



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

**MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI**

ZBORNİK/Book of papers

VI. mednarodna (Hrvaška, Črna Gora, Bosna in Hercegovina, ZDA in Slovenija) on-line strokovna konferenca/VI. international (Croatia, Montenegro, Bosnia and Herzegovina, USA, Slovenia) on-line conference

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

VI. mednarodna (Hrvaška, Črna Gora, Bosna in Hercegovina, ZDA in Slovenija) on-line strokovna konferenca/VI. international (Croatia, Montenegro, Bosnia and Herzegovina, USA, Slovenia) on-line conference

Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov

Promotion of childrens and youths health

ZBORNIK/Book of papers

VI. mednarodna (Hrvaška, Črna Gora, Bosna in Hercegovina, ZDA in Slovenija) on-line strokovna konferenca/VI. international (Croatia, Montenegro, Bosnia and Herzegovina, USA, Slovenia) on-line conference

Glavna urednica/Editor in chief: *asist. mag. Maruška Željeznov Seničar (MIB d.o.o. in MIB EDU)*

Oblikovanje in postavitev/Design: MIB d.o.o.

Založba/Publishing house: MIB d.o.o., Podreber 12a, 1355 Polhov Gradec, Slovenija

Za založbo/For publishing house: Borut Seničar

E-pošta/E-mail: info@mib.si

Spletni portal/Website: www.mib.si

Izid/Date: 16. 5. 2024, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

Zbornik se izdaja tudi kot periodična pedagoška revija z vsebinami iz področja pedagogike ter vsebuje strokovne avtorske prispevke (vsebujejo naslov, povzetek s ključnimi besedami v slovenskem in v nekaterih primerih v angleškem jeziku, uvod, jedro z obravnavo ključnega vprašanja ali raziskavo ter zaključek in navedbo relevantne literature), ki so predstavljeni na konferenci in tudi tiste, ki so izbrani po zunanjem postopku prijave.

Vsak avtor in predavatelj sam odgovarja za vsebino, koncept ter varovanje osebnih podatkov v prispevku v zborniku in v okviru predavanja.

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

COBISS.SI-ID 198817283

ISBN 978-961-7040-42-5 (PDF)

- 6 Društveni mediji i mentalno zdravje mladih / *Social media and youth mental health* - Ljiljana Krneta
- 7 Health of children and youth requires consideration of trees and the forest ecosystem: introduction to a systems perspective - *Lin Lim Goh*
- 8 Duševno zdravje otrok v povezavi s poznavanjem in zavedanjem lastnih čustev / *Mental health of children in connection with recognition and awareness of their own emotions* - Aleksandra Jagodič Pinožga
- 11 Duševno zdravje otrok in mladih / *Mental health of children and young people* - Barbara Krajnc
- 16 Umirjanje učencev s travmo / *Calming down students affected by trauma* - Zvonka Pekolj
- 20 Vikend delavnice za najstnike »Jaz v svetu čustev« / *Weekend workshops for teenagers "Me in the world of emotions"* - Nives Zelenjak
- 25 Pomagajmo mladostnikom reči »ne« izdelkom z nikotinom. / *Let's help teenagers say 'no' to nicotine products.* - Špela Stanek
- 30 Čuječnost v predšolskem obdobju / *Mindfulness for pre-school children* - Nuša Maltarič Glaser
- 35 Moč plesa: koristi gibanja za zdrav razvoj predšolskih otrok / *Power of dance: benefits of movement for the healthy development of preschool children* - Jana Bačar
- 39 Kako spodbujati otroka pri razvijanju notranjega stebra moči? / *How to encourage a child to develop an inner core of strenght?* - Petra Strmšek
- 43 Preživetje v naravi / *Survival in nature* - Anija Skrt
- 47 Energijske pijače med mladostniki / *Energy drinks among adolescents* - Tanja Jamnik
- 52 Kaj imajo skupnega profesionalni razvoj, vodstvo šole in psihofizično zdravje otrok? / *What do professional development, school leadership, and the psychophysical health of children have in common?* - Vesna Drofenik Jerič
- 56 Pozitivna razredna klima / *Positive classroom climate* - Petra Prevorsek
- 60 Mi, vi, oni / *We, you, they* - Metka Vutkovič
- 64 Tutorstvo – graditev skupnosti in »skoraj pozabljenih« vrednot / *Tutoring - building community and "almost forgotten" values* - Erika Trampuš
- 68 Sproščeno v šoli in na vsakem koraku / *Relaxed in school and everywhere* - Andreja Muhrič
- 71 Razgibajmo in popestrimo matematiko / *Let's animate math* - Jožica Šubelj
- 75 Matematika brez stresa: kako se igra lahko spremeni v najboljšo učno izkušnjo / *Stress-free mathematics: when a game turns into the best learning experience* - Katarina Tadić
- 79 Angleščina z vetrom v laseh / *Learning english with wind in hair* - Marijana Miljančič Ruter
- 83 Feldenkrais metoda pri poučevanju športa / *Feldenkrais method in sports education* - Emilijan Grgič
- 87 Teden športa – več športa za zdrav razvoj otrok na razredni stopnji / *Sports week – more sports for the healthy development of children in primary school* - Jure Udovč
- 90 Kako lahko podpremo učenje slovenskega jezika pri dvojezičnih učencih v prvi triadi / *Development of bilingual students slovenian language and how can we support them* - Veronika Tepež Tratnik
- 94 Plesna pot za dobrobit otrok / *A dance path to the holistic well-being of children* - Monika Kos
- 97 Pouk matematike v naravi v 4. razredu nižjega izobrazbenega standarda / *Mathematics lessons in nature in the 4th class of the lower educational standard* - Tanja Tajnikar
- 100 Kinestetični otroci / *Kinesthetic children* - Andreja Hvalec Žitnik
- 105 Od premagovanja duševnih izzivov do uresničitve sanj: zgodba stevardese v Emiratih / *From overcoming mental challenges to fulfilling dreams: the story of an Emirati flight attendant* - Petra Starovasnik Dumić
- 109 Razredne ure malo drugače moje življenje je moja zgodba / *Modifying class meetings my life is my story* - Karin Prodan
- 115 Tesnoba pri otrocih in mladostnikih s posebnimi potrebami / *Anxiety in children and adolescents with special needs* - Hana Hozjan
- 119 Vključevanje otrok z začasno zaščito v slovensko osnovno šolo in skrb za njihovo psihofizično zdravje / *Integration of children with temporary protection into slovenian primary school and care for their psychophysical health* - Anita Čelhar
- 124 Naj bo šola zdrava / *School as a living space* - Kladija Pahor
- 127 Vstop otroka v vzgojno ustanovo- stiska in pristopi pomoči / *The child's entry into residential institution- distress and approaches to help* - Dominika Pajnik
- 132 Duševno zdravje dijakov Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana / *Mental health of students at the Institute for the deaf and hard hearing Ljubljana* - Maruša Jarc Stergar
- 136 Triki in nasveti za boljše počutje učencev / *Tricks and advice to improve students' well-being* - Lucija Jager
- 140 Čustveno inteligenco lahko razvijamo tudi pri slovenščini / *Emotional intelligence can also be developed in Slovene* - Maja Weiss

- 146 Uporaba terapevtskih kart pri urah dodatne strokovne pomoči/*Use of therapy cards for additional professional assistance hours* - Mateja Lašič
- 151 Gibanje kot osnova za psihofizično zdravje otrok in mladine/*Movement as a basis for psychophysical health of children and youth* - Duška Suzić
- 155 Igrajmo se/*Let's play* - Andreja Sokol
- 159 V družbi z Mačkom Murijem/*In the company of Maček Muri* - Mojca Šarlija
- 163 Zrcalce, zrcalce povej – kdo sem jaz?/*Mirror, mirror, tell me - who am i?* - Marjanca Confidenti
- 175 Socialna anksioznost pri mladostnikih/*Social anxiety in adolescents* - Katja Kokol
- 178 Igre brez meja/*Games without frontiers* - Marijana Kavčič
- 182 Duševno zdravje učencev v II. triadi/*Mental health of students in second educational cycle* - Petra Svetec
- 188 Folklor v šoli/*Folklore activity in school* - Maja Miklavž Sintič
- 192 Gibanje in socialna kompetentnost otroka/*Physical activity and social competence of the child* - Emanuel Grgić
- 195 Aktivna telesa, aktivni možgani/*Active bodies, active brains* - Brigita Voga
- 199 Gibanje, narava in sproščanje – recept za zdrave in srečne otroke/*Moving, nature and relaxation – the recipe for healthy and happy children* - Adrijana Peterlin
- 204 S sprostitvenimi tehnikami ustvarjamo sproščeno in povezano učno okolje/*Using relaxation techniques we create a relaxed and connected learning environment* - Katja Hodnik
- 209 Sprostitveni odmori med poukom/*Relaxation breaks during lessons* - Albina Svetina
- 214 Obvladovanje stresa pri pouku (angleščine)/*Stress management in teaching (english)* - Tanja Kovačič
- 219 Vadba osnovnih elementov čuječnosti v okviru razredne ure/*Practice of basic elements of mindfulness during the class meetings* - Sanja Otto
- 223 Vpliv učenja na prostem na počutje otrok/*The impact of outdoor learning on children's well-being* - Lea Libtemvalner
- 227 Aktiven učenec, zadovoljen učenec/*Active student, satisfied student* - Helena Erčulj
- 233 Hitimo počasi - negovanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov ob izzivih sodobnega življenja/*Make haste slowly - nurturing psychophysical health in children and adolescents amidst the challenges of modern life* - Janja Rožanc
- 237 Tudi osnovnošolci lahko »pregorijo«/*Even primary school students can get "burnout"* - Katja Mejač
- 241 Vključevanje terapije s konji v program osnovne šole/*Integrating equine-assisted therapy into the elementary school program* - Andreja Zega
- 245 Kaj, kako, zakaj ... za psihofizično zdravje otrok/*What, how, why... for the psycho-physical health of children* - Katja Selčan
- 249 Delo z učenci, ki kažejo znake vedenjskih motenj/*Working with pupils who show signs of behavioral disorders* - Vesna Koselj
- 257 Duševne stiske otrok/*Mental difficulties of children* - Nataša Koprivnik
- 261 Odklanjane šole, tesnoba, anksioznost in šport/*School refusal, anxiety and sport* - Helena Šamperl Petrovič
- 265 Dietna prehrana na šoli/*Diet nutrition at school* - Hedrika Kosmač
- 268 Hrana ni za tjavendan/*Food is not for waste* - Mojca Grad
- 271 Z ustvarjanjem do zdravega razvoja/*Creativity to healthy development* - Dajana Jovanović
- 275 PIS za mir/*PIS for peace* - Petra Grum
- 279 Pomen odnosa v vzgojno-izobraževalnem procesu/*The importance of relationship in the educational process* - Mateja Osredkar
- 283 Pozitivni vplivi gora na otroke/*Exploring the beneficial impact of mountains on children's well-being* - Martina Podgrajšek
- 287 Orientacijski pohod s spoznavanjem zgodovine in naravnih znamenitosti našega kraja/*Orientation hike involving the exploration of natural attractions and the history of our area* - Anita Vogrin
- 293 Izberi zeleno ... pa pojdi v naravo/*Choose green ... go to nature* - Irena Logar
- 296 Taborniške veščine na posebnem programu vzgoje in izobraževanja/*Camping skills on a special education and education program* - Vesna Rižnik
- 300 Navdihujoča šola v zunanji učilnici/*Inspiring school in the outdoor classroom* - Anja Milošič Šalamun
- 305 Gibalno ovirani dijaki pridobivajo izkušnje/*Students with physical disabilities gain experience* - Tanja Preželj
- 309 Vloga učitelja pri opolnomočenju dijakov za premagovanje strahu pred eksternim ocenjevanjem znanja/*The role of the teacher in empowering students to overcome external examination fear* - Anita Janežič
- 313 Projekt Erasmus+ kot sredstvo motivacije dijakov/*Erasmus+ project as a means of student motivation* - Aleksandar Lazić
- 316 Razvijanje vzdržljivosti pri srednješolkah s step aerobiko/*Developing endurance in secondary schools with step aerobics* - Melita Meglič
- 320 Vpliv gibanja na stanje uma in obratno/*The effect of movement on the state of mind and vice versa* - Suzana Šapek
- 323 Šolski čebelnjak kot vzgojni vidik za zdravje, trajnostni razvoj in lepšo prihodnost/*The school apiary as an educational aspect for health, sustainable development and a better future* - Dušanka Klančar
- 326 Uporaba tehnik NLP pri pouku/*The use of NLP techniques in teaching* - Deja Tratnik

- 330 Primer dobre prakse MEPI - mednarodno priznanje za mlade/*Example of good practice MEPI - international acknowledgement for young people* - Natalija Horvat
- 334 Z igr in gibanjem do znanja/*Acquiring knowledge through play and movement* - Lidija Ulaga
- 338 Pozitivni učinki iger na učenca/*Positive effects of play on students* - Andreja Oslaj
- 342 Umirjeno in gibalno pri pouku slovenščine/*Settling and movement-based activities in slovene lessons* - Mojca Fridl
- 346 Kako učencem zmanjšamo stres pred matematiko?/*How do we reduce students' stress before mathematics?* - Andreja Maruželj Štrus
- 350 Z znanjem do lepote/*With knowledge to beauty* - Anja Rogelj
- 353 Vpliv družine na razvoj učenja in vedenja otrok/*Family impact on the child's learning process and behavior* - Ksenija Bernetič
- 357 Kinezioterapija po raztrganju sprednje kižne vezi/*Physical therapy after anterior cruciate ligament tear* - Nika Pori
- 361 Začetek pouka kemije se začne z meditacijo in vprašanjem kako sem?/*The beginning of the chemistry class begins with meditation and the question how am i?* - Nina Poljanšek
- 367 S pomočjo družabnih iger do psihofizičnega zdravlja otrok/*Using games to promote mental and physical health of children* - Mateja Šebenik
- 370 Motivacijske metode pri socialnih igrah predšolskih otrok/*Motivational methods in the social games of preschool children* - Saša Kastelic
- 371 Učenje skozi igr in gibanje/*Learning through play and movement* - Helena Krnc
- 372 Motiv sporta u dječjoj igri/*Sports motive in children's game* - Morana Bertol, Josipa Kruneš
- 376 Na putu emocionalne otpornosti/*On the path to emotional resilience* - Marinela Fabijan Gašparević, Sanja Basta
- 380 „FOMO“ – strah od propuštanja/*"FOMO"-fear of missing out* - Jasminka Belščak, Tamara Redep
- 383 Kako poboljšati psihofizičko zdravlje učenika/*How to improve the psychophysical health of students* - Sanja Filaković, Margareta Zdelar
- 386 SOS prijatelj, utjecaj na psihofizičko zdravlje djeteta od prvog dana u školi primjerima dobre prakse/*SOS friend, the influence on the child's psycho-physical health from the first day at school - examples of good practice* - Maja Goričanec, Ksenija Perčić
- 389 Škola koja povezuje: međurazredna suradnja i pozitivno razredno ozračje/*School that connects: interclass cooperation and a positive class atmosphere* - Milenko Beneš, Olja Nedić
- 393 ETNO program i psihofizičko zdravlje djece/*ETHNO program and psychophysical health of children* - Anita Andrašek, Smiljana Špoljar, Dinka Vujatović
- 396 Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje djece osnovnoškolskog uzrasta/*The impact of social networks on the mental health of children of primary school age* - Tamara Banović, Ivana Zemunik
- 400 Društvene mreže i ovisnost: izazovi koje digitalno doba nosi za djecu i mlade/*Social networks and addiction: challenges of the digital age wear for children and young people* - Marija Jurić, Ivana Ljevnaić
- 402 Utjecaj mobilnih tehnologija na psihofizičko zdravlje djece viših razreda osnovne škole/*The influence of mobile technologies on the psychophysical health of upper classes primary school children* - Tea Pavičić Zajec, Tamara Redep
- 406 „Zoom biblioterapija“/*"Zoom library therapy"* - Ivana Bandić Štrbac, Iva Erak
- 409 Promocija psihofizičkog zdravlja djece i mladih/*Promotion of psychophysical health of children and young people* - Branka Glomazić
- 412 Ekološki odgoj/*Ecological education* - Antonija Mamužić, Željka Čaleta Car
- 415 Djeca su naše bogatstvo/*Children are our wealth* - Dijana Penava, Ivana Kozjić
- 417 Stazama jačanja psihofizičkog razvoja djeteta/*On the tracks strengthening the child's psychophysical development* - Ivana Sedlar, Fani Vidović
- 422 Kontekst odgojno-obrazovne ustanove kao poticaj cjelovitom razvoju djece/*The context of the educational institution as a stimulus for the comprehensive development of children* - Martina Hrgović, Ema Pigac, Arnela Lamza
- 426 Usporedba rezultata motoričkih sposobnosti u vrtiću/*Comparison the results of motor skills in kindergarten* - Boris Ložnjak
- 430 Školske aktivnosti i zdravlje učenika/*School activities and student health* - Vesna Šumanac
- 432 Mašta, mašta može svašta/*Imagination, imagination can do anything* - Anita Čupić, Vesna Šumanac
- 434 Čitam da se pročitam – biblioterapija u radu s mladima/*Read to reflect - bibliotherapy in working with youth* - Iva Šišak
- 438 Emocije u knjižnici/*Emotions in the library* - Jasenka Marmilić
- 441 The role of preschool teacher in strengthening the psycho-physical health of children of early and preschool age - Margareta Šporčić Škrobonja, Iva Kilim
- 447 Uticaj savremenog načina života i društvenih mreža na psiho-fizički razvoj djece i mladih/*The influence of modern lifestyle and social networks on psycho-physical development of children and young people* - Vesna Pejović Brinić

- 450 Mindfulness vježbama do boljeg psihofizičkog zdravlja/*Mindfulness exercises for better psychophysical health*
- *Patricija Hercog, Martina Cindrić*
- 453 Malo drukčija Eliza/*A little different Eliza* - *Marko Čupić*
- 455 Aktivno protiv stresa/Active against stress - *Marina Fistanić, Martina Milina*
- 457 Aktivnosti u vrtiću koje potiču cjelovit psihofizički razvoj djece/*Kindergarten activities that encourage children's overall psychophysical development* - *Petra Potočki, Tihana Koren*
- 456 Razvoj psihološke otpornosti u djece/*Development of psychological resilience in children*
- *Antonia Radeljak Gudelj, Najda Čajlo*
- 457 Kako je moguće u jednom malom gradiću stvoriti mnoštvo superfrendova? Prevencija vršnjačkog nasilja i jačanje emocionalnog zdravlja djece kroz projekt superfrend/*How is it possible to create many superfriends in one small town? - Prevention of peer violence and strengthening of children's emotional health through the superfrend project* - *Tamara Podvorac, Valentina Gorše*
- 458 Škola - jedinstveno mjesto za izgradnju otpornosti djece roditelja s mentalnim poteškoćama/*School - a unique place for building the resilience of children of parents with mental disabilities* - *Zvezdana Atlaga, Sanja Matić*
- 459 Funkcionalna znanja kao preduvjet psihološke otpornosti učenika u strukovnoj školi/*Functional knowledge as a prerequisite for the psychological resilience of students in a vocational school* - *Ružica Lončar*
- 460 Matematičko putovanje/*A mathematical journey* - *Marica Bržica*
- 461 Volontiranje/*Volunteering* - *Marina Fistanić, Martina Milina*
- 462 Svrshodno provođenje slobodnog vremena/*Purposeful spending of free time* - *Marica Bržica, Luka Femec*
- 463 Visokosenzitivna djeca u vrtićkom okruženju/*Highly sensitive children in a kindergarten environment*
- *Danijela Drožđan, Mirjana Rokličer*
- 464 Pokretom do cjelovitog razvoja djeteta/*A movement towards the integral development of the child* - *Marijana Liović*
- 465 Skladnim rastom i razvojem do psihofizičkog zdravlja djece/*Harmonious growth and development to psychophysical health of children* - *Julija Crnogaća, Ines Baljkeas Nakić*
- 465 Rastemo zajedno!/*We grow together!* - *Ana Marinić, Dijana Toljanić*
- 466 Potpora očuvanja mentalnog zdravlja u sustavu odgoja i obrazovanja/*Support for the preservation of mental health in the system upbringing and education* - *Tanja Galić-Ore, Ivana Mini Vuković, Antonija Halavuk*
- 467 Izvanučionička nastava za dobrobit djece/*Extra-curricular teaching for the welfare of children*
- *Anita Mustać, Zrinka Klarin*
- 468 Manj stresno ocenjevanje eksperimentalnoga dela pri fiziki/*Less stressful assessment of experimental work in physics* - *Neža Poljanec*
- 472 Motnje hranjenja pri otrocih in mladini/*Eating disorders in children and adolescents* - *Nejc Skok, Jekovec*

DRUŠTVENI MEDIJI I MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Rezime: U savremenom dobu, društveni mediji imaju značajan uticaj na svakodnevni život, posebno među mladima. Koristenje društvenih medija nosi sa sobom i pozitivne i negativne uticaje na mentalno zdravlje. S jedne strane društveni mediji omogućavaju mladima povezivanje sa drugima, pružaju im mogućnost za izražavanje (kreativnost) i mogu da budu izvor podrške. Mladi ljudi kroz društvene medije mogu da pronadju zajednice sa kojima se mogu identifikovati, sto je posebno korisno za one koji se osjećaju izolovano ili usamljeno u svojoj neposrednoj okolini. Međutim, negativni efekti su višestruki i značajni. Stalno upoređivanje sa idealizovanim prikazima drugih na društvnim medijima može negativno da utiče na samopouzdanje i može dovesti do problema sa percepcijom vlastitog tijela. Ovdje su posebno ranjivi mladi jer koriste društvene mreže u periodu intenzivnog razvoja, kada jos uvijek grade i spoznaju sopstveni identitet. Cyber mobing je takodje ozbiljan problem, koji može da ima dugotrajne posljedice na mentalno zdravlje. Istraživanja pokazuju da postoji značajna povezanost između upotrebe društvenih medija i mentalnog zdravlja mladih. Novije meta analize povezuju problematizirajuću upotrebu društvenih medija sa anksioznošću, depresijom i poremećajima spavanja. Za poboljšanje situacije preporučuje se postavljanje granica u korištenju društvenih medija, obrazovanje mladih o rizicima, te podsticanje razvijanja zdravih navika kad je u pitanju korištenje društvenih medija. Udruženim naporima roditelja, obrazovnih institucija, i stručnjaka, moguće je umanjiti negativne posljedice na mentalno zdravlje mladih, istovremeno podstičući pozitivne aspekte.

Ključne riječi: društveni mediji, mladi, mentalno zdravlje, depresija, anksioznost

SOCIAL MEDIA AND YOUTH MENTAL HEALTH

Abstract: In the modern age, social media has a significant impact on everyday life, especially among young people. The use of social media has both positive and negative effects on mental health. On the one hand, social media enables young people to connect with others, gives them the opportunity to express themselves (creativity) and can be a source of support. Through social media, young people can find communities with which they can identify, which is especially useful for those who feel isolated or lonely in their immediate environment. However, the negative effects are multiple and significant. Constant comparison with idealized representations of others on social media can have a negative effect on self-confidence and can lead to problems with the perception of one's own body. Young people are especially vulnerable because they use social networks in a period of intensive development, when they are still developing their own identity. Cyberbullying is also a serious problem, which can have long-term consequences on mental health. Recent research shows that there is a significant association between the use of social media and the mental health of young people. More recent meta-analyses have linked problematic social media use to anxiety, depression and sleep disorders. To improve the situation, it is recommended to set limits in the use of social media, educate young people about the associated risks, and encourage the development of healthy habits when it comes to using social media. With the combined efforts of parents, educational institutions, and experts, it is possible to reduce the negative consequences on the mental health of young people, while at the same time encouraging positive aspects.

Keywords: Social media, youth, mental health, depression, anxiety

Dr. Lin Lim Goh president of SENG, Dean at Bridges Graduate School, ZDA
E-mail: lin.lim-goh@bridges.edu

HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH REQUIRES CONSIDERATION OF TREES AND THE FOREST ECOSYSTEM: INTRODUCTION TO A SYSTEMS PERSPECTIVE

Abstract: Social Emotional and later system-level considerations are often underutilized in the health promotion of children and youth. In recent decades, psychological aspects of health have received increasing attention and priority. In this session, a systems perspective is introduced for participants to increase the tools and strategies available to practitioners, caregivers, and educators of children and youth. A systems perspective requires looking beyond the child/youth (tree) to also consider socio-emotional relationship dynamics within the family unit (trees) and its relationship within a broader context such as education and community (forest), which allows for multiple entry points and avenues to create positive changes and resilience for the family unit, which also impacts individuals within the family unit. Any change in any part of a system creates emergent changes to the whole system. A case study illustration will be presented to demonstrate this approach.

Keywords: Health of children, curriculum, system perspective

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK V POVEZAVI S POZNAVANJEM IN ZAVEDANJEM LASTNIH ČUSTEV

Povzetek: Prispevek obravnava povezavo duševnega zdravja s poznavanjem in zavedanjem lastnih čustev pri otrocih. Pri svojem delu v šoli opažamo, da ima vedno več otrok težave s poglobljanjem vase ter posledično tudi z empatijo. Splošno znano pa je tudi dejstvo, da vedno več otrok zaradi čustvenih stisk potrebuje psihološko pomoč. Primarno je za čustveno vzgojo otrok odgovorna družina, šola pa je pri tem lahko v veliko pomoč in podporo. Ni naključje, da so se vse zgoraj omenjene težave začele stopnjevati ravno v času, ko velika večina otrok (pre)zgodaj začne množično uporabljati pametne naprave. Predstavila bom dve razredni uri, kjer smo s šestošolci odprli temo čustev in se nato osredotočili še na čustvo strahu, s katerim se veliko učencev srečuje v povezavi s šolo.

Ključne besede: prepoznavanje čustev, obvladovanje čustev, čustvena vzgoja, pametne naprave

MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN CONNECTION WITH RECOGNITION AND AWARENESS OF THEIR OWN EMOTIONS

Abstract: The article discusses the relationship between the mental health of children and recognition and awareness of their own emotions. At school, we have observed a growing number of children, who have difficulties with deepening into themselves and consequently also with empathy. Additionally, it is common knowledge that more and more children require psychological help due to their emotional distress. Family is primarily responsible for emotional education, school can be of great help and support. It is not a coincidence that all the above-mentioned problems started intensifying in the period when most children started massively using their smart devices (too) early. I am going to describe two lessons with my sixth graders where we first opened the topic of emotions and then continued the discussion about the feeling of fear, the emotion often felt by a lot of pupils in connection to school.

Keywords: emotion recognition, emotion management, emotional education, smart devices

Uvod

Na osnovni šoli poučujem že šestnajst let in v tem času sem se srečala z velikim številom zelo raznolikih otrok. Ko kot razrednik prevzameš delo s šestošolci, je prvo leto še poseben izziv. Za otroke je to čisto nov drugačen svet, ko postanejo učenci predmetne stopnje. Z razrednikom zdaj preživijo le še eno uro na dan, pa še to ne vsak dan, še vedno pa potrebujejo veliko podpore in vodenja. To je eden prvih korakov na poti do njihove samostojnosti. Ker se običajno med njimi pojavljajo takšni in drugačni spori, nesporazumi in prepirčki, sem kar v začetku leta načrtovala, da bomo na razrednih urah posvetili nekaj časa in pozornosti pogovoru o čustvih. Zdi se, da učitelji včasih nekatere veščine in znanja jemljemo za samoumevna, pa vendar otroci prihajajo iz različno spodbudnih okolij in zato je prav, da nekatere osnove predelamo skupaj, saj nam je potem lahko na skupni poti precej lažje, če vemo, da smo določena znanja osvojili skupaj. Tako so čustva pomemben del v življenju naših učencev, soočanje z njimi pa v dobi odraščanja predstavlja toliko večji izziv.

Čustva, otroci in zasloni

Vsi doživljamo svet s čustvi, ki naša življenja polnijo, bogatijo in jim dajejo smisel; čustvovanje nam svet spreminja v pisan mozaik prijetnih in neprijetnih dogajanj. Ampak zakaj imamo čustva, kaj jih sproža? Na ta vprašanja so skušali odgovoriti različni strokovnjaki, filozofi in psihologi. Skozi čas so prišli do ugotovitev, da gre za duševne procese, ki imajo pomembno prilagoditveno in motivacijsko nalogo, v telesu pa sprožajo številne fiziološke spremembe in procese. Deloma se čustveni odzivi oblikujejo tudi pod vplivom izkušenj in učenja (Musek in Pečjak, 1997, str.119).

Tako je jasno, da je razredna dinamika v veliki meri odvisna od dinamike čustev posameznikov, ki skupaj tvorijo celoto. In če vemo, da pozitivna čustva blagodejno vplivajo na naše

zdravje in imunski sistem, ter da doživljanje negativnih čustev škodi našemu zdravju zaradi izločanja stresnih hormonov (Majerhold, 2017, str. 23), se še bolj zavemo, kako pomembno je, da otroke učimo o čustvih in doživljanju le-teh. Zdi pa se, da so današnji otroci nekoliko manj v stiku s samim seboj, kar bi lahko pripisali prekomerni rabi pametnih telefonov in ostalih zaslonov. Miha Kramli v intervjuju (Barat, 2023) to poveže z učenjem materinščine. Ko se otrok uči maternega jezika, se ne nauči le jezika, ampak ga ta jezik oblikuje, vpliva na razvoj njegove osebnostne strukture, oblikuje se tudi njegov psihični in duhovni aparat, njegova zunanja in notranja osebnostna struktura. Tako je veljalo milijone let do danes, ko se te vezi učenja maternega jezika prekinjajo, ker so otroci prehitro prepuščeni zaslonom. Tako lahko lažje razumemo, zakaj nekateri otroci ne znajo biti toliko v stiku s samim seboj in tako tudi težje prepoznajo svoja čustva. Kramli (Barat, 2023) to pojasni takole: »Pri razvoju otrokovih možganov gre za tri stopnje. Prva stopnja je, da možgani v domišljiji naslikajo zgodbe, pravljice. Druga stopnja je, da si ne samo v domišljiji naslikajo zgodbo, ampak ob tem razvijejo tudi občutke. Se pravi radovednost, strah, navdušenje, žalost. Tretji korak pa je sposobnost abstraktnega razmišljanja. Otrok mora najmanj 1700-krat slišati pravljice, najmanj 1700-krat mora biti objet, najmanj 1700-krat se mora smejeti, peti, zlagati kocke... zato, da možgani naredijo te tri korake.« Torej če otrok v zgodnjem otroštvu tega ne osvoji, potem je to kasneje zelo težko nadoknaditi. Veliko raziskav zdaj že potrjuje, da je porast čustvenih stisk otrok ena od številnih negativnih posledic prekomerne rabe digitalnih medijev. Manfred Spitzer je že leta 2016 zapisal: »Nespečnost, depresije in odvisnost so izredno nevarni učinki uporabe digitalnih medijev, in pomena teh učinkov za celoten zdravstveni razvoj zdaj še mlade generacije skorajda ni mogoče preceniti (str. 244)«. Ameriška raziskovalka Jean Twenge pa je leto dni pozneje ugotovila, da je med mladimi, rojenimi med letoma 1995 in 2012, število depresij in samomorov med najstniki skokovito naraslo (Newport, 2022, str.104). Torej naša naloga je, da o tem osveščamo starše in učence in na dolgi rok ublažimo vse negativne posledice te novodobne nadloge.

Razredni uri na temo duševnega zdravja

Ker sem letos že tretjič postala razredničarka šestošolcem, sem kar v začetku leta načrtovala dve razredni uri na temo čustev. Zavedala sem se, da je za njih to precej stresen prehod, saj morajo vsako uro v neko drugo učilnico, k drugi učiteljici oz. učitelju – in to je na naši veliki šoli kar velik zalogaj. Poleg tega so se med počitnicami malo spremenili, malo zrastle, v oddelčno skupnost so se pridružili še trije novi učenci s podružnične šole, tako da je bilo veliko vsega novega. Pri pripravi gradiva sem si pomagala s priročnikom 10 korakov do boljše samopodobe avtorice Alenke Tacol. Najprej smo se pogovorili, o tem, kaj sploh pomeni duševno zdravje. Večina je znala to kar dobro ubesediti. Nato pa smo načeli pogovor o čustvih, kjer smo ločili izražanje in prepoznavanje le-teh, nato pa še razmišljali o tem, kaj je to čustvena zrelost – poudarili smo, da imamo pravico izražati svoja čustva, pri tem pa moramo upoštevati čustva drugih.

Nato so se razdelili v skupine po štiri in vsak član skupine je na svoj list zapisal vsaj 3 čustva, svoje zapiske so primerjali med seboj in sezname dopolnjevali, potem pa so skupine poročale. Čustva, ki so jih zapisali so bila: veselje, ljubezen, strah žalost, jeza, ljubosumje in sram. Zanimivo se mi je zdelo, da so našteali več negativnih kot pozitivnih čustev. Povedali smo, da jih delimo na osnovna in sestavljena in na svojih seznamih so morali označiti, kam naštet čustva spadajo, in tudi to nalogo so dobro opravili. Nato pa smo sezname še dopolnili z ostalimi osnovnimi čustvi (sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečenje) ter sestavljenimi čustvi (razočaranje, zavist, zaničevanje, domoljublje).

Sledila je pantomima – vsak v skupini je pokazal eno osnovno in eno sestavljeno čustvo, ostali člani pa so morali ugotoviti, za katero čustvo gre. Po tej dejavnosti smo razmišljali, katera čustva je bilo lažje pokazati in prepoznati, in skupaj prišli do zaključka, da je to lažje z osnovnimi čustvi. Sledil je pogovor v skupini o tem, kako pokažemo svoja oz. prepoznamo

čustva pri drugih. Nato so skupine poročale in večino znakov so zajeli - z besedami, z glasom, z mimiko, z držo telesa (jok, smeh, prepiranje, kričanje, zardevanje, bledica...). Nato so razmišljali o tem, ali lahko zaradi neustreznega prepoznavanja svojih ali čustev drugih pride v odnosih do težav. Večina je pritrdila. Tudi na vprašanje, zakaj ljudje včasih svoja čustva skrivamo, smo prišli do pravega zaključka, da se s tem želimo zaščititi oz. da ne želimo pokazati svoje šibkosti. Za domačo nalogo pa so do naslednje razredne ure morali opazovati svoje čustvene odzive ter odzive članov v družini.

Naslednjo uro smo se v začetku pogovorili o njihovih opažanjih. Poročali so, da so bili bolj pozorni na svoja čustva in na čustva drugih in je bilo zaradi tega kakšno težavo lažje rešiti. Potem pa smo nadaljevali delo v skupinah. Na list so zapisali, česa jih je strah (v šoli, med prijatelji, v zvezi s prihodnostjo, v zvezi z zdravjem, se bojijo še česa drugega). Nekateri so imeli s to nalogo težavo, saj niso bili pripravljeni deliti vseh svojih strahov s člani skupine. Pogosto so odgovarjali, da jih je v šoli strah slabe ocene, da jih je med prijatelji strah, da ne bi bili sprejeti, da bi izgubili ljubljene osebe, da bi zboleli z rakom, strah jih je še pajkov, kač, teme in duhov. Na koncu pa so razmišljali in se pogovarjali še o konkretni situaciji, ko jih je bilo strah (kaj ste takrat doživljali (skrb, strah, groza...), kaj se je dogajalo z vašimi telesi, kaj ste takrat razmišljali, kaj ste naredili, s kom ste svoje čustvo delili, kako ste se pomirili). Tukaj sem zopet opazila nelagodje pri posameznih učencih in učenkah, ki niso bili pripravljeni v celoti deliti te izkušnje. Ob koncu dejavnosti pa smo strnili vsebino obeh ur s povzetkom, da je dovoljeno čutiti in izražati svoja čustva (tudi negativna), vendar pa mora biti to izražanje primerno situaciji. Včasih svojih čustev ne želimo pokazati in s tem ni nič narobe, ni pa dobro, če svoja čustva ves čas skrivamo ali pa jih celo potvarjamo, saj si s tem dolgoročno delamo škodo, lahko celo zbolimo. Pomembno je, da znamo svoja čustva prepoznati in jih na ustrezen način izražati, saj tako lažje obvladamo stresne situacije. Tudi čustva drugih moramo znati prepoznati in se v njih vživeti, saj jih le tako lahko zares razumemo. Razložili smo pojem empatija, ki ga večina prej ni poznala.

Zaključek

Po zaključeni dejavnosti sem spoznala, da učenci nekaj vedo o čustvih in o tem, na kakšen način jih doživljamo ter kaj se takrat v naših telesih dogaja. Ko je pogovor splošen, nimajo zadržkov za sodelovanje, ko pa je potrebno iti vase in deliti svoje konkretne izkušnje, pa bodisi vsi tega ne znajo ali pa ne želijo deliti svojega notranjega sveta kar z vsakim. Še vedno pa je potrebnih veliko individualnih razgovorov, včasih so njihovi čustveni odzivi preburni in posegajo v pravice drugega. Pri nekaterih učencih so žal že vidne posledice prekomerne rabe digitalnih medijev, o čemer opozarjam tudi starše. Delo razrednika se nikoli ne konča, razrednih ur pa je premalo, da bi se lahko kakovostno lotili vsega, kar jih pesti. Zato so vrata razrednika vedno odprta in učenci k meni prihajajo pred poukom, med odmori, po pouku in marsikdaj opravimo kakšen pogovor tudi med urami angleščine, ko smo tudi skupaj.

Literatura

- Barat, A. (2023). Miha Kramli: »Otroci, Ki imajo omejen dostop do novih tehnologij, so bolj razviti in uspešni.« Iskreni. <https://www.iskreni.net/miha-kramli-otroci-ki-imajo-omejen-dostop-do-novih-tehnologij-so-bolj-razviti-in-uspesni/>
- Majerhold, K. (2017). Čustveni izzivi: Prepoznavanje različnih čustev in reševanje čustvenih stisk učencev. Ljubljana: Rokus Klett.
- Musek, J. in Pečjak V. (1997). Psihologija. Ljubljana: Educy.
- Newport, C. (2022). Digitalni minimalizem: Kako živeti bolje z manj tehnologije. Brezovica pri Ljubljani : Zavod Iskreni, zavod za kulturo življenja.
- Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet. Celovec: Mohorjeva.
- Tacol, A. (2010). 10 korakov do boljše samopodobe: Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADIH

Povzetek: Leto 2023 je vlada republike Slovenije razglasila za leto duševnega zdravja. 33. otroški parlament je razglasil dvoletno temo Duševno zdravje otrok in mladih, kar je še posebej pomembno za otroke in mlajše mladostnike v dobi odraščanja. Članek govori o tem, kako se v različnih obdobjih odraščanja razvija otroška duševnost in o tem, kako smo se tega lotili v vseh starostnih obdobjih osnovne šole, do kakšnih spoznanj so prišli otroci, kako so dojemali duševno zdravje in predvsem kako naj si v izpostavljenih težavah pomagajo.

Ključne besede: duševno zdravje, otroci, mladostniki, starostne skupine pomoč pri iskanju težav v zvezi z duševnim zdravjem

MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract : year 2023 was declared the year of mental health by the government of the republic of Slovenia. This is especially important for children and young adolescents in the stages of growing up. The article discusses how child psychology develops during different stages of growth and especially how we have addressed this in all age groups of primary school, what insights children have gained, how they perceive mental health, and above all, how they can help themselves in times of exposure to difficulties.

Keywords: mental health, children, adolescents, age groups, assistance in addressing mental health issues.

Uvod

Ko govorimo o duševnem zdravju otrok in mladih, moramo poudariti dejstvo, da ne gre za strokovno obravnavo s psihološkega stališča, temveč za ukvarjanje s temo s pedagoškega vidika. To pomeni, da smo v proces vključeni tako pedagogi kot tudi otroci in mladostniki, v našem primeru učenci osnovne šole. V članku bomo spregovorili o dejavnostih, ki smo jih izvajali po celotni šolski vertikali v zvezi z duševnim zdravjem. Opredelili se bomo na starostne stopnje posameznih skupin učencev, kako sploh razumejo omenjeni pojem, kaj jim to pomeni, kako prepoznajo določene težave in najvažnejše, kako si lahko pomagajo oziroma poiščejo pomoč. Predstavili bomo dejavnosti, ki so jih izvajali na to temo po razredih, kakšni so bili njihovi zaključki ali celo izdelki in ne nazadnje, kako se s temi večkrat konkretnimi težavami spoprijemajo.

Duševno zdravje

Kot mentorica Šolskega parlamenta in tudi Šolske skupnosti učencev sem v šolskem letu 2023/2024 dobila novo temo 33. Otroškega parlamenta Duševno zdravje otrok in mladih. Seveda sem si kot mentor pomagala s priporočili ZPM Slovenije in se poučila o dani temi.

Šolski parlament

Šolski parlament je izvršilni organ skupnosti učencev šole. Predstavnike voli skupnost učencev šole, po navadi sta dva predstavnika iz vsake oddelčne skupnosti. Šolski parlament se sestane najmanj dvakrat letno. Svoje ugotovitve, predloge, pripombe člani parlamenta posredujejo ravnatelju in svetu šole. Pri delovanju mu pomaga mentor, ki je neodvisni predstavnik učiteljev. Predstavniki na šolski ravni obravnavajo določeno temo, ki jo po dogovoru prenesejo v oddelčne skupnosti, od tam pa jo zopet predstavljajo na šolski ravni. Osnovnošolci zaključujejo svoje razprave na državnem otroškem parlamentu. Organizator nacionalnega programa otroškega parlamenta je Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Osrednja tema šolskega parlamenta je zadnji dve leti "Duševno zdravje otrok in mladih" in dejstvo je, da je to več kot koristna tema, ki bo v "pokoronskem času" razkrila marsikatero težavo ali tisko otrok. Ker v parlamentu sodelujejo predstavniki vseh razredov od prvega do devetega razreda, ki svoje delovanje, znanje in informacije prenesejo v oddelčne skupnosti, smo se te teme lotili po vertikali, saj na različnih razvojnih stopnjah otroci različno dojemajo pojem in je bilo delo s takimi temami prepuščeno navodilom mentorjev in razrednikov.

Kaj je to duševno zdravje?

Kot pravi psiholog dr. William Glasser je "sreča ali duševno zdravje uživanje življenja, ki si ga izberete, razumevanje z ljudmi, ki so vam blizu ali dragi, možnost, da s svojim življenjem počnete tisto, kar imate za vredno, in da ne počnete ničesar, s čimer bi kogarkoli prikrajšali za enako možnost sreče, kot jo imate vi" (Glasser, 2003). Kako pa to velja za šoloobvezne otroke, ki jih že sama obveza prisotnosti in učenja za ocene dela nesrečne, bomo spregovorili v nadaljevanju. Tu se izkazujejo stiske, s katerimi se spopada povprečen osnovnošolski otrok glede na starostno obdobje. Treba je poudariti, da duševno zdravje še zdaleč ni nasprotje duševnim boleznim. Dr. Glasser tako v nadaljevanju navaja, da kadar se o zdravju govori v medijih, se le-ti večinoma osredotočajo na zdravljenje in preprečevanje telesnih bolezni. Če zdravnik ne odkrije ničesar patološkega, bo povedal, da niste bolni. Če pa imate znake nesrečnosti, na primer zaskrbljenost ali depresijo, in želite izboljšati svoje duševno zdravje, pa večina ne ve, kaj storiti.

Kot Glasser nadaljuje s svojo Teorijo izbire, pa si v tem času nismo mogli kaj, da ne bi o duševnem zdravju povprašali tudi umetne intelligence, ki pravi takole: "Duševno zdravje se nanaša na stanje dobrega počutja, v katerem se zmore posameznik učinkovito soočiti s stresom, premagovati težave v vsakdanjem življenju, delovati produktivno ter prispevati k svoji skupnosti. Vključuje občutek zadovoljstva s samim seboj, sposobnost obvladovanja čustev, vzpostavljanja zdravih odnosov z drugimi ter prilagajanja na različne življenjske situacije. Duševno zdravje ni le odsotnost duševnih motenj, temveč zajema širši spekter čustvenih, psiholoških in socialnih dejavnikov" (OpenAI, 2024). "Leto 2023 je Vlada Republike Slovenije razglasila za nacionalno leto duševnega zdravja. K ozaveščanju o pomembnosti duševnega zdravja ter skrbi zanj so že dolgo časa vzpodbujale različne organizacije ter organi v Evropski uniji. V Sloveniji se področje duševnega zdravja že več desetletij zapostavlja, tudi pandemija covida-19 je privedla do prikaza pomanjkljivosti v sistemu, ki je odgovoren za skrb za duševno zdravje. Še vedno, vendar v zmanjšanem obsegu, je prisotna stigma in potrebe po pomoči so velikokrat prezrte. Za uspešen družben razvoj pa je pomembno, da se krepí ne le telesno zdravstveno stanje državljanov, ampak tudi duševno," je v uvodniku glasila društva ŠENT – Slovenskega združenja za duševno zdravje napisala urednica Nina Brodnik (Brodnik, 2023). Preden smo se te široko zastavljene teme lotili na šoli, smo vsi udeleženi prebrali smernice 33. Otroškega parlamenta, poučili pa smo se tudi s pomočjo druge literature in spleta. V veliko pomoč so nam bili članki na spletni strani ŠENT. Kot je v intervjuju povedala dr. Ana Arzenšek: "Duševne stiske in težave lahko v vsakem trenutku prizadenejo kogarkoli izmed nas. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo v življenju z duševnimi težavami srečal vsak četrty med nami. Na naše duševno zdravje in dobro počutje vplivajo različni dejavniki (genetski, razvojni, okoljski, družbeni, ekonomski, kulturni ter osebne življenjske izkušnje). Nekateri ga krepíjo in varujejo, drugi pa predstavljajo tveganje oz. so ogrožajoči. Pri vsakem izmed nas so drugačni in tudi odvisni od življenjskega obdobja, v katerem se nahajamo. Revščina, brezposelnost, socialna izključenost, stigma, diskriminacija, neenakost in prikrajšanost predstavljajo tveganje za slabo duševno zdravje". Zavedali smo se, da vstopamo na občutljivo območje, ki se je med "koronskim zaprtjem" še povečalo in prizadelo mnoge otroke, ki so za zaprtimi stenami trpeli razne stiske.

Duševni razvoj otrok in mladih

Ob zavedanju, da so starostne razlike v OŠ zelo velike in se razvoj iz razreda v razred spreminja, smo morali glede na njihovo stopnjo razvoja prilagoditi tudi vsebine in pristope. Učence smo tako razdelili v tri starostne skupine po triadah (1. triada so prvi trije razredi, 2. triada so razredi od 4. do 6. in zadnja triada so razredi od 7. do 9. razreda).

Glede na to smo ugotovili njihovo razvojno stopnjo zavedanja o duševnem zdravju.

Prva triada

Mnenja otrok, starih od 6 do 8 let, o duševnem zdravju se lahko razlikujejo glede na njihovo razumevanje sveta okoli sebe. Nekateri otroci v tem starostnem obdobju že razumejo osnovne zasnove čustev, mentalnega zdravja in dobrega počutja, medtem ko drugi morda še nimajo jasnega razumevanja teh pojmov. Nekateri vidiki, ki bi jih lahko otroci imeli v zvezi z duševnim zdravjem, vključujejo: osnovno čustveno razumevanje, sprejemanje različnih čustev, pomen medsebojnih odnosov, razvijanje samopodobe in samozvesti ter občutka varnosti. Pogovarjati se je treba na primeren način glede na njihov razvojni nivo in spodbujati odprte pogovore, poslušati njihove misli in občutke ob nujenju podpore.

Druga triada

Otroci, stari od 9 do 11 let, že razvijajo bolj kompleksno razumevanje duševnega zdravja in njegovega pomena. V tem starostnem obdobju se začnejo bolj zavedati svojih čustev, razmišljati o svojem dobrem počutju in dojemati svet okoli sebe. Njihova mnenja in stališča o duševnem zdravju se lahko razlikujejo, vendar pa lahko opazimo nekaj splošnih trendov: prepoznavajo in razumejo različna čustva pri sebi in pri drugih, sprejemajo različne izkušnje in raznolikosti, začnejo se zavedati različnih negativnih stališč v zvezi z duševnim zdravjem in postajajo precej občutljivi glede samozvesti.

Imajo precej zrelo razumevanje duševnega zdravja. Spodbujanje pogovorov, nujenje podpore in razumevanja ter učenje pozitivnih strategij za obvladovanje čustev so ključni za njihovo duševno dobrobit.

Tretja triada

Otroci in mladostniki, stari od 12 do 15 let, razvijejo zrelo razumevanje duševnega zdravja in njegovega pomena. Soočajo se z večjimi izzivi tako na fizičnem kot tudi na čustvenem in socialnem področju. Njihova mnenja in stališča o duševnem zdravju se lahko razlikujejo, vendar pa lahko opazimo nekaj splošnih trendov: samospoštovanje in samooskrba, stres in pritiski, pomeni socialnih odnosov, sprejemanje raznolikosti, pomembnost iskanja pomoči in ne nazadnje vpliv medijev in družbenih omrežij.

Spoprijemanje s temo duševnega zdravja v šoli

Razprave na šolskem parlamentu

Ob predstavitvi teme na šolskem parlamentu, na katerem so bili prisotni predstavniki vseh razredov (moramo vedeti, da gre v večini primerov za odlične učence, ki si upajo kaj povedati in so jih na urah oddelčnih skupnosti zato tudi izbrali za svoje predstavnike), se je vnela kar goreča debata. Vsem se je tema zdela zanimiva in tudi potrebna, saj so vsi opazili, da se med učenci pojavljajo razne težave, o katerih pa učni načrti in tudi načrti razrednih ur ne govorijo. Najbolj zgovorni so bili seveda učenci višjih razredov, vendar so se jim ob izraženih konkretnih težavah ali izpostavljenih problemih s svojimi primeri pridružili tudi učenci nižjih razredov. Kmalu smo ugotovili, da je duševno zdravje pravzaprav zelo široko področje, ki ga bodo v okviru ur oddelčnih skupnosti obdelali vsak na svoj način. Podali smo nekaj predlogov, od pogovorov, pripovedovanja, izdelave plakata (za katerega se je odločilo največ oddelkov), izdelave pravljičice do izdelave video posnetkov. Tudi razredniki so se seznanili in poučili o izbrani temi ter z učenci najprej izvedli pogovore na to temo.

Najmlajši so se zadeve lotili pod budnim mentorstvom razredničark, ki so veliko pripomogle k tej dejavnosti. V prvem razredu so se o dobrem počutju pogovarjali, saj se je opismenjevanje komaj začelo. Ugotovili so, da je za dobro počutje pomembno, da smo prijazni do drugih, pa tudi do sebe. Poudarili so, da se ob kakšnih težavah lahko obrnejo na katerokoli učiteljico, spoznali pa so tudi delovanje šolske svetovalne službe. Narisali so risbice, na katerih so narisali sebe in svoje prijatelje, s katerimi se razumejo.

V drugem razredu so s pomočjo učiteljice naredili celo knjigo, ki govori o dveh fantih. Eden je najprej nasilen, potem pa ob pomoči učiteljice in razumevanju vseh učencev pos-

taneta dobra prijatelja, ki si vedno pomagata. Bistveno pri izdelavi te knjige je bilo to, da je sodeloval čisto vsak drugošolec z ilustracijo in delnim zapisom.

V tretjem razredu so oblikovali zgodbo. Govori o družini, ki se je znašla v stiski in nima dovolj sredstev za preživetje. Otroke iz te družine v šoli sprva zaničujejo. Ko spoznajo njihovo stisko, jim postane žal. Sramujejo se svojih dejanj in besed. Staknejo glave, začnejo razmišljati in jim s skupnimi močmi začnejo pomagati.

Četrtošolci so se pogovarjali o dobrem počutju in s pomočjo učiteljice ustvarili filmček, ki govori, kaj lahko sami storimo za boljše počutje. Prikazali so vrsto dejavnosti, kot so: igre, meditacija, otroška joga, pitje dovolj vode, kvačkanje, smejanje, obisk knjižnice, učenje. Ta filmček so objavili na spletni strani šole.

V petem in šestem razredu so se pogovarjali na splošno o duševnem zdravju, o počutju za dobro počutje, za boljšo samopodobo, za samospoštovanje in prevzemanje odgovornosti ter kako si pomagamo. Izdelali so plakate, na katerih so predstavili težave in izpostavili načine, kako naj si učenci pomagajo, kako in kje poiščejo pomoč, predvsem pa, da ne zanemarijo pomoči odraslih.

Sedmošolci so temo obravnavali v zimski šoli v naravi, kjer so imeli ob večerih dovolj časa za pogovore. Najbolj so izpostavili medvrstniško nasilje. Ugotovili so, da je nasilja več vrst, da se že sami spopadajo s fizičnim nasiljem, psihičnim nasiljem, zasmehovanjem, nestrpnostjo do drugačnih in da jih takšne situacije spravljajo v zadrego in nelagodje. Spoznali so, da včasih sploh ne vedo, da se kdo slabo počuti in zaradi tega z odporom hodi v šolo. S pomočjo razrednika so posneli kratek filmček, v katerem so odigrali nekaj takšnih situacij in dodali tudi, kako se temu upreti, si medsebojno pomagati in poiskati pomoč.

V osmih razredih so se teme lotile deklice same, mentorica jim je svetovala in nadzirala njihovo delovanje. Odločile so se, da v kratkem filmu prikažejo vse tegobe, ki jih pestijo. Nastal je zanimiv film, v katerem so deklice odigrale nekaj najhujših tegob, od anksioznosti, strahu pred pisnim in ustnim ocenjevanjem, strahu pred zasmehovanjem, do morda največje težave, ki se pojavi v tem starostnem obdobju, in sicer nezadovoljstvo nad lastno samopodobo. Po pogovorih z razredničarko so same ugotovile in sklenile, da to nezadovoljstvo v precejšnji meri povzroča prav vpliv idealiziranih podob raznih "vlogerjev" in "instagramerjev", pa tudi televizijskih oddaj in objav na družbenih omrežjih, ki jih jemljejo za zgled. Na površje so prišle tudi težave, ki jih otroci opažajo doma bodisi zaradi slabih ekonomskih razmer bodisi zaradi ločitev, vpliva prekomernega pitja alkohola ali pa samo nerazumevanja staršev. Po pogovorih smo sklenili, da otroci niso krivi in odgovorni za ravnanja njihovih staršev, smo se pa strinjali, da domače razmere tudi zelo vplivajo na duševno zdravje.

S tem filmom smo se predstavili tudi na občinskem šolskem parlamentu, kjer so vse šole predstavile svoj program delovanja. Povabljeni smo bili tudi k sodelovanju na občinski prireditvi "Zdravo mesto". Tam smo imeli svojo stojnico. Mimoidočim in zainteresiranim smo predstavljali svoje delo in ugotovitve, predvsem pa predstavljali možne rešitve ali pomoč za otroke v stiskah, ki so jim dostopne. Devetošolci so svojo zrelost dokazali tako, da so se lotili prav nasprotnega od duševnega zdravja, saj so preučili in na plakatu predstavili najpogostejše in najbolj razširjene duševne bolezni, katerim so dodali najpogostejše simptome ter učencem svetovali, kako si naj poiščejo pomoč.

Sodelovanje z zunanjimi institucijami

Medtem ko je delo potekalo po oddelčnih skupnostih, pa je šolska psihologinja povabila k sodelovanju še TOM telefon, ki je v svojem nahrbtniku potoval po vseh oddelčnih skupnostih in učence seznanjal s svojim delovanjem, kako potekajo klici, kdo se oglašja na telefon, poudarili anonimnost klicev, kakšno pomoč nudijo ...

Šolska psihologinja je tudi sama obiskovala ure oddelčnih skupnosti, na katerih je predstavljala spletno stran "To sem Jaz" in prisluhnila tegobam osnovnošolcev ter jih usmerila k rešitvam, nenazadnje pa jih v stiskah povabila tudi k sebi.

Na šoli smo izvedli tudi dan dejavnosti, ki je bil namenjen duševnemu zdravju. Vsi učenci so

sodelovali v raznih pogovornih uricah, anketah, delavnicah na to temo, glavni cilj pa je bil, da se usmerijo k rešitvam ali pomoči.

Vse te dejavnosti so se izkazale za koristne, saj so se nekateri učenci odzvali in poiskali pomoč pri razrednikih ali psihologinji. Imeli smo tudi primere, ko so drugi učenci opozorili na težave drugih in bi se sicer ne odkrile. Ob vsem tem pa se poraja vprašanje, ali bi se vse te težave razkrile, če se o njih ne bi pogovarjali.

Res je, da so šolski programi natrpani, da ob učnih načrtih obstaja cel kup projektov in dejavnosti, ki potekajo vzporedno s poukom, pa vendar ob dobrem posluhu vodstva in pripravljenosti strokovnih delavcev lahko izvedemo še kakšno dejavnost, ki bo vodila k boljšemu duševnemu zdravju otrok in mladih ter s tem tudi k boljšemu stanju celotne družbe.

Zaključek

Temo Duševno zdravje otrok in mladih nam je v šolo sicer prinesel Otroški parlament, vendar smo na šoli naredili mnogo več, kot je bilo treba, saj smo zaznali, da je to tema, ki je odprla veliko pogovorov in razmišljanj. Sodelovali so učenci cele šole, delo pa se jim je razdelilo glede na starostno stopnjo duševnega razvoja. Poleg dela v oddelčnih skupnostih so bili učenci seznanjeni tudi z delovanjem TOM telefona in spletne strani "To sem jaz", izvedli pa smo tudi poseben dan dejavnosti s psihološkimi delavnicami. Vsa ta dejanja in dogajanja so učencem prikazala tudi vsaj en način, kako si poiskati pomoč, kako pomagati prijateljem. Delovanje na več področjih pa je tudi na šolski ravni razkrilo kar nekaj težav o tem, koliko so se obrnili po pomoč kam drugam, pa žal informacij nimamo.

Literatura

Glasser, W. Opozorilo: Psihijatrija je lahko nevarna za vaše duševno zdravje. Radovljica: Mca. 2003

Razvojna psihologija, (Razprave filozofske fakultete), Ljubica Marjanovič Umek ... (et. al.), Ljubljana, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004,

Duševno zdravje otrok in mladih. (2023). Zbornik za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlament. Ljubljana: ZPMS. Pridobljeno 5. 3. 2024 s https://www.zpms.si/wp-content/uploads/2023/09/Zbornik-2023_Dusevno-zdravje-otrok-in-mladih.pdf

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič N. idr. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pridobljeno 7. 2. 2024 s

https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf

Tacol, A., Lakić, K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., Konec Jurčič, N., (2019). Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 5. 2. 2024,

https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_koncna_27_6_2019.pdf

Brodnik, N. Uvodnik. (Št. 1, 2023). Pomen nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja. Duševno zdravje v skupnosti. Glasilo društva ŠENT. Pridobljeno s

https://www.sent.si/fck_files/Sent_dusevno_zdravje_v_skupnosti.pdf 15. 3. 2024

Arzenšek, A. Kaj je sreča drugega, kot da je moje življenje v preseku "kar v redu" (pogovor). Pridobljeno s https://www.sent.si/index.php?m_id=pgovor_arzensek 15. 3. 2024

OpenAI. (2024, 2. april). Izjava ChatGPT [Spletni forum]. Dostopno na: <https://chat.openai.com/c/22c2c4ce-c044-4bf6-8264-cd76dec41af8> Pridobljeno 2. 4. 2024

UMIRJANJE UČENCEV S TRAVMO

Povzetek: Učenec s travmo v sebi nosi ogromno čustvenega nemira, njegovi odzivi so nepredvidljivi in močni, pogosto tudi nevarni. Prepoznati moramo sprožilce takega vedenja in se jih poskušati izogibati. V prispevku so opisane dejavnosti umirjanja in sproščanja, ki so se izkazale za učinkovite pri umirjanju dečka s travmo. Z učenci smo dihali, spoznavali občutke, meditirali, izdelovali različne sprostitvene pripomočke, brali terapevtske pravljice. Učencu s travmo so bile najbolj v pomoč različne masaže hrbta, barvanje mandal in gnetenje plastelina. Učitelji nismo dovolj podučeni za spopadanje s takimi primeri in za njihovo reševanje. Stiska, v kateri se učitelj znajde ob takem učencu, je zelo huda. Pomembno je, da poiščemo poMOČ in s tem rešitve, ki pripeljejo do vzpostavitve pozitivnega odnosa z učencem s travmo ter ustvarijo spodbudno okolje za vse vpletene, učence, starše in učitelje.

Ključne besede: umirjanje, travma, sproščanje, pomoč

CALMING DOWN STUDENTS AFFECTED BY TRAUMA

Abstract: Students who have experienced trauma bear a significant burden of emotional turmoil. Their reactions can be unpredictable and intense, sometimes even presenting risks. It's crucial to identify the triggers of such behaviors in an effort to mitigate them. The article describes calming and relaxation activities that have proven to be effective in calming down a boy affected by trauma. With the students, we engaged in breathing exercises, explored emotions, practiced meditation, created various relaxation tools, and read therapeutic fairy tales. Among these activities, back massages, colouring mandalas, and molding plasticine were particularly effective for the student affected by trauma. Teachers are not sufficiently trained to address the negative impacts of traumatic events experienced by students. When confronted with a student who has endured traumatic experiences, teachers often experience significant distress. Finding assistance and effective solutions is crucial for fostering a positive rapport with students impacted by trauma and cultivating a supportive environment for all parties involved, including students, parents, and teachers.

Key words: calming down, trauma, relaxation, help

1 Uvod

Izraz travma (grško: rana, poškodba) se lahko uporablja v različnih kontekstih. V fizičnem smislu pomeni telesno poškodbo, ki se zgodi zaradi zunanjega dejavnika – npr. udarca. V psihološkem kontekstu pa izraz pomeni čustven odziv na izrazito stresen dogodek. (Vizita. si 2024) V preteklosti so za določanje travme najpogosteje uporabljali merila, ki jih zasledimo pri diagnozi posttravmatske stresne motnje, ki zahtevajo, da je posameznik izkusil, bil priča ali je bil soočen z dogodkom ali dogodki, ki so vključevali dejansko ali grozečo smrt, resno poškodbo ali pa grožnjo telesni integriteti sebe ali drugih. Pogosta je tudi definicija, da je travmatični dogodek katerikoli dogodek, ki ga ni mogoče nadzorovati in je ekstremno negativen ter nepredvidljiv ali nenaden. (Cvetek 2009, str. 13)

Travma ni nujno en skrajni dogodek. Dogodki, ki prav tako lahko povzročijo travmo, so nestabilno bivalno okolje, poniževanje in sramotenje, izkušnje rasizma, seksizma ali homofobije, podaljšano bivanje v bolnišnici, težje poškodbe, čustvena ter verbalna zloraba, finančne in pravne težave, ustrahovanje, nadlegovanje ter diskriminacija.

Pri reševanju težav, ki nastanejo, je nujno treba vključiti starše. Njihova podpora in sodelovanje sta začetek napredka. Poleg tega je pri učencu treba graditi notranje in zunanje vire moči, se sprostiti, umiriti, prepoznati znake pred izbruhom ter vzpostaviti zadovoljujoče odnose z vrstniki. Pomembno je spodbujati želeno vedenje, se izogibati »trigerjem« in se zavedati, da se otrok uglašuje glede na odraslo osebo. (Lunina vila 2021)

2 Opredelitev primera

Pogosto menimo, da je delo v podaljšanem bivanju lažje in izvedeno brez večjega učiteljevega napora. Zavedati se je treba, da si popoldne na šoli sam, ni svetovalne delavke, ni knjižničarke, ni druge učiteljice v razredu, ki bi lahko prevzela otroka v stiski. Ostanesh sam, s celo skupino učencev in otrokom, ki ne zmore nadzorovati svojega odziva na zanj stresni dogodek.

V oddelku podaljšanega bivanja sem imela dečka, ki je že od samega začetka kazal velik čustveni nemir. Najnapornejši del popoldneva je bil zanj čas, namenjen reševanju domače naloge. Takrat je popolnoma ponorel. Tekal je po razredu, razmetaval, nagajal sošolcem, govoril neprimerne besede in ogrožal samega sebe ter druge. Zavedala sem se, da tako ne bomo uspešno končali šolskega leta, zato sem načrtno izvajala sprostitvene dejavnosti. Vsak teden smo se naučili nekaj stvari. Najpomembnejše od vsega je bilo, da sem z dečkom, ki je bil nemiren, vzpostavila stik. Ni bilo lahko, trajalo je nekaj časa, da sva se zblížala do te mere, da mi je zaupal. Izmed vseh dejavnosti, ki smo jih izvedli, mu je bila najbližja masaža po hrbtu. Zgodilo se je, da je med razgrajanjem po razredu zavpil: »Masiraj me!« Vsakič sem mu povedala, da naj se najprej umiri, potem bo dobil masažo. Ostalim učencem ni bilo vedno prijetno. Tudi oni so potrebovali mirno besedo, razlago in spodbudo, da so lahko razumeli učenca, ki je motil vse okoli sebe.

3 Učiteljeve stiske pri soočanju z učencem s travmo

Dvajset let delovnih izkušenj ni bilo dovolj za uspešno soočanje z učencem s travmo. Tega te ne naučijo v šoli, na fakulteti ali v službi. Ostaneš sam. Najprej sem le preživela. Nato sem postala zelo obupana, počutila sem se nemočno. Sledila je doba iskanja rešitve, saj sem vedela, da tako ne gre naprej, da je treba učencu pomagati, pa ne le njemu, tudi sama sem morala spremeniti pogled na dogodke, ki so se takrat odvijali. Brez pomoči udeležencev in izvajalcev seminarja Učitelj, ki zmore drugače, ki sem se ga udeležila ravno v tistem času, mi verjetno ne bi uspelo. Vmes sem že pomislila na menjavo delovnega mesta, saj se mi je zdelo delo izredno stresno. Zavedanje, da je učenec prišel v moj razred zato, da me nečesa nauči, mi je dalo moč za naprej. Brala sem knjige, članke, si ogledala film *Razbijalka sistema*. Ravno takrat smo na seminarju obravnavali temo travm in to je bil začetek reševanja mojih težav. Uvid v počutje učenca, razumevanje, zakaj se tako odzove, načini pomoči, ki smo jih tam slišali, vse to sem lahko takoj uporabila v praksi. Korak za korakom sva gradila odnos, določala meje, vključila starše in ostale sošolce. Pomembno je, da si tudi učitelji priznamo, da vsemu nismo kos. A se žal prevečkrat bojimo iti po poMOČ, saj se sploh ne zavedamo, da v bistvu s pomočjo prejmemo MOČ za nadaljnje delo.

4 Dejavnosti sproščanja, umirjanja in iskanja stika z učencem s travmo

Cilj, ki sem ga želela doseči z vsemi navedenimi dejavnostmi, je bil umirjanje dečka in s tem prijetno delo v podaljšanem bivanju. Z učenci sem tedensko ali večkrat na teden izvajala dejavnosti, ki so vsem udeleženi pomagale pri soočanju in premagovanju težav v razredu. Te dejavnosti so bile:

a) Poimenovanje občutkov

Učenci največkrat znajo poimenovati jezo, strah, veselje in žalost. Poimenovanje ostalih občutkov jim je tuje. Na spletu sem našla prvošolcem primerne ilustracije, poimenovanja pa sem prevedla v slovenščino.

Dejavnosti:

- dnevno smo na panoju v razredu beležili počutje in ozaveščali dogodke, ki privedejo do določenega počutja.

Datum	Tina	Jan						
18. 1.								

- uvedli smo semafor občutkov z nasvetom, kako ravnati v določenem trenutku.
- risali smo občutke, jih opisovali Skrbožeru – maskoti, ki je pojedla skrbi.
- postavili smo meje: STOP, to mi ni všeč!
- vsak dan smo si postavili naslednja vprašanja in naredili pregled dneva:

Kaj te je danes razveselilo? Kaj te je danes razžalostilo? Kaj te je danes razjezilo? Kaj te je danes presenetilo? Kaj te je danes razočaralo? Za kaj sem danes hvaležen/žna? Česa si se danes naučil/-a?

b) Branje terapevtskih pravljic – Življenje v gozdu/Življenje v morju (2021)

V razredu sem vsak dan prebrala eno zgodbo z naukom, o vsebini smo se pogovorili in iskali podobnosti v življenju učencev.

c) Učenje dihanja

Dihanje imamo vedno pri roki, nič nas ne stane in ima ogromen vpliv na naše počutje. Ko je imel učenec močan izbruh, je cel razred pomagal z dihanjem, da bi preusmerili njegovo pozornost. Dihali smo:

- skozi nos. V veliko pomoč nam je bila knjiga Dihaj kot medved (2021), v kateri so zapisane raznolike vaje čuječnosti, s pomočjo katere se otroci naučijo, kako obvladati svoje telo in dih ter uravnavati čustva.

- s trebušno prepono. Uporabili smo plišaste igrače, učenci so si jih položili na trebuh in jih s pomočjo dihanja s trebušno prepono dvigovali ter spuščali.

Umirjali smo se tudi z dihanjem ob svoji dlani: vdihnili smo (potovali navzgor po prstu) in izdihnili (potovali ob prstu navzdol).

d) Pošiljanje niti ljubezni bližnjim, prijateljem

Knjiga Nevidna nit (2019) nas je naučila, da lahko pomagamo nekomu v stiski tako, da mu/ji pošljemo nevidne niti ljubezni. Ogleдали smo si jih tudi s pomočjo »posebnih očal«, učenci so bili presenečeni nad številom prepletenih niti v razredu. Sošolci so učencu, ki je tekal po razredu in se ni mogel umiriti, pošiljali niti ljubezni, da bi se hitreje umiril.

e) Meditacija in vizualizacija

Poslušali smo zvočne posnetke in meditirali. Knjiga Igra sanj (2018) je učence popeljala v svet vizualizacije in sproščanja.

f) Barvanje mandal

Umirjanje ob sproščujoči glasbi in barvanje različnih mandal je bila ena izmed dejavnosti, ki je dečka še posebej umirila.

g) Masaža

Med seboj smo se masirali po hrbtu, se sproščali in nasmejali. Učenci so uživali ob risanju po hrbtu in poslušanju zabavnih nalog. Tudi deček, ki je bil najnemirnejši, se je pri tej dejavnosti najbolj umiril.

h) Pripomočki za umirjanje

a. Izdelava senzorične stekleničke.

b. Izdelava dihalne palčke.

c. Igranje s stresnimi žogicami, igračami »pop it« in »fidget«.

d. Gnetenje plastelina.

i) Žetoniranje

Krepili smo pozitivno vedenje. Deček je zelo rad igral nogomet, zato sem zanj izrezala gol in nekaj žog. Vnaprej sva se dogovorila, katero nagrado bo dobil, ko bo zbral pet golov (žetonov). Za vsako dobro dejanje, primerno vedenje je v gol nalepil žogo. Njegova nagrada je bila največkrat dodatna masaža.

j) Pohvala

Sodelovali smo tudi s starši, jih sproti obveščali o težavah, ob prijetnem dnevu pa so dobili tudi pohvalo in obrazložitev, kaj je učenec dobrega storil. V očeh očeta in sina je bilo opaziti ponos.

Zaključek

Vse opisano je privedlo do izpolnitve cilja, ki sem si ga zastavila. Delo v razredu je postalo prijetno, izbruh in nemir so se zmanjšali, do njih je prihajalo le še občasno. Prav gotovo bom s takim delom nadaljevala v prihodnje, saj ga lahko uporabim tudi pri učencih z drugimi čustvenimi primanjkljaji.

Ko sem začela brzdati svoj odziv, ko sem (p)ostala ob izpadu učenca mirna, ko sem dihala s celim razredom, takrat se je začel spreminjati tudi deček. Postopoma, počasi, a napredek je bil viden. Moto, ki mi je bil takrat v navdih, je bil: MOČ je v mojem odzivu.

