



Viri in literatura

Agliati, A., Aguilar Barriga, P., Álvarez Cifuentes, P., Benítez Baena, I., Beržanský, J., Cavioni, V., ... Valverde Jiménez, B. (2020). *Orodje za spremljanje socialnih in čustvenih veščin*. Priročnik v okviru projekta Learning to Be. [Elektronski vir]. https://www.preventivna-platforma.si/wp-content/uploads/2020/12/L2B_Orodje_2020_SLO.pdf

Ayube, L. (b.d.). *Socialno in čustveno učenje*. <https://www.storyboardthat.com/sl/articles/e/socialno-%C4%8Dustveno-u%C4%8Denje>

Humar, M., Podgornik, N., Bejić, V., Berdnik, K., Josić, K., Lenščak, k., Vremec, R., (2019). *Trening socialnih veščin za osebe s težavami v duševnem zdravju*. Priročnik je nastal v okviru projekta ŠIPK (JR Projektno delo z negospodarskim in neprofitnim sektorjem – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016–2020 za študijsko leto 2017/2018). https://www.fuds.si/wp-content/uploads/2019/08/trening_socialnih_vescin_za_osebe_s_tezavami_v_dusevnem_zdravju.pdf

Irman Kolar, S., Markež, N., Mlaka, A., Mlakar, L., Pevec, A., Resnik, M., ... Zakšek, M. (2020). *Ferdo se uči o sebi in drugih: Socialno in čustveno*

učenje s pomočjo likovne umetnosti. Janja Batič in Katja Košir (ur.). [Elektronski vir]. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta. <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/529>.

Metelko Lisec, T. (2004). Socialne veščine – orodje za večjo socialno uspešnost. *Socialna pedagogika*, 8(1), str. 97–112. <https://www.revija.zzsp.org/2004/04-1-097-112.pdf>.

Rutar Ilc, Z., Ožek Rogič, S., Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost (4. zvezek). *Vključujoča šola: Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., Cabrera, M. (2022). *LifeComp: Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja*. [Elektronski vir]. Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/pdf/lifecomp.pdf>

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Mag. Katarina Dolgan, Zavod RS za šolstvo

Delavnica: Vaje čuječnosti – le za zraven ali vsakodnevnice

V delavničnem delu študijskih srečanj za učitelje razrednega pouka so imeli udeleženci priložnost izvedeti več tudi o čuječnosti. Ker je zelo pomembno, da vaje čuječnosti postanejo rutina v razredu, so lahko s pomočjo dejavnosti, ki so bile zapisane v dnevniku, spoznali, zakaj je pomembno vsakodnevno izvajanje, kakšne vaje so primerne za učence, jih nekaj od njih izbrali in si pripravili načrt, kako in kdaj jih bodo v novem šolskem letu izvajali. Izredno pomembno je namreč, da pri izvajanju vaj vztrajamo in spremljamo napredek oz. učinke, ki jih vaje imajo.

V izhodiščnem posnetku *Čuječnost v vsakdanjem življenju* (YouTube, b. d.) avtorji najprej opredelijo, kaj je čuječnost. Pravijo, ko si ljudje predstavljajo nekoga, ki je čuječen, si večinoma predstavljajo človeka, ki sedi na blazini, sam v prostoru z zaprtimi očmi in prekrižanimi nogami. Dejansko lahko vaje čuječnosti izvajamo tudi na tak način, vendar je čuječnost veliko več kot samo to. Je način življenja, ki je veliko bolj umirjen, osredotočen in prijeten. Čuječnost nekateri enačijo z meditacijo, vendar ni zgolj meditacija. Da bi bil čuječen, ni nujno, da meditiraš. Treba se je osredotočiti na cilj in biti prijazen. Tak pristop nam pomaga odpravljati stres, vznemirjenost ali celo žalost. Pomaga nam osredotočiti se na ta trenutek, saj zna biti neprestana skrb za prihodnost ali o preteklosti zelo utrujajoča. S pomočjo osredotočenosti in prijaznosti krepimo naš um in gremo lažje skozi življenje.

Čuječnost lahko izvajamo ob katerikoli vsakdanji dejavnosti v življenju, primerna je za vse starosti, ob katerikoli priložnosti. Čuječnost ni le tehnika, pač pa je

proces spoznavanja, sprejemanja in sprememb. Pomaga nam pri prepoznavanju naših misli, čustev, telesnih občutkov ter zunanje dogajanja, osredotočenosti na sedanost; brez oziranja v preteklost in pretirane skrbi za prihodnost, brez izogibanja, zadrževanja ali spreminjanja doživljanja ter vzdrževanja našega odnosa sprejetosti, odprtosti, prijaznosti in radovednosti.

