ter spodbujamo, da otrok dokonča eno nalogo, preden začne drugo. Majhne, pregledne strukture mu dajo občutek uspeha in ga učijo organizacije.

Slaba organizacija prostora lahko otroka močno ovira pri učenju. Če so listi zmečkani, zvezki izgubljeni ali je miza polna predmetov, otrok težko začne delati, saj mora najprej iskati in pospravljati. Neurejen prostor ga tudi hitro zamoti, kar še poveča težave s koncentracijo. Pri tem ne gre le za redoljubnost, ampak za veščino, ki jo otrok šele razvija. Ta veščina je torej sposobnost, da si ustvari okolje, ki mu omogoča lažje delo. Pomagamo lahko tako, da skupaj z otrokom pregledamo torbo, uredimo šolske potrebščine, pripravimo mizo in pokažemo, kako koristno je imeti vse potrebno pri roki. Majhne navade, kot so **»pospravim, preden začnem«** ali **»vsak predmet ima svoje mesto«**, otroku počasi dajo občutek reda in večjo zmožnost samostojnega dela.



POMANJKANJE MOTIVACIJE

3

Ne vidim smisla, da bi se trudil, ker bo učitelj v test itak dal "kar nekaj" in ne bo za 2.



Zakaj bi se učil? Saj tega nikoli ne bom potreboval!

Ne ljubi se mi delati domačih nalog, ker mi itak nič ne pomagajo. Nič se ne naučim iz njih.

ČE SE TEBI NE LJUBI, SE TUDI MENI NE LJUBI!

Nekateri otroci imajo težave z motivacijo, ker ne vidijo smisla v šolskem delu ali ne verjamejo, da jim bo koristilo. Takšni otroci pogosto odlašajo z nalogami, se izogibajo učenju ali pristopijo k šoli z občutkom, da nima vrednosti. Pomembno je razumeti, da **to ni lenoba, ampak pomanjkanje notranjega povezovanja šole z osebnimi cilji ali interesi**. Prostovoljci lahko pomagamo tako, da poiščemo področja, ki otroka zanimajo, povežemo učenje z vsakdanjimi izkušnjami in z majhnimi dosežki krepimo občutek uspeha. Pomembno je tudi, da otroka poslušamo, potrjujemo njegova čustva in ga spodbujamo, da preizkusi, kako je lahko učenje koristno in zanimivo.

Poglejmo si še primer iz prakse, pri katerem se vidijo vsi ti izzivi.

Marko, 14 let (8. razred), se uči le dan pred testom. Pogosto je pri učenju utrujen in nervozen, ker mora v kratkem času predelati veliko snovi. Med učenjem hitro izgubi pozornost, listi so neurejeni, pogosto pozabi, kaj je pravkar prebral, in se hitro razdraži, če mu kaj ne uspe. Doma nima dobro organiziranega prostora za učenje in pogosto pravi: »Šola me ne zanima, ker ne bom potreboval tega znanja.«

- **Težave z izvršilnimi funkcijami:** Marko ne zna razporediti časa, načrtovati učenja ali slediti korakom, zato čaka do zadnjega trenutka.
- **Slaba organizacija prostora:** Neurejeni listi in neprimeren prostor povečujejo izgubo časa in motnje pri koncentraciji.
- **Pomanjkanje motivacije:** Prepričanje, da učenje ni pomembno, zmanjšuje notranjo motivacijo in povzroča odlašanje.
- **Pomanjkanje učne strategije:** Ko nima dovolj časa, se ne more učiti sistematično (povzetki, zapiski, ponavljanje).

- **Razdelitev učenja na manjše korake:** Marku pomagamo ustvariti urnik, kjer se uči vsak dan 15–20 minut, da snov postopoma predela.
- **Organizacija prostora in materialov:** Skupaj uredimo mizo, pripravimo torbo, označimo pomembne liste in gradivo, da lažje najde, kar potrebuje.
- **Razvijanje motivacije:** Poiščemo povezave med snovjo in njegovimi interesi ali praktičnimi situacijami, pohvalimo majhne dosežke, poudarjamo napredek, ne le rezultatov.
- **Učenje učinkovitih strategij:** Uporaba kratkih povzetkov, miselnih vzorcev, vprašanj samemu sebi in kratkih ponavljanj pomaga ohraniti pozornost in izboljša spomin.
- **Podpora s strani odraslih:** Redno spremljanje in prijazen opomnik k učenju, brez kritike, daje občutek varnosti in podpore.

3. UČNE STRATEGIJE IN METODE

3.1 Aktivno učenje

Aktivno učenje pomeni, da otrok pri učenju ni pasiven poslušalec, ampak se uči skozi dejavno sodelovanje, torej z gibanjem, vizualnimi pripomočki, pogovorom, igro ali ustvarjanjem. Tak pristop je še posebej primeren pri učni pomoči, saj povečuje zavzetost, razumevanje in dolgoročni spomin.

Vsak otrok predeluje informacije na svoj način:

- **vizualni stil** – lažje si zapomni, ko snov vidi (slike, barvne sheme, miselni vzorci), pogosto raje bere kot posluša in potrebuje jasen pregled snovi,
- **slušni stil** – otrok se uči z razlago, s poslušanjem, z glasnim ponavljanjem,
- **kinestetični stil** – uči se skozi gibanje, ustvarjanje in praktične dejavnosti.

V praksi se ti stili prepletajo, zato je koristno, da pri učenju uporabljamo različne pristope.

VIZUALIZACIJA SNOVI

Zakaj deluje? Vizualna predstavitev omogoča lažje razumevanje abstraktnih pojmov in spodbuja povezovanje med informacijami.

Primeri:

Pri slovenščini otrok nariše miselni vzorec zgodbe z glavnimi junaki in dogajanjem ter ob njem ponavlja.

Pri matematiki otrok s pomočjo barvnih kock prikaže ulomke (npr. polovica, tretjina).

Pri spoznavanju okolja otrok nariše preprost diagram (npr. življenjski krog metulja) in ob njem ponavlja snov.

IGRIFIKACIJA

Zakaj deluje? Igra vključuje dinamiko, tekmovalnost ali sodelovanje, kar poveča notranjo motivacijo in omogoča ponavljanje na zabaven način.

Primeri:

Otrok ponavlja angleške besede skozi igro spomina, kviz ali risanje predmetov, ki jih nato poimenuje v angleščini.