Spoznala sem, da je najpomembnejši del reševanja težav pri učencih s travmami odnos, ki ga ustvariš z učencem. V naslednjem šolskem letu je deček začel prejemati terapijo, da se je lahko med šolskim delom obvladal in se osredotočil. Srečevala sva se na hodniku in na igrišču. Večkrat se je oglasil pri meni in si zaželel sproščanja z masažo, jaz pa sem mu ustregla.

Literatura

Cvetek, R. (2019). Bolečina preteklosti. Celje, Celjska Mohorjeva družba.

Vizita. si. Duševno zdravje: Katere vrste travm poznamo? Pridobljeno 8. 4. 2024 s <https://vizita.si/du-sevnost/vrste-travme.html>

Karst, P. (2019). Nevidna nit. Ljubljana, Grafenauer.

Kragelj, D. (2021). Življenje v morju. Ljubljana, Deni Kragelj, samozaložba.

Kragelj, D. (2021). Življenje v gozdu. Smlednik, Deni Kragelj, samozaložba.

Lunina vila, inštitut za zaščito otrok, so. p. (2021). Učitelj, ki zmore drugače (interno gradivo). Ljubljana.

Rutar, C. (2018). Igre sanj. Dobrova, Založba AnimaYush 2016.

Willey, K. (2021). Dihaj kot medved. Brežice, Založba Primus d. o. o.

VIKEND DELAVNICE ZA NAJSTNIKE »JAZ V SVETU ČUSTEV«

Obogatitvena dejavnost na socialno-čustvenem področju za učence 6. in 7. razreda

Povzetek: Naloga šole je spodbujanje telesnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja učencev ter omogočanje osebnostnega razvoja oz. krepitev pozitivne samopodobe. Tovrstne vsebine izvajamo v sklopu razrednih ur in programa preventivnih delavnic v času pouka. Razmišljala sem o dodatni izvedbi, ki bi pritegnila učence. Porodila se mi je zamisel o vikend delavnicah, na katerih bi učenci poleg dela na sebi prespali v šoli ter si sami kuhali. Učenci so pokazali zanimanje. V šoli so dva dni edini »prebivalci«, kar omogoča enkratno izkušnjo, priložnost za krepitev medosebnih odnosov med vrstniki različnih oddelkov in osebnostno rast. Izvedba nudi optimalne pogoje: mir, prostor (prazna šola), časovno svobodo (ni zvonca), število učencev (manjša skupina), motivacijo (prostovoljna udeležba) in možnost izkustvenega učenja. Povratne informacije, sodelovanje in odziv so vsakokrat izjemno spodbudni, zato so delavnice s skupino zainteresiranih učencev 6. in 7. razreda postale del obogatitvenih dejavnosti zadnjih pet let.

Ključne besede: vikend delavnice kot obogatitveni preventivni program, čustveni, socialni in osebnostni razvoj, najstniki, izkustveno učenje.

WEEKEND WORKSHOPS FOR TEENAGERS "ME IN THE WORLD OF EMOTIONS"

Enrichment activity in the socio-emotional field for 6th and 7th grade students.

Abstract: The task of the school is to promote physical, cognitive, emotional, and social development of students, enable personal development and strengthen positive self-image. Such content is already implemented as part of classroom lessons, and as the program of preventive workshops during school hours. I have been thinking about an additional implementation that would engage students, and I got an idea of weekend workshops, where students would not only work on themselves but also spend the night and cook for themselves at school. Students have shown interest. In school, they are the only "residents" for two days, which provides a unique experience, an opportunity to strengthen interpersonal relationships among peers from different classes, and personal growth. The implementation provides optimal conditions: peace, space (empty school), time freedom (no bell), number of students (small group), motivation (voluntary participation), and the possibility of experiential learning. Feedback, cooperation, and response are always extremely encouraging, which is why workshops with a group of interested 6th and 7th grade students have been part of enrichment activities for the last five years.

Keywords: weekend workshops as an enrichment preventive program, emotional, social, and personal development, teenagers, experiential learning.

Uvod

Pri pripravi delavnic sem izhajala iz izkušenj dela v programu Mladinske delavnice, ki temelji na spoznanjih o adolescenci kot razvojnem obdobju ter na modelu primarne preventive z namenom ohranjanja in izboljševanja duševnega zdravja posameznika in skupnosti kot celote. Osnovna strategija je učenje za življenje. Zavedam se pomena prizadevanj za spodbujanje zaželenega, ne samo preprečevanja nezaželenega. Vodstvo šole tovrstne dejavnosti podpira, pri delu sem lahko avtonomna in kreativna. Za cilje delavnic sem si zadala: medsebojno spoznavanje udeležencev, ustvarjanje varne, spodbudne in delovne klime za spoštljivo in odprto interakcijo, komunikacijo in izmenjavo mnenj, ozaveščanje o edinstvenosti posameznika, spoznavanje tipov osebnosti in osebnostnih lastnosti, (pre)poznavanje čustev in zavedanje vpliva čustev na telesno in duševno počutje, učenje tehnik obvladovanja čustev, ozaveščanje, da je za čustva potrebno skrbeti in da je življenje splet pozitivnih in negativnih doživetij, iskanje idej za premagovanje življenjskih izzivov ter ozaveščanje o pomenu socialne mreže in vrednot. Namen programa je torej krepitev duševnega zdravja, osebnosti in notranjih moči posameznika, spodbujanje pozitivnih vrednot do življenja, pridobivanje različnih vrst znanja, izkušenj in veščin na področju osebnostnih lastnosti, čustev, komunikacije, medosebnih odnosov, vrednot ter načinov soočanja in reševanja problemov. Osnovna

metoda dela je delavnica kot metoda izkustvenega učenja znotraj skupine. Posamezne teme obdelamo s pomočjo raznolikih socialnih iger in aktivnosti, polvodenih diskusij in povratnih informacij, refleksij. Ustvarjamo učne okoliščine, ki omogočajo čustveno in spoznavno udeležnost članov skupine ter posredujemo znanje in spoznanja skozi lastna doživljanja in spoznanja. Delavnice ne vsebujejo konkretnih receptov za težave, pač pa predstavljajo učno okolje, v okviru katerega se raziskuje in išče možne rešitve ter izmenja mnenja, različne poglede. Metode izkustvenega učenja izzivajo in upoštevajo izkušnje kot bistveno sestavino učenja, učenje pojmujejo celostno ter udeležence vključujejo v učni proces aktivno in neposredno (Požarnik, 2000 str. 125 in Požarnik, 1987 str. 88).

Dejavnost sem do sedaj izvedla s skupinami od 16 do 27 učencev. Učenci navajajo večje zadovoljstvo glede sodelovanja in vzdušja, kadar je skupina manjša. Po izkušnjah je optimalna velikost skupine do 17 učencev. Na ta način se vzpostavijo dobri odnosi, primerna skupinska dinamika, krepita se občutka varnosti in zaupnosti, uporabim lahko raznolike izkustvene metode dela, diskusija se izvaja poglobljeno, upoštevajoč potrebe posameznika in skupine. Učenci, ki so v razredu zadržani glede izpostavljanja in sodelovanja, dobijo priložnost za drugačno izkušnjo učenja. Lahko se posvetim posamezniku: navežem stik, spodbudim bolj občutljive učence, vsak ima možnost izraziti oz. ubesediti izkušnjo, dovolj je časa, da vsi dokončajo aktivnost, vzdušje je umirjeno. Časovno nismo vezani na 45 minut, dejavnost lahko podaljšamo ali skrajšamo, omogočena je možnost poglobljene obravnave teme, ki jo izpostavi skupina. Motivacija je višja, saj so učenci udeleženi prostovoljno in poznajo način metode delavnice, ker ga na šoli sistemsko izvajamo vsa leta. Razlogi učencev za udeležbo so (povzetki iz zaključne ankete): zabava, druženje s prijatelji, radovednost, želja po preizkušanju, učenju novega, zanimivo, imeti se fino, pretekle pozitivne izkušnje z delavnicami, tema čustev, spoznati sebe, nova spoznanja, pogovarjanje o življenjsko pomembnih stvareh, pogovor, nočitev v šoli, pobuda drugih, drugo (Ker sem najstnica., Vedeti kaj o najstništvu., Dobiti napotke za prihodnost., Ker se mi je zdelo srečno.). Navedbe učencev potrjujejo, da dejavnost ustreza razvojnim potrebam najstništva: potreba po zabavi, sprejetosti, pripadnosti, spoštovanju in druženju z vrstniki, po izražanju in upoštevanju mnenj, po čustveni opori, po samostojnosti in neodvisnosti, po izkazovanju samega sebe, oblikovanju identitete, po uspehu, doseganju ciljev in potrjevanju lastnih vrednot. Program je intenziven, pester glede načina izvedbe, obravnavanih vsebin in tem, nanj se vedno dobro pripravim. Skupino je potrebno voditi z občutkom, s spoštljivostjo do osebnosti otrok, z varovanjem zasebnosti in samospoštovanja vsakega. Skupina je običajno raznolika po osebni zrelosti in sposobnostih. V posebno veselje mi je opaziti napredek pri učencih s posebnimi potrebami oz. težkimi osebnimi zgodbami. Pred izvedbo z namenom prijetnega vzdušja pripravim učilnico: stoli v krogu, misel in bombon, klopi ob steni, blazine »čustvenčki«, kamenčki občutij, svečke, glasba.

Potek: prvi dan – petek

1. Delavnica: pa začnimo! (od 15.45 do 16.30)

Učence pozdravim, predstavim urnik, oblikujemo pravila. Spoznamo se z igrami abeceda, verižno pomnjenje imen in kaj bi bil, če bi bil.

2. Delavnica: Tipi osebnosti (od 16.45 do 18.15)

Spoznamo teorijo osebnosti s pomočjo barv. Učenci se prepoznajo v posameznem tipu, ugotavljamo tudi, da smo lahko kombinacija barv. S pomočjo napisanih osebnostnih lastnosti ugotavljajo, katere veljajo zanje. O posamezni lastnosti se pogovorimo. Na obris dlani napišejo pet tipičnih lastnosti. Izrezane dlani nalepimo na plakat in se pogovorimo o pestrosti naših osebnosti, dobrih in slabih platih. Za konec rešijo vprašalnik Kakšne barve je vaša osebnost? (Haulwen 2021, str. 18), kar jim je še posebej zanimivo, saj se po rezultatih primerjajo med seboj (»Jaz sem rumena, a si ti tudi?«). Dejavnost zaključimo s povratno informacijo: vsak udeleženec izbere eno izmed blazin »čustvenčkov« glede na počutje in nova spoznanja na izvedeni delavnici ter svoj izbor besedno utemelji.

Sledi priprava večerje in športno druženje. Učenci so navdušeni nad samostojno pripravo obrokov. Športne aktivnosti so v odmoru nujno potrebne, saj delavnice zahtevajo veliko miselnega napora oz. osebnostno angažiranost ob obravnavi zastavljenih tem.

3. Delavnica: ogled filma Vrvež v moji glavi (od 19.30 do 22.00)

Začnemo z igro čustven telefon (igra je iz programa Izštekani), ko mora učenec izžrebano telefonsko številko povedati na določen čustven način, ostali ugibajo. Igra povzroči smeh, nekatera čustva težko uganemo. Sledi pogovor pred ogledom filma: koliko in kako (pre) poznajo čustva, zakaj je pomembno poznavanje in obvladovanje čustev, naloga čustev, vrste čustev, s katerimi čustvi imamo največ težav (»kuhanje« jeze, sprožilci, dogajanje v možganih, tehnike obvladovanja ...). Po ogledu filma se pripravimo na spanje, kar je za učence vznemirljivo, saj si zobe čistijo v šoli in še dolgo v noč je slišati šepet med blazinami. Učencem za umiritev berem zabavne zgodbe o čustvih.

Drugi dan – sobota: Jutro začnemo z umirjeno glasbo, z igro voz in zajtrkom.

1. Delavnica: Čustva (od 8.15 do 9.30)

Uvodna igra klopčič nas dokončno prebudi, v krogu si podajamo klopčič volne in ustvarjamo mrežo, ob tem si izrekamo komplimente. Pogovorimo se o občutkih po igri, pomenu povezanosti, socialne mreže. Nadaljujemo z ogledom videa Vrvež v moji glavi – na zmenku, ko se na humoren najstniški način spomnimo filma. Pogovorimo se o čustvih iz filma: naloga posameznih čustev, katero nas najbolj navdušuje, zakaj deklica potrebuje Cmero ipd. Nato učenci izžrebajo pojem iz filma (temeljni spomin, komandni štab, nadzorna plošča ...) in pomen oz. funkcijo pojma obrazložijo. Pojmi so iztočnica za teme, ki jih učenci izpostavijo v zvezi s filmom. Zaključimo z idejo za lasten naslov filma ter iskanjem povezave z vsakdanjim življenjem. Za konec učenci v minuti napišejo čim več čustev. Nagrada je kolo čustev. Ugotovimo, da je čustev cela paleta in da so vsa v redu. Učenci kasneje v zaključni anketi navedejo 50 različnih čustev oz. občutij.

2. Delavnica: Moj kamenček čustev in vrček sreče (od 9.45 do 10.45)

Začnemo z asociacijami na besedo kamen. Iz kupa kamenčkov izberejo enega in ga »posvojijo« – ga potipajo, mu kaj lepega povedo. Kamenčke vrnemo in pomešamo. Poskušajo najti svoj kamen. Sledi pogovor o edinstvenosti, navezanosti itd. Nato pomislijo na prevladujoče čustvo pri sebi in kamen pobarvajo v barvi izbranega čustva. V času sušenja barve pogledamo videoposnetek Kaj je resnično pomembno v življenju. Učenci narišejo in predstavijo vrček sreče z vrednotami in osebami, ki so zanje najpomembnejše. Sledi odmor z malico in s športnimi aktivnostmi.

3. Delavnica: Moj življenjski trak (od 11.15 do 12.15)

Učenci iz papirja izdelajo življenjski trak (Slika 1: Življenjski trak). Zamislijo si tri pozitivna doživetja. Iz rumenega papirja naredijo kepe, ki predstavljajo ta doživetja, in jih postavijo na trak. Kdor želi, doživetja predstavi. V kepe napišejo čustva ob teh dogodkih (kepo razprejo ter položijo nazaj). Nato se spomnijo treh negativnih doživetij in jih na enak način ponazorijo s kepami iz modrega papirja. Kdor želi, doživetja podeli s skupino. Med učenci uspev vzpostaviti vzdušje varnosti in zaupnosti, nekaj učencev s skupino deli travmatične izkušnje, kar zahteva sočutno in izkušeno vodenje. Nadalje razmislijo, kaj jim je pomagalo premostiti negativna doživetja, in to zapišejo v kepe (kepo razprejo, zapišejo in ponovno zmečkajo). Sledi pogovor o življenju kot spletu pozitivnih in negativnih dogodkov in premostitvi le-teh ob dejstvu, da se ta trenutek nahajamo tu in zdaj (smiselnost, optimizem, moč). Na plakat zapisujemo, kaj vse nam pomaga v kriznih situacijah, sledi pogovor v smeri psihološke odpornosti, skrbi za duševno zdravje oz. o temah, ki jih izpostavijo (stiske, nasilje, samomor ...). Aktivnost sem spoznala na izobraževanju Trema in anksioznost (strah) pri učencih in učiteljih v izvedbi Andreje Lavrič in jo uporabljam tudi pri individualnem delu z učenci s čustvenimi stiskami.

4. Delavnica: Škatlica komplimentov (od 12.30 do 13.30)

Na kamenčke narišemo nam lasten čustven izraz. Učencem razdelim škatlice. V notranjost pokrova predhodno nalepim sliko in napis o čustvih. Škatlice podložimo z vato, nanjo položimo svoje kamenčke. Poudarim, da moramo čustva varovati, negovati in nadgrajevati. Podpisane škatlice potujejo v krogu, nanje si pišemo komplimente, zahvale, želje. Na koncu škatlico simbolno zavežemo s trakcem (Slika 2: Kamenčki in škatlice). Učenci se sami od sebe zahvalijo za besede na škatlicah, vzdušje je čarobno.

5. Delavnica: Za konec (od 13.45 do 14.30)

Program zaključimo s povratno informacijo: učenci na tarči (Slika 3: Tarča) označijo, kako so se počutili, koliko novega so spoznali, koliko so se čutili povezane s skupino in kolikšen je bil njihov prispevek na delavnicah. Nato izpolnijo zaključno anketo.

Evalvacija omogoča ovrednotenje procesa izkustvenega učenja in doseganja ciljev posameznih delavnic. V pomoč so mi lastna opažanja, izdelki učencev, njihova udeležnost, zavedanje, spremembe v stališčih, refleksije, odzivi, občutja, mnenja in predlogi. Evalvacija je zaradi sprotne »krmarjenja« sprotna (izbor čustvenčka, dvig palca, komentarji po delavnici) in končna z namenom preverjanja doseganja namena celotne dejavnosti in možnosti izboljšav (tarča, zaključna anketa).

Zaključek

Mnenja učencev o izvedenem programu (iz zaključne ankete)

Učenci ob besedni zvezi »jaz v svetu čustev« pomislijo na: spoznavanje, obvladovanje, delovanje, izražanje čustev, na pogovarjanje, na delavnice, na učenje, na lastna čustva, na svet, poln čustev, na film, na besedne zveze: jaz ujet med čustvi, biti med milijoni čustev, imeti več čustev naenkrat, poglobljati se v čustva, še nepoznana čustva, na najstnike, ki močno izražajo čustva, in da se v tebi ves čas nekaj (pomembnega) dogaja. Učencem je bilo najbolj ostalo v spominu: barvanje kamenčkov, film, pogovarjanje in poslušanje, zaupanje, spoštljivost, novi prijatelji in druženje, igre, spanje v šoli, igralni odmori oz. vse. Učencem ni bilo všeč, da so morali prezgodaj spat, nekatere je motilo preveč razlage oz. pogovarjanja in sedenja. Predlagajo več odmorov, da dejavnost traja dlje, mehkejša spalne blazine, ogled drugega dela filma in še več iger. Učenci bi se podobnega vikenda ponovno udeležili zaradi zabave, druženja, ker je bilo kul, ful dobro, super izkušnja, zaradi prijaznosti pedagoginje in dobre organizacije, ker cenijo naš trud, ker je zanimivo prespati v šoli in ker doživljajo udeležbo koristno.

In kaj so novega spoznali o sebi in drugih, kaj je tisto najdragocenejše, česar se bodo spominjali?

- Osebnost: Da imamo različne osebnosti, različne lastnosti. Tipi osebnosti. Da smo različni.
- Čustva pri sebi in drugih: Da včasih čustvom ne dovolimo »priti na plan«. Obvladovanje in pomembnost čustev. Kakšna čustva še vsebujem v sebi. Da je več čustev, kot sem mislil. Da čustev ne smemo skrivati. Veliko novih čustev. Pogovarjanje o čustvih.
- Spoznavanje samega sebe: Kakšna sem. Spoznala sem zelo veliko o sebi. Da sem veliko bolj živahna. Kako se obnašam v različnih situacijah. Pozitivne in negativne lastnosti.
- Medsebojno spoznavanje: Bolje smo se spoznali. Spoznala sem veliko novih ljudi. Nove prijatelje. Da smo se družili. Da je bil komunikativen, iskren vikend.
- Odnosi, vzdušje: Da smo sodelovali in se nismo kregali. Imeli smo se fino. Da smo si različni, a skupaj delujemo kot eno. Da so vsi prijazni. Lahko se odpreš. Da smo se razumeli. Da pripadam.
- Vsega: Vse, o čemer smo se pogovarjali. VSE! Vsega se bom spominjal. Veliko stvari.
- Spanje v šoli: Ko smo zvečer hodile po šoli. Pravljica za lahko noč. Pogovarjanje do dveh zjutraj.
- Film, barvanje kamenčkov in drugo: Podpisovanja škatlic. Da imam v glavi veliko pameti. Kako delujejo možgani. Skoraj vse sem že vedel, a sem bolj vesel. Pedagoginje. Nove igre. Po izvedbi pregledam anketo, staršem pošljem fotografije in nekaj besed o izvedbi. Za šolsko glasilo oz. spletno stran pripravim članek. O dejavnosti poročam na seji učiteljev in

na svetu staršev. Tako dejavnost tudi na ravni šole osmislimo kot pomembno. Izpolnjujoče je, ko je namen dejavnosti dosežen in veš, da je svet izjemen zaradi iskrivih najstnikov, ki znajo razmišljati o sebi. Čeprav neprespana, že z novimi idejami: sprehod kot odmor, kozarec za vrček sreče, risanje in igra vlog pri debati o filmu, nadaljevanje Jaz v svetu čustev 2 za tri dni? Zakaj pa ne!

Literatura

- Batagelj, T., Lekić, K. (2021). Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?: veščine za vsakdan in viri opore v stiski: priročnik za mladostnice in mladostnike. Ljubljana: NIJZ.
- Bisquerra Alzina, R. (2010): Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Haulwen, N. (2021): Kdo sem?: 25 testov, ki razkrivajo vašo osebnost. Ljubljana: MK.
- Maksimović, Z. (1991): Mladinske delavnice. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.
- Marentič Požarnik, B. (1987). Nova pota v izobraževanju učiteljev. Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B., Šarič M., Šteh B. (2021). Izkustveno učenje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Menendez-Ponte, M. (2022). Pisani svet čustev: rastimo ob 30 zabavnih zgodbah o čustvih. Ljubljana: Rokus Klett.
- Zelenjak, N. (2001): Tabor mladinskih delavnic za osnovnošolce kot oblika izkustvenega učenja: diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, diplomsko delo.
- Vir 1: INSIDE OUT: RILEY'S FIRST DATE Clip - Arrival (2015) Pixar. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=5qpPmC28FhU>, 1. 4. 2024.
- Vir 2: Izštekan. Dostopno na <https://izstekani.net/>, 1. 4. 2024.
- Vir 3: A Valuable lesson for a Happier Life. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=SqGRnlXplx0>, 1. 4. 2024.
- Film Vrvež v moji glavi Inside Out. Pete Docter, Ronaldo Del Carmen / ZDA / 2015.

POMAGAJMO MLADOSTNIKOM REČI »NE« IZDELKOM Z NIKOTINOM.

Povzetek: Prispevek obravnava problematiko uporabe izdelkov z nikotinom med mladostniki. Čeprav raziskave kažejo, da se med mladostniki v Sloveniji zmanjšuje razširjenost kajenja, na trg prihajajo novi izdelki, ki vsebujejo tobak oz. nikotin, po njih pa posegajo predvsem mladostniki. Ti izdelki navadno vsebujejo višje koncentracije nikotina od samih cigaret ter so kljub številnim zakonskim omejitvam mladoletnikom zlahka dostopni. Uporaba izdelkov z nikotinom je med mladostniki še posebej tvegana, saj so mladostniki bolj dovzetni za zasvojenost z nikotinom kot odrasli. V prispevku je predstavljena raziskava o poznavanju in uporabi izdelkov z nikotinom med učenci tretje triade Osnovne šole Sava Kladnika Sevnica. Glede na odgovore učencev, so bile zasnovane dejavnosti osveščanja o izdelkih z nikotinom ter njihovih škodljivih učinkih. Prav tako so predstavljene preventivne dejavnosti, kot so učenje asertivnosti, premagovanje stresnih situacij ter upiranje negativnemu pritisku vrstnikov, ki je bil med anketiranimi učenci izbran za glavni vzrok, da so poskusili izdelke z nikotinom.

Ključne besede: izdelki z nikotinom, uživanje izdelkov z nikotinom med mladostniki, odvisnost od nikotina, osveščanje in preventivne dejavnosti v šoli

“LET’S HELP TEENAGERS SAY ‘NO’ TO NICOTINE PRODUCTS.”

Abstract: The article addresses the issue of nicotine product abuse among adolescents. Although research indicates a decline in smoking prevalence among Slovenian youth, new products containing tobacco or nicotine are entering the market, primarily appealing to adolescents. These products often contain higher nicotine concentrations than regular cigarettes and are easily accessible to minors despite legal restrictions. Nicotine product use is particularly risky among adolescents, as they are more susceptible to nicotine addiction than adults. The article presents a study on awareness and usage of nicotine products among 7th, 8th and 9th grade students of Savo Kladnik Primary School Sevnica. Based on student responses, awareness-raising activities about nicotine products and their harmful effects were designed. Additionally, preventive measures such as teaching assertiveness, coping with stress, and resisting negative peer pressure were introduced. Among surveyed students, negative peer pressure was identified as the main reason for trying nicotine products.

Key words: nicotine products, consumption of nicotine products among teenagers, nicotine addiction, awareness and preventive activities in schools

1 Kajenje med mladostniki

Razširjenost kajenja med mladimi v Sloveniji je, kljub številnim ukrepom in programom, še vedno problem. Čeprav so kazalniki razširjenosti kajenja med petnajstletniki v letu 2018 približno 2 do 4-krat nižji od tistih v letu 2002, je uporaba izdelkov z nikotinom med mladimi v Sloveniji še vedno zaskrbljujoča. (NIJZ, 2021) Po podatkih NIJZ razširjenost kajenja med mladostniki narašča s starostjo, najbolj med 13-imi in 15-imi letom starosti. V raziskavi o razširjenosti kajenja med mladimi, starimi 11, 13 in 15 let, iz leta 2014, je bilo ugotovljeno, da je tobak že kadilo (vsaj eno cigareto, cigaro ali pipo) 3% enajstletnikov, 14,2% trinajstletnikov ter nekaj manj kot polovica petnajstletnikov. Vsak dan je kadilo 0,2% enajstletnikov, 1,3 % trinajstletnikov ter 8,6% petnajstletnikov. Povedano drugače, vsak dan kadi toliko petnajstletnikov, kot jih je v 64-ih razredih srednjih šol s po 25-imi dijaki. (NIJZ, 2018)

NIJZ navaja še, da sta leta 2021 enkrat na teden ali pogosteje tobak kadila 2% mladostnikov, starih 13 let, med mladimi, starimi 15 let, je delež kadilcev tobaka znašal 10%, pri sedemnajstletnikih pa 22%. Raba tobačnih izdelkov sicer med petnajstletniki upada, narašča pa uporaba novejših in netradicionalnih izdelkov (elektronske cigarete, brezdimni tobačni izdelki, vodne pipe), ki vsebujejo tobak oz. nikotin, njihova uporaba med mladostniki pa se povečuje. Med petnajstletniki je tako najbolj razširjena uporaba elektronskih cigaret (10%) in vodnih pip (9%), manj jih posega po tobačnih izdelkih, v katerih se tobak segreva (2%). Po tobaku za oralno uporabo (snus, fuge) v Sloveniji posegajo prvenstveno mladostniki in mladi odrasli. Odstotek uporabnikov med mladostniki narašča in se giblje med 2-10%. (NIJZ, 2021)

Uporaba izdelkov, ki vsebujejo nikotin, je za mladostnike tvegana, saj je nikotin zanje škodljiv, ne glede na njegov izvor. Nikotin povzroča zasvojenost, podobno zasvojenosti s heroinom ali kokainom. Mladostniki so bolj dovzetni za zasvojenost z nikotinom kot odrasli. Mlajši ko je posameznik, bolj verjetno je, da bo postal zasvojen in bo tudi bolj zasvojen. Nikotin pri mladostnikih tudi poveča tveganje za zasvojenost z drugimi psihoaktivnimi snovmi. (NIJZ, 2018) Uživanje nikotina v času intenzivnega razvoja možganov lahko povzroči motnje v razvoju možganskih omrežij, ki nadzorujejo pozornost, učenje in dovzetnost za zasvojenost. Privede lahko do trajnih škodljivih učinkov na kognitivne sposobnosti, motenj v delovnem spominu, pozornosti, razpoloženju in zaznavanju zvoka ter do zvečane impulzivnosti ali tesnobe. (NIJZ, 2018) Vse raziskave kažejo, da so mladi najbolj ogrožena skupina za začetek in razvoj kajenja. Med preventivnimi dejavnostmi velja poseben poudarek nameniti ravno tej populaciji. (Frantar, 2019) Eden pomembnejših ciljev strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka Za Slovenijo brez tobaka 2021–2030 je, med drugim, tudi do leta 2030 zmanjšati delež mladostnikov, ki kadijo tobak vsaj enkrat na teden, med mlajšimi od 13 let na manj kot 1% in med petnajstletniki z 8,8% na manj kot 5,0%. (Ministrstvo RS za zdravje, 2022)

2 Poznavanje in uporabo izdelkov, ki vsebujejo nikotin

Najprej sem želela med učenci Osnovne šole Sava Kladnika Sevnica preveriti poznavanje in uporabo izdelkov, ki vsebujejo nikotin. V ta namen sem pripravila kratko anketo s pomočjo spletnega orodja 1KA. V anketi je sodelovalo 173 (69%) učencev tretje triade Osnovne šole Sava Kladnika Sevnica. Glede na starost, je bilo anketiranih 22% dvanajstletnikov, 31% trinajstletnikov, 41% štirinajstletnikov, petnajstletnikov je bilo 6%. Sledila so vprašanja glede poznavanja izdelkov z nikotinom. Na vprašanje, ali so že kdaj slišali za posamezne izdelke, so vprašani 100% pritrdilno odgovorili za cigarete, 79% za elektronske cigarete, 66% za fuge (tobak za žvečenje) ter 27% za nikotinske vrečke. Sledile so trditve o posameznih tobačnih izdelkih, ki so preverjale globlje poznavanje izdelkov z nikotinom. Trditev »Elektronske cigarete so manj škodljive od navadnih cigaret.« je 69% vprašanih označilo z »Ne drži.«, kar je pravilen odgovor. Trditev »Nikotin je prisoten le v klasičnih tobačnih izdelkih.« je 74% vprašanih označilo z »Ne drži.«, kar je pravilen odgovor. Tudi naslednjo trditev »Nikotin lahko spremeni možgane tako, da hrepenijo po še več nikotina.« je kot »Drži.« pravilno označilo 95% učencev. »Mladi postanejo hitreje zasvojeni z nikotinom kot odrasli.« je kot pravilno prepoznalo 86% vprašanih. Zadnjo trditev »Nikotin je popolnoma varen, saj v primerjavi z drugimi drogami ne more priti do predoziranja.« je kot napačno izbralo 78% vprašanih.

Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na uporabo izdelkov z nikotinom. Na vprašanja »Ali si že kdaj poskusil kakšen tobačni izdelek ali izdelek, povezan z nikotinom?« je pritrdilno odgovorilo 23% vprašanih. Ti učenci so v nadaljevanju odgovarjali na vprašanja o vrstah izdelkov z nikotinom in kdo je vplival nanje, da so posegli po njih. Največ jih je poskusilo elektronske cigarete (52%), sledijo cigarete (15%) in fuge (8%), 19% ni hotelo odgovoriti na vprašanje. Odgovor »Drugo.« je izbralo 6% vprašanih. Na vprašanje »Kdo je vplival nate, da si se odločil, da preizkusiš tovrsten izdelek?« je največ vprašanih odgovorilo s »Prijetelji.«. Sledili so »Sorodniki.« in »Družbena omrežja.«.

Vsi anketiranci so odgovarjali na vprašanje o vzrokih za poseganje mladoletnikov po izdelkih z nikotinom. Med ponujenimi možnostmi je največ glasov dobil odgovor »Osebnostne težave in stiske.«, sledil je »Pritisk sovrstnikov.«, na tretjem mestu so »Družbena omrežja.«, sledi »Zgled odraslih, ki sami posegajo po tovrstnih izdelkih.« ter na koncu »Slaba samopodoba.«. Odgovor »Drugo.« je zbral najmanj glasov, ob tem pa so učenci večinoma navedli vzroke, ki večinoma spadajo v kategorijo »Slaba samopodoba.« (npr. »Želijo biti kul.«) ali »Pritisk sovrstnikov.« (»Slaba družba.«). Kot najučinkovitejše preventivne dejavnosti, ki bi pripomogle k boljši osveščenosti mladih glede škodljivih učinkov izdelkov z nikotinom, je največ glasov dobil odgovor »Krepitev pozitivne samopodobe.«. Po številu glasov sledijo »Učenje asertivnosti (samozavest, samospoštovanje in zavedanje lastne vrednosti)«, »Predavanja za

starše o problematiki uporabe izdelkov z nikotinom med mladimi.«, »Učenje tehnik obvladovanja stresa in sproščanja.« in »Delavnice na temo osveščanja o škodljivih posledicah kajenja in uživanja izdelkov z nikotinom.«. Najmanj glasov je dobil predlog »Strožje kazni za tiste, ki posegajo po tovrstnih izdelkih.«.

Na koncu so bili anketiranci povabljeni, da še sami podajo predloge glede preventivnih dejavnosti, s katerimi bi mlade odvrnili od uporabe izdelkov z nikotinom. Med zapisanimi predlogi se je večina nanašala na osveščanje o škodljivih posledicah in izogibanju slabi družbi. Nekaj predlogov se je nanašalo na pomoč pri odvijanju in pomoč psihiatra.

3 Preventivne dejavnosti

3.1 Osveščanje o škodljivih posledicah kajenja in uživanja izdelkov z nikotinom

Med učinkovitimi preventivnimi dejavnostmi so učenci izbrali delavnice na temo osveščanja o škodljivih posledicah kajenja in uživanja izdelkov z nikotinom. V ta namen sem pripravila gradivo in dejavnosti, s katerimi bi v čim krajšem času (2 šolski uri) učenci prejeli bistvene informacije ter bili pri tem v čim bolj aktivni vlogi. Dejavnosti so zajemale primerjavo najbolj razširjenih izdelkov z nikotinom (cigarete, elektronske cigarete, tobačne izdelke, v katerih se tobak segreva, fuge in nikotinske vrečke). Učenci so se razdelili v pet skupin. Vsaka je prejela tiskano gradivo z informacijami o posamezni vrsti izdelka, povezanega z nikotinom. Naloga skupin je bila, da v gradivu poiščejo naslednje: način uživanja, vsebnost škodljivih snovi ter vsebnost nikotina. Ko so skupine zbrale podatke, so te predstavile ostalim. V nadaljevanju so učenci izdelali plakat, na katerem so podatke predstavili v obliki tabele. Vse skupaj so opremili z opisi in slikami izdelkov z nikotinom. (Slika 1: Plakat »Primerjava izdelkov z nikotinom«) Naslednjo uro so učenci raziskovali nikotin. Na spletu so s pomočjo tablic iskali informacije o tem, kaj je nikotin, kako vpliva na organizem, kakšni so znaki zastrupitve, kolikšen je smrtonosni odmerek, kako pride do zastrupitve ipd. Vse informacije so obdelali, zbrali v enem dokumentu ter predstavili na plakatu. (Slika 2: Plakat »Nikotin«)

3.2 Kako vzdržati pritisk sovrstnikov, sošolcev in prijateljev?

Namen te delavnice je bil učence spodbuditi k razmišljanju o tem, kdo je pravi prijatelj ter kaj pomeni biti dober prijatelj. Pritisk prijateljev in sovrstnikov je bil namreč najpogostejše navedeni razlog, da mladi posegajo po tobačnih in drugih izdelkih z nikotinom. Delavnica je potekala dve uri. Na prvi so učenci razmišljali o lastnostih pravih oz. dobrih ter slabih oz. lažnih prijateljev. Svoje misli so prispevali preko aplikacije Padlet. Sledil je razgovor in nato branje člankov in razmišljanje na temo prijateljstva. Naslednjo uro so učenci reševali vprašalnik z naslovom "Bodi dober prijatelj!" Na podlagi analize vprašalnika je nastal plakat Bodi dober prijatelj! (Slika 3: Plakat »Bodi dober prijatelj!«). Iskala sem namreč način, kako bi odgovore in razmišljanja učencev predstavila na jedrnat in slikovit način. Nad večino odgovorov sem bila pozitivno presenečena, saj odražajo zrelost in resnost. Plakat smo postavili na vidno mesto v učilnici, kjer bo na ogled do konca šolskega leta. Naslednja dejavnost je bilo razmišljanje o možnih odgovorih, ko se učenci znajdejo pod pritiskom, da bi poskusili izdelke z nikotinom. Svoje odgovore so učenci zapisali na listke in jih oddali v škatlo. Nato smo odgovore prebrali in skupaj izglasovali najboljše. Te smo prepisali in dodali k plakatoma. (Slika 1: Plakat »Primerjava izdelkov z nikotinom« in Slika 2: Plakat »Nikotin«) Za konec smo za predloge možnih odgovorov vprašali še umetno inteligenco, ki je ponudila zares širok nabor odgovorov.

3.3 Učenje asertivnosti

V okviru dejavnosti za razvijanje pozitivne samopodobe so učenci najprej razmišljali o tem, kaj je samopodoba. Sledil je ogled videoposnetka »Samopodoba«, v katerem psihologinja Špela Kresnik pojasni pomen samopodobe, kako ta nastane in kako jo lahko izboljšamo. Ogledu posnetka je sledil razgovor. Učenci so razmišljali o tem, kako vidijo sami sebe ter

kako jih vidijo drugi. Za vsakega učenca sem pripravila list, na katerega so sošolci zapisali, kaj cenijo pri njem oz. so mu zapisali nekaj lepega. Za zaključek dejavnosti sem učencem prebrala zgodbo Jorge Bucaya »Prava vrednost prstana«. Sporočilo zgodbe je, da nas najbolj cenijo tisti, ki nas resnično poznajo. Mnenja tistih, ki nas ne poznajo in nas ne cenijo, nas zato ne bi smela prizadeti oz. spraviti v slabo voljo. Učenci so po prebrani zgodbi povedali, kako so zgodbo razumeli ter kaj je nauk le-te. V nadaljevanju načrtujem izvedbo aktivnosti po priročniku NIJZ »To sem jaz«, in sicer delavnico »Spoštujem se in se sprejemam«. V okviru te delavnice se učenci usmerjajo v svoje dobre lastnosti s pomočjo pozitivnih trditvev o sebi in na osnovi pozitivnih mnenj, ki jih o njih izrekajo sošolci. Opis delavnice je v priročniku »To sem jaz«, str. 49.

3.4 Učenje tehnik obvladovanja stresa in sproščanja

Učenci so najprej delili svoje izkušnje z doživljanjem stresa tako, da je vsak učenec dokončal stavek »Stres doživljam ko ...«. Sledil je ogled videoposnetka »What is Stress?«, ki je namenjen ravno otrokom in mladostnikom. Video pojasni pojem stres, odziv telesa, negativne učinke dolgotrajnega stresa ter preproste tehnike za obvladovanje stresa. Posnetek je podnaslovljen v angleščini, zato sem ga vmes ustavljala in povzela povedano. Po ogledu je sledilo preverjanje razumevanja. Cilj aktivnosti je bil, da učenci razumejo, kako se telo odziva pod stresom ter kako le-tega obvladati. Med predstavljenimi sprostitevskimi tehnikami sta jim bili najbolj všeč poslušanje glasbe ter telesna aktivnost. Ogledali smo si še posnetek »Coping Tools for Everyday Stress«, kjer so predstavljene dodatne tehnike blaženja stresa. Dejavnost smo zaključili z vajo globokega dihanja, ki smo jo izvedli ob videu »Deep Breathing Technique«. Globoko dihanje namreč dokazano hitro in učinkovito ublaži stres, poleg tega ga lahko izvedemo kjerkoli in kadarkoli.

Zaključek

V boju proti uporabi izdelkov z nikotinom med mladostniki je ključno osveščanje o škodljivih učinkih nikotina. Mladostniki so bolj dovzetni za zasvojenost, zato je pomembno, da se jim predstavi resnost tega problema. Nikotin je močan stimulans, ki lahko povzroči številne zdravstvene težave, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, pljučnimi obolenji in odvisnostjo. Posebno pozornost je treba nameniti novim oblikam nikotinskih izdelkov, kot so elektronske cigarete in nikotinske vrečke, po katerih mladostniki vse pogosteje posegajo, te vsebujejo visoke koncentracije nikotina. Prepoznavanje vpliva sovrstnikov in okolja je prav tako ključno v preprečevanju uporabe izdelkov z nikotinom. Mladostniki se namreč pogosto zgledujejo po svojih vrstnikih, zato je pozitivna samopodoba pri tem ključnega pomena. Kdor ima pozitivno sliko o sebi, je manj dovzeten za negativne vplive in bolj zmožen sprejemati odločitve v svojo korist. Tudi v šolah je zato potrebno mladostnike spodbujati k razvijanju samozavesti, samospoštovanja in sprejemanju lastnih napak kot priložnosti za rast. Dejavnosti v šolah, namenjene psihofizičnemu zdravju mladostnikov, naj se osredotočajo na razvijanje samozavesti, samospoštovanja, zavedanja lastne vrednosti, na obvladovanje stresa in nedovzetnost za negativni vrstniški pritisk. Skupna prizadevanja staršev, šole ter celotne družbe so ključna za zmanjšanje uporabe nikotinskih izdelkov med mladimi in s tem za zagotavljanje bolj zdrave prihodnosti.

Literatura

- Kresnik, Š. (2019, Marec). Samopodoba. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=pQDLpiBY5LA>
- Frantar, A. (2019). Razširjenost kajenja med mladimi v Sloveniji in pregled ukrepov za preprečevanje in zmanjševanje kajenja pri mladostnikih. [Diplomsko delo, Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin]. http://datoteke.fzab.si/diplomskadela/2019/Frantar_Aljaz.pdf
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). Pregled najnovejših podatkov o uporabi tobacnih in povezanih izdelkov v Sloveniji. <https://nijz.si/publikacije/pregled-najnovejsih-podatkov-o-uporabi-tobacnih-in-povezanih-izdelkov-v-sloveniji/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. [tsj_prirocnik_e_objava_končna_27_6_2019.pdf](https://tosemjaz.net) (tosemjaz.net)

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018). Tobačni in povezani izdelki. Posledice, razširjenost uporabe in ukrepi. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/tobacni_in_povezani_izdelki.pdf

Ministrstvo za zdravje. (2022). Izvedbeni načrt za obdobje 2022-2024 za izvajanje strategije za zmanjševanje posledic rabe tobaka za Slovenijo brez tobaka 2022-2030. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DO-KUMENTI/DJZ-Preventiva-in-skrb-za-zdravje/kajenje/izvedbeni_nacrt_tobak_final_P-dokument.pdf

Strong Minds Strong Kids, Psychology Canada. What is stress? [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=gnrqG4BBsOA>

All Connected: A Place for Belonging. Coping Tools for Everyday STRESS. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=4_uty2-Y6aQ

Nicklaus Children's Hospital. Deep Breathing Technique. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=K353fkHYMPs>

ČUJEČNOST V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Abstract: In the article, I collected some basic mindfulness exercises for children. I did exercises in my group every day throughout the school year. 21 children between the ages of 4 and 5 participated. At the beginning of the school year, the children were much more restless, it was more difficult for them to relax and calm down, some of them had problems with listening, or listening and considering each other. Children also did not consider the needs of other children. At the end of the school year, we found that the majority of children gained a greater range of attention throughout the school year, the children are also more focused and persevere for a longer period of time, they have fewer problems with listening and taking each other into account. Also, in the morning upon arrival, most children find it easier to regulate their emotions when saying goodbye to their parents. It has been shown that most children persist for a long time in mathematical tasks that require thinking, concentration and attention. Progress is not detectable only in two girls. Both girls are being treated by the developmental clinic for children with special needs.

Key words: mindfulness, preschool period, mindfulness exercises, calmness, attention, breathing.

MINDFULNESS FOR PRE-SCHOOL CHILDREN

Povzetek: V članku sem zbrala nekaj osnovnih vaj čuječnosti za otroke. Vaje sem izvajala v svoji skupini vsakodnevno skozi vse šolsko leto. Sodelovalo je 21 otrok, starih od 4 do 5 let. Otroci so bili na začetku šolskega leta veliko bolj nemirni, težje so se sprostili in umirili, nekaj jih je imelo težave s slušno pozornostjo oziroma poslušanjem in upoštevanjem drug drugega. Otroci prav tako niso upoštevali potreb drugih otrok. Ob koncu šolskega leta smo ugotovili, da je večina otrok skozi šolsko leto pridobila na večjem obsegu pozornosti, otroci so prav tako bolj zbrani in vztrajajo dalj časa, imajo manj težav s poslušanjem, upoštevanjem drug drugega. Prav tako pa zjutraj ob prihodu večina otrok lažje uravnava svoja čustva ob slovesu staršev. Pokazalo so je tudi, da večina otrok dalj časa vztraja v matematičnih nalogah, ki zahtevajo mišljenje, koncentracijo ter pozornost. Napredka ni zaznali le pri dveh deklicah. Obe deklici sta v obravnavi razvojne ambulate za otroke s posebnimi potrebami.

Ključne besede: čuječnost, predšolsko obdobje, vaje čuječnosti, umirjenost, pozornost, dihanje.

Uvod

Čuječnost postaja vse bolj moderna beseda zahodnega sveta, čeprav korenine segajo v Azijo, v tradicijo budizma, kjer je biti tukaj in zdaj veliko lažje kot v našem razvitem kapitalističnem svetu. Edina živa bitja, čuječa po naravi, so le še otroci, zato je toliko bolj pomembno, da jih vzgajamo čuječe in jih naučimo tehnik, ki jim bodo pomagale skozi težje trenutke v življenju. Predšolsko učenje je več kot najbolj primerno, intenzivno in dojemljivo za učenje novih spretnosti, veščin in znanja. V zadnjih nekaj letih dela v vrtcu opažam, da ima veliko otrok težave z umirjanjem, poslušanjem in slušnim razumevanjem, vztrajanjem pri določeni dejavnosti oziroma sledenju vodene dejavnosti, poslušanjem pravljic ter nemirnostjo. Zato sem se odločila, da bom v svojo delo vpeljala ure čuječnosti in preizkusila nekatere študije do sedaj. Kaj pa sploh je čuječnost? John Kabat Zinn (2011, v: Brewer Judson, 2023) pravi, da je čuječnost zavedanje, ki se pojavi, ko namenoma in brez obsojanja posvečamo pozornost sedanjemu trenutku." Kot pravi Černetič (2005, v: Košenina, 2016) lahko takšno zavedanje vključuje tako notranje (npr. misli, čustva) kot zunanje dogajanje (npr. zvoki). V vrtcu Gorišnica že četrto leto zapored izvajam urice čuječnosti za otroke. Na interesno dejavnost se vpišejo otroci, ki si to želijo. Že ob koncu prvega leta sem opazila neverjetne rezultate pri otrocih, ki so obiskovali tečaj čuječnosti za otroke, ki je potekal enkrat tedensko skozi vse šolsko leto. V tem šolskem letu pa sem se odločila, da bom vpliv čuječnosti bolj podrobno preizkusila na otrocih v svoji skupini in urice čuječnosti vključila v načrtovano vzgojno izobraževalo delo skozi vse šolsko leto.

Vaje, ki smo jih izvajali

Vaje, ki smo jih izvajali, so zajemale vaje iz zavedanja dihanja.

Kot navaja Burdick (2019) je osnovni cilj pri čuječnosti ravno dihanje. Torej, usmerjanje pozornosti na dihanje, je osnovna tehnika čuječnosti. Dihamo lahko kjer koli in kadar koli. Pri zavestnem dihanju sem otrokom pripravila vajo dihanja cvetlice.

Dihanje cvetlice

V igralnico prinesemo majhen šopek dišečega cvetja in prosimo otroke, naj šopek povohajo. Rečemo jim, da pokažejo, kako povohajo. Otroke lahko vprašamo, kakšnega vonja so cvetlice, ali jim je vonj všeč. Opazujemo jih in ugotovimo, ali zares vohajo z nosom ali vdihujejo skozi usta. Pokažemo jim, kako naj vdihnejo skozi nos. Nekajkrat vdihnemo in izdihnemo skozi nos in jih prosimo, naj še sami poskusijo. Z dlanjo si pokrijemo usta tako, da skozi ne moremo vdihniti, in prosimo otroke, naj to storijo tudi sami. Vajo lahko nadaljujemo tako, da v kozarec dodamo mentolove bonbone, vrečke čaja, pomarančo, kavna zrna. Po mnenju Burdicka (2019) je ravno dihalna vaja tista, ki kasneje otrokom ali mladostnikom pomaga pri zmanjšanju stresa ali umirjanju jeze ter tesnobe. Pri vaji dihanja vdihujemo skozi nos toliko časa, da preštejemo do štiri, izdihujemo pa skozi usta toliko časa, da preštejemo do osem. Tako se parasimpatično živčevje sproži dvakrat dlje kot simpatično, torej se telo in stresni odziv umirita.

Dišeča čokolada

Otroke sem prosila, da zaprejo oči in si predstavljajo, da bodo pili vročo čokolado. Vroča čokolada je prevročna, da bi jo lahko pili, zato jo je potrebno najprej nekoliko ohladiti. Dvignite skodelico, naredite dolg vdih in počasi izdihujte vanjo, da se bo vroča čokolada ohladila. Naredimo še en dolg vdih in počasi izdihujemo zrak. Zdaj naredimo čisto majčken požirek vroče čokolade in rečemo: Mmmmm...! (Willey, 2021).

Ena od osnov čuječnosti je, da se bolj zavedamo sedanjega trenutka. Zavedamo se lahko dihanja, misli, čustev, zvokov, vonjev ali dotikov (Burdick, 2019).

Meditacija: Čuječnost v naravi

Otroke peljite v naravo. Lahko obiščete gozdno jaso, travnik ali igrišče. Otroke prosite, da pogledajo v nebo. Kakšne barve je, je jasno? So na nebu oblaki? Kakšni so oblaki? Ali sije sonce? Se sonce morda skriva za oblaki? Je dan ali noč? Ozrite se okrog sebe in pogledajte, kaj vas obdaja. Ali vidite drevesa? Če jih, si eno pogledajte še posebej natančno. Je v krošnji listje? Ali so veje gole? Kakšne barve so listi? So na vejah brsti? Vidite semena ali cvetove? So na drevesu iglice ali storži? Počasi vdihnite in opazite, kaj vohate? Je v zraku vonj? Je prijeten ali ne? Je naraven ali umeten? Ali vidite travo? Kakšne barve je? Je zelena ali posušena? Je visoka ali pravkar pokošena? Če lahko, se je dotaknite. Kakšna je na dotik? Ali vidite cvetlice? Oglejte si barve in oblike. Povohajte jih, če lahko. Ali vidite kamne? Oglejte si barve in oblike. Dotaknite se jih in bodite pozorni na to, kakšni so na dotik. Vidite jezero ali ocean? Pozorno si pogledajte vodo. Je mirna ali valovita? Kakšne barve je? Vidite tudi plažo? Poslušajte. Kaj slišite? Petje ptic? Slišite zvoke ljudi? Slišite avtomobile, tovornjake, letala, motorje, hupe, sirene? Slišite veter? Ali slišite slap, potok ali ocean? Pozorni bodite na temperaturo. Je vroče, mrzlo, samo malce hladno. Zrak miruje ali pihlja veter?

V tej metodi se otroci in najstniki naučijo, kako se zavedati sedanjega trenutka, tukaj in zdaj, saj usmerjajo pozornost na podrobnosti v naravi, ki jih obdaja. Pri vaji uporabljamo veliko čutov (Burdick, 2019, str. 123). Vaje v naravi in zunaj na prostem lahko izvajamo vsak dan, tudi takrat, ko je oblačno lahko gremo na svež zrak in opazujemo oblake. Opazujemo lahko, kako se premikajo, kakšne oblike so, otroci lahko ugotavljajo, na kaj jih oblaki spominjajo in poslušajo zvoke v naravi (Košenina, 2016).

Na list papirja sem natisnila vseh 5 čutil. V jutranjem krogu smo se pogovorili, kaj so naša čutila, kakšno funkcijo opravlja uho, oko, nos, jezik in prsti. Otrokom sem razložila, da

bomo te slikice imeli na steni skozi vse leto, kadar se posamezni otrok zazna, da je uporabil določeno čutilo, to pove vzgojiteljici. Izbrane misli smo zapisali poleg določenega čutila. (K. Unger, 2019). Zavestno gledanje je vaja za zavedanje okolice, pri kateri je otrok ali najstnik pozoren na to, kar vidi. Gleda tisto, na kar usmeri pozornost. Ta metoda je zabavna, saj z njo ugotovimo, kaj vse opazimo, ko smo na nekaj zares pozorni (Burdick, 2019).

Živijo, vidim te

Otroke ali najstnike prosite, naj sedijo v krog. Vajo lahko delate tudi s posameznikom. Prvemu otroku recite, naj pogleda drugega in reče: Živijo, vidim te. Naj povedo, kaj vidijo, ko pogledajo otroka, na primer obleko, barvo, las ali oči, da nosi očala ali sponko v laseh, da se smeji itd. Po mnenju Burdicka (2019) je ta vaja imenitna za razvijanje socialnih spretnosti in zavedanja v odnosih. V tej metodi je predstavljena preprosta vaja, pri kateri si nekoga dobro ogledamo in smo pozorni na neko lastnost. Zavestno okušanje preprosto pomeni, da smo pozorni na to, kar okušamo. Program za blažitev stresa, ki temelji na čuječnosti in ga je zasnoval Jon Kabat-Zinn, je zaslovel zaradi okušanja rozine (Burdick, 2019). V tej nalogi lahko vadite zavestno okušanje in se pri tem zabavate.

Pokuševalci

Vaja z rozino

Zberite nekaj živil. Primeri: grozdje, rozine, piškoti, limona, pomaranča, olive.

Pretvarjali se bomo, da smo pokuševalci. Saj veste, to so ljudje, ki poskušajo jedi ali vina, potem pa povedo, ali so živila ustreznega okusa. Če vam je prav, bomo zaprli oči. V roko vam bom dala majhen kos hrane. Hrano bomo pojedli zavestno. Možgane bomo naučili, naj usmerijo pozornost na to, kaj in kako jemo. Najprej hrano pretipajte. Ugotovite, ali je mehka, trda, gladka, hrapava, mokra, suha, topla, hladna. Počasi jo nesite k nosu in povohajte. Ima vonj? Zdaj jo polžite. Ugotovite, kaj občutite na jeziku. Zdaj jo nesite v usta, a ne zagrizite še vanjo. Z jezikom jo premikajte po ustih sem ter tja. Pozornost usmerite na to, kakšen občutek imate v ustih. Se hrana spreminja, topi, mehča. Zdaj malce zagrizite vanjo. Kakšnega okusa je? Pokuševalci morate biti resnično pozorni na okus. Ugotovite, ali je hrana hrustljava, sluzasta, mehka, trda, vroča, mrzla, mokra, suha. Je sladka, kislá, slana, pekoča? Žvečite jo počasi in bodite pozorni na občutek v ustih. Ugotovite, kaj občutite na zobeh, jeziku in nebu. Ko hrano dovolj prežvečite, jo pogoltnite in ugotovite, kaj občutite, ko potuje po požiralniku v želodec. Kako daleč ji lahko še sledite? Kaj zdaj občutite v ustih, ko hrane ni več? Kaj občutite v želodcu? (Burdick, 2019, str. 154).

Vaja nevihta

Hej, zdi se mi, da se bo ulilo. Podrgnite si dlani, da se bo slišalo, kot bi začelo pihati. Zdaj začnite z rokami počasi tapkati po svojih nogah – začelo je deževati! Tapkajte hitreje – zdaj že lijé! To nas bo premočilo! Blisk! Dvignite roke in zaploskajte! Grom! Zaropotajte z nogami! Blisk! Dvignite roke in zaploskajte! Grom! Zaropotajte z nogami! Spet začnite z rokami tapkati po nogah – pošteno dežuje! Zdaj pa tapkajte počasneje ... zdi se mi, da dež ponehuje ... Podrgnite si dlan, da se bo slišalo, kot bi začelo pihati ... Zmeraj bolj počasi, zmeraj bolj počasi, dokler dež ne poneha. Vse je mirno in tiho. (Willey, 2021).

Namen

Namen tega opazovanja je, da ugotovimo, ali se s pomočjo vaj čuječnosti lahko otroci bolje umirijo, ali so bolj pripravljeni na sodelovanje v jutranjem krogu in pri ostalih dejavnostih in ali dalj časa vztrajajo pri opravljanju določenih nalog. Prav tako je namen mojega dela ta, da se vsak otrok nauči, kako se lahko preprosto umiri, kadar je jezen ali žalosten.

Cilji

Pred začetkom leta sem si postavila naslednje cilje:

- otrok se bo lažje umiril in sprostil,
- otrok bo imel višjo stopnjo pozornosti,
- otrok bo imel manjšo oziroma zmanjšano stopnjo hiperaktivnosti,

- otrok bo doživiljal manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze,
- otrok bo imel več socialnih spretnosti,
- otrok bo lažje zaspal,
- otrok bo zmanjšal strah pred nastopanjem,
- otrok bo lažje uravnaval svoja čustva,
- otrok bo imel večjo samozavest.

Udeleženci

V opazovalni skupini je bilo 21 otrok. Od tega 10 dečkov in 11 deklic. Vsi otroci so stari v razponu od 4-5 let. Več kot polovica otrok je na začetku šolskega leta izstopala z nemirnim vedenjem, težko so se umirili in sprostiti, prav tako so se težko zbrali pri poslušanju pravljice, kar nekaj otrok je imelo težave pri jutranjem prihodu v vrtec in močnim jokanjem ter uravnavanjem čustev, tri deklice izstopajo po zelo nemirnem vedenju, ena od deklic izraža tudi agresivno vedenje do same sebe in do ostalih v skupini.

Metoda

Uporabila sem metodo opazovanja. Izdelala sem seznam. Otroke sem opazovala na samem začetku šolskega leta, pri nekaterih sem si dopisala opombe, naslednje testiranje je sledilo v mesecu decembru, zadnje testiranje je bilo v mesecu marcu. Opazovala je tudi sodelavka, ki dela z menoj, tako da sva rezultate lahko preverili in o njih razpravljali. Opazovanje je potekalo skozi ves čas vzgojno izobraževalnega dela, pri jutranjem krogu, načrtovanih dejavnostih, prosti igri v notranjih kot tudi v zunanjih prostorih, ob prihodu in odhodu v vrtec in iz vrtca. Beležili sva tudi izjave nekaterih staršev kot povratno informacijo.

Zaključek

Ob koncu šolskega leta sva primerjali rezultate opazovanja. Ugotovili sva, da se je veliko otrok dejansko naučilo, kako se umirijo, kadar so pod stresom ali v stiski. Prav tako so otroci postali boljši v medsebojnih odnosih, veliko več so si pomagali, se spodbujali, slišali eden drugega. Otroci so tudi veliko bolj spretni v obvladovanju svojih čustev, čisto vsi v skupini so se znebili strahu pred nastopanjem. Podobne rezultate je dobil v raziskavi Burke (2009 v: Burdick, 2019) o vadbi čuječnosti za otroke in mladostnike, pregled sodobnih raziskav z novega področja, objavljen v zborniku *The Journal of Child and Family Studies*. Članek obravnava 15 raziskav z otroki in mladostniki od 4. do 18. leta in je pokazal naslednje koristne posledice uporabe čuječnosti za otroke in mladostnike: ustrežnejše uravnavanje čustev, več socialnih spretnosti, večjo sposobnost za usmerjanje pozornosti, boljši delovni spomin, sposobnost načrtovanja in organizacija, večjo samozavest, občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe, kakovostnejši spanec, manjši strah pred opravljanjem izpitov, zmanjšana motnja pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti, manj pogosti negativni afekt oziroma neprijetno čustveno stanje, zmanjšana tesnoba, zmanjšana depresivnost in manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze. Čeprav je študija Zylowska idr., (2008, v: Burdick, 2019) pokazala, da je meditacija izboljšala počutje ljudi, ki so trdili, da trpijo za primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti, prav tako pa je zmanjšala simptome depresivnosti in tesnobe, ki so prav tako značilni za ljudi s primanjkljajem pozornosti, pa mi v vrtcu tega nismo opazili. Deklice, ki so izražale nekoliko večjo stopnjo nemirnosti, so to nemirnost izražale tudi ob koncu leta. Najmanjši napredek in razvoj je bil opaziti pri dveh deklicah, ki izražata veliko stopnjo nemirnosti. Naslednja študija Schonert-Reich, (2010 v: Budrick, 2019) je pokazala, da so ljudje, ki izvajajo tehnike čuječnosti, bolj optimistični, izražajo več pozitivnih čustev, spremeni se tudi občutek lastne zaznave in manj je pozunanjenja težav. Edini cilj, ki ga nisem potrdila, je ta, da bi čuječnost kakorkoli vplivala na spanje otrok. Otroci v starosti 5-6 let imajo vedno manjšo potrebo po spanju. V veliko veselje mi je bilo poslušati povratno informacijo staršev, ki so poročali o dogodkih, ki so se zgodili doma. Citiram izjavo ene izmed mam: "Ko sem ji rekla, da naj gre v sobo in se umiri, mi je rekla, da ne bo šla, da se bo umirila tukaj in mi pokazala kako. Poglej, je rekla, najprej počasi vdihni skozi nos in sedaj počasi pihaj skozi usta, kot bi pihal balon".

Literatura

- Košena, K. (2016). 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu. Dostopno na spletnem naslovu (marec, 2024): <https://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf>
- Brewer, J. (2023). Odtiranje anksioznosti. Ljubljana. HKZ, d.o.o., Rožna dolina, cesta 11 29, 1000 Ljubljana.
- Škopalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor. Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki 154 metod, tehnik in aktivnosti. Domžale. Družinski in terapevtski center Pogled.
- Snel, E. (2013). Sedeti pri miru kot žaba. Celje. Zavod Gaia planet.
- K. Unger, A. (2019). Mir 50 vaj čuječnosti in sproščanja, da bo vsak naš dan spokojnejši. Ljubljana. Mladinska knjiga Založba, d.d.
- Boričević-Maršanić, V., Selak-Bagarić, E. (2020). Čuječnost-kratke vaje za otroke. Kranj. Center za krepitev zdravja. Dostopno na spletnem naslovu (marec, 2024): <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>
- Willey, K. (2021) Dihaj kot medved. Brežice. Založba Primus d.o.o.

MOČ PLESA: KORISTI GIBANJA ZA ZDRAV RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK

Povzetek: Ples, ki se včasih zdi kot zabavna dejavnost, je lahko ključno orodje za krepitev zdravja in razvoja pri otrocih v predšolskem obdobju. Otroke navaditi na zdrave navade, kot so gibanje, ples, zdrava prehrana je ključnega pomena za dolgoročno dobro počutje v kasnejših letih. Odličen način za spodbujanje telesne aktivnosti pri predšolskih otrocih je tudi ples. Preprosti plesni gibi, ki jih na začetku izvajamo s predšolskimi otroki, krepijo mišice in izboljšajo koordinacijo in vzdržljivost in je ključen gradnik zdravega razvoja otrok v predšolskem obdobju. Zato naj bo plesno izražanje pomemben del vzgojnega dela, saj spodbuja celosten razvoj predšolskih otrok, tako fizično, kognitivno kot tudi socialno.

Ključne besede: ples, predšolsko obdobje, psihofizično zdravje, gibanje

POWER OF DANCE: BENEFITS OF MOVEMENT FOR THE HEALTHY DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: Dance, which sometimes seems like a fun activity, can be a key tool for promoting health and development in preschool-aged children. Instilling healthy habits in children, such as exercise, dance and healthy eating, is crucial for their long-term well-being in later years. A great way to promote physical activity in preschoolers is through dance. Simple dance movements performed with preschoolers initially strengthen muscles, improve coordination, and endurance, making it a crucial component of healthy development in preschool-aged children. Therefore, dance expression should be an important part of early childhood education, as it promotes holistic development in preschoolers, both physically, cognitively, and socially.

Keywords: dance, preschool period, psychophysical health, movement

Uvod

Kaj je ples?

Ples je resnično čarobna stvar. Skozi zgodovino človeštva smo spoznali, da ples spremlja človeka v vseh obdobjih njegovega življenja, da je neločljivo povezan z našim vsakdanjim življenjem in družbenim napredkom. Pri plesu gre za izraz človekovega gibanja in izražanja. Lahko je tako preprost kot skok, ki izraža veselje ali navdušenje, ali pa je zapleten niz korakov, usklajen z glasbo. Lahko je globoko zakoreninjen religiozni ritual ali pa umetniško delo, ki nagovarja tako odrasle kot otroke. Ples nam omogoča, da se izrazimo na način, ki presega besede in nas poveže na ravni čustev in izraza. Otroci se najbolje učijo iz lastnih izkušenj, zato je pomembno, da jim omogočimo čim več priložnosti za izkušnje s plesom že od zgodnjega otroštva. Otroci v različnih starostnih obdobjih naravno uživajo v gibanju, plesu, skakanju in plesanju ob glasbi, kar jim omogoča sprostitev in izražanje. Skozi telesno dejavnost otrok vzpostavlja prve stike s svetom, zato je pomembno, da že v najzgodnejših letih spodbujamo njihovo gibanje in izražanje skozi gib. Za otroke je gibanje življenjska potreba, saj je dobro fizično počutje ključnega pomena tudi za vse druge vidike otrokovega razvoja. Ples pogosto opisujemo kot izkušnjo zabave in veselja. Le ta zahteva ritmično in melodično poslušanje ter, kot nekateri pravijo, tudi talent. Vendar pa majhni otroci na to ne gledajo tako. Ko plešejo, se preprosto prepustijo glasbi, uživajo v njej, glasno in veselo vzklikajo in se svobodno gibljejo. Občutki zadovoljstva in sproščenosti jih navdajajo, in želijo si še več. To intenzivno čustveno doživljanje, lahko štejemo za najmočnejšo motivacijo, da otrok v plesu uživa, sodeluje in vztraja. Poleg tega mu dajemo temelje za razumevanje gibanja kot pomembnega dela življenja in spodbujamo motivacijo za telesno aktivnost tudi v prihodnosti. Če otroku privzgojimo ljubezen do gibanja, plesa že v predšolskem obdobju, mu podarimo neprecenljivo darilo za življenje. S tem bo skrbel za svoje celostno zdravje, tako telesno kot duševno in se vedno znova vračal h gibanju. Področje plesne vzgoje v predšolskem obdobju zajema gibanje, ki je značilno za otroka pri določeni starosti oz. stopnji razvoja, to

je izražanje z gibanjem, ustvarjanje z gibanjem in gibalne oblike, ki jih ustvarjajo ali pa so jih ustvarili v preteklosti, npr. ljudske gibalne in rajalne igre. Pri opazovanju spontanega gibanja otrok, pri opazovanju različnih gibalnih iger in pri ustvarjanju z gibanjem bomo na različnih razvojnih stopnjah ugotovili določene značilnosti za določeno razvojno stopnjo.

Od 1. do 3. leta se osnove plesne vzgoje kažejo v:

- spontanem gibanju
- opazovanju gibanja v okolici
- usklajevanju gibanja z glasbo
- poskusi posnemanja gibanja iz okolice (vzgojitelj, drugi otroci...) (Kroflič, Gobec, 1989)

Pri 3 do 4 letnih otrocih se osnove plesne vzgoje kažejo v:

- celovitem gibanju
- gibanje je skladno z glasbo
- gibanje je plesoče
- pri gibanju otrok obvladuje prostor
- otrok se prilagaja gibanju drugih otrok
- otrok oblikuje svoja gibanja (Kroflič, Gobec, 1989)

Osnove plesnosti pri 5 do 6 let starih otrocih pa se kažejo v naslednjih značilnostih:

- gibanje je razčlenjeno
- otrok obvladuje več različnih gibov istočasno
- natančno posnema gibanje
- ustvarja lastne gibe v plesu
- sledi ritmu in melodiji glasbe (Kroflič, Gobec, 1989)

Plesna vzgoja je področje estetske vzgoje, kjer otroke vzgajamo v estetski tankočutnosti in umetniški ustvarjalnosti. Spodbuja razvoj ustvarjalnosti kot osebnostne lastnosti. Ena glavnih nalog plesne vzgoje je razvijati in spodbujati ustvarjalnost otrok skozi izražanje z gibanjem. Plesnost ali plesna sposobnost se kaže v sposobnosti ustvarjanja gibov – ritmičnih, prostorskih in dinamičnih sestavin plesa – v gibalnem doživetju in obnavljanju teh sestavin ter sposobnosti zaznavanja in doživljanja plesa ter izražanja ustvarjanja in sproščanja s plesom (Kroflič, Gobec, 1989). Plesnost se razvija v sklopu celotnega telesnega in duševnega razvoja. Le ta se razvija pod vplivom spodbud okolja, posameznikove aktivnosti in dispozicij. Seveda pa se plesnost pri posameznikih razvija različno. Nekateri so ritmično spretnjši, drugi bolj gibčni, nekateri imajo več plesne domišljije ali pa boljšo prostorsko orientacijo.

Kaj imata skupnega telesna in plesna vzgoja? Na obeh področjih gre za isto aktivnost, in sicer za gibanje, ki pri telesni vzgoji služi za vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja, pri plesni vzgoji pa gre za posameznikovo izražanje, ustvarjalnost in sporočanje svojega počutja. Z gibanjem spodbujamo otrokov emocionalni, socialni in intelektualni razvoj (Kroflič, Gobec, 1989). Z načrtno, sistematično in kontinuirano plesno vzgojo bodo otroci razgibali telo in pridobili gibalno koordinacijo in orientacijo v telesu in prostoru.

Vpliv plesa na otrokov razvoj

Psihomotorični razvoj

Na tem področju govorimo o spretnostih, ki so povezane z zavedanjem telesa, prostora in časa. Na tem področju razvijamo:

- plesno postavitev (držo)
- različne vrste gibanja
- ravnotežje
- koordinacijo in skladnost gibov
- občutek za prostor

Spoznavni razvoj

Tukaj gre za učenje in ozaveščanje gibanja telesa v odnosu do prostora in v odnosu do drugih. Pri tem se osredotočamo na razvijanje sposobnosti prepoznavanja in poimenovanja korakov ter gibov različnih delov telesa, ter razvijamo plesni spomin.

Čustveno socialni razvoj

Otroci imajo željo po občutku uspeha in izražanju svojih čustev, kot so veselje, jeza, strah... Skozi ples lahko le to tudi uresničijo. Ples jim omogoča raziskovanje lastne identitete, razvoj gibalnih spretnosti in sposobnosti ter iskanje različnih načinov gibanja. Poleg tega ples, na tem področju, spodbuja domišljijo, izražanje idej in čustev. Vse to so sredstva za oblikovanje osebnosti s pozitivno samopodobo. Vsak pristop k učenju pa mora biti prilagojen določeni razvojni stopnji otroka. Pristop k petletnikom bo seveda drugačen kot pristop k desetletnikom. Vendar pa vsi otroci potrebujejo pozitivno spodbudo s strani vzgojitelja, ki je ključnega pomena, da so uspešni. Pohvala spodbuja otrokovo nadaljnje učenje, raziskovanje in ustvarjalnost.

In če naj vzgojitelj spodbuja otrokovo ustvarjalnost, naj bo tudi sam ustvarjalec vzgojnega procesa. V plesni dejavnosti mora biti vzgojitelj plesalec, koreograf, scenarist, glasbenik... In vsaka plesna dejavnost je enkratna stvaritev. In kadar jo vzgojitelj ponovi, jo razvija naprej, išče nove dopolnitve, ideje, predvsem pa skupaj z otroki išče nove možnosti.