Tudi ko prebirate ta članek, ste lahko čuječni. Čuječni smo vsakokrat, ko se zavedamo okolice okoli nas, ko se zavedamo našega telesa, ko smo osredotočeni na naše dihanje, ko uporabljamo vsa naša čutila, ko se zavedamo, kako se počutimo ... Ko se z nekom pogovarjamo in ga v resnici poslušamo, kaj nam sporoča in ne razmišljamo že v naprej, kaj bomo odgovorili. Ko se osredotočamo na telesne občutke in čustva ter se poskušamo izogibati sodbam in predsodkom. Vse z namenom, da bi ga bolje razumeli. Čuječnost lahko izvajamo kjerkoli, kadarkoli, pod katerimikoli pogoji. To je majhen korak, ki lahko prinese veliko spremembo v življenju posameznika. Zato je tako pomembno, da se je učijo že otroci.



Slika 11: Posnetek *Čuječnost v vsakdanjem življenju*. (Vir: YouTube)

Vse več učiteljev razrednega pouka že izvaja posamezne vaje čuječnosti s svojimi učenci. Urjenje čuječnosti v osnovni šoli pomaga učencem pri boljšem osredotočanju na učno snov, boljšem uravnavanju čustev in razvijanju pozitivne samopodobe. Z vajami jim pomagamo, da se uspešneje osredotočijo na delo in premišljeno premagujejo stresne situacije. Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost ima večji učinek, če postane način posameznikovega delovanja oz. način življenja. Učitelji lahko največ pripomorejo s tem, da so pripravljeni biti sami čuječni in čuječnost poučevati v šoli. Pomembno je, da razumejo pozitivne učinke učenja čuječnosti, da vztrajajo in si vsak dan vzamejo čas za ozaveščanje svojih misli. S čuječnostjo se naučimo gledati stvari, kot da so nove, ujamemo pomembne detajle ali razlike, ki jih prej nismo opazili (Košenina, 2016).

Včasih je učencem težko razložiti, zakaj je tako pomembno, da so čuječni, zato je bil udeležencem študijskega srečanja na voljo posnetek *Čuječnost v šoli: Čuječnost in otroški možgani* (YouTube, b. d.). V njem dr. Diane Gehart na otrokom primeren način, s pomočjo kozarca, v katerem je tekočina z bleščicami, plastično predstavi delovanje naših možganov. Razloži in prikaže tudi, kaj se zgodi z našim umom, ko nas prevzamejo negativna čustva in se vključi reptilni del možganov. Takrat se bleščice premešajo in naš um ne zmore več bistro misliti, računati, govoriti itd. Potreben je čas, da se vsebina v kozarcu umiri in se bleščice spustijo na dno. To je čas za čuječnost. In potem spet lahko bistro mislimo, računamo, govorimo itd.



Slika 12: Posnetek *Čuječnost v šoli: Čuječnost in otroški možgani*. (Vir: YouTube)

Ko učenci razumejo, zakaj je potrebno in kakšne učinke imajo vaje čuječnosti, jih bodo jemali skrajno resno in jim jih ne bo težko izvajati. Vsaj večini ne. In prav zato je tako zelo pomembno, da jim učitelji pred začetkom izvajanja to razložijo, da si naredijo načrt, kdaj in kako bodo vaje izvajali in da se odločijo, katero vajo in kako dolgo jo bodo izvajali.

Učitelj si lahko pri izvajanju vaj čuječnosti pomaga s priročnikom avtorice Kladije Košenina z naslovom *50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu* (2016).



Slika 13: Priročnik *50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu*. (Vir: <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Kladija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>)

Nenazadnje je potrebno, da tudi učitelji poskrbijo zase in svoje dobro počutje. Udeleženci delavnice so poleg namigov, kako uvajati vaje čuječnosti v šolsko prakso, dobili tudi mnoge nasvete, vaje ter posnetke, kako lahko čuječnost, dihalne vaje, tehnike sproščanja, pozitivno vizualizacijo ter postopno mišično sprostitve izvajajo sami v svojem vsakdanu.