Pri matematiki prostovoljec pripravi kartice s preprostimi računi, otrok pa tekmuje sam s sabo, koliko jih bo rešil v minuti.

Oponašanje živali: prostovoljec posnema gibanje živali, otrok ugame, katera je.

UČENJE SKOZI GIBANJE

Zakaj deluje? Gibanje spodbuja delovanje možganov, zmanjšuje nemir in pomaga pri ohranjanju pozornosti, še posebej pri najmlajših.

Primeri:

Na prostovoljčevo dlan otrok nariše število, ki sledi 8.

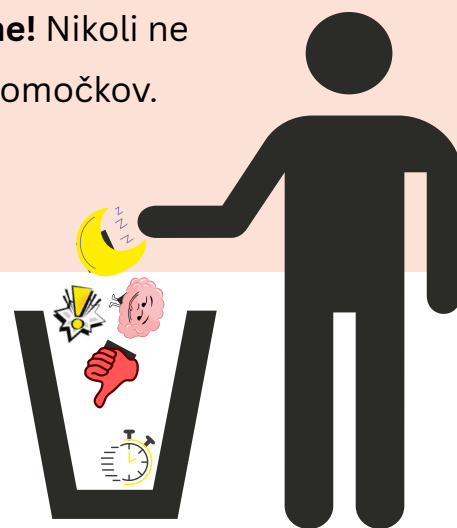
Otrok poskoči ali ploskne tolikokrat, kolikor je $3 + 4$.

Pri učenju poštevanka otrok skače po številkah, narisanih na tleh.

3.2 Metode za izboljšanje pozornosti

Če želimo otroka hitro ODVRNITI od učenja ali naloge, lahko poskusimo z naslednjimi “tehnikami”:

- **Otroku dajmo preveč navodil naenkrat!** Otrok hitro pozabi, kaj naj bi naredil, in zmeda se še poveča. 
- **Nenehno prekinjajmo!** Med branjem ali pisanjem stalno vnašajmo nove teme ali vprašanja. To bo zagotovo preprečilo osredotočenost. 
- **Razmečimo prostor!** Mizo pustimo polno igračk, listov in barvic. Otrok bo izgubljal čas, ko bo iskal, kar potrebuje. 
- **Odlašajmo s kratkimi odmori ali prelomnimi trenutki. Naj učenje traja vsaj 3 ure!** Otrok naj dela brez prekinitve, tudi če je že utrujen ali izgublja pozornost. 
- **Ignorirajmo interese otroka. Pravilo je: “Naj se utrdi v bedi!”** Nikoli ne poskušajmo povezati učenja z njegovimi interesi. Tako bo zagotovo izgubil motivacijo. 
- **Kritizirajmo vsako napako!** Če otrok naredi napako, ga takoj popravimo ali kritizirajmo. Pozornost bo preusmerjena na občutek frustracije. 
- **Uporabljajmo dolgočasne ali monotone vsebine!** Nikoli ne vnašajmo praktičnih primerov ali vizualnih pripomočkov. Dolgočasna snov otroka še hitreje odvrne. 



Ne pozabimo! 😊

Učenčeva pozornost je dolga približno toliko, kot je otrok star. To pomeni, da je lahko 6-letnik aktivno zbran pri neki aktivnosti približno 6 minut, zato ne pričakujmo, da bo aktivno sledil dlje časa trajajočim dejavnostim. Naj nam bo to vodilo, koliko pričakovati od otroka.



Za samo vodenje učne ure z namenom otrokove maksimalne zbranosti pa bodimo pozorni na naslednje točke.

1. Struktura ure

- Razdelimo čas na **krajše enote** (npr. 10- do 15-minutni sklopi).
- Po vsakem sklopu vključimo **mini premor** (do 2 minuti), kjer otrok vstane, se raztegne ali se malo pogovorimo z njim.
- Jasna **uvod – jedro – zaključek** struktura otroku pomaga slediti.

2. Aktivno vključevanje

- Spodbujamo **otrokovo aktivnost**, ne samo poslušanja (naj rešuje naloge, razlaga nazaj, postavlja vprašanja).
- Uporabljamo **vprašanja odprtega tipa** ("Kako bi to razložil sošolcu?").
- Vključimo **igre, kvize ali tekmovanja**, lahko tudi majhne izzive za točke.

3. Vizualna in praktična podpora

- Uporabimo **barvne listke, diagrame, skice**, če je le mogoče.
- Učno snov povežemo s **predmeti iz vsakdanjega življenja** (matematika z denarjem, fizika s športom ipd.).
- Vključimo pisanje, branje, pogovor, risanje – **raznolikost pomaga vzdrževati pozornost**.

4. Postopno zviševanje zahtevnosti

- Začnemo z **lažjo nalogo**, da otrok začuti uspeh.
- Nato dodajamo zahtevnejše izzive.
- Poudarjamo napredek ("Poglej, zdaj si rešil že veliko težjo nalogo kot na začetku!").

5. Dogovorjeni cilji

- Na začetku ure sklenemo dogovor: *"Danes bova poskusila rešiti pet nalog."*
- Otroka vključujemo v postavljanje ciljev, ker le-to povečuje odgovornost in motivacijo.

6. Prijazno okolje

- Ohranjamo **topel, spodbuden ton** – otroci hitreje izgubijo pozornost, če so pod pritiskom.
- Pohvalimo trud, ne le rezultatov.
- Če otrok izgublja pozornost, se ne jezimo, ampak spremenimo pristop.

7. Prilagodljivost

- Če vidimo, da otrok z mislimi “odtava”, spremenimo aktivnost (npr. iz pisanja preidemo na pogovor ali na hitro igro).
- Vključujemo **gibalne elemente** (otrok nekaj napiše na tablo, poišče predmet v prostoru).
- Prepoznamo, kdaj otrok potrebuje **mikro premor**, in ga omogočimo.

8. Zaključek ure

- Kratek povzetek: “*Danes si se naučil to in to ...*”.
- Otroku omogočimo, da sam pove, kaj mu je bilo najlažje, kaj najtežje.
- Damo mu **mini napoved za naslednjič**, da ohrani pričakovanje.

Uporabimo lahko tudi enostaven seznam:

1. Pred začetkom ure

- ☐ Otroka pozdravim in vzpostavim prijeten ton.
- ☐ Dogovoriva se o **cilju ure** (kaj želiva doseči).
- ☐ Uro razdelim na **kratke sklope** (10–15 minut).