Primer dobre prakse

Plesna dejavnost je izjemno priljubljena med predšolskimi otroci, saj ponuja edinstveno priložnost za izražanje in zabavo. Med počitkom v vrtcu vodim interesno dejavnost, ki smo jo skupaj z otroki poimenovali »Plesalnica«. Le tu se združujejo ples, igra in glasba, kjer se lahko vsakdo počuti dobrodošlo in sprejeto, ne glede na svoje plesne sposobnosti in najde svoj prostor za izražanje in uživanje. »Plesalnica« izvajam enkrat do dvakrat tedensko, pri otrocih starih od 5 do 6 let. Je organizirana in prilagodljiva, odvisno od razpoložljivega časa in potreb otrok. Otrokom omogočam redno udeležbo, hkrati pa jim omogočim tudi potrebo po počitku, saj jih odpeljem v telovadnico, na uro »Plesalnice«, po krajšem počitku, kar kaže na skrb za njihovo dobro počutje in zdravje. Le to ustvarja stabilno in prijetno okolje, kjer lahko otroci uživajo v plesu. »Plesalnica« - interesna dejavnost je poleg razvijanja plesnih spretnosti, namenjena tudi spodbujanju psihofizičnega zdravja naših najmlajših. Ples je izjemno učinkovit način za krepitev tako telesnega kot tudi duševnega zdravja otrok. Vsako tedensko srečanje v »Plesalnici« omogoča otrokom, da se sprostijo, izrazijo svoja čustva in hkrati krepijo svoje telo. Skozi različne plesne igre in gibalne vaje razvijajo motorične spretnosti, gibljivost in koordinacijo ter se istočasno učijo ustvarjalnosti in sodelovanja. Naša »Plesalnica« je čas, kjer se otroci lahko sprostijo, uživajo v gibanju ter gradijo trden temelj za svoje celostno zdravje in dobro počutje.

Za konec šolskega leta pripravljamo nastop za starše na zaključni prireditvi. Z nekaj moje spodbude smo si med različnimi plesi izbrali ples, ki se ga učimo in ki ga bomo predstavili. Izdelujemo si tudi kostume, ki so ključni del plesne predstave, saj lahko ples še dodatno poudarijo in ustvarijo nepozaben vtis pri gledalcih. Barvanje blaga in razpravljanje o tem kakšni naj bodo kostumi je vzpodbudilo njihovo domišljijo in izražanje idej. Dve deklici sta prinesli svoj kostum za ples, kar kaže na njuno osebno vključenost v projekt. To je odličen primer, kako ples lahko postane ne le ustvarjalna dejavnost ampak tudi priložnost za poglobljeno sodelovanje. Sodelovanje na zaključni prireditvi vrtca je za otroke odlična priložnost, da pokažejo, kaj so se naučili in ustvarili skozi plesno izkušnjo. Pomembno je, da se vsak otrok počuti cenjenega in podprtega, ne glede na to, kako se izrazi. S takšno prireditvijo se spodbuja samozavest, povečuje občutek pripadnosti skupnosti ter spodbuja radovednost in ustvarjalnost pri otrocih.

Zaključek

Otroci so uživali v vsaki uri plesne dejavnosti. Medtem ko so se sproščali ob ritmičnih glasbah, so bili hkrati aktivni in ustvarjalni. Opazovanje njihovega navdušenja nad novimi gibi in koreografijo je bilo navdihujoče, saj so bili polni energije in zanimanja za vsak nov korak. Naučili so se vodenih gibov, hkrati pa so razvili tudi sposobnost ustvarjanja lastnih gibov. Njihova sposobnost izumljanja lastnih gibov je kazala na to, da so razvili domišljijo in ust-

varjalnost. V vseh prizadevanjih so bili uspešni, učinkoviti in sposobni, kar kaže na njihov napredek in rast. To je odličen primer, kako ples lahko spodbuja razvoj otrokovega celotnega razvoja. Plesna dejavnost koristi tako telesnemu kot tudi psihičnemu zdravju. S plesom si krepimo mišice, izboljšujemo svoje ravnotežje in koordinacijo ter spodbujamo gibljivost sklepov. Poleg tega pa ples deluje tudi kot kardiovaskularni trening, ki krepi srce in izboljša kondicijo. Psihično pa ples pomaga zmanjševati stres in izboljšuje razpoloženje. Zato je ples odlična celostna vadba, ki pozitivno vpliva na zdravje in dobro počutje posameznika.

Literatura

- Kovač Valdes, J. (2011). Plesna žgečkalnica: priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
- Kroflič, B., Gobec, D. (1980). Plesna vzgoja predšolskih otrok. Zavod RS za šolstvo.
- Kroflič, B., Gobec, D. (1989). Plesna vzgoja za najmlajše. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Zagorc, M. (2006). Ples v sodobni šoli. Univeza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

KAKO SPODBUJATI OTROKA PRI RAZVIJANJU NOTRANJEGA STEBRA MOČI?

Povzetek: Otrokov notranji steber moči predstavlja povezavo s seboj, svojimi občutki in čustvi ter svojo notranjo močjo. Povezan je z našim občutkom varnosti in zaupanja, ki ju ustvarjamo že v naših primarnih odnosih. Pomembno vpliva tudi na razvoj samoregulacije. Aktivnosti, ki so se v pedagoški praksi pokazale kot podporne pri razvijanju otrokovega notranjega stebra moči, so vezane na spodbujanje otrokovega čutnega zaznavanja, ob tem tudi spoznavanja in zavedanja sebe, svojega telesa (tudi njegove drže in glasu) ter nenazadnje osebnega prostora. Pomemben del podpore otroku so tudi način delovanja in zgled odraslih, ki so vključeni v vzgojo, ter spodbujanje zdravih medosebnih odnosov v skupini otrok.

Ključne besede: notranji steber moči, čuječnost, samoregulacija, čustva, medosebni odnosi

HOW TO ENCOURAGE A CHILD TO DEVELOP AN INNER CORE OF STRENGTH?

Abstract: A child's inner core of strength represents the connection to themselves, their feelings and emotions, and their inner strength. It is connected to our sense of security and trust, which we already create in our primary attachments. It also significantly influences the development of self-regulation. The activities that have been shown in pedagogical practice to be supportive in developing the child's inner core of strength are linked to stimulating the child's sensory perception and, at the same time, his knowledge and awareness of himself, of his body (including his posture and voice) and, last but not least, of his personal space. How the adults involved in the child's upbringing act and set an example and promote healthy interpersonal relationships within the group of children are also an essential part of the support provided to the child.

Key words: inner core of strength, mindfulness, self-regulation, emotions, interpersonal relationships

Uvod

Otroci so že po naravi nagnjeni k temu, da so pristni in živijo v trenutku, povezani s svojimi čustvi in občutki. Ker pa so prisiljeni delovati v okolju, ki je večkrat usmerjeno bolj v um kot v telo in oba obravnava kot nepovezana med seboj, se temu delovanju pogosto prilagodijo. Učimo jih reči oprusti, čeprav tega v resnici še ne čutijo v tistem trenutku, spodbujamo jih, da objamejo nekoga, čeprav morda sami tega ne želijo, komentiramo, da naj si hitro obrišejo solze, ko padejo in jih boli ... A s tem v resnici zmanjšujemo pomen njihovih čustev in občutij ter jih učimo, da niso prava oz. se z njimi ni potrebno povezati, jih čutiti ... Snel (2019, str. 7) trdi: »Da bi lahko ljubil, moraš biti najprej doma znotraj sebe.«

Notranji steber moči

Kot piše Pinterič (2021), je naš notranji steber naša povezava s samim seboj in z življenjem ter je pokazatelj, koliko pritiska lahko prenesemo. To pomeni, da ta notranji steber kaže raven brezpogojne ljubezni, ki se odraža v miru, potrpežljivosti, razumevanju, prijaznosti, sočutju, odločnosti. V knjigi *Igra po dansko* (Dissing Sandahl, 2021) lahko beremo o našem notranjem kompasu, ki izvira iz mesta nadzora. Če imamo močan občutek notranjega nadzora, pomeni, da se dojemamo kot sposobne, da prevzamemo odgovornosti za svoja dejanja in da zaupamo lastni zmožnosti odločanja o svojem življenju. Vse to lahko povežemo s pozitivno samopodobo ter zaupanjem vase in v življenje. Prav tako pa je napisano smiselno povezano tudi z razvijanjem samoregulacije, ki jo Shanker (2011) pojmuje kot sposobnost upravljanja lastnih energijskih stanj, čustev, vedenja in pozornosti na načine, ki so družbeno sprejemljivi in pomagajo doseči pozitivne cilje, kot so ohranjanje dobrih odnosov, učenje in ohranjanje dobrega počutja.

Sama vidim kot ključen del razvijanja notranjega stebra moči tudi zmožnost čutenja raznolikih čustev, občutkov v svojem telesu in ob tem pripravljenost na biti ranljiv, odprt. Tudi na to, da se naš notranji steber moči razvija počasi, morda celo življenje in da notranja moč ne

predstavlja prvenstveno vedno ravnovesja navzven in navznoter, ampak predvsem pristen stik s seboj in svojim notranjim svetom. Slednje kot čuječnost opiše avtorica Snel (2019) v svoji knjigi *Sedeti pri miru kot žaba*. Avtorica navaja, da čuječnost pomeni, da občutimo sončne žarke na koži, slane solze, ki nam tečejo po licu, ali valovanje nemoči v telesu. Čuječnost pomeni doživeti tako veselje kot žalost in ob tem ne čutiti potrebe, da nemudoma o tem sodimo ali kaj ukrenemo. Čuječnost usmerja našo prijateljsko pozornost na tukaj in zdaj, v sedanji trenutek.

Vzpostavljanje stika s seboj in svojim notranjim svetom

V praksi dela s predšolskimi otroki so se kot smiselne pokazale predvsem aktivnosti, ki so spodbujale otrokovo čutno zaznavanje, ob tem tudi spoznavanje in zavedanje sebe, svojega telesa (tudi njegove drže in glasu) ter nenazadnje osebnega prostora, npr. bosa hoja po različnih podlagah, poslušanje zvokov iz okolja, igranje zvočnega in tipnega spomina, izdelava dišečega testa, likovno ustvarjanje ter igra z različnimi pripomočki in materiali (npr. mivko, ledom, vodo, slanim testom, brivsko peno), likovno ustvarjanje z zaprtimi očmi, z različnimi deli telesa (npr. usti, nogami), izvajanje vodenih vizualizacij in masaž za otroke, izvajanje meditacije *Drevo* (Krystal, 2002), prakticiranje izraznega plesa na različne načine (npr. ples z bosimi nogami, ples s slikanjem z nogami, ples z rutkami), izvajanje joge za otroke, igra s svetlobo in zvoki, poslušanje srca s stetoskopom, izvajanje dihalnih vaj, izvajanje metode petih ritmov, izvajanje vaj/iger za razvijanje moči in stabilnosti telesa (npr. potiskanje stene, potiskanje v paru, vlečenje vrvi, druge igre za rušenje ravnotežja), vlečenje otrok na odeji, napenjanje in sproščanje (različnih) mišic telesa, sproščeno gibanje in raziskovanje v naravi, likovno ustvarjanje sebe kot super junaka, izdelovanje lutke (svojega notranjega otroka) in skrb zanjo, slikanje avtoportreta, izdelovanje osebne škatle s stvarmi, ki so otroku ljube oz. ga na nek način predstavljajo ...

Otrok vzpostavlja stik s seboj in svojim notranjim svetom tudi tako, da usmerja pozornost na čustva in občutke, ki se pojavijo v njegovem telesu ob določenih situacijah, si jih dovoli občutiti, zaznati, kje se nahajajo, kakšna je njihova intenziteta ... Čustva pozneje tudi spoznava, jih poimenuje in izrazi oz. sprosti na različne načine. Več o tem pišem v članku *Dovolim si čutiti jezo* (Strmšek, 2023).

Otrokova zmožnost za vzpostavljanje stika s seboj in njegovim notranjim svetom pa je povezana tudi z aktivacijo ventralnega vagusa (polivagalna teorija). Slednji je del živčnega sistema, ki povezuje možgane, srce in prebavni trakt ter pomaga pri vzpostavljanju ravnovesja in regulacije kljub situacijam, ki nas v življenju disregulirajo. Ni pa samoumevno, da je aktiven, saj se lahko težje aktivira zaradi posledic travmatskih izkušenj, ob katerih otrok ni imel priložnosti izraziti, sprostiti svojih čustev, ampak se je njihova energija zataknila v telesu. Kot je povedala Camila Hola (predavanje *Uporaba igralne terapije pri delu z otroki v VIZ*, 12. 1. 2023), pa je ključno, da ventralni vagus opolnomočimo, da bo lahko sodeloval pri vračanju v stanje ravnovesja. Navaja nekaj dejavnosti, s katerimi ga lahko spodbudimo, in sicer so to prakticiranje čuječnosti, joge, zavedno dihanje (globlji vdih in krajši izdih; priprava na akcijo, globlji izdih in krajši vdih; pomiritev), petje v nižjih tonih (mrmranje, chant), gibanje, grgranje, igra, smeh, druženje, dotik, masaža, umetniško ustvarjanje, umivanje s hladnejšo vodo ipd. Ob vsem navedenem je ključen občutek povezanosti z ljudmi okoli sebe in prisotnost odraslih, ki s svojim pristopom in naravnostjo dajejo otroku občutek varnosti in sprejetosti.

Podpora in celovitost odraslega

Kakovost primarnih medosebnih odnosov je bistvena za otrokov zdrav socialni in čustveni razvoj, celo za njegovo preživetje. Kot navajajo avtorji Sunderland (2006), Milivojević (2008) in Krajnc (2014), je namreč pomembno, da omenjeni odnosi otroku nudijo varno, sprejemajoče okolje, upoštevajoč njegova čustva in potrebe.

Če otrok živi v svetu, ki je smiseln in predvidljiv, dobi občutek, da ima vpliv na svoje okolje.

Njegov občutek sposobnosti se okrepi s čustveno navezanostjo in svojemu notranjemu kompasu začne zaupati (Dissing Sandahl, 2021). Sklepamo lahko, da odrasli, ki smo del otrokovih primarnih medosebnih odnosov, pomembno vplivamo na razvijanje otrokovega notranjega stebra moči.

Avtorici Alexander in Dissing Sandahl (2017) poudarjata, kako otroci potrebujejo našo čustveno iskrenost in ne popolnosti, zgled stika s svojimi čustvi ter sprejemanje in zavedanje, da s čustvovanjem ni nič narobe. Ravno to pa postane izziv, ko različna moteča vedenja otrok in dogodki, ob katerih izražajo neprijetna čustva, v nas zbudijo občutke, ki so povezani z našimi lastnimi bolečinami in vzorci, ki smo jih razvili skozi življenje, da bi se zaščitili. Pogosto se zgodi, da vso to dogajanje v našem telesu obidemo in skušamo uravnati otrokovo vedenje, da bi utišali občutke v sebi, npr. dobro bom, ko bo otrok nehal kričati. Vstopna točka naše samoregulacije pa leži ravno v tem, da si dovolimo občutiti vse, kar se dogaja v nas. Dion (Gobbel, 2023) navaja, da se ob tem naučimo nekaj ključnih lekcij, in sicer, da nas ne bo uničilo, ko nas prevzamejo čustva, da so naše zmožnosti večje, kot smo mislili, da smo globoko v sebi lahko dobro, čeprav smo v središču čustvenega viharja, in da lahko ustvarimo občutek varnosti v sebi, čeprav nam je težko. Ravno to lahko z zgledom naučimo otroke, hkrati pa jim na ta način pokažemo, da zmoremo sprejeti odgovornost za svoja čustva, kako držati svoj osebni prostor in smo hkrati podpora pri njihovi samoregulaciji.

Ko smo dejansko povezani s svojimi čustvi, tudi lažje iskreno izražamo ljubezen in obenem meje, ki so pomemben del otrokovega občutka varnosti. Jull navaja, da je lahko ravno odgovor »ne« drugim najbolj poln ljubezni. To pomeni, da posameznik zna v ključnih trenutkih reči »da« sam sebi, se slišati in spoštovati, saj bo le tako lahko to prenesel na druge. Šele ko doživimo, da imamo tudi mi možnost reči »ne« in da se naš »ne« spoštuje, lahko iz dna srca rečemo »da« drug drugemu. Sicer bo to le napol, končalo pa se bo z velikim »ne« (Jull, 2011). Drugim s postavljeno mejo pokažemo zaupanje, iskrenost in spoštovanje, hkrati pa jih lahko s tem postavimo pred izziv in spodbudimo k osebni rasti. Iskreno postavljene meje so osnova za zdrave medosebne odnose.

Tudi otrokov »ne« odraslim je lahko zelo pomemben »da« samemu sebi, npr. ko si mlajši otrok želi sam obleči hlače, umiti zobe. Seveda pa ni vsak otrokov »ne« v njegovo dejansko dobro, zato je to pomembno prepoznati. Jull (2011) izpostavlja, da otroci na splošno zelo dobro vedo, kaj si želijo in česa ne, ne poznajo pa (dovolj dobro) svojih potreb. Če otrokove želje odraslim postanejo merilo in temeljno vodilo, otroci ne dobijo tistega, kar pravzaprav potrebujejo. Poleg tega jim vcepimo zmotno predstavo, da je življenje dobro takrat, kadar takoj dobiš vse, kar hočeš. Ko si odrasli dovolimo vstopiti v stik s seboj in svojim notranjim svetom, lahko otroku pokažemo pristno naklonjenost in mu omogočimo vodstvo odrasle osebe, ki vključuje tudi meje in okvir, v katerem lahko otrok deluje in se počuti varnega. Hkrati pa s tem, ko sprejmemo odgovornost za vzpostavljanje čustvenega ravnovesja v sebi sami, zmanjšamo lastno potrebo po kontroli in spreminjanju okolja. Tako smo lahko opora in vir opolnomočenja tudi otroku, saj se lažje zavedamo tudi njegove potrebe po moči in mu jo lahko pomagamo zadovoljiti na zdrav način. Ko je to smiselno, mu ponudimo odgovornost, ga prosimo za pomoč, mnenje, ga povabimo k sodelovanju ipd.

Vključevanje v socialno okolje in razvijanje medosebnih odnosov

Otrok pridobiva pomembne izkušnje za razvijanje notranjega stebra moči tudi preko vključevanja v socialno okolje in razvijanja medvrstniških in drugih odnosov v njegovem življenju. V knjigi *Igra po dansko* (Alexander, Dissing Sandahl, 2017) beremo kako je pomembno, da otroci v odnosih razvijajo socialne veščine, tudi empatijo. Ob tem se začnemo zavedati tudi potreb in čustev drugih ter med sabo lažje kakovostno sodelujejo. V nasprotnem primeru tvegamo, da razvijejo nezdrav, sebičen ego, ki pa ni podporen otrokovemu notranjemu stebri moči, saj predstavlja nerealno podobo o sebi ter prav takšna pričakovanja v odnosih.

V pedagoški praksi dela z otroki se je kot pomembno pri razvijanju otrokovega notranjega stebra moči pokazalo delo s celotno skupino otrok v vrtcu. Slednja predstavlja otroku pomemben vir občutka varnosti, pridobivanja izkušenj, informacij o sebi in drugih, učenja socialnih veščin, iskanja potrditev, razvijanja samopodobe ... V skupini smo izvajali različne igre in naloge spoznavanja in predstavljanja otrok med seboj, njihovega sodelovanja, grajenja zdrave skupinske dinamike, tudi preko reševanja različnih konfliktnih situacij, iger izmenjave pozicije moči (vodenje, sledenje) ipd. Uporabljali smo socialne zgodbe, prakticirali igre vlog (vživljanje v različne like, ki doživljajo določena čustva, preigravanje različnih situacij, iskanje rešitev problema, raziskovanje vzroka za pojav določenih čustev), igrali socialne igre, izvajali skupne naloge po skupinah (npr. ustvarjanje skupne risbe, zgodbe), se igrali igre zaupanja in sodelovanja ter nenazadnje v vsakdan vključili veliko proste igre z raznolikimi igračami in soigralci ...

Zaključek

Otroka lahko na različne načine podpremo pri razvijanju njegovega notranjega stebra moči, a verjamem, da smo pri tem najbolj učinkoviti ravno s svojim zgledom delovanja in dela na sebi. Ko odrasli razvijamo svojo lastno notranjo moč in tako v sebi ustvarjamo občutek zaupanja in varnosti, nimamo več potrebe po pretirani kontroli in spreminjanju zunanjega sveta, da bi se sami počutili bolje. S tem pokažemo zavedanje, da se odnosi okoli nas začnejo spreminjati z našim odnosom do nas samih. In najbolje to zmorejo čutiti in v praksi uporabiti prav otroci. To pa verjamem, da je pot do resničnega povezovanja, sodelovanja in ustvarjanja pristnejše in srčnejše družbe.

Literatura

- Alexander, J. J., Dissing Sandahl, I. (2017). Vzgoja po Dansko. Kaj eni najsrečnejših ljudi na svetu vedo o vzgoji samozavestnih in sposobnih otrok. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Dissing Sandahl, I. (2021). Igra po dansko. Priročnik za vzgojo uravnoteženih, trdoživih in zdravih otrok skozi igro. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gobbel, R. (gostitelj). (10. 2. 2023). Regulated does not equal calm [Avdio podcast]. Parenting after trauma. <https://robyngobbel.com/lisadion/>.
- Juul, J. (2011). To sem jaz! Kdo si pa ti? O bližini, spoštovanju in mejah med odraslimi in otroki. Radovljica: Didakta.
- Krystal, P. (2002). Odstranjevanje nadaljnjih vezi. Kako se osvobodimo strahu, jeze, občutka krivde in ljubosumja, da bi lahko vzgajali svoje otroke in spremenili sebe. Kranj: Humanitarno duhovno društvo Lotos.
- Krajnc, A. (2014). Spoznaj sebe in druge. Človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.
- Milivojević, Z. (2008). Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Pinterič, A. (2021). Mami, nekdo v moji glavi pravi, da ... Kako pri vzgoji vzgajati sebe in pomagati otroku, da v sebi razvije samozavest, pozitivnost in močan notranji steber. 5 življenjskih resnic vzgoje z jazbeci, ki jih imamo vsi, tudi ti in jaz. Kamnik: Pozitivna moč.
- Shanker, S. (2011). Self-Regulation. Foundations: Developing Social & Emotional Wellbeing in Early Childhood, 2011(7), 16–19. <https://everymind.imgix.net/assets/Uploads/foundations-issue-7.pdf>
- Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- Sunderland, M. (2009). Znanost o vzgoji. Praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnesja za vse življenje. Radovljica: Didakta.

PREŽIVETJE V NARAVI

Povzetek: Z otroki veliko časa preživimo na prostem, saj so zelo radi zunaj, hkrati pa tako skrbimo za dobro in sproščeno vzdušje, gibanje in zdravje. Gozd jim daje nešteto možnosti za opazovanje in raziskovanje, travnik jim nudi svobodo, voda v potočku pa jih pomirja in vsak kamenček ob njej jih vabi k igri. Vedno ko se odpravimo v gozd, vzamemo s seboj nahrbtnik z različnimi pripomočki, med katerimi najdemo kompas, vrstico, povečevalna stekla, pincete, lončke za nabiranje materiala, voščenke in bele liste ter še veliko drugega. Otroci radi rečejo: »Juhu, preživetje v naravi!«. V prispevku vam želim predstaviti nekaj dejavnosti, ki smo jih izvajali z otroki v okviru projekta Preživetje v naravi. Spoznali smo različne veščine, kot so orientacija, bivaki, ogenj, voda, hrana ter izvedli še veliko zabavnih dejavnosti, pri katerih smo za igro ali ustvarjanje uporabili naravne materiale.

Ključne besede: preživetje v naravi, orientacija, gozd, bivaki, ogenj, igra in ustvarjanje z naravnimi materiali.

SURVIVAL IN NATURE

Abstract: We try to take children in the nature as much as possible because they just love being outside. At the same time this is a great way for us to keep positive and relaxed atmosphere in the group while providing all health benefits from exercise in the fresh air. From the forest which provides endless possibilities for exploration and observation, to the freedom in the planes of a meadow and relaxation by the running water where every little stone is an invitation to play. For every forest adventure we fill our backpacks with essentials such as compass, rope, magnifying glass, tweezers, little pots for sample collection, crayons, drawing paper and lots of other trinkets. As children love to say: "Yay, survival in nature!" In this article I will try to present some of the activities we implemented at our work with children as a part of a project Preživetje v naravi – Survival in nature. Together we learned different skills such as orientation, building a shelter, collecting food and drinking water, making a camp fire and lots of other fun activities in which we used natural materials for our games and creations.

Keywords: survival in nature, orientation, forest, shelter, fire, games and activities using natural materials

Uvod

»Človek, ki je slep za lepoto narave,
je izgubil polovico volje do življenja.«
(Baden Powell)

Uvod v prispevek bi rada začela z zapisom Simone Mušedinovič, ki ga najdemo v priročniku Bodi pripravljen in pravi takole: »Živeti z naravo in v njej preživeti?!? Zakaj bi dandanes sploh še razmišljali o tem, saj nam po besedah mnogih ne ostaja več časa, da bi enostavno spakirali nahrbtnik in preživeli nekaj dni na prostem. Ampak tisti, ki to še počnejo, zagotavljajo, da se splača ... Znamo izdelati splav, upamo si pozimi prespati v bivaku, najdemo se s kompasom, kdaj smo že komu pomagali z znanjem prve pomoči, zmogli bi sami napovedati vreme ali nabirati užitne gobe ... Ne odlašajmo, že danes lahko kaj takega naredimo in si dokažemo, da nismo slepi za lepoto narave.« (Černetič in Mušedinovič, 2005)

Na kaj pomislite, ko slišite besede »preživetje v naravi«? Verjetno so najpogostejši odgovori, kaj bom jedel, pil in kje bom spal. Vsi tisti, ki so to že počeli, pa bodo rekli, poskusi ne bo ti žal, saj so to dogodivščine, ki ti za vedno ostanejo v spominu. Del takega življenja v naravi, veščin preživetja smo približali tudi otrokom, pa čeprav se skozi igro niti niso zavedali, kako pomembno se je znajti v naravi in v njej preživeti.

Ko sem otroke vprašala, kaj sploh je preživetje v naravi, sem izvedela veliko novega:

- »Hmm ... ja, da si v gozdu.«
- »Da preživiš dolgo časa v naravi, da si zgradiš iz naravnega materiala hišo in potem živiš.«
- »Da zgradiš iz drevesa hišo.«
- »Da si posteljo narediš iz lesa, če nimaš za pit, si najdeš borovnico in si natočiš sok.«

- »Lahko si narediš skledo in kuhalnico iz lesa.«
- »Najdeš kamen in palico, potem drsaš in zakuriš ogenj.«

V nadaljevanju prispevka vam bom predstavila nekaj večšin preživetja v naravi ter dejavnosti, ki smo jih izvedli z otroki v vrtcu.

Orientacija

Kaj bi naredil, če bi se v gozdu izgubil? Otroci pravijo takole:

- »Bi poklical pomoč s telefonom.«
- »Bi sledil stopinjam od mene, da bi prišel nazaj.«
- »Ma ne vem.«
- »Ko greš v gozd, bi vzel kruh in bi videl drobtinice in bi me te drobtinice peljale domov.«
- »Sigurno bi me moj pes peljal domov, ki vse izvoha.«

Poznamo dve vrsti orientacije, in sicer geografska orientacija; to je orientacija, pri kateri določamo strani neba. S pomočjo kompasa določimo eno stran neba, ponavadi je to sever. Smeri neba pa lahko določamo še s pomočjo sonca, ure, lune, zvezde severnice, po znamenju na reliefu in vegetaciji, po vetru in njegovih vplivih ter po ostalih znakih. Ko enkrat določimo eno stran neba, se nato lahko preprosto orientiramo tako, da se z obrazom obrnemo proti severu; na desni strani je vzhod, na levi zahod, za nami pa jug. Druga vrsta orientacije pa je topografska orientacija. Pri tej orientaciji se spoznamo z zemljiščem in okolico, ki nas obdaja.

V vrtcu smo izvedli veliko dejavnosti, ki so vsebovale elemente orientacije. Sprva smo spoznali različne vrste zemljevidov in kompasa. Otroke je tematika močno pritegnila. Zemljevide so zelo dobro opazovali in kaj kmalu usvojili ter prepoznali različne elemente, ki jih zemljevid vsebuje (reka, pot, cesta, jezero, hiša, cerkev...). Z otroki smo nato narisali tloris igralnice. Pri risanju ni bilo nikakršnih težav. Vodilni so bili predvsem glasnejši otroci in otroci, ki jim je bila dejavnost v območju bližnjega razvoja. S pomočjo narisane tlorisa smo se igrali skrivanja predmeta. Vzgojiteljica je v igralnici skrila predmet in označila križec na zemljevidu oziroma tlorisu igralnice. Otroci so dejavnost oboževali in igrali bi se jo vedno znova. Sledile so še dejavnosti, kot so orientacija po mestu, orientacija v škatli, označevanje koledarja, risanje zemljevidov, igra s kompasom v naravi in iskanje severa ...

Ogenj

Zakaj je ogenj tako pomemben? Ker je v preteklosti lahko pomenil razliko med živeti in umreti. Ogenj nam ne koristi samo za kuhanje, ampak tudi za gretje telesa, sušenje obleke, z njim lahko v naravi odženemo divje živali, komarje in druge žuželke, ob njem se sprostimo, družimo, pojemo ali pa ga le opazujemo in se ob njem pomirimo.

Otrokom smo v vrtcu predstavili tudi ogenj in kurjenje v naravi. Sprva smo na našem gozdnem igrišču poiskali primeren prostor. Otroci so predlagali, naj postavimo ognjišče ob drevesu. Skupaj smo ugotovili, da to ne bo najboljša izbira. Otrokom smo razložili, da moramo v gozdu skrbeti tudi za požarno varnost, pri tej razlagi pa nam je priskočil na pomoč inštruktor preživetja v naravi. Skupaj smo poiskali primeren prostor, stran od dreves. Otroci so prinašali iz okolice kamenje in skupaj smo postavili ognjišče ter tako poskrbeli, da se ogenj ne bo širil po travniku. Vzgojiteljice smo otroke nato spodbujale pri nabiranju dračja netiva ter manjših in večjih vej. Otroci besede dračje niso poznali. Razložili smo, da je to najbolj pomemben del ognja, ki prvi zagori. Ugotovili smo, da netivo oziroma dračje ne sme biti mokro, da pa lahko za to uporabimo suhe smrekove vejice, ki so jih so otroci prve našli, slamo in suho travo. Odlično netivo je tudi brezovo lubje, ki gori kot papir, suho odpadno listje, semena osata ali socvetje rozga in še bi lahko naštevali. Ves material smo prinesli na kup in ga nato razvrstili. Na en kup smo zbrali vse netivo, na drugi kup tanjše vejice in na tretji debelejše veje in drva. V samo pripravo ognja smo tako vključili tudi področje matematike. Sledilo je postavljanje ognja. Otroci so bili pri delu zelo zagnani, vsi so želeli pomagati ter postavljati ogenj. Zaradi lažje organizacije smo se nato razdelili v

manjše skupine, da so se lahko otroci v vsem preizkusili. Vzgojiteljice smo ogenj prižgale s kresilom, inštruktor preživetja v naravi pa je otrokom predstavil še prižiganje ognja z lečo ter s svedrom in lokom.

Voda in hrana

Nekateri otroci so o nabiranju hrane v gozdu vedeli veliko. Srečo imamo, da naše mesto obdaja gozd. Otroci so naštevati, da v gozdu s starši ali starimi starši nabirajo gobe, maline in robide, gozdne jagode, borovnice ter smrekove vršičke za sirup. Nihče izmed otrok pa ni poznal nabiranja zelišč. Odšli smo na bližnji travnik, na katerem je rasla materina dušica. Rastlino imenujemo tudi divji timijan.

Materina dušica ali divji timijan

Materina dušica ali divji timijan je polgrmiček, ki raste na sončnih in suhih tleh, po kamnitih pobočjih, travnikih, skalah in ob poteh. Ima rožnato vijolična socvetja, ki močno dišijo. Cvetoče poganjke nabiramo od maja do septembra, lahko pa uporabljamo tudi liste. Blagodejno vpliva na kašelj, pomaga pri prehladu, vnetih glasilkah, vnetju dlesni, izboljša prebavo in pospeši izločanje urina, predvsem pa nekoliko pomirja, zmanjšuje napetost in je lahko pomoč pri uspavanju. Ena izmed deklic je rastlino prepoznala in povedala, da doma kuhajo iz nje čaj. Tudi mi smo nabirali cvetove materine dušice in si na ognjišču iz njih skuhal čaj. Otroci so bili med nabiranjem izredno vztrajni, saj je vsak nabral poln lonček cvetov. Ko smo prišli k našemu ognjišču, smo zakurili ogenj in pristavili lonec z vodo, materino dušico in meto, ki smo jo našli na robu travnika. Medtem ko se je čaj kuhal, smo z otroki pripravili testo za tvist. Tvist je preprost kruh, ki ga zamesimo iz moke, vode in soli. Vse tri sestavine zmešamo v gladko testo, podobno kruhu, ki ne sme biti preveč lepljivo a niti preveč suho. Testo razdelimo na manjše dele, ki jih ovijemo okoli leskove palice in jih pečemo nad žerjavico. Otroci so bili med peko kruha nad žerjavico zelo vztrajni, motil jih je le dim, ki je tu pa tam malo ponagajal. Nad pečenim tvistom so bili navdušeni, z veseljem pa so popili tudi ves čaj, da ga je na koncu še zmanjkalo.

Zabava v gozdu

V gozdu ali na travniku je vedno zabavno. Naravni materiali nas kar vabijo k ustvarjanju in raziskovanju. Z otroki smo se preizkusili v risanju z ogljem in pavjimi peresi. Namesto čopiča smo za risanje uporabili spodnji del pavjega peresa, oglje pa smo strli in ga zmešali z vodo, da je postalo nekoliko tekoče. Otroci so pero namakali v oglje in z njim narisali risbe. Da smo risbe lahko pobarvali, pa smo uporabili različno cvetje; zlatico za rumeno barvo, travo za zeleno, travniško kaduljo za modro barvo ... Vse slike smo nato razstavili na malem boru na našem igrišču.

Tabor v šotoru

Šolsko leto smo zaključili s prav posebnim dogodkom, s taborom v šotorih. Staršem smo razdelili zgibanke z vsemi navodili ter prijavnice za tabor. Z otroki smo se vnaprej pogovarjali o tem, da bodo na taboru prespali z vzgojiteljicami ter o tem, kaj vse bomo tam počeli. Otroci so nestrpno pričakovali dan, ko smo skupaj postavili taborni prostor. Ko so bili vsi šotori na svojem mestu, so otroci pridno znosili vanje vso prtljago in raztegnili spalne vreče. Dobili so rumene rutice in skupaj smo dvignili zastavo. Otroci so na tabor prispeli v petek zjutraj in skozi dan so se odvile različne gozdne dejavnosti; nabirali so cvetje in ga zatikali v kartonaste vaze, obrazom so s pomočjo naravnega materiala ustvarili frizure, prek zgodbe o Škratovilah so ustvarili na drevesno lubje mini škratke iz dasmase in naravnih materialov, ustvarjali so mandale in risali na gozdno steno (s tempera barvo po najlonu, ki je bil napet med drevesi). Pozno zvečer smo šli na pohod z lučkami ter zakurili ogenj, spekli hrenovke in komaj pričakali spanje v šotoru, ki je bilo za otroke najbolj pomembno. Noč so prespali vsi otroci brez težav, naslednji dan pa smo skupaj pospravili taborni prostor,

razdelili pohvale za pogum in se odpravili domov na kosilo. Za otroke je bila to neverjetna izkušnja, čisto vsi so še dolgo pripovedovali o tem.

Zaključek

Vpliv narave na duševno zdravje nas in otrok je zelo velik. Ko govorimo o pozitivnem duševnem zdravju, govorimo o občutku sreče, zadovoljstva in navdušenja. Lahko trdim, da so otroci skozi projekt preživetja v naravi vse to doživljali. Vsakodnevno so jim bili ponujeni izzivi, skozi katere smo širili znanje o razumevanju narave, krepili smo ustvarjalnost in hkrati jim omogočili razvijanje čutil. Dali smo jim priložnost postati dober opazovalec, kar jih bo bogatilo za vse življenje, kajti opazovanje je dober pripomoček za urjenje spomina, razmišljanja in pozornosti. V naravi smo se skozi najrazličnejše dejavnosti bolj povezali, razvili smo pozitiven odnos drug do drugega ter samega sebe, otroci so pridobivali samozavest in samostojnost. Bili so odprti za nove izkušnje ter vseskozi motivirani za delo.

Zaključim lahko z odlomkom iz publikacije o duševnem zdravju otrok in mladostnikov, ki pravi takole: »Pozitivno duševno zdravje tako enačimo z visoko stopnjo duševnega zdravja, kar pomeni optimalno psihološko delovanje in ključni vidik kakovosti življenja. Pozitivna čustvena stanja so namreč povezana z večjo radovednostjo, fleksibilnim mišljenjem, odprtostjo za učenje, razvojem izvršilnih funkcij (spretnosti samoregulacije, organiziranja znanja, samoobvladovanja in nadzora nad vedenjem). Dobre izvršilne funkcije so nadalje povezane z akademskim uspehom, osebnostnim razvojem, dobrimi medosebnimi odnosi. Vse to je še posebej pomembno v otroštvu in mladostništvu. Poleg tega je pozitivno duševno zdravje povezano tudi s pozitivnim delovanjem, ki vključuje kreativno mišljenje, dobre medosebne odnose in duševno odpornost v času stiske, ter z občutenjem pripadnosti družbi, dobrim fizičnim zdravjem in dolžino življenja.« (Klanšček Jeriček H., Roškar S. 2018)

Skupaj smo se naučili gledati, ko smo dali možnost očem, da stvari opazijo, naučili smo se poslušati in biti slišani, naučili smo se tipati in vonjati, kar nam pomaga pri boljšem razumevanju narave. Lahko rečem, da smo vrtčeve dni preživljali sproščeno, povezano in navdihujoče. Vsak dan smo odhajali domov z novo izkušnjo, naslednji dan pa se z navdušenjem vračali v vrtec in bili pripravljeni na novo dogodivščino, tako otroci kot tudi vzgojitelji.

Literatura

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

Černetič M., Mušedinič S. (2005). Bodi pripravljen : Skavtski priročnik za življenje v naravi. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.

Klanšček Jeriček H., Roškar ... (2018). Kulturno-umetnostna vzgoja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

ENERGIJSKE PIJAČE MED MLADOSTNIKI

Povzetek: Energijske pijače so postale priljubljena izbira med mladimi zaradi raznolike ponudbe okusov, privlačne embalaže, preproste dostopnosti in obljub o povečanju energije, izboljšanju koncentracije pri učenju ter boljših športnih rezultatih. Vendar lahko negativno vplivajo na zdravje, povzročajo nespečnost, tesnobo, nepravilen srčni utrip ter dolgoročno škodujejo zobem... Anketa med dijaki SŠTS Šiška, ki je vključevala 205 dijakov, je razkrila, da največ energijskih pijač spišejo 17-letniki srednjega poklicnega izobraževanja in da jih pijejo predvsem zaradi dobrega okusa. Poleg tega je večina dijakov izrazilo zavedanje o stranskih učinkih, pri čemer je nekaj dijakov poročalo o težavah s spanjem, povišanem srčnem utripu in tresenju. Večina dijakov se tudi zaveda alternativnih načinov za doseg podobnih učinkov brez uživanja energijskih pijač. Prav tako večina dijakov energijske pijače ne meša z alkoholom. Mnenja glede koristnosti energijskih pijač za izboljšanje športne dejavnosti pa so med dijaki deljena. Na podlagi ugotovitev ankete med dijaki je ključnega pomena ozaveščati mlade o alternativah k energijskim pijačam, njihovih stranskih učinkih in odgovorni porabi, hkrati pa promovirati zdrav način življenja.

Ključne besede: energijske pijače, mladostniki, kofein, sladkor, zdravje.

ENERGY DRINKS AMONG ADOLESCENTS

Abstract: Energy drinks have become a popular choice among young people due to their wide variety of flavours, attractive packaging, easy availability and promises of increased energy, improved concentration for learning and better sports performance. However, they can have negative health effects, causing insomnia, anxiety, irregular heartbeats and long-term damage to teeth. A survey of 205 students at SŠTS Šiška revealed that 17-year-olds in vocational secondary education drink the most energy drinks and that they drink them mainly for the taste. In addition, the majority of students expressed awareness of side effects, with a smaller proportion reporting sleep problems, increased heart rate and shivering. Most students are also aware of alternative ways to achieve similar effects without consuming energy drinks. Also, most students do not mix energy drinks with alcohol. However, opinions on the usefulness of energy drinks for improving sports performance are divided among students. Based on the findings of the student survey, it is crucial to raise young people's awareness of alternatives to energy drinks, their side effects and responsible consumption, while promoting healthy lifestyles.

Keywords: energy drinks, adolescents, caffeine, sugar, health.

Uvod

Trg energijskih pijač je v zadnjih letih doživel izjemno rast, pri čemer je njihovo uživanje postalo zelo priljubljeno, še posebej med mladostniki. Ti napitki obljublajo dodatno energijo, izboljšano koncentracijo in povečano budnost, kar je privlačno za tiste, ki se soočajo s pomanjkanjem energije med šolskimi obveznostmi, športnimi dejavnostmi ali družabnimi srečanji. Vendar pa se pogosto spregledajo neželeni učinki in številna tveganja, ki jih te pijače prinašajo.

Sestava energijskih pijač in vpliv na zdravje

Energijske pijače vsebujejo različne sestavine, ki delujejo na telo na različne načine. Uvrščajo jih v skupino brezalkoholnih osvežilnih pijač, vendar njihova sestava ni standardizirana, zato se lahko med različnimi blagovnimi znamkami močno razlikuje. (Gregorič 2023, str. 5)

Glavne sestavine energijskih pijač so kofein, sladkor, taurin in glukuronolakton. Proizvajalci trdijo, da so spodbujevalni učinki teh pijač posledica kompleksne interakcije med različnimi sestavinami, zaradi česar naj bi bil učinek drugačen kot pri uživanju kave. (STA, V. L. 2018) Čeprav nekatere od teh snovi najdemo tudi v običajni hrani, so količine, zaužite s pijačami, veliko večje. To je še posebej zaskrbljujoče pri otrocih in mladostnikih, saj se pri njih neželeni učinki pojavijo hitreje in intenzivneje zaradi nižje telesne mase ter daljšega razpolovnega časa kofeina. Kofein je najpogostejša sestavina energijskih pijač in deluje kot stimulant, ki povečuje budnost, pozornost in izboljšuje reakcijski čas. Vendar lahko čezmerno uživanje

kofeina povzroči neželene učinke, kot so tesnoba, nespečnost, hitro bitje srca, tresenje in prebavne težave. Poleg tega lahko čezmerna izpostavljenost kofeinu povzroči odvisnost. Sladkor v energijskih pijačah zagotavlja hitro energijo, vendar lahko njegova visoka vsebnost prispeva k čezmerni telesni teži, sladkorni bolezni tipa 2, zobni gnilobi in drugim presnovnim težavam. Hitro absorbirani sladkor lahko povzroči tudi nihanje ravni sladkorja v krvi, kar vodi v utrujenost in lakoto po kratkem času. Taurin je aminokislina, prisotna v vsakodnevni prehrani, vendar v manjših količinah kot v energijskih pijačah. Deluje v različnih fizioloških procesih v centralnem živčnem sistemu, kjer uravnava raven natrija v srčni mišici, skeletnih mišicah in ledvicah. (Gregorič 2023, str. 11)

Glukuronolakton je metabolit glukoze. Človeški organizem lahko obvladuje manjše količine te snovi, vendar pa dolgoročno in pri večjih količinah njegov razgradnji produkt, ksilitol, lahko škodujejo zdravju. Ksilitol lahko spodbuja izločanje inzulina in predstavlja dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni. (Gregorič 2023, str. 12) Pitje energijskih pijač med večjimi fizičnimi naporji lahko predstavlja tveganje zaradi možnosti hude dehidracije, srčnih aritmij in zapletov srčne mišice, še posebej zaradi diuretičnega učinka kofeina in izgube tekočine med znojenjem. Zato je pomembno, da se energijske pijače ne zamenjujejo s športnimi napitki, ki so bolj primerni za nadomeščanje izgubljenih snovi med vadbo. (Madjar 2023). Mešanje energijskih pijač z alkoholom je prav tako nevarno. Kofein lahko prikrije pijanost, kar lahko vodi v napačno oceno ravni opitosti in posledično v čezmerno uživanje alkohola, kar lahko privede do dehidracije in zastrupitve. Poleg tega lahko kombinacija alkohola in kofeina negativno vpliva na presnovo taurina, kar lahko povzroči dodatne zdravstvene težave. (Madjar 2023).

Analiza ankete

Nacionalni inštitut za javno zdravje NIJZ (Gregorič 2023, str. 6–7) je objavil podatke o pitju energijskih pijač med slovenskimi mladostniki:

Največja priljubljenost med 17-letnimi fanti: Več kot polovica, natančneje 60,3 % mladostnikov uživa energijske pijače. Najvišji odstotek je med dijaki srednjih poklicnih šol, sledijo dijaki srednjih tehničnih in strokovnih šol ter najnižji med dijaki gimnazij in osnovnih šol.

Dnevna poraba: 4,1 % mladostnikov uživa energijske pijače vsak dan. Med 17-letniki pa to počne že 6,6 % fantov in 4,7 % deklet. Splošna razširjenost: 40,9 % slovenskih mladostnikov uživa energijske pijače, pri čemer se ta trend povečuje s starostjo. Vsak peti 11-letnik in vsak drugi 15-letnik jih uživa. Razlike med spoloma: Odstotek uživanja energijskih pijač je višji med fanti (46,7 %) kot dekleti (35,2 %). Razlogi za uživanje: Mladi pogosto niso natančno seznanjeni s sestavo energijskih pijač, vendar jih kljub temu uživajo zaradi njihovega prijetnega okusa. Najpogosteje jih zaužijejo doma in v prostem času, predvsem popoldne in zvečer.

S pomočjo anonimne spletne ankete 1ka, ki sem jo izvedla med dijaki SŠTS Šiška, sem želela izvedeti, ali ti trendi veljajo tudi pri nas, kjer se izobražujejo pretežno fantje. Izobraževanje poteka na ravni SPI – srednje poklicno izobraževanje, SSI – srednje strokovno izobraževanje, PTI – poklicno tehnično izobraževanje. Anketo sem izvedla v različnih letnikih in različnih programih od prvega do petega letnika, v katerih poučujem.

Postavila sem tri hipoteze:

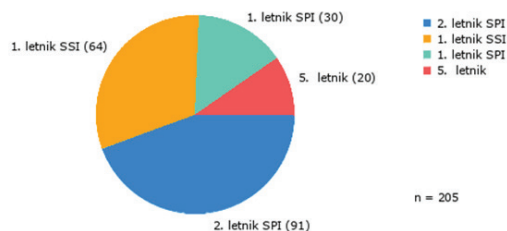
H1: Dijaki poklicnega izobraževanja, stari 17 let, spišejo največ energijskih pijač v primerjavi z drugimi letniki in programi izobraževanja.

H2: Vsak dan pije energijske pijače največ 17-letnikov.

H3: Dijaki energijske pijače pijejo zaradi dobrega okusa.

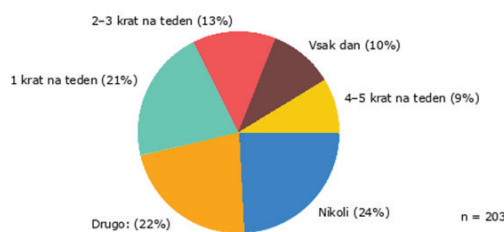
Analiza rezultatov

Kot je razvidno iz grafa 1, sem anketirala 30 dijakov 1. letnika SPI, 64 dijakov 1. letnika SSI, 91 dijakov 2. letnika SPI in 20 dijakov 5. letnika PTI.



Graf 1: Kateri letnik obiskuješ?

Graf 2 prikazuje, kako pogosto dijaki pijejo energijske pijače. Kar 10 % dijakov energijske pijače pije vsak dan, 13 % jih pije 2–3-krat na teden, 9 % jih pije 4–5-krat tedensko, 21 % 1 krat tedensko, 22 % dijakov je pod drugo opredelilo pitje kot zelo redko, občasno, 1–2-krat na mesec, v kombinaciji z alkoholom, nikoli pa energijskih pijač ne pije 24 % vprašanih.

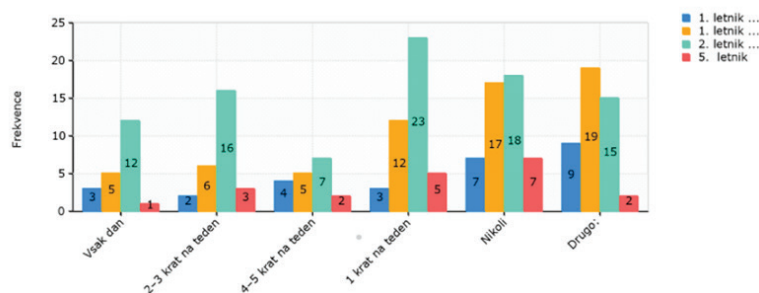


Graf 2: Kako pogosto piješ energijske pijače 1?

Graf 3 prikazuje, kako pogosto dijaki različnih letnikov in programov izobraževanja posegajo po energijskih pijačah.

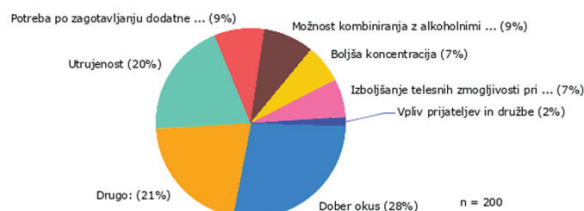
Vsak dan energijsko pijačo uživa 13 % dijakov 2. letnika SPI (12 od 91), 11 % dijakov 1. letnika SPI (3 od 28), 8 % dijakov 1. letnika SSI (5 od 64), 5 % dijakov 5. letnika PTI (1 od 20). Poleg tega pa kar 80 % dijakov 2. letnika SPI (73 od 91), 75 % dijakov 1. letnika SPI (21 od 28), 73 % dijakov 1. letnika SSI (47 od 64) in 61 % dijakov 5. letnika PTI uživa energijske pijače.

Največji porabniki energijskih pijač med dijaki so 17-letniki, predvsem dijaki programa SPI, še posebej iz 2. letnika, sledijo jim dijaki 1. letnika SPI, nato dijaki SSI in PTI. Tako sta potrjeni 1. in 2. hipoteza, ki predvidevata večjo porabo energijskih pijač med 17-letniki in še posebej med dijaki SPI programa.



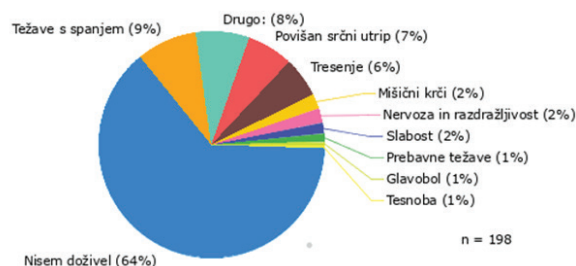
Graf 3: Kako pogosto piješ energijske pijače 2?

Razlogi, zaradi katerih se dijaki najpogosteje odločijo za pitje energijskih pijač, so razčlenjeni v Grafu 4. Približno 28 % dijakov uživa te pijače zaradi njihovega prijetnega okusa, medtem ko se 20 % odloči zanje zaradi občutka utrujenosti. Dodatnih 9 % jih uživa za povečanje energije, enak delež, torej 9 %, pa jih uživa zaradi možnosti kombiniranja z alkoholnimi pijačami. Približno 7 % dijakov uživa energijske pijače zaradi izboljšanja koncentracije, enako število, torej 7 %, jih uživa zaradi izboljšanja telesnih zmogljivosti, 2 % pa jih uživa zaradi vpliva prijateljev in družbe. Skupina "drugih", ki ne uživa teh pijač, predstavlja 21 % dijakov. Razlogi za uživanje energijskih pijač med dijaki so raznoliki, najpogostejši razlogi so prijeten okus (28 %) in občutek utrujenosti (20 %). Manjši delež dijakov jih uživa za povečanje energije, možnost kombiniranja z alkoholom ter izboljšanje koncentracije in telesnih zmogljivosti. Tako je potrjena 3. hipoteza, ki predvideva, da dijaki pijejo energijske pijače zaradi dobrega okusa.



Graf 4: Kateri dejavnik najbolj vpliva na tvojo odločitev, da popiješ energijsko pijačo?

Po uživanju energijskih pijač 64 % dijakov ni poročalo o nobenih neželjenih učinkih. 9 % jih je imelo težave s spanjem, 7 % je doživelo povišan srčni utrip, medtem ko se je 6 % dijakov treslo. 2 % dijakov je doživelo mišične krče, enako število pa je občutilo slabost. Prav tako je 2 % dijakov poročalo, da so bili nervozni in razdražljivi. 1 % dijakov je imelo prebavne težave, enako število pa je občutilo tesnobo in glavobol. V skupino "drugo", ki predstavlja 21 %, pa so se v veliki meri uvrstili dijaki, ki ne uživajo energijskih pijač. Vse te podatke prikazuje Graf 5.



Graf 5: Ali si kdaj doživel neželene učinke po zaužitju energijske pijače?

Od vprašanih dijakov se 55 % izogiba mešanju energijskih pijač z alkoholom, medtem ko 35 % dijakov priznava, da jih meša. 8 % vprašanih ni želelo podati odgovora.

Na vprašanje, ali so energijske pijače koristne za izboljšanje športne dejavnosti, je 42 % vprašanih odgovorilo pritrdilno, 38 % se jih ne strinja s tem stališčem, 20 % vprašanih pa je navedlo, da ne ve.

61 % dijakov se zaveda, da je mogoče doseči enake učinke na telo z drugimi načini, kot je pitje energijskih pijač, medtem ko se 23 % dijakov s tem delno strinja. 15 % dijakov se s to trditvijo ne strinja.

Zaključek

Iz analize podatkov o porabi energijskih pijač med dijaki lahko sklepamo, da je njihova poraba zelo razširjena, predvsem med 17-letniki, še posebej med dijaki SPI programa. Razlogi za uživanje teh pijač so raznoliki, vključno z okusom, občutkom utrujenosti in povečanjem energije. Kljub temu se večina dijakov zaveda alternativnih načinov za doseganje učinkov energijskih pijač. Medtem ko večina dijakov poroča o odsotnosti neželenih učinkov, so nekateri doživeli težave, kot so težave s spanjem in povišan srčni utrip. Večina dijakov ni naklonjena mešanju energijskih pijač in alkohola, glede koristnosti energijskih pijač za izboljšanje športne dejavnosti pa so mnenja deljena.

Te informacije so ključne za boljše razumevanje navad in stališč dijakov glede porabe energijskih pijač. Lahko služijo kot temelj za izobraževanje in ozaveščanje mladih o alternativah energijskim pijačam ter pomagajo pri spodbujanju odgovorne porabe med njimi. Poleg tega nam omogočajo, da se osredotočimo na promocijo zdravega načina življenja in ozaveščanje o morebitnih tveganjih uporabe energijskih pijač. S pravilno ozaveščenostjo in zdravim življenjskim slogom lahko mladi zmanjšajo tveganja, povezana z uživanjem energijskih pijač, ter si zagotovijo dolgoročno dobro počutje in zdravje.

Literatura

- Gregorič, Matej, Urška Blaznik, Vida Fajdiga Turk, Branka Đukić, Stojan Kostanjevec, Martina Erjavšek, Tomaž Vec, idr. (2023) Energijske pijače v rokah otrok in mladostnikov: priročnik s ključnimi informacijami o energijskih pijačah in usmeritvami za pogovor z mladimi, namenjen strokovnim delavcem v vzgoji in izobraževanju. Elektronska izd. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 16. 3. 2024 s spletne strani https://nijz.si/wpcontent/uploads/2023/10/Energijske_pijace_A5.pdf.
- Madjar, Bojan (2023). Škodljivost energijskih pijač. Pomurske lekarne. Pridobljeno 28. 4. 2024 s spletne strani <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/skodljivost-energijskih-pijac>
- Izgoršek, Urša (2024). Mladi so lahka tarča. Nedelo. Pridobljeno 16. 3. 2024 s spletne strani <https://www.delo.si/nedelo/mladi-so-lahka-tarca-ponudnikov-energijskih-pijac/>
- STA, V. L. (2016), Energijske pijače: Previdno pri uporabi teh pijač. Žurnal24.si. Pridobljeno 28. 4. 2024 s spletne strani <https://www.zurnal24.si/zdravje/prehrana/energijske-pijace-previdno-pri-uporabi-teh-pijac-304087>

KAJ IMAJO SKUPNEGA PROFESIONALNI RAZVOJ, VODSTVO ŠOLE IN PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK?

Povzetek: Učiteljev profesionalni razvoj so skozi številne teoretične modele opredeljevali tako tuji kot slovenski avtorji. Učitelj v času poučevanja prehaja skozi določene faze oziroma ravni. V kolikor se zavedamo teh faz in v primeru, da jih upošteva tudi vodstvo šole, kaj v določenem trenutku učitelj potrebuje, lahko vplivamo na delo učitelja. Namesto, da je učitelj razočaran, mogoče ranjen, in da ne zmore česa bistvenega spremeniti, je lahko na drugi strani ob drugačni podpori učitelj, ki še vedno živahno eksperimentira in je poklicno aktiven (Javrh, 2008). Na Podružnični osnovni šoli Šentvid pri Grobelnem, kjer poučujem, se premišljeno vključujemo v projekte, ki bogatijo šolsko delo, razvijajo profesionalni razvoj učiteljev in verjamemo, da pozitivno vplivajo tudi na psihofizično zdravje učencev.

Ključne besede: učitelj, modeli profesionalnega razvoja, vodstveni delavci, projekti, učenci.

WHAT DO PROFESSIONAL DEVELOPMENT, SCHOOL LEADERSHIP, AND THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN HAVE IN COMMON?

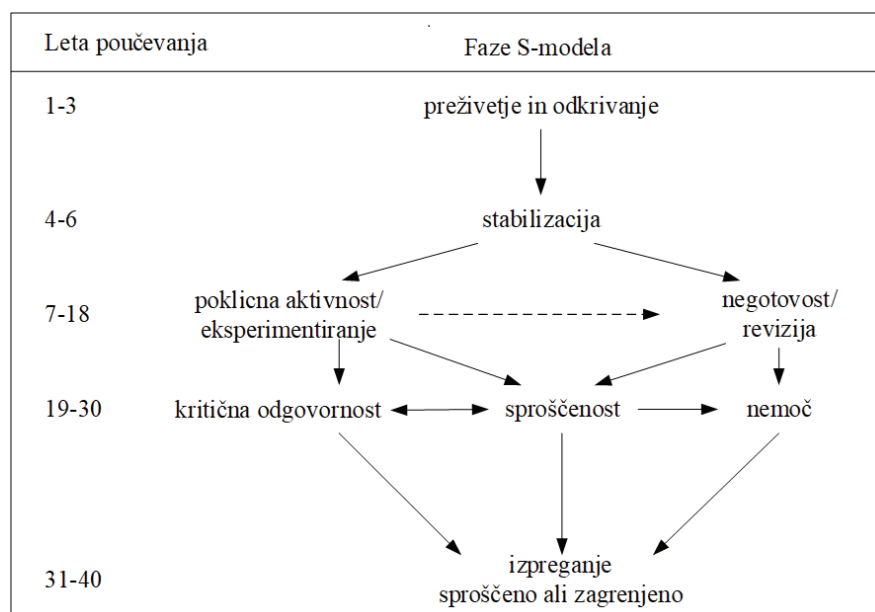
Abstract: Teachers' professional development has been defined through numerous theoretical models by both foreign and Slovenian authors. A teacher undergoes certain phases or levels during teaching. If we are aware of these phases and if school leadership also takes them into account, we can influence what a teacher needs at a given moment, potentially impacting the teacher's work. Instead of being disappointed or perhaps wounded and feeling unable to make significant changes, with different support, a teacher can remain lively, experimenting, and professionally active (Javrh, 2008). At the Šentvid pri Grobelnem Primary School Branch, where I teach, we thoughtfully engage in projects that enrich school work, develop teachers' professional development, and believe they also have a beneficial effect on the psychophysical health of students.

Keywords: teacher, models of professional development, leadership staff, projects, students.

1 Uvod

Za današnjo družbo ni dovolj, da šole samo ponujajo izobrazbo, ampak morajo zagotoviti visok nivo izobraževanja za vse učence. Pri tem pa ne smemo zanemariti njihovega psihofizičnega zdravja. Po Darling-Hammond (1996b, po Guskey, 2000) pa je za slednje najprej treba imeti visoko kvalificirane in predane učitelje, skupaj z dobrim vodstvom. Tako so pričakovanja do učiteljev vedno višja, njihova poklicna vloga pa postaja vedno zahtevnejša. To zahteva od učiteljev nenehno poklicno učenje, izboljševanje lastne pedagoške prakse oziroma profesionalni razvoj. Da bi bolje razumeli profesionalni razvoj učiteljev, so mnogi avtorji na podlagi različnih konceptualnih stališč oblikovali različne modele učiteljevega profesionalnega razvoja tako po letu 2000 kot že tudi pred tem. Mi bomo predstavili model učiteljevega profesionalnega razvoja po Javrhovi. Odločitve in pravilne spodbude s strani vodstva v veliki meri vplivajo na delo in motiviranost učiteljev, kar posredno vpliva tudi na psihofizično zdravje učencev. Vključevanje v projektno delo nudi izzive za motivacijo učiteljev, prav tako pa tudi motivira učence za delo in učenje. Dobri rezultati učencev in njihovo dobro počutje pa zopet pripeljejo do večje poklicne motivacije in predanosti učitelja.

2 Model profesionalnega razvoja po Javrhovi



Shema 1: S-model, ki upošteva slovenske posebnosti razvoja kariere učiteljev (Javrh, 2008, str. 27)

Začetna faza učiteljevega profesionalnega razvoja pri Javrhovi je faza preživetja in odkrivanja. Učitelji ob vstopu v prvo fazo S-modela doživijo obdobje, ki jih za vselej prepriča, da je poučevanje zanje pravi poklic. Nekateri poročajo o bolečih začetkih, ki so povezani z neprijetnostmi, strahom, negotovostjo, ali bodo nalogi kos, včasih celo s pravim »šokom«, če so vrženi v konkretno situacijo, na katero niso bili pripravljeni. Naši učitelji namenijo precej pozornosti vprašanju, zakaj so se odločili za ta poklic in zakaj so vanj sploh vstopili (Javrh, 2008). Prav tako so rezultati raziskave, ki je bila izvedena za namen magistrske naloge, pokazali, da razlog odločitve za učiteljski poklic vpliva na profesionalno opravljanje dela in na učiteljev profesionalni razvoj (Drofenik Jerič, 2016). Drugo obdobje P. Javrh imenuje faza stabilizacije, ki jo učitelji doživljajo v dveh različnih situacijah. V prvi se formalno zaposlijo, saj bodo poklic dalj časa opravljali in tu gradili kariero. Na drugi strani pa nekateri ves čas razmišljajo o alternativah in na tihem hrepenijo po drugih kariernih poteh. Presodili pa so, da je to zanje v tem trenutku najlažji in hkrati ekonomsko varen ali ugoden način preživljanja (prav tam). V fazi stabilizacije so slovenski učitelji S-modela bolj samozavestni in suvereni, nekateri se že tudi konfrontirajo z okoljem in uveljavljajo svoje zahteve (Javrh, 2008).

Tretja faza se deli na dve vzporedni podetapi (Javrh, 2008). Za fazo poklicna aktivnost/eksperimentiranje je v S-modelu značilen aktivizem. Učitelji se še vedno veliko ukvarjajo z vprašanjem nadaljevanja študija ter se iz začetnika prelevijo v učitelja, ki ima svoja pravila, postavljene meje, zahteve in svoje že prepoznavno mesto na šoli. Ti učitelji bodo skoraj gotovo napredovali po zeleni strani modela. Druga skupina učiteljev nekje v tej fazi doživi ognjeni krst ali travmatično izkušnjo. Ostanijo sami in vse bolj negotovi v svoje ravnanje, kar razkraja njegovo poklicno samopodobo. Učitelji, ki bodo to krizo uspešno prebrodili, bodo brez večjih zapletov napredovali po zeleni strani modela. Delu učiteljev to ne bo uspelo. Mladi in ambiciozni učitelji, ki so doslej vlagali precejšnje napore v izgradnjo kariere, so že vse dosegli. Sedaj imajo dve možnosti: ostanejo in poučujejo, presežek energije pa vlagajo drugam ali pa začnejo razmišljati o položaju ravnatelja ali kaki drugi vodstveni funkciji. Učitelji tudi poročajo o prvih znakih »izgorelosti«, ki je posledica intenzivnih naporov (prav tam). Pri S-modelu učitelji v fazo negotovosti in izgorevanja vstopajo takrat, ko se vse pogostejše začnjenjajo pojavljati negativna občutja in stališča, splošno neadovoljstvo, strah pred rutino ter »odmiranje v stroki«. Posebnost S-modela so opisi izgorevanja.

Četrta faza S-modela ima tri podetape. V fazi sproščenosti so pri S-modelu posebnost učitelji, ki ob tem, da so vstopili v fazo, še vedno poročajo o živahnem eksperimentiranju in poklicni aktivnosti, ki sta bolj značilni za fazo poklicne aktivnosti in eksperimentiranja (Javrh, 2008).

S-model se v drugi paralelni fazi do določene mere odmika od izvirnega modela. V slovenskem modelu je faza konservativnosti poimenovana nemoč. Učitelj je razočaran, pravzaprav ranjen, ne zmore pa česa bistvenega spremeniti. Posebna skupina so »zlomljeni« učitelji (Javrh, 2008). Ti so v obdobju poklicne aktivnosti in eksperimentiranja doživeli travmatično izkušnjo, ki ji je sledil dvom in premislek, kaj naj počne in kje bi bil lahko uspešen (Valančič Zuljan, 1999, 2012). Pri slovenskem modelu se je izoblikovala nova faza kritična odgovornost, ki se umešča v isto časovno obdobje kot drugi dve fazi, sproščenost (vedrina) in konservativnost (Javrh, 2008). Vstop v to fazo S-modela določata »angažiranost« in »pozitivna kritičnost«. Učitelj je izkušen, opaža pomanjkljivosti in prav to ga postavlja v držo angažiranosti (Javrh, 2008). Dosegel je tako stopnjo avtonomije, da deluje mimo navad, pričakovanj in ovir, zato deluje v skladu s svojimi pogledi in vrednotami. Posebej značilno je, da so učitelji te faze »glasni« v družbi, kar jih precej razlikuje od vseh drugih (prav tam). Faza izpreganja se v S-modelu deli na dve veliki skupini, in sicer na sproščeno ali zagrenjeno izpreganje. Posebnost S-modela so vedri učitelji, ki se na nivoju dnevnega življenja šole nekoliko umikajo, vendar sedaj občutijo širšo odgovornost, vidijo pomanjkljivosti sistema izobraževanja in so konstruktivno kritični. Tako sproščeni kot zagrenjeni učitelji omenjajo težave z glasilkami in splošno utrujenostjo, kar je večja posebnost S-modela. Sproščen učitelj je ohranil dinamičen in živ »stik« z učenci, česar zagrenjeni učitelji niso zmožni (Javrh, 2008).

3 Vloga vodstvenih delavcev

Pomembno vlogo pri profesionalnem razvoju imajo med drugim vodstveni delavci. Raziskave namreč kažejo, da imajo od vseh šolskih virov učitelji največji vpliv na dosežke učencev (McCaffrey, Lockwood, Koretz in Hamilton, 2003, po Donaldson, 2013). Ampak ta učinek je na nekaterih šolah bolj pozitiven kot na drugih. Raziskave potrjujejo, da šole, ki imajo boljše rezultate pri dosežkih učencev, zaposlujejo, razvijajo in na delovnem mestu zadržijo učitelje na drugačen način, kot šole z nižjimi dosežki učencev (Loeb idr., 2012, po Donaldson, 2013). Ravnateljeve odločitve, koga zaposliti, kako dodeliti učitelje razredom, kako spodbuditi (strukturirati) profesionalni razvoj in kako zadržati učitelje, imajo lahko dolgoročno učinek na učiteljevo učinkovitost, ki se kaže kot uspeh v izboljšanju učenja učencev (Kennedy, 2010, po Donaldson, 2013). Pri spodbujanju profesionalnega razvoja zaposlenih je treba upoštevati ugotovitve, ki jih navaja večina avtorjev s področja razvoja kariere. Nastajanje novih zahtev prekrivajočih se vlog (potrebe šole in materinstvo, razvoj partnerjeve kariere in lastne ambicije) zahteva pravilno oblikovano in izbrano sodelovanje ravnatelja in učitelja, posledično za celoten kolektiv (Javrh, 2008). Prav tako so ravnatelji in direktorji izobraževalnih ustanov strokovno odgovorni za vpeljevanje sprememb in razvoj človeških virov (Javrh, 2011). Ključnega pomena je opažanje vodstva, kaj v katerem trenutku zahtevati ali pa nuditi zaposlenim, da bodo delali še bolje. Posledično lahko pričakujemo dobre rezultate tudi na področju psihofizičnega počutja tako učiteljev kot učencev.

4 Vključevanje projektov v šolsko delo

Na podružnični osnovni šoli Šentvid pri Grobelnem se zavedamo pomena različnih in zanimivih oblik ter metod poučevanja. Zadovoljni smo, da nam uspeva smiselno vključevati projekte v sam pouk. Letos smo začeli šolsko leto s projektom Varno v vrtec in šolo ter s pomočjo policistov spoznavali varne poti v okolici šole. Pozimi smo se posvetili vidnosti in varnosti. Izboljšati želimo bralno pismenost, zato smo bili v okviru projekta Mesec skupnega branja zelo aktivni. Medse smo povabili starše, babice, knjižničarke, ki so nam zjutraj prihajali prebrat pravljice. V Domu upokojencev Šmarje pri Jelšah smo organizirali branje prisrčnih in pozitivno obarvanih zgodbic in pravljič. Odločili smo se tudi, da nadaljujemo s

projektom Naša mala knjižnica (NMK). Vzgajati želimo mlade bralce, ki se bodo ob knjigah zabavali, krepili svojo ustvarjalnost in moč lastnega izražanja.

Obeležili smo evropski dan jezikov, da bi učenci bolje spoznali sošolce, ki prihajajo iz drugih držav. Starši so se z veseljem odzvali, prišli v šolo in skupaj s svojimi otroki predstavili svoj jezik, kulturo, državo. Menimo, da je vključevanje staršev v naše okolje ključnega pomena za dobro sodelovanje in boljše psihofizično počutje otrok. Prav tako učenci spoznajo, da kljub temu, da govorimo različne jezike, prihajamo iz različnih držav, se moramo med sabo vsi spoštovati in si pomagati.

Vrsto let smo vključeni v program Ekošola, zato smo na temo slovenske hrane, čebel in Tradicionalnega slovenskega zajtrka ustvarjali cel teden. Izdelali smo svečnike, zapeli in posneli Slakovo pesem Čebelar in pesem Leti, leti, čbelica skupine Šani Šeni. Pravijo, da nas petje osrečuje, sprošča in povezuje z drugimi. Spoznali smo delo čebelarja in čebelje izdelke. Z učenci in starši smo pripravili praznične delavnice in bazar. Sodelovali smo v tri-letnem mednarodnem projektu Erasmus+, katerega sem koordinirala na naši šoli. Učenci so brali skupaj s svojimi starši, babicami, dedki ter tako krepili medsebojne odnose. Za goste iz drugih držav smo zaposleni skupaj z učenci pripravili delavnice. Pomagali smo še pri drugih dejavnostih, reševali knjižne uganke, dramatizirali, pripravljali razstave ipd. Cilje projekta smo zagotovo več kot presegli, saj so bili učenci zelo motivirani za delo, ki ga je bilo potrebno dodatno narediti ob rednem šolskem delu. Za popestritev in motivacijo smo se priključili tudi eTwinningu. Trenutno smo vključeni v projekt Varnos s soncem, kjer učence ozaveščamo o kožnem raku.

Zaključek

Na Osnovni šoli Šmarje pri Jelšah, podružnični šoli Šentvid pri Grobelnem se ob podpori vodstva vključujemo v projekte na podlagi zaznanih potreb. Zaposleni smo zagotovo bolj motivirani za dodatno delo, če vodstvo slednje podpira in ustrezno ovrednoti. Kot vodja podružnice spodbujam, podpiram, in kolikor je v moji moči, ob upoštevanju razvojnih faz profesionalnega življenja, delo pravično razdelim.