Slika 14: Spletna stran MIRA (Nacionalni program duševnega zdravja) z nasveti za boljše počutje. (vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja/>)

Če pa bi želeli učitelji nadgraditi svoje znanje o čuječnosti, so v zborniku z naslovom *Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost* (Orel, 2017) zbrani prispevki avtorjev, ki so sodelovali na mednarodni konferenci MINDfulness 2017. Prispevki avtorjev so zbrani v pet tematskih sklopov: *Osnovni koncepti o čuječnosti*, *Čuječnost v izobraževanju*, *Medicina in kognitivna nevroznanost o čuječnosti*, *Sodobni pristopi poučevanja čuječnosti ter Čuječnost v naravnem okolju*. Skratka o čuječnosti od A do Ž. Vabljeni k branju in vnašanju čuječnosti v vsakdanje življenje.



Viri in literatura

Košena, K. (2016). *50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu*. [Elektronski vir]. <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Kladija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>

MIRA (b. d.). *Nacionalni program duševnega zdravja z nasveti za boljše počutje*. <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja/>



Mojca Orel (ur.). (2017). Zbornik prispevkov mednarodne konference MINDfulness 2017: »Bodite čuječni, poučujte čuječno, poučujte čuječnost«. [Elektronski vir]. http://www.eduvision.si/Content/Docs/2017/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202017_SLO2.pdf

Youtube (b. d.). *Everyday mindfulness* (Čuječnost v vsakdanjem življenju). <https://www.youtube.com/watch?v=QTsUEOUaWpY>

Youtube (b. d.). *Mindfulness in Schools: Mindfulness and the Brain for Children* (Čuječnost v šoli: Čuječnost in otroški možgani). https://www.youtube.com/watch?v=a_hPelcPRTg

Tanja Müller, Zavod RS za šolstvo

Delavnica: Tuji jezik in socialno-čustveni razvoj

Osma delavnica je bila namenjena učiteljem, ki poučujejo tuji jezik na razredni stopnji. Pogoj za delo v tej delavnici je bil, da so udeleženci že opravili eno izmed prvih šestih delavnic in vsebino že opravljene delavnice prenesli na pouk tujega jezika. Učitelji so se strinjali, da

je možno vsebine vseh delavnic izvesti tudi pri pouku tujega jezika. Glede na udeležbo ponujenih delavnic je bilo tudi v tej delavnici največkrat zapisano, da so gibalne igre pomemben element učenja tujega jezika, ki pa ga s poukom na prostem lahko še bolj popestrimo.

Učenje in poučevanje tujega jezika na zgodnji stopnji naj bi vključevalo pristope, ki spodbujajo raziskovanje, svobodno izražanje lastnih doživljanj, spoznanj in izkušenj. Prvi pogoj za takšen pouk pa je zagotovo varno in spodbudno učno okolje, ki je na tej zgodnji stopnji poučevanja tujega jezika še posebej pomemben. Prevladujoča dejavnost otroka v zgodnjem otroštvu je zagotovo igra, ki ima pri razvoju in vzgajanju odločilno vlogo. Preko igre raziskuje in išče nove možnosti, je ustvarjalen. Gibalne igre so lahko kot nebesedno sredstvo, most, preko katerega se seznanijo z novimi besedami.

Delavnica, ki je ponudila pester nabor vaj čuječnosti, lahko pripomore k zavedanju pozitivnega elementa raznolikosti in večjezičnosti, spodbuja razgovor z učenci, ki razvijajo pozitiven odnos do sosedskih in tujih jezikov, do govorcev in do njihovih kultur. Učenci imajo možnost primerjave obeh kultur, ugotavljajo njuno prepletanje ter se zavedajo pomena maternega jezika in lastne kulture. Udeleženci te delavnice so zapisali tudi, da bi lahko učitelji pri pouku tujega jezika z elementi čuječnosti preko razgovora vpeljali razumevanje in uporabo različnih vprašanj (t. i. Wh-vprašanja v angleškem jeziku). Preko pogovora učenci izražajo ideje in svoje izkušnje. Ko razvijajo govorno sposobnost in sposobnost poslušanja, spoznajo moč pozitivnih misli in pomen obvladovanja negativnih čustev.

Preko različnih iger vlog učencem omogočamo, da pri pouku tujega jezika razvijajo svoje sporazumevalne zmožnosti. Več možnosti za govor bodo imeli v manjših skupinah, kjer bodo vsi imeli priložnost, da govorijo in poslušajo sošolce.



Slika 15: Zelo lačna gosenica. (vir: Tanja Müller)