2. Med uro

- ☐ Začnem z **lažjo nalogo** za ogrevanje.
- ☐ Otroka aktivno vključujem:
 - naj rešuje naloge sam,
 - naj razlaga nazaj,
 - naj postavlja vprašanja.
- ☐ Uporabim **raznolike metode**: pisanje, risanje, pogovor, primeri iz življenja.
- ☐ Vključim **mini premore** (do 2 minuti) po vsakem sklopu.
- ☐ Spreminjam aktivnosti, če opazim izgubo pozornosti.
- ☐ Spodbujam in pohvalim trud, ne le rezultatov.

3. Če otrok izgublja pozornost

- ☐ Spremem tempo ali aktivnost.
- ☐ Vključim kratek gibalni element (otrok vstane, napiše na tablo, poišče predmet).
- ☐ Postavim enostavno, hitro nalogo za ponovno aktivacijo.
- ☐ Ostanem potrpežljiv in prijazen.

4. Zaključek ure

- ☐ Naredim kratek povzetek (kaj je otrok dosegel).
- ☐ Poudarim napredek in pohvalim trud.
- ☐ Dogovoriva se, kaj bova počela naslednjič.

Ali sem
pripravljen na
45-minutno
učno pomoč



3.3 Uporaba sprostitvenih tehnik

1. Dihalne vaje 🧘

- **Balon:** Otrok si predstavlja, da ima v trebuhu balon. Počasi vdihne skozi nos (balon se napihuje), nato počasi izdihne skozi usta (balon se prazni).
- **Svečka in torta:** Najprej vdihne, kot da vonja torto, nato počasi “pihne” svečko.

2. Kratki gibalni odmori 🤸

- **Stresanje:** Otrok strese roke, noge, ramena, kot da “stresa ven” utrujenost (“moker kuža”).
- **Raztezanje do neba:** Naj se stegne visoko, nato se počasi skloni, kot da se dotika tal.
- **Živalske drže:** Skoči kot žaba, hodi kot medved, raztegne se kot mačka.

3. Vizualizacija in domišljija 🧘

- **Oblak:** Otrok zapre oči in si predstavlja, da leži na mehkem oblaku, ki ga nosi po nebu.
- **Barvni dih:** Ob vdihu si predstavlja najljubšo barvo, ki ga napolni z energijo, ob izdihu pa izdihne sivo barvo (napetost).

4. Kratke senzorične vaje 🎵

- **5-4-3-2-1 igra:** Otrok našteje 5 stvari, ki jih vidi, 4, ki jih sliši, 3, ki se jih lahko dotakne, 2, ki ju vonja in 1, ki jo okusi.
- **Tiho poslušanje:** Za 30 sekund posluša vse zvoke v prostoru (kot “detektiv zvoka”).

5. Igrive sprostitve 😂

- **Smejalna vaja:** Vsi se za nekaj sekund “prisiljeno” smejimo – pogosto hitro postane pravi smeh.
- **Obrazi:** Otrok naredi najbolj jezen, najbolj vesel ali najbolj zaspan obraz. Nato sprosti.

3.4 Kratek pregled najpogostejših posebnih potreb

1. Otroci z motnjami v duševnem razvoju 🧠

Značilnosti: Počasnejši kognitivni razvoj, težave pri reševanju problemov, abstraktnem mišljenju in pomnjenju.

Pri učenju potrebujejo več ponovitev, razlago na konkretnem nivoju, krajše in jasne naloge. Pogosto so uspešni, če se gradivo predstavi preko slik, predmetov in praktičnih primerov.

2. Slepi in slabovidni otroci (okvara vidne funkcije) 👁️

Značilnosti: Težave pri zaznavanju vizualnih informacij, različen obseg vida.

Pri učenju potrebujejo gradiva v povečanem tisku, brajici ali digitalni obliki. Bolj uporabljajo sluh, tip in verbalna navodila. Pogosto potrebujejo več časa za branje in pisanje.

3. Gluhi in naglušni otroci 🗣️

Značilnosti: Slabša ali odsotna zaznava govora, lahko težave pri govoru in razumevanju jezika.

Pri učenju težje sledijo ustnim razlagam, pogosto potrebujejo pisna navodila, vizualne opore (slike, znaki, kretnje). Bralno razumevanje je lahko oteženo, zato je koristno večkrat preveriti razumevanje.

4. Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami 🗣️

Značilnosti: Težave pri izgovorjavi, bogatenju besedišča, tvorjenju stavkov ali razumevanju jezika.

Pri učenju lahko počasneje berejo in pišejo, težko razumejo daljša navodila. Pomaga jim, če so navodila kratka, podprta z vizualnim gradivom in če imajo več časa za ustno izražanje.

5. Gibalno ovirani otroci 🦽

Značilnosti: Težave s premikanjem, fino motoriko, koordinacijo. Vzroki so različni (npr. cerebralna paraliza).

Pri učenju lahko težje pišejo, rišejo ali uporabljajo učne pripomočke. Pogosto potrebujejo prilagojeno tehnologijo (računalnik, debelejši svinčnik), več časa za naloge in prostor, ki jim je fizično dostopen.

6. Dolgotrajno bolni otroci 🏥

Značilnosti: Kronične bolezni (npr. astma, sladkorna bolezen, rak, bolezni srca ...).

Pri učenju so očitne pogoste odsotnosti v šoli in utrujenost, ki vplivajo na znanje in koncentracijo. Pogosto potrebujejo razlago snovi na enostaven način, več krajših odmorov in spodbudo, da nadoknadijo zamujeno.

7. Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja 📖 (najpogostejši pri učni pomoči)

Značilnosti: Sem sodijo disleksija (branje), disgrafija (pisanje), diskalkulija (računanje) ter težave s pozornostjo in spominom.

Pri učenju pogosto delajo napake pri pisanju, berejo počasneje, težje pomnijo postopke ali matematične operacije. Pomaga, če imajo jasna, krajša navodila, razdelitev nalog na manjše korake, vizualne opore, več ponavljanja in daljši čas za delo.

8. Otroci z avtističnimi motnjami 🧩 (pogosto potrebujejo učno pomoč)

Značilnosti: Posebnosti v socialni komunikaciji, potreba po rutini, lahko ozka interesna področja, včasih izstopajoče sposobnosti na določenem področju.

Pri učenju težje sledijo skupinskim razlagam, potrebujejo jasna, predvidljiva navodila in vizualno podporo. Težko se prilagajajo spremembam. Pomembna je struktura ure, postopno učenje in potrpežljivost.

9. Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami 😡 (pogosti uporabniki učne pomoči)

Značilnosti: Težave pri uravnavanju čustev, pogosta impulzivnost, upornišтво, nemir ali umikanje vase.

Pri učenju se pogosto težko zberejo, hitro izgubijo motivacijo, zavračajo naloge ali preizkušajo meje. Potrebujejo jasno strukturo, dosledna pravila, veliko spodbude in občutek uspeha pri majhnih korakih.

🔑 Poudarek:

Najpogosteje bodo pomoč potrebovali otroci s specifičnimi učnimi težavami, z avtističnimi motnjami ter s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Pri njih je ključna potrpežljivost, struktura ure, jasna navodila, uporaba različnih učnih pripomočkov in pohvale za trud.

3.5 Prilagoditve učnih metod

1. Otroci z motnjami v duševnem razvoju 🧠

- Razdelimo naloge na majhne, jasne korake.
- Uporabljamo vizualne opore (slike, barve, predmeti).
- Ponavljamo razlago večkrat na različne načine.
- Pohvalimo tudi majhne uspehe.

2. Slepi in slabovidni otroci 👁️

- Omogočimo gradivo v prilagojeni obliki (povečan tisk, brajica, digitalno).
- Navodila podajamo ustno in jasno.
- Opišemo dogajanje in uporabimo tipne pripomočke.
- Dovolimo več časa za naloge.

3. Gluhi in naglušni otroci 🗣️

- Uporabljamo pisna navodila in slikovne pripomočke.
- Govorimo jasno, obrnjeni proti otroku.
- Preverjamo razumevanje.
- Razlago podpremo s kretnjami, mimiko in vizualnimi oporami.

4. Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami 🗣️

- Uporabljamo kratka, enostavna navodila.
- Podpremo razlago s slikami, shemami ali demonstracijo.
- Ne silimo v glasno branje, ampak ga postopno spodbujamo.
- Dovolimo več časa za odgovore.

5. Gibalno ovirani otroci 🚒

- Omogočimo pripomočke (računalnik, debelejši svinčnik, tipkovnica).
- Poskrbimo za prilagojen prostor.
- Razdelimo naloge v krajše intervale z odmori.
- Ne ocenjujemo po hitrosti ali lepoti zapisa.

6. Dolgotrajno bolni otroci 🏥

- Prilagodimo količino snovi, da ne bodo preobremenjeni.
- Snov ponavljamo po manjših delih.
- Vključimo krajše odmore.
- Spodbujamo občutek, da lahko napreduje kljub odsotnostim v šoli.

7. Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja 📖

- Naloge razdelimo na majhne korake.
- Uporabimo barvne označbe, preglednice, miselne vzorce.
- Dovolimo več časa in možnost ponavljanja.
- Spodbujamo uporabo pripomočkov (kalkulator, slovar, preglednice).
- Vključimo kratke gibalne premore (pri otrocih z ADHD).

8. Otroci z avtističnimi motnjami 🧩

- Uporabimo jasno strukturo ure (kaj, kako dolgo, kaj sledi).
- Dodamo vizualna navodila (urnik, kartice).
- Ponudimo izbiro ("Ali začneva z branjem ali pisanjem?").
- Držimo se rutine, spremembe napovemo vnaprej.
- Damo več časa za prilagoditev na nalogo.

9. Otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami 😡

- Postavimo jasna pravila in rutino.
- Uporabljamo kratke, zanimive naloge.
- Ponudimo možnost izbire (občutek nadzora).
- Pogosto pohvalimo trud in male korake.
- Ostanemo mirni in dosledni tudi ob motečem vedenju.

3.6 Pomembnost potrpežljivosti in strukture

Pri učni pomoči je **potrpežljivost** ena **najpomembnejših lastnosti prostovoljca**. Otroci, ki se učijo počasneje, imajo težave s pozornostjo ali druge primanjkljaje, ki vplivajo na učenje, pogosto potrebujejo več časa, več ponovitev in več spodbud. Če prostovoljec postane nestrpen, otrok to hitro začuti in se njegova motivacija še zmanjša.

Strukturiranost pa daje otroku **občutek varnosti in predvidljivosti**. Če otrok ve, kaj ga čaka, se lažje osredotoči na nalogo, manj ga je strah neuspeha in manj pogosto prihaja do vedenjskih izzivov. Dobro je, da ima vsaka ura učne pomoči osnovno strukturo (npr. začetek – glavni del – premor – zaključek s povzetkom).

Kako ravnati ob frustracijah in ponavljajočih se vedenjskih izzivih?

1. **Ostanimo mirni** – otrokova frustracija ne sme postati tudi naša.
2. **Ponovimo razlago na drug način** – če otrok ne razume, poskusimo s primerom, risbo, vprašanjem.
3. **Uvedemo premor** – kratek odmik (raztezanje, dihalna vaja, 2 minuti pogovora o hobijih).
4. **Pohvalimo trud, ne le rezultatov** – »Všeč mi je, da si poskusil še enkrat, čeprav je bilo težko.«
5. **Vztrajamo pri strukturi in pravilih** – a jih podamo prijazno, dosledno in jasno.
6. **Razdelimo nalogo** – če otrok ne zmore cele naloge, najprej rešimo en primer skupaj, nato nadaljuje sam.

Primer: Luka ima ADHD.

Ko je Luka prvič prišel na učno pomoč, je bilo hitro jasno, da bo potreboval poseben pristop. Že po nekaj minutah dela je začel pogledovati po prostoru, vstajati s stola in iskati druge stvari, ki bi ga zamotile. Pri matematičnih nalogah se je hitro razjezil in rekel: »To je pretežko, ne bom delal!« Če je moral sedeti dlje časa, je postal nemiren, se vrtel na stolu ali celo poskušal odnehati.

1. Uvedba kratkih nalog

Namesto da bi reševala celo stran primerov, sva skupaj razdelila delo na zelo majhne korake:

- najprej dve nalogi,
- potem tri minute premora,
- nato spet dve nalogi.

Tako je imel Luka občutek, da ga ne čaka nepregledna količina dela, ampak da lahko vsako "mini nalogo" hitro opravi. Po vsaki rešitvi je dobil takojšnjo pohvalo (»Super, tole si rešil čisto sam!«), kar ga je motiviralo, da je vztrajal naprej.