Prizadevamo si, da je delovno okolje stimulativno in prijetno. Uspešni učitelji so lahko le zadovoljni učitelji, ki poučujejo na učinkovit način. Posledično vplivajo na razredno klimo in počutje učencev. Če lahko s projekti izboljšamo raven psihofizičnega počutja otrok, je to velik doprinos za celotno družbo. Nenazadnje s tem rastemo in krepimo svoj profesionalni razvoj tudi strokovni delavci.

Literatura

- Drofenik Jerič, V. (2016). Učiteljeva poklicna vloga in njegov profesionalni razvoj. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Guskey, T. R. (2000). Evaluating professional development. Thousand Oaks, California: Corwin Press.
- Javrh, P. (2011). Razvoj učiteljeve poklicne poti. Učno gradivo 2, Poklicanost. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Javrh, P. (2008). Spremljanje in načrtovanje razvoja kariere učiteljev po S-modelu. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Valenčič Zuljan, M. (2012). Profesionalne poti pedagoških delavcev. Vršac: Visoka škola strokovnih studija za obrazovanje vaspitaca »Mihailo Palov«.
- Valenčič Zuljan, M. (1999). Kognitivni model poklicnega razvoja študentov razrednega pouka. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko.
- Donaldson, M. L. (2013). Principals' Approaches to Cultivating Teacher Effectiveness: Constraints and Opportunities in Hiring, Assigning, Evaluating, and Developing Teachers. *Educational Administration Quarterly*, 49, št. 5, str. 838–882.

POZITIVNA RAZREDNA KLIMA

Povzetek: Za pozitivno razredno klimo so pomembni dobri medsebojni odnosi, spoštovanje ter sprejemanje drugačnega mnenja. Dejstvo pa je, da je pozitivna razredna klima tudi pomemben dejavnik pri uspešnosti posameznika. Le-to lahko dosežemo z razvijanjem socialnih veščin, kar pa v današnjem svetu učitelju predstavlja velik izziv. Kot razredničarka želim imeti v razredu kakovostne odnose, zato veliko razrednih ur namenim razvijanju le-teh. S pomočjo številnih pogovorov, različnih vprašalnikov in iger sem dosegla, da so učenci začeli sprejemati drug drugega in vzpostavljena je bila dobra interakcija med vsemi učenci v razredu. Med samimi dejavnostmi so se ustvarjali drugačni odnosi kot sicer v razredu, nadgradnja vsega pa je bila izvedba socialne igre Skupaj zmoremo več, ki je pripeljala do sproščenega vzdušja v razredu, prepletenega s smehom in dobro voljo. Rezultat dobrega dela je bila tudi izdelava skupinske pustne maske in njena predstavitev na odru.

Ključne besede: razred, medsebojni odnosi, pozitivna razredna klima, povezanost, socialne igre

POSITIVE CLASSROOM CLIMATE

Abstract: Good relationships, respect and acceptance of different opinions are important for a positive classroom climate. The fact is that a positive classroom climate is an important factor in the success of every individual. It can be achieved by developing social skills, which is a major challenge for teachers in today's world. As a class teacher, I wish to have quality relationships in my classroom, so I spend a lot of class time developing them. Through many conversations, different questionnaires and games, I have achieved that pupils started accepting each other. Good interaction has been established between all the pupils in the class. While carrying out the activities, relationships were created which were different from the usual ones in the classroom, and on top of all this, the social game "Together we can do more" led to a relaxed atmosphere in the classroom, full of laughter and good humour. The good work resulted in the creation of a group carnival mask and its presentation on stage.

Keywords: classroom, interpersonal relations, positive classroom climate, cohesion, social games

1 Uvod

Učenci v šoli preživijo večino časa skupaj kot oddelčna skupnost, v kateri so združeni posamezniki, ki se med seboj razlikujejo po mnogih lastnostih, sposobnostih, izgledu, interesih in motivaciji. Tudi samo razredno klimo učenci različno zaznajo in se nanjo različno odzivajo. Seveda pa je pomembno, da jo začutijo pozitivno in velik del pri tem odigra učitelj. Le-ta poskrbi, da se med učenci vzpostavijo dobri odnosi. Prav odnosi z vrstniki so za otroke in mladostnike osrednjega pomena. Učenci pogosto razmišljajo, kdo jim je blizu in kdo ne, kdo jim je všeč, komu so oni všeč in obratno. Skrbi jih, kaj si bojo drugi mislili o njih. Priljubljenost predstavlja eno izmed ključnih tem, okoli katerih organizirajo svoja dejanja. Ravno želja po socialni sprejetosti predstavlja motiv za številna (primerna in neprimerna) dejanja. Težave v vrstniških odnosih so pogosto razlog, da se tudi učno uspešni učenci v šoli počutijo neprijetno in jim šola ni prijetna izkušnja (Košir, 2013, str. 30).

Vpliv vrstnikov je lahko tako pozitiven kot negativen. Gre za vzajemen proces, saj otroci in mladostniki vplivajo na svoje vrstnike in so hkrati pod njihovim vplivom. Posledično si postajajo prijatelji vse bolj podobni. Bližnji in harmonični odnosi z vrstniki naj bi zlasti v obdobju mladostništva predstavljali pomemben vir podpore ter na ta način prispevali k socialni in učni šolski prilagojenosti (Košir, 2013, str. 36).

Medsebojni odnosi imajo torej pomemben vpliv na uspeh posameznika in tudi na uspeh oddelka. Za ta uspeh pa je zelo pomembna povezanost, ki jo dosežemo s spoštovanjem in pomočjo drug drugemu.

Potreba po povezanosti je opredeljena kot potreba po občutju varne povezanosti s socialnim okoljem ter po doživljanju sebe kot vrednega ter ljubljenega in spoštovanega. Za zadovoljevanje potrebe učencev po povezanosti z drugimi je ključna učiteljeva vključenost. Le-ta se nanaša na kvaliteto medosebnih odnosov z učenci in se kaže v pristnem zanimanju zanje, ne le kot za učence, temveč kot posameznike (Košir, 2013, str. 21).

Ključno vlogo v razredu ima tako učitelj. Učitelj kot človek, ki si za svoje poslanstvo izbere poučevanje in razsvetljevanje otrok, mladih in odraslih ljudi ter s tem neprecenljivo prispeva k njihovem osebnostnemu razvoju. Lahko bi rekli, da učitelj močno vpliva na napredek družbe in celotnega človeštva (Pšunder in Dečman Dobrnjič, 2011, str. 23–24).

2 Gradimo dobre odnose

Sama se kot razredničarka močno zavedam, kako pomembna je pozitivna razredna klima, v kateri lahko učenci zaživijo in zažarijo s svojimi sposobnostmi. Kot je že bilo povedano, so za to potrebni dobri odnosi, sprejetost, povezanost, spoštovanje in strpnost, kar pa je v današnjem svetu zelo težko doseči. Učenci so vedno manj pripravljeni videti drug drugega, si pomagati, prav tako pa sprejeti nekoga v svoj krog.

Razredni kodeks vedenja

Vsako leto v razredu opravi anketni vprašalnik, kako se učenci počutijo v oddelčni skupnosti. V letošnjem letu sem zaznala, da vzdušje v razredu ni takšno, kot sem si želela, da bi bilo. Ob analizi odgovorov me je zmotilo, da se učenci v razredu ne počutijo dobro, nasprotno. En odgovor se je celo glasil, da se v razredu počuti zelo nesproščeno, napeto. To je bil alarm, ko sem si rekla, da moram kot razredničarka nemudoma ukrepati.

Že pri naslednji razredni uri smo ustvarili kodeks vedenja, kjer so učenci zapisali, kako se vesti v razredu, med seboj, v odnosu do učiteljev in ostalih zaposlenih, na zunanjih šolskih prostorih. Delo je potekalo po skupinah. Na tabli smo imeli napisane posamezne kategorije, nato pa so pod vsako lepili svoje predloge in jih tudi utemeljevali. Skupaj smo oblikovali končni zapis, ki visi na steni v razredu, in ga preberemo, ko je to potrebno, vedno pa ob začetku šolskega leta in na začetku koledarskega leta.

Razredni vrtiljak

Ugotoviti sem želela, kako učenci drug drugega vidijo v razredu. Na podlagi odgovorov anketnega vprašalnika sem dobila sliko razreda, kdo ima vodilno vlogo, kdo je priljubljen, kdo je rad v ozadju. S pomočjo teh podatkov sem nato oblikovala skupine pri razredni skupnosti in kdaj tudi za delo pri samem pouku. Tako so začeli med seboj komunicirati tudi tisti učenci, med katerimi sicer pogovor ne bi stekel.

Primer vprašanj: Kdo v razredu ima vodilno vlogo; koga imajo učenci radi; kdo v razredu se velikokrat prepira; s kom v razredu si želiš sedeti oziroma ne želiš sedeti; iz koga v razredu se pogosto norčujejo; kdo v razredu ti bo pomagal, če boš potreboval pomoč; kdo v razredu ne prenese poraza; kdo v razredu pogosto govori grde stvari.

Škatla zaupanja

V mesecu decembru smo izdelali »škatle zaupanja«, kjer so učenci drug drugemu zaupali in si sporočili lepe misli. V treh tednih so se razvrstili vsi učenci, in sicer vsak teden šest naključno izžrebanih učencev. Zadnji šolski dan v decembru, ko smo praznovali Veseli december in imeli medsebojno obdarovanje, so učenci prejeli vsak svojo »škatlo zaupanja« in prebrali sporočila. Na koncu so povedali, kako se počutijo oziroma katero sporočilo se jih je najbolj dotaknilo. Na začetku so učenci sporočila pisali malce z zadržkom, kasneje pa se jim je to zdela že ustaljena praksa. Prebiranje samih sporočil je na učence naredilo pozitiven učinek. Na primer učenka, ki ima nizko samopodobo, je bila vesela, saj je komentirala, da ni pričakovala, da ji bodo sošolci napisali, da je prijetna, da so radi v njeni družbi oziroma skupini. Nekateri učenci pa so bili malce kislega nasmeha, saj so dobili nasvet, naj manj motijo pouk.

Počutim se ...

Dejavnost poteka tako, da na razredni uri določeni učenci s pomočjo kolesa čustev povedo oziroma pokažejo, kako se tisti dan počutijo. Posamezni učenec nam zaupa, v kateri situaciji v šoli se je tako počutil in zakaj. To igro smo uvedli po nekajmesečnem delu na zaupanju,

saj učenci na začetku niso želeli govoriti o negativnih čustvih oziroma vzrokih zanje. Ko je pogovor stekel, smo se pogovarjali, kaj narediti, da se bo počutje izboljšalo, pri pozitivnih čustvih pa, kako jih čim dlje obdržati. Ko smo že nekaj časa to igro izvajali, so učenci povedali, da se dobro počutijo. Veliko teh čustvenih stanj je izhajalo iz ocen, ki so jih učenci prejeli, sledili so medsebojni odnosi, nekateri pa so zaupali tudi kakšne družinske situacije.

Socialni igra Skupaj zmoremo več

Pri izdelavi te igre sem vključila učence, in sicer tako v izdelavo same igre kot pri oblikovanju pravil. Učenci so ob mojem usmerjanju pripravili naloge in nato izdelali igralno podlago. Gre za skupinsko igro, kjer je primerno število igralcev 4–6. Lahko jih je tudi več ali manj. Igralci se pomikajo po igralnih poljih proti cilju. Če prispejo na obarvano polje, rešijo nalogo, ki je zapisana pod to številko. Ko pridejo vsi igralci do cilja, dajo eno roko na sredino (tvorijo rožico) ter vsi v en glas povedo geslo igre »Skupaj zmoremo več«.

Pred igranjem so se učenci glede na določene podobnosti razdelili v štiri skupine. Med igro je bilo vzdušje zelo sproščeno in pozitivno in s tem je bil cilj dosežen.

Nekaj nalog, ki so učence čakale v tej igri:

- Nekomu iz sosednje skupine povej nekaj lepega.
- Soseđa na desni strani pohvali.
- Povej, kaj ceniš pri sošolcih.
- Povej, kaj ceniš pri sošolcu, ki sedi nasproti tebe.
- Povej, kaj ceniš pri sebi.
- Kaj želiš, da se v razredu izboljša?
- Zamenjaj se z nekom iz sosednje skupine.
- Na računalniku predvajaj pesem, ki jo poznajo vsi v razredu.
- Koga v skupini bi pohvalil glede šolskega dela?
- Koga v skupini bi pohvalil glede medsebojne pomoči?
- Kaj ti je v vašem razredu všeč?
- Kaj bi spremenil v vašem razredu?

Skupinska pustna maska

Da so se učenci v teh dejavnostih sprostili, smo potrebovali kar nekaj časa. Ne gre namreč za proces, katerega rezultati bi bili vidni čez noč. Danes se v razredu čuti pripadnost, povezanost, pripravljenost pomagati. Rezultat je bil viden pri skupinski razredni maski za pust. Učencem sem najprej predlagala, da skupaj s sosednjim razredom pripravijo razredno masko. Najprej sem naletela na odločen ne. Njihovo odločitev sem spoštovala in jim dala en teden časa, da podajo predloge. Čeprav odziv ni bil velik, so se vsi strinjali s predlogom sošolca, da bi bili šah. Glede na število učencev in figur bi bilo dobro, da se razreda združita. Učenci so v to privolili in lotili smo se dela. Učenci, ki so likovno bolj nadarjeni, so oblikovali figure, drugi so jih izrezali, tisti, ki so natančni, so na risalni list risali in barvali šahovnice, »krojači« so izrezovali vrečke za smeti, da so dobile obliko majice, sledilo je še lepljenje šahovnic na vrečke. Učenci so se sami razporedili po omenjenih skupinah in prostovoljno prihajali po pouku in izdelovali figure. Pri tem sem jih opazovala, kako sodelujejo, med seboj so si pomagali dejansko vsi. Čeprav se prostovoljno ne bi tako razporedili, je spontano zavladal ekipni duh, povezanost in medsebojna pomoč. Slednja se je pokazala tudi pri pomoči drugemu razredu. Sledila je še predstavitev mask, ki je nosila sporočilo, naj med seboj ne tekmujejo, ampak si pomagajmo in si podamo roke. Učenci so bili z izdelkom zadovoljni ter bili zanj s strani komisije nagrajeni in kaj me je najbolj razveselilo, da so že naslednji dan imeli načrt za novo šolsko leto in novo masko. Ta primer je bil hkrati nagrada zame, saj sem začutila to, za kar sem si zadnje mesece prizadevala. Zagotovo bodo prišla obdobja, ko bo med njimi in tudi menoj čutiti trenja, a verjamem, da bodo to le trenutki.

Zaključek

Moj cilj je bil, da razred, v katerem so močni karakterji posameznikov, povežem v skupnost mladostnikov, ki se počutijo prijetno ter sprejeti, in v razred, v katerega rad vstopiš. Doseči ta cilj ni bilo enostavno, potrebni so bili številni pogovori, potrpljenje, predvsem pa čas, da smo drug drugega bolje spoznali.

Literatura

Košir, K. (2013). Socialni odnosi v šoli. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.
Pšunder, M. (2011). Vodenje razreda. Maribor: Mednarodna založna Oddelka za slovanske jezike in književnosti, Filozofska fakulteta.
Pšunder, M. in Dečman Dobrnjič, O. (2011). Alternativni vzgojni ukrepi med teorijo, zakonodajo in prakso. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
Prgić, J. (2020). 51 korakov do pozitivne discipline v razredu. Zabukovica: Samozaložba.

MI, VI, ONI

Povzetek: Gibanje je človekova osnovna potreba. Mlajši se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju. Gibajo se spontano in gibalna aktivnost je eden izmed najpomembnejših načinov, s pomočjo katerih spoznavajo svet okoli sebe. Ključnega pomena je, da tudi v šoli poskrbimo za zdrav in skladen telesni razvoj otrok ter dobro fizično in psihično počutje. Gibanje prispeva k sproščenosti otrok in k višji delovni motivaciji. Učenci s tem pridobivajo tudi boljše učne rezultate. Pomemben dejavnik zdravega življenja je tudi psihično zdravje otrok. Gibanje je pomembno ne samo pri športni vzgoji in dnevnih dejavnosti temveč tudi pri samem pouku. V članku predstavljam svoja opažanja in izkušnje, kako lahko z gibanjem vplivamo na učne sposobnosti učencev in koncentracijo pri pouku. Z učenci izvajamo vodene oblike gibanja, ki jih v članku tudi predstavljam.

Ključne besede: gibanje, sprostitev, motivacija, šola, pouk

WE, YOU, THEY

Abstract: Movement is a basic human need. Younger people move mainly because of their natural need for movement. They move spontaneously, and movement activity is one of the most important ways in which they learn about the world around them. It is crucial that school as well takes care of a healthy and compliant physical development of children and a good physical and mental well-being. Movement contributes to a better relaxation of children and to a higher motivation for work. This way students also achieve better learning results. An important factor of healthy living is also mental health of children. Movement is not important only at physical education and activity days, but also during the lessons. In the article, my observations and experiences how to influence the learning abilities of students and concentration during the lessons are presented. Guided forms of movement are performed with the students, which are presented in the article.

Key words: movement, relaxation, motivation, school, lessons

Uvod

Šolarji v šoli preživijo velik del dneva. Šola je pomemben dejavnik pri razvoju zdravega življenjskega sloga. V prvi triadi dajemo velik pomen skrbi za zdravje otrok. Učencem skušamo preko različnih dejavnosti približati pomen zdrave hrane, rednega gibanja in medsebojnega sodelovanja. Gibanje vpliva na: imunski sistem, telesno težo, koncentracijo, spomin, učenje, odločnost, disciplino, samopodobo, samozavest, samostojnost, motorične sposobnosti, mišice, sklepe, kosti, zdravje in splošno počutje. Otroci v šoli pridobiva različne gibalne izkušnje ter si razvija občutek za zavedanje svojega telesa.

Igra, gibanje, sprostitev

Igra

Igra je otrokova pravica in potreba. Pri igri se otroku razvijajo sposobnosti, samozavest in samopodoba. Igra spodbuja domišljijo, ustvarjanje in spoznavanje sveta okoli sebe. Igra je lahko tudi sredstvo, ki otroka zdravi. Preko igre otrok najlažje rešuje svoje težave in strahove. Igra krepi otrokov jaz in omogoča razvijanje otrokove osebnosti.

Gibanje

Gibanje je primarna potreba vsakega otroka. Ko se otrok nauči obvladovati svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost in si pridobi občutek samozaupanja ter samozavesti. Pridobi si zaupanje v telesne in gibalne sposobnosti ter pri tem gradi predstavo o sebi, s katero se potrjuje. Z različnimi dejavnostmi tudi skrbi za svoje zdravje in ga krepi. Z gibanjem se otrok spoznava s svetom, uravnava telesno rast in razvoj in pridobiva gibalne ter ročne spretnosti. Gibanje vpliva tudi na duševni razvoj.

Gibalni odmor

Gibanje je nenadomestljivi, najpreprostejši, najnaravnejši, najpogostejši in skoraj edini način,

ki poživí naš krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih.

Z gibanjem do kvalitetnejšega pouka

Po izsledkih raziskav sodobne nevroznanosti gibanje pozitivno vpliv na razvoj sklepov, mišic, razvoj motoričnih in finomotoričnih spretnosti, obenem pa je ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. S pomočjo gibanja olajšamo učenje, spodbudimo učne spretnosti, se sprostimo. Ta vadba omogoča, da se povežejo in aktivirajo vsi možganski predeli, ki so potrebni za optimalno učenje.

Minutke za zdravje v našem razredu

Kocka joge

Na vseh ploskvah kocke so igre sproščanja. Vržemo kocko. Ploskev, ki je zgoraj, nam določa vajo sproščanja. Na slikah so elementi joge (mačka, kobra ...).

Igralna kocka in slike

Učenec vrže veliko kocko s pikicami. Učitelj ima pripravljenih šest slik. Število pik, ki je na vrhu, sporoča, katero sliko učitelj dvigne in učenci posnemajo gibanje. Vajo izvedejo v paru. Pri drugi vaji se morajo učenci zamenjati v paru.

Tek

Učenci vstanejo in stopijo za stol. Na učiteljev znak začnejo teči. Sprva tečejo počasi, nato pospešujejo tempo. Na znak »STOP« se ustavijo. Vajo večkrat ponovimo. Hitrost teka včasih narekuje tudi učiteljevo igranje na tamburin.

Zvezda

Učenci vstanejo. Skočijo večkrat iz počepa v zrak. Skačejo lahko tudi tako, da naredijo zvezdo. Skačejo tako, da razširijo roke in noge.

Ogledala

V igri sodeluje tudi učitelj. Učitelj pokaže neko grimaso in učenci, ogledala, jo posnemajo. Naslednji lahko pokaže grimaso tudi učenec. Igra se lahko izvaja tudi v parih.

Pretegnimo naše mišice

Učenci vstanejo in po navodilih učitelja delajo naslednje vaje: premikajo glavo naprej, nazaj, levo, desno, dvigujejo ramena, krožijo z rokami, v bokih ...

Obiranje jabolk

Učenci vstanejo. Izmenično iztegujejo roke. Z nogami stojijo na prstkih.

Veter premika veje

Trdno stojimo z nogami in z rokami ter nimamo na vse strani kot veter, ki premika veje.

Bodi moj odmev

Učitelj ploska, se z rokami dotika delov telesa (stegna, ramena ...). Učenci so njegov odmev. Vajo lahko izvajajo učenci v parih ali skupini.

Plesno gibalne minutke

Učenci plešejo na glasbo. Ko učitelj glasbo utiša, plesalci zmrznejo. Ko zaslišijo glasbo, ponovno plešejo.

Socialne igre (različnih vrst) uporabljam za razvijanje različnih področij.

Anketa

Z učenci 2. razreda sem izvedla anketo, ker me je zanimalo, kako se učenci počutijo pred minutkami za gibanje, med dejavnostmi, po minutkah za zdravje ter katere dejavnosti so jim najbolj všeč.

-Kako se počutiš pred minuto za gibanje?

Učenci so odgovarjali z besedami: dobro (5 odgovorov), težko sem poslušal učiteljico (4 odgovori), slabo (3 odgovori), jezno (2 odgovora), sem slabe volje (3 odgovori), lačno (1 odgovor).

- Kako se počutiš med minutkami za zdravje (gibanjem, sproščanjem, igrkami med poukom)?

Učenci so odgovarjali: super (7 odgovorov), veselo (5 odgovorov), dobro (4 odgovori), postanem lačen (3 odgovori), vroče (3 odgovori), včasih bolje kot drugič, ker ne maram skakanja (1 odgovor).

- Kako se počutiš po minutkah za zdravje (gibanjem, sproščanjem, igrkami med poukom)?

Učenci so odgovarjali: spet lahko hitreje delam (6 odgovorov), sem pomirjen (5 odgovorov), dobro (4 odgovori), lažje mi je (3 odgovori), ni mi več težko sedeti (3 odgovori), bolje se počutim (2 odgovora).

- Katera dejavnost med minutkami za zdravje ti je najbolj všeč?

Učenci so odgovarjali: tek (7 odgovorov), zvezda (4 odgovori), ogledala (5 odgovorov), igralna kocka in slike (3 odgovori), plesno gibalne minutke (3 odgovori), različne igre (1 odgovor).

V razredu je štirinajst fantov. Fantje radi tečejo in zato je sedem fantov izbralo kot igro, ki jim je najbolj všeč, igro tekanja. Igro zvezda sta izbrala dva fanta in dve dekleti. Med bolj priljubljenimi igrami je tudi igra ogledalo, ki je učencem všeč zaradi različnih zelo smešnih grimas in zato, ker igro igra tudi učiteljica ter je pri tem zelo smešna. Igralna kocka in slike ter plesno gibalne minutke so izbrali po trije učenci. Ena učenka se ni mogla opredeliti za eno igro, saj pravi, da so ji vse igre enako všeč.

Analiza ankete mi je pokazala podobne rezultate, kot sem jih pričakovala.

Sprostitev

Sprostitev je odsotnost psihične in fizične napetosti in je nasprotje stresu. Sprostitvene tehnike pozitivno vplivajo na vključevanje otrok v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med učenci.

Pomen sprostitve

Danes otrokom primanjkuje tišine in umirjenosti, poglobljanja v igro, doživljanja z vsemi čutili. Aktivna igra zahteva zbranost otroka, sposobnost poglobitve, potrpežljivosti, predanosti in ustvarjalnosti.

Sprostitvene vaje in tehnike

Mačka

Predstavljamo si, da smo mački, ki so se pravkar prebudili. Poskušamo čim bolj oponašati prebujajočega se mačka. Najprej povlečemo eno tačico in jo dobro iztegnemo, nato še drugo. Tako iztegnemo vse štiri tačice. Nato počasi pretegnemo vse telo. Grbimo se in se ulenkemo, z užitkom se pretegujemo in razpiramo vse krempeljce.

Odbijanje balonov

Postavimo se tako, da imamo okoli sebe dovolj prostora. Predstavljamo si, da je v zraku vse polno napihnjenih balonov, letečih proti nam. Skušamo jih odbijati, pri tem si pomagamo z rokami in nogami. Vedno bolj kot jih odbijamo, več jih je, zato jih odbijamo vedno hitreje. Pri tem stiskamo pesti in s stegnjenimi rokami »boksamo« okoli sebe. Tudi pri brcanju dvigujemo noge čim višje (Srebot, Menih, 1996, str. 50).

Delamo pico

Otroke razdelimo v pare. En otrok se uleže na trebuh, drugi pa poklekne ob njega. Dlani položi na hrbet ležečega in začne gnesti testo za pico. Pritisk na dlaneh seli iz prstov na »peto« dlani. Dlani postavlja po celem hrbtu v smeri od zgoraj navzdol. Potem pritiska istočasno po diagonalah hrbta. Z dlanmi vleče po hrbtu (vlečemo testo). Testo za pico

je narejeno. Na testo z dlanjo polaga različne dodatke (omako, šunko, sir, gobice ...). Na koncu sošolčevo telo večkrat zaziba z desne na levo stran in ga obrne na hrbet. Pico da v pečico. Sošolca se zamenjata.

Risanje po hrbtu

Učitelj razdeli učence v pare. Učenci s prstkom rišejo oz. pišejo po hrbtu. Učitelj postavi navodila: pisanje črk, besed, risanje enostavnih predmetov ...

Anketa

Z učenci 2. razreda sem izvedla tudi anketo, ker me je zanimalo, kako se učenci počutijo med sproščanjem, po sproščanju ter katere dejavnosti so jim najbolj všeč.

-Kako se počutiš med sproščanjem?

Učenci so odgovarjali: dobro (7 odgovorov), super (6 odgovorov), veselo (5 odgovorov), zabavno je (4 odgovori), ni mi všeč (1 odgovor).

-Kako se počutiš po sproščanju?

Učenci so odgovarjali: super (8 odgovorov), veselo (5 odgovorov), dobro (5 odgovorov), postanem lačen (2 odgovora), ne vem (2 odgovora), čudno (1 odgovor).

-Katera vrsta sproščanja ti je najbolj všeč?

Učenci so odgovarjali: delamo pico (12 odgovorov), risanje po hrbtu (4 odgovori), odbijanje balonov (3 odgovori), mačka (2 odgovora), različno (2 odgovora).

Rezultati ankete so bili pričakovani, saj ob izvajanju dejavnosti za sproščanje opazujem učence in njihove odzive. Pričakovala sem, da se bo največ učencev odločilo za »delamo pico«. Učenci radi izvajajo vaje sproščanja. Pogosto izvajamo sproščanje v zadnjih urah pouka. Mačko, ki se prebujata, pa izvedemo tudi večkrat zjutraj, na začetku pouka. Učenci si pogosto želijo še podaljšati čas izvajanja sproščanja. Po sproščanju se dobro počutijo in so veseli. Učenci različne gibalne dejavnosti zelo radi izvajajo in ni potrebne dodatne motivacije za delo. Dejavnosti pogosto izvajamo na prostem v skoraj vseh vremenskih pogojih. Če izvajamo dejavnosti v razredu, poskrbim, da si učenci poiščejo primeren prostor in dovolj prostora za varno izvajanje dejavnosti. Pred izvajanjem dejavnosti prezračimo razred. Dejavnosti so do sedaj izvajali vsi učenci, čeprav jim vse dejavnosti niso enako všeč. Po bolj razigrani dejavnosti potrebujejo malo več časa, da se umirijo in pripravijo za delo.

Ugotovila sem, da po gibalnih minutah lažje delajo, so bolj umirjeni, več naredijo in so uspešnejši pri svojem delu. V škatli imam vedno pripravljen nabor dejavnosti, iz katerega potem izberem gibalno dejavnost. Čas prilagodim, oziroma se prilagajam počutju in razpoloženju učencev. Ko pride kakšen slab dan in učenci res zelo težko delajo, pa se odpravimo ven na sprehod, se igrajo igre z žogami, obroči, kolesnicami ali jim prepustim nekaj minut proste igre. Ob slabem vremenu sem jim ponudila svojo škatlo z različnimi igrami in igračkami.

Zaključek

Kot učiteljica razrednega pouka se zavedam, kako pomembna je moja vloga pri varovanju zdravja otrok. Gibalni odmori z različnimi dejavnostmi, ki jih izvajamo z učenci med poukom, so zelo pomembni, saj vplivajo na psihično sproščanje otrok, odpravljajo negativne posledice sedenja, razvijajo trajne navade za smotrno izrabo prostega časa, razvijajo sproščen odnos med učiteljem in učenci, izboljšajo trenutno počutje, izboljšajo pozornost ter vplivajo na izboljšanje klime v razredu.

Literatura

Bregant, T. (2023). Pomen igre za otrokov razvoj. Pridobljeno 9. 2. 2024 iz <https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/pomen-igre-za-otrokov-razvoj/>.

Drobne, J. in Mohar, P. (2004). Vzgoja za zdravje. Celje: Mohorjeva družba.

Prgič, J. (2018). Nevroznanost. <https://www.nlp-nevroznanost.si/jani-prgic/>.

Štemberger, V. (2003). Zagotavljanje kakovosti športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

TUTORSTVO – GRADITEV SKUPNOSTI IN »SKORAJ POZABLJENIH« VREDNOT

Povzetek: Na OŠ Preska že 10 let izvajamo tutorstvo - projekt, v katerem preko različnih dejavnosti povezujemo prvošolce in devetošolce. Osnovni namen projekta je podpreti prvošolce pri vključevanju v šolski ritem, jim ponuditi pomoč pri novih izzivih in zagotoviti varen prostor za igro in izražanje. Hkrati želimo devetošolcem ponuditi možnost, da v odnosu s prvošolcem izrazijo svojo odgovornost, močna področja, komunikacijske veščine in ustvarjalnost. Preko njihovega sodelovanja želimo okrepiti in razvijati vrednote, ki danes niso več tako samoumevne kot nekoč – sodelovanje, pomoč, sprejemanje, strpnost, enakopravnost. Preko različnih dejavnosti te vrednote razvijajo tako prvošolci kot devetošolci, odrasli pa jim pri tem pomagamo s svojim znanjem, mediacijo, usmerjanjem in zgledom.

Ključne besede: tutorstvo, povezovanje, vrednote, skupnost

TUTORING - BUILDING COMMUNITY AND "ALMOST FORGOTTEN" VALUES

Abstract: At Preska Elementary School, we have been providing tutoring for 10 years - a project in which we connect first and ninth graders through various activities. The basic purpose of the project is to support first-graders in integrating into the school rhythm, offer them help with new challenges and provide a safe space for play and expression. At the same time, we want to offer ninth graders the opportunity to express their responsibility, strong areas, communication skills and creativity in a relationship with a first grader. Through their cooperation, we want to strengthen and develop values that today are no longer as self-evident as they used to be - cooperation, help, acceptance, tolerance, equality. Both first and ninth graders develop these values through various activities, and adults help them with their knowledge, mediation, guidance and example.

Key words: tutoring, integration, values, community

1 Uvod

V šolskem prostoru veliko pozornost namenjamo učnim dosežkom učencev in posledično včasih kar pozabljamo na razvoj in krepitev osebnostnih, odnosnih in skupnostnih veščin in vrednot. Na Osnovni šoli Preska želimo ravno to področje pri učencih okrepiti in razvijati z usmerjenimi projekti in dejavnostmi. Tutorstvo je celoletni projekt, kjer mladostniki lahko izstopijo iz formalnih okvirov ocenjevanja ter izrazijo svoja močna področja, komunikacijske veščine, čustveno inteligenco in socialne kompetence, ter v vstopanju v šolski svet podprejo prvošolce ter jim olajšajo prehod iz vrtca v šolo.

2 Tutorstvo

Tutorstvo na naši šoli izvajamo že deset let. Vsako leto vanj vključimo devetošolce in prvošolce. Ob rednih evalvacijah in povratnih informacijah otrok in učiteljev, projekt vsako leto posodobimo in nadgradimo. Medvrstniško tutorstvo je opredeljeno kot tutorstvo med različno starima učencema (Jereb, 2011). Poznamo različne kombinacije, npr. učenec višjega razreda osnovne šole in učenec nižjega razreda ali učenec višjega razreda in učenec z učnimi težavami (Miller in Miller, 1995, v Jereb, 2011). Na naši šoli zvajamo medvrstniško tutorstvo, kjer povezujemo učence dveh različnih starostnih skupin, vključujemo vse učence ne glede na status.

Tutor je lahko vsak otrok ne glede na šolske ocene. Vsak otrok lahko na neki način prispeva v svoje šolsko okolje in po svojih izkušnjah ravno učno šibkejši otroci največ pridobijo na svoji samopodobi in samozavesti, ko se priključijo tutorjem, učenci, ki imajo povprečne ocene, pa so navadno najboljši tutorji na učnem in socialnem področju leto ali dve mlajšim otrokom. (Razpotnik 2019, str. 60).

Medvrstniško tutorstvo je lahko zelo koristno, toda najbolj učinkovito je v primeru, ko so izbrani učenci motivirani za sodelovanje. Da učenci lahko nudijo pomoč, morajo znati slediti

strategijam, ki so se jih naučili v pripravljalni fazi medvrstniškega tutorstva. Pomembno je, da so do mlajših učencev razumevajoči ter imajo do njih ustrezen odnos. (Linasi 2011, str. 34). Učence pred začetkom samega projekta tudi spoznamo s strategijami dela, načinom komunikacije, jim osmislimo njihovo vlogo odgovornih mladostnikov. Učencem predstavimo različne konkretne vsebine: kako pohvaliti drugega, kako mu postaviti meje, kako ga umiriti, potolažiti, kako spodbujati učence, ki jih je strah, sram, primernost njihovih odzivov in pomembnosti ustreznih reakcij do mlajših učencev, kako začeti in končati srečanje, kako podati povratno informacijo, pomembnost uporabe neverbalne komunikacije ...

3 Skupnost

Ker živimo v družbi, ki spodbuja individualizem in aktivno ruši pomen skupnosti, je še toliko bolj pomembno, da se v šolskem prostoru temu upremo in učence krepimo v razvijanju skupnostnih vrednot, spodbujamo sodelovanje, strpnost, vključevanje, medvrstniško pomoč, povezovanje učencev v drugačnih situacijah, priložnostih, izzivih.

Zato je potrebno sprejemanje povezanosti in soodvisnosti, sodelovanje ter preseganje individualizma, egoizma, narcizma, zaprtosti v osebne, družinske in narodne meje. (Strehar 2011, str. 45). Namen graditve skupnosti je razvijanje pozitivnih odnosov, postavljanje zgledov, vzpostavljanje drugačnega načina komunikacije, zastavljanje dobrih vprašanj in skupno iskanje odgovorov nanje, učenje aktivnega poslušanja, krepitev osebnih stikov, graditev zaupanja med vsemi udeleženci, krepitev prijateljstev in zdrave tekmovalnosti.

Šolska skupnost učencem s svojimi značilnostmi, kot so pravičnost, solidarnost, inkluzivnost, medkulturnost... zagotavlja avtonomni razvoj, podpira njihovo enkratnost in celo omogoča celostni razvoj na osebnem in družbenem področju, da lahko izstopijo, povzročijo spremembe pri sebi in v skupnosti. Manj formalna šolska skupnost gradi na medsebojnih odnosih, na simbolih pripadnosti in medsebojni povezanosti. Rezultati so vidni v disciplini, učni uspešnosti, v občutku varnosti in pripadnosti skupnosti. Občutek pripadnosti skupnosti pa se razvije in poveča, če učenci in učitelji s sodelovanjem v šoli rešujejo težave. Tako se razvije zaupanje, da s participacijo lahko spreminjamo stvari (Torney – Purta idr 2003, v Strehar 2011, str. 52).

4 »Skoraj pozabljene« vrednote

Vrednote vedno pomenijo nekaj pozitivnega, zato postanejo želeni cilji našega prizadevanja. (Šinkovec 2017, str. 122). Vrednote so ključni motiv za delovanje, ker so povezane s posplošenim in trajnim pojmovanjem in prepričanjem. Za našo rabo bomo uporabili opredelitev vrednot komisije, ki je napisala priporočila za pripravo vzgojnega načrta: »Vrednote so življenjski cilji, smernice, ideje in etična vodila, s pomočjo katerih posamezniki ali družbene skupine ocenjujejo sebe in okolje, v katerem živijo. Posamezniku nudijo oporo pri njegovem življenjskem slogu, opredeljujejo, kaj je pomembno in vredno truda. So vitalnega pomena za družbo, saj usmerjajo ravnanja ljudi« (Priporočila, 2008, str. 7, v Šinkovec 2017, str. 121). Cilji vzgoje se nanašajo tako na posameznika, na razvoj njegovih sposobnosti vključevanja v skupnost in na določene vrednote, ki jih želimo v demokratični družbi imeti. Tako je potrebno na tem mestu omeniti cilje vzgoje s sociološkega vidika: šola socializira otroke, da bi hoteli in bili zmožni sprejeti vrednote družbe. To je cilj socializacije, ki je ožji pojem od vzgoje (Strehar 2011, str. 25).

Vrednote, ki jih najbolj vključujemo v proces tutorstva so: spoštovanje, odgovornost, strpnost, skrb zase, za druge in za okolje, sodelovanje, prijateljstvo, poštenost, solidarnost, enakopravnost in pravičnost.

5 Projekt tutorstvo na OŠ Preska

V projekt tutorstvo so vključeni prvošolci in devetošolci. Poteka celo šolsko leto preko različnih dejavnosti. V projekt so vključeni: organizacijska vodja projekta, vsebinska vodja projekta (mentorici devetošolcem), vsi razredniki devetošolcev in prvošolcev, predmetni

učitelji. Njihova vloga je izredno pomembna, vendar je v tem prispevku ne bom podrobno predstavila. Predstaviti želim vlogo učencev, ki se v projekt vključujejo na različne načine in preko različnih dejavnosti.

Vzpostavljanje prvega stika med devetošolcem in prvošolcem je izredno natančno določeno in organizirano, saj je zelo pomemben prav način, kako se projekt uvede (da ne prestraši, ima težo in smisel):

- a) Skupina 9 devetošolcev iz vseh treh oddelkov oblikuje idejo in pripravi predstavitev projekta tutorstvo vrstnikom. Poudarek je na motivaciji devetošolcev in oblikovanju odeje o tem, kdo tutor sploh je.
- b) Ista skupina devetošolcev po svoji ideji izpelje uvodno uro za vse vrstnike – predstavi projekt in osmisli idejo tutorstva. Na tem srečanju učenci od mentorice dobijo tudi nekaj organizacijskih navodil glede poteka projekta.
- c) Priprava devetošolcev na prevzemanje vloge tutorja po posameznih razredih: mentorici z vsakim oddelkom posebej izpeljeva razredno uro, ki je namenjena motiviranju devetošolcev za vlogo tutorja, pogovor glede njihovih idej, strahov, skrbi. Predstaviva jim tudi čustveni vidik prvega srečanja s prvošolcem in pomembnost ustreznega načina vzpostavitve prvega stika za nadaljnje sodelovanje.
- d) Devetošolci dobijo »domačo nalogo«, ki služi kot priprava na prvo srečanje s prvošolcem. Posameznik se že vnaprej pripravi tako, da razmisli o vsebini pogovora s prvošolcem, pripravi igro za spoznavanje, mu prinese darilce ...
- e) Razredničarke prvih razredov predstavijo učencem projekt. Učence pripravijo na »novega prijatelja«. Z učenci izdelajo izdelek za uvodno srečanje z devetošolci.
- f) Skupina 9 devetošolcev iz vseh treh oddelkov vsebinsko pripravi prvo srečanje učencev 9. in 1. razredov.
- g) Prvo srečanje devetošolcev in prvošolcev, ki poteka v veliki telovadnici. Skupina devetošolcev pripravi 3 igre, katerih namen je vzpostavitev stika med učenci, prebijanje ledu. Nato devetošolec po opisu poišče prvošolca, ki mu je dodeljen. Devetošolec in prvošolec vzpostavita stik v ne-vodeni aktivnosti, na katero se je devetošolec pripravil predhodno. Devetošolci ob koncu ure pospremijo prvošolce v njihov matični razred.

Aktivnosti, ki potekajo skozi celotno šolsko leto:

- Dobrodelko: devetošolci 4-5 krat letno med glavnim odmorom obiščejo prvošolca. V tem času imata »nalogo«, ki jo opravita. Gre za zbirko dejavnosti, ki spodbujajo pozitivne vrednote sodelovanja, pomoči, vključevanja.
- Spremljanje na kulturnih dnevih: devetošolci na vsako šolsko prireditve spremljajo »svoje-ga« prvošolca. Med prireditvijo sedijo skupaj, devetošolci so s svojim vedenjem in odnosom zgled prvošolcem. Po prireditvi starejši učenci mlajše pospremijo v razred.
- Izpeljava učnih ur pri posameznih predmetih: Pri predmetih ZGO, KEM, GEO, LUM, ŠPO, MAT idr. predmetni učitelji pripravijo devetošolce na predstavitev učne vsebine prvošolcu. Srečanje poteka tako, da devetošolci vnaprej pripravijo materiale ter oblikujejo zabavno, igrivo vsebino učne ure, nato pa jo sami podajo prvošolcu.

Zaključek projekta:

Projekt vsako leto zaključimo tako, da prvošolci za zadnji šolski dan (15.6.) devetošolcem pripravijo presenečenje: obiščejo jih v matičnih razredih, jim zapojejo pesmico, podarijo risbico, spominek, drobno pozornost, ter jih pospremijo iz šole, kjer se še zadnjič objamejo in si pomahajo v slovo.

Zaključek

Vsako leto ob zaključku šolskega leta projekt analiziramo in evalviramo. Pozitivne plati, ki jih opažajo učenci, dajejo motivacijo tudi odraslim, da se vsako znova leto lotimo tega projekta. Učenci pridobivajo ogromno izkušenj in priložnosti za razvoj socialno primerne vedenja, komunikacijskih spretnosti, izboljšanje samopodobe in razvijanje empatije do mlajših

učencev. Devetošolci so pri nudenju pomoči lahko bolj učinkoviti kot starši in učitelji, ker uporabljajo jezik, ki je prvošolcem bližji. Opažamo več strpnosti in sprejemanja različnosti. Številne raziskave so pokazale, da se vrstniška podpora, med katero spada vrstniško tutorstvo, pogosto uporablja za spodbujanje inkluzije otrok s posebnimi potrebami. Ugotovljeni so pozitivni učinki pri doseganju učnega uspeha, izboljševanju medsebojnih odnosov in socialnih spretnosti ter sprejemanju individualnih razlik. (Murko 2023, str. 48)

Literatura

- Linasi, A. (2016) Osnovnošolsko tutorstvo kot oblika pomoči učencem z učnimi težavami. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
- Murko, K. (2023) Izzivi vključevanja otrok s posebnimi potrebami v osnovne šole in vrstniško tutorstvo kot strategija pomoči. Koper. Univerza na Primorskem. Pedagoška fakulteta.
- Strehar, K. (2011) Skupnost učencev šole in otroški parlament med idejo in prakso. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
- Šinkovec, S. (2017) Vzgojni načrt v šoli : spodbujanje celostnega razvoja osebnosti učencev. Ljubljana. Jutro. Inštitut Franca Pedička.
- https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/06/11_TejaRazpotnik.pdf (25.1.2024)

SPROŠČENO V ŠOLI IN NA VSAKEM KORAKU

Povzetek: Učenci in učitelji se srečujemo z vse več čustvenimi težavami otrok v šoli. Učenci odraščajo v obremenjenih družinskih situacijah, imajo strah pred neuspehom, ocenjevanji, pred šolo ... V šoli se težave kažejo tudi kot pogostejše izostajanje od pouka in predčasni odhodi od pouka. Kot razredničarka lahko s pozitivno spodbudo, pohvalo in pozitivnim odnosom prispevam k zmanjšanju težav. Vendar to največkrat ni dovolj. Med urami oddelčne skupnosti zato z učenci spoznavamo tehnike sproščanja, samoumiritev in čuječnosti. K dejavnostim jih spodbujam tudi doma.

Ključne besede: sproščanje, čuječnost, samoumiritev, ura oddelčne skupnosti

RELAXED IN SCHOOL AND EVERYWHERE

Abstract: Pupils and teachers are faced with more and more emotional problems of children at school. Pupils grow up in burdensome family situations, they fear failure, assessments, school... In school, problems are also manifested as more frequent absences from classes and early departures from lessons. As a class teacher, I can contribute to reducing problems with positive encouragement, praise and a positive attitude. However, this is often not enough. Therefore, during the class lessons, we learn relaxation, self-soothing and mindfulness techniques together. I also encourage them to do the activities at home.

Key words: relaxation, mindfulness, self-soothing, class lesson

Uvod

Živimo v času, ko vsi hitimo in imamo občutek, da imamo dela vedno več ter vse več pritiskov z vseh strani. Žal se to ne dogaja samo nam, odraslim, ampak tudi otrokom, učencem. Kljub temu še vedno večinoma velja prepričanje, da naj bi bilo otroštvo brezskrbno in brez posebnih pritiskov. Če pogledamo vsakdan učencev, nam je hitro jasno, da ni tako. Učenec zjutraj vstane, hitro poje zajtrk (ali pa tudi ne, ker za to ni dovolj časa), hiti na avtobus, hiti v razred in nato iz razreda v razred, hiti domov, na trening ... Vmes morda na hitro naredi domačo nalogo. Poleg tega se vsakodnevno srečuje še s pritiski staršev, saj le-ti od njega pričakujejo, da je uspešen (morda celo najboljši) v šoli, na treningu, odlično igra inštrument ... Nekateri učenci odraščajo v obremenjenih družinskih situacijah, imajo strah pred neuspehom, ocenjevanji, pred šolo ... Doma se učenci pogosto sproščajo z igrami na telefonu in računalniku, vendar želijo biti tudi tam najboljši. V šoli se težave kažejo kot pogostejše izostajanje od pouka in predčasni odhodi od pouka. Učenci težko dihanje, razbija jim srce, pogosto jih tišči na vodo in blato ter še mnogo drugih znakov. Učitelji lahko prispevamo k zmanjšanju težav učencev s pozitivno spodbudo, pohvalo in pozitivnim odnosom. Vendar to največkrat ni dovolj. Zato bi bilo prav, da bi si znal vsak učenec vzeti čas za umiritev in sprostitve.

Sproščanje med urami oddelčne skupnosti

Z učenci 6. razreda sem vsaj en del vsake ure oddelčne skupnosti, ki se izvaja vsak teden, namenila vajam sproščanja. Na začetku sem učence povprašala, katere stvari jih najbolj skrbijo v letošnjem šolskem letu. Najpogostejši odgovor je bil uspeh v šoli, kar je bilo pričakovano. Spraševala sem jih o tem, kaj naredijo, ko jih kaj skrbi. Največkrat igrajo igrice, gredo na sprehod, povedo bližnjim. Žalosti me, da nihče od učencev ni omenil sproščanja ali kakšnega drugega načina samoumiritve. Zato sem si zadala nalogo, da z učenci med urami oddelčne skupnosti spoznamo nekaj preprostih načinov sproščanja in jih tudi izvajamo. Moja želja je, da učenci vsaj katero izmed vaj izvedejo tudi v trenutku, ko so pod stresom. Z učenci smo se pogovorili o sproščanju. Veliko so o tem vedeli že sami. Pri vsaki vaji sproščanja sem poudarila, da to ni tekmovanje in naj se med vajo osredotočijo na dihanje, naj opazujejo svoje telo in občutke.

Normalno je, da jim bodo misli lahko kdaj zatavale drugam. Njihova naloga v tem primeru je, da misli vrnejo k zadani nalogi in nadaljujejo z dano vajo. Med urami smo vedno naredili kakšno staro vajo in nato spoznali še največ eno novo vajo. Na spletu in v literaturi je polno vaj, ki jih lahko uporabimo pri pouku. Zbrala sem samo tiste, ki sem jih uporabila pri pouku.

Uporabljene vaje sproščanja

Čuječa pobarvanka

Učencem sem dala pobarvanke za barvanje. Izbrala sem pobarvanko, ki ni preveč zahtevna, saj nisem želela, da so učenci obremenjeni z dejstvom, da je ne bodo imeli časa dokončati v eni uri oddelčne skupnosti. Dobili so navodilo, naj si za barvanje vzamejo čas in naj umirijo dihanje. Pozorni naj bodo na pravilno držo pisala, opazujejo naj sled barve na papirju, morebiten zvok, ki pri tem nastaja; aj se potrudijo, da ne bodo razmišljali o ostalih stvareh. Na njihovo željo sem predvajala umirjeno glasbo. Učencem je bilo barvanje ob glasbi zelo všeč. Presenetljivo tudi fantom. Tudi naslednje ure so me spraševali, če bodo lahko zopet barvali.

Dihanje z rokami na trebuhu

Učenci so položili roke na svoj trebuh. Na začetku samo opazovali gibanje rok skupaj z njihovim trebuhom. Nato so naredili nekaj globokih vdihov in izdihov. Ugotovili so, da je premikanje trebuha in rok v tem primeru izrazitejše. Premikanje rok in trebuha so opazovali še eno minuto. Vaja se je zdela učencem sprva zelo zabavna. Potrebovali so nekaj časa, da so se umirili. Vajo smo ponovili večkrat in vsakič so za umiritev potrebovali manj časa. Tudi čas trajanja vaje sem podaljševala do dveh minut.

Dihanje s pomočjo zvezde

Učenci s prstom sledijo obrisu zvezde in pri tem kontrolirano dihajo. Pri enem delu kraka vdihnejo in pri drugem delu kraka izdihnejo. Vajo izvajajo eno minuto. Čas trajanja vaje sem podaljševala do dveh minut.

Učencem je bila vaja zelo všeč, saj so bili pri vaji deloma tudi aktivni s prstom.

Dihaj s pomočjo pravokotnika

Učenci s prstom sledijo obrisu pravokotnika. Ko prst sledi vodoravni stranici, učenci vdihnejo, in ko sledi navpični stranici, izdihnejo. Vajo delajo dve minuti.

Pravokotnik sem obesila na steno, da se učenci lahko na vajo spomnijo vsak trenutek. Pri kasnejših izvedbah vaje smo v razredu poiskali tudi druge pravokotnike (tabla, okna, zvezek ...). Vajo so nato učenci izvajali s pomočjo izbranega pravokotnika.

Zvoki iz okolice

Učenci so zaprli oči in eno minuto poslušali zvoke v svoji okolici. Zvoke so poimenovali.

Učencem se je vaja zdela zabavna. Našteli so presenetljivo veliko zvokov.

Opazovanje okolice

Učenci so se osredotočili na stvari, ki so se dogajale v njih in njihovi okolici. Morali so poiskati:

- pet stvari, ki jih vidijo,
- štiri stvari, ki jih občutijo,
- tri stvari, ki jih slišijo,
- dve stvari, ki jih vonjajo
- eno stvar, ki jo okusijo.

Besedilo naloge sem projicirala. Za lažje izvajanje vaje so si najdene stvari in občutke zapisali. Učenci so vajo opisali kot zabavno in zahtevno. Težave so imeli pri določanju vonjav in okusa.

Hvaležnost

Zapisali so vsaj tri stvari, za katere so hvaležni. Največ jih je izbralo starše, dom in pitno vodo. Njihovi zapisi so me kar presenetili.

Vodena vizualizacija – morje

Učenci so se udobno namestili na stolu in zaprli oči. Prebrala sem jim vodeno vizualizacijo o morju. Večina učencev jih je po vodeni vizualizaciji rekla, da so dobili občutek, da so na morju in so se potem počutili odlično.

Mnenje učencev

Med učenci sem izvedla anketo, katere izmed vaj so jim bile všeč. Lahko so izbrali največ tri vaje. Kar 19 od 25 učencev je bila všeč vaja pobarvanka, zvoki iz okolice (15 učencev) in vodena vizualizacija – morje, ki jo je izbralo 13 učencev. 10 učencev je reklo, da so katero izmed vaj delali tudi doma. Po štirje učenci so izvajali vajo pobarvanka in pravokotnik. Po en učenec je izvajal vaje roke na trebuh, dihanje z zvezdo in opazovanje okolice. En učenec je navedel, da ga je sproščalo risanje. Vesela sem bila, da so se nekateri učenci odločili za izvajanje vaje tudi doma.

Zaključek

Danes je svet zelo zapleten, pričakovanja so velika, vse se odvija zelo hitro. Sposobnost, da se za trenutek ustavimo in prisluhnemo sebi, je nujna. Tako lažje najdemo svoje talente, jih razvijamo, z njimi rastemo in iščemo smisel. Za vaje sproščanja potrebujemo le nekaj minut, prinesejo pa nam lahko veliko koristi. Učencem lahko privzgojimo veščino, ki jo bodo uporabljali še celo življenje. Všeč mi je, da so učenci vaje dobro sprejeli. Sčasoma so se vedno lažje in hitreje umirili. Največ težav z umirjanjem so imeli učenci, ki so tudi sicer v razredu pogosto nemirni. Vesela sem, da so nekateri vaje prepoznali kot učinkovite in jih izvedli tudi doma.

Literatura

Snel Eline: Sedeti pri miru kot žaba: Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet, 2019

<https://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodena%20vizualizacija%202012.pdf> (Pridobljeno 6. 4. 2024)

<https://drive.google.com/file/d/1VoBtXiVbsVCg1GyIAUdxFVmYOB-zZf9M/view> (Pridobljeno 6. 4. 2024)

RAZGIBAJMO IN POPESTRIMO MATEMATIKO

Povzetek: Pri klasičnih urah matematike učenci pretežno sedijo in rešujejo naloge, učenci pa imajo različne učne stile in vedno več jih ima težave s koncentracijo. Zato se poraja vprašanje, na kakšen način lahko učitelji matematike omogočimo lažje usvajanje znanje, kako lahko dosežemo boljšo pozornost, zanimanje za delo in nenazadnje učno uspešnost. Glede na izsledke nevroznanosti je za ustrezen razvoj in delovanje možganov ter posledično za učno uspešnost otrok nujno gibanje. Na podlagi tega sem začela v učni proces uvajati dejavnosti, ki popestrijo pouk matematike. Z gibalnimi vajami lahko vpeljujemo nove pojme, preverjamo in utrjujemo znanje ter izboljšamo prostorsko predstavljenost. V prispevku je predstavljenih nekaj primerov dobre prakse, s pomočjo katerih razvijam boljše prostorske predstave pri učencih. Poleg tega na tak način dosežem boljše razumevanje in lažje pomnjenje, hkrati pa vaje pozitivno vplivajo na razpoloženje učencev.

Ključne besede: matematika, gibanje, učna uspešnost, prostorska predstavljenost

LET'S ANIMATE MATH

Abstract: In math courses, students mostly sit while solving problems. However, students have different learning styles and some of them problems with concentration. Therefore, the question arises, in how mathematics teachers can facilitate the acquisition of knowledge, achieve better attention, interest in work and learning performance. According to neuroscience, movement is necessary for the proper development and functioning of the brain and, consequently, for the learning performance of children. Based on this, I have started to introduce activities into the learning process that enrich mathematics lessons. With movement exercises, new concepts can be introduced, it is possible to test and consolidate knowledge, and improve spatial representation. The article presents some examples of good practice, with the help of which better spatial concepts are developed. In this way better understanding and easier memorisation is achieved, and at the same time, the exercises have a positive effect on the students' mood.

Keywords: mathematics, movement, learning performance, spatial representation

1 Uvod

Pri urah matematike učenci pretežno sedijo. Klasične učne ure so namreč večinoma sestavljene iz razlage, zapisovanja in reševanja nalog v zvezek. Ker imajo učenci različne učne stile, obenem pa ima vedno več učencev težave s koncentracijo, sem iskala načine, kako popestriti običajen pouk matematike in doseči boljše predstave pri učencih. Pri tem je bil cilj, da se v dejavnosti vključi čim večje število učencev, najboljše vse. V prispevku bo predstavljeno, kako sem vpeljala gibalno dejavnost v ure matematike, k čemur so me spodbudili izsledki s področja nevroznanosti.

2 Z gibalnimi dejavnostmi do boljšega in trajnejšega znanja

Nevroznanstveniki so z raziskavami potrdili, da »gibanje pozitivno vpliva na delovanje možganov in učenje. Gibanje pripravi možgane na učenje in jih v otroštvu pomaga organizirati. Ko se gibljemo, zadnji, spodnji del možganov postane zelo aktiven in živci posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Z gibanjem smo lahko bolj koncentrirani, koncentracijo pa ohranimo dlje časa. Velja tudi, da bolj ko so otroci pri gibanju koordinirani in več ko imajo ravnotežja, bolje možgani delujejo. Vemo, da leva stran možganov nadzoruje desno stran telesa, desna pa levo. Usklajeno gibanje obeh polovic telesa pa vodi do usklajenega delovanja obeh možganskih polovic in s tem pozitivno vpliva na učne sposobnosti otrok. Kaj lahko iz tega izluščijo učitelji? Da ni nujno, da se otroci največ naučijo, če mirno sedijo. Med sedenjem so možgani slabše organizirani, vanje doteka tudi manj krvi in sprednji del možganov ni tako aktiven. Več gibanja potrebujejo zlasti fantovski možgani. Učitelji iz prakse potrjujejo, da fantje v primerjavi z dekleti težje sedijo pri miru in sledijo pouku.« (Tim Burns, 2011),

Prav tako je priporočljivo, da se učitelj pri poučevanju poslužuje raznolikih učnih pristopov. S tem sledi otrokovim spoznavnim stilom. Po navedbah različnih avtorjev je 35 odstotkov otrok vidnih tipov, kar pomeni, da je zanje pomembno slikovno gradivo. Približno 25 odstotkov učencev je slušnih tipov, za katere velja, da informacije najlažje sprejemajo skozi pogovor in predavanje. Kar 40 odstotkov učencev pa je telesno-gibalnih tipov, za katere so pomembne gibalne in »ročne« spretnosti. Z vidika teorije mnogoterih inteligenc, o katerih govori Gardner (1995, str. 46), je potrebno slediti različnim učnim pristopom. Le tako razvijamo jezikovno inteligenco, logično-matematično, vizualno-prostorsko, glasbeno, telesno-gibalno, znotrajosebno-intrapersonalno in medosebno-interpersonalno inteligenco.

Učenci največ pridobijo, če poučevanje vključuje vse tri učne tipe. Nihče ne sprejema informacij le vidno, slušno ali gibalno, ampak ima vsak od nas svojo lastno kombinacijo vseh treh navedenih načinov. Kot razlaga Frostig »je gibanje vir zadovoljstva in sprostitev, zato naj bi bilo vpeto v celotni učno-vzgojni proces kot sredstvo za učenje najrazličnejših vsebin. Kadar učenje povežemo z gibanjem, se človek uči hitreje in bolj učinkovito. Zato bi moralo biti gibanje sestavni del vsake učne ure, saj naporno učno delo z vrsto frustracij ustvarja pri otrocih hude napetosti. Z malo domiselnosti, dobre volje in znanja se to da izvesti v še tako skromnih razmerah vsakdanjega pouka. Porabljeni čas pa se bogato obrestuje, saj so potem otroci sposobni bolj zbrano in zavzeto delati.« (1989, predgovor, str. 34)

Gibalne dejavnosti pri matematiki uporabljam pri različnih temah iz učnega načrta: pri geometriji in merjenju, aritmetiki in algebri. Uporabljam jih pri razvijanju novih pojmov, utrjevanju ali preverjanju znanja. V pouk matematike vpeljem tudi veliko iger, ki jih poznamo iz otroštva: dan/noč, spomin, štiri v vrsto, lov za zakladom. Igre imajo znana pravila, a matematično vsebino. Z igrami preverjamo in utrjujemo znanje matematike na zabavnejši način.

Nekaj primerov gibalnih dejavnosti sem zbrala v tabeli 1.

Tabela 1: Gibalne dejavnosti pri matematiki

<i>Dejavnost</i>	<i>Uporaba v razredu OŠ</i>
Primerjanje ulomka s številom 1 ($>$, $<$ ali $=$ 1) V tri kote učilnice prilepim listke z napisi >1 , <1 , $=1$. Učenec dobi listek z ulomkom in se postavi v ustrezen kot. Nato skupaj preverimo in popravimo napake.	6. in 7.
Primerjava dveh ulomkov Učenci delajo v parih. Vsak par dobi dva ulomka in kartone z znaki $>$, $<$, $=$. Par morat ugotoviti odnos med ulomkoma in pred tablo sestaviti pravilno izjavo.	7.
Različni zapisi ulomkov (celi del - ulomek, kjer je števec večji od imenovalca) Učencem razdelim zapisane ulomke. Čim hitreje si morajo poiskati svoj par. Ko ga najdejo, se par postavi na dogovorjeno mesto, naslednji par pa za njim. Na koncu preverimo, ali so pari pravilno sestavljeni.	6., 7.
Igra dan/noč na temo praštevilo/sestavljeno število Naštevam števila. Če je število praštevilo, učenci stojijo, če je sestavljeno število, počepnejo.	6., 7.

Večkratniki danega števila Z zaporedjem gibov oblikujemo posamezno število in ga zaključimo s ploskom. Vsi delamo enako. S ponavljanjem gibov ponazorimo večkratnike danega števila. Nadaljujemo tudi preko znane poštevance.	7.
Razcep na prafaktorje Učenec dano število razcepi na prafaktorje in nato razcep predstavi s kockami. Predhodno se dogovorimo, katera barva predstavlja katero praštevilo in kako bodo predstavili potence.	6., 7.
Tvorba kotov (kot nič, ostri, pravi, topi, vdrti, polni kot) Delamo na tleh v paru in z vrstico. Delamo s polovico razreda stoje. Delamo samostojno z dlanmi.	7.
Simetrala daljice Vsi učenci dobijo nalogo, da se postavijo tako, da bodo enako oddaljeni od obeh košev za smeti.	7.
Simetrala kota Vsi učenci dobijo nalogo, da se postavijo tako, da bodo enako oddaljeni od stene in od držala za metlo.	6., 7.
Sestavi trikotnik, štirikotnik Trojica (trikotnik) ali skupina štirih učencev (štirikotnik) dobi na listu napisano, kateri lik morajo sestaviti. Delajo lahko stoje (oglišča) ali na tleh (stranice).	7.
Prepoznav štirikotnik Učenci delajo v trojicah. Prvi učenec drugemu učencu s prstom na hrbet nariše štirikotnik, ki je napisan na listku. Drugi učenec mora ugotoviti, kateri štirikotnik je narisal. Tretji učenec preverja, ali je prvi učenec narisal ustrezen štirikotnik in ali ga je drugi učenec prepoznal.	7.
Iskanje računov in reševanje Na steno v razredu naključno nalepim 10 nalog. Vsak učenec dobi navodilo, s katero nalogo začne reševanje. Nato nadaljujejo po vrsti. Pišejo samo za svojo mizo, zvezka ali lista ni dovoljeno odnesti k nalogi. Poiščejo nalogo, skušajo si jo zapomniti, zapišejo v zvezek in rešijo. Če vmes kaj pozabijo, se vrnejo k nalogi in še enkrat preberejo.	7.
Matematični srečelov Učenci v skupinah iščejo in rešujejo naloge.	6., 7.
Logične uganke V skupinah rešujejo logične uganke na temo ulomkov, decimalnih števil ali enačb.	6.-9.

Za nadarjene učence in učence, ki pri matematiki izkazujejo zanimanje za delo, pripravljam različne delavnice. Izvajam jih na taboru za nadarjene in v noči v knjižnici. V okviru noči v knjižnici razvijamo prostorske predstave. Začnemo s kocko in iskanjem pojmov, povezanih s šolo in matematiko. Nadaljujemo z reševanjem problemov s kockami in premicami. Zaključimo pa s sestavljanjem poliedrov: od najlažjih Arhimedskih teles, nogometne žoge pa vse do poliedrov velikanov.

Zaključek

Predstavljenih je nekaj načinov, kako lahko učitelji matematike pomagamo učencem pri sprejemanju informacij ne le preko vidnega in slušnega kanala, ampak tudi s pomočjo giba. Na ta način niso na boljšem samo gibalni tipi učencev, temveč tudi ostali. Učenci na tak način lažje sprejemajo določeno znanje in si dejstva lažje zapomnijo, doseže se boljše pozornost in zanimanje za delo. Poleg tega so učenci med seboj strpnejši. Dejavnosti imajo pozitiven učinek na nemirne učence, boljše pa se znajdejo tudi učenci s težavami pri matematiki. Resda je s pripravo takšnih učnih ur več dela, vendar je vredno truda.

Literatura

Burns, T. (2011). Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti. V: Dnevnikov Objektiv. Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042436769> (20. 2. 2024).

Frostig, Marianne. 1989. Gibalna vzgoja. Ljubljana: Svetovalni center.

Gardner, Howard. 1995. Razsežnosti uma. Ljubljana: Tangram.

MATEMATIKA BREZ STRESA: KAKO SE IGRA LAHKO SPREMENI V NAJBOLJŠO UČNO IZKUŠNJO

Povzetek: V prispevku bom predstavila nekaj primerov aktivnih učnih oblik pri matematiki, ki prispevajo k dobrobiti psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Primeri, lov za zakladom, soba pobega, so skupinske dejavnosti, ki spodbujajo gibanje in aktivnost. Aktivne učne oblike spodbujajo k razmišljanju, reševanju problemov in kritičnemu razmišljanju. Učenje matematike skozi igro zmanjša stres, povezan s tradicionalnim pristopom k učenju. Skupinske dejavnosti izboljšajo socialne veščine in razvijajo čustveno inteligenco. Nekateri otroci se bolje učijo skozi vizualne, drugi skozi slušne ali gibalne kanale. Prilagajanje pouka posameznim potrebam pripomore k boljšemu razumevanju in manjšemu občutku frustracije pri učenju matematike. Uspeh pri reševanju matematičnih nalog v interaktivnem okolju lahko pozitivno vpliva na samopodobo in samozavest otrok. To prispeva k boljšemu duševnemu zdravju in motivaciji za učenje.

Ključne besede: matematika, stres, igra

STRESS-FREE MATHEMATICS: WHEN A GAME TURNS INTO THE BEST LEARNING EXPERIENCE

Abstract: In this article I will present a few examples of active learning techniques used in Maths which contribute to the general wellbeing of children and adolescents. Group activities like treasure hunts or escape rooms call for movement and action. They encourage problem solving and critical thinking on the part of the learners. Learning mathematics through games reduces stress which is otherwise associated with traditional ways of learning. Furthermore, group activities improve social skills and help build emotional intelligence. Some learners are visual types, others auditory and kinaesthetic types. Lessons striving to cover different learners' needs help them understand maths better and reduce the frustration in the learning process. Success in solving maths tasks in interactive environment has a positive impact on their self-image and confidence, which eventually leads to better mental health and higher motivation to learn.

Key words: maths, stress, game

Uvod

Matematika lahko povzroča občutke tesnobe in stresa pri učencih ter tudi pri odraslih. V tem prispevku pa je predstavljen alternativen pristop k poučevanju in učenju matematike - pristop, ki temelji na prepričanju, da se matematiko lahko nauči in razume brez nepotrebnega stresa. Ključno je igrivo učenje, ki lahko preoblikuje matematično izkušnjo iz nekaj zastrašujočega v nekaj navdihujočega in zabavnega. Predstavila bom, kako se lahko matematični koncepti preoblikujejo v igrive dejavnosti, ki spodbujajo radovednost, kreativnost in sodelovanje. Z analizo pristopa matematika brez stresa bom pokazala prednosti slednjega ter kako ta oblika učenja lahko prispeva k najboljšim učnim izkušnjam za učence. Primeri aktivnih učnih oblik pri matematiki

1. Lov za zakladom

Lov za zakladom" je matematična igra, ki združuje elemente iskanja, reševanja problemov in matematičnih operacij. Cilj igre je najti skriti zaklad, pri tem pa se morajo učenci spoprijeti z matematičnimi izzivi in reševati naloge, da bi napredovali proti cilju.

a) Priprava za učitelja

Priprava igre se mi je zdela najzahtevnejša naloga. Naloge lahko zajemajo osnovne matematične operacije, geometrijske probleme, reševanje enačb itd. Izbrala sem temo (enačbe) in pripravila seznam matematičnih nalog. Nato sem pripravila prostor za igro, kamor sem skrila zaklad. Lahko bi izbrala notranji ali zunanji prostor. Izbrala sem učilnico, ki so jo učenci poznali. Skrila sem zaklad na določenem mestu in zapisala namige, ki so bili učencem v pomoč pri iskanju.

b) Priprava prostora in razlaga pravil igre učencem

Razlaga pravil je zelo pomemben del igre. Preden so se učenci začeli igrati, smo skupaj

pripravili učilnico. Klopi smo postavili v 4 skupine, med njimi pa pustili nekaj prostora. Učenci so pripravili pisala in pametne telefone (potrebovali so jih pri eni izmed štirih nalog), nato so se postavili v polkrog in poslušali navodila za igro. Posebej sem jih opozorila na natančno branje namigov, ki so sledili. Spodbudila sem jih k sodelovanju in medsebojni pomoči. Nato sem jih razdelila v pare.

c) Potek igre

Vsak par je prejel začetno nalogo (ta je bila bolj enostavna zato, da so dobili motivacijo za nadaljnje delo), ki so jo morali pravilno rešiti, da so dobili prvi namig o lokaciji zaklada. Ko so rešili prvo nalogo, so zopet dobili namig, ki jih je usmeril k naslednji nalogi. Učenci so nadaljevali z reševanjem matematičnih nalog in sledenjem namigom, dokler niso našli zaklada. Igra je bila zastavljena tako, da so morali na koncu vsi skupaj reševati isti problem, da so našli zaklad.

"Lov za zakladom" je odličen način, kako spodbuditi učenje matematike skozi zabavo in interaktivnost. Učenci razvijajo svoje matematične spretnosti, hkrati pa uživajo v pustolovščini iskanja skritega zaklada.

2 Matematična soba pobega

Interaktivna matematična soba pobega je igra, ki združuje elemente logike, matematične uganke in reševanja problemov. Učenci se znajdejo v virtualnem svetu, kjer morajo rešiti manj zapletene in bolj zapletene matematične izzive, da bi našli ključ in se osvobodili ali odklenili naslednjo stopnjo igre.

a) Priprava in izdelava virtualne sobe

Načrtovanje sobe pobega je kompleksno. Ker sem to aktivnost pripravljala v času pouka na daljavo, sem najprej izbrala aplikacijo, v kateri sem naredila sobo pobega (One Note). Tema je bila pobeg iz virtualne učilnice. Nato sem se lotila sestavljanja nalog. Sestavila sem štiri sklope nalog za skupine štirih učencev. Bistveno je bilo, da so bile naloge zastavljene tako, da so imele le eno pravo rešitev, ki ni smela biti naključna. Virtualne ključavnice, bile so štiri, sem opremila z namigi za reševanje. Za »pobeg iz sobe« sem predvidela eno šolsko uro. Ko sem virtualno sobo pripravila, so jo najprej preizkusile sodelavke, učiteljice matematike. Tako sem dobila vpogled v kompleksnost reševanja nalog in potreben časovni okvir.

b) Razlaga pravil

Učence sem preko Zooma povabila na igro. Najprej sem jih seznaniła s potekom in pravili igre. Nato sem udeležence razdelila v skupine po štiri. V aplikaciji Zoom je imela vsaka skupina zaprto sobo, v kateri so komunicirali. Do igre so učenci dostopali preko spletne učilnice.

c) Potek igre

Učenci so začeli z reševanjem prve matematične uganke, ki jih je pripeljala do naslednjega koraka v igri. Nadaljevali so z reševanjem matematičnih izzivov in iskanjem ključev oz. gesel. Če igralci niso bili uspešni pri reševanju uganke ali so potrebovali pomoč, so lahko uporabili namige ali pa so se obrnili na učiteljico, ki je bila ves čas igre prisotna.

Matematična soba pobega ponuja zabavno in izzivalno izkušnjo, ki spodbuja timsko delo, kritično razmišljanje in uporabo matematičnega znanja na inovativen način. Učenci imajo priložnost razvijati svoje spretnosti reševanja problemov in hkrati uživati v vznemirljivem izzivu pobega iz sobe.

3 Mataktiviti

Mataktiviti je kombinacija treh iger, ki spodbujajo kreativnost. Učenec mora pojme s poslovnih kart predstaviti bodisi z risanjem, razlago ali pantomimo, soigralci pa morajo uganiti, za kateri pojem gre.

a) Priprava in izdelava igre

Priprava in izdelava igre je potekala v sodelovanju z učenci. Razdelila sem jih v skupine po štiri. Izdelali so načrt igre (kartonasta podlaga s pisanimi polji), ki je vseboval 42 polj.

Nato so izdelali 84 pojmovnih kart s po eno nalogo. Ob tej nalogi so zapisali tudi rešitev oz. odgovor. Naloge sem jim jaz pripravila. Zajemale so osnovne matematične operacije in geometrijske probleme. Učenci so jih nato po lastnem občutku razvrstili po težavnosti v tri skupine, osnovne, zahtevne, zelo zahtevne. Dodali so peščeno uro, 4 igralne figure, igralno kocko in na kratko zapisana pravila igre.

b) Razlaga pravil:

Igro lahko igrajo do 4 pari učencev. Prvi učenec v paru vrže igralno kocko in nato izbere eno pojmovno karto ter prebere nalogo učencu, s katerim je v paru. Ta učenec se sam odloči, ali bo odgovor predstavil z risanjem, razlago ali s pantomimo. Pri risanju učenec ne sme uporabljati besed niti kretenj, risbe ne smejo vsebovati črk ali števil. Kadar učenec pojem razlaga, to lahko stori le s pomočjo besed, ki sestavljajo pojem ali njegove izpeljanke. Pri pantomimi učenec, ki predstavlja pojem, ne sme govoriti.

c) Potek igre:

Učenci so igrali igro večkrat tako pri redni uri pouka (utrjevanje) kot pri dopolnilnem in dodatnem pouku. Če igralci niso bili uspešni pri odgovoru ali so potrebovali pomoč, so dobili pomoč pri učencih ali pa so se obrnili na učiteljico, ki je bila ves čas igre prisotna.

Zaključek

Kriteriji uspešnosti za izdelavo primernih iger:

- Navodila igre so razumljivo napisana
- Zapisi so matematično pravilni in čitljivo zapisani.
- Primeri so rešljivi, pokrijejo izbrano vsebino.
- Igra nam omogoča različne stopnje težavnosti oziroma je primerna glede na naše znanje.
- Primeri (vprašanja, naloge) so kratki in omogočajo tekočnost igre.
- Igra je rešljiva in se zaključi v predvidenem času.
- Pri izdelavi igre učenci sodelujejo v skupini.
- Pri igranju upoštevamo navodila za igranje. (Suban 2020, str.108)

Moja osebna izkušnja z uporabo iger pri pouku matematike je pozitivna. Najtežji del za učitelja je izdelava igre. Seveda ni nujno, da se izdelave igre lotimo sami saj je veliko matematičnih iger že na voljo. Kadar pa igro vseeno izdelamo sami (v fizični ali virtualni obliki) pa moramo računati na to, da bomo za ta del porabili največ časa. Vsebinsko učnega načrta dobro poznam, zato z izbiro vsebin nisem imela težav. Na voljo je ogromno gradiva tako tiskanega kot spletnega. Ko pa pogledam učinke ur, na katerih se učenci igrajo, sem lahko zelo zadovoljna.

Učne ure matematike so bile izvedene z uporabo igre kot aktivne učne oblike, ki je bila namenjena utrjevanju snovi. Učenci so se aktivno vključili v ure in bili ves čas angažirani, pohvalili so način igre, možnost uporabe pametnih telefonov ter delo v parih in skupinah. Naloge so bile prilagojene tako, da niso bile pretežke, kar je omogočilo večini učencev, da so uspešno zaključili igro. Vse to je pripomoglo k uspešnemu utrjevanju matematične snovi na zabaven in interaktiven način ter brez stresa. V zaključku prispevka bi poudarila, da so igre pri matematiki ključnega pomena, saj omogočajo učencem interakcijo, sodelovanje in razpravo, kar posledično pripomore k boljšemu razumevanju in občutku uspeha. Sodelovanje v igri spodbuja učence k reševanju problemov, razvija njihovo samozavest in gradi pozitivno vzdušje v učilnici. Skozi sodelovalne aktivnosti se učenci ne le učijo matematičnih konceptov, temveč tudi razvijajo pomembne socialne in komunikacijske spretnosti, ki jim bodo koristile v šoli in zunaj nje. Zato je nujno, da učitelji v svoje poučevanje vključujejo elemente sodelovalnega učenja, ki omogočajo učencem, da se počutijo uspešne in samozavestne pri reševanju matematičnih nalog. Vključitev iger v pouk matematike predstavlja učencem odmik od običajnih učnih aktivnosti in jim omogoča, da se sprostijo. To lahko poveča njihovo pozornost in zmanjša utrujenost pri učenju.

Literatura

- Prgič, J. (2019). 20 strategij poučevanja, ki so kompatibilne z delovanjem možganov. Zabukovica: Samozaložba.
- Prgič, J. (2020). Najboljše timske igre za vsako skupino. Zabukovica: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Suban, M., 2020. Ugotavljanje matematičnega znanja: Priročnik za učitelje. Pridobljeno 9. 4. 2024 iz https://www.zrss.si/pdf/ugotavljanje_matematicnega_znanja.pdf.
- Zagorc, M. (2003). Sprostimo se ... Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ANGLEŠČINA Z VETROM V LASEH

Povzetek: Učenci preživljajo vedno manj časa na prostem, vendar v šoli velikokrat izražajo željo po pouku izven učilnic. V prvem delu članka so predstavljeni pouk na prostem kot oblika pedagoškega dela, njegove koristi za psihofizično zdravje otrok, odnose med njimi v razredu in kakovost usvajanja znanja, ter izzivi, ki jih prinaša. V drugem delu pa so navedene nekatere praktične aktivnosti, ki jih je moč izvesti pri pouku tujega jezika angleščine na prostem, med drugim branje knjig za angleško bralno značko, del priprav na govorne predstavitve, utrjevanje in ponavljanje snovi po postajah, usvajanje določenih vsebin ipd. Učitelji se premalokrat poslužujejo takšnega načina dela. Zaradi različnih prostorskih pogojev in drugih specifik šol je ta oblika pouka pogosto prepuščena samoiniciativnosti, iznajdljivosti in ustvarjalnosti učiteljev.

Ključne besede: pouk na prostem, formativno spremljanje, sodelovalno učenje, fit pedagogika, bralna značka, psihofizično zdravje otrok in mladostnikov

LEARNING ENGLISH WITH WIND IN HAIR

Abstract: The time students spend inside has been increasing, however, students often ask to spend more school time outdoors. The first part of this article presents outdoor education, its benefits for psychophysical health and social relations among students, and acquired knowledge quality as well as its challenges. The second part encompasses various practical activities that can be conducted outside traditional classrooms within English lessons, such as reading books for the reading badge, some steps of project presentations, content revision at stations, new knowledge acquisition etc. Teachers tend to use this kind of teaching approach rarely due to a school's outdoor area available and individual specifics, this kind of work is thus often left to a teacher's self-initiative, inventiveness and creativity.

Key words: outdoor education, formative assessment, cooperative learning, fit pedagogy, reading badge, children and teenager's psychophysical health

Uvod

Dandanes učenci preživijo večinoma svojega časa v zaprtih prostorih, dopoldne v učilnicah, popoldne pa doma, velikokrat pred zasloni. Po drugi strani pa vedno pogostejše sporočajo, da si želijo več pouka na prostem, saj je takšnih oblik pouka v osnovnih šolah zelo malo, še zlasti na predmetni stopnji. Glavnina učnih ur prevečkrat poteka statično v učilnicah, še vedno je veliko tudi frontalnega pouka. Ob dejstvu, da otroci povprečno preživijo pred ekrani popoldne veliko ur in ob opozorilih strokovnjakov o poslabševanju psihofizičnega zdravja, je skrb zanj pri otrocih in mladostnikih še toliko bolj pomembna. V okviru pouka angleščine se srečujemo z različnimi tematskimi področji, med drugim se pogosto dotaknemo tem, kot so zdrav način življenja, zdravo preživljanje prostega časa, športi, prijateljstvo in pomen dobrih odnosov, pasti odvisnosti ipd. ter razpravljamo o njih. To so teme, ki mladostnike zanimajo in o katerih radi delijo svoje izkušnje, strahove in skrbi. Ena od priložnosti, ki omogoča več gibanja, sproščenosti in povezovanja z naravo, je prav učenje na prostem. Raziskave po vsem svetu potrjujejo številne koristi, ki jih takšne vrste pouk prinaša, a je kljub temu zelo redko uporabljen način poučevanja, zlasti na predmetni stopnji. Naravne danosti posameznih šol so sicer raznolike, vendar je z malo iznajdljivosti moč najti številne priložnosti za takšno obliko pouka pri vseh šolskih predmetih.

Pouk na prostem

Otroci imajo vedno manj možnosti za preživljanje prostega časa na prostem in s tem za formalno in neformalno učenje zunaj. Vzrok za to je porast preživljanja prostega časa pred zasloni, vedno več nadzorovanih aktivnosti izven doma, poudarek na akademskih dosežkih, v šoli pa želja učiteljev, da izpolnijo zahteve, določene z učnim načrtom (Waite 2022, 301). Pouk na prostem je pedagoški pristop, ki spodbuja učenčevo učenje in razvoj na številnih področjih, pri čemer zunanje okolje zagotavlja vire in prostor za bogato raziskovalno in avtentično učenje (Kelly, Buckley, Lieberman, Arndt 2022, 762). Zunanje okolje je lahko

vsak prostor izven učilnice. Ta vrsta pouka temelji na filozofiji, teoriji in praksi izkustvenega učenja in okoljske vzgoje (Skribe – Dimec 2014, 79). Omogoča učenje, ustvarjanje in igro na svežem zraku, pri čemer učenec lahko pridobi realno, pozitivno izkušnjo.

Koristi takšnega načina poučevanju lahko razdelimo v tri skupine, in sicer na področju intelektualnega razvoja in akademske motivacije, psihičnega zdravja, čustvenega in socialnega razvoja ter fizične aktivnosti. Prvo področje vključuje spoznanja, da ta oblika pouka povečuje motivacijo za učenje, samostojnost pri delu, kakovost znanja in kompetentnost ter izboljšuje znanje, zavedanje o okolju in spodbuja otrokovo povezanost z naravo (Solomonian, Barbaro, Adesuwa Onah, Wilson, De Rose 2022). Pomaga tudi razvijati individualne učne navade in omogoča medpredmetno povezovanje (Skribe – Dimec 2014, 80). Na področju mentalnega znanja je bilo ugotovljeno, da pouk na prostem izboljšuje mentalno zdravje otrok ter njihov čustveni in socialni razvoj. Spodbuja prosocialno vedenje, manj je težav z motnjami pozornosti, kar je posebej vidno pri fantih, izboljšuje povezanost razreda, krepi pripadnost razredu in zmanjšuje pritisk vrstnikov. Na ta način učenci postajajo bolj samozavestni in sodelovalni. Med fizičnimi koristmi pa so navedene zmanjšanje sedečega vedenja, več telesne aktivnosti, izboljšanje motoričnih spretnosti, fine motorike, koordinacije, občutka za ravnotežje in mišične mase (Solomonian, Barbaro, Adesuwa Onah, Wilson, De Rose 2022; Skribe – Dimec 2014, 80). Kljub številnim raziskavam po vsem svetu, ki dokazujejo mnoge koristi pouka na prostem, pa se tega načina poučevanja učitelji malo poslužujejo. Med izzivi pouka na prostem so organizacijski izzivi, saj takšen pouk zahteva več časa za pripravo vsebin, težje je oceniti tudi konkreten učinek takšnih učnih ur. Različne so tudi prostorske danosti šol, dostop do zelenih površin je lahko omejen, pri čemer je velika razlika med mestnimi šolami in vaškimi šolami. Sledijo jim vsebinski izzivi, pri čemer je potrebno najti vsebine, ki jih je smotrno obravnavati na prostem. Zadnji vidik pa so disciplinski problemi, kamor sodi tudi skrb za varnost otrok (Skribe – Dimec 2014, 82; Marchant 2019). Učenci pogosto gledajo na pouk na prostem kot na deloma prosto uro, med katero je potrebno manj delati, ni takšnega nadzora nad opravljenim delom, nekaj dodatnega časa pa je porabljenega za samo logistiko (odhod na prosto in pravočasen prihod nazaj v šolo). Zdi se, da učitelje najbolj skrbi prav to, da svoboda zunanjega okolja ne omogoča enakega nadzora nad učenci, kot jih štiri stene učilnic, zato je še toliko bolj pomembno, da se učitelji z učenci dogovorijo za jasna pravila, časovni okvir in cilje, ki naj bi jih med učno uro izven učilnice dosegli.

Številne aktivnosti na prostem, ki vključujejo med drugim prvine fit pedagogike, sodelovalno učenje in elemente formativnega spremljanja popestrijo pouk angleščine, so v oporo odraščajočim mladostnikom in pomagajo učitelju, da gradi odnos z učenci. Skozi sodelovanje z drugimi učenci le-ti gradijo odnose, kar izboljšuje razredno klimo in počutje posameznika v razredu oziroma skupini.

Aktivnosti na prostem pri poučevanju tujega jezika angleščina

V okviru pouka angleščine lahko izvedemo različne aktivnosti, pri čemer smiselno izkoriščamo prednosti pouka na prostem. V nadaljevanju je navedenih nekaj aktivnosti, ki so bile izvedene na OŠ Koper v okviru pouka na prostem pri tujem jeziku angleščina od 4. do 9. razreda.

Učne oblike, ki jih ima učitelj možnost izbrati za delo na prostem, so lahko vse obstoječe, in sicer individualno delo, delo v paru ali skupinah. Delo v skupinah lahko nadgradi v sodelovalno učenje. Tudi pri izbiri metod dela praktično ni omejitev, smiselno pa je izkoristiti prednosti, ki jih ponuja zunanje okolje, kot so več prostora za delo in gibanje, okolica z obstoječimi danostmi ipd.

Branje knjig je ena od aktivnosti, ki je zelo primerna za pouk na prostem, še posebej v naravnem okolju. Učenci lahko berejo samostojno ali pa berejo drug drugemu in obenem vadijo tudi izgovor besed. Naloge bralnega razumevanja lahko rešujejo samostojno, v paru ali pa manjših skupinah, s čimer krepijo znanje in tudi sodelovanje. Tako v okviru pouka

angleščine berejo književna dela za angleško bralno značko in jo na ta način skoraj vsi učenci opravijo. Skozi branje učencem omogočamo spoznavanje književnosti drugih narodov v izvirniku, povečujemo priljubljenost branja v tujem jeziku, motiviramo učence za nadaljnje poglobljanje znanja s področja tujega jezika, privzgojimo mladim pozitiven odnos do knjige, zbudimo v njih voljo do branja, jim ponudimo drugačen, svež, zanimiv in njihovi starosti in razvojni stopnji primeren način usvajanja jezikovnega znanja ter spodbujamo razvoj bralne pismenosti in bralnih strategij pri učencih (Pravilnik o tekmovanju iz znanja za EPI bralne značke v osnovni in srednji šoli). (SLIKA 1)

Pri pripravi projektov, kot so govorne predstavitve, lahko na prostem poteka faza načrtovanja, urejanja podatkov, zunanje okolje pa je še zlasti priročno za vajo izvedbe govornega nastopa, ki lahko poteka samostojno ali pred enim ali več sošolcev, ki so v vlogi kritičnih prijateljev in drug drugemu podajajo povratne informacije o doseganju kriterijev uspešnosti. Z vajo pred sošolci tudi zmanjšujejo strah pred nastopanjem in stres, ki je povezan s takšno vrsto aktivnosti. Tako lahko vadijo vsi in se ne motijo, kar je težava še posebej v razredih z veliko učenci, saj je zunaj veliko več prostora kot v razredu. Učenci petega razreda so tako vadili na gugalnicah, v lesenih hiškah, na toboganu, plezalih, med hojo po igrišču ipd. Delo je bilo dinamično, saj so se učenci, ki so čutili potrebo po dodatnem samostojnem delu, nekoliko odmaknili, da so še dodatno vadili, nato pa se vrnili v pare ali manjše skupine. (SLIKA 2)

Zunanja igrala omogočajo učenje besedišča, ki je vezano na otroško igrišče (igrala), in glagolov, ki označujejo različne aktivnosti, ki jih počnemo na igrišču. Tako lahko nastane čudovit poligon za različna zaporedja gibov in aktivnosti z navodili v angleščini. Učenci so plezali na tobogan (climb), se zaguncali na gugalnici (swing), tekli (run), skakali (jump), hodili okoli lesenih hišk (walk), se skrili v hiške (hide) ipd. Narisali so igrišče in z igral preslikali ustrezna poimenovanja.

Različne oblike igral omogočajo tudi učenje in utrjevanje poznavanja ure, na primer okrogle (vrtiljak) lahko ponazarjajo polno uro, polkrožne (plezalo) pol ure in četrtnokrožne linije (plezalo) četrt ure. Učenci so na primer zaslišali vrsto dnevne aktivnosti (poimenovanje dnevne rutine), in se predstavili k plezalu ustrezne oblike glede na to, kdaj to počnejo. Drug drugemu so poročali. Učenci lahko tudi opišejo svoj dan, tako da se sprehajajo me igrali, ki ponazarjajo določeno uro. Te vrste pouk vključuje prvine fit pedagogike, ki še dodatno pripomore k bolj učinkovitemu učenju in upošteva različne učne tipe učencev.

Učenci zadnjega triletja zelo radi ure, ki so namenjene utrjevanju in ponavljanju učne snovi, preživijo na prostem. Tako lahko sodelujejo pri delu v poljubno velikih skupinah, si pomagajo in podajajo povratno informacijo kot kritični prijatelji, delo pa opravljajo tako, kot jim je najbolj udobno. Lahko je delo organizirano po postajah, pri čemer je vsaka od postaj namenjena svoji vrsti aktivnosti. Prostranost zunanjega okolja jim nudi dovolj prostora, kar je pomembno zlasti pri poučevanju velikega števila učencev v razmeroma majhnih učilnicah. Pogosto jim je ponujena možnost kratkega odmika, tako da mečejo žogo na koš, streljajo na gol, dekleta naredijo kakšno gimnastično prvino, kot so stoja, most, preval, premet, dvig trupa ipd., nato se vrnejo k delu. Ti odmori so še posebej koristni za otroke, ki potrebujejo več gibanja. Pomembno je, da so pravila oddihov natančno določena, saj lahko neupoštevanje privede do vsesplošnega kaosa, nedoseganja učnih ciljev ter ogrožanja lastne varnosti in varnosti drugih. (SLIKA 3)

Učenci predmetne stopnje pripravljajo različne dialoge, s pomočjo katerih utrjujejo konverzacijo. Zaigrane dialoge večkrat posnamejo, da si jih lahko ogledajo tudi sošolci in jih ovrednotijo kot kritični prijatelji. Tako na primer poteka predstavitev, kako poteka kosilo v šoli, pri čemer predstavijo pribor, dele menuja, bonton v jedilnici ipd. Pouk poteka v šolski jedilnici.

Posebno priložnost za pouk na prostem nudi učilnica na prostem, ki omogoča bolj podoben pouk tistemu v tradicionalni šolski učilnici, vendar na svežem zraku. V učilnicah na prostem, ki ju imamo na šoli, so na voljo različni leseni elementi, ki lahko služijo kot stoli ali mize.

Pouk na prostem je dragoceno izkoristiti za razpravo in raziskovanje o zdravem načinu

življenja zlasti med najstniki. Tako z učenci razpravljamo o zdravi prehrani, pomenu gibanja, različnih športih, okolju in skrbi zanj (podnebne spremembe, recikliranje ipd.), pridelavi hrane (ob obisku šolskega vrta) itd. Pri tem aktivirajo veliko angleškega besedišča, ki je vezano na posamezno tematsko področje. Večini učencev je pouk na prostem zelo všeč, obstajajo pa tudi takšni, ki se raje učijo v učilnici, saj je tam bolj udobno, čisto in nisi neposredno izpostavljen vremenskih razmeram.

Zaključek

V tem strokovnem članku smo želeli predstaviti številne pozitivne vidike poučevanja na prostem, ki zajemajo mnoge koristi za učence tako na področju učenja, socialnih veščin kot tudi fizičnega in mentalnega zdravja. Kljub številnim koristim, ki jih potrjujejo študije širom sveta, pa je ta način dela premalokrat uporabljen zaradi organizacijskih, vsebinskih in disciplinskih problemov, ki se ob načrtovanju in izvedbi porajajo.

Pouk angleščine na prostem lahko zajema branje knjig na prostem, učenje določenega tematskega besedišča, vezanega na naravne danosti okolja, utrjevanje in ponavljanje učne snovi, vaje za izboljšanje konverzacije, lahko pa je le neke vrste tradicionalni pouk na svežem zraku, ki omogoča krajše premore in odklope z gibanjem. Potrebno bi bilo, da bi učitelji bolj ozavestili priložnosti in koristi tega načina poučevanja ter tudi s tem prispevali k boljšemu psihofizičnemu zdravju otrok in mladostnikov. To je dragocena popotnica šole otrokom na poti v odraslost.

Literatura

Kelly, O., Buckley, K., Lieberman, L. J., Arndt, K. (2022). Universal Design for Learning - A framework for inclusion in Outdoor Learning. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 25, 75–89. <https://doi.org/10.1007/s42322-022-00096-z>

Pravilnik o tekmovanju iz znanja za EPI bralne značke v osnovni in srednji šoli. DZS. <https://www.epibralneznacke.com/pravilnik-epi-bralne-zna269ke.html>

Skribe Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. Raznovrstnost pristopov in razvijanje naravoslovnega mišljenja. V S. Mršnik in L. Novak (ur.). *Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi: spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika* (str. 79–83). Zavod RS za šolstvo. http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe_Pouk_na_prostem.pdf

Solomonian, L., Barbaro, D., Adesuwa Onah, R., Wilson, M. in De Rose, Z. (2022). Effects of Outdoor Learning School-Based Education Programs on Pediatric Health, Effects of nature-based educational programs. V: T. Kaczor (ur.). *Natural Medicine Journal*. <https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/effects-outdoor-learning-school%E2%80%93based-education-programs-pediatric-health>

Waite, S. (2022). International Views on School-Based Outdoor Learning. V: Jucker, R., von Au, J. (ur.). *High-Quality Outdoor Learning*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-04108-2_17

FELDENKRAIS METODA PRI POUČEVANJU ŠPORTA

Povzetek: Feldenkraisova metoda je koristna tehnika sproščanja, ki jo je mogoče vključiti pri poučevanju športa, sploh v sklepnem delu učne ure. Njen glavni cilj je povečati zavedanje o gibanju in našem telesu. Vaje v tej metodi se izvajajo počasi in brez nepotrebnega napora, kar omogoča učinkovito sproščanje in hkrati razvijanje telesne zavesti. Pomembno je poudariti, da Feldenkraisova metoda ponuja individualni pristop, kar pomeni, da lahko vsak posameznik razvije svoje zavedanje telesa in izboljša svojo gibalno učinkovitost v svojem lastnem tempu in na primeren način. Vključitev metode pri uri športa lahko prinese številne koristi, kot so boljša telesna zavest, večja gibalna učinkovitost, zmanjšanje tveganja za poškodbe in splošno izboljšanje športnih rezultatov.

Ključne besede: Feldenkraisova metoda, sprostitvev, individualni pristop

FELDENKRAIS METHOD IN SPORTS EDUCATION

Abstract: The Feldenkrais method is a beneficial relaxation technique that can be incorporated into sports education, especially in the concluding part of a lesson. Its primary aim is to increase awareness of movement and our body. Exercises in this method are performed slowly and without unnecessary effort, allowing for effective relaxation while simultaneously developing bodily awareness. It is important to emphasize that the Feldenkrais method offers an individualized approach, meaning that each individual can develop their own bodily awareness and improve their movement efficiency at their own pace and in a suitable manner. Integrating the method into sports education can bring numerous benefits, such as improved bodily awareness, increased movement efficiency, reduced risk of injuries, and overall enhancement of sports performance.

Key words: Feldenkrais method, relaxation, individual approach

1 Uvod

Današnji učenci se soočajo z raznolikimi izzivi in priložnostmi v sodobnem svetu. S hitrim tehnološkim napredkom, družbenimi spremembami in globalizacijo so mladi izpostavljeni številnim vplivom, ki oblikujejo njihovo življenje in perspektive. Kljub temu pa izkazujejo tudi izjemen potencial, kreativnost in prilagodljivost pri soočanju z izzivi ter pri uresničevanju svojih ciljev in ambicij. Njihovo kreativnost in prilagodljivost sem skušal uporabiti pri pouku športa, kjer smo z učenci 6. in 8. razreda izvajali vaje po Feldenkraisovi metodi. Namen vaj je bila predvsem sprostitvev učencev v zadnjem delu učne ure.

Feldenkrais metoda predstavlja izjemno koristno orodje pri pouku športne vzgoje zaradi svoje celostne narave in poudarka na individualiziranem učenju gibanja. S temeljem v telesni zavesti in senzoričnem zavedanju, ta metoda omogoča udeležencem, da postanejo bolj osredotočeni na svoje gibe, občutke in vzorce premikanja. S pomočjo raznolikih vaj in tehnik raziskovanja gibanja, Feldenkrais metoda spodbuja učence, da bolje razumejo mehaniko svojega telesa in uporabe le-tega.

Pomemben vidik metode je individualiziran pristop k učenju, ki omogoča prilagajanje vadbe učenčevim potrebam, sposobnostim in ciljem. Namesto enotnega pristopa za vse, učitelji lahko prilagodijo vaje glede na specifične potrebe posameznika, kar omogoča boljše prilagoditev izvajanja vaj in posledično boljše rezultate. Poleg tega se Feldenkrais metoda osredotoča tudi na razumevanje anatomije in biomehanike gibanja, kar udeležencem omogoča boljše razumevanje delovanja svojega telesa in dožemanje vpliva na njihovo športno izvedbo. S tem znanjem lahko udeleženci bolj premišljeno in učinkovito izvajajo svoje gibe, kar lahko privede do izboljšanja športne uspešnosti in zmanjšanja tveganja za poškodbe. Nadalje Feldenkrais metoda spodbuja tudi raziskovanje in kreativnost pri gibanju. Namesto rigidnih in predpisanih vaj, učenci raziskujejo različne načine gibanja in se učijo, kako najti najbolj učinkovite in naravne načine premikanja. To ne samo izboljšuje njihovo gibalno učinkovitost, ampak tudi spodbuja njihovo samozavedanje in samozavest pri gibanju (Hanna, 2016).

2 Primer napotkov za izvajanje skupinskih gibalnih lekcij (Zmajšek, 2024)

1. Lekcija: Dihanje

A. Uležete se na hrbet.

B. Zaprite oči (če vam je prijetno).

Kaj znotraj telesa opazujete in vam pritegne pozornost?

Kako drugačen je občutek v leže in koliko teže zaznavate na tleh?

Opazujemo osnovne funkcije, ki se ves čas dogajajo avtomatično (brez miselnega ukaza).

Zaznavamo razlike.

C. Kako dihate? (Hitro, plitko, prekinjeno...).

Zaznavamo vdih-izdih, njuno dolžino, na način, da ne zmotimo ritma dihanja. Morda zaznate, da je težko biti pozoren na dihanje, brez, da ga zmotimo.

D. Kje čutimo vdih, kje izdih? V katerih predelih telesa? Položimo tja dlani. Ali začutimo takoj bolj poglobljeno dihanje, ko ga začnemo zavestno opazovati?

Kako se orientiramo glede na položaje telesa: Imamo desno in levo stran telesa. Sredino telesa, kjer hrbtenica deli telo. Ozaveščamo sprednjo stran telesa, ki je bolj proti stropu in zadnjo stran telesa, ki je proti tlu. Na boku (znotraj in zunanj) in glede na levo in desno roko. Imamo smeri bolj proti glavi in bolj proti nogam.

E. Opazujte dihanje in gibanje reber na desni strani. Kje so rebra, kaj je v stiku s tlemi? Kaj je bolj v stiku s tlemi med vdihom in kaj med izdihom?

Če želite noge pokrčiti, jih lahko kadarkoli (udobje je na prvem mestu).

Samo na desni strani opazujemo, rebra, njihovo dolžino (zadaj na hrbtu, v smeri proti stropu) Kateri del reber na desni strani ima (mogoče noben) kakršenkoli stik s tlemi?

F. Ali lahko ob vdihu desna stran reber bolj pritisne ob tla (ob ne invazivnem dihanju)?

Kaj se zgodi z drugimi rebri, ko bolj poglobljeno dihamo? Je kakšna sprememba v stikih s podlago?

(Nekajkrat na ta način vdihneš in izdihneš-ne pretiravaš z globino dihanja).

G. Stop. Pavza. Iztegnete noge. Kaj je drugače?

H. Uležete se na desni bok in dajte desno roko iztegnjeno pod glavo. Zaznajte dihanje na desni strani. Kaj je drugače na sprednjem in zadnjem desnem delu? V katerem območju je sprememba? Ali ob vdihu lahko povečate stike s podlago? Kje? Glava ves čas leži je na iztegnjeni roki. Kakšna je razlika na desni strani med vdihom leže na hrbtu in zdaj na boku?

I. Stop. Pavza. Uležite se na hrbet. Začutite razlike.

J. Uležite se na trebuh, glava je v udobnem položaju (kakorkoli). Ste pozorni na dihanje na desni strani. Opazujte kako se razlikuje kontakt, s spremembo ležanja.

Kje čutite dihanje na desni strani (v prsnem delu, ob ramenih, lopaticah, v trebuhu...)?

Ali se spodnja rebra sploh dotikajo tal? Začutite razliko med zaznavami od prej na boku in zaznavami zdaj na trebuhu?

K. Stop. Uležete se na hrbet.

Kakšna je razlika med levo in desno stranjo v dihanju?

L. Pokrčite kolena. Prepletite prste rok in jih dajte za glavo (komolci naprej). Dvigujte in spuščajte glavo nekajkrat od podlage.

M. Zadržite glavo malo dvignjeno od tal v udobnem položaju in opazujte kaj se dogaja na desni strani ob vdihu (roke pomagajo dvigniti in zadržati glavo).

N. Glavo spustite na tla, iztegnete nogi. Kaj je zdaj drugače? Ali ima vpliv na dihanje?

O. Uležete se na desni bok in daste iztegnjeno desno roko pod glavo (če boli, jo pokrčite ali najdete boljši položaj brez bolečine). Z levo roko primete čez glavo. Glavo s pomočjo roke dvigujte (spuščajte) malo od tal in zaznajte kje se pritisk reber ob tla poveča. Zadržite glavo v sproščenem (malo) dvignjenem položaju in opazujete dihanje v predelu reber, ki so najbolj v stiku s podlago. Zaznajte kako drugačen je občutek.

P. Stop. Pavza. Glavo spustite in se obrnete na hrbet.

Ali zaznavate razliko kjerkoli na desni strani?

R. Uležete se na trebuh. Organizirajte roke v udoben položaj. Kje na desni strani pritisnejo rebra v tla?

S. Dvignite (spuščajte) glavo od tal in opazujte kaj in kje je zdaj drugače.

T. Zadržite glavo in poglobljeno vdihujte (izdihujte). Zaznavajte razlike.

U. Stop. Uležete se na hrbet. Ali občutite razliko med desno in levo stranjo? Ali je razlika samo v dihanju? (Globlje, bolj živo, daljše,...)

V. Položite dlani na mesto, kjer zdaj čutite dihanje. Je različen občutek in mesto od začetnega? Umirite se. Odprite oči.

Počasi se usedete ter vstanete. Kaj je drugače stoje (na obrazu, v stopalih,...) in potem še v hoji? Poskušajte ostati pozorni na spremembe in razlike še nekaj časa po lekciji.

2. Lekcija: OČI

A. Ležite na hrbtu. Zaprite oči. Lahko za trenutek podrgnete dlan druga ob drugo in jih nežno položite na predel oči (kaj vidite pod zaprtima vekama in dlanmi: temo, iskrice, nemir...? Dlani dajte na tla.

Kakšen kontakt ima glava s tlemi (kje)?

B. Zakotalite glavo v desno in nazaj v sredino. Počasi in kratek gib. Kakšen je občutek?

C. Ostanite nekaj trenutkov na sredini.

D. Zakotalite glavo nekajkrat v levo stran (nazaj).

E. Ostanite na sredini.

Kje občutite oči, njihovo težo? Pomislite, da gledate v strop (zaprte veke).

F. Peljete oči v desno. Pozornost je na desnem očesu (levo oko sledi v smeri proti nosu). Samo v desno in nazaj v sredino (ne v levo smer). Ali je gibanje tekoče? Kakšen je občutek v mišicah oči, ki skrbijo za premike? (Zaznavate napetosti, trzljaje, bolečino-potem zmanjšajte dolžino in intenzivnost gibanja.) Gibanje v desno in na sredino je ves čas počasno. Kam gresta očesi raje: v desno ali nazaj v sredino?

G. Ostanite na sredini.

H. Z očmi zdrsate počasi v desno in hitro nazaj v sredino. Premikate obe očesi, a pozorni smo na desno oko.

I.) Stoj. Zdaj hitro v desno in počasi v sredino. Opazili boste, da je za večino lažje iti hitro v sredino, kot hitro v stran.

I. Stoj. Počitek.

J. Peljite oči v desno in četrtno kroga navzdol in nazaj (v isti smeri) v sredino., nato v desno smer in četrtno kroga gor in reverzibilno nazaj v sredino. Počasi. Opazujte kako dihate, ali napenjate vrat, obraz, stiskate zobe,...?

K. Stop. Počitek.

L. Peljite oči v desno in nato za četrtno dol, nato nazaj v sredo in spet za četrtno gor in nazaj v sredino. Večkrat ponovite.

M. Stop. Pavza.

N. Zakotalite glavo v desno in opazujte ali je gibanje lažje, daljše, drugačno,...?

Preverite kotaljenje glave tudi v levo in zaznajte razlike. Položite dlani na predel oči in zaznajte ali so isti občutki/zaznave, kot na začetku ali je drugače?

O. Odprite oči. Se usedete, vstanete. Ali zaznate razlike v občutkih na obrazu, stopalu, ustih...?

Začnite hoditi in občutite spremembe.

3 Analiza raziskave

Pri pouku športa je sodelovalo 24 učencev 6. razreda in 26 učencev 8. razreda. V 6. razredu je bilo 66 % deklet in 34 % dečkov, v 8. razredu 60 % dečkov in 40 % deklet. Feldenkraisova metoda je bila ena izmed več različnih metod sproščanja, ki sem jih uporabil v sklepnem delu ure. Celotno obdobje je trajalo 30 dni. Po tem času so učenci izpolnili kratek vprašalnik

na temo uporabe sprostilnih vaj pri pouku športa. Večini (76%) učencev so se zdele vaje uporabne in primerne za sklepni del ure, 24 % učencev pa so se zdele neuporabne, saj so si želeli bolj dinamičnih vaj. Od teh 24 % učencev je bil delež deklet 10 % in delež dečkov 90 %.

Zaključek

Uporaba Feldenkraisove metode pri pouku športa je prinesla pozitivne rezultate in vpogled v pomembnost celostnega pristopa k učenju gibanja. Učenci so se sprostili in postali bolj osredotočeni na svoje gibe ter razvijali večje senzorno-motorično zavedanje. Prilagodljivost metode je omogočila prilagajanje vadbe glede na posameznikove potrebe, kar je prispevalo k boljšim rezultatom in večji učinkovitosti. Razumevanje anatomije in biomehanike gibanja je okrepilo znanje učencev o delovanju telesa in izboljšalo izvedbo gibanja. Poleg tega je spodbujanje raziskovanja in kreativnosti pri gibanju povečalo samozavest učencev ter jim omogočilo boljše razumevanje lastnih gibalnih sposobnosti.

Literatura

Hanna, T. (2016). Somatika. Založba Primus, Brežice.

<https://www.feldenkraismethod.com/>

Zmajšek, L. (2024). Izobraževanje na Fakulteti za šport na temo Feldenkraisove metode.

TEDEN ŠPORTA – VEČ ŠPORTA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK NA RAZREDNI STOPNJI

Povzetek: Učni načrt za otroke na razredni stopnji določa tri ure športa na teden, kar je občutno premalo za zdrav psihofizični razvoj otroka. Smernice priporočajo gibanje otrok z zmerno do visoko intenzivnostjo vsaj 60 minut na dan. S tednom športa smo na šoli želeli zagotoviti več gibanja, kot ga določa učni načrt. Pouk smo prilagodili tako, da je bilo gibanje v ospredju tudi pri urah, ki v učilnicah običajno potekajo sede. Organizirani so bili športni dnevi, predstavitve športnih klubov, peš avtobusi, ure na prostem, vaje za hrbtenico in pravilno držo, minuta za zdravje in rekreativni odmori. V projekt so bili vključeni vsi športni klubi v občini, učiteljice razrednega pouka in športni pedagogi. Vse aktivnosti smo beležili v posebne tabele in na koncu naredili zaključek, ki smo ga predstavili staršem in učencem.

Ključne besede: teden športa, gibanje, otroci, učni načrt.

SPORTS WEEK – MORE SPORTS FOR THE HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: The curriculum for children at the primary level specifies three hours of sports per week, which is significantly insufficient for the healthy psychophysical development of a child. Guidelines recommend that children engage in moderate to high intensity physical activity for at least 60 minutes per day. With Sports Week, we aimed to provide more physical activity than the curriculum prescribes. We adjusted our lessons to prioritize movement even during typically inactive classroom hours. We organized sports days, presentations by sports clubs, walking buses, outdoor classes, exercises for spinal health and correct posture, health minutes, and recreational breaks. All sports clubs in the municipality, primary school teachers, and physical education teachers were involved in the project. We documented all activities in special tables and, in the end, provided a summary presentation to parents and students.

Keywords: Sports Week, physical activity, children, curriculum.

1 Uvod

Telesna dejavnost ima ugodne učinke na številne kazalnike zdravja in lahko pomembno zmanjša obolevnost in prezgodnjo smrtnost. Telesno udejstvovanje pomaga pri nadzoru nad telesno težo, izboljša uravnavanje maščob v krvi, pripomore k uravnavanju telesnega maščevja, dviguje raven varovalnega holesterola (HDL) in znižuje raven škodljivega holesterola (LDL), zmanjšuje neodzivnost na inzulin ter povečuje kostno gostoto. Izvajanje telesne dejavnosti v otroštvu pomembno vpliva na življenjski slog in zdravstveno stanje odraslega posameznika. Aktiven življenjski slog pripomore k preprečevanju debelosti pri mladostnikih in pomembno zmanjša prezgodnjo smrtnost odraslih. Redna telesna dejavnost zmanjšuje stres, anksioznost in depresijo. Srčno-žilna (aerobna) vadba in vadba za mišično moč sta pomembni tudi za otroke in mladostnike s kroničnimi boleznimi, saj zmanjšujeta utrujenost in izboljšujeta kakovost življenja. Naloga vzgojno-izobraževalnega sistema (vrtec, osnovna in srednja šola) je, da otroci in mladostniki pri rednem pouku in dodatnih športnih dejavnostih usvojijo različne gibalne spretnosti, spoznavajo ugodne učinke telesne dejavnosti in pridobivajo trajne športne navade (Hadžić idr., 2014).

2 Učni načrt – šport za razredno stopnjo

Predmet šport predstavlja edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok od 6. do 15. leta starosti. Obseg in kakovost športne dejavnosti sta izjemnega pomena za zdrav razvoj, oblikovanje zdravega življenjskega sloga in ustrezno socializacijo otrok in mladine (Jurak in Samardžija, 2014).

V osnovnošolskem učnem načrtu za predmet šport je opredeljeno, da imajo učenci od 1. do 6. razreda po 3 šolske ure športa na teden in 5 športnih dni na leto. Te dejavnosti so obvezne za vse otroke. Šola lahko ponudi tudi dejavnosti, na katere se učenci prijavijo prostovoljno:

neobvezni izbirni predmet šport, interesne dejavnosti, dopolnilni pouk, šolska športna tekmovanja, šole v naravi, športni tabori in druge oblike pouka.

180 minut športne vzgoje na teden je po mnenju strokovnjakov najmanjši obseg, ki še lahko ob kakovostnem poučevanju in ustrezni velikosti vadbenih skupin omogoči, da se nevtalzirajo negativne posledice sodobnega načina življenja. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za mladostnike sicer narekujejo najmanj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti dnevno, vse dni v tednu.

3 Ideja

Vsako leto na naši šoli v mesecu septembru obeležujemo Dan slovenskega športa. V okviru športnega dne za učence pripravimo občinsko tekmovanje v krosu, medrazredne igre, kratko predstavitev športnih klubov in interesnih dejavnosti, za zaključek pa sledi podelitev priznanj najboljšim tekmovalcem. Vsi učenci na šoli (1.–9. r.) se v tem dnevu spoznajo s pravim tekmovanjem, pomerijo se v skupinskih športih in spoznajo športne klube, ki so dejavni v občini. Zaradi natrpanega urnika in le 180 minut športa na teden se je razvila ideja, da bi Dan slovenskega športa razširili na teden športa in s tem zagotovili zadostno količino gibanja vsaj en teden v letu. Zadeve smo se lotili postopoma, najprej smo teden športa želeli predstaviti razredni stopnji, naslednje leto pa bi vključili še predmetno stopnjo. S tednom športa naj bi bili otroci v šoli aktivni vsaj 60 minut na dan, kar je priporočilo svetovne zdravstvene organizacije, k temu pa bi moral stremeti tudi učni načrt za šport v osnovni šoli.

4 Izvedba

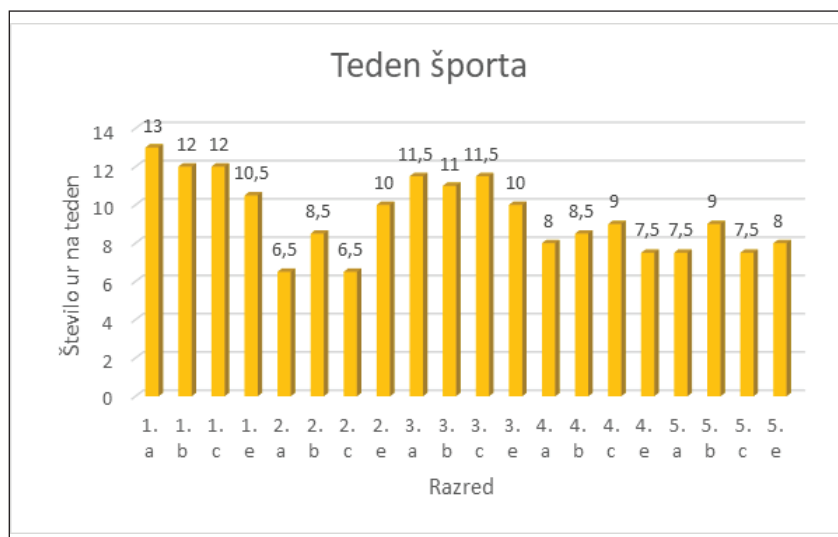
Izvedba se je začela že v mesecu avgustu s skupnim sestankom vseh razrednih učiteljev in športnih pedagogov, kjer smo se dogovorili o terminu, poteku in organizaciji tedna športa. Zaradi spremljanja zastavljenega cilja vsaj 60 minut vadbe na dan, smo pripravili obrazec, kjer so učiteljice dnevno vpisovale aktivnosti, ki so jih izvajale pri urah. S tem smo želeli pridobiti podatke, ki bi jih na koncu obdelali in predstavili staršem, nam pa bi koristili pri evalvaciji zastavljenih ciljev. Termin smo določili skladno z Dnevom slovenskega športa, 19. 9. do 23. 9. 2023. S tem smo želeli praznik športa nadgraditi in ga obeležiti kot teden športa. Skupaj smo pripravili aktivnosti, ki naj bi se odvijale v tem tednu. Ideje so prispevali učitelji razrednega pouka in učitelji športa.

Organizirani so bili športni dnevi, namenjeni dolgotrajni vzdržljivosti. Organizirali smo jih v okolici šole in s tem prispevali k trajnostnemu razvoju in vzgajali za mobilnost brez uporabe prevoznih sredstev. V izogib avtobusom in večji aktivnosti otrok so učitelji 3. razredov organizirali peš avtobuse, kjer so otroke počakali na določenih točkah in se zjutraj skupaj odpravili v šolo. Minuto za zdravje in vaje za hrbtenico in pravilno držo smo pripravili športni pedagogi. Vaje so učenci izvajali med poukom in rekreativnim odmorom. Učitelji so velik del pouka izvajali na prostem. Pouk je bil zasnovan tako, da so bili otroci aktivni med uro z iskanjem rešitev in odgovorov, ki so bili skriti na različnih lokacijah, odpravili so se na sprehod in pouk izvajali na travniku, pod kozolcem ali v šolskem okolišu. Učitelji 5. razredov so v pouk vključili kolesarski poligon, kjer so se otroci z vožnjo po poligonu urili za kolesarski izpit. Vsak dan so bili organizirani rekreativni odmori, kjer so imeli učenci na razpolago športne rekvizite, ki so jih lahko uporabljali po lastni želji.

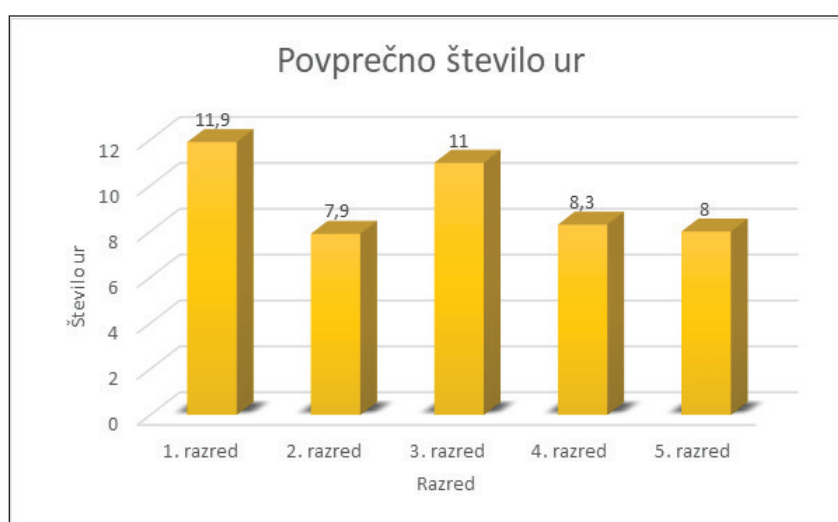
Predstavitve interesnih dejavnosti in klubov so potekale strnjeno tri zaporedne dni. Vsi učenci so obiskali vse dejavnosti, ki jih šola ponuja v popoldanskem času. Predstavitve so bile dolge 30 minut in so bile zasnovane tako, da so bili otroci med dejavnostjo aktivni. Predstavili so se atletski klub Cerklje, košarkarski klub Cerklje, karate klub Cerklje, športno ritmična gimnastika AS, nogometni klub Velesovo, rokometni klub Cerklje in plesna šola.

5 Analiza

S podatki, ki so bili zbrani preko obrazcev, smo dobili koristne informacije glede aktivnosti otrok v tednu športa. Za cilj smo si zastavili, da bi bil vsak otrok v tednu športa aktiven vsaj 5 ur.



Graf 1 prikazuje aktivnost otrok od 1. do 5. razreda. Aktivnost je bila minimalno 6,5 ur tedensko.



Graf 2 prikazuje povprečno aktivnost otrok po razredih.

Najbolj aktivni so bili otroci 1. razredov (11,9 ur/teden). Sledijo otroci 3. razredov (11 ur/teden), 4. razredov (8,3 ur/teden), 5. razredov (8 ur/teden) in 2. razredov (7,9 ur/teden).

Zaključek

S tednom športa smo dosegli zastavljeni cilj, otroci od 1. do 5. razreda so bili v povprečju aktivni 9,4 ure na teden. S takšno količino športa v osnovni šoli ne bi samo nevtralizirali negativnih posledic sodobnega življenja, ampak bi dvignili kvaliteto življenja, spremenili navade in bistveno pripomogli k zdravi družbi. V šolah bi lahko s podporo staršev, vodstva šole in občine zagotovili zadostno količino gibanja tako, da bi v pouk uvedli aktivne učne oblike, dnevno namenili vsaj 10 minut gibanja za zdravje in vpeljali dodatno uro športa, ki bi jo realiziral učitelj športa.

Literatura

Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Kovač, M., Dervišević, E., Bratina, N. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. Slovenska pediatrija (str. 148-163).

NACIONALNI program športa v Republiki Sloveniji : 2014-2023 / [uredila Gregor Jurak in Poljanka Pavletič Samardžija]. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod za šport RS Planica, 2014

KAKO LAHKO PODPREMO UČENJE SLOVENSKEGA JEZIKA PRI DVOJEZIČNIH UČENCIH V PRVI TRIADI

Povzetek: Razvoj drugega jezika pri dvojezičnih učencih je lahko zahteven proces, ki zahteva podporno okolje. Raziskave so pokazale, da dvojezičnost prinaša številne kognitivne, družbene in ekonomske koristi, hkrati pa lahko povzroči jezikovne motnje in težave pri razvoju jezika. Za podporo dvojezičnim učencem pri usvajanju drugega jezika, bi morali vzgojitelji in starši zagotoviti priložnosti za jezikovno prakso in izpostavljenost bogatemu in raznolikemu jezikovnemu okolju. To lahko vključuje programe poglobljanja jezika, dvojezično izobraževanje in dostop do virov, kot so knjige, videoposnetki in aplikacije za učenje jezikov. Poleg tega je bistveno prepoznati edinstveno jezikovno in kulturno ozadje dvojezičnih učencev ter njihove izkušnje vključiti v razred. Na splošno je razvoj drugega jezika pri dvojezičnih učencih kompleksen in dinamičen proces, ki zahteva stalno podporo, potrpežljivost in razumevanje učiteljev, staršev in širše skupnosti.

Ključne besede: jezikovna motnja, učitelji, starši, zgodnja intervencija

DEVELOPMENT OF BILINGUAL STUDENTS SLOVENIAN LANGUAGE AND HOW CAN WE SUPPORT THEM

Abstract: The development of a second language in bilingual students can be a challenging process that requires a supportive environment. Research has shown that bilingualism provides numerous cognitive, social, and economic benefits, while it can also lead to language disorder and difficulties in language development. To support bilingual students in their second language acquisition, educators and parents should provide opportunities for language practice and exposure to a rich and diverse linguistic environment. This can include language immersion programs, bilingual education, and access to resources such as books, videos, and language learning apps. Additionally, it is essential to recognize and validate the unique linguistic and cultural backgrounds of bilingual students and to incorporate their experiences into the classroom. Overall, the development of a second language in bilingual students is a complex and dynamic process that requires ongoing support, patience, and understanding from educators, parents, and the wider community.

Key words: language disorder, teachers, parents, early intervention

Uvod

V današnjih učilnicah dvojezični/večjezični učenci uporabljajo mešanico dveh (včasih tudi več) jezikov. To predstavlja izziv za strokovnjake, zlasti učitelje, pri presojanju ali otrok potrebuje dodatno strokovno pomoč ali ne. Čeprav učitelji nimajo strokovnega znanja, potrebnega za prepoznavanje govorno-jezikovnih motenj, imajo ključno vlogo pri prepoznavanju učencev, ki potrebujejo nadaljnje vrednotenje in diagnostiko. Pogovor s starši je v primerih, ko učitelj zazna težave na tem področju, ključnega pomena za pridobitev informacij o komunikacijskih veščinah otroka izven šolskega prostora (Mueller Gathercole, V., 2010; Prezas, R. F. in Jo, A. A., 2017). Na govorno-jezikovni razvoj dvojezičnih otrok lahko vplivajo različni dejavniki: socialno-ekonomske razmere, izpostavljenost več jezikom brez kompetentnih govorcev le teh, nevrokognitivne in druge razvojne motnje (Nayeb idr., 2021, Whitaker, E., 2010).

Otroci s težavami na govorno-jezikovnem področju, se soočajo z netipičnimi izzivi pri razumevanju in/ali uporabi starosti primerne besedišča ali slovnice. Njihovih jezikovnih težav ni mogoče pripisati osnovnim dejavnikom, kot so senzorične težave (povezane s sluhom ali vidom), zdravstvene težave, nevrološke motnje, motorične disfunkcije ali motnje v duševnem razvoju. Zato je priporočljivo diagnosticirati govorno-jezikovno motnjo pri otrocih, ko je njihova zmožnost razumevanja in/ali jezikovnega sporazumevanja bistveno nižja od tiste, ki je značilna za njihovo starost, in če pri tem ni zaznani drugih razvojnih motenj, ki bi lahko povzročile njihove govorno-jezikovne težave (Gillam, R. B idr., 2017; McArthur, G. M. idr., 2003). Poleg tega morajo biti govorno-jezikovne težave prisotne že od zgodnjega obdobja in ne smejo biti posledica mejnih ali nižjih intelektualnih sposobnosti (Satler, N., 2016). Nevrokognitivne motnje, kot so travmatične možganske poškodbe,

ali senzorične motnje, kot so okvare sluha, so prav tako povezane z govorno-jezikovnimi motnjami. Le te povezujemo tudi z zanemarjanjem, vedenjskimi in čustvenimi težavami, motnjami v duševnem razvoju in motnjami avtističnega spektra (Gillam, R. B. idr., 2017). Otroke glede na govorno-jezikovne motnje delimo na otroke z lažjimi, zmernimi, težjimi in hudimi govorno-jezikovnimi motnjami (Vovk Ornik, N, 2015).

Govorno-jezikovna motnja je pogost pojav, ki prizadene približno 7% otrok v predšolskem in šolskem obdobju. Otroci, katerih težave pri učenju jezika vztrajajo tudi po 5. letu starosti, imajo v osnovnošolskih letih običajno težave z družbenim in akademskim jezikom. Ker branje in pisanje vključujeta jezikovne spretnosti, se veliko šoloobveznih otrok z govorno-jezikovnimi motnjami srečuje tudi s slabšo pismenostjo. (Jelenc, N. idr., 2018). Za govorno-jezikovne motnje so značilne težave z besediščem, strukturo stavkov in vsakdanjo komunikacijo (Saar, V. idr., 2018).

Zapoznel razvoj govorno-jezikovnega področja je pri dvojezičnih otrocih pogost pojav in ni nujno povezan z zgoraj opisanimi stanji. Prav tako za govorno-jezikovne težave niso krivi starši, pomembno pa je, da ob sumu na specifične težave poiščejo strokovno pomoč.

Kaj lahko naredijo starši doma?

S kakovostnim preživljanjem prostega časa, starši podpirajo otrokov govorno-jezikovni razvoj, pri tem naj uporabijo jezik, ki jim najbolj ustreza (materin ali tuj). Kadar starši skozi pogovor ali med igro otroku postavljajo odprti tip vprašanj, mu nudijo sproščen prostor za izražanje. Odprta vprašanja so še posebej uporabna, saj spodbujajo pogovor, razmišljanje in razlago, v nasprotju z zaprtimi vprašanji, ki zahtevajo le preprost odgovor z da ali ne. Ko starši aktivno sodelujejo s svojimi otroki in izkazujejo zanimanje za to, kar govorijo, jih spodbujajo k bolj podrobnim in izpopolnjenim odgovorom.

Skupno branje knjig z otrokom je dragoceno orodje za izboljšanje njegovih jezikovnih in komunikacijskih sposobnosti. Ta dejavnost omogoča otrokom širjenje besednega zaklada z besedami, ki jih morda ne bodo srečali v vsakdanjem pogovoru s starši. Glasno branje zgodb in pogovor o njih, spodbuja njihovo aktivno sodelovanje. Med skupnim branjem se lahko zgodi, da branje spodbudi osebno pripovedovanje zgodb, razpravo o pomenu določenih besed ali izmenjavo mnenj. Pri tem pomemben del odigrajo tudi ilustracije, ob katerih lahko zastavljamo najrazličnejša vprašanja (Baker, C., 2014). V primerih, ko imajo starši težave s temi dejavnostmi, je koristno poiskati druge vire podpore. Na primer, obiskovanje pravljčnih ur v lokalnih knjižnicah, ki otroku neposredno koristijo, staršem pa ponudijo model učinkovitih tehnik branja knjig.

Dvojezični starši so velikokrat postavljeni pred izziv, kateri jezike naj uporabljajo doma, in čeprav je na to temo na voljo obilo praktičnih nasvetov, ni rešitve, ki bi ustrezala vsem. Vsaka družina ima edinstvene okoliščine in tisto, kar eni ustreza, morda ni primerno za drugo. Najpomembnejši dejavnik je, da mora biti otrok izpostavljen in uporabljati jezik, da postane dvojezičen. To zahteva, da otrok preživi veliko časa izpostavljen le tem. Eden od pristopov je določitev določenega jezika za določen čas, lokacijo ali dejavnost. Na primer, en jezik se lahko govori zjutraj, v prvi polovici tedna, doma pri starih starših ali za jedilno mizo, medtem ko se drugi jezik lahko uporablja popoldne, v drugi polovici tedna, ali med določeno dejavnostjo.

Starši lahko svojim otrokom olajšajo branje in razvoj besednega zaklada tako, da ustvarijo ugodno domače okolje. Eden od načinov, kako to doseči je, da po hiši/stanovanju obesijo slike ali plakate s slikami ali besedami v enem izmed jezikov, ki ga govorijo v gospodinjstvu. Skupaj z otrokom lahko izberejo "besedo tedna" in nato predmet poiščejo doma, na sprehodu ali med nakupovanjem. Tako je učenje novih besed lahko prijetna dejavnost. Druga možnost je, da uporabite magnetne črke za hladilnik in otrokom omogočite branje besed ali pisanje svojih.

Če starši ne govorijo otrokovega (bodočega) drugega jezika, lahko poiščejo zunanjo pomoč prostovoljca ali varuške. Dijaki ali študentje, ki dobro obvladajo jezik, so lahko ena izmed

oblik pomoči otroku na domu ali v prostorih različnih organizacij za otroke in mladino. Pomagajo jim lahko pri opravljanju šolske naloge, se z njimi pogovarjajo in igrajo. Tudi premišljeno izbrani televizijski programi, risanke in učne aplikacije je mogoče uporabiti za spodbujanje jezikovne rasti. Otrokom se pogosto zdijo zabavne, ob enem pa poteka nezavedno učenje novih besed in fraz. Pri uporabi le teh moramo biti zmerni, saj gre za pasivna sredstva, katera ne morejo nadomestiti interakcije z drugimi. Zvočne knjige s pravljicami in pesmicami so dobra alternativa zgoraj naštetim vizualnim sredstvom, vendar so lahko za nekatere, ravno zaradi pomanjkanja vizualne podpore, zahtevnejše.

Kaj lahko naredimo v šoli?

V šoli lahko učitelji, pedagogi ter logopedi sodeluje pri podpori otroka z govorno-jezikovno motnjo individualno ali v manjši skupini.

Nekatere metode, s katerimi starši pomagajo svojim otrokom, je mogoče uporabiti in nadgraditi tudi v šoli (branje knjig, postavljanje vprašanj in ustvarjanje vizualnih pripomočkov ali kartončkov s težkimi besedami). Ko se naučijo novih besed, jih je mogoče uporabiti v različnih situacijah in kontekstih, bodisi v govorni ali pisni obliki. Zelo učinkovita praksa za bogatitev učenčevega besedišča je, da jim ponudite sliko in besedo ter jih nato izzovete, da ustvarijo novo besedo ali par besed z uporabo danih elementov, kot je prikazano na sliki 1. Stopnja težavnosti te naloge je lahko odvisna od kompleksnosti in strukture danega jezika.



Besedne izpeljanke

Učenje sopomenk otrokom omogoči, da se učinkoviteje izražajo. Naravni govorniki uporabljajo sinonime instinktivno v različnih vidikih življenja, v vseh oblikah komunikacije, vključno z govornim in pisnim jezikom, pa tudi v rabi pogovornega in knjižnega jezika (Strati Gjergo, E. in Delija, S., 2014). Kartice ABC se lahko uporabljajo za učenje jezika pri dvojezičnih učencih (slika 2). Uporabijo se lahko za različne igre, kot je igra spomina, Črni Peter ali katera koli druga igra, ki si jo lahko izmislite ali prikličete.



Sopomenke in besede v besedi

Učenci lahko to novo znanje uporabijo za sestavljanje in uporabo zapletenih stavkov s postopnim dodajanjem več opisnih besed v stavke. Vajo pričnemo s sestavljanjem preproste stavka, kot je "Rad imam torto." Nato lahko učenca spodbudimo, da doda več podrobnosti, tako da navede vrsto torte, na primer "Všeč mi je čokoladna torta." Z nadaljnjimi vprašanji (na primer, kdo je naredil torto), lahko učenec zagotovi še bolj specifične informacije, "Všeč mi je čokoladna torta, ki jo je naredila moja babica."

Če se ukvarjamo s specifičnimi govorno-jezikovnimi težavami, je ključnega pomena, da se osredotočimo na izboljšanje fonološkega zavedanja. Za izboljšanje fonološkega zavedanja se uporabljajo posebne učne kartice (kartice ABC), ki pa jih lahko izdelamo tudi sami. Primer ene izmed vaj je prikazan na sliki 3, ki vključuje iskanje besede znotraj besede.

Rimanje je učinkovit začetni pristop za razvijanje fonološkega zavedanja, s katerim se otroci urijo prepoznavati glasove v besedah (slika 3).



Rime

Kartice lahko uporabite tudi za prepoznavanje besed z enakim začetnim in končnim glasom. Razumevanje teh zvokov otrokom pomaga pri dekodiranju besed, tako da jih razdeli na zvoke, kar jim omogoča branje neznanih besed.

Zaključek

Jezikovna motnja je pogost pojav pri otrocih in prizadene približno 7 % predšolskih in šoloobveznih otrok. Učitelji imajo ključno vlogo pri prepoznavanju učencev, ki potrebujejo nadaljnje vrednotenje, starši pa bi morali čim prej poiskati strokovno pomoč, če sumijo, da težave niso prehodne. Da bi podprli otrokov jezikovni razvoj doma, lahko starši kakovostno preživijo čas ob pogovorih in igrah, postavljanju odprtih vprašanj in skupnem branju knjig. Glasno branje zgodb in razpravljanje o njih, spodbuja aktivno sodelovanje in komunikacijo. Pomembno je, da se starši zavedajo, da jezikovna zamuda ni nujno povezana z izpostavljenostjo več jezikom in da niso krivi za otrokove jezikovne težave. Z zgodnjo intervencijo in podporo lahko otroci z jezikovnimi motnjami premagajo svoje težave in so uspešni na akademskem, socialnem in poklicnem področju.

Literatura

- Baker, C. (2014). A Parents' and Teachers' Guide to Bilingualism. Multilingual Matters.
- Gillam, R. B., Holbrook, S. et. al. (2017). Language Disorder in Children. In Goldstein, S. and DeVries, M. (edit.). Handbook of DSM-5 Disorders in Children and Adolescents. (57-76). Springer.
- Jelenc, N., Bitenc, Č. And Marot, V. (2018). Difficulties in the field of speech, language and communication in school children and the use of online and mobile tools. Rehabilitacija. 12(2).
- McArthur, G. M., Hogben, J. H., Edwards, V. T., Heath, S. M., Mengler, E. D. (2003). On the "Specifics" of Specific Reading Disability and Specific Language Impairment. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41(7).
- Mueller Gathercole, V. (2010). Handbook of psychology in education. V Littleton, K., Wood, J. in Staarman, J. (ur), Bilingual Children: Language and assessment issues for educators, 713-748, Emerald Group.
- Nayeb L, Lagerberg D, Sarkadi A, Salameh E-K, Eriksson M. (2021). Identifying language disorder in bilingual children aged 2.5 years requires screening in both languages. Acta Paediatr. 110(1).
- Prezas, Raul F. and Jo, Ahyea A. (2017). Differentiating Language Difference and Language Disorder: Information for Teachers Working with English Language Learners in the Schools. Journal of Human Services: Training, Research, and Practice. 2(1).
- Saar, V., Levänen, S and Komulainen, E. (2017). Cognitive Profiles of Finnish Preschool Children with Expressive and Receptive Language Impairment. Journal of Speech, Language, and Hearing Research. 61(2).
- Satler, N. (2016). Govorno-jezikovne motnje pri predšolskih otrocih. Didakta. 25(187).
- Strati Gjerho, E. and Delija, S. (2014). The Role and Function of the Antonyms in Language. Mediterranean Journal of Social Sciences. 5(16).
- Vovk Ornik, N. (2015). Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primankljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- Whitaker, E. (2010). Language Acquisition of the Children of Immigrants and the Role of Non-Profit Organizations. University of Puget Sound.

PLESNA POT ZA DOBROBIT OTROK

Povzetek: V vrtcu in šoli smo otroke in zaposlene vključili v projekt Orehek pleše. Nekaj nekdanih učencev in nekateri zaposleni so v glasbenem studiu na podlago pesmi Jerusalema posneli novo besedilo in nastala je priredba, ki smo jo poimenovali Orehek pleše. Pesem je posneta v slovenščini, avtorice besedila pa so učiteljice OŠ Orehek. Vrtčevski otroci, učenci ter zaposleni smo se pod vodstvom vzgojiteljic, učiteljev in učencev koordinatorjev učili besedilo pesmi in koreografijo, kar je trajalo približno tri mesece. Glavni dogodek projekta se je nato odvil na zunanjem igrišču šole, kjer smo naučeno koreografijo zaplesali vsi skupaj. Pridružila sta se nam tudi učenca na invalidskem vozičku. Pri snemanju so nam s profesionalno opremo in dronom pomagali tudi zunanji sodelavci. Posneli smo videospot, ki je objavljen na spletni platformi YouTube in si ga je ogledalo že več kot 8.000 ljudi.

Ključne besede: medgeneracijsko povezovanje, plesna koreografija, gibanje, pozitivna energija

A DANCE PATH TO THE HOLISTIC WELL-BEING OF CHILDREN

Abstract: In the school and kindergarten, we connected all children from the first to the ninth grade and employees in the Orehek pleše project. Some employees and former students recorded a song based on Jerusalem in the studio, which we called Orehek pleše. The song is recorded in Slovenian, and the lyrics are written by our teachers. Kindergarten children, students and employees then learned to sing and dance to the song under the guidance of teachers and student coordinators. We all learned dance choreography for about three months. The main event was on the playground of our school, where we all danced. Pupils in wheelchairs also danced. External collaborators helped us with the filming - good cameras and a drone. I edited a video from this event, which is also published on YouTube. To date, it has a little over 8,000 views.

Keywords: intergenerational bonding, dance choreography, movement, positive energy

Uvod

Čas zaprtja šole se je končal, obdobje korone pa še zdavnaj ne. Ponovno smo sicer vstopili v šolo, a ne tako, kot smo je bili vajeni predtem. Povsod so bili znaki, ki so opozarjali na nošenje mask, po hodnikih smo hodili po za to označenih delih, pouk je za vsak razred potekal v zgolj eni izmed učilnic, druženje izven matičnega razreda pa je bilo prepovedano. Z urnika je bil odstranjen tudi rekreativni odmor, ki je predtem omogočal 15-minutno gibanje na prostem ali v telovadnici.

Učna motivacija učencev se po prihodu v razred ni izboljšala in številni otroci so se na nek način zasedeli ter postali apatični. Kot strokovna delavka sem na čase dobila občutek, da vsi postajamo podobni robotom, ki v skrbi za svoje zdravje in zdravje drugih zgolj izvršujemo navodila. Učencem sta vidno primanjkovala socializacija in gibanje, ki smo ju na šoli v predkoronskem času v času predur in odmorov vedno imeli precej. Na tak način so številni učenci blažili stres tekom šolanja. Potrebna je bila sprememba. Učence je bilo potrebno zbuditi in jim dati občutek, da so kljub krizni situaciji živa in nasmejana bitja, ki hrepenijo po medvrstniškem druženju in igri z vrstniki.

Na spletnih omrežjih, kjer smo bili že čisto »preveč« domači, se je ob pesmi Jerusalema (Master KG, Nomcebo) pojavila prava plesna norija. Ves svet je plesal in to delil z drugimi, zakaj potem ne bi še mi?

A plesno norijo smo si zamislili drugače. Želeli smo, da bi to bilo več kot zgolj ples, ki bi ga hitro usvojili in zaplesali po kotičkih šole. Želeli smo, da učenci s plesom okrepijo povezavo med telesom in umom, da delajo na pozitivni samopodobi, da izboljšajo svoje razpoloženje in ponovno zaživijo. Projekt je učencem omogočil gibanje, ki je bilo zabavno, hkrati pa je dobro vplivalo na učno motivacijo, pozitivno medgeneracijsko sodelovanje in dobro psiho-fizično počutje vseh generacij – od vrtčevskih otrok do devetošolcev.

Ob pesmi, ki so jo na nek način priredili sami, so lahko pokazali tudi svoje plesne sposobnosti.

Ideja, ki sem jo predstavila nekaj učiteljem in predstavnikom razredov (šolski skupnosti), je bila hitro sprejeta. A pojavila se je težava – kako brez kršenja koronskih predpisov, ki niso dovoljevali druženja, izpeljati projekt, pri katerem sodelujejo vsi?

Zelo pomembno nalogo so nase prevzeli predstavniki razredov, ki so sošolce spodbudili, da bi pri plesno-pevskem projektu sodelovali prav vsi.

V prvem koraku smo se lotili pisanja besedila, ki bi govorilo o naši šoli in bi bilo napisano v slovenskem jeziku, obenem pa bi ga bilo mogoče smiselno umestiti na glasbeno podlago pesmi Jerusalema. V nadaljevanju smo poiskali učence in zaposlene, ki bi bili pesem pripravljeni zapeti v profesionalnem studiu. Poiskati je bilo potrebno tudi učence, ki bi se naučili koreografije in bi nato plesne korake poučevali po razredih.

Že pisanje besedila se je izkazalo za trd oreh. V sodelovanju z učitelji so besedilo pisali vsi učenci. V roku treh tednov je tako nastalo besedilo, v katerem so izbrane besede vseh sodelujočih.

Deli pesmi so se že prepevali po razredih in hodnikih. Počasi se je začel čutiti prvi utrip energije, ki je v nadaljevanju naredila veliko dobrega in je že v začetku vplivala na pozitivno razpoloženje otrok.

Izpeljali smo pevsko avdicijo, pesem pa nato posneli v profesionalnem studiu. Kmalu zatem je že bila prvič predvajana po šolskem zvočniku.