2. Struktura ure

Da bi bil občutek varnosti še večji, sva uvedla stalno strukturo ure:

1. kratek uvod (pogovor, kako je preživel dan),
2. prva serija nalog,
3. kratek premor,
4. druga serija nalog,
5. zaključek s pohvalo in kratko igro.

Ker je Luka vedel, kaj sledi, ga prehodi med dejavnostmi niso več spravljali v stres. To je zmanjšalo njegovo impulzivnost in občutek, da je delo "neskončno".

3. Premori in gibanje

Premori niso bili naključni, ampak dogovorjeni vnaprej. Luka je smel izbrati, kaj bo počel:

- 10 počepov,
- "stresanje" rok in nog (kot "moker kuža"),
- hitro risanje smeška na list,
- kratek pogovor o njegovih interesih (nogomet, računalniške igre).

To mu je pomagalo, da se je sprostil in zbral novo energijo.



4. Spopadanje s frustracijo

Seveda ni šlo vedno gladko. Ko je naloga postala težja, je Luka včasih jezno rekel: »To je bedno!« ali »Ne znam, nočem!« V teh trenutkih je bilo ključno, da sem ostala mirna. Namesto da bi vztrajala na silo, sem:

1. ponudila izbiro (»Bi raje poskusil ta primer ali greva najprej na lažjega?«),
2. nalogo razdelila (»Najprej rešiva samo prvi korak, potem boš nadaljeval sam.«),
3. dala spodbudno povratno informacijo (»Vem, da ti ni lahko, ampak poglej – prejšnji primer si rešil zelo dobro.«).

5. Napredek

Po nekaj tednih so se pokazali rezultati. Luka se je naučil, da mu kratke naloge pomagajo, in je celo sam začel predlagati: »Dajva spet po dve nalogi, potem pavza.« Namesto da bi se jezil, je ob težjih nalogah začel spraševati za pomoč. Prostovoljna pomoč mu je tako postala prostor, kjer ni bil "nenehno neuspešen", ampak kjer je lahko obvladal delo s pravim tempom.

4. KOMUNIKACIJA IN VLOGE



ZAKAJ JE KOMUNIKACIJA KLJUČNA?

Je komunikacija res samo izmenjava informacij? Ne. Z njo **gradimo odnos**. Otroci in mladostniki bodo lahko napredovali šele, ko bodo začutili, da so sprejeti takšni, kot so – s svojimi močnimi in šibkimi področji.

- **Otroci** potrebujejo občutek varnosti: da jih poslušamo in ne obsojamo.
- **Starši** potrebujejo zaupanje: da verjamejo, da skupaj iščemo najboljše poti za njihovega otroka.
- **Mentorji** potrebujejo vpogled v dogajanje: da lahko usmerjajo, podpirajo in pomagajo prostovoljcu pri rasti.

Vloga	Kaj pomeni za komunikacijo	Ključne naloge	Komunikacijski kanal
Prostovoljec (varen sopotnik)	Učenje povezujemo z zaupanjem. Otrok mora vedeti, da ni sam.	Izvajamo učno pomoč, opazujemo, beležimo stanja.	Tedenski stik z mentorjem, osebne beležke.
Mentor (zrcalo in kompas)	Ponudi prostor za refleksijo in usmerjanje, brez sodbe.	Podpira, reflektira, skrbi za napredek in prostovoljca.	Skupna srečanja, individualni pogovori.
Starši (varuh kontinuitete)	V komunikaciji s starši krepimo občutek, da delamo skupaj.	Povezava med domom in učnim procesom.	Občasni stiki preko mentorja (npr. enkrat mesečno).
Otroci/mladi (aktiven graditelj)	Komunikacija mora potrjevati njegovo vrednost, ne le znanja.	Aktivno izraža svoje potrebe.	Neposredna komunikacija s prostovoljci.

4.1 Otrok in prostovoljec – odnos kot temelj učne pomoči



V učni pomoči je odnos predpogoj, prenos znanja pa posledica. Otrok se bo učil in napredoval šele, ko se bo ob prostovoljcih počutil varnega, slišane in razumljenega. To od nas zahteva posebno občutljivost: da znamo poslušati, spodbujati in uravnavati čustvene napetosti, ki so pri učenju neizogibne.

4.1.1 Aktivno poslušanje



Otrok pogosto ne išče samo rešitve za nalogo, ampak tudi občutek, da je njegovo doživljanje sprejeto. Aktivno poslušanje pomeni, da prostovoljci prisluhnemo z namenom **razumevanja**, ne z namenom **hitrih rešitev**.

Kako se to kaže v praksi?

- **Verbalna potrditev:** »Vidim, da si se trudil, čeprav ti ni šlo.«
- **Neverbalna potrditev:** stik z očmi, pokimavanje, odprta drža.
- **Povzemanje:** »Aha, praviš, da ti je matematika težka, ker ima preveč nalog naenkrat?«
- **Normalizacija čustev:** »Razumem, da je težko, ko se ti zdi, da ti ne gre.«
- **Sočutna bližina:** miren ton glasu in poved »Sem tu, da ti pomagam.«

Ko otrok začuti, da ga resnično slišimo in razumemo, se sprosti in si upa pokazati svoje šibkosti. Prav to je trenutek, ko mu lahko kot prostovoljci najbolj pomagamo rasti – ne le v znanju, ampak tudi v samozavesti.

4.1.2 Povratna informacija



Način podajanja povratne informacije bistveno vpliva na otrokovo motivacijo. Psihološke raziskave kažejo, da **kritika zapira**, medtem ko **spodbuda odpira**.

Zato naj bo povratna informacija:

- **konkretna:** »Res dobro si razložil postopek pri tej nalogi.«
- **pozitivno naravnana:** pohvali trud, ne le rezultatov.
- **usmerjajoča:** ne kritiziraj napak, ampak pokaži, kako jih popraviti.

Majhne pohvale in potrditve, kot je: »*Vidim, da si se potrudil, čeprav je bilo težko,*« otroku sporočajo, da je pomemben njegov trud, ne popolnost. To zmanjšuje strah pred napakami in spodbuja vztrajnost.

4.1.3 Upravljanje s čustvi in konflikti



Otroci se pri učenju pogosto srečajo s frustracijo. Naša naloga je, da znamo ostati mirni in s tem pomagamo otroku pri uravnavanju čustev. Če otrok reče: »Ne bom več hodil!«, to največkrat ni resnična odločitev, temveč izraz nemoči. Takrat je ključno, da smo umirjeni in potrpežljivi.