Dan ali dva in že so vsi prepevali. Ni bilo več ne sklonjenih glav ne negativizma ne slabe volje in ne žalostnih obrazov. Učenci so nestrpno pričakovali naslednji del projekta.

Nekaj učiteljic se je javilo in se naučilo plesne koreografije. Zatem so se kot prvi plesnih korakov naučili še predstavniki šolske skupnosti. Učenje je bilo zanimivo, saj je plesanje z učiteljicami vse prej kot običajno.

Ko so prvi učenci usvojili korake, so po stopili pred sošolce po razredih in začeli učiti njih. V začetku smo glede takega načina poučevanja imeli nekaj pomislekov, saj smo predvidevali, da se bodo učenci norčevali iz učencev, ki so poučevali koreografijo, da nekateri ne bodo želeli plesati, in da se bodo nekateri učenci norčevali iz tistih učencev s slabšo plesno koordinacijo. Bilo je ravno nasprotno. Učenje kar zahtevne koreografije je bilo zelo dobro sprejeto, čeprav je nekaterim predstavljala velik izziv. Naučiti se zaporedja korakov ni bilo enostavno, saj se slika plesa obrača v vse štiri plesne smeri, prav tako pa je dolžina pesmi od učencev zahtevala kar nekaj kondicijske pripravljenosti.

Učenci so težko pričakovali razredne ure in odmore, ko so v učilnicah pripravili plesišče in se učili. Na tak način se je med sošolci krepilo sodelovanje in grajenje zaupanja. Tisti, ki so hitro usvojili zaporedje korakov, so pomagali tistim, ki jim ples ni šel najbolj od rok (nog). Ravno ti so po številnih ponovitvah bili najbolj zadovoljni in so še bolj cenili občutek uspeha, ko so prvič brez težav odplesali celotno koreografijo.

Z omogočenim aktivnim gibanjem v razredu se številni učenci niso več ukvarjali s tem, da so se predtem počutili prikrajšane za odmor in svobodo gibanja po šoli ter njeni okolici.

Učilnica je postala kraj, kjer se je pelo in plesalo. Še celo vrata so zapirali, da ne bi kdo slučajno opazil, kako hitro napredujejo pri plesanju. Usklajevanje 20 ali 24 plesalcev, ki koreografijo brez napak odplešejo v istem ritmu, ni bilo enostavno. Učenci so raje prihajali v šolo, številni pa so koreografijo pred začetkom pouka vadili že kar pred vhodom.

Povezali smo se tudi s podružnično šolo, ki je projekt z veseljem podprla (slika 1).

Učenje plesa je uspevalo tako od prvega do devetega razreda kot tudi v vrtcu. Razlik v razpoloženju otrok v vrtcu sicer ni bilo mogoče opaziti, saj je čustvena raven v tem starostnem obdobju manj razvita, in čeprav je vrtec prostor, kjer se otroci veliko gibajo, plesne koreografije zaradi zahtevnosti žal še niso mogli usvojiti. Plesni koraki so se izkazali za pretrd oreh, so pa otroci neizmerno uživali ob prepevanju pesmi, ki jim je šla hitro v ušesa. Prvošolci in drugošolci pa so plesne korake usvojili zelo hitro, je pa v tem starostnem obdobju koncentracija ob učenju bila vidno nižja, kar se je precej poznalo pri ponavljanju plesnih slik.

V zaključku projekta pa smo naleteli na resnejšo težavo. Glavnega dela projekta, ko bi vsi

sodelujoči zaplesali skupaj v telovadnici, zaradi koronskih omejitev še vedno nismo smeli izvesti. Odločili smo se, da dogodek prestavimo v obdobje, ko omejitev in restrikcij v povzavi s korono ne bo več.

S strani učencev je bilo zaradi tega kar nekaj negodovanja in pritoževanja. Dobili so občutek, da smo jih ves čas vlekli za nos. Bili so razočarani in žalostni, saj niso več plesali in peli, gibanja pa razen pri pouku športa ni bilo več.

Učenci so podali predlog, da bi dogodek izpeljali na zunanjem šolskem igrišču, pri čemer bi na tleh označili prostor, po katerem se posamezen oddelek, da ne ogroža zdravja preostalih učencev, lahko giblje, s čimer pa bi zadostili tudi koronskim ukrepom.

Idejo smo v učiteljskem zboru soglasno sprejeli, prav tako pa je dogodek odobril tudi ravnatelj, ki je dovolil to možnost druženja.

Vesetje po učilnicah je po dobljeni zeleni luči bilo nepopisno. Učitelji smo si z organizacijo dogodka sicer nakopali precej dela, a nikomur ni bilo težko, ko smo videli zadovoljstvo učencev, obenem pa željo, da bi se situacija, kar se tiče omejevanja gibanja, po daljšem času končno vrnila v normalo.

Izpeljavi dogodka je bilo namenjenih pet šolskih ur. Tako v šoli kot v vrtcu je bil dogodek realiziran kot kulturni dan. Zbrali smo ekipe, ki so pripravile igrišče, snemalne kotičke, ozvočenje in smeri prihoda in odhoda iz prizorišča.

Učenci so na ta dan najprej plesali po razredih, nato pa so se v kolonah premaknili na igrišče, kjer so se postavili na vnaprej točno določeno mesto. Eden izmed učiteljev je že tekom priprav vrtel glasbo, s čimer je že med nekaj vajami pred snemanjem skrbel za dobro vzdušje. Na igrišču in travniku so se zbrali otroci iz vrtca, učenci od prvega do devetega razreda (slika 2) in vsi zaposleni. Vključili smo tudi učenca, ki sta na invalidskem vozičku in običajno težje sodelujeta pri podobnih projektih, ter učenca z epilepsijo, na katerega smo morali biti zelo pozorni, saj bi preveč evforije lahko sprožilo napad.

V zraku je bilo čutiti veselje in nestrpno pričakovanje snemanja skupnega plesa.

Nekajkrat smo zaplesali za vajo, potem pa smo ples kar 3-krat posneli. Koordiniranje dogodka se je izkazalo za zahtevno nalogo, a zaradi dobre organizacije in pomoči sodelavcev, sta bila ples in snemanje izvedena brezhibno. Ko smo zaplesali zadnjič, so se oglasili kriki veselja, smeha in velik aplavz, ki mu ni bilo konca. Učenci so v kolonah zapustili igrišče in se odpravili v učilnice. Kljub temu da je bilo nekaj mesečnih priprav na dogodek konec, nesrečnih obrazov ni bilo. Učenci so bili zadovoljni, nestrpno pa so pričakovali videoposnetek plesa, ki je bil obljubljen kot končni izdelek. Videoposnetek smo prvič javno predvajali na prvi šolski dan, 1. septembra 2021. Objavo na spletu pod naslovom A Challenge Jerusalema na Gorenjskem si je do danes ogledalo preko 8000 ljudi.

Zaključek

S samim projektom sem dosegla, da so se učenci s pomočjo plesa med seboj povezali in se okrepili z optimizmom, da so pregnali strah pred neznanim in dobili občutek svobode do izražanja, saj so plesne korake osvojili dokaj hitro, priredbo pa ustvarili sami.

Najbolj pa sem ponosna na to, da sem s plesom in petjem uspela povezati vse otroke in zaposlene. V pesmi se večkrat ponovi del besedila: »Mi zmoremo vse.« In lahko zaključim, da smo mi res zmogli vse.

POUK MATEMATIKE V NARAVI V 4. RAZREDU NIŽJEGA IZOBRAZBENEGA STANDARDA

Povzetek: Sodobni čas nas ljudi sili v vse bolj pasiven način življenja. Vse več učencev ima nešteto kognitivnih, vedenjskih in čustvenih težav. Raziskave strokovnjakov dokazujejo, da je v veliki meri za te težave kriva fizična neaktivnost otrok. Učitelji smo v prvi vrsti odgovorni za psihično in fizično zdravje otrok. Veliko lahko k temu pripomoremo z načinom poučevanja, ki ga izberemo za svoje učence. Eden izmed koristnih načinov poučevanja je pouk na prostem. Mnogi strokovnjaki so ugotavljali, da je učenje na prostem aktivno in krepi telesno, duševno in socialno zdravje učencev. Raziskave so tudi dokazale, da pouk na prostem pri učencih razvija samozavedanje, samostojnost, zaupanje, ustvarjalnost, spretnosti odločanja in reševanja problemov, empatijo do drugih, gibalne sposobnosti, samodisciplino in samoiniciativnost.

MATHEMATICS LESSONS IN NATURE IN THE 4TH CLASS OF THE LOWER EDUCATIONAL STANDARD

Abstract: Modern times force us people into an increasingly passive way of life. More and more students have a myriad of cognitive, behavioral and emotional problems. Researches by experts prove that children's physical inactivity is largely to blame for these problems. Teachers are primarily responsible for the mental and physical health of children. We can help a lot with the teaching method we choose for our students. One of the useful methods of teaching are outdoor lessons. Many experts have noted that outdoor learning is active and strengthens students' physical, mental and social health. Researches have also proven that outdoor lessons develop students' self-awareness, independence, confidence, creativity, decision-making and problem-solving skills, empathy for others, motor skills, self-discipline and self-initiative.

Ključne besede: pouk v naravi, motivacija, aktivno učenje, gibanje, krepitev zdravja učencev

Uvod

V letošnjem šolskem letu sem se odločila, da bom bistveno spremenila svoj način poučevanja, saj sem skozi vsa leta izobraževanj v svoji karieri prišla do globokega zavedanja, da je klasičen način poučevanja, kot smo ga bili vajeni desetletja, za učence popolnoma nemotivacijski in povzroča pri učencih nešteto težav. Pred leti sem bila tudi na seminarju o brain gym metodi. Predavateljica je omenila, da so strokovnjaki dokazali, da zaradi večurnega sedenja na mestu prihaja do poškodb možganov. Informacija me je globoko pretresla. Od tedaj naprej mi je vsakič hudo, ko slišim kolege, kako se jezijo nad učenci češ, zakaj ne sedijo na svojih mestih. Menim, da je izobraževanje za učitelje o pomembnosti gibanja otrok mnogo premalo. V našem razredu nam je na začetku šolskega leta pustila majhno sporočilce »dobra vila«, v katerem je zapisala, da moramo imeti čim več pouka na prostem, saj bomo na tak način pridobili še več znanja, ki ga potrebujemo za življenje.

Pouk na prostem

D. Skribe Dimec (2012) je pouk na prostem opredelila kot organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih stavb. Takšen pouk omogoča učenje na svežem zraku, samostojno raziskovanje in odkrivanje ter ima velik motivacijski vpliv, saj dopušča kreativnost in ustvarjalnost. Najpogostejša sta dva pristopa, in sicer pouk na prostem kot samostojno učenje (učitelj pusti učencem, da samostojno odkrivajo, izkušajo, doživljajo) in pa kot vodeno učenje (učitelj učencem podaja navodila za dejavnosti, ki jih učenci izvajajo na prostem) (Novak, Dolgan, Vršič, Podbornik, Bojc, Pihler, 2022).

Rickinsonova (2004) omenja, da pouk na prostem omogoča celostni razvoj otroka na različnih področjih. Rickinson idr. (2004) so kot najpomembnejše izpostavili:

- kognitivno področje: znanje, razumevanje in drugi učni rezultati;
- afektivno področje: odnos, vrednote, mnenje, prepričanje, samozaznavanje;
- socialno področje: spretnosti komuniciranja, spretnosti vodenja in dela v skupini, skrb za

drugega, zmožnost socialnih stikov;

- fizično in vedenjsko področje: povezuje se z vajami vzdržljivosti, gibalnimi spretnostmi, skrbjo za zdravo okolje in telo. Tudi Hopwood – Stephens (2013) je z raziskavami dokazala močan vpliv učenja na prostem na dolgotrajni spomin. Učenci, ki so deležni dobro vodenih in kakovostnih dejavnosti na prostem, so bolj sproščeni in zavzeti za vsebine, ki jih sprejemajo (Novak, Dolgan, Vršič, Podbornik, Bojc, Pihler, 2022). Skribe Dimec (2014) poudarja, da pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča koordinacijo, ravnotežje in ročne spretnosti ter omogoča socialni razvoj učencev.

Novak, Dolgan, Vršič, Podbornik, Bojc in Pihler so naredile primerjavo učenja v učilnici in na prostem:

Pouk v učilnici	Pouk na prostem
- Učencem informacije povemo. - Beremo o temi – npr. gozdu. - Fizična nedejavnost. - Posredne izkušnje. - Napačne predstave se hitreje razvijejo.	- Odkrivanje informacij z raziskovanjem, opazovanjem. - Učenci informacije pridobivajo izkušnjsko (veččutnost, povezovanje z vsakdanjim življenjem). - Več priložnosti za sodelovanje z vrstniki. - Premagovanje lastnih meja in učenje skrbi za lastno varnost. - Fizična dejavnost.

Zelo pomembno je, da učitelj pouk na prostem vnaprej in ciljno načrtuje. To pomeni, da že ob načrtovanju izbere cilje, ki jih bodo učenci z dejavnostmi pouka na prostem dosegali. Narrediti mora načrt dejavnosti pred, med in po samem pouku na prostem, pripravi pripomočke, različne vire in obvesti učence, kaj bodo pri pouku na prostem potrebovali (Novak, Dolgan, Vršič, Podbornik, Bojc in Pihler, 2022).

Kako sem se lotila pouka na prostem?

Poučevanja na prostem sem se lotila tako, da sem se najprej udeležila izobraževanja preko Zavoda za šolstvo, na katerem so nam predstavili način poučevanja na prostem. Vsakič sledim korakom izvedbe pouka na prostem po navodilih Novakove in Podbornikove (2021).

1. Korak: Pripravo na pouk na prostem pričnem v razredu, kjer z učenci opredelimo namen pouka na prostem, naredimo načrt, v katerega vključimo pripomočke in opremo, opis poti in upoštevanje varnosti.

2. Korak: Učni cilji in nameni učenja na prostem – po npr. uvodnem ogrevanju, dihalnih vajah ali vaji za čuječnost in dogovoru o pravilih o tem, kje je t. i. skupni bazni prostor, podamo navodila in oblikujemo namen učenja.

3. Korak: Sledi aktiviranje predznanja v obliki igre, prostega raziskovanja, skupinskih dejavnosti.

4. Korak: Preden začnemo individualne dejavnosti ali dejavnosti za izgradnjo znanja, sprejmemo še dogovor o pravilih premikanja, zbiranja in skrbi za varnost.

5. Korak: Pri osrednji dejavnosti najprej podamo jasna navodila, preverimo njihovo razumevanje in učencem podamo izzive za učenje.

6. Korak: Sledi frontalna dejavnost v dogovorjenem skupnem »baznem« prostoru.

7. Korak: Učenci delijo svoja spoznanja, reflektirajo, učitelj poda povratne informacije. Delitev spoznanj, refleksija. Učence ali skupine učencev vprašamo, kako uspešni so bili, kaj so spoznali, kaj bi še lahko naredili.

8. Korak: Sledi vračanje v razred, kar lahko povežemo tudi z gibalno dejavnostjo.

Zaključek

Menim, da je najlepše in najljubše učenje vseh nas, »malih in velikih«, takšno, ki je spontano, za katerega sploh ne vemo, da je učenje. Moja želja je, da učencem približam šolo tako, da bodo ob vsakem odhodu iz šole komaj čakali, da se vanjo vrnejo. Vodilo vseh nas učiteljev naj bo vedno dejstvo, da:

- si največ 20 % zapomnimo, kar slišimo,
- si največ 30 % zapomnimo, kar vidimo,
- si največ 50 % zapomnimo, kar slišimo in vidimo,
- si največ 70 % zapomnimo, kar slišimo in vidimo ter o tem takoj govorimo,
- si 90 % zapomnimo tega, kar slišimo, vidimo, o čemer govorimo in kar smo sami doživeli ali naredili (Kampwerth, 2006).

Literatura

Hopwood-Stephens, I. (2013). Learning on your doorstep: Stimulating writing through creative play outdoors for ages 5-9. Routledge.

Kampwerth, K. (2006). Najboljši v razredu v štirih tednih. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D. in Benefield, P. (2004). A review of research on outdoor learning. Field Studies Council. Pridobljeno 7. 4. 2024 s [https://www.informalscience.org/sites/default/files/Review of research on outdoor learning.pdf](https://www.informalscience.org/sites/default/files/Review%20of%20research%20on%20outdoor%20learning.pdf)

Skribe Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. V A. Štrukelj (ur.), Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Spoznavanje okolja (str. 79–83). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

KINESTETIČNI OTROCI

Povzetek: Psihofizično zdravje je zelo pomembno pri otrokovem celostnem razvoju, sem spada tudi učenje ter učenje z gibanjem. V prispevku bom predstavila delo z učenci, ki pri učenju potrebujejo veliko gibanja za lažje pomnjenje, predvsem so to učenci z učnimi težavami, učenci s posebnimi potrebami, učenci iz ranljivih skupin. Na začetku bom opredelila teoretski okvir gibanja in kinestetični stil učenja, nato pa predstavila učenje z gibanjem. Ti učenci so namreč velikokrat socialno izključeni, prikrajšani, do njih so kažejo razni predsodki, zato se mi zdi pri teh učencih zelo pomembno inovativno učenje ter učenje z gibanjem. To je odprta oblika učenja, s katero učenci pridobivajo na samozavesti, samopodobi, lažjemu učenju, pomnjenju, vključevanju v skupino, sodelovanju z učitelji in vrstniki. Premagati morajo številne ovire, da sprejmejo različne metode učenja. To je bil tudi eden od razlogov, da sem se odločila, da na individualnih urah z učenci z učnimi težavami izvajam čim več učenja z gibanjem. Ti učenci namreč potrebujejo veliko gibanja in ob tem si veliko lažje zapomnijo določene pojme, ki jih morajo poznati. Z gibanjem se jim tudi lažje približamo, jih sprostimo, vzpostavimo stike, komunikacijo in hkrati skrbimo za njihovo duševno in fizično zdravje. Pri inovativnem učenju se tako nenehno ustvarjajo nove in drugačne okoliščine, ki omogočajo tem učencem nov in drugačen učni prostor, v katerem pridobijo veliko novih izkušenj, ki jih po svojih zmožnostih integrirajo v znanje.

Ključne besede: fizično in duševno zdravje, gibanje, učenje z gibanjem, pomnjenje, kinestetični stil.

KINESTHETIC CHILDREN

Abstract: Psychophysical health is very important for a child's complete development. It also includes learning and learning with movement. This article showcases working with children who need a lot of movement during learning in order to improve their memory. This mostly includes students with learning difficulties, students with special needs and vulnerable children. The first part of the article describes a theoretic framework of movement and the kinesthetic type of learning and then introduces learning with movement. Namely, these students are often deprived, socially excluded and are an object of prejudice. That is why innovative learning and learning with movement is very important for them. This is an open type of learning with which children gain confidence, a better self-image and memory. Their learning is made easier, they are better included into the group, and work better with teachers and peers. They need to overcome many obstacles in order to accept the different methods of learning. This was one of the reasons I decided to implement as much learning with movement as possible in individual lessons for children with learning difficulties. These students need a lot of movement and learn certain concepts they need to know much more easily. With movement we can also get closer to students, make them more relaxed, establish good contact and communication and at the same time take care of their mental and physical health. In innovative learning, new and different circumstances are constantly created. These enables students to have a now and different learning space in which they gain many new experiences which they integrate into their knowledge to the best of their abilities.

Keywords: physical and mental health, movement, learning with movement, memory, kinesthetic style

Uvod

Poseben pomen v izobraževanju in pri učenju ima psihofizično stanje otrok, saj je duševno zdravje enako pomembno kot fizično zdravje. Duševno zdravje se odraža v tem, kako uspešno se mlad človek spoprijema z različnimi nalogami, spremembami, obremenitvami, kako je uspešen v šoli in pri drugih dejavnostih. Duševno zdravje vpliva na to, kako razmišljamo, komuniciramo, rastemo, se učimo. Šola nekaterim učencem povzroča kar veliko stresa, predvsem pa učencem, ki se težje učijo, pomnijo, učencem s posebnimi potrebami in učnimi težavami. Na fizično in duševno zdravje vpliva gibanje, okolica, družina, šola, prijatelji, družba in naša samopodoba. Krepitev pozitivne samopodobe je zelo pomemben način preprečevanja duševnih težav otrok. V šolah je tudi vse preveč sedenja, kar povedo tudi mladi sami, saj pravijo, da nimajo dovolj prostora za gibanje, za druženje, oboje pa vpliva tako na zmanjševanje stresa kot na samo zdravje. Gibanje je namreč primarna potreba otrok. Če otrok to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel, zadovoljen. Kinestetični otroci pa so tisti učenci, pri katerih prevladuje čutilo za dotik. Radi se gibajo, dotikajo stvari, med poslušanjem se igrajo, radi preizkušajo nove stvari, se učijo na različnih krajih in se med učenjem gibljejo. Otroci so v današnjem času sedeča bitja, saj veliko časa preživijo pred ekrani in se premalo gibajo na prostem. Pomanjkanje gibanja pa se odraža na otrokovem ce-

lotnem razvoju. Gibanje pozitivno vpliva tako na razvoj mišic kot na samo počutje, znanje, razvoj otroka v celoti, vpliva na duševne in čustvene sposobnosti, na njegov socialni razvoj, medsebojne odnose, zdravje, pripomore k ustvarjalnosti, domišljiji, k boljšemu pomnjenju, zbranosti, hitremu odzivanju, izražanju, k nadzoru nad samim seboj. Hkrati pa se razvija koordinacija, pozornost, hitrost, gibljivost, ravnotežje. Otrok z gibanjem zaznava svoje telo, doživlja veselje, gradi zaupanje vase, lahko mu da občutek varnosti, veselja, dobrega počutja, dojemanja prostora in časa, sproščenosti. S tem pa si otrok lahko zgradi pozitivno samopodobo in si poveča intelektualne sposobnosti. Menim, da se gibanje in učenje med seboj zelo dobro povezujeta in prepletata, saj so na ta način učenci veliko bolj motivirani za delo, lažje si zapomnijo učno snov, nove pojme in lažje vzpostavijo komunikacijo z odraslimi.

Teoretična izhodišča

Kinestetični otroci se najraje učijo v gibanju, ugotavljajo, kako stvari delujejo, stvari želijo potipati, izražajo se s kretnjami in imajo radi fizične dejavnosti.

Pri kinestetičnem stilu učenja se otrok ljudi in stvari rad dotika, se jim približa, gestikulira, se veliko giblje, več si zapomni med hojo, ob branju si kaže s prstom, govori počasi in pomembnejši mu je dober občutek kot videz (Marentič Požarnik, 2000).

Ti otroci se težje učijo samo z gledanjem ali poslušanjem navodil. Najlažje se učijo, če stvari preizkusijo, opazujejo, se sprehajajo, se gibajo.

Gibanje pa je človekova osnovna potreba. Je vir sprostitve in zadovoljstva. Povzročajo ga čutni dražljaji, zaznave ali misli. Čutila pa delujejo takrat, ko opravljamo neko gibalno dejavnost. Tako je čutno-gibalna dejavnost zavestno gibanje. (Frostig, 1989).

Gibanje je pomemben dejavnik v celotnem otrokovem razvoju. Je dobro za sproščanje negativnih čustvenih odzivov in izražanje pozitivnih. Gibanje koristi tako počitku, delu kot razmišljanju. Človek se giblje zato, da spozna svoje okolje, da vzpostavlja stike in komunikacijo. Instrument za gibanje pa je njegovo telo (Kroflič, 1992).

Pod človekove gibalne sposobnosti štejemo motorične sposobnosti, kot so ravnotežje, moč, koordinacija, hitrost, preciznost, gibljivost, nato gibalne spretnosti, kot so stabilnost, premikanje v prostoru, manipulacija s predmeti ter telesne sposobnosti. Človekovo gibanje obsega vzpostavljanje socialnih kontaktov, komunikacijo, celovitost v duševnosti, telesnosti in gibanju. (Kroflič, 1992). Gibalne spretnosti otrok se razvijajo s pomočjo iger in različnih vaj, vendar nobena vaja ne uri samo ene spretnosti, ampak jih več hkrati. Pri vajah se je potrebno ravnati po starosti otrok, njihovih sposobnostih, spretnostih ter po tem, katere spretnosti določena vaja razvija. Igra je sredstvo za prenos informacij in način psihomotoričnega učenja (Rajtmajer, 1990). Otrokova gibalna dejavnost je sestavljena iz različnih dejavnosti, iz spontanega gibanja, opazovanja gibanja, posnemanja, preko gibalnih iger. Gibalne igre so lahko funkcijske igre, igre z vlogami, gibanja v okolju, ravnanje s predmeti, opazovanje gibanja svojega telesa. Take gibalne dejavnosti so lahko rajalne igre, spretnostne gibalne igre, bibanke (gibalne igre ob izštevankah, ritmičnih besedilih) ter gibalne igre s pripomočki (Kroflič, 1984).

Z gibalno vzgojo se lahko doseže sprostitev, ta pa ugodno vpliva na učenje v šoli. Gibalna vzgoja vpliva na otrokove telesne in duševne sposobnosti, na sočustvovanje z drugimi, na njegov način gibanja in na to, da otrok postane bolj ustvarjalen. Vpliva na zbranost, na nadzor nad samim seboj, poostri otroku občutek za zunanji svet, za okolje, za časovne in prostorske razsežnosti. Otroku pomaga do večje samozavesti, povečuje njegov občutek za delo v skupini. Z njo se lahko popravi tudi razdražljivost in impulzivnost otrok. Gibalna vzgoja otroku pomaga, da se čustveno in socialno prilagodi, da se prilagodi skupini, Pomaga mu nadzirati svoje vedenje in telo (Frostig, 1989).

Z gibanjem človek sprošča napetost, ki je posledica pritiskov iz okolja in pritiskov, ki izvirajo iz njega samega. Gibanje deluje sprostitveno na duševno napetost otrok ter tudi na mišično napetost, zato jim je treba omogočiti čim več gibanja. Gibalne aktivnosti so zelo pomem-

bne pri otrocih, ki so zelo nemirni in jih je treba čim manj omejevati v gibanju. Gibanje pomaga tudi zavrtim otrokom, saj jim omogoči socializacijo. Otrok veliko lažje vzpostavi stik z drugimi preko gibalne dejavnosti kot pa z besedo. Gibalne dejavnosti pomagajo tudi otrokom z neobičajnimi vedenjskimi reakcijami, saj se z njimi sprostijo. Ustvarjalno gibanje je pomembno za nerodne otroke, saj jih ustvarjanje v gibanju lahko motivira, omogoči jim uveljavitev v skupini in samopotrjevanje (Kroflič, Gobec, 1992).

Vse to vpliva tudi na duševno zdravje. Ta pa vpliva na to, kako razmišljamo, komuniciramo, se učimo. Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeljuje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega ugodja. Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi (Marušič, Temnik, 2009).

Učenje s pomočjo gibanja

Učenci, ki se težje učijo, učenci z učnimi težavami in učenci s posebnimi potrebami so ranljiva skupina, za katero so značilne nefleksibilnost, socialna izključenost in tudi predsodki. Zelo veliko teh učencev se pri vključevanju v šolski sistem srečuje s številnimi težavami. Ob vstopu v šolo se lahko pojavijo razne stiske, ki se kažejo tako, da učenci ne želijo hoditi v šolo, se počutijo nenehno bolne, slabotne, zmoti jih vsaka malenkost. So tudi socialno izključeni in se ne družijo z drugimi vrstniki. Poleg tega je tudi slaba učna motivacija.

Z učenjem preko gibanja se tako otrokom lažje približamo, na nevsiljiv način jih sprostimo in jih pripravimo do tega, da začnejo komunicirati z vrstniki in učitelji, z odraslimi. Z gibanjem otrok vzpostavlja stike, komunicira, se uči, spoznava okolje in se mu prilagaja. Gibalne dejavnosti olajšujejo komunikacijo vsem otrokom. Zadovalji se jim potrebe po gibanju, ustvarjanju, po pripadnosti skupini, po druženju, po varnosti, po uveljavljanju. Otrok sprošča psihofizično napetost, zbira novo energijo in olajšano mu je samouresničevanje. Gibalne aktivnosti pa pripomorejo tudi k razvoju govora, pomnjenja, koncentraciji, učenju pravil, spoštovanju dogovorov, lahko se spodbuja otrokovo ustvarjalno moč ter samopodobo.

Inovativno učenje se v praksi pri učencih izkazuje kot zelo dobro in je skorajda nujna oblika poučevanja. Inovativno učenje je odprta oblika učenja. Po navadi učenci z učnimi težavami tudi nimajo dobro razvitih delovnih in učnih navad, socialnih veščin, imajo zelo slabo samozavest in še bi lahko naštevali področja, na katerih so ti učenci neuspešni.

Ravno zaradi vsega tega mora biti delo s takimi učenci zelo inovativno, če želimo, da se naučijo, osvojijo in privadijo na vsaj nekatere od prej naštetih veščin. Z učenci z učnimi težavami in z učenci s posebnimi potrebami delam že zelo dolgo in sem preizkusila kar nekaj različnih načinov poučevanja. Kot primer dobre prakse pri delu z njimi bi predstavila delo na področju pridobivanja samozavesti in učenja. Pri tem delu je vsa pozornost usmerjena na posameznega učenca, na njegove sposobnosti in njegovo že osvojeno znanje in seveda na nadgradnjo. Sprva je potrebno poiskati motivacijo za učenje in sodelovanje, nato katere veščine že imajo in katere bi lahko še razvili in prikazali. Seveda tukaj tudi ne moremo mimo njihovih čustev in občutkov. Potrebno je premagati mnoge ovire, da resnično sprejmejo različne metode učenja in jih nato izvajajo brez večjih ovir. To je bil eden od razlogov, da sem se odločila, da na individualnih urah z učenci izvajam čim več učenja z gibanjem. Pri tem so se nenehno ustvarjale nove in drugačne okoliščine, ki so omogočale nov in drugačen učni prostor, v katerem so učenci pridobili veliko novih izkušenj, ki so jih po svojih zmožnostih integrirali v znanje. Ugotovila sem, da ti učenci potrebujejo učenje z gibanjem, saj večinoma ustrezajo telesno gibalnim tipom. To je učenje s telesno aktivnostjo, poskusi, raziskovanjem, z delanjem stvari z rokami, na različnih mestih, stoje, s premikanjem po prostoru. Gibanje namreč tudi zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov. Učenci so tako bolj organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani. Z gibanjem se otroci začno zavedati lastnega telesa, navezujejo stik z okolico, razvijajo samozavedanje in samopotrjevanje. Če učence peljemo ven in se tam učijo, so bolj skoncentrirani, bolj si zapomnijo predelano snov in se lažje pripravijo na nadaljevanje učenja.

Da bi bili učenci uspešnejši, je potrebno pri njih spodbujati timsko delo, spodbujati sprotno delo, poudarjati pomembnost znanja, omogočati učencem, da se čim bolj vključujejo v delo v razredu. Pri vsem tem pa je pomembna tudi otrokova igra, kjer je lahko tudi veliko gibanja. Ta je zelo pomembna za otrokov vsestranski in telesni razvoj. Otrok ima neustavljivo željo po igri, zato je dobro, da to upoštevamo tudi pri učenju. Otrok med igro spoznava naloge, ki ga bodo spremljale vse življenje. Ob igri lahko otrok spoznava nove pojme, materiale, kulture, besede ... Otrok se uči s poskusi, z delanjem napak, razvija samostojnost, si pridobiva znanje in izkušnje, opazuje, raziskuje. Z igro se otrok lahko nauči razumevanja, poslušanja in upoštevanja navodil, potrpežljivosti, reševanja problemov, sprejemati poraze ...

Opis nekaterih vaj, ki jih delam z učenci:

1. Vaja za učenje števil, računanja, štetja, učenje predlogov: na tla položim blazinice, na katerih so zapisana števila. Razporedim jih mešano po prostoru, vmes med blazinicami je namišljena voda s krokodilom. Učenec se mora pri tej vaji po mojem ustnem navodilu postaviti (skočiti) na pravilno število. Če rešitev ni prava, pade v vodo, kjer ga čaka krokodil. Nato mora poiskati pravilno število. Ravno tako stori, ko mora števila seštevati ali odštevati. Pri tej vaji lahko uri tudi štetje naprej in nazaj ter se uči predlogov (ob, pri).
2. Vaja za učenje barv, orientacije v prostoru, predlogov: na tla položim blazinice različnih barv. Učenec posluša ustna navodila in se premika iz blazinice na blazinico z ustrezno barvo. Če stopi na napačno barvo, si sam poišče neko opravilo, ki ga opravi v prostoru (na primer teče, skače, se kotali, naredi preval, počep, se usede, naredi vajo iz otroške joge ..). S to vajo lahko vadimo tudi orientacijo v prostoru (levo, desno, zgoraj, spodaj) ter predloge (ob, pri ...). Hkrati delamo vaje za motoriko.
3. Učenje pravil, štetja, računanja: pri tej igri uporabim dve penasti kocki, ki imata narisane pikice. Kocki si z učencem izmenično mečeva. Ko učenec kocko ujame, prešteje pikice in pove, katero število je to. Naslednja stopnja je, da svoje in moje število pikic sešteje ali odšteje. Za seštevane skoči naprej, za odštevanje skoči nazaj. Kocko lahko tudi vrže po prostoru in za njo steče ter ugotovi pravo rešitev.
4. Učenje različnih pojmov, širjenje besednega zaklada, poslušanje navodil: na tla položim blazinice ali slike z različnimi pojmi. Po navodilu se učenec postavi na pravi pojem, ga ponovi za mano. Naslednja stopnja je, da iz ugotovljenih besed sestavi poved ali sestavi poved iz ene ugotovljene besede, ostali del povedi si izmisli.
5. Učenje števil, štetja, računanja, motorike: za to uporabim igro ristanc. V vsakem okencu je napisano število. Učenec skače iz okenca v okence in pove, na katero število je skočil. Če je povedal pravilno, pot nadaljuje, če ne, začne z igro od začetka. Tako se uči štetja naprej in nazaj, lahko pa igro nadgradimo tudi z računanjem: ena noga stoji na eni številki, druga na drugi številki in te dve števili glede na navodilo sešteje ali odšteje, množi, deli.
6. Učenje predlogov, širjenje besednega zaklada: učenec se po navodilih premika po prostoru, se postavlja nad, pod, pri, v, iz, ob različne predmete.
7. Učenje pravil, navodil, širjenje besednega zaklada: učenec dobi kocke s sličicami in navodili. Če učenec že bere, navodilo glasno prebere in izpolni nalogo. V primeru, da še ne bere, mu pri tem pomagam in nato izpolni nalogo.

Zaključek

V svoji dolgoletni praksi poučevanja učencev z učnimi težavami sem ugotovila, da se učenci lažje zapomnijo določene pojme, če so podkrepljeni z gibanjem in igro, kot če se te stvari učijo le z učnimi listi in sede. Učenje z gibanjem pri teh učencih je nujno potrebno. Z vsemi vajami, spretnostmi, igrami, gibanjem se sprostijo, pridobijo na samozavesti in motivaciji za delo ter so veliko bolj koncentrirani na samo dejavnost. Na ta način se jim tudi veliko lažje približam, z njimi vzpostavim stik, z njimi lažje komuniciram. Vzpostavi se pristnejši odnos, učenec se počuti slišane, pomembne, videne. Vse to pa vpliva tudi na pozitiven razvoj njegove samopodobe in osebne kompetence. Učenec se počuti varnega in sprejetega, kar omogoča bolj odprto in sproščeno komunikacijo. Učitelj in učenec se lažje sprejemata in

sta bolj povezana. Na ta način se tudi učenec lažje vključi v šolski prostor, lažje funkcionira tako v skupini kot individualno. Boljše počutje v šoli učence dodatno motivira za učenje in šolsko delo. Vse to pa vpliva na otrokovo psihofizično zdravje. Z učenjem preko gibanja so veliko bolj motivirani za delo v šoli in tudi počutijo se bolj uspešne. Potrdile pa so se moje predhodne izkušnje, da so učenci z učnimi težavami bolj motivirani za učenje vsebin, ki jih lahko konkretno vnašajo v vsakdanje življenje tukaj in zdaj, predvsem z gibanjem. Upoštevam pa tudi njihove želje, ideje in zamisli. Vse te vaje in gibanje so pomembne pri celostnem razvoju otroka in pri njegovi uspešnosti.

Literatura

- Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja, Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Kroflič, B. (1984). Plesna vzgoja predšolskih otrok. Ljubljana, univerzum.
- Kroflič, B. (1992). Ustvarjanje skozi gib. Ljubljana, Znanstveno in publicistično središče.
- Kroflič, B., Gobec, D. (1992). Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Novo mesto, Pedagoška obzorja.
- Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana, DZS.
- Marušič, A., Temnik, S. (2009). Javno duševno zdravje. Celje, Celjska Mohorjeva družba.
- Dr. Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje, Predšolska vzgoja – II. knjiga. Maribor, Pedagoška fakulteta Maribor.

OD PREMAGOVANJA DUŠEVNIH IZZIVOV DO URESNIČITVE SANJ: ZGODBA STEVARDESE V EMIRATIH

Povzetek: Duševne motnje pri osnovnošolkah, zlasti motnje hranjenja, so kompleksen in občutljiv problem, ki lahko vpliva na različne vidike otrokovega življenja. Nekatere od teh motenj, kot sta anoreksija ali bulimija, se lahko začnejo že v zgodnji mladosti in imajo dolgoročne posledice. Kažejo se v obliki obsedenosti s telesno podobo, pretirane skrbi glede hrane in prekomernega nadzora nad prehranjevanjem. Takšne motnje vplivajo na šolsko uspešnost in socialne odnose, kar lahko vodi v izolacijo ali težave v komunikaciji. Kljub tem težavam je mogoče duševne motnje premagati. Pomembno je, da se otroku nudi podpora in ustrezna strokovna pomoč. V svojem članku bom predstavila zgodbo o uspehu mladega dekleta, ki se je z vztrajnostjo, prizadevanjem in podporo zoperstavila primežu duševne motnje ter uresničila svoje sanje in postala stvardesa v eni najprestižnejših letalskih družb na svetu, kjer so potrebni visoki standardi storitev ter profesionalnosti.

Ključne besede: duševne motnje, motnje hranjenja, anoreksija, samopodoba, nasilje med vrstniki – ustrahovanje.

FROM OVERCOMING MENTAL CHALLENGES TO FULFILLING DREAMS: THE STORY OF AN EMIRATI FLIGHT ATTENDANT

Abstract: Mental disorders in elementary school girls, especially eating disorders, are a complex and sensitive problem that can affect various aspects of a child's life. Some of these disorders, such as anorexia or bulimia, can start at an early age and have long-term consequences. They are manifested in the form of obsession with body image, excessive concern about food and excessive control over eating. Such disorders affect school performance and social relationships, which can lead to isolation or communication difficulties. Despite these problems, mental disorders can be overcome. It is important that the child is provided with support and appropriate professional help. In my article, I will present the success story of a young girl who, with persistence, effort and support, overcame the grip of a mental disorder and had fulfilled her dream of becoming a flight attendant in one of the most prestigious airlines in the world, where high standards of service and professionalism are required.

Key words: mental disorders, eating disorders, anorexia, self-esteem, peer violence – bullying.

1 Duševno zdravje

Duševno zdravje lahko opredelimo kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. Pozitivno duševno zdravje je stanje, za katerega so značilni prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja), pozitiven odnos do sebe in pozitivno delovanje v življenju. Negativno duševno zdravje pa predstavlja slabo oziroma nizko izraženo duševno zdravje, kjer je lahko prisotna duševna motnja. Vendar pa odsotnost duševnih motenj še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja. (Roškar, 2019, str. 43)

2 Duševne motnje

Dr. Anica Mikuš Kos (vir) navaja, da so duševne motnje odklonske oblike razvoja čustvovanja, vedenja, mišljenja, medosebnih odnosov, ki ovirajo posameznika pri izpolnjevanju zahtev in pričakovanj okolja, znatno slabšajo kakovost njegovega življenja in čustveno dobrobit ter povzročajo trpljenje.

3 Duševna motnja in telesne težave

Avtorica Martina Tomori (1995, str. 6) pravi, da sta telo in duševnost med seboj povezana. Le skupaj sestavljata celoto, ki je osnovni pogoj za vse človekove dejavnosti. Nadalje pravi, da je telesna podoba, ki jo ima sleherni človek o svojem telesu – tako njegovem videzu, kot njegovih zmožnostih in zdravju – le eden od mnogih pomembnih vidikov povezave med telesnim in duševnim. In prav ta del samopodobe je za človekovo življenje lahko v marsičem usoden, saj vpliva na njegovo samospoštovanje in v mnogočem uravnava njegovo vedenje.

4 Motnje hranjenja

Susie Orbach (v Zaviršek, 1995, str. 67) poudarja, da je telo sredstvo za izražanje tistega, kar ne moremo izraziti z besedami. Zato nekatere ženske uporabljajo svoje telo za izražanje svojih čustev. Tako pravi, da je odvisnost od hrane po eni strani del rešitve za stisko, ki jo nosimo v sebi in po drugi strani del problema.

Avtorica Zaviršek, (v Tomori, 1995, str. 72) razmišlja, da so motnje hranjenja bolj zapletena odvisnost, kot druge, saj pri hrani nevarne substance ne moremo kar prenehati uživati, temveč moramo najti moramo pravo ravnovesje. Pravi, da tukaj ne moremo govoriti o »zadnjem kozarcu« ali »zadnjem dimu«. Zatorej lahko motnje hranjenja ozdravimo le, če najdemo vzroke, zakaj je motnja nastala.

Avtorji zelo različno razlagajo termin »motnje hranjenja«:

- Motnje hranjenja so gotovo le zunanji izraz za globlje socialno-psihološke in čustvene probleme (Sternad, 2001, str.18).

- Motnje hranjenja so pripoved o obupu in porazu (Tomori, 1995, str.11).

- Motnje hranjenja govorijo o vsem drugem, samo o hrani ne (Zaviršek, 1995, str. 72).

- Motnje hranjenja so odraz negotovega odnosa do sebe in do sveta, so oblika samouničevalnega vedenja in do skrajnosti zaostren način reševanja problemov (Sternad, 2001, str. 30).

- Težave s hrano so le simptom, sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk, odklanjanje hrane pa način osvoboditve bolečih notranjih čustev (Roškar idr., 2019, str.51).

- Motnja hranjenja je le sindrom, ki kaže na to, da osebe skušajo premagati težave (Middleton, 2012, str. 8)

- Pri motnjah hranjenja gre za način obvladovanja neprijetnih čustev (Prinčič Reljič, 2001, str. 3).

- Pri motnji hranjenja gre za iskanje: varnosti, topline, ljubezni, miru, spodbude, uspeha, smisla in vizije v življenju, lepote, harmonije, pomiritve, zaupanja v medosebnih odnosih, ... IN gre za beg pred: problemi, zlorabami, odgovornostjo, previsokimi zahtevami, neprijetnimi čustvi in občutji, stisko, ... (Švab, idr. 1998, str. 19).

- Motnje hranjenja se kažejo kot mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano ter se tako izogne bolečim čustvom in problemom. V osnovi to niso motnje hranjenju, ampak motnje v sprejemanju samega sebe (Eivors in Nesbitt, 2007, str. 6).

Motnje hranjenja (Prinčič Reljič, 2001) uvrščamo med duševne motnje in jih delimo na kompulzivno prenažedanje, bulimijo nervozo in anoreksijo nervozo.

a) Kompulzivno ali prisilno prenažedanje pomeni, da posameznik v približno dveh urah zaužije velikanske količine hrane. Tovrstno prenažedanje spremlja izguba nadzora nad hranjenjem. O prisilnih jedcih govorimo takrat, ko se motnja pojavlja vsaj dvakrat na teden. Posameznik hrano hitro golta ter kljub neprijetnemu občutku prepolnega želodca, s hranjenjem nadaljuje. Hranjenju se ogiba v navzočnosti drugih, saj ne želi, da bi ostali videli, koliko poje. Svojega početja se kasneje sramuje ter se počuti krivega. Kompulzivno prenažedanje se pojavlja od srednje adolescence, v populaciji od 0,4 – 7 %. Med njimi je večji delež moških.

b) Bulimija nervoza ali prenažedanje. Od navadnega prenažedanja se razlikuje po tem, da prenažedanju sledi nadomestno vedenje, s katerim se skuša prizadeti zaužite hrane, znebiti. Nenavadno velika količina zaužite hrane prizadetega spravi v panični strah pred debelostjo, zato se osovražene hrane hitro znebi, bodisi s samopovzročenim bruhanjem, z velikimi odmerki odvajal, diuretikov ali s pretirano telovadbo. Po vsakem takem dogodku sklene, da tega več ne bo počel ter prične s stradanjem, ki se konča ob obloženih mizi in krog se zopet sklene. Bulimija se pojavlja od srednje adolescence do zgodnjih dvajsetih let. Bolezen je pri moških redka, zajame pa 1-3 % populacije.

c) Anoreksija nervoza je duševna motnja, ki se označuje kot namerna izguba teže ter odklanjanje hrane. Anoretik nikoli ne doseže »idealne« teže. Motnja se pogosto začne z normalno dieto, ki jo prizadeti nadaljuje. Ljudje s to motnjo se kljub prenizki telesni teži počutijo strašno debeli. Vse bolj se umikajo v svoj svet omejevanja hrane in pijače, ob

tem pa si obupno želijo zunanjih potrditev. Anoreksija je klic na pomoč, ko se človek v življenju ne znajde več. Z omejevanjem hrane si skuša zagotoviti občutek kontrole nad lastnim življenjem. Sčasoma tako močno omeji količino zaužite hrane, da je resno življenjsko ogrožen. Spremembo vedenja pri anoreksiji lahko prepoznamo kot obrede, ki spremljajo hranjenje (rezanje kruha na koščke), skrivnostnost, oblačenje v prevelika oblačila, neutrudljivost, hiperaktivnost, včasih bruhanje, jemanje odvajal ter pretirano telovadbo.

Anoreksija nervoza spada med duševne motnje z najvišjo smrtnostjo (Eivors in Nesbitt, 2007, str. 6). Avtorja jo opisujeta tudi kot zanikanje življenja.

Ignac Schmidt (2020) si v svoji knjigi Anoreksija, neizrekljiva praznina zastavlja veliko vprašanj. Sprašuje se tudi, zakaj so vsa dekleta z anoreksijo tako storilnostna, brezhibna, popolna, brez napake, disciplinirana? Zakaj stremijo k popolnosti in zakaj svoje telo vidijo drugačno, kot je?

Zgodba nekega dekleta

Manca je prijetna, simpatična deklica, ki živi v ljubeči družini z mlajšim bratom. Družina vsako leto z letalom odleti na morje in Manca z občudovanjem opazuje prijazne stevardese ter sanja, da bo nekoč tudi sama del njih. Vendar pot do tja ni lahka ...

V šoli je Manca nekoliko tiha in zadržana, saj so okrog nje sošolke z močnejšim karakterjem. Je zelo uspešna učenka in občasno ima občutek, da jo njena »najboljša« sošolka, ki ni tako uspešna in ki ni tako priljubljena v razredu, zaradi tega zaničuje. Začelo se je nekako v 5., 6. razredu. Čeprav je bila Manca vselej lepe postave, ji je sošolka pričela prigovarjati, da je debela. Če se je preveč družila z ostalimi sošolkami, ji je pričela prigovarjati, da ni prava prijateljica, saj je njo pustila samo. Do nje se je obnašala gospodovalno in ukazovalno. Pritisk in psihično maltretiranje se je zelo počasi, a vztrajno, stopnjevalo. Grozila je celo, da si bo nekaj naredila, če se Manca ne bo spametovala in se družila samo z njo. Ob tem ji nikoli ni pozabila povedati, češ, »poglej se, kakšna si, nihče te ne bo maral!« Manca o tem ni govorila z nikomer, saj ji je sošolka, z grožnjo po smrti, to prepovedala. In v nekem trenutku se je izgubila ... Ni se več videla kot lepo dekle, pač pa so jo motili njeni kilograme. In hrana je zanj postala njena najpogostejša misel. Veliko je brala o hujšanju, gledala različne internetne strani ter računala energijske vrednosti posameznih živil. Začela je spuščati obroke ter večinoma jedla zelenjavo. V šoli je pogosto spuščala kosilo, z izgovorom, da bo jedla doma, doma pa je povedala, da je kosila že v šoli. Pila je velike količine vode, stradala ter se nenormalno ukvarjala s športom. Hujšanje je prikrivala z večjo količino prevelikih oblačil.

V šoli so učitelji, ki so jo poučevali sicer zaznavali njeno drugačnost in nenormalno suhost, vendar več kot, »zdaj se pa spravi k sebi, punca«, Manca ni slišala. Prav tako so govorili s starši, ki pa so Manci verjeli na besedo ter ji dali čas, da se bo začela normalno prehranjevati. Z mamo sta najprej delali kompromise, se pogovarjali o pravilni prehrani, nato je mama že postavljala pogoje in Manca je vedno znova obljubila, da bo jedla. Vendar ni zmogla in ob tem je bila njena stiska še večja. Zastavila si je, da bo nehala hujšati, ko bo imela 45 kg. Hujšanje je uspevalo, trebuh se je krčil, Manca pa ni zmogla več jesti. Vsi so ji govorili, da je suha, vendar ji to ni kaj dosti pomenilo, saj se sama ni videla tako. Izgubila je menstruacijo. To ni bilo več to, kar si je želela, vendar je bila v začaranem krogu, iz katerega ni znala. Meseca aprila, v 9. razredu je pristala pri zdravniku, z 29 kg. Zdravnica ji je rekla, da lahko umre, saj ji srce že odpoveduje. Manca je jokala, saj jo je pogled na njuna starša ter na možnost, da izgubita otroka, zlomil. Ostala je v bolnišnici, jedla zelo počasi, vendar vztrajno in ubogljivo. Telefon so ji odvzeli. Stik z družino ji je bila rešilna bilka, sošolke pa z njo niso imele/želele stika. Manco so iz endokrinološkega oddelka premestili na oddelk psihiatrije, kjer je imela terapije, za katere danes pravi, da so jo izgradile.

Hvaležna je vsem zdravnikom, psihologom in družini. Brez njih ji ne bi uspelo. Danes pravi, da je anoreksija bila najmanjši problem, s katerim se je v tistem času soočala. Spoznala je anksioznost, panične napade, težave s srcem. Z vsemi težavami se je soočila ter jih sprejela. »Moraš jih sprejeti, vendar se zavedati, da so to malenkosti, ki te ne definirajo«, je rekla.

Danes je Manca čudovita mlada ženska. Po rehabilitaciji je uspešno končala srednješolsko izobraževanje ter se vpisala na študij v tujini, kjer ga je z odliko opravila. Zaposlila se je v turizmu v tujini. Ko je videla oglas za stevardese pri Arabskih Emiratih, ji njena otroška želja ni dala miru. Prijavila se je na razpis, opravila zahtevno izobraževanje ter se podala v Dubaj. Po enem letu, šestih obiskanih kontinentih, 51 državah in 1060 urah, preživetih na nebu, je zapisala tako: »Hvala Emirati za življenjsko izkušnjo, za tono spominov, ki bodo vedno del mojega srca ter za prijatelje, ki so postali moja družina. Poslavljam se od neprespanih noči, nočnih letov, zbujanja ob naključnih urah in poletov na drug konec sveta. Hvaležna za vsa srečanja s čudovitimi ljudmi ...«

»One day you will leave this world behind, so live a life you will remember.« (Avicii)

Literatura

- Eivors, A., Nesbitt, S. (2007). Lačni razumevanja. Maribor: Obzorja.
- Middelton, K., Smith, J. (2012). Motnje hranjenja: Prvi koraki na poti do ozdravitve. Koper: Ognjišče.
- Prinčič Reljič, A. (2001). Motnje hranjenja. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Roškar, S. idr. (2019). DUŠEVNO zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji: povzetek publikacije. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Schmidt, I. (2020). Anoreksija, neizrekljiva praznina. Maribor: Založba Pivec.
- Sternad, D.M. (2001). Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana: samozaložba.
- Švab, A. idr. (1998). Ko hrana ni več »hrana«. Ljubljana: ŠOU.
- Tomori, M. (1995). Motnje hranjenja – IX. seminar o delu z otroki in mladostniki. Ljubljana: Medicinska fakulteta – Katedra za psihiatrijo medicinske fakultete v Ljubljani.
- Vir: <https://arhiv.onaplus.delo.si/dr-anica-mikus-kos-stevilo-otrok-z-dusevnimi-motnjami-narasca>

RAZREDNE URE MALO DRUGAČE MOJE ŽIVLJENJE JE MOJA ZGODBA

Povzetek: Kot razredničarka imam pomembno vlogo pri oblikovanju varnega, podpornega in spodbudnega okolja v razredu, kjer se dijaki lahko učijo, rastejo in razvijajo ne le učno, temveč tudi čustveno in socialno. Pri vsebinskem načrtovanju razrednih ur in grafičnem oblikovanju učnih listov mi je bila v pomoč Mapa učnih dosežkov Centra RS za poklicno izobraževanje. Za dijake so bili medsebojni pogovori in lastno zapisovanje na učne liste dragocen način samospoznavanja. Sodelovanje na razrednih urah naj bi jih spodbudilo k pisanju osebnega dnevnika, ki jim omogoča izražanje svojih misli, čustev in identitete na varen in osebni način. Redno pisanje osebnega dnevnika lahko pozitivno vpliva na samopodobo, samozavest in spodbuja kritično mišljenje ter ustvarjalnost.

Ključne besede: razrednik, razredna ura, mapa učnih dosežkov

MODIFYING CLASS MEETINGS MY LIFE IS MY STORY

Abstract: The form teacher plays an important role in creating a safe, supportive and encouraging classroom environment allowing students to learn, grow and develop not only academically, but also emotionally and socially. The Learning Achievements Map provided by the Institute of the Republic of Slovenia for Vocational Education and Training was helpful with planning the class meetings and designing the worksheets. Conversing and writing on worksheets presented a valuable way of delving deeper into their own personality. Participating in class meetings should encourage the students to write a personal diary that would allow them to express their thoughts, feelings and identity in a safe and personal way. Writing a diary regularly should have a positive impact on self-esteem, self-confidence encouraging critical thinking and creativity.

Key words: form teacher, class meeting, learning achievement folder

Uvod

Razrednik lahko dijakom z vsebinsko bogatimi razrednimi urami pomaga na poti odrasčanja in osamosvajanja, da lažje zaživijo ustvarjalno in kakovostno življenje.

Za uspešno delo z dijaki potrebujem znanje, izkušnje in motivacijo. Pri pripravi na razredne ure me vodijo cilji, da bom kot razredničarka znala posredovati dijakom tisto, kar najbolj potrebujejo za uspešno šolanje in kasnejše življenje. Kaj danes potrebuje srednješolec, da bo duševno in telesno zdrav ter zadovoljen in uspešen? Kako bo ostal miren in zbran v množici informacij, pričakovanj, zahtev in dejavnosti? Kako mladi, ki so mi zaupani, vidijo in doživljajo sebe danes in v prihodnosti?

Načrtovanje in vsebina razrednih ur

V razredu ustvarim vedno varno, podporno in spodbudno učno okolje, kjer vsak dijak lahko uspeva in se razvija v vseh vidikih svojega življenja. S pozitivno naravnostjo vzpostavljam sodelovalne odnose ter spodbujam in gojim medsebojno razumevanje, ki temelji na medsebojnem spoštovanju, empatiji ter podpori med učitelji in dijaki, pa seveda starši. Starši in razrednik z učiteljskim zborom stojijo na isti strani brega in sodelujejo ter si dajejo podporo. Za najstnike, ki se spopadajo z izzivi odrasčanja, je pisanje osebnega dnevnika lahko močno orodje za osebnostno rast, samoizražanje in razumevanje lastnih misli ter čustev. Ob tem lažje obvladujejo stresne situacije in se učijo ustreznih načinov soočanja s svojimi čustvi.

Osebni dnevnik ni le zapisovanje dogodkov, ampak omogoča svobodo izražanja. Ob tem se najstniki lahko odprejo, razmislijo o svojem vsakdanu, sanjah, strahovih, ambicijah in občutkih.

Razredne ure sem načrtovala kot vodeno pisanje dnevnika z naslovom *Moje življenje je moja zgodba*. Ob pisanju dnevnika smo z dijaki ugotovili, da je najtežje opazovati in ovrednotiti sebe ter o tem pripovedovati drugim. Lažje je opazovati in ocenjevati druge. S pisanjem

osebnega dnevnika si lahko pišoč nastavi ogledalo. Napisano lahko večkrat bere, spozna in oceni svoj osebni napredek, kar je lahko povod za nov razmislek ali potrditev. Izkazalo se je, da dijaki pri 17 letih niso pripravljeni pisati o osebnih stvareh. Dijake sem zato na razrednih urah vodila drugače od priprav, vendar sem načrtovano vsebino medsebojnih pogovorov ohranila.

Pri vsebinskem načrtovanju razrednih ur in grafičnem oblikovanju učnih listov (v nadaljnjem besedilu UL) mi je bila v pomoč Mapa učnih dosežkov Centra RS za poklicno izobraževanje. Za dijake so bili pogovori in zapisovanje na UL dragocen način samospoznavanja. Svoje opazovanje razrednih ur bi lahko strnila v naslednje:

- dijaki so pri razrednih urah sproti dobivali UL, ki so jih tudi sami preoblikovali;
- z reševanjem UL so lahko izražali misli in čustva, ki bi jih morda težko izrazili naglas;
- zapisano jih je spodbujalo k razmisleku. Z zapisi so odkrivali svoje prednosti, kako lahko izboljšajo svoje šibke točke;
- na UL so si lahko zapisali svoje dosežke, cilje, pa tudi dvome in negotovosti, razmišljali so o svoji poklicni poti. Spodbujeni so bili, da so se osredotočili na pozitivne lastnosti in dosežke in s tem krepili svojo samopodobo in samozavest;
- UL so ohranili zase, saj so tja zapisovali osebne misli in čustva. S tem so jim bili omogočeni zasebni prostor, varnost in svoboda izražanja;
- UL so vzpodbudili njihovo svobodno in kritično mišljenje;
- dijaki so imeli aktivno vlogo ter so krepili delovno disciplino in razvijali različne spretnosti. Pisanje na UL je spodbujalo njihovo pismenost oziroma sposobnost izražanja misli in čustev;
- pisanje in oblikovanje UL jim je omogočilo, da so opustili skrbi in negativna čustva. Delo je potekalo v sproščenem vzdušju;
- spoznali so, da se k zapisanemu lahko vrnejo, o tem ponovno razmislijo ali pa na novo zapišejo. Skozi pogovor so dijaki razvijali empatijo, medsebojno pomoč in sodelovanje. Pogovori na razrednih urah so bili vsebinsko razdeljeni na pet delov. Dijaki so sodelovali in opisovali svoje videnje in doživljanje posameznega dela s pomočjo vodenih vprašanj, vanje pa sem jih usmerila tudi s pomočjo svojih izkušenj v večletni praksi.

1. Moje rano življenje: Kateri so pomembni dogodki v tvojih prvih letih? Kdo ti je podaril ljubezen in pozornost? Kdo je bil tvoj junak?

Otroštvo je najpomembnejše življenjsko obdobje. Je začetek vsega, kar se človeku dogaja kasneje v življenju. In če je začetek dober, je to dobra podlaga za dobro duševno zdravje. Istočasno z intenzivnim telesnim razvojem otrok krepí govorne sposobnosti in pomnjenje. Navaja se na dnevno rutino in dobre navade. V varnem okolju se pravilno razvijajo čustva, ki se jih uči izražati. V ranem obdobju sta najpomembnejši ožja in nato širša družina, sledijo prva prijateljstva ter igra in družba sovrstnikov, ki omogoča socializacijo in prvo osamosvajanje.

V pogovoru smo ugotavljali, kako so zgodnje izkušnje vplivale nanje - na njihove socialne in čustvene veščine, učni uspeh in samopodobo. Dijaki so se samospraševali, ali so jim starši in druge pomembne osebe v življenju zagotovile varno, podporno in spodbudno okolje v zgodnjih letih. Voden delo je bilo usmerjeno v spoznanja in razmisleke in bi ga lahko strnila v naslednje:

- ovrednotili so varno vez s starši; razmislili so, kakšne socialne in čustvene spretnosti so oblikovali in kako se lahko danes soočajo s stresnimi situacijami;
- oblikovali so prvo samopodobo in se krepili v samozavesti. Razmišljali so o tem, kako so jih starši sprejeli in obravnavali, jih spoštovali in spodbujali, da lahko imajo lahko danes pozitivno sliko o sebi;
- ozavestili so, kdaj so se oblikovale socialne veščine v odnosih z družino in vrstniki, v kolikšni meri so imeli priložnost razvijati prijateljstva, reševati konflikte in se pogovarjati z

drugimi;

- opazili so, da sposobnost nadziranja čustev tudi izvira iz ranih izkušenj. Dijaki, ki so se naučili prepoznavati, razumeti in izražati svoja čustva v zgodnjem otroštvu, imajo kasneje pogosto boljše sposobnosti nadzorovanja čustev;
- ugotovili so, da na učni uspeh močno vpliva domače okolje. Dijaki, ki so imeli spodbudno učno okolje v zgodnjem otroštvu, so običajno bolj motivirani in uspešnejši v šoli kasneje;
- ozavestili so, da travmatične izkušnje, kot so izguba starša ali ločitev staršev, močno vplivajo na čustveno stanje otroka in ga zaznamujejo tudi kasneje, saj čustveno stanje vpliva na učni uspeh in vedenje.

2. Obdobje osamosvajanja: Kakšno življenje živiš? Kakšne odnose gradiš? Kakšne sanje imaš? Kako sprejemaš pohvalo? Se ceniš?

Obdobje osamosvajanja je čas intenzivnega osebnega razvoja in je temelj za zrelo delovanje in življenjske odločitve. V tem času si dijaki nabirajo izkušnje. Na prehodu iz osnovne v srednjo šolo se osamosvajanje okrepi. Dijaki prevzemajo večjo odgovornost za svoje življenje in razvijajo lastno identiteto. Nastopijo velike spremembe tako za dijake kot za starše in okolico. Zelo pomembni dejavniki so družba vrstnikov, kvalitetno preživljanje prostega časa, telesna aktivnost in kakovosten spanec. Telesno in duševno zdravje se krepi in ohranja z zdravo prehrano in telesno aktivnostjo. Če so odzivi okolice na najstnika pravi, se krepi samopodoba. Veliko pripomoreta osebni uspeh in pohvala, če sta na pravem mestu. Pomembni so tudi pogovor, pozitivna podpora, razumevanje in vodstvo, ob katerem se učijo kulture in veščine komuniciranja ter izražanja čustev. Tako se lahko spoprimejo z izzivi in zrastejo v samozavestne odrasle.

V pogovoru smo obravnavali dijakovo doživljanje osamosvajanja, kar lahko strnim v naslednje ugotovitve o dijakih:

- v obdobju osamosvajanja se intenzivno ukvarjajo z vprašanjem lastne identitete. Sprašujejo se, kdo so in kdo želijo postati v življenju, kakšno vlogo imajo v družbi, kakšne vrednote imajo in kakšne interese;
- začnejo se oddaljevati od staršev in iskati večjo samostojnost in neodvisnost. Zato se pojavijo konflikti med njimi, ker morajo najti ravnotežje med odvisnostjo od staršev, podporo, zaupanjem in željo po neodvisnosti;
- razvijajo lastno socialno mrežo, družbo prijateljev in znancev, ki jih družina pogosto niti ne pozna. V tem obdobju jim je prijateljstvo zelo pomembno, saj jih vrstniki podpirajo in razumejo. Pojavi se lahko pritisk sovrstnikov ob pomembnih odločitvah na pot odrasčanja;
- srednja šola, ki so si jo izbrali, prinaša obveznosti in z njimi šolski pritisk. Običajno jih izbira šole že usmerja v njihovo bodočo kariero. Govorijo o stresu, čutijo negotovost glede prihodnosti in neprijetnost glede pričakovanj staršev;
- v obdobju osamosvajanja se učijo bolje razumeti in izražati svoja čustva. Soočajo se tako z uspehom in pohvalo kot z negotovostjo in razočaranjem. Ob tem se pojavljajo intenzivna čustva: sreča, veselje, ponos, ljubezen, strah, jeza, žalost in osamljenost. Učijo se, kako se na zdrav način spoprijeti s temi občutki;
- postopoma prevzemajo vedno več odgovornosti za svoje odločitve, obveznosti in delo. Obveznosti imajo doma in v šoli, marsikateri pa se še športno udeležuje, je član gasilskega društva ali hodi v glasbeno šolo. Če imajo čas, delajo preko študentskega servisa za zaposlovanje, že opravljajo vozniški izpit, kar vse pripomore k večji samostojnosti in neodvisnosti;
- šolsko delo in dejavnosti prinesejo uspehe ali pa tudi ne. Ko dijaki rešujejo težave, to pomembno vpliva na njihovo samozavest in samopodobo;
- ob večanju odgovornosti in osamosvajanju si razvijajo lastne moralne vrednote in prepričanja. S pomočjo njih se odločajo in vrednotijo svoja dejanja.

3. Moje mnenje o življenju, načrtih, željah ...

V tem času se močno razvija čustvena inteligenca. Dijaki se zavedajo lastnih čustev, jih

včasih težko razumejo in obvladujejo. Učijo se vzpostavljati pozitiven odnosov s sošolci in učitelji.

Dijaki imajo različno mnenje o življenju, načrtih in željah, ker se razlikujejo njihove osebne izkušnje in okolje, v katerem živijo ter imajo lastne osebne cilje in vrednote. Pomembno je, da lahko izražajo svoje misli, načrte in čustva ter, da jih odrasli pri tem podpirajo. Skupaj smo oblikovali in razvrstili njihove ugotovitve o sebi:

- imajo optimističen pogled na življenje in prihodnost. Zaupajo vase in svoje sposobnosti. Veselijo se izzivov, imajo svoje sanje in načrte, prepričani so, da bodo dosegli svoje cilje. Slutijo, da se jim približuje obdobje odraslosti;
- živijo izkustveno življenje. Prepričani so, da je življenje potovanje, v katerem je stalno prisotno učenje. Izkušnje pa v življenju nabirajo in jim bogatijo življenje, saj je vsaka izkušnja priložnost za rast in razvoj;
- zelo cenijo prijatelje in medsebojne odnose. To jim je trenutno najpomembnejše. Še vedno potrebujejo podporo staršev, pa tudi prijateljev. Vedo, da jim koristi, če so optimisti in da je zelo pomembno, da gojijo pozitivne odnose;
- njihovo življenje je trenutno polno sprememb in izzivov, kar prinaša tudi nove izkušnje. V danih situacijah v šoli, vrstniški družbi in doma se morajo intenzivno prilagajati. Do novosti in sprememb so odprti;
- vsak od dijakov razvija svojo individualnost in se želi uresničiti kot posameznik. Verjamejo v moč lastnih odločitev in si prizadevajo za doseganje svojih osebnih ciljev ter uresničitev svojih želja in sanj;
- v tem času se sprašujejo tudi o smislu življenja in lastnem namenu. V vsem iščejo globlji pomen ter želijo potrditev svojih prepričanj in vrednot.

4. Življenje v sedanjosti: Kaj doživljaš v času odraščanja? Kako sprejemaš odgovornosti? Kaj rad počneš? Neuresničene želje? Imaš svobodo?

Sprejemanje odgovornosti in svobode je pomembno v procesu odraščanja ter je pomemben korak k samostojnosti in osebni rasti. Življenje sedanjosti je za dijake prehod iz otroštva v odraslost. Zaradi intenzivnih sprememb jim predstavlja velik izziv.

Dijakom je najpomembnejše, da se v družbi vrstnikov dobro počutijo. Radi poslušajo glasbo in se ukvarjajo s športom. Zelo jim je pomembno druženje s sošolci in starši. Opisujejo družinske izlete in dogodivščine s prijatelji. V razredu so povezani med sabo, situacije rešujejo z veliko mero humorja in si nudijo medsebojno pomoč. Odnose neprestano gradimo na medsebojnem spoštovanju, empatiji ter podpori med učitelji, učenci in starši. Spodnje alineje opisujejo, kako dijaki doživljajo odraščanje s prejemanjem vedno večje odgovornosti in svobode.

- dijaki se včasih počutijo utesnjene, zato hrepenijo po večji svobodi in neodvisnosti od staršev, večji samostojnosti pri sprejemanju odločitev in izbiranju poti za prihodnost. Utesnjujejo jih tudi obveznosti v šoli;
- sprejemanje odgovornosti prevzemanja posledic lastnih dejanj in odločitev je za marsikaterega dijaka zahteven proces. V šoli morajo sprejeti šolske obveznosti, doma družinske naloge, marsikdo že dela preko študentskega centra za zaposlovanje ali pa v domačem podjetju in se finančno osamosvaja;
- dijaki se morajo naučiti sprejeti odgovornost za svoje napake. Vsi jih delamo in hkrati popravljamo posledice teh napak. Dijakom je včasih dejstvo, da so napake del procesa učenja in osebne rasti, težko sprejeti. Napake so izkušnje, na katerih rastemo in se razvijamo;
- podpora staršev in učiteljev pri sprejemanju odgovornosti in svobode je za dijake neprecenljiva, saj v življenju potrebujejo zaupanja vredne ljudi, ki jim svetujejo in jih spodbujajo ter jih vodijo proti odgovorni odraslosti;
- dijaki se sprašujejo o lastnih vrednotah in prepričanjih. Sproti lahko preverjajo in spreminjajo svoje cilje in odločitve. Preizkušajo lahko svojo svobodo. Sprašujejo se o lastni vred-

nosti. Oblikujejo svojo identiteto s tem, ko sprejemajo odgovornost za svoje odločitve in dejanja na osnovi osebnih vrednot;

- pri dijakih, ki se osamosvajajo, se razvijata samozavest in občutek lastne vrednosti tako, da se soočajo z izzivi in težavami. Ko sprejemajo odgovornost in svobodo, prevzemajo odgovornost za svoje odločitve in dejanja.

5. Moja prihodnost: Kam te vodi življenje? Kakšne načrte imaš? Kaj te motivira? Kaj ti pomeni uspeh?

Načrtovanje prihodnosti in hrepenenje po uspehu je ključno za osebni in poklicni razvoj dijakov. S postavljanjem ciljev, z načrtom za doseganje ciljev in vztrajnostjo pri delu razvijajo ključne veščine in lastnosti, ki jih potrebujejo za uspeh v življenju.

Ker so nekako na polovici srednješolskega izobraževanja, nimajo točno izdelanih načrtov, kako naprej. Radi se pohvalijo, če opravijo delo skupaj s starši. Nekateri si želijo delati v domačem podjetju in so ponosni, če lahko že sodelujejo pri delu. Poznajo svoja močna in šibka področja. Želijo biti uspešni ali v športu ali na strokovnem področju. Želijo se izkazati in biti pohvaljeni. Skupaj smo poiskali razloge, zakaj je pomembno načrtovanje prihodnosti.

- usmerjeno načrtovanje prihodnosti pomaga dijaku, da se osredotoči na svoje cilje in si postavi jasne smernice za svoje delovanje. To poveča njihovo motivacijo in vztrajnost pri doseganju ciljev;

- ob razvijanju načrtov in postavljanju ciljev dijaki dobijo občutek lastne vrednosti in postajajo samozavestnejši. So zadovoljni ob doseganju ciljev;

- z načrtovanjem prihodnosti dijaki preprečijo brezciljnost. Če imajo jasno zastavljene cilje, se ne počutijo izgubljeni. Posledično so mirnejši in bolj samozavestni;

- ob načrtovanju prihodnosti so dijaki bolj pripravljeni na izzive nadaljnjega izobraževanja oziroma zaposlitve in odraslost;

- načrtovanje prihodnosti spodbuja dijake k razvoju veščin, ki so pomembne v življenju, kot so načrtovanje in organizacija dela, priprava delovnega prostora, samodisciplina, kritično razmišljanje in reševanje problemov;

- ko načrtujejo svojo prihodnost, se učijo premagovati ovire, prilagajati svoje načrte in se učiti iz neuspehov, kar je ključno za njihov osebni in poklicni razvoj.