Praktične tehnike za umirjanje napetih situacij:

- **Umirjen ton glasu:** govorimo počasneje in tišje, kar avtomatično pomiri dinamiko.
- **Kratka pavza:** nekaj trenutkov tišine zmanjša napetost in da otroku čas, da se zbere.
- **Preusmeritev pozornosti:** predlagamo, da se otrok najprej loti krajše naloge ali naredimo kratek premor.
- **Dihalne tehnike:** skupaj lahko naredimo tri globoke vdihe in izdihe.

Čustvena validacija: »Vidim, da si res jezen. In hkrati si še vedno tukaj – to je že velik korak.«

Preden pričakujemo, da bo otrok »delal«, mu omogočimo občutek, da je slišan, razumljen in sprejet. Tak odnos ustvarja **varno okolje**, kjer si otrok upa priznati: »Tega ne znam.« In prav to je začetek učenja.

4.1.4 Kako prostovoljec (nehote) vpliva na otroka

Otroci in mladostniki zelo močno čustveno odzivajo na našo neverbalno komunikacijo (ton glasu, telesno držo, obrazno mimiko). Če pridemo napeti in utrujeni, lahko nevede »okuži« otroka s stresom. Če pa pridemo mirni in z odprto držo, lahko že s svojo prisotnostjo ustvarimo občutek varnosti.

 **Priporočilo:** Preden vstopimo v prostor učne pomoči, se za trenutek ustavimo in se vprašamo: *Kako se počutim? S čim prihajam danes?* Zavedanje lastnega čustvenega stanja nam omogoči, da ga ne prenašamo na otroka.

4. 2. Vloge pri učni pomoči

4. 2. 1. Mentor



Mentor je osrednja vez med prostovoljcem, starši in otrokom. Njegova glavna naloga je, da ustvari varne in jasne pogoje za izvajanje učne pomoči ter poskrbi za podporo prostovoljcu.

To vključuje:

- **Postavljanje pričakovanj:** Mentor skupaj s starši oblikuje realna pričakovanja in cilje učne pomoči. Ti cilji morajo biti prostovoljcu jasno posredovani, da se izogne zmedi ali prevelikim zahtevam. Za postavljanje ciljev lahko uporabimo SMART metodo (najdemo jo med prilogami).
- **Vodenje komunikacije:** Mentor je primarna kontaktna oseba za starše. Kakršnekoli spremembe (odsotnosti, spremembe urnika, posebne potrebe otroka) morajo potekati preko njega.
- **Redna srečanja s prostovoljci:** Priporočljivo je, da mentor z vsakim prostovoljcem najmanj vsakih šest mesecev izvede strukturirano refleksijo, usmerjeno v vrednotenje izkušenj, prepoznavanje izzivov ter oblikovanje nadaljnjih ciljev. Ključno pa je, da ostaja dosegljiv in odziven v primeru težav ali negotovosti, saj s tem zagotavlja občutek varnosti in oporo. Smiselno je tudi, da po prvi izvedeni učni pomoči nameni nekaj časa pogovoru s prostovoljcem – neformalna izmenjava vtisov in občutkov o dinamiki srečanja ter “vzdušju” omogoča zgodnje prepoznavanje morebitnih težav in krepitev zaupanja v odnosu z otrokom.
- **Podpora pri izzivih:** Če pride do težjih situacij (npr. otrok odklanja sodelovanje, konflikti, čustveni izbruhi), mora prostovoljec vedeti, da se lahko vedno obrne na mentorja za usmeritev in podporo.
- **Evidentiranje:** Mentor pripravi sistem za beleženje učne pomoči (npr. razpredelnica), kamor prostovoljci vpisujejo prisotnost otrok, opravljene ure in morebitne posebnosti. To omogoča transparentnost in jasen pregled dela.

4.2.2. Prostovoljec

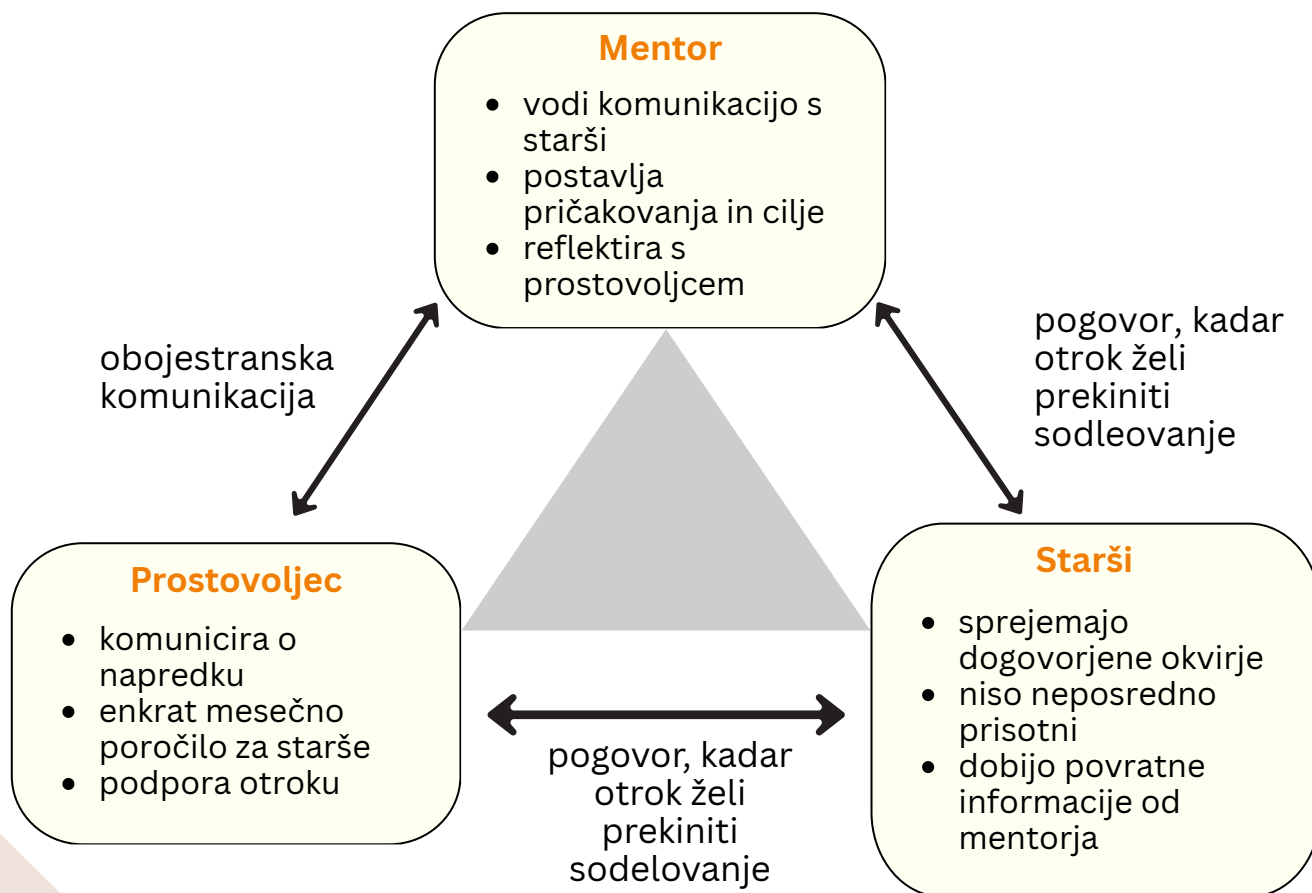
Prostovoljci smo tisti, ki z otrokom preživimo največ časa in smo neposredno vpet v učni proces. Zato je naša komunikacija ključna za ustvarjanje zaupanja in napredka.

- **Komunikacija z mentorjem:** Prostovoljci redno sporočamo opažanja o napredku, vedenju in morebitnih težavah.
- **Komunikacija s starši:** V izogib prevelikim pričakovanjem prostovoljci ne komuniciramo neposredno s starši, razen če je to dogovorjeno z mentorjem. Lahko pa enkrat mesečno napišemo kratko poročilo o napredku otroka, ki ga nato mentor posreduje staršem.
- **Spoštovanje okvirov:** Naloga prostovoljcev je, da se držimo dogovorjenih časovnih okvirov, da na ure pridemo pravočasno in da spoštujemo meje učne pomoči (učna ura ni druženje).
- **Podpora otroku:** Prostovoljci moramo znati ustvariti varno okolje, kjer lahko otrok pokaže tudi svoje šibkosti. Ključne so veščine aktivnega poslušanja, podajanja spodbudne povratne informacije in upravljanja čustev v napetih situacijah.

4.2.3. Starši

Starši imajo pomembno, a posredno vlogo. Njihova naloga je, da zaupajo procesu in sodelujejo v dogovorjenih okvirih.

- **Prisotnost:** Starši niso prisotni pri učni pomoči, saj njihova prisotnost ruši dinamiko in vpliva na odnos med prostovoljcem in otrokom.
- **Dogovorjena pričakovanja:** Starši morajo razumeti, da učna pomoč niso "instrukcije na klic", temveč strukturiran proces, ki poteka po dogovorjenem urniku.
- **Povratne informacije:** Prejemajo jih od mentorja (lahko tudi preko prostovoljčevega pisnega prispevka), in sicer v obliki pregleda napredka ter refleksije o zastavljenih ciljih.
- **Ko otrok želi prekiniti sodelovanje:** Mentor se skupaj s starši in otrokom pogovori o razlogih, ki so lahko čustveni, motivacijski ali socialni. Pogovor naj išče rešitve in ne razlogov za kaznovanje otroka, saj je njegovo sodelovanje prostovoljno in vezano na njegovo notranjo motivacijo.



5. POGOSTA VPRAŠANJA



V večini programov učne pomoči prostovoljce spremlja mentor, ki skrbi za komunikacijo s starši in za podporo prostovoljcem.

Če mentorja ni, prostovoljec sam komunicira s starši glede srečanj, dogovorov in osnovnih informacij. Pri zahtevnejših vprašanjih, ki presegajo vlogo prostovoljca (npr. otrokova stiska, etične dileme, varnost), pa se vedno obrne na odgovorno odraslo osebo (npr. salezijanca).

Logistične dileme



- *Kaj storimo, če zamudimo ali ne moremo priti na srečanje?*

Če imamo mentorja, obvestimo njega, da informacijo posreduje staršem. Če mentorja ni, o tem obvestimo starše neposredno.

- *Kako dolgo naj traja srečanje?*

Običajno 45–60 minut. Pomembneje kot dolžina je, da je otrok na srečanju zbran in da je srečanje kakovostno.

- *Kaj, če otrok ni pripravljen na srečanje (brez naloge, brez potrebščin)?*

V tem primeru se osredotočimo na ponavljanje osnov, branje ali vaje, ki jih pripravimo sami. Vsekakor vztrajamo, da otrok pride na učno pomoč pripravljen. Če pride nepripravljen več kot dvakrat, o tem obvestimo mentorja, ki o tem obvesti starše. Če od tistega trenutka naprej otrok na učno pomoč ne pride pripravljen, se ura ne izvaja. S tem pri otroku spodbujamo odgovornost, hkrati pa je otrokova priprava na učno pomoč pomembna, ker otrok že ob pripravi nahrbtnika razmišlja, pri čem potrebuje pomoč. To pomeni, da bo učna pomoč bolj učinkovita.

- *Kako ravnamo, če otrok redno manjka?*

To sporočimo mentorju. On se pogovori s starši in išče rešitev.

- *Kako pogosto naj poročamo mentorju?*

Priporočljivo je poročilo po prvem srečanju (ustno ali pisno), ostala poročila pa po potrebi (npr. ob težavah, o dosežkih ...).

Pedagoške dileme



- *Kako se lotimo snovi, ki je tudi nam neznana ali jo težko razložimo?*

Iskreno povemo, da bomo preverili in naslednjič razložili. Lahko pa skupaj poiščeta razlago v učbeniku ali na spletu.

- *Kako ravnamo, če ima otrok težave s pozornostjo (hitro izgubi koncentracijo ali ga moti telefon)?*

Vključimo kratke premore, elemente igre ali gibanja. Če moti telefon, se dogovorimo, da ga otrok odloži na stran.

- *Kako reagiramo, če otrok postane frustriran, jezljiv ali obupan?*

Ustavimo delo, umirimo vzdušje in pokažemo razumevanje. Šele nato nadaljujemo s preprostejšimi koraki.

Odnosne dileme



- *Kaj, če mi otrok postavlja osebna vprašanja?*

Na vprašanja lahko odgovorimo, če nam ni neprijetno. Kratek in preprost odgovor lahko pomaga pri gradnji zaupanja, a nato pogovor nežno preusmerimo nazaj k učni pomoči.

- *Kako ravnati s fizičnim stikom (objem)?*

Smo spoštljivi, a previdni. Raje uporabimo verbalno pohvalo ali nasmeh kot fizični stik.

- *Kaj, če otrok začne razkrivati osebne ali družinske stiske?*

Poslušamo sočutno, a težav ne rešujemo sami. Če imamo mentorja, ga obvestimo. Če mentorja ni, poiščemo podporo pri odgovorni odrasli osebi v centru (npr. pri salezijancu).

- *Kako postaviti mejo, če se otrok preveč naveže na nas?*

Ohranjamo prijazen odnos, a jasno pokažemo, da smo tam za namen učne pomoči. Večje čustvene teme prepustimo mentorju.

- *Kaj storimo, če se starši na nas obračajo z vprašanji ali prošnjami?*

Vedno jih prijazno usmeri na mentorja, ki je glavna povezava s starši.

Delo z raznolikimi otroki



- *Kaj, če jezikovno ne razumemo otroka dovolj dobro (ali obratno)?*

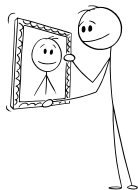
Uporabimo geste, slike, risbe ali preprostejšje besede. Če težava ostaja, obvestimo mentorja.

- *Kaj, če imamo občutek, da otrok potrebuje pomoč, ki presega našo vlogo (npr. psihosocialna podpora)?*

To sporočimo mentorju. Mi se osredotočimo na učenje, za drugo skrbijo strokovnjaki.

- *Kako ravnati, če otrok kaže znake travme ali stiske?*

Ne ukrepamo sami. Bodisi takoj bodisi po srečanju obvestimo mentorja.



Samorefleksija in občutki

- *Kaj, če imamo občutek, da ne delamo dovolj dobro?*

Normalno je imeti dvome. O tem se odkrito pogovorimo z mentorjem.

- *Kaj, če se po srečanju počutimo izčrpano ali nemotivirano?*

Vzamemo si čas za počitek in delimo občutke z mentorjem. To je del procesa.

- *Kako se soočiti z občutkom neuspeha, če ni takojšnjih rezultatov?*

Napredek je počasen in ni vedno viden. Osredotočimo se na majhne korake.

Varstvo otrok



- *Kaj storimo v primeru suma zanemarjanja ali zlorabe?*

Takoj obvestimo mentorja, če ga imamo. Če ga nimamo, se takoj obrnemo na odgovorno odraslo osebo v centru. Sami ne raziskujemo in ne ukrepamo.

Dodatna podpora in navdih



- Program MIRA
- Mobilno psiho-socialno svetovanje (MOPS)

- Center Motus
- Izobraževalni center Pika

6. PRILOGE

Kako si postaviti dober cilj? Uporabi metodo SMART, s pomočjo katere si cilje postavimo:

S - specifično (angl. specific)

Cilj naj bo jasen. Ne "naj se izboljša v matematiki", ampak "naj utrdi poštevanke do 7".

M - merljivo (angl. measurable)

Cilj naj ima merilo napredka. Npr. "samostojno reši pet nalog".

A - dosegljivo (angl. attainable)

Cilj naj bo primeren otrokovi zmožnosti – ne prelahek, a tudi ne pretežak.

R - realno, relevantno (angl. realistic)

Cilj naj pomaga pri učenju tam, kjer otrok res potrebuje podporo.

T - časovno omejeno (angl. time-bound)

Cilj naj ima rok. Lahko je cilj omejen na trajanje ure učne pomoči ali na daljše obdobje.

Jasni cilji pomagajo tako otroku kot nam. Otrok ve, kaj od njega pričakujemo, mi pa lažje spremljamo napredek in o tem poročamo mentorju.



1. Pred začetkom ure

- ☐ Otroka pozdravim in vzpostavim prijeten ton.
- ☐ Dogovoriva se o **cilju ure** (kaj želiva doseči).
- ☐ Uro razdelim na **kratke sklope** (10–15 minut).

2. Med uro

- ☐ Začnem z **lažjo nalogo** za ogrevanje.
- ☐ Otroka aktivno vključujem:
 - o naj rešuje naloge sam,
 - o naj razlaga nazaj,
 - o naj postavlja vprašanja.
- ☐ Uporabim **raznolike metode**: pisanje, risanje, pogovor, primeri iz življenja.
- ☐ Vključim **mini premore** (do 2 minuti) po vsakem sklopu.
- ☐ Spreminjam aktivnosti, če opazim izgubo pozornosti.
- ☐ Spodbujam in pohvalim trud, ne le rezultatov.

3. Če otrok izgublja pozornost

- ☐ Spremem tempo ali aktivnost.
- ☐ Vključim kratek gibalni element (otrok vstane, napiše na tablo, poišče predmet).
- ☐ Postavim enostavno, hitro nalogo za ponovno aktivacijo.
- ☐ Ostanem potrpežljiv in priazen.

4. Zaključek ure

- ☐ Naredim kratek povzetek (kaj je otrok dosegel).
- ☐ Poudarim napredek in pohvalim trud.
- ☐ Dogovoriva se, kaj bova počela naslednjič.

Ali sem
pripravljen na
45-minutno
učno pomoč





Ko v salezijanskem mladinskem centru otrokom nudimo učno pomoč, to presega osnovno poslanstvo – nudenje učne pomoči. Okolje, v katerega otroci vstopijo, in odnos, ki ga spletejo z mentorji in prostovoljci, jim pomaga rasti na vseh področjih v boljšega človeka.

Tomaž iz Maribora

Nudenje učne pomoči ti da priložnost, da poleg posredovanja šolskega znanja z otrokom oz. mladostnikom spleteš tudi prijateljske vezi.

Klementina iz Celja

Ob nudenju in posredovanju učne pomoči sem zrasla tudi jaz – v potrpežljivosti in sprejemanju. A se splača!

Maja iz Šentruperta

Učna pomoč je darilo tako za otroka kot prostovoljca, ker v svojem bistvu uči sprejemanja in razumevanja sočloveka ter gradi pomembne življenjske vrednote.

Marjeta z Rakovnika



Hočete storiti kaj dobrega? Vzgajajte mlade.

- sr. Janez Bosko

FUNDACIJA
DON BOSKO



MLADINSKI CENTR



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

www.salve.si



9 789612 892678

salve