Zaključek in smernice

Razrednik ima pomembno vlogo pri oblikovanju varnega, podpornega in spodbudnega okolja v razredu, kjer se dijaki lahko učijo, rastejo in razvijajo ne le učno, temveč tudi čustveno in socialno. V sodelovanju s svetovalno službo ima lahko velik vpliv na dijake in opravlja preventivno delo pri njihovi vzgoji. Razrednik razvija pozitivne medosebne odnose med učenci in učitelji ter med samimi dijaki. Podaja praktične nasvete in strategije, kako graditi zaupanje, spoštovanje in empatijo med dijaki v razredu. Pomaga preprečevati spore in negativno vedenje v razredu. S svojim vzorom spodbuja pozitivno vedenje. Dijaki se učijo ustvarjalno in zabavno preživljati čas v šoli in prosti čas ter se navajajo na redno in kvalitetno opravljanje šolskih obveznosti. Prepričana sem, da je za vsakogar pomembna pozitivna motivacija, ki jo prejme ob pohvali in priznanju, saj si ob tem oblikuje dobro samopodobo in si lahko postavlja višje cilje. Želim, da se dijaki v šoli in družbi počutijo sprejeti, da jim je omogočeno varno okolje za rast in razvoj.

Šolo vidim kot prostor odgovornega odraščanja, kjer se oblikujejo v samostojne, uspešne in pozitivne ljudi, z možnostjo pravičnega izbiranja in samoodločanja ter s tem vplivanja na svoje bodoče življenje. Sodelovanje na razrednih urah naj bi jih spodbudilo k pisanju osebnega dnevnika, ki je lahko izjemno koristno za njihovo duševno zdravje in osebni razvoj. Omogoča jim izražanje svojih misli, čustev in identitete na varen in osebni način. Redno pisanje osebnega dnevnika lahko pozitivno vpliva na njihovo samopodobo, samozavest in spodbuja kritično mišljenje ter ustvarjalnost.

Literatura

Tacol, A. (2010). 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

Tacol, A. idr. (2010). To sem jaz. Verjamem vase.: 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za fante in punce. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.

Marvin, D. idr. (2008). Mapa učnih dosežkov. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. Pridobljeno 1. 9. 2023 s spletne strani

<https://cpi.si/aktualno/knjiznica/gradiva/mapa-ucnih-dosezkov/>.

Marvin, D. idr. (2009). Mapa učnih dosežkov – priročnik za učitelje. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. Pridobljeno 1. 9. 2023 s spletne strani

<https://cpi.si/aktualno/knjiznica/gradiva/mapa-ucnih-dosezkov-prirocnik-za-ucitelje/>.

TESNOBA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI

Povzetek: Tako odrasli kot tudi otroci in mladostniki se vsakodnevno znajdemo v situacijah, ki nam lahko povzročajo napetost in stres. Kadar teh stanj ne prepoznamo in se z njimi ne soočimo, lahko vodijo v tesnobo in neugodne občutke, v hujših primerih tudi v težje duševne stiske, ki jih je med mladostniki vse več. Učenje samoregulacije in tehnik sproščanja zato postaja vse pomembnejše. Otroci in mladostniki se morajo tehnik sproščanja napetosti še naučiti. Ker pa so njihovi možgani prožni, poteka učenje hitreje in tudi rezultati se lahko pokažejo hitreje. Otroci s posebnimi potrebami potrebujejo bolj individualiziran pristop pri učenju tehnik sproščanja. Prav tako potrebujejo več podpore in vodenja odraslih, saj so njihove težave običajno še kompleksnejše. Najbolj učinkoviti tehniki sproščanja sta trebušno dihanje in mišična relaksacija. Kot zelo uporabna pa se je izkazala tudi tehnika prizemljitve.

Ključne besede: tesnoba, samoregulacija, posebne potrebe, individualiziran pristop, tehnike sproščanja

ANXIETY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH SPECIAL NEEDS

Abstract: Adults as well as children and adolescents find ourselves in daily situations which can cause anxiety and stress. When these states are not acknowledged or faced with, they can lead to anxiety and uncomfortable feelings, in worse cases even severe emotional distress, which is on the rise among adolescents. Learning to self-regulate and use relaxation techniques is thus becoming more and more important. Children and adolescents still need to learn relaxation techniques. Due to their brain being more flexible, learning is faster, consequently the results are visible sooner. Children with special needs need a more individualised approach when learning about relaxation techniques. They also need more support and adult guidance, as their problems are usually more complex. The most effective relaxation techniques are deep breathing (or belly breathing) and muscle relaxation. Grounding technique has also proven to be very useful.

Keywords: anxiety, self-regulation, special needs, individualised approach, relaxing techniques

Uvod

Hiter tempo življenja, v katerem smo se znašli, nas pogosto vodi v stres in slabo počutje – in pri otrocih in mladostnikih ni nič drugače. Epidemija in šolanje na daljavo sta predvsem pri mladostnikih povročila še intenzivnejše doživljanje stisk. Posledično vse več mladostnikov poroča o občutkih strahu, tesnobe. Strokovnjaki v Sloveniji in v tujini opozarjajo na skokovit porast duševnih stisk med mladimi, ki se počutijo osamljene, nemočne, prazne, upadata jim motivacija in volja. Poleg omenjenih se pri mladostnikih pogosteje pojavljajo še motnje spanja, panični napadi, samopoškodovanje, motnje prehranjevanja, samomorilna nagnjenja, odvisnost od alkohola in drog in zasvojenost z digitalnimi napravami.

Zato je v sodobnem času toliko bolj pomembno, da se znamo sprostiti in znebiti napetosti (tako fizične kot psihične). Pozitivni učinki sproščanja se pri posameznikih kažejo kot boljša komunikacija z drugimi, motivacija za delo in učenje, porast energije, izboljšanje koncentracije in spomina, boljše reševanje problemov, razvoj pozitivne samopodobe, povečanje samozavesti in razvoj čustvene zrelosti ter izražanje čustev na sprejemljiv način. Tehnike sproščanja pozitivno vplivajo na vključevanje učencev v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med sošolci. Otrokom omogočajo premagovati svoje stiske, strahove in napetosti. Raziskave so pokazale tudi, da so imele te tehnike izjemen vpliv na nemirne, agresivne in zavrte otroke. Tudi iz fiziološkega vidika imajo sprostitvene tehnike veliko pozitivnih učinkov: zniža se krvni tlak, upočasni se srčni utrip, poveča se krvni obtok, poveča se dobava kisika v mišice, uravnava se raven izločanja hormonov, usklajeno začneta delovati obe možganski polovici, možganski ritmi se iz beta valov upočasnijo na alfa valove, celotno telo in mišice se povsem sprostijo (Florjan, 2014).

Pri otrocih s posebnimi potrebami so pogosto težave na področju duševnega zdravja bolj

kompleksne in zahtevajo dodatno pozornost in prilagojene pristope pri obvladovanju teh težav. Potrebujemo tudi več vodenja in podpore odrasle osebe pri učenju obvladovanja tesnobe ali stresa.

Anksioznost

Anksiozna ali tesnoba motnja je na splošno opredeljena kot pretirana skrb in napetost, ki je prisotna v večini dni vsaj 6 mesecev. Vključuje znake, kot so povečana motorična napetost, avtonomna hiperaktivnost ter povečana budnost (Gale in Oakley-Browne, 2000, v Jožič, 2022, str. 7). Nacionalni inštitut za javno zdravje tesnobo ali anksioznost definira kot neprijetno, strahu podobno čustveno stanje, ki se lahko pojavi postopoma ali nenadno, razlike pa so tudi v intenzivnosti in trajanju. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih posameznik doživlja ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, vendar so pogosto bolj izrazite. Na ravni čustev posameznik običajno doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strah ter paniko. Pogosto se pojavljajo tudi skrbi o stvareh, ki so mu pomembne (Jožič, 2022). Kadar so ti občutki, čeprav neprijetni, ustrezen odziv glede na situacijo, so koristni, saj nam pomagajo, da se izognemo življenjsko nevarnim situacijam. Hkrati nas lahko motivirajo za reševanje vsakodnevnih problemov, pred katerimi se znajdemo. Doživljanje anksioznosti je npr. povsem običajno v prehodnih oziroma novih življenjskih situacijah, kot je na primer vključevanje v vrtec, vstop v šolo, prehod iz osnovne v srednjo šolo, ob selitvi, ločitvi in drugih večjih spremembah v posameznikovem življenju. Resna težava pa lahko postane, ko je anksioznost intenzivna in dlje trajajoča ter ovira vsakodnevno življenje in funkcioniranje posameznika (NIJZ, 2023).

Anksioznost je pogost pojav pri mladostnikih in je del njihovega doživljanja. Njena intenzivnost, pogostost ter njen vpliv pa določajo, če je normalna za mladostnikov razvoj ali pa nevarna (Groleger, Strah-Trotovšek in Tomori, 1996). Pri otrocih in mladostnikih se anksioznost izraža kot (nepojasnen) strah pred nekaterimi situacijami, nenehna in nepotrebna skrb, premlevanje, občutljivost na kritiko, hitra osramočenost. Otrok ali mladostnik potrebuje nenehno pomirjanje, tolažbo, zdi se pretirano sramežljiv, izogiba se družabnim dogodkom, lahko joka pred odhodom v šolo, ne želi iti v šolo ali se izogiba, zavrača udeležbo na šolskih dejavnostih. Ob tem so lahko prisotne tudi nervozne navade kot na primer grizenje nohtov, sesanje prstov idr. Otrok se lahko hitro prestraši, se trese, je nemiren, hitro diha. Izkazuje lahko tudi vedenja, ki so za njegovo starost in stopnjo razvoja neobičajna. Težave se lahko odražajo tudi na telesnem nivoju, in sicer kot ponavljajoči se glavoboli, bolečine v trebuhu, slabost in druge težave, ki nimajo jasnega vzroka, večji ali manjši apetit kot običajno in spremembe v spalnih vzorcih – preveč ali premalo spanja, težave z uspanjem, prebujanje, nočne more idr. (NIJZ, 2023). Najpogostejše oblike anksioznosti pri mladostnikih so separacijska anksioznost (pretirana tesnoba zaradi odhoda od doma ali ločitve od staršev), skrbi zaradi šolskega uspeha, strah glede navezovanja prijateljstev, strah pred učitelji ali pretepaškimi otroki, hranjenjem v skupni jedilnici, uporabo šolskih stranišč, spraševanjem pred razredom, preoblačenjem pri športni vzgoji, interakcijami z drugimi otroki ali učitelji in strah pred zbadanjem vrstnikov ali starejših otrok (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006). Pogosto so razlog za anksioznost tudi preobremenjenost, tekmovalnost in (pre)visoka pričakovanja staršev in drugih pomembnih odraslih.

Samoregulacija

Koncept samoregulacije je morda najbolj enostavno opredeliti kot ravnanje z lastnim vedenjem oziroma kot sposobnost posameznika, da kontrolira lastno vedenje in čustva. Po Banduri (1986) samoregulacija vključuje procese, kot so samonadzor, samoevalvacija in prilagoditev vedenja. Ta zmožnost otrokovega upravljanja lastnega vedenja je nujna, da se prilagodi socialnemu okolju, v katerem živi, njegovim pravilom in zahtevam (Kukec in Stanković, 2018). Odrasli smo se že bolj ali manj naučili, kako obvladovati zahteve vsakdanjega življenja in razvili strategije umirjanja, otroci pa tega še ne znajo. Ker so duševne stiske kompleksnejše pri otrocih, ki imajo čustvene ali vedenjske težave oziroma so anksiozni,

potrebujejo več pomoči in podpore odraslih pri razvoju regulacije čustev.

Pri svojem delu se dnevno srečujem z otroki, ki imajo težave z regulacijo svojih čustev in posledično vedenjskih odzivov. Zaradi burnih reakcij otrok, ki se lahko kažejo kot visoka vznemirjenost, raztresenost, razdražljivost, impulzivnost, nezbranost pri pouku, nemotiviranost za delo, utrujenost in brezvoljnost, verbalna ali fizična agresivnost idr., pri delu s temi otroki večkrat poučujem, kako se naučiti tehnik sproščanja, ki bi jim lahko pomagale pri regulaciji svojih čustev. Ker je vsak otrok s posebnimi potrebami edinstven, je ključno, da pristop sproščanja prilagodim njegovim specifičnim potrebam in sposobnostim. Z otrokom poskušam vzpostaviti odprto in spoštljivo komunikacijo ter poslušati njegove skrbi, strahove in čustva. Včasih otroci s posebnimi potrebami težko izrazijo svoje občutke in pri tem potrebujejo več vodenja in razumevanja. Pogosto je potrebno otroke naučiti prepoznavati svoja čustva in telesne občutke in se šele nato posvetiti iskanju ustreznih tehnik sproščanja, ki otroku ustrezajo.

Pomembnost veščin sproščanja

Otroci stres, anksioznost in preobremenjenost naravno sproščajo z igro. V sodobnem svetu je premalo prostega časa za igro zaradi preobremenjenosti in vključevanja otrok na različne interesne aktivnosti, otroci pa težje navezujejo stike in vse več časa preživljajo za elektronskimi napravami, zato je sproščanje napetosti in občutkov tesnobe zanje oteženo.

Sproščanje je večšina in kot vsaka druga večšina potrebuje vajo, da jo obvladamo in lahko opazimo njene učinke. Otrokom je včasih težko razumeti, zakaj je sprostitev pomembna in ne verjamejo, da bo imela kakršenkoli učinek. Zato jim moramo na njim razumljiv način razložiti, da gre za to, da so njihova telesa včasih zelo napeta in da je zelo pomembno, da si kdaj odpočijejo in pozabijo na negativne dogodke in misli. Pri tem pa jim je v veliko pomoč njihova sposobnost hitrega učenja, ustvarjalnost in prilagodljivost mišljenja, ki vodi do hitrih rezultatov in boljšega splošnega funkcioniranja v prihodnosti. Razloge za to gre pripisati tudi razvoju možganov, saj prefrontalni korteks, ki zavira našo kreativnost in pripomore k večji statičnosti razmišljanja, še ni dokončno razvit v primerjavi z odraslimi. Otroci so bolj ustvarjalni, fleksibilni in odprti za nove stvari. Otrokovim možganom imajo tudi večje število aktivnih nevronov, torej tistih, ki omogočajo tvorjenje novih povezav, kar pripomore k hitrosti učenja nove spretnosti. Poleg naštetega pa imajo otroci manj strahov, vezanih na neuspeh in na delanje napak v primerjavi z odraslimi. Zato so otroci bolj pripravljeni ponovno poskušati pri novih stvareh, tudi ko jim nekaj ne uspe.

Raziskave kažejo, da sta posebej učinkoviti tehniki zmanjšanja aksioznosti pri osebah, ki se v stresnih situacijah težko sprostijo, dve tehniki, in sicer trebušno dihanje in mišična relaksacija (Zuercher-White, 1998, v Johnson, Larson, Conn, Estes in Ghibellini, 2009). Spremembe v dihanju so eden od prvih znakov, da smo napeti, da nas je strah. Takrat dihamo hitro in plitvo ter s prsnim košem. S pravilnim dihanjem lahko to stanje umirimo. Prednost dihalnih tehnik je, da jih lahko izvajamo kjerkoli in kadarkoli (Jeromen in Kajtna, 2008). Pri trebušnem dihanju je pomembno, da vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Pri tem dihamo s trebušno prepono, kar pomeni, da se pri vdihu dvigne trebuh in pri izdihu spusti. Z izvajanjem tehnike mišične relaksacije se naučimo sprostiti celo telo, s čimer dosežemo globoko sproščeno stanje in s tem vplivamo na uskladitev delovanja mišičnega sistema. Pri tej vadbi najprej del telesa, ki ga želimo sprostiti, intenzivno napnemo, nato pa počasi popustimo, sprostimo. Osredotočamo se na občutke ob aktiviranju napetosti in občutke ob sprostitvi. Tako se naučimo občutiti razliko med napetim in sproščenim, predvsem pa poiskati napetost v telesu in jo sprostiti. Učenje tehnike mišične relaksacije za otroke poteka v obliki zgodbe, ki jo otrok posluša in ji sledi.

Nekaterim ljudem je zelo blizu tudi tehnika predstavljanja, pri kateri si lahko predstavljajo svoj varen prostor, okolje, barve, zvoke, vonje ... Dokazano je namreč, da vadba predstavljanja spodbuja domišljijo in ustvarjalnost ter posledično izboljšuje sposobnosti učenja (Jeromen in Kajtna, 2008). Kot zelo uspešne so se pri mojem delu izkazale tudi tehnike

prizemljitve. Slednje pomagajo nadzirati simptome tesnobe in psihosomatske simptome tako, da pozornost preusmerijo z misli, spominov ali skrbi in jo usmerijo na sedanji trenutek (Schuldt, 2023). Prednost prizemljitvenih tehnik je, da se jih lahko uporabi kjerkoli in kadarkoli, saj ne zahtevajo posebnih pogojev. Obstaja kar nekaj različnih oblik prizemljitvenih tehnik, dodatna prednost pa je tudi ta, da se jih lahko še posebej prilagodi potrebam posameznika.

Zaključek

Ob vse pogostejšem in intenzivnejšem pojavljanju občutkov strahu in tesnobe pri otrocih in mladostnikih je izjemnega pomena, da jih opremimo s strategijami obvladovanja teh občutkov. Strokovni delavci v šolah imamo tako vse bolj pomembno vlogo, saj lahko sistematično pristopamo k učenju in širjenju nabora teh strategij. Žal pa se vse pogosteje zgodi, da za takšne preventivne dejavnosti v šolah zmanjka časa, saj ostaja preveč kurativnih aktivnosti in reševanja drugih, »bolj nujnih« situacij. Glede na trend naraščanja težav na področju obvladovanja stresnih situacij in stisk, bi bilo smiselno v učne načrte vnesti več vsebin s področja skrbi za duševno zdravje.

Literatura

- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf
- Florjan, M. (2014). Sprostitutvene tehnike za otroke v šoli. <http://www.magicnost-gibanja.si/index.php/clanki/44-sprostitutvene-tehnike-za-otroke-v-soli>
- Groleger, U., Strah-Trotovšek, D., & Tomori, M. (1996). Depresivnost in anksioznost pri mladostnikih z različnimi duševnimi motnjami. *Medicinski razgledi*, 35 (1). chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgglefindmkaj/https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-XQC5DAP5/7020072d-6d51-4bbe-b813-b8c5ed89a94b/PDF
- Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). Sproščanje: moj mali priročnik. Ljubljana: samozaložba.
- Johnson, C. M., Larson, H. A., Conn, S. R., Estes, L. A. In Ghibellini, A. B. (2009). The Impact of Relaxation Techniques on Third Grade Students' Self-Perceived Levels of Test Anxiety. Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC. www.counseling.org/docs/default-source/vistas_2009_johnson-larso-etal.pdf?sfvrsn=7
- Jožič, K. (2022). Duševno zdravje mladih v času epidemije COVID-19. (Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo). <https://egradiva.fsd.uni-lj.si/ediplome/senddoc/2777>
- Kukec, J. in Stanković, B. (2018). Samoregulacija v povezavi z emocionalnim in socialnim razvojem predšolskih otrok. (Magistrsko delo. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta Maribor, Oddelek za psihologijo). <http://dk.um.si/Dokument.php?id=121164>
- NIJZ, 2023. Priporočila staršem za zmanjšanje tveganja za pojav duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih. <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/priporocila-starsem-za-zmanjsanje-tveganja-za-pojav-dusevni-motenj-pri-otrocih-in-mladostnikih/>
- Schuldt, W. (2023). Grounding techniques. <https://www.therapistaid.com/therapy-article/grounding-techniques-article>

VKLJUČEVANJE OTROK Z ZAČASNO ZAŠČITO V SLOVENSKO OSNOVNO ŠOLO IN SKRB ZA NJIHOVO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

Povzetek: Vojna v Ukrajini je številne družine in otroke prisilila, da so zapustili svoje domove.

Vključevanje ukrajinskih otrok in mladostnikov je za šolo velik izziv. Otrokom z začasno zaščito je prvenstveno potrebno zagotoviti osnovne življenjske pogoje. Ker pa je zagotavljanje varnega in spodbudnega učnega okolja eden od temeljnih ciljev vzgoje in izobraževanja, je ob zavedanju, da ti otroci prihajajo v novo jezikovno in kulturno okolje s travmatičnimi izkušnjami vojne, z bolečimi izgubami, s porušenim občutkom varnosti, zaupanja v ljudi in pogosto tudi vase, potrebno storiti še marsikaj. Šola s sprejemanjem, z empatijo in s podpornimi odnosi tako strokovnih delavcev kot vrstnikov, predstavlja zanje varno in predvidljivo okolje in je pomemben varovalni dejavnik.

Ključne besede: otroci z začasno zaščito, vojna, osnovna šola, vključevanje, pomoč

INTEGRATION OF CHILDREN WITH TEMPORARY PROTECTION INTO SLOVENIAN PRIMARY SCHOOL AND CARE FOR THEIR PSYCHOPHYSICAL HEALTH

Abstract: War in Ukraine has forced many families and children to leave their homes. Inclusion of Ukrainian children and adolescents is a major challenge for school. Basic living conditions must be guaranteed to displaced children from Ukraine under temporary protection. Providing safe and stimulating environment is one of the fundamental goals of upbringing and education. Being aware of new linguistic and security, no confidence and even no self-confidence, there is much more to be done. School with its acceptance, empathy, supportive relationships with professionals and with peers, represents safe and predictable environment for those children giving them sense of being protected.

Keywords: temporary protection for displaced children, war, primary school, integration, aid

Uvod

S sprejetjem Sklepa o uvedbi začasne zaščite za razseljene osebe iz Ukrajine, marca 2022, se je v Sloveniji začel uporabljati Zakon o začasni zaščiti razseljenih oseb, ki med drugimi določa tudi pravico do izobraževanja. Učenci z začasno zaščito se v osnovnošolsko izobraževanje vključujejo pod enakimi pogoji, kot učenci s slovenskim državljanstvom. Ker slovenski vzgojno-izobraževalni sistem temelji na vključujočem pristopu, torej čim hitrejšem vključevanju v vrtce in redni pouk, smo, kot mnoge šole v Sloveniji, tudi na OŠ Prestranek, sprejeli učence iz Ukrajine. Otroci, vpleteni v travmatske dogodke, ki so neposredno ali posredno povezani z izkušnjo priseljevanja, se soočajo s spletom okoliščin in stiskami, ki zahtevajo dodatno pozornost ob vključevanju. Poleg doma sta vrtec in šola pomembna in vplivna življenjska prostora. Odnosi s strokovnimi delavci in z vrstniki pa so del ključnih varovalnih dejavnikov psihosocialne dobrobiti otroka (Rutar idr., 2018, str. 5).

Otroci z začasno zaščito

Začasno zaščito dobijo osebe, ki se ne morejo varno in trajno vrniti v državo zaradi vojne, oboroženih spopadov, okupacije ali množičnih kršitev človekovih pravic, zaradi česar je ogroženo njihovo življenje ali so žrtve sistematičnega ali splošnega kršenja človekovih pravic in temeljnih svoboščin (Zakon o začasni zaščiti razseljenih oseb, 2017). Po oceni Mikuš Kos je odgovor na vprašanje Kako in koliko doživetje vojne prizadene otroke? odvisen od tega, kakšne izgube in kolikšno stopnjo ogroženosti je otrok doživel. Drugi splet, ki soodloča otrokovo takojšnje in dolgoročno odzivanje, so njegove lastnosti, predvsem občutljivost, odpornost, zmogljivost obvladovanja stresnih okoliščin. Nadalje je pomembna podpora socialnega okolja, zlasti staršev ter dodatne obremenitve in prilagoditveni napor (Mikuš Kos, idr., 1992, str. 31).

Vključevanje učencev iz Ukrajine v vzgojno-izobraževalni proces

Nekaj izkušenj z vključevanjem beguncev smo strokovni delavci imeli iz preteklosti z učenci priseljenci iz drugih držav. Zavedali smo se, da so otroci, ki so ubežali vojni, zelo občutljiva populacija učencev. Delovali smo v smeri vključevanja otrok v naš šolski sistem, čeprav smo bili o prihodu novih učencev obveščeni zelo pozno, nekaj dni pred njihovim prihodom.

Pri delu smo sledili sistemskim podlagam in strokovnim priporočilom in sicer: Smernicam za vključevanje otrok in mladostnikov z začasno zaščito v vzgojno izobraževalne zavode (2022), Smernicam za vključevanje in delo z otroki priseljenci (2012) ter Programu dela z otroki priseljenci za področje predšolske vzgoje, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja (2018).

Vpisali smo 10 učencev v tretjo triado, ki so nastanjeni v nastanitvenem centru Postojna. Ti učenci se k nam v šolo vozijo z avtobusom. Ostale učence, nastanjene v tem centru sta vpisali drugi dve osnovni šoli v občini, saj je bila to zaradi prostorskih pogojev edina možna rešitev. Učenci so bili razvrščeni v razred glede na letnik rojstva in zaključeni razred v matični državi. Zaradi razlik med slovenskim in ukrajinskim šolskim sistemom se je pojavilo kar nekaj dilem ob vpisu. Dejstvo je, da so vsi učenci obiskovali tudi ukrajinsko šolo na daljavo v popoldanskem času in so bili zelo obremenjeni. Zaradi nejasnosti njihovega položaja v prihodnosti; večina staršev in otrok je izrazila željo po vrnitvi v svojo domovino, ne vedo, kje bodo šolanje nadaljevali. Tako želja po dobrih ocenah v ukrajinski šoli povzroča učencem dodaten pritisk. Za vsakega učenca je bil pripravljen individualni načrt aktivnosti, v katerem so opredeljeni načini pomoči in prilagoditve podajanja in ocenjevanja znanja.

V šolo smo vpisali tudi prvošolca, ki je nastanjen v posebej namenjenem in opremljenem objektu v Slavini, vasi blizu Postojne, kjer so otroci iz Luganske regionalne sirotišnice. To je edini primer evakuacije otrok iz ukrajinske sirotišnice, ki so prišli v Slovenijo. Otroci so bili ob prihodu stari od enega do sedem let. Vključitev v vrtec ni bila možna zaradi že tako prevelike zasedenosti, sedaj ti otroci obiskujejo vrtec Postojna. V tem šolskem letu sta v šolo vključena dva učenca iz te ustanove. Pokazalo se je, da imajo ti otroci zaradi zgodnje institucionalizacije za posledico primanjkljaje v kognitivnem, učnem in čustvenem razvoju, ki jih šola in vrtec zmoreta težko nadoknaditi.

Priprava razreda na prihod učenca in vloga učitelja

Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole (2012) predlagajo, da pred vključitvijo v šolo učencev z začasno zaščito, šola pripravi in zagotovi prijetno okolje sprejema, da se ti učenci počutijo dobrodošle in sprejete.

Vključevanje je proces, ki se s toplim sprejemom šele začne. Selitev je za vsakega otroka velika prelomnica, za otroke, ki so doživeli travmatično izkušnjo vojne pa še prav posebej. Otroci z izkušnjo vojne so pogosto pod istočasnim vplivom dveh močnih stresov: eden je zapustitev doma, občutki krivde pred tistimi, ki so ostali, strahom za lastno življenje in negotovostjo glede prihodnosti. Drug močan stres je prilagajanje novemu okolju, novemu jeziku in drugačni kulturi, ter novemu načinu življenja (Mikuš Kos, idr., 1992, str. 120).

Pomembno je, da se zavedamo, da učenci z začasno zaščito potrebujejo našo podporo in s tem zavedanjem opremimo tudi učence v razredu, da damo prihajajočim občutek sprejetosti, zaupnosti in varnosti. Tako so razredniki učence spodbujali k razmišljanju o pozitivnih vrednotah, spoštovanju, sprejemanju in solidarnosti, s poudarkom na empatiji in konkretni pomoči. Poudarili so obstoj zavedanja, da se prav vsak izmed nas lahko nekoč znajde v podobni situaciji in bo potreboval pomoč in podporo. Vloga učitelja kot oblikovalca in usmerjevalca pedagoškega procesa je pri celotnem procesu vključevanja učenca begunca ključna. Resman pravi, »da se bistvo medkulturne vzgoje uresničuje v oddelku, programu, oblikah in odnosih zlasti med učenci pri tem pa je nepogrešljiva vloga učitelja. Učitelj predstavlja most med učenci, med kulturo manjšine in kulturo večine. Od njegovega znanja, kompetenc in usposobljenosti bo odvisno, kako bodo učenci razvili in izkoristili svoje potenciale« (Resman, 2003).

Učenje slovenščine kot drugega jezika

Znanje jezika je prvi pogoj za uspešno komunikacijo v novem okolju. Učenci brez znanja slovenščine, torej jezika okolja, težko sledijo pouku, saj razumevanje splošnega pogovornega jezika ne zadostuje. Otrok lahko razume preproste sporazumevalne vzorce in jih uporablja, vendar to še ne pomeni, da razume strokovni jezik, potreben za razumevanje učne snovi. Zato se morajo učenci, ki pridejo v Slovenijo, kar najhitreje naučiti slovenščine, ki je jezik okolja, učni jezik in učni predmet. Knaflič (2010), ugotavlja, da »trojna vloga slovenskega jezika predstavlja ključno težavo za otroka, saj ob vključevanju v slovenski šolski sistem slovenščine ne obvlada dovolj in je sočasno obremenjen z usvajanjem jezika ter z obvladovanjem učne snovi.« Učenci z začasno zaščito so upravičeni do dodatnih ur slovenščine, ki jih financira Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. Število ur je odvisno od števila učencev na šoli, katerih materni jezik ni slovenščina. V prvem letu obiskovanja slovenske šole prejmejo 120 ur (do 4 učenci), 160 ur (5 - 8 učencev) in 180 ur (9 - 17 učencev) dodatnih ur slovenščine, če se vključijo v osnovno šolo v prvem ocenjevalnem obdobju šolskega leta. Če se vpišejo v drugem ocenjevalnem obdobju, prejmejo dodatnih 35 ur slovenščine in so lahko na podlagi omenjenih kriterijev upravičeni do dodatnih ur pouka slovenščine v naslednjem šolskem letu. Priporočen je zgoščen način izvajanja dodatnega pouka slovenščine v prvem letu šolanja, saj je poudarek na jezikovnem opolnomočenju (Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole, 2023).

Sodelovanje s starši

Že ob vpisu v šolo je treba vzpostaviti komunikacijo tudi s starši, ki ne znajo slovenskega jezika. Komunikacija s starši ne sme biti omejena le na podajanje informacij, temveč mora biti dvosmerna. Strokovni delavci se morajo za kakovostno komunikacijo zavedati izzivov pri sporazumevanju s starši, ki prihajajo iz drugih kulturnih okolij, in te izzive obvladovati (Rutar idr., 2018, str. 14). Pri tem ima pomembno vlogo šolska svetovalna služba, ki nudi pomoč pri izpolnjevanju vpisnih dokumentov ter staršem predstavi naš šolski sistem, seznaniti jih s pravicami in z dolžnostmi ter s pričakovanji. Starši morajo kupiti delovne zvezke, oditi v knjižnico po učbenike, izpolniti naročilo za šolsko prehrano, si zagotoviti subvencionirano prehrano, prinesiti prevedeno spričevalo, obiskovati govorilne ure. Brez sodelovanja šole tega ne bi zmogli. Svetovalna delavka je izvedla roditeljski sestanek za starše v nastanitvenem centru v Postojni, kjer so nastanjeni starši in otroci z Ukrajine. Kot uspešno gre oceniti sodelovanje s socialno delavko, ki je v tej ustanovi zaposlena. Dogaja se tudi, da se varovalna vloga družine zmanjša in da otroci ne doživljajo zadostne podpore staršev. Po mnenju Mikuš Kosove idr. «odziv staršev na vojno situacijo, njihovo čustveno stanje in vedenje znatno vplivajo na psihični odziv in spremembe pri otroku. Nema lokrat se zgodi, da starši celo stopnjujejo otrokovo stisko zaradi lastne prizadetosti. Pogosto se niso zmožni odzvati na čustvene potrebe otroka zaradi lastne tesnobe in čustvene otrplosti ali depresivnosti» (Mikuš Kos, idr., 1992, str. 33).

Prilagoditve preverjanja, ocenjevanja in napredovanja ter opravljanja NPZ

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013) vključuje določbo, ki dopušča možnost prilagajanja ocenjevanja za učence z začasno zaščito. V skladu s tem pravilnikom se lahko za učence, ki so tuji državljani oziroma za osebe brez državljanstva in prebivajo v Republiki Sloveniji, v dogovoru s starši prilagodijo načini in roki za ocenjevanje znanja, število ocen ter drugo. Znanje teh učencev se lahko ocenjuje glede na njihov napredek pri doseganju ciljev, opredeljenih v učnih načrtih. O prilagoditvah odloči učiteljski zbor. Prilagoditve za ocenjevanje znanja se upoštevajo največ dve šolski leti. Omenjeni učenci so lahko ob koncu pouka v šolskem letu, v katerem so prvič vključeni v osnovno šolo v Sloveniji, neocenjeni iz posameznih predmetov in napredujejo v naslednji razred. Prav tako velja, da učenci 6. in 9. razreda, ki so v slovensko šolo vključeni v tem šolskem letu, nacionalno preverjanje znanja opravljajo prostovoljno.

Vključitev v razširjeni program

Poleg rednega programa osnovna šola ponuja še razširjeni program, ki vključuje podaljšano bivanje, jutranje varstvo, interesne dejavnosti, dodatni in dopolnilni pouk, ure individualne in skupinske pomoči za učence z učnimi težavami in nadarjene učence ter šolo v naravi. Prav vključevanje v razširjeni program je za učence z začasno zaščito zelo pomembno, saj nudi podporo pri delanju domačih nalog, dodatno razlago učne snovi, vključevanje med vrstnike, omogoča usvajanje jezika okolja in razvijanje močnih področij učencev. Vzdušje in odnosi so v teh oblikah šolskega dela bolj sproščeni, učitelji niso usmerjeni k ocenjevanju, učenci pa se družijo in spoznavajo v bolj neformalnih oblikah. Učence iz Ukrajine smo spodbujali k vključitvi v različne tovrstne dejavnosti ter iskali finančne vire, da so se lahko udeležili zimske šole v naravi, nadstandardnih dejavnosti in ekskurzij.

Pomoč vrstnikov

Da so naši učenci empatično in solidarno pripomogli k lažjemu prilagajanju in vključitvi v novo okolje učencem iz Ukrajine, je bilo pripoznano tudi s strani širšega zunanjega okolja. OŠ Prestranek je prejela priznanje za najboljšo prostovoljsko aktivnost v programu Evropska solidarnostna enota v letih 2021-2023. V projektu smo delovali v smeri boljšega vključevanja albanskih in ukrajinskih otrok v šolsko okolje in skrbili za njihov učni napredek. Prav tako je Slovenska filantropija podelila šoli naziv Junaki našega časa, za prostovoljstvo učencev, ki so se odzvali na dogajanje v lokalnem okolju in se povezali z otroki iz ukrajinske sirotišnice, nastanjenimi v Slavini.

Podpora lokalne skupnosti

Center za socialno delo Primorsko-Notranjska v okviru projekta Ambient izvaja projekt Rokavička, ki nudi osnovno integracijsko podporo za osebe z začasno zaščito, predvsem za družine, ki so nastanjene v nastanitvenem centru Postojna. Zagotavlja jim pomoč in podporo pri vključevanju v lokalno okolje.

Zaključek

Glede na neugodna klimatska dogajanja, vremenske razmere, naravne nesreče, socialne in ekonomske krize lahko pričakujemo nova preseljevanja ljudi in s tem tudi nove učence na pragu naših šol. Šola kot odprt, vključujoč in varovalni prostor mora poskrbeti za pogoje, ki omogočajo, da učenci begunci lahko dosežejo cilje in standarde znanja, se naučijo jezika in se v okolje socialno integrirajo. Zaradi raznolikosti kultur v šolah se povečuje zahtevnost medsebojnega sporazumevanja, zahtevnejše je zagotavljati ustrezno didaktiko in vzpostavljati čustveno ter socialno podporno okolje. Smernice, ki nas nagovarjajo k vključevanju, nas ne zavezujejo z načini in vsebino, a nam nalagajo pomembno nalogo, da sami presodimo, načrtujemo in spremljamo celostno vključevanje otrok beguncev.

Literatura

- Cotič Pajntar, J., Klobasa, H., Logaj, V., Nolimal, H., Pevec Semec, K., Preskar, S., Rupar, B., Zora Rutar Ilc, Z., Slivar, B., Zore, N. in Zupanc Grom, R. (2022). Smernice za vključevanje otrok in mladostnikov z začasno zaščito v vzgojno izobraževalne zavode. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2022-04-11-Smernice-za-vkljucevanje-otrok-in-mladostnikov-z-zacasno-zascito-v-VIZ_11042022.pdf (zrss.si)
- Knaflič, I. (2010). Pismenost in dvojezičnost. *Sodobna pedagogika*, 61 (2), 280-294.
- Mikuš-Kos, A., Končnik Goršič, N., Ribičič, V., Makarovič, K., & Knaflič, I. (1992). Otroci in vojna. Pomurska založba.
- Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole. (2023). Uradni list RS, št. 57/07, 65/08, 99/10, 51/14, 64/15, 47/17, 54/19, 180/20, 54/21, 161/22 in 74/23. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV7973>
- Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja, ter napredovanju učencev v osnovni šoli. (2013). Uradni list RS št. 52/13. <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV11583>
- Resman, M. (2003). Interkulturalna vzgoja in svetovanje. *Sodobna pedagogika*, 54(1), 60-79.
- Rutar, S., Knez, M., Pevec Semec, K., Jelen Madruša, M., Majcen, I., Korošec, J., Podlessek, A., in Meden, A. (2018). Predlog programa dela z otroki priseljenci za področje predšolske vzgoje, osnovnošolskega in

srednješolskega izobraževanja. ISA institut. <https://www.medkulturnost.si/wp-content/uploads/2018/09/Predlog-programa-dela-z-otroki-priseljenci.pdf>

Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole. (2012). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Smernice_za_vkljucevanje_otrok_priseljencev_v_vrtce_in_ole.pdf

Strategija vključevanja otrok, učencev in dijakov migrantov v sistem vzgoje in izobraževanja v Republiki Sloveniji. (2007). Ministrstvo za šolstvo in šport.

Zakon o začasni zaščiti razseljenih oseb (ZZZRO-UPB1). (2017). Uradni list RS št. 16/17. <https://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2017-01-0804>

NAJ BO ŠOLA ZDRAVA

Povzetek: Zdrava šola širi znanje, vzgaja, ohranja kulturo, spodbuja šport, krepi duha in je prostor, kjer se sklepajo prijateljstva. Zorenje značaja se začne v otroštvu in se nadaljuje vse življenje. Tisti, ki se zavzema za druge in za dobro stvar, ne naredi nekaj dobrega le za svoje okolje, temveč bogati tudi svoje življenje in s tem prispeva k lastnemu osebnostnemu razvoju. Za ohranjanje dobre »klime« na šoli se stremi k medsebojni podpori in pomoči. V sklopu interesne dejavnosti Prostovoljci, v katero so vključeni učenci tretje triade, spodbujamo učence k solidarnosti, medvrstniškemu sožitju in razvijanju empatije. Skozi medvrstniško pomoč in tutorstvo lahko razvijamo in spodbujamo sočutje, ki je ena izmed pomembnejših vrednot človeka. Cilj je, da se učenci na šoli dobro počutijo, da radi hodijo v šolo in se lahko bolje učijo.

Ključne besede: zdrava šola, pozitivna klima, učna pomoč, tutorstvo, učenci tujci

SCHOOL AS A LIVING SPACE

Abstract: A healthy school spreads knowledge, educates, preserves culture, encourages sports, strengthens the spirit and is a place where friendships are made. Character maturation begins in childhood and continues throughout life. The one who stands up for others and for a good cause does not only do something good for his environment, but also enriches his life and thereby contributes to his own personal development. In order to maintain a good "climate" at the school, mutual support and assistance is sought. As part of the interesting activity Volunteers, in which students of the third triad are involved, we encourage students to solidarity, peer coexistence and develop empathy. Through peer support and tutoring, we can develop and encourage compassion, which is one of the most important human values. The goal is that students feel good at school, that they like going to school and that they can learn better.

Key Words: healthy school, positive climate, learning support, tutoring, foreign students

Uvod

Danes vemo veliko o povezavah med zdravjem, izobraževanjem in učenjem. Veliko šol poleg svoje primarne naloge spodbuja tudi zdravje. Zdrava šola svoje izobraževalno in vzgojno poslanstvo dopolnjuje z vsebinami promocije zdravja – te so mreža prehrane, gibanja in sprostitev. Dobra, zdrava šola veliko prispeva k temu, da se vsi počutijo zavezane skupnim vrednotam in delujejo v skladu z njimi. Za ohranjanje dobre »klime« na šoli se stremi k medsebojni podpori in pomoči. Potrebno je graditi stabilne timske strukture, tako med učenci kot med vsemi zaposlenimi. Učitelji se zavzemajo, da svoje poučevanje nenehno razvijajo. Poskrbeti je potrebno, da se učno okolje oblikuje na aktiven in zdravju prijazen način. Šola kot celota si postavlja visoke, a realne izvedbene zahteve, in nenehno bdi nad lastnim razvojem ter uporablja tudi perspektivo od zunaj. Zato je za zdravo šolo potrebno ustvariti in vzdrževati pozitivno šolsko »klimo«, pozorno spremljati odnose in upoštevati dobro počutje vseh vpletenih. V dobri, zdravi šoli naj bosta pomembna »zdravo poučevanje in učenje«, ki ju lahko opišemo s pridevniki, kot so hvaležno, pregledno, podporno, sodelovalno, obremenitvi primerno, ciljno usmerjeno, usmerjeno k zaposlenim. Poučevati in učiti se je treba pozitivne samopodobe, gibanja, prehrane, sprostitev, krepitve moči, strpnosti, odgovornosti, timskega dela, frustracijske strpnosti, pripravljenosti na trud, preventive itd. Zdrava šola mora poskrbeti za primerne prostore za učenje in delo ter prostore za vadbo in sprostitev. Skrbno mora poskrbeti za šolsko »klimo« ter kulturo delovanja. Dobra, zdrava šola se strinja s svojim izobraževalnim in vzgojnim poslanstvom, ga uspešno uresničuje in s tem prispeva k izobraževanju za trajnostni razvoj. Pomembno je, da promocija zdravja v šoli postane sestavni del razvoja šole in se ne konča v nizu posameznih projektov. Promocija zdravja je lahko uspešna, če se odraža v različnih vidikih razvojnih nalog. Kljub dobremu konceptu ima šola lahko izziv, kako ustvariti zdravo šolo. V moderni dobi in poplavi socialnih omrežij je spodbujanje za ohranjanje zdravih odnosov postalo oteženo. Zdravje mora postati referenčna točka za vse pomembne procese v šolah, da bodo učenci in učitelji ostali

zdravi. Zdravje je pomembno; res je, da ni vse, a brez njega ničesar ne moremo. Ne samo, da želimo biti zdravi – to je predpogoj, da lahko živimo in delamo tako, kot si želimo. Zato je zdravje v prvi vrsti človekova pravica.

Dobra šolska klima

Pojem šolska klima vključuje značilnosti učiteljev in učencev, šolo kot organizacijo, odnose med učitelji in učenci, v skupini učencev in v kolektivu. Vpliva na počutje in uspešnost pri poučevanju in učenju ter na duševno in fizično zdravje učencev. Dobro šolsko vzdušje obstaja, ko se posreduje občutek varnosti. To je mogoče doseči s skupnimi normami in pravili, dobrimi odnosi, dobrim poučevanjem ter podpornimi organizacijskimi in infrastrukturnimi vidiki. Šole z dobro klimo živijo kulturo priznavanja, spoštovanja in medsebojnega zaupanja. To vključuje aktivno zaznavanje problemov, hvaležne povratne informacije, učni optimizem, podporo kooperativnemu učenju. Dobro ozračje na splošno pozitivno vpliva na samospoštovanje, samopodobo in dobro počutje ter spodbuja samoučinkovitost učencev in zaposlenih. Preventiva in promocija zdravja sta lahko uspešni le, če je šolska »klima« primerna. S pomočjo tutorstva in medvrstniške pomoči želimo prispevati k dobremu počutju na šoli. Medvrstniška pomoč je oblika druženja in nesebične pomoči učencev vrstnikom. Namenjena je učencem kot dodatna pomoč pri razumevanju in usvajanju učne snovi posameznih predmetov, branju, reševanju nalog v delovnem zvezku ali na učnih listih ter pomoč pri opravljanju domačih nalog. Medvrstniška pomoč razvija zaupanje učencev v lastne sposobnosti, odgovornost ter pozitiven odnos do dela in izobraževanja. Pomembna cilja sta tudi oblikovanje ter nadgradnja kulture govora in medsebojnega spoštovanja. Ne smemo pozabiti tudi na razvijanje vrednot, ki dajo učencem pozitivno usmeritev. Medvrstniška pomoč je nadgradnja, dopolnjevanje ter poglobljanje znanja in spretnosti učencev, ki nudijo učno pomoč. Učna pomoč poteka med sošolci v oddelku, med oddelki istega razreda in med različno starimi učenci. V podaljšanem bivanju se v času opravljanja domače naloge učence spodbuja, da nudijo učno pomoč vrstnikom. Včasih je vrstniška učna pomoč dovolj, vedno pa ne. Takrat vključimo učence prostovoljce, ki obiskujejo interesno dejavnost Prostovoljci. V okviru medvrstniškega sodelovanja učenci prostovoljci izvajajo učno pomoč, ki je najpogostejša oblika prostovoljskega dela na šoli in poteka skozi celo leto. Na naših srečanjih se z učenci pogovarjamo o možnostih, katerih se lahko poslužujemo, če se nam pri učenju ali domači nalogi zatakne. Učenci med seboj delijo svoje učne navade in »recepte«, ki jim pomagajo, da se učno snov lažje naučijo. Povprašamo, kdo vse bi bil pripravljen pomagati mlajšim učencem pri branju, domači nalogi oz. utrjevanju učne snovi. Po pripravljenem seznamu prijavljenih prostovoljcev kontaktiramo učitelje razredne stopnje in jim ponudimo pomoč. Učitelji se z veseljem odzovejo, predlagajo enega ali dva učenca na odderek. Na naslednjem srečanju se s prostovoljci pogovorimo in jim dodelimo učence. Njihova naloga je, da v dopoldanskem času stopijo do razrednika dodeljenega učenca, se predstavijo in z učencem uskladijo čas, v katerem se bosta lahko dobivala enkrat tedensko. Učitelj učencu prostovoljcu tudi pove področje, kateremu naj se posveča več pozornosti. Učenci so zadolženi, da izpolnjujejo evidenčni list, dopišejo datum in se podpišejo. Evidenčne liste hranijo učitelji podaljšanega bivanja in jih predajo ob koncu šolskega leta. Evidentiranje je še dodatna motivacija za prostovoljce, saj jim bo izpolnjevanje njihovih obveznosti v okviru prostovoljstva na koncu leta omogočalo udeležbo na našem zaključnem druženju na Festivalu prostovoljstva ali kakem drugem dogodku. Tako lahko pri premagovanju učnih težav dosežemo dober rezultat s kombiniranjem pomoči vrstnikov in starejših učencev. Mlajši učenci navežejo poseben stik s starejšimi učenci in so kot njihovi motivatorji in pomočniki pri pridobivanju znanja (Kirschenfauth, 2014).

Tutorstvo organiziramo kot skrb starejših učencev za prvošolce, pri čemer so starejši učenci neke vrste zaščitniki, zaupniki in vzor prvošolčkom. Prvo srečanje med prvošolci in devetošolci poteka s slovesnim sprejemom prvošolcev na prvi šolski dan. Ta trenutek je nekaj posebnega tako za starejše učence kot za prvošolce. Ponosni devetošolci naredijo

špalir in z aplavzom pospremijo prvošolce do njihovih učilnic. Učenci od 6. do 9. razreda, ki obiskujejo interesno dejavnost Prostovoljci, začnejo z izvajanjem tutorstva v mesecu oktobru. Učenci prostovoljci si izberejo dan ali dva v tednu in oddelek, katerega bodo v času glavnega odmora obiskovali. Ti obiski in s tem oblika prostovoljstva so nekaj posebnega, saj imajo dva močna učinka. Prvošolci se počutijo varnejše, ker imajo »svoje« velike prostovoljce, s katerimi so v rednih stikih, in jim lahko povedo vse, kar se jim zdi zanimivo, in tudi, kadar jih kaj teži. Starejši učenci pa se potrudijo, da so vredni zaupanja ali celo občudovanja svojih malih varovancev. Zaradi povečanja števila učencev tujcev na šoli organiziramo vrstniško pomoč učencem tujcem. Učenec prostovoljec ne nudi zgolj učno pomoč vrstniku, ki je prišel iz tuje države, ampak tudi tutorstvo, ki je zelo pomembna psihosocialna opora pri prilagajanju na novo okolje (druženje, pogovor, razlaga načina dela v šoli, razlaga slovenskih navad in običajev). Tutorstvo je dragocen pristop pri integraciji priseljencev. Priseljencu lahko olajšamo vključevanje in privajanje na zanj novo šolo prav z aktivnim sodelovanjem sošolcev. Novinec navadno potrebuje več vrst pomoči. Poleg učenja slovenščine je potrebno poskrbeti za druge vrste podpore, ki za novince pomenijo, da novim sošolcem in učiteljem ni vseeno zanje. Za tutorstvo učencem novincem je dobro motivirati enega ali več sošolcev. V veliko pomoč je lahko tudi nekdo od učencev na šoli, ki prihaja iz iste države ali jezikovnega območja. Prostovoljci lahko prispevajo k uspešni in čim manj stresni integraciji priseljencev in novincev nasploh. Nudijo lahko pomoč pri učenju jezika, posameznih šolskih predmetov, pri orientaciji po šolski stavbi in okolici, družbo v prostem času. Prostovoljstvo izboljšuje možnosti za uspešno šolsko delo in hkrati pospešuje njihovo socialno vključenost v vrstniško skupino ter lokalno skupnost (Gladek, 2015). Prav tako se učencem olajša vključevanje v učno okolje in se jih usmerja skozi učni proces ter se jim svetuje ob morebitnih učnih vprašanjih, spodbuja se jih k udeležbi na obšolskih aktivnostih. Naloga mentorja je, da nadzoruje vzpostavljanje odnosov med sodelujočimi, še posebej na začetku, saj so lahko prisotni zadržki. Predvsem smo pa veseli izboljševanja učnih rezultatov in večje kakovosti znanja.

Zaključek

Za zdravo šolo je potrebno ustvariti in vzdrževati pozitivno šolsko klimo, pozorno spremljati odnose in upoštevati dobro počutje vseh. Prostovoljno delo je namenjeno spodbujanju razvoja kakovosti medosebnih odnosov, humanitarnosti in čuta za sočloveka, spoznavanju samega sebe in pridobivanju dodatnih informacij o opisu del in nalog določenega delovnega področja za lažjo poklicno odločitev. Medvrstniška pomoč in tutorstvo imata več prednosti. Namenjena sta odpravljanju lukenj v znanju, branju, pomoči pri domači nalogi in utrjevanju obstoječega znanja s ponavljanjem. Učenci lahko delijo svoje strategije za samostojno učenje, kar je vedno zelo dobrodošlo. Učenci, ki nudijo učno pomoč, so praviloma vsaj dve leti starejši od učencev, ki pomoč dobivajo. Starejši učenci so pri nujenju pomoči bolj spontani, neobremenjeni, empatični in izhajajo iz lastnih izkušenj. Tako so lahko starejši učenci pri nujenju pomoči učinkovitejši kot učitelji ali starši, saj uporabljajo jezik, ki je učencem bližji, in jim zato snov razložijo na lažji in razumljivejši način (Devenport, Mitylene in Lassmann, 2004). Medvrstniška pomoč in tutorstvo predstavljata uspešno obliko pomoči učencem z učnimi težavami in sta pomembna dejavnika pri inkluziji učnega sistema. Poudarek je na pomoči sočloveku in vzpostavljanju medsebojnih odnosov, solidarnosti, sočutju, predvsem pa krepitvi družbene povezanosti. Empatija in medvrstniška pomoč sta temelja boljšega in sočutnejšega sveta, zato sta v družbi nujna.

Literatura

- Kirschenfauth, M. (2014). Schüler helfen Schülern, Implementierung von Peer-Tutoring-Programmen ins Schulleben. Weinheim Basel: Beltz Verlag, 84–95.
- Gladek, Nevenka Alja (2015). ABC prostovoljstva v šolah: priročnik za mentorje in koordinatorje prostovoljcev v šolah. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, 48–51.
- Devenport, S., Mitylene, A. in Lassmann, M. (2004). The impact of cross-age tutoring on reading attitudes and reading achievement. *Reading Improvement*, 41(1), 3.

VSTOP OTROKA V VZGOJNO USTANOVO- STISKA IN PRISTOPI POMOČI

Povzetek: Vstop v vzgojno ustanovo pri otrocih in njihovih starših običajno povzroči veliko mero stiske, stresa, občutkov nemoči in vnese večjo spremembo v življenje družine. K temu pripomore dejstvo, da otrok prvič odhaja od doma, starši se soočajo z občutki krivde, mnogo otrok pa vstop v vzgojno ustanovo doživljajo kot kazen. V prispevku sprva na kratko predstavim otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter doživljanje otrok ob sprejemu in bivanju v vzgojni ustanovi. Pozornost namenim dejavnikom in bolj učinkovitim pristopom pomoči. Bistvenega pomena za delo z otroki s čustvenimi in vedenjskimi težavami predstavlja odnos, ki ga z otrokom vzpostavimo, saj velja, da bližje kot smo življenjskemu svetu otroka in družine, bolje lahko ocenimo, kakšne so njegove potrebe ter uporabimo metode, ki so zanj učinkovite. Izpostavim tudi vlogo vzgojitelja, pomen izkustvenega učenja in učenja socialnih veščin, sodelovanje s starši ter vzdrževanje aktivne vloge tudi drugih otroku pomembnih oseb.

Ključne besede: Otroci z vedenjskimi in čustvenimi težavami, vzgojna ustanova, varovalni dejavniki

THE CHILD'S ENTRY INTO RESIDENTIAL INSTITUTION- DISTRESS AND APPROACHES TO HELP

Abstract: Entering into residential institution usually causes a great deal of distress, stress, feelings of helplessness and a major change in the life of the family for both the children and their parents. This is compounded by the fact that it is usually the child's first time away from home, the parents are faced with feelings of guilt and the child usually experiences going to an educational institution as a punishment. In this paper, I start with a brief introduction to children with emotional and behavioural problems and their experiences of admission to and stay in an educational institution. I focus on the factors and more effective approaches to help. The relationship we establish with the child is essential for working with children with emotional and behavioural problems, because the closer we are to the child's and the family's world, the better we can assess what the child's needs are and apply methods that are effective for the child. I would also highlight the role of the educator, the importance of experiential learning and teaching social skills, working with parents and maintaining an active role for other people who are important to the child.

Key words: children with behavioural and emotional problems, residential institution, protective factors

Uvod

Vzgojne ustanove v Sloveniji so namenjene otrokom in mladostnikom s čustvenimi in vedenjskimi težavami, ki niso deležni ustreznega varstva in oskrbe. ZOOMTVI (2020, čl. 1) ureja celovito obravnavo otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami, ki so vključeni v vrtce in šole, ter otrok in mladostnikov, ki so nameščeni v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, za katere je določeno, da opravljajo naloge strokovnih centrov za otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami. Skalar (1995) navaja, da je vloga vzgojnih ustanov vzgojna, kompenzacijska, korektivna in preventivna. Njihov namen je nudenje pogojev za zdrav in varen osebnostni razvoj, kompenzacija razvojnih primanjkljajev v kognitivnem, čustvenem in socialnem razvoju in čimprejšnja usposobitev za uspešno vrnitev v matično družino oz. okolje ter uspešno dokončanje osnovnega ali srednješolskega izobraževanja.

Namestitev v vzgojne ustanove je zaradi ogrožajočih dejavnikov v nekaterih primerih nujna in neizbežna. Za otroke namestitev običajno predstavlja stresno in burno situacijo, saj otrok prvič odhaja od doma in vzgojno ustanovo doživlja kot kazen. Pričakovanja staršev in otrok se razlikujejo od pričakovanj strokovnih delavcev, starši se obenem soočajo z občutki nemoči, nesigurnosti in krivde. Pomembno je, da strokovni delavci prepoznamo stisko otroka, njegove potrebe, strahove, skrbi ter mehanizme pomoči, ki bodo zanj ustrezni. Ključno je prav tako vzpostavljanje partnerskega odnosa z družino. V prispevku se osredotočim na doživljanje otrok ob vstopu v vzgojno ustanovo ter varovalne dejavnike in učinkovite pristope pomoči otroku v času namestitve.

Čustvene in vedenjske težave

Vzroki za nastanek čustvenih in vedenjskih težav so povezani s številnimi psihološkimi, socialnimi, biološkimi ter drugimi dejavniki. Kobolt (2002) navaja, da dejavnike tveganja za razvoj čustvenih in vedenjskih težav pri otrocih iščemo v kombinaciji različnih dejavnikov, med katere sodijo neuspeli družinski odnosi, ki jih obkrožajo različni in dolgotrajni problemi. Za take družine v stroki uporabljamo izraz »večproblemske družine«. Mikuš Kos (1999) dodaja, da imajo otroci v družini manj izobraževalnih spodbud in možnosti za udejstvovanje v kulturnem dogajanju, športnih aktivnostih itd. Za družine so značilne slabše socialnoekonomske razmere, neugodno bivanjsko okolje, zdravstveni dejavniki, brezposelnost staršev, psihiatrične motnje (odvisnosti od alkohola, drugih psihoaktivnih snovi, shizofrenija, afektivne motnje ipd.). Kranjčan (2006) kot pomemben dejavnik omenja tudi strukturo družine, med katere sodijo razdrte, reorganizirane, dopolnjene, istospolne, nepopolne družine ipd. Na otrokovo vedenje in funkcioniranje ima velik vpliv tudi zavodska vzgoja, stigmatizacija, izguba spoštovanja zaradi svoje prikrajšanosti, impulzivnost. Kobolt (2002) dodaja tudi tveganja, ki izvirajo iz otroka, med katere sodi otrokov temperament, nevrofiziološke komponente, sindrom hiperaktivnosti, izrazite težave na učnem področju, nepredvidljivost ipd. Za te otroke so značilne pogostejše odsotnosti od pouka, nemotiviranost ali neodzivnost, brezčutnost, nizka samopodoba, nedovoljeni izhodi, nasilno ali ekscesno vedenje, zavračanje avtoritete, razne vrste odvisnosti, duševne motnje itd. Ti otroci prejmejo manj pohval, usmerjenih na njihovo vedenje, imajo manj pozitivnih interakcij z drugimi, več učnih težav, skromne socialne veščine, so čustveno labilni (Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa, 2022).

Namestitev v vzgojne ustanove

Otrok se v strokovni center namesti po izvedenem nujnem odvzemu s strani centra za socialno delo (v nadaljevanju: CSD) v skladu z zakonom, ki ureja družinska razmerja, ali z odločbo o namestitvi v skladu z zakonom, ki ureja nepravdni postopek, in zakonom, ki ureja družinska razmerja, ali z odločbo o izreku vzgojnega ukrepa oddaje v vzgoni zavod v skladu z zakonom, ki ureja obravnavanje mladoletnih storilcev kaznivih dejanj. CSD otroka namesti v strokovni center, ki na določenem območju usklajuje sodelovanje strokovnih centrov (ZOOMTVI, 2020, čl. 8).

Namestitve v strokovne centre so torej pretežno v funkcijah družbenega nadzorstva na oblike odklonskega vedenja, zato večina otrok v vzgojne ustanove ne vstopa prostovoljno. Torej gre v več primerov za svojevrstno prisilo, katere sporočilo govori, da je otrok nesposoben in družbeno nezaželen (Kranjčan, 2006). Kiehn (1997) dodaja, da je nameščenim otrokom skupno to, da nimajo možnosti bivanja v matični družini, so čustveno, socialno in vzgojno ogroženi. Gre za mlade, ki trpijo zaradi občutka manjvrednosti, prenizke samopodobe in nizke stopnje frustracije.

Namestitev otroka v vzgojno ustanovo predstavlja veliko spremembo v otrokovem življenju in življenju celotne družine. Starši so v starševskih vlogah negotovi, neorganizirani in preobremenjeni z lastnimi čustvenimi, partnerskimi, socialnimi problemi. Pogosto so tudi sami odraščali v neurejenih družinskih razmerah in nimajo potrebnih veščin, ki bi jim v starševski vlogi omogočila ustrežnejše ravnanje. Družina se ob tem brani priznati svoje napake in odklanja privoljenje za odvzem otroka. K temu se pridružuje spoznanje, da otrok prvič v življenju odhaja od doma (Rapuš Pavel in Kobolt, 2008).

Doživljanje otrok ob namestitvi v vzgojne ustanove

Za otroka pomeni oddaja v vzgojno ustanovo možnost za življenjsko okolje, v katerem mu bo omogočena odstranitev ali ublažitev notranje duševne stiske. Vendar otroci običajno doživljajo vstop v vzgojno ustanovo kot sankcijo. Ob vstopu lahko imajo več težav pri prilagajanju na novo okolje. Namestitev predstavlja veliko mero stiske, stresa, občutkov

negotovosti in nemoči. Težave se običajno zaznajo pri upoštevanju pravil in dogovorov, sprejemanju avtoritete, vstopanju v stike z ostalimi otroki, prilagoditvi na novo okolje ipd. Otroci s težavami pri prilagoditvi na vzgojno ustanovo običajno zavračajo sodelovanje z vzgojitelji, ne upoštevajo pravil in reda skupine, zavračajo izobraževanje in vstopajo v pogostejše konflikte z ostalimi otroki ter strokovnimi delavci. Pojavljajo se pogostejši nedovoljeni izhodi iz vzgojne ustanove, zloraba prepovedanih substanc in njihovo vnašanje v vzgojne ustanove, izogibanje interakcijam, nasilje ter agresija. Običajno je prisoten odpor in drža nesprejemanja.

V vzgojnih ustanovah je v zadnjih letih zaznan porast sopojavačnosti motenj. Opazno je pridruženo agresivno ali heteroagresivno vedenje, z različnimi oblikami odvisnosti, anksioznih motenj, depresivnih stanj idr. Iz tega razloga je izpostavljena potreba po multidisciplinarni obravnavi in fleksibilnih v otroka usmerjenih oblikah dela. Ob tem se poudarja aktivna vloga otroka in staršev v vzgojnem procesu (Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa, 2022). Čustvene in vedenjske težave lahko preprečujemo z odstranjevanjem negativnih vplivov, s pristopi pomoči in aktiviranjem varovalnih dejavnikov.

Varovalni dejavniki in pristopi pomoči

Eden izmed varovalnih dejavnikov nastanka notranjih duševnih in čustvenih stisk je odnos, ki ga vzgojitelj razvije z otrokom. Vzgojitelji se trudijo s pristnostjo, sproščenostjo, toplino, potrjevanjem identitete otrok ter posluhom za njihove potrebe omogočiti varen prostor za zaupen odnos. Otrokom predstavljajo referenčno osebo, ki otroku nudi oporo ne glede na njegovo vedenje in funkcioniranje. Pomembno je, da se zavedajo svojega vedenja do otrok. V odnosu so strpni, iskreni, pristni in empatični. Velik pomen imajo individualni razgovori z otrokom, kjer se gradi zaupanje. Prizadevajo si, da so otroci in njihovi starši slišani v svojih potrebah in željah ter skupaj z njimi načrtujejo kompromise in cilje dela z otrokom.

Flaker (1992) povzema, da vlogo vzgojitelja najlažje označimo s podobo mentorja, ki otrokom nudi pomoč, podporo, jim je vzor, in je oseba, na katero se lahko stanovalci navežejo. Otroke in njihove pomembne osebe morajo ob vstopu in tekom namestitve vključevati v postavljanje ciljev in se zavedati, da so na prvem mestu potrebe otrok. Pri teh otrocih je običajno izrazit zaostanek na čustvenem področju, ki se izraža v iskanju varnosti pri razumevajočih odraslih in priznanju tudi v trenutkih, ko vedenje otroka deluje odbijajoče. Odgovorna naloga vzgojitelja je, da otroku pomaga vzpostaviti ustrezne odnose z okoljem, da bo našel dovolj moči, da opusti moteče oz. škodljivo vedenje.

Vzgojitelj odnos z otrokom vzpostavlja tudi skozi razumevanje, spodbujanje in prepoznavanje zmožnosti, nadarjenosti, (poklicnih) interesov in močnih področij otroka, ki prav tako predstavljajo pomemben varovalni dejavnik čustvenih stisk. S krepitvijo in razumevanjem otrokovih močnih področij spodbujamo in razvijamo šibka področja. K temu pripomorejo razne prosto časovne aktivnosti, kot so športne aktivnosti, tehnični in kulturni dnevi, umetniške, kuharske in ustvarjalne delavnice, družabni večeri, skrb za red in čistočo skupine, ter tabori, izleti, kjer lahko otrok razvija in pridobiva socialne kompetence izven okolja vzgojne institucije.

Otrokom s čustvenimi stiskami in vedenjskimi težavami primanjkuje predvsem socialnih veščin, ki predstavljajo enega izmed pomembnih varovalnih dejavnikov. Treninki socialnih veščin predstavljajo eno izmed možnosti izkustvenega učenja, kjer lahko otrok pridobiva znanje, s katerim bo lažje obvladoval svoje težave in tveganja. Otroci se v okviru treningov učijo oblikovanja pozitivne samopodobe, regulacije čustvenih odzivov, sodelovanja in timskega dela, reševanja problemov, komunikacije, vzpostavljanja in ohranjanja odnosa ter razvijanja in oblikovanja tistih vrednot in navad, ki so potrebne za odgovorno prevzemanje nalog v življenju.

Veliko pozornosti se namenja spodbudni klimi v vzgojnih skupinah in med otroki. Nepoznavanje drugačnosti otrok v vzgojni ustanovi lahko krepí morebitne predsodke ali ustvari nesposobno klimo. Zato je med otroki pomemben iskren pogovor, razlaga ter prostor za njihove dileme in stiske. Pomembno, da so otroci v okviru vzgojne skupine počutijo sprejeto in varno, saj je to pogoj za vzpostavljanje socialnih interakcij in uspešnega vključevanja v vzgojno skupino in ustanovo.

V ospredju dela vzgojiteljev pa niso le otroci temveč tudi skrb za povezovanje in vzdrževanje aktivne vloge staršev, CSD in drugih, otroku pomembnih oseb (Post, 1997, v Kranjčan in Grum, 2013). Strokovni delavci se morajo zavedati, da po sprejemu otroka v njihovo oskrbo prevzemajo tudi delno soodgovornost za to, da se bo otrok nekega dne lahko vrnil v svojo družino. Prizadevajo si, da jih bo družina sprejela kot nekoga, ki jim želi pomagati. Njihove potrebe spoznavajo s sposobnostjo uvida v družinsko situacijo, kar jim omogoča, da se staršem in njihovi situaciji približajo in jih lažje razbremenijo občutkov krivde. S starši morajo tudi usklajevati pričakovanja in v procesu sodelovanja staršem dati vedeti, da je njihov otrok zanje pomemben. Poteg utečenih načinov sodelovanja z družino (telefonski pogovori, roditeljski sestanki, obiski staršev na domu in strokovnih delavcev na domu, družabna in kulturna srečanja), vzgojne ustanove organizirajo tudi šolo za starše, terapevtske skupine, delavnice za starše ter svetovalno-terapevtske pogovore. Pomembno pa ni le sodelovanje s starši, ampak tudi z drugimi institucijami, kot so CSD, sodišča, pedopsihiatrija, pediatrija, policija, lokalna skupnost, nevladne organizacije (DrogArt, Logout, Društvo za nenasilno komunikacijo ipd.).

Zaključek

Vodilo in osnova za uspešno delo z otroki je odnos, ki omogoča pot do bolj uspešnega doseganja vzgojno-izobraževalnih ciljev in ustvarjanja dobrih praks dela. Pomembno je, da se otroci sami aktivno vključijo v obravnavo in načrtovanje individualne pomoči, vendar jih moramo pri tem pomagati na način, da jih vidimo, slišimo, sprejemamo, upoštevamo in jih obravnavamo kot sposobne se razviti v samostojne in zdrave odrasle osebe. Prepoznati in krepiti je potrebno tudi njihove sposobnosti, interese in močna področja preko katerih lahko krepimo šibkejša in ustvarjamo spodbudno klimo znotraj vzgojnih skupin. Pozornost namenjamo samopodobi mladostnikov, ki je ključnega pomena pri soočanju s težavami ter delu in sodelovanju s starši, kljub temu, da slednje vedno ne prinese željenih sprememb. Menim, da bi bila v okviru vzgojnih ustanov dobrodošla dodatna izobraževanja strokovnih delavcev na področju inovativnih učnih in vzgojnih oblik dela ter izobraževanja na področju kombiniranih težav in psihičnih motenj, saj v vzgojnih ustanovah strokovni delavci niso strokovno opremljeni za delo s tovrstno populacijo otrok.

Literatura

- Flaker, V. (1992). Opis stanovanjskih skupin v Sloveniji (raziskovalno poročilo). Ljubljana, Višja šola za socialne delavce.
- Kiehn, E. (1997). Socialnopedagoška oskrba otrok in mladostnikov v stanovanjskih skupinah. Ljubljana, samozal.
- Kobolt, A. (2002). Socioterapevtsko delo z družinami. V G. Meško (ur.), Vizije slovenske kriminologije (str. 187–196). Ljubljana, Ministrstvo za notranje zadeve RS, Visoka policijsko-varnostna šola.
- Kranjčan, M. (2006). Na pragu novega doma: oddaja v vzgojni zavod. Ljubljana, Pedagoška fakulteta
- Kranjčan, M. in Grum, B. (2013). Priprava za samostojnost mladostnikov v vzgojnih zavodih iz perspektive vzgojiteljev. *Socialno delo*, 52(5), 307–320.
- Mikuš Kos, A. (1999). Revščina, izključevanje in psihosocialni razvoj otrok. V E. Kraševac Ravnik (ur.), Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov (str. 44–57). Ljubljana, Kolaborativni center Svetovne zdravstvene organizacije za duševno zdravje otrok pri Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše in Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Rapuš Pavel, J., Kobolt, A. (2008). Alkoholizem v družini in doživljanje mladostnic, ki bivajo v vzgojnem zavodu. V Kranjčan, M., Zorc Maver, D., Bajželj, B. (ur.), Socialna pedagogika- med teorijo in

prakso (str. 97–120). Ljubljana, Pedagoška fakulteta

Skalar, V. (1995). Okvirni vzgojni program za delo v vzgojnih zavodih, stanovanjskih skupinah, mladinskih domovih in prevzgojnem domu. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo.

Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa. (2022) Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/vzgojni_program_VIZ_s_priporocili.pdf

Zakon o obravnavi otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami v vzgoji in izobraževanju (ZOOMTVI). (2020). Uradni list RS, št. 602-10/20-9/17. <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO8083>

DUŠEVNO ZDRAVJE DIJAKOV ZAVODA ZA GLUHE IN NAGLUŠNE LJUBLJANA

Povzetek: Šola je prostor, v katerem dijaki preživijo ogromno časa in kot tak, pomembno vpliva na njihov celostni razvoj. Srednješolsko izobraževanje sovпада z obdobjem mladostništva, ki je samo po sebi zahtevno in stresno. Dijaki se soočajo s spremembami na več področjih, ki vplivajo na njihovo vsakdanje življenje. Dijaki s posebnimi potrebami predstavljajo še posebej ranljivo populacijo, ki se zaradi svojih značilnosti in primanjkljajev pogosteje sooča z učno neuspešnostjo, socialno izključenostjo in izkušnjami vrstniškega nasilja, nadalje pa pogosteje trpi za slabšim duševnim zdravjem. Šola s preventivnim delom, promocijo duševnega zdravja ter zavezanostjo k nenasilni šolski kulturi pomembno prispeva k boljšemu počutju ter psihični odpornosti vseh udeležencev vzgoje in izobraževanja. Skrbno načrtovane dejavnosti stremijo k ponujanju novih izkušenj dijakom. Le-te pa predstavljajo odlično priložnost za učenje veščin in kompetenc, ki dijake opolnomočijo na področju vzpostavljanja vrstniških odnosov, obvladovanja vsakodnevnih izzivov, učinkovitega odzivanja na zahteve okolice ter boljšo splošno prilagodljivost v burnem razvojnem obdobju.

Ključne besede: dijaki, duševno zdravje, mladostništvo, šola, viri opor

MENTAL HEALTH OF STUDENTS AT THE INSTITUTE FOR THE DEAF AND HARD HEARING LJUBLJANA

Abstract: School is a place where students spend a lot of time and as such significantly affects their overall development. Secondary education coincides with adolescence, which is inherently demanding and stressful. Students face changes in several areas that affect their daily lives. Students with special needs represent a particularly vulnerable population, which due to its characteristics and deficits, is more likely to face educational failure, social exclusion and peer violence experiences, which further is more likely to suffer from poor mental health. Through preventive work, mental health promotion and commitment to a nonviolent school culture, school makes an important contribution to well-being and psychological resilience of all participants in education. Carefully planned activities strive to offer new experiences to students. These represent an excellent opportunity to learn skills and competences that empower students in the field of establishing peer relationships, managing everyday challenges, effective responding to the surrounding demands and better overall adaptability during a turbulent period of development.

Keywords: adolescence, mental health, school, sources of support, students

Uvod – srednja šola in dijaki Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana (ZGNL)

V srednji šoli ZGNL se na štirih različnih nivojih in v 19 različnih izobraževalnih programih šola okoli 160 dijakov s posebnimi potrebami. Izobraževalni programi upoštevajo specifične in značilnosti dijakov, ki imajo poleg običajno opredeljenih avtističnih motenj ali govorno-jezikovnih motenj ali gluhote oz. naglušnosti, pogosto pridružene težave na drugih področjih. Nekateri njihovi primanjkljaji (težave v komunikaciji, šibko razumevanje socialnih situacij, nerodno vzpostavljanje vrstniških odnosov, nagnjenost k rutinam, zmanjšana zmožnost usvajanja in uporabe govora, šibke prilagoditvene spretnosti in slabše razvite izvršilne funkcije) so neposredno povezani tudi z njihovim duševnim zdravjem ter zmožnostmi za zadovoljivo vsakdanje življenje.

1 Duševno zdravje

Jeriček Klanšček idr. (2018) duševno zdravje opredelijo kot: »Pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami« (str. 19). »Enako kot pri telesnem zdravju, tudi pri duševnem zdravju ne gre le za odsotnost bolezni. Gre za stanje dobre ga počutja, zmožnost spoprijemanja s stresom v vsakdanjem življenju, zmožnost udejanja svojih umskih in čustvenih zmožnosti na vseh področjih življenja. Dobro duševno zdravje vključuje uspešno krmarjenje skozi kompleksnosti, ki jih prinaša življenje, razvoj izpolnjujočih medsebojnih odnosov, zmožnost prilagajanja na spremembe, realizacijo svojih potencialov, razvoj ustreznih prilagoditvenih mehanizmov itd. Prisotnost ali odsotnost

različnih zaščitnih dejavnikov in dejavnikov tveganja pomembno prispeva k duševnemu zdravju mladih» (Jeriček Klanšček idr., 2016, str. 3).

Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje

»Posameznikovo duševno zdravje je rezultat sovplivanja različnih dejavnikov. Pomembni so tako dejavniki na individualni ravni kot tudi tisti na socialni-ekonomski, okoljski in družbeni ravni. Odvisno od tega, ali ima dejavnik pozitiven ali negativen vpliv na zdravje, govorimo o varovalnih dejavnikih oziroma o dejavnikih tveganja» (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 21). Mikuš Kos (2017, str. 7) o dejavnikih pove: »Ogrožajoči dejavniki ali dejavniki tveganja povečujejo možnosti, da bo otrok razvil motnje na področju čustvovanja, vedenja, na kognitivnem področju, psihosomatske motnje. Varovalni dejavniki pa so tisti vplivi in dogajanja, ki otroke, izpostavljene ogrožajočim vplivom, ščitijo pred nastankom ali vzdrževanjem motenj.« »Ko govorimo o konceptu varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, je treba opozoriti, da lahko neki dejavnik pri posamezniku v določenih okoliščinah nastopa kot dejavnik tveganja, v drugačnih okoliščinah pa kot varovalni dejavnik« (Giesen, 2007 in Mikuš Kos, 1999 v Jeriček Klanšček idr., 2016, str. 16).

Mladostništvo in duševno zdravje v tem obdobju

MIRA (b. d.) trdi: »Dobro počutje mladostnikov ni samoumevno. Ob neuspešnem soočanju z novostmi in ob manj zrelih načinih spoprijemanja s stresom, lahko težave občutijo v domačem, šolskem in izvenšolskem okolju.«

Jeriček Klanšček idr. (2016) o mladostništvu pišejo: »Mladostništvo je že samo po sebi zahtevno in stresno zaradi pospešenih telesnih, duševnih in drugih sprememb. Poleg tega se mladostniki vsakodnevno srečujejo z različnimi stresorji, težavami in stiskami, ki pogosto izvirajo iz vse večjih lastnih pričakovanj pa tudi iz pričakovanj njihovih staršev in neposredne okolice« (str. 10).

»Duševno zdravje v mladostništvu lahko opišemo kot stanje dobrega počutja, v katere, imajo mladostniki pozitiven odnos do sebe in svoje okolice, se učinkovito spoprijemajo z izzivi, lahko učinkovito in plodno delajo ter prispevajo k skupnosti. Zadovoljstvo občutijo, ko pridobijo nova znanja in spretnosti in ko se na različnih področjih počutijo uspešne. Duševno zdravje se povezuje s pozitivnimi čustvenimi stanji, z večjo radovednostjo, odprtostjo za učenje in z razvojem učinkovitega reševanja problemov. Posledično so bolj uspešni v šoli in razvijejo kakovostne medosebne odnose« (MIRA, b. d.).

Tacol (2022) pravi, da je v obdobju mladostništva skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preprečevanja nastajanja duševnih težav posebno velikega pomena in trdi: »Duševno zdravje se odraža v tem, kako uspešno se mlad človek spoprijema z razvojnimi nalogami, življenjskimi spremembami in obremenitvami, kakšne odnose vzpostavlja s starši, z drugimi odraslimi, z vrstniki, kako je uspešen v šoli in pri drugih dejavnostih, kako je zadovoljen s seboj in s svojim življenjem. Duševno zdrav otrok se bo ob ustreznih življenjskih pogojih lahko razvil v duševno zdravo in dobro prilagojeno odraslo osebo« (str. 20).

Viri socialne opore v mladostništvu

Puštovan idr. (2018) pravijo: »Mladostniki imajo pogosto občutek, da so težave, s katerimi se soočajo, značilne samo zanje in da se morajo znati sami soočiti z njimi. V trenutkih stiske je ključna socialna opora, poučenost o izražanju čustev in ozaveščenost, da se nekatere težave rešujejo prav z vključenostjo drugih (odraslih) oseb« (str. 11).

Nadalje isti avtorji (2018) izpostavijo naslednje vire socialne opore v mladostništvu:

- »Podpora družine je ključna pri reševanju mladostnikove stiske. Pomembno ni le razumevanje težav, temveč tudi, kako starši rešujejo svoje probleme in skrbijo zase. Temu pravimo modelno učenje.
- Prijatelji oz. vrstniki so pomemben vir razumevanja in čustvene podpore, lahko pa pomagajo tudi pri iskanju pomoči odrasle osebe, ko je njihov prijatelj v hudi stiski.
- Duševna stiska se pogosto kaže v spremembah v šoli (npr. slabše ocene, uporništvu, izogibanje pouka ..). Učitelji in drugo šolsko osebje zato lahko pomembno prispevajo k prepoznavanju stiske in njenemu reševanju.

- Trenerji, mentorji, učitelji krožkov so mladostniku lahko v podporo, pogosto pa tudi vzor. Hobiji izboljšujejo samospoštovanje, so način izražanja čustev in krepijo duševno zdravje» (str. 9).

Vloga šole pri varovanju duševnega zdravja

Mikuš Kos (2017) o šoli pravi: »Šola kot institucija, v katero so vključeni vsi otroci, ima mnoge in edinstvene možnosti za varovanje duševnega zdravja. Takoj za vrtcem, je šola najpomembnejši prostor socializacije ter prvo »delovno mesto«. V njem otroci lahko doživljajo kroničen stres in slabe izkušnje. Lahko pa ima mnoge varovalne učinke« (str. 8).

Tacol idr. (2019) trdijo: »Za krepitev in vzdrževanje dobrega duševnega zdravja je pomembno razvijanje in posedovanje različnih veščin in kompetenc. V zadnjem času je izpostavljen predvsem pomen socialnih in čustvenih kompetenc, za katere številne raziskave kažejo, da se pozitivno povezujejo s šolsko uspešnostjo in zmanjševanjem nekaterih vidikov negativnega (duševnega) zdravja« (str. 17). Gre za kompetence na področjih: samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja odločitev (Durlak idr., 2011 v Tacol idr., 2019).

Delo z dijaki

1. Socialno in čustveno učenje ter pogovor o duševnem zdravju

V okviru razrednih ur, dodatne strokovne pomoči in individualnih svetovanj vztrajno naslavljamo duševno zdravje. Za dijake pripravimo interaktivne delavnice, katerih namen je poskus definiranja pojma duševnega zdravja, razmislek o varovalnih in ogrožajočih dejavnikih, igra vlog itd. Nadalje jim omogočimo učenje socialnih in čustvenih kompetenc (pravočasno in pravilno prepoznavanje čustev, konstruktivno izražanje le-teh, načine kako poiskati oz. prositi za pomoč, tehnike sproščanja, veščine komuniciranja – kako začeti, voditi in zaključiti pogovor, strategije reševanja problemov, izražanje lastnih potreb oz. želja, strategije postavljanja ciljev, ...). Pogovori z dijaki o pomenu duševnega zdravja prispevajo k samoopazovanju, večji skrbi za lastno duševno zdravje in k destigmatizaciji težav.

2 Usmeritev v močna področja

S starši in dijaki novinci takoj jeseni organiziramo predstavitevne sestanke, katerih namen je boljše poznavanje družine, navad in predvsem značilnosti dijaka. Strokovni delavci vedno povprašamo tudi o močnih področjih dijaka. Pri pripravi ključnega dokumenta vsakega dijaka (individualiziran program) skušamo vključiti cilje in prilagoditve, ki bodo spodbujala otrokova močna področja (nastopanje na prireditvi – petje, ples, igranje instrumenta, sodelovanje pri organizaciji pustovanja, oblikovanje vabil na dogodke, fotografiranje ...), okrepila njegovo samopodobo, občutek samospoštovanja in okrepila notranji občutek moči.

3 Razvijanje medvrstniških odnosov

Že v 1. letniku za dijake novince organiziramo tridnevni spoznavni tabor, ki je izkustveno naravnani in poteka v naravi. Tabor je namenjen spoznavanju, izmenjavi in povezovanju. Udeležijo se ga vsi dijaki novinci in njihovi razredniki. Dijaki posameznega oddelka se tekom udeležbe različnih dejavnosti povežejo v razred kot celoto. Tabor dijakom ponuja priložnost za navezovanje novih in stabilnih odnosov, spodbuja medsebojno pomoč, solidarnost in spoštovanje različnosti. Občutek pripadnosti in varna vrstniška skupina predstavljata pomembna varovalna dejavnika dijakov za vsa leta šolanja.

4 Dejavnosti povezovanja s skupnostjo

V okviru predmeta odprtega kurikula - priprava na življenje, se dijakom omogoča povezovanje z lokalno skupnostjo. V času pouka so obiskali medgeneracijski center, društvo za nenasilno komunikacijo, društvo Logout ter festival duševnega zdravja. Nadalje se dijaki, ki bivajo v domu, povezujejo z lokalnim mladinskim centrom. Nenazadnje ima veliko dijakov dodeljenega prostovoljca. Prostovoljci pomembno prispevajo k izboljševanju kakovosti

življenja dijakov. Ponujajo jim nove izkušnje, jim pomagajo pri pripravi na šolsko delo, jih spremljajo na prostčasne aktivnosti ter z njimi aktivno preživljajo popoldanski čas.

Zaključek

Skrb za duševno zdravje je vseživljenjski proces in ena najpomembnejših nalog vsakega posameznika. Kljub načrtnemu delu v podporo duševnemu zdravju dijakov, moramo strokovni delavci ohraniti določeno mero fleksibilnosti in zmožnost prilagajanja dejavnosti slehernemu posamezniku. Ključno spoznanje je, da so izkušnje, ki jih dijaki pridobijo na fizičnem, psihičnem in socialnem področju v okviru šolanja, izredno dragocene in pomembno okrepijo mladostnikove spretnosti v izjemno turbulentnem razvojnem obdobju.

Literatura

- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Britovšek, K., Scagnetti, N. in Kuzmanič, M. (2016). Mladostniki o duševnem zdravju. Ljubljana: NIJZ.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Floyd Bračič, M. in Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ.
- Mikuš Kos, A. (2017). Šola, vrtec in duševno zdravje. Šolsko svetovalno delo, 2-3(21), 4-12.
- MIRA. (b. d.). Skozi življenjska obdobja – Mladostništvo. Mladostništvo - Program Mira (zadusevnozdravje.si)
- Puštovan, V., Marc Bitenc, U., Podlogar, T., Zadravec Šedivy, N. in Rahne, M. (2018). Stiske in samomorilno vedenje mladostnikov: preprečevanje samomorilnega vedenja v šolskem okolju. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Ljubljana: NIJZ.
- Tacol, A. (2022). Krepitev samopodobe – pot k duševnemu zdravju otrok in mladostnikov. V P. Z. (ur.), Duševno zdravje otrok in mladih – zbornik za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlamenti (str. 20- 28). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

TRIKI IN NASVETI ZA BOLJŠE POČUTJE UČENCEV

Povzetek: V zadnjih letih opažamo, da je duševno zdravje otrok in mladostnikov pomembna javnozdravstvena tema. Vedno bolj se kot družba zavedamo, da je duševno zdravje naših otrok ključnega pomena za splošno zdravje otrok, za njihovo uspešnost v izobraževanju, pri delu in pri socialnih stikih. Razmišljanje, čutenje in obnašanje vsake osebe se namreč odraža tudi na zunaj in zato smo večkrat priča dogodkom, ki so neposreden rezultat naše notranjosti. Na otroke in mladostnike imajo še posebej močan vpliv zunanji dejavniki, kot so: vrstniki, družbena omrežja, mobilni telefoni itd. Strokovnjaki opozarjajo, da so naši otroci in mladostniki vedno bolj zasvojeni z mobilnimi napravami, ki pogosto zelo negativno vplivajo na njih. Zasvojenost z elektronskimi napravami se pojavlja pri vedno mlajših otrocih in to je zelo skrb vzbujač pojav. Starši in učitelji pa imamo možnost, da s svojim zgledom, pogovorom pozitivno vplivamo na ta novi družbeni pojav.

Ključne besede: dobro počutje, duševno zdravje, socialni stiki, šola

TRICKS AND ADVICE TO IMPROVE STUDENTS' WELL-BEING

Abstract: The mental health of children and adolescents has in recent years grown into an important subject in the field of public health. The society has become increasingly aware of the vital importance of mental health of children for their overall health, educational and work success, and their social life. Reasoning, emotional response and behaviour of each individual are manifested on the outside as well and therefore, we are often witness to events, which are a direct consequence of our internal state of mind. Children and adolescents are heavily influenced by external factors such as their peers, social networks, mobile phones etc. Experts point to the fact that our children and adolescents are increasingly addicted to mobile devices which often have a very negative effect on them. Progressively younger children exhibit a worrying addiction to electronic devices, while parents and teachers have the opportunity to positively affect this emerging social phenomenon through example and dialogue.

Key words: well-being, mental health, social connections, school

Uvod

V zadnjih letih se učitelji pri pouku srečujemo z vedno večjim številom učencev, ki izražajo različne duševne stiske. Te stiske so v veliki meri posledica »koronskega« obdobja, ko smo bili vsi tako ali drugače prisiljeni drugače živeti svoja običajna življenja. Kar naenkrat se je večina otroške populacije znašla pred ekrani, in to za kar veliko več ur, kot bi za male razvijajoče možgane bilo primerno in zdravo. Socialni stiki z vrstniki so se zmanjšali na minimum in dnevi so se preživeli pred različnimi ekrani. V normalno življenje smo se vrnili bolj ali manj zasvojeni z elektronskimi napravami, otroci pa z okrnjenimi socialnimi veščinami, ki bi se v normalnih razmerah razvijale spontano. Pedagogi smo na trenutke nemočni ob duševnih stiskah, ki jih je moč opaziti pri nekaterih naših učencih. Ali lahko naredimo kaj, da bi se položaj izboljšal? Skupno razmišljanje z učenci je prineslo zanimive praktične nasvete, kako lahko izboljšamo počutje v šoli. V dobi odraščanja se otroci in mladostniki ves čas srečujejo s spremembami na čustvenem kot tudi na telesnem nivoju in smiselno je, da v tem obdobju namenimo več pozornosti razvoju duševnega zdravja. V okviru šolskega parlamenta (2022–2024) Duševno zdravje otrok in mladih sem izvedla projekt, kjer smo se pogovarjali o različnih načinih, kako se lahko v šoli in doma z različnimi enostavnimi dejavnostmi pomirimo in ugodno vplivamo na svoje počutje.

1 Šolski parlament

Šolski parlament je začel delovati leta 1990 na pobudo učencev, da bi lahko javno spregovorili, predstavili svoja mnenja, ideje, dileme, ki so zanje pomembne v času odraščanja.

Darja Groznik, predsednica ZPMS, je v spletnem Zborniku za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlament (2023) zapisala, da je izbrana tema (Duševno zdravje otrok in mladostnikov) pričakovana, saj je zaprtje šol, zaprtje med štiri stene, obvezno nošenje mask, pomanjkanje socialnih stikov, splošno osiromašenje življenja otrok in spremenjena družba kot celota botrovala k občutnemu porastu duševnih stisk.

2 Duševno zdravje otrok in mladostnikov

Pogoj za kakovostno življenje ni le fizično zdravje, temveč tudi duševno zdravje. Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi (NIJZ, 2018).

2. 1 Pozitivna čustva – negativna čustva

Kaj so pozitivna čustva? Kako jih prepoznamo? Kako se počutimo, ko doživljamo pozitivna čustva? Kaj pa, ko so pozitivna čustva odsotna? Takrat naše duševno počutje ni več tako dobro, kot bi si želeli. Kako si lahko takrat pomagamo?

V zadnjih letih opazujemo, da duševne motnje po vsem svetu naraščajo, vendar je še vedno ostalo zakoreninjeno prepričanje, da je iskanje pomoči zaradi duševnih motenj tabu tema. To velja za vsa starostna obdobja, še posebej pa za obdobje otroštva in mladostništva. Otroci in mladostniki v večini primerov nimajo znakov duševnih motenj, vendar to še ne pomeni, da so pozitivno duševno zdravi. Za pozitivno zdravje so značilni pozitivni občutki, kot so sreča, zadovoljstvo, navdušenje ter pozitiven odnos do sebe, drugih in do različnih dogodkov. Ko v sebi čutimo pozitivna čustva, se nam zdi, da lahko premagamo vsako preizkušnjo. Svet okoli nas je lepši, saj se tudi mi sami v sebi počutimo pomirjene in srečne. Ko smo v dobrem duševnem stanju, smo tudi bolj odprti za dogajanja okoli sebe, za nove informacije, za širjenje obzorij, za nove življenjske priložnosti. Pozitivna čustvena stanja so povezana z večjo radovednostjo, kreativnostjo, fleksibilnim mišljenjem, odprtostjo za učenje, samoobvladovanjem, akademskim uspehom in dobrimi medosebnimi odnosi. Na pozitivna čustva pomembno vplivajo tudi medsebojni odnosi (s starši, vrstniki, učitelji). Povzamemo lahko, da so pozitivna čustva oz. dobro duševno zdravje temelj za naše vsakodnevno delovanje. Torej lahko sklepamo, da pomanjkanje pozitivnih čustev škodljivo vpliva na naše duševno zdravje.

2. 2 Krepitev samopodobe

Alenka Tacol, univ. dipl. psih. zunanja strokovna sodelavka NIJZ piše, da sta skrb za varovanje in krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje nastanka duševnih težav v obdobju otroštva in mladostništva še posebno velikega pomena. Duševno zdravje se odraža v tem, kako uspešno se mlad človek spoprijema z razvojnimi nalogami, življenjskimi spremembami in obremenitvami, kakšne odnose vzpostavlja s starši, z drugimi odraslimi, z vrstniki, kako je uspešen v šoli in pri drugih dejavnostih, kako je zadovoljen s seboj in s svojim življenjem. Avtorica je prepričana, da lahko otroci in mladostniki s svojo aktivnostjo v smeri krepitve socialnih in čustvenih veščin sami prispevajo k razvoju osebnostne čvrstosti ter k dejavnemu in odgovornemu odnosu do samega sebe in svojega življenja.

Pedagogi se zavedamo, da je krepitev otrokove samozavesti ključnega pomena, da bodo uspešni, samostojni in odgovorni odrasli. Marsikateri otrok pa v družbo ne vstopa z izoblikovanimi vrednotami in veščinami, ki bi ga naredile empatičnega ter sposobnega, da bi aktivno krepil svoje sposobnosti in samopodobo. Tega ni kriv sam, temveč družinsko okolje, v katerem je odraščal. V takih primerih smo pedagogi prvi, ki začnemo z aktivnostmi, s katerimi želimo opolnomočiti otroka za dobre socialne in čustvene stike v nadaljnjem življenju. Pri izbiri dejavnosti nam je lahko v pomoč tudi različna literatura, ki je namenjena otrokom in mladostnikom. Seznam knjig si lahko ogledate na spletni povezavi https://www.zpms.si/wp-content/uploads/2023/09/Zbornik-2023_Dusevno-zdravje-otrok-in-mladih.pdf.

3 Triki in nasveti za boljše počutje učencev v šoli

Na pobudo šolskega parlamenta, katerega dvoletna tema je Duševno zdravje otrok in mladostnikov, smo v 4. razredu v šolskem letu 2022/2023 in 2023/2024 raziskovali, kaj je dobro počutje oz. kdaj se dobro počutimo in kaj vpliva na naše počutje. Z učenci sem odkrivala, kaj jih osrečuje in kaj radi počnejo. Ker dobro počutje vsak posameznik občuti drugače, smo prišli do res različnih odgovorov. Svoje misli so nadgradili s kopico trikov in nasvetov, ki bi jim pomagali vzdrževati pozitivna čustva v šoli kot tudi doma. V posameznem šolskem

letu sta z različnimi učenci nastala kar dva filmčka, v katerih so otroci predstavili, kaj lahko skupaj naredimo za njihovo boljše duševno počutje.

3.1 Izbrane dejavnosti

Učenci so imeli goro dobrih idej. S pogovorom in dobrimi argumenti smo jih nato za predstavitveni filmček izbrali le nekaj. Nekatere izmed izbranih dejavnosti na duhovit način predstavijo bujno domišljijo mojih učencev. Filmček si lahko pogledate na FB strani Osnovne šole Dramlje <https://www.facebook.com/osdramlje/videos/3311436929076891>.

3.1.1 Meditacija

Raziskave o meditaciji, ki so jih izvedli na več kot stotih šolah (tudi slovenski – gimnazija v Novem mestu) z več kot sto tisočimi otrok po svetu, kažejo na zelo dobre rezultate, kot so: boljše ocene v šoli, večja odpornost na stres, zdrava osebnost, notranja stabilnost, stik s samim sabo, večja priljubljenost med vrstniki, boljše zdravje itd. Učenci so se ob izbrani meditaciji za otroke sprostili in se z mislimi preselili v čarobne kraje. Ko učenci med poukom kažejo utrujenost, jim ponudim meditacijo, pri kateri se lahko sproščeno namestijo na blazine in ob glasbi ter vodeni meditaciji odklopijo utrujene možgane in skrbi. Po nekajkratni vaji se že večina učencev zmore sprostiti in meditirati.

3.1.2 Otroška joga

Gibanje je otrokova naravna potreba. Skozi gibanje lahko otrok oz. mladostnik sprost tako telo kot duha. Joga izboljšuje moč, gibkost in koordinacijo telesa in je primerna za vse starosti. Za jogo so pomembne tišina, osredotočenost na dihanje in osredotočenost na občutke v telesu. Skupaj z učiteljico so se učenci naučili osnovnih položajev joge – asan. Joga jim je predstavljala nemalo težav, saj so imeli kar nekaj težav z gibkostjo, koordinacijo in ravnotežjem. Sklepam, da je to posledica premalo gibanja. Naši otroci so premalo v naravi in na svežem zraku, kar se odraža v splošni fizični kondiciji.

3.1.3 Spijmo dovolj vode

Voda je življenje. Brez vode človek ne more preživeti. Človeško telo je pretežno sestavljeno iz vode, zato je ključnega pomena, da jo čez dan spijemo dovolj. Voda je tista, ki skrbi, da vse vitalne funkcije v našem telesu dobro in optimalno delujejo. Pomanjkanje vode vodi v utrujenost in glavobol. Z učenci smo se dogovorili, da bodo v šolo prinašali svojo stekleničko vode in jo bodo dovolj in brez zadržkov zaužili tudi med poukom.

3.1.4 Smeh je pol zdravja

Smeh je pri otroku naraven in spontan pojav. Odrasli imamo s smehom več težav, saj smo zadržani in se ne želimo izpostavljati. Smeh zniža izločanje stresnih hormonov in spodbudi izločanje hormonov sreče. Z njim jačamo imunski sistem in celoten organizem. Številne raziskave učinkovanja smeha na telo, čustva in um govorijo, da 10 minut smeha občutno ublaži bolečine, omogoča miren sen, zniža možnost ponovitve srčnega infarkta na tretjino, ublaži ter odpravlja stanja depresivnosti, deluje pomlajevalno, pomaga uravnavati krvni tlak, spodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov, zmanjšuje agresivno naravnost vedenja, izboljša delovno učinkovitost in zniža odstotek bolniških odsotnosti z dela. Pri jogi smeha ne potrebujemo razloga za smeh. Smeh sam je dovolj. Učenci so v tej dejavnosti neizmerno uživali, saj je smeh v njih izzval še več smeha in pačenja.

3.1.5 Igrajmo se

Igra je svoj svet. Svet, v katerem se kaže otrokov razvoj (kognitivni, čustveni, socialni, gibalni). Marjanovič Umek in Zupančič (2006) pišeta, da je igra svet, v katerem se povezujeta resnični in domišljjski svet ter svet, kjer se povezuje to, kar otrok že zmore, in tisto, kar si želi, da bi že zmogel. Otroci se ne igrajo z namenom, da bi razvili svoje sposobnosti ali da bi naredili kak izdelek trajne vrednosti. Preko igre pridobivajo izkušnje, znanja, izoblikujejo

čustveno življenje in se razvijajo v družabno bitje.

3.1.6 Kvačkajmo

Za duševno zdravje je pomembno tudi, da si vzamemo čas za dejavnosti, ki nas veselijo. Že vrsto let na šoli vodim interesno dejavnost kvačkanja. To je dejavnost, ki zaposli roke in misli ter poskrbi za razvoj finomotorike. Učenci se pri učenju kvačkanja umirijo, sproščeno klepetajo s svojimi prijatelji, na koncu pa imajo v rokah izdelek, ki so ga izdelali sami. To pa je največja nagrada za ves trud.

3.1.7 Branje vedno sprošča

Sušec in Žumer (1998) pišeta, da branje ponuja možnosti za razvoj osebnosti tako, da pri bralcu: širi izkustvo, spoznava izkušnje drugih ljudi, vrednoti in pojmuje vrednote, spodbuja fantazijske dejavnosti, razvija pripovedno dejavnost, razume lastno izkušnjo in izkušnje drugih, lažje vstopi v kulturo in omogoči lažjo socializacijo. Najpomembnejši cilj je, da otroci v branju uživajo, da jih domišljija popelje v neraziskane svetove, da razvijejo interes do branja in da bodo v prihodnosti v prostem času brali za zabavo in se ob branju dobro počutili.

3.1.8 Ustvarjajmo

Ustvarjalnost je bistvo vsakega človeka. Kreativne sposobnosti naj bi imeli v neki meri vsi. Nekateri izumijo nove predmete, ki koristijo družbi, drugi slikajo, ustvarjajo glasbo itd. Ustvarjalnost je zelo širok pojem, ki nas v zaključku vedno privede do tega, da iščemo kreativne rešitve za neki problem, s katerim smo se srečali. Učenci so pri našem projektu ustvarjali z barvami in pri tem niso imeli omejitev. Nastale so abstraktne kreacije, ki so bile z raznolikimi barvami pokazatelj naših trenutnih občutkov.

3.1.9 Uživajmo v naravi

Neomejen prostor, ki nam ga daje narava, otroku omogoča mnogo več možnosti za ustvarjalno igro, raziskovanje kot pa standardizirana, zaprta igrišča. Naravno okolje spodbuja čustvene odzive in opazovalne spretnosti. Razvijajo pa se tudi gibalne spretnosti. Z učenci se večkrat v različnem vremenu in različnih letnih časih odpravimo na raziskovanje različnih naravnih prostorov (gozd, travnik, potok ...). Druženje in delo v naravi poteka sproščeno, v igri. Ves čas učenci preko svojih lastnih izkušenj spoznavajo naravo in pa tudi sebe ter svoje vrstnike. Le če bomo otrokom pomagali gojiti in negovati ljubezen do narave že od malih nog, bomo vzgojili odrasle, ki jih bo svet zanimal in ga bodo želeli vedno znova podrobneje spoznavati (Danks in Schofield, 2007).

Zaključek

Duševno zdravje naših otrok in mladostnikov mora biti na prvem mestu. Z delovanjem in preventivnimi akcijami na tem področju pomagamo usmeriti mlade v dejavnosti, ki jim pomagajo krepiti samozavest, samopodobo in splošno duševno stanje. Posledice teh dejavnosti so močni posamezniki, ki se bodo v odrasli dobi znali spoprijeti z različnimi izzivi. To pa si kot družba zagotovo želimo. Želimo si družbe, ki bo duševno zdrava in močna. Želimo si družbe, ki bo znala razlikovati med dobrim in slabim. Želimo si družbe, ki bo empatična. Želimo si lepo prihodnost za naše otroke. Vse to lahko dosežemo, če dajemo mladim priložnost, da razvijajo svoje veščine, vrednote in socialne stike. Le tako bo družba in vsak posameznik v njej znal sprejemati dobre odločitve zase in za ljudi okoli sebe.

Literatura

- Bergant, M., Toličič, I., Marjanovič, L., Accetto, J., Hočevlar, S., Hiti, M., Petrič, M., idr. (1981). Igra in igrače. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišče narave. Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvabile ven. Ljubljana: Didakta.

- Duševno zdravje otrok in mladih. (2023). Zbornik za mentorje in koordinatorje programa Otroški parlament. Ljubljana: ZPMS. Pridobljeno 5. 3. 2024 s https://www.zpms.si/wp-content/uploads/2023/09/Zbornik-2023_Dusevno-zdravje-otrok-in-mladih.pdf
- Garbas, M. (2016). Bralne navade učencev 2. in 3. triletja osnovnih šol v občini Kozje. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, Maribor.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Pridobljeno 30. 3. 2024 s https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- Kosi, A. (2009). Otroška igra. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- Kovač, K. (2014). Vpliv igre v naravnem okolju na razvoj opazovalnih spretnosti predšolskega otroka. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur). (2006). Psihologija otroške igre: od rojstva do vstopa v šolo. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Sušec, Z. in Žumer, F. (1998). Vpliv različnih metod komuniciranja na stopnjo bralne pismenosti v osnovni šoli. Branje – skrb vseh (str. 127–145) . Ljubljana: Bralno društvo Slovenije za šolstvo.
- Schmid, G. (2009). Joga za šolske otroke. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo. Pridobljeno 7. 3. 2024, <https://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/joga%20za%20sol-ske%20otroke.pdf>
- Tacol, A., Lakič, K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., Konec Jurčič, N., (2019). Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 7. 3. 2024, https://nijz.si/wpcontent/uploads/2022/07/tsj_prirocnik_e_objava_konca_27_6_2019.pdf
- Transcendentalna meditacija za otroke in najstnike. Pridobljeno 11. 3. 2024, <https://www.atma.si/meditacija-za-otroke>
- Voda je življenje: deset razlogov, zakaj moramo vsak dan zaužiti dovolj vode. Pridobljeno 11. 3. 2024, <https://www.dnevnik.si/1042820962>
- Joga smeha. Pridobljeno 11. 3. 2024, <https://www.4me.si/za-telo/joga-smeha>

ČUSTVENO INTELIGENCO LAHKO RAZVIJAMO TUDI PRI SLOVENŠČINI

Povzetek: Ljudje smo inteligentna bitja. Intelligentnost pa niso samo kognitivne sposobnosti (tj. sposobnosti obdelave in uporabe podatkov), temveč zajema še mnoge druge sposobnosti, med katerimi je tudi čustvena inteligenca. Čustvena inteligenca je zmožnost upravljanja z lastnimi in s tujimi čustvi. V današnjem času, ko smo obremenjeni z različnimi izzivi, ki zahtevajo ogromno našega časa, pogosto pozabljamo nase in na naše najbližje, zato je razvijanje čustvene inteligence zelo pomembno. Poleg domačega okolja je za razvijanje čustvene inteligence pomembna tudi (srednja) šola, saj otroci v času šolanja še vedno gradijo in oblikujejo svojo osebnost. Čustveno inteligenco lahko razvijamo tudi pri slovenščini, in sicer pri obravnavi literarnih besedil. Preko analiz glavnih junakov, iger vlog, razprav in skupinskih pogovorov dijaki krepijo spretnosti, kot so: zavedanje sebe, obvladovanje čustev, sprejemanje odločitev, obvladovanje stresa, samopodoba, osebna odgovornost, empatija, sporazumevanje, skupinska dinamika in reševanje sporov. Z visoko razvito čustveno inteligenco bodo namreč lažje premagovali številne življenjske preizkušnje.

Ključne besede: inteligenca, čustvena inteligenca, razvijanje čustvenih sposobnosti, literarna besedila

EMOTIONAL INTELLIGENCE CAN ALSO BE DEVELOPED IN SLOVENE

Abstract: Humans are intelligent beings. However, intelligence is not only cognitive ability (i.e. the ability to process and use data), but also encompasses many other abilities, including emotional intelligence. Emotional intelligence is the ability to manage one's own and others' emotions. Nowadays, when we are burdened with various challenges that require a lot of our time, we often forget about ourselves and our loved ones, which is why developing emotional intelligence is very important. In addition to the home environment, (secondary) school is also important for developing emotional intelligence, as children still build and shape their personalities during their school years. Emotional intelligence can also be developed in Slovenian language lessons, when dealing with literary texts. Through main character analysis, role-plays, discussions and group discussions, students strengthen skills such as: self-awareness, emotion management, decision making, stress management, self-esteem, personal responsibility, empathy, communication, group dynamics and conflict resolution. With highly developed emotional intelligence, they will be able to cope more easily with many life challenges.

Keywords: intelligence, emotional intelligence, developing emotional abilities, literary texts

1 Uvod

Ljudje se vsakodnevno srečujemo s številnimi spremembami na različnih področjih. Ker jim poskušamo slediti, jim namenjamo veliko časa, pri tem pa pogosto pozabljamo nase in na svoje počutje. Še manj nam je pomembno počutje ljudi, ki nas obkrožajo in s katerimi preživljamo veliko časa, zato je razumevanje in razvoj čustvene inteligence pri posameznikih ključnega pomena za ustvarjanje odprtega in sprejemajočega okolja.

V srednji šoli, kjer se gradijo in oblikujejo temelji posameznikove osebnosti, je nujno spodbujati razvoj čustvene inteligence. Čustvene sposobnosti lahko preko umetnostih besedil lepo razvijamo tudi pri slovenščini. Na ta način bodo dijaki sposobni sprejemati sebe in druge ter graditi močne medsebojne odnose, da bodo v življenju zadovoljni in uspešni.

2 Kaj je inteligenca

V psihologiji je raziskovanje inteligentnosti zelo popularno, zato obstajajo številne definicije zanjo. Za nekatere je intelligentnost zmožnost učenja, za druge zmožnost uporabe, za tretje zmožnost reševanja problemov. (Marentič Požarnik, 2019) V SSKJ je inteligenca definirana kot »nadarjenost za umske sposobnosti« ali kot »sloj inteligentov«. Pogačnik (1995) opredeli intelligentnost kot »sposobnost živih bitij, da obdelujejo informacije na način, ki je zanje nov«. Gardner (1995) definira inteligenco kot »zmožnost reševanja problemov ali ustvarjanja izdelkov, ki so cenjeni v enem ali več kulturnih okoljih«. Vse omenjene definicije torej govorijo o inteligenci kot o sposobnosti posameznika, da rešuje določene probleme.

Pogačnik (1995) meni, da v strokovnem jeziku obstaja pomenska razlika med pojmom inteligentnost in inteligenca, saj se inteligentnost nanaša na sposobnost posameznika, inteligenca pa na družbeni sloj. V Sinonimnem slovarju slovenskega jezika sta pojma sopomenska, zato bom v prispevku uporabljala oba izraza.

3 Vrste inteligenc

Inteligenca ni omejena le na kognitivne sposobnosti, temveč zajema širok spekter veščin in sposobnosti. Klasično razumevanje intelligence, kot ga je opisal psiholog Charles Spearman, se osredotoča na splošno sposobnost (g-faktor) in specifične sposobnosti (s-faktor). G-faktor predstavlja splošno sposobnost mišljenja in učenja, ki sodeluje pri reševanju vseh problemskih nalog. Specifični faktor pa predstavlja tisto sposobnost, ki je pomembna le za reševanje določene naloge. (Marentič Požarnik, 2019)

Danes je sprejeta teorija raznoterih inteligentnosti, ki jo je leta 1983 razvil ameriški psiholog Howard Gardner. Po Gardnerju obstaja sedem vrst inteligenc:

- glasbena inteligenca obsega sposobnost ustvarjanja in poustvarjanja glasbe, prepoznavanja melodij in sledenja ritmu;
- jezikovna inteligenca zajema sposobnost dobrega pisnega in ustnega izražanja in razumevanja kompleksnih besednih sporočil;
- logično-matematična inteligenca je sposobnost logičnega mišljenja in reševanja matematičnih problemov
- prostorska inteligenca temelji na tvorjenju vidnih predstav o poteku ali videzu stvari (barva, oblika, postavitve ...), zajema pa tudi sposobnost najdenja v prostoru;
- telesno-gibalna inteligenca temelji na spretni uporabi telesa, nadzorovanja in koordinacije telesnih gibov;
- (znotraj) osebna inteligenca pomeni sposobnost zavedanja in razumevanja lastnega doživljanja in vedenja;
- medosebna inteligenca pomeni sposobnost razumevanja drugih ljudi in uravnavanja medčloveških odnosov. (Teorija raznoterih inteligentnosti, dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_raznoterih_inteligentnosti, 10. 4. 2024)

4 Čustvena inteligenca

Za obstoj čustvene intelligence vemo že zelo dolgo, saj so o njej razmišljali že filozofi, kot sta Platon in Aristotel, čeprav zanje niso uporabljali tega izraza. Aristotel je razmišljal takole: »Vsakdo se lahko razjezi – to je lahko; toda biti jezen na pravo osebo, v pravi meri, ob pravem času, s pravim razlogom in na pravi način – to ni lahko in tega ne zmore vsakdo.« (Kanoy 2014, str. 19) Aristotel je torej že takrat govoril o razumevanju in izražanju lastnih čustev. Deset let po objavi svoje teorije mnogoterih inteligenc je Gardner neki razlagi o (znotraj) osebni inteligenci dodal, da je to »sposobnost dostopa do svojih čustev in razlikovanja med njimi, da lahko vplivamo nanje pri upravljanju našega vedenja.« (Goleman 1999, str. 57) Gardner se je zavedal, da je področje čustev (tj. vloga čustev in sposobnost njihovega obvladovanja) slabo raziskano, vendar se mu podrobneje ni posvetil.

Prvič sta izraz čustvena inteligentnost leta 1990 uporabila psihologa Peter Salovey in John Mayer. Čustvena inteligentnost zajema naslednje lastnosti: empatijo, izražanje in razumevanje občutkov, nadziranje razpoloženja, neodvisnost, prilagodljivost, občutek priljubljenosti, reševanje medosebnih težav, vztrajnost, blagohotnost, prijaznost in spoštovanje. (Shapiro, 1999) Koncept čustvene inteligentnosti je populariziral Daniel Goleman, ki pravi, da je to sposobnost razumevanja in upravljanja lastnih čustev ter empatija. Poudaril je naslednje elemente čustvene inteligentnosti: samozavedanje, samokontrolo, empatijo, osebno motivacijo in spretnosti v odnosu. Samozavedanje je zmožnost poznavanja naših notranjih stanj, prioritete, rešitev in intuicij. Samokontrola nam omogoča, da ustrezno in skladno ravnamo s svojimi občutki. Empatija je zmožnost povezovanja z drugimi in razumevanja njihovih čustev. Osebna motivacija nam omogoča uporabo čustev za doseg cilja. Spretnosti v medosebnih

odnosih so povezane z odnosi do drugih; te so učinkovita komunikacija, sodelovalno učenje, asertivnost in reševanje konfliktov. (Panju, 2010) Čustvena inteligenca je pomembna osebnostna lastnost. Oseba z dobro razvito čustveno inteligentnostjo ima boljši odnos do sebe in drugih, je uspešnejša pri pridobivanju znanja in lažje rešuje težave. Čustvene inteligence ni lahko pridobiti; za njeno razvijanje je namreč potrebno veliko časa in vaj. Pri tem imajo veliko vlogo starši, vzgojitelji in učitelji. (Bisquerra Alzina idr., 2010) Čustvena inteligentnost se razvija skozi vso odraslost, vrh doseže po petdesetem ali šestdesetem letu. (Kanoy, 2014)

4 Razvijanje čustvene inteligence pri pouku slovenščine

V srednji šoli, kjer se mladi soočajo z različnimi izzivi in interakcijami, je razvoj čustvene inteligence še posebej pomemben. Učenje čustvene inteligentnosti lahko vključimo tudi v pouk slovenščine, in sicer načrtno ali naključno glede na dano situacijo. Sama sem ga vključevala v pouk slovenščine v oddelkih poklicno-tehniškega izobraževanja, in sicer pri obravnavanju različnih literarnih del. V nadaljevanju bom navedla primere glede na čustvene sposobnosti, ki so navedene v knjigi 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence otrok za delo z mladostniki od 14 do 18 let. Te so: zavedanje sebe, obvladovanje čustev, sprejemanje odločitev, obvladovanje stresa, samopodoba, osebna odgovornost, empatija, sporazumevanje, skupinska dinamika in reševanje sporov. (Schilling, 2000)

4.1. Zavedanje čustev

Dijaki se učijo prepoznati svojo vrednost, spoznati svoje pozitivne lastnosti in jih izraziti drugim ter opisati, kaj se dogaja z njimi na telesni in psihični ravni. Sposobnost so dijaki razvijali ob obravnavanju Homerjeve Odiseje. Odisej je z zvijačo premagal Trojance in s tem končal desetletno vojno. Na poti domov ga je čakalo veliko izzivov, ki jih je uspešno premagal le zaradi svojega poguma, iznajdljivosti in poštenosti. Dijaki so analizirali glavnega junaka, njegova čustva in motiviranost za vrnitev domov ter jih primerjali s svojimi izkušnjami. To jim pomaga bolje razumeti zapletenost človeških čustev.

4.2. Obvladovanje čustev

Dijaki se učijo razlikovati med mislimi, čustvi in načini vedenja in spoznati, kako misli in čustva vplivajo na vedenje, določiti načine obvladovanja neugodja ter opisati načine za opustitev negativnih čustev ter obvladovanje slabe volje. Sposobnost so dijaki razvijali ob dramskem besedilu Romeo in Julija. Romeo se na plesu v maskah na prvi pogled zaljubi v Julijo. Ker se njuni družini na smrt sovražita, se poročita na skrivaj. Nato Romeo v spopadu ubije Julijinega bratranca, ker je ta zabodel njegovega prijatelja. Romeo se zaveda, da se je pod vplivom negativnih čustev napačno odzval, vendar je žal prepozno. Zaradi tega dejanja ga izženejo iz mesta. Dijaki so s pomočjo igre vlog ustvarili situacijo, ki je vključevala predvsem negativna čustva, kot so jeza, žalost in nemoč. Na ta način se učijo obvladovati takšne situacije na primernejši način.

4.3. Sprejemanje odločitev

Dijaki se učijo razviti in uporabljati postopek za učinkovito sprejemanje odločitev, raziskati možne izide in posledice določenih odločitev ter spoznati, da so posledice odlašanja lahko daljnosežne. To spretnost so razvijali ob ljudskem besedilu Lepa Vida. Lepa Vida je mlada ženska, ki je odšla od doma, ker ni bila zadovoljna s svojim življenjem. Takoj po odhodu je obžalovala svojo odločitev, vendar poti nazaj ni. Vida je do konca življenja hrepenela po domu. Dijaki so razpravljali o tem, kako bi ravnali v podobnih položajih in zakaj. To spodbuja razumevanje lastnih vrednot in odločevalskih procesov.

4.4. Obvladovanje stresa

Dijaki se učijo prepoznati vzroke in učinke stresa v svojem življenju ter opisati določene načine za učinkovito obvladovanje stresa. Spretnost so dijaki razvijali ob Sofoklejevi drami Kralj Ojdip. Kralj Ojdip je bil dober in priljubljen tebanski kralj. Čez nekaj let je Tebe do-

letela kuga, ki naj bi bila kazen za to, ker še vedno niso odkrili in kaznovali morilca kralja Laja. Ojdip je obljubil, da bo našel morilca. Ugotovil je, da je morilec on sam. Njegova žena oz. mati Jokasta se je od gnusa obesila, kralj Ojdip pa se je oslepil, saj ni mogel gledati svoje sramote. Ker je besedilo zelo zahtevno za razumevanje in dijakom povzroča nelagodje in stres, so po skupinski analizi besedila delili svoje izkušnje in strategije za obvladovanje stresa. Na ta način si medsebojno ponujajo podporo in nasvete.

4.5. Samopodoba

Dijaki se učijo opisati nekatere svoje lastnosti, prepoznati svoje dobre lastnosti, talente in sposobnosti ter razlikovati med tem, kako se vidijo sami in kako jih vidijo drugi. Spretnost so dijaki razvijali ob obravnavanju Ibsenove Nore. Nora in Torvald Helmer sta na videz idealen zakonski par. Torvald je ugleden direktor banke, Nora pa doma skrbi za njune tri otroke. Ko je bil Torvald pred leti bolan, si je Nora za njegovo zdravljenje brez močeve vednosti pri Krogstadu izposodila denar, hkrati pa je še ponaredila očetov podpis. Torvald to izve, ampak ji ni prav nič hvaležen, vidi le sebe in svojo čast. Nora se nato odloči, da ga bo zapustila. Dijaki so analizirali glavno junakinjo in njene lastnosti ter se pogovarjali o tem, kako se vidi sama in kako jo vidi njen mož. To jim pomaga razviti empatijo in bolje razumeti različne vidike samopodobe.

4.6. Osebna odgovornost

Dijaki se učijo razvijati in opisovati pravila za življenje v neki družbi, definirati odgovorno vedenje ter razpravljati o koristih odgovornega vedenja. Sposobnost so dijaki razvijali ob Prešernovem besedilu Krst pri Savici. Črtomir se s svojo vojsko zateče v Ajdovski gradec, kjer jih oblega Valjhunova vojska. Po 6 mesecih obleganja jim v gradu zmanjka hrane. Črtomir skliče svoje vojake in jim ponudi dve možnosti: ali se predajo kristjanom ali se spopadejo z njimi. Vsi izberejo drugo možnost, vendar jih zunaj gradu pričaka številčno mnogo močnejša krščanska vojska. Vname se hud boj, v katerem umrejo vsi Črtomirovi vojaki, le on preživi. Dijaki so analizirali Črtomirovo odločitev o spopadu z Valjhunom in razpravljali o posledicah. Njegovo življenjsko situacijo lahko prenesejo na svoje življenje in razmislijo o lastni odgovornosti za svoja dejanja.

4.7. Empatija

Dijaki se učijo povedati, kako se izogniti povzročanju občutka odrinjenosti pri drugih, opisati, kako se nekdo počuti, ko je izločen, ter prepoznati negativne učinke pripisovanja stereotipov. To sposobnost so dijaki razvijali ob Tavčarjevem besedilu Visoška kronika. V Agato se zaljubijo Izidor, Jurij in Marks. Agati je bolj všeč Jurij; ker pa je zavrnila Marksa, jo ta razglasi za čarovnico. Sledi čarovniški proces proti nedolžni Agati – preskus z vodo, ki ga gledajo vsi Ločani. Ko Jurij vidi, da bo utonila, skoči za njo in jo reši iz vode. Dijaki so se v skupinskem pogovoru poskušali vživeti v Agatino čustveno stanje, prav tako so izražali svoja stališča glede čarovništva ter Marksove laži. To spodbuja empatijo in spoštovanje različnih mnenj.

4.8. Sporazumevanje

Dijaki se učijo pozorno poslušati in pravilno razumeti informacije ter spoznati, da je sporazumevanje mnogo več kot samo prenos besed in idej. To spretnost so dijaki razvijali ob besedilu Zločin in kazen. Raskolnikov je nadarjen, a reven študent, ki se odloči, da bo umoril staro, zoprno oderuhinjo Aljono Ivanovno, ki vodi zastavljalnico. Ko je v njenem domu, se z obiska vrne njena sestra Elizaveta in zato ubije tudi njo. Po umoru obeh stark začne Raskolnikova peči vest. Ko breme umora postane pretežko, se preda oblasti in prizna umor. Obsodijo ga na prisilno delo v Sibiriji. Nase prevzame vso krivdo in trpljenje. Vse bolj se zaveda, da ni ubil le stark, ampak tudi samega sebe. Dijaki so v skupinskem pogovoru razpravljali o temi (tj. zločinu) in argumentirali svoje stališče. To spodbuja spretnosti v poslušanju, prepričevanju in konstruktivnem dialogu.

4.9. Skupinska dinamika

Dijaki se učijo sodelovati v skupini in reševati probleme skupaj, spoznati, kaj je odločilno prispevalo k uspehu skupine, ter primerjati, kakšni so njihovi občutki, če nalogo opravljajo sami ali v skupini. Spretnost so dijaki razvijali ob Prešernovi Zdravljici. Zdravljica je pesem, v kateri pesnik najprej nagovarja prijatelje in slavi vinsko trto ter vino, nato nazdravi slovenski deželi in slovenskemu narodu. V 3. kitici poziva k osvoboditvi izpod spon, v 4. pa k spravi, enakosti in sreči. Sledi nagovor Slovenkam in Slovencem; pesnik poudari njihovo lepoto, žlahtnost, neustrašnost ter srčnost. V sedmi kitici nazdravlja narodom, svobodi in prijateljstvu med narodi. V zadnji kitici se obrne k sebi oziroma k vsakemu posamezniku, ki je dober. Dijaki so v manjših skupinah analizirali določen vidik pesmi (npr. vsebina po kiticah, oblika pesmi, pesniška sredstva, teme in ideja). To spodbuja sodelovanje, komunikacijo in delo v skupini.

4.10. Reševanje sporov

Dijaki se učijo oceniti obnašanje, ko so jezni, razviti pravila za pošteno reševanje sporov ter opisati vzroke za nastanek spora. Sposobnost so dijaki razvijali ob Linhartovem besedilu Ta veseli dan ali Matiček se ženi. V graščinski pisarni poteka sojenje Matičku. Proti Matičku je namreč vložena tožba, ker ni vrnil denarja Smrekarici, zdaj že priletni ključarici na gradu na Dolenjskem. Pogodba ga zavezuje, da se mora poročiti z njo. Med sojenjem ugotovijo, da je Smrekarica Matičkova mati, Žužek pa njegov oče. Dijaki so s pomočjo igre vlog ustvarili situacijo, ki je vključevala spor med liki, in poskušali najti rešitve. To spodbuja razvoj komunikacijskih in pogajalskih spretnosti ter razumevanje in sprejemanje različnih pogledov.

Zaključek

Razvijanje čustvene inteligence pri pouku slovenščine v srednji šoli je zelo koristno in ustvarjalno. Dijaki preko obravnave literarnih del razvijajo spretnosti, kot so zavedanje sebe, obvladovanje čustev, sprejemanje odločitev, obvladovanje stresa, samopodoba, osebna odgovornost, empatija, sporazumevanje, skupinska dinamika in reševanje sporov. Dijak z visoko čustveno inteligenco bo zmožen bolje razumeti samega sebe, upravljati svoja čustva ter razviti boljše odnose z drugimi. Razvoj čustvene inteligence pri dijakih je ključnega pomena za oblikovanje prihodnjih generacij, ki bodo znale uspešno krmariti skozi vse izzive sodobnega sveta. S tem ko spodbujamo razumevanje in upravljanje z lastnimi čustvi ter empatijo do drugih, ustvarjamo temelje za strpnejšo in složnejšo družbo.

Literatura

- Bisquerra Alzina, Rafael idr. (2010). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Gardner, Howard (1995). Razsežnosti uma: teorija o več inteligencah. Ljubljana: Tangram.
- Goleman, Daniel (1999). Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kanoy, Korrel (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Ljubljana: Vita.
- Marentič Požarnik, Barica (2019). Psihologija učenja in pouka: od poučevanja k učenju. Ljubljana: DZS.
- Panju, Marziah (2010). Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu. Ljubljana: Modrijan.
- Pogačnik, Vid (1995). Pojmovanje inteligentnosti. Radovljica: Didakta.
- Shapiro, Lawrence E. (1999). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za starše. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Schilling, Dianne (2000). 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebnih kakovosti.
- Inteligenca. Dostopno na: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=inteligenca> (10. 4. 2024)
- Teorija raznoterih inteligentnosti. Dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_raznoterih_inteligenosti (10. 4. 2024)

UPORABA TERAPEVTSKIH KART PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Povzetek: V prispevku sem predstavila način in prakso dela s terapevtskimi kartami na urah dodatne strokovne pomoči. Dijaki s katerimi izvajam pomoč za premagovanje ovir in primanjkljajev imajo večinoma izrazitejša težava s samopodobo in navezovanjem socialnih stikov. Običajno so bolj redkobesedni in zelo neradi govorijo o sebi in svojih čustvih. Ravno zaradi teh težav, se mi metoda dela s terapevtskimi kartami za takšne mladostnike zdi še posebej primerna. V prispevku predstavljam primer uporabe terapevtskih kart pri svojem delu in mnenje dijakov o delu z njimi. Zanimalo me je ali je pogovor s terapevtskimi kartami za dijake prijetna izkušnja in ali so z njihovo pomočjo lažje oz. težje govorili o sebi in svojih čustvih.

Ključne besede: dodatna strokovna pomoč, pogovor, svetovalno delo, terapevtske karte, dijaki

USE OF THERAPY CARDS FOR ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE HOURS

Abstract: In the paper, I outlined the method and practice of working with therapeutic cards in the sessions of additional professional help. The students I assist often struggle with self-image and face problems in forming social connections. They are reserved and hesitant to talk about their emotions and personal experiences. With these difficulties, I believe that using therapeutic cards is particularly beneficial for such adolescents. I provided an example of how therapeutic cards are integrated into my sessions and I included feedback from these students regarding their experiences with them. My focus was on understanding if engaging with therapeutic cards is enjoyable for students and if they find it easier or more difficult to talk about themselves and their emotions.

Keywords: additional professional help, conversation, counseling work, therapeutic cards, students

Uvod

Kot svetovalna delavka opažam, da duševne stiske otrok in mladostnikov naraščajo. Tudi moji delovni izzivi so se skozi leta precej spremenili in menim, da je trenutno stanje na vseh izobraževalnih ravneh, precej drugačno kot leta 1999, ko so bile oblikovane programske smernice za delo v svetovalni službi. Sama opažam, da so težave in stiske mladostnikov vedno bolj kompleksne: droge, samo-poškodbeno vedenje, iskanje lastne identitete, slaba samopodoba, težave v šoli, družinske težave, vpliv vrstnikov, duševne težave (anksioznost, depresija), odvisnost od tehnologije, partnerski odnosi itd. Stalno strokovno izpopolnjevanje je pri delu svetovalnega delavca nujno potrebno, saj je sicer nemogoče slediti in pomagati ob tako kompleksnih težavah. Že sicer se od nas pričakuje, da bomo imeli osnovna znanja iz pedagogike, didaktike, psihologije, logopedije, specialne pedagogike, socialne pedagogike in socialnega dela. Čakalne vrste za pedopsihiatre so izjemno dolge, kar pomeni, da smo svetovalni delavci za nekaj časa prva, če ne celo zadnja oseba, na katero se otrok oz. mladostnik v stiski, sploh lahko obrne po pomoč. Potrebe mladostnikov po slišnosti in pomoči tako od svetovalnih delavcev zahtevajo vsestranskost, stalno strokovno izpopolnjevanje in poznavanje različnih pristopov in strategij pomoči, tudi psihoterapevtskih, pa čeprav morebiti nismo to po izobrazbi. V prispevku bom predstavila metodo dela s slikovnimi terapevtskimi kartami, ki jo tudi sama uporabljam pri delu z dijaki.

Prednosti dela s terapevtskimi kartami

Prgič (2019), kot glavne prednosti dela s terapevtskimi kartami navaja:

1. Odpiranje terapevtskega prostora za različne ljudi, ne samo za »verbalno nadarjene«. Z uporabo terapevtskih kart lažje presežemo obrambne mehanizme.
2. V proces pogovora dodamo čarobnost in igrivost.
3. NLP (nevrolingvistična psihoterapija) in ostale terapevtske/psihoterapevtske modalitete povežemo med seboj.

4. Osebe v procesu se odprejo za pogovor in uživajo v odkrivanju komunikacije med zavdnim in nezavdnim umom.

Uporaba kart pri urah dodatne strokovne pomoči

V letošnjem šolskem letu sem zraven dela v svetovalni službi še izvajalka dodatne strokovne pomoči za sedem dijakov. Glede na posebnosti prevladujejo: dolgotrajno bolani otroci (4 x), govorno-jezikovne motnje (3 x), primanjkljaji na posameznih področjih učenja (3 x) in motnja avtističnega spektra (1 x). Vsi izmed dijakov imajo po odločbi opredeljeno strokovno pomoč za premagovanje ovir in primanjkljajev, ki jo izvaja pedagog. Z dijaki smo se v letošnjem šolskem letu srečali prvič, pred tem se nismo poznali. Kreativna izvedba svetovalnih pogovorov z dijaki je zame izjemno pomembna, zato sem si še pred nakupom terapevtskih kart, pridobila certifikat za delo z njimi. Pri svojem delu uporabljam v večini terapevtske karte mag. Janija Prgiča. V nadaljevanju predstavljam uro dodatne strokovne pomoči z dijakom, izvedeno s pomočjo slikovnih, terapevtskih kart. Ta način dela je primeren za pogovor, spoznavanje z mladostnikom ali prebijanje »ledu«. Opisana metoda dela je primerna tako za individualno kot skupinsko delo, kjer pa pogovor ni tako zelo usmerjen v posameznika.

Primer uporabe

Dijaku ponudim naključni nabor slikovnih kart in mu dam na razpolago 5 minut časa, da izbere slikovno karto, ki ustreza navodilu.

Navodilo dijaku: Izberi eno karto, ki najbolj prikazuje in opiše tebe v tem trenutku.



Primer nabora slikovnih terapevtskih kart.

Dijak je izbral slikovno karto (Fotografija 2) in se začel opisovati, predstavljati. Pri tem je potreboval zelo malo podvprašanj, le-ta pa so bila v večini vezana na slikovno karto. Sledi osrednji del dela s terapevtskimi kartami in pogovor.



Izbrana slikovna terapevtska karta.

Vprašanje dijaku: Zakaj si izbral/-a to karto? Kje se trenutno nahajaš, kaj čutiš,...

Dijak: »To je moje življenje. To drevo sem jaz. Rastem sredi ničesar.«

Jaz: »Praviš, da si to drevo ti, da rasteš sredi ničesar. Opažam, da drevo nima nobenega lista. Imam prav? Si to ti?«

Dijak: »Ja. To sem jaz. Drevo brez listov.«

Jaz: »Drevo brez listov, rasteš sredi ničesar. Lahko, da je drevo zgolj odvrгло liste. Mogoče

po zimi in bo kmalu začelo zeleneti, poganjati, rasti. Lahko pa da se suši, da je mogoče bolano? Ali pa nič od tega?»

Dijak: »Ja, jaz sem to drevo. Bolano drevo. Sredi ničesar. Ne vem če bodo listi pognali. Vrtnice so vsi okrog mene. Jaz sem za njimi, vstran od njih, na samem. Oni so srečni, zdravi in jim je lepo. Jaz pa sem sam, vstran od vseh. Ampak mi paše tako. Meni je tako čisto vredu. Ne rabim biti z njimi.«

Jaz: »Kako se drevo počuti?»

Dijak: »Ne vem... Zanič. Ne vem.. Raje sem sam, ker mene itak nihče ne razume. Pa zdravstvene težave imam. Zato sem tako vstran. Pri meni je vse črno in temno. Oni pa lepo živijo in ne vedo kako je meni. Niti moja familija me ne razume.«

Primer pogovora z uporabo slikovnih terapevtskih kart pri urah dodatne strokovne pomoči prikazuje kako z dijakom vzpostaviti zaupen odnos in na posreden način izvedeti kako se počuti, kaj ga pesti, skrbi. S pomočjo slikovnih kart dijak lažje opiše svoje občutke, saj se poistoveti s sliko, najde na njej podobnosti in lažje spregovori o svojih notranjih občutkih. Pomembno je, da dijaku damo dovolj časa, da se poglobi v sliko in poskuša čim bolj ubesediti in opisati kaj slikovna karta zanj simbolizira. Ko podajamo svoja opažanja in podvprašanja je pomembno, da z njimi ne vplivamo oz. usmerjamo dijakove razlage, temveč mu vprašanja postavljamo tako, da sam o njih razmišlja in nanje odgovarja. Pomembno je, da se zavemo, da vsakemu izmed nas lahko ista slikovna karta simbolizira različne občutke in čustva. Zato je nujno, da s svojim mnenjem ne vplivamo na interpretacijo slike.

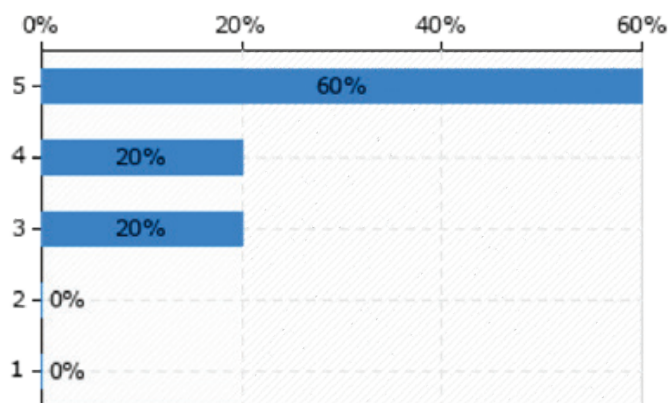
Po delo s slikovnimi terapevtskimi kartami sem vedno imela občutek, da je način dela dijakom blizu, da jim je všeč. Zanimalo me je ali je delo s terapevtskimi kartami za dijake prijetna izkušnja, zato sem jim v zvezi s tem pripravila krajši, spletni, anonimni vprašalnik preko spletnega orodja 1ka. Vprašalnik je vseboval šest vprašanj, nanje je odgovarjalo pet dijakov. Vsak izmed njih je imel najmanj tri izkušnje z uporabo slikovnih terapevtskih kart na urah dodatne strokovne pomoči.

Na vprašanja so odgovarjali štirje dijaki in ena dijakinja. Njihova povprečna starost znaša 18,6 let. Vseh pet anketiranih dijakov je odgovorilo, da jim je s pomočjo slikovnih kart bilo lažje opisati svoje počutje, kot bi jim to bilo npr. zgolj z besedami.

Na vprašanje »Zakaj jim je bilo lažje govoriti/opisati svoje počutje s pomočjo kart?» so podali sledeče razlage (Tabela 1):

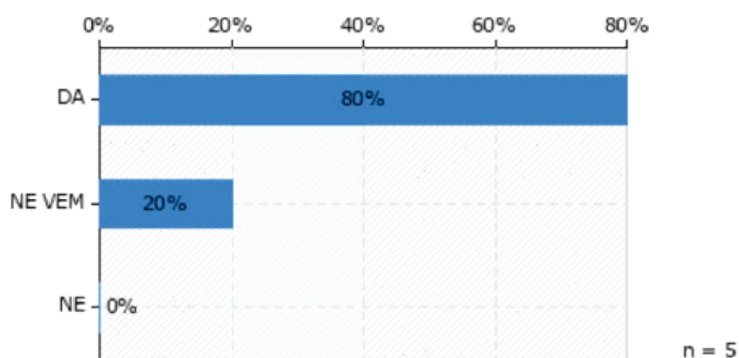
Odgovori:		Frekvenca	Odstotek
1.	»Ne vem, mogoče za uprizarjanja obdobja.«	1	20%
2.	»Ker lažje govorim ob sliki.«	1	20%
3.	»Ker me je spodbudilo k govorjenju, ko mi je to bilo težko opisati kaj čutim.«	1	20%
4.	»Zato, ker se preko slikovnih kart lahko prej česa spomniš, kar bi rad povedal o svojem počutju.«	1	20%
5.	»Ker sem si predstavljal da sem jaz na sliki.«	1	20%
Skupaj:		5	100%

Tabela 1: Razlogi za lažji opis lastnega počutja s pomočjo slikovnih terapevtskih kart. Zanimalo me je, kako ocenjujejo pogovor s pomočjo slikovnih kart, zato sem jim zastavila vprašanje: »Kakšen se ti zdi pogovor s pomočjo slikovnih kart? Oцени od 1 do 5 (5: zelo mi je všeč; 1: sploh mi ni všeč).« Odgovore prikazujem v grafu (Graf 1):



Graf 1: Ocena pogovora, izvedenega s pomočjo slikovnih terapevtskih kart.

Iz grafa 1 lahko razberemo, da pogovor s pomočjo slikovnih kart ocenjujejo zelo dobro. Povprečna ocena za način dela znaša 4,4. V nadaljevanju me je zanimalo »Če so s pomočjo slikovnih terapevtskih kart na pogovoru povedali več kot bi sicer brez njih?«, odgovore prikazujem v grafu (Graf 2):



Graf 2: S pomočjo slikovnih, terapevtskih kart sem o sebi povedal več kot bi sicer.

Iz grafa 2 lahko razberemo, da je štirim anketiranim dijakom bilo s pomočjo slikovnih terapevtskih kart lažje govoriti o sebi oz. da so z uporabo kart o sebi povedali več kot bi sicer brez njih.

Zaključek

Na podlagi rezultatov krajšega vprašalnika in povratnih informacij, ki sem jih prejela od dijakov povzemam, da je delo s slikovnimi terapevtskimi kartami za dijake prijetna izkušnja. Kot svetovalna delavka vem, kako zelo pomembno in dolgotrajno delo je, da z otrokom oz. mladostnikom vzpostaviš varen, zaupen odnos. Večino mladostnikov, sploh tistih, ki imajo težave s samopodobo in so tudi sicer precej redkobesedni in neradi govorijo o sebi je zelo težko pripraviti, da spregovorijo o stiskah in težavah. S pomočjo slikovnih terapevtskih kart je to mnogo lažje, saj vnašajo v pogovor igrivost, drugačnost in kreativnost. Svoje misli, čustva in občutke lahko dijaki lažje interpretirajo s pomočjo slike, pri čemer ni potrebno, da so toliko verbalno aktivni in da s sogovorncem vzpostavijo očesni kontakt. Menim, da je delo s slikovnimi terapevtskimi kartami odličen način za pogovor z mladimi, prav tako pa se ga lahko še dodatno nadgradi z drugimi terapevtskimi kartami, kot so npr. Osebna sporočila,

Čarobna sporočila, Karte pozitivna stran naše negativnosti itd. Veseli me, da pogovor z vključeno uporabo slikovnih terapevtskih kart predstavlja dijakom pozitivno izkušnjo, da delo z njimi ocenjujejo zelo visoko in da so s pomočjo slikovnih kart, o sebi povedali več kot bi sicer brez njih.

Literatura

Prgič, J. (2019). Žepni coaching za otroke in odrasle: coaching v petih korakih: uporaba terapevtskih kart v procesu coachinga. Zabukovica. Samozaložba.

GIBANJE KOT OSNOVA ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADINE

Povzetek: Naravna potreba po gibanju je v sodobnem življenju veliko krat zanemarjena. Vedeti moramo, da redna telesna aktivnost vpliva na vse vidike življenja. Če se redno gibamo, se počutimo bolje, zmanjšamo tveganje za razvoj različnih bolezni, izboljšujejo se naši miselni procesi ter zmanjšamo riziko za pojav duševnih bolezni. Gibanje je še posebej pomembno za otroke in mladostnike. Starši, vrtci in šola ter širša družba bi morali prevzeti odgovornost in skrb za zadovoljevanje te osnovne človeške potrebe.

Glavne besede: potreba po gibanju, otroci, mladina, zdravje

MOVEMENT AS A BASIS FOR PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract: The natural need for movement is often neglected in modern life. We must know that regular physical activity affects all aspects of life. If we exercise regularly we feel better, reduce the risk of developing various diseases, improve our thought processes and reduce the risk of developing mental illnesses. Movement is especially important for children and adolescents. Parents, kindergartens and schools, as well as the wider society, should take responsibility and concern for satisfying this basic human need.

Key words: need for movement, children, adolescents, health

Uvod

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko otroci z gibanjem razvijajo miselne (kognitivne) sposobnosti. V preteklosti so otoci čas preživljali s sovrstniki v prosti igri, gibanju, večinoma v naravi, na dvoriščih ali igriščih. Čas so preživljali tudi z nezaposlenim staršem ali starimi starši pri čemer so, predvsem na vaseh, kjer je živela večina prebivalstva, pomagali pri delu na kmetiji. Nasploh, otroci so bili ves dan v gibanju. Skozi gibanje, ne glede na to ali so se igrali, ali fizično delali, so se dogajali tudi miselni procesi. Razvijala se je motorika, znali so se soočati s težavami in problemi ter se jih naučili sami reševati.

Danes je večina otrok, od prvega leta dalje, vključena v institucije (vrtce in šole). V vrtcu ali šoli preživijo cel delavnik odraslega človeka. S strani socializacije so njihove potrebe zadovoljene, z vidika gibanja pa zagotovo ne. V vrtcih je zagotovljena velikost igralne površine na otroka samo 3 m². V skupinah poteka interakcija med 8 do 20 otrok in je igralni prostor primeren bolj za statične in gibalno ne preveč aktivne igre. Z vstopom v šolo se problem še poglobi. Prvošolci (nekateri še pri petih letih) pristanejo v šolskih klopeh. Zaradi velikega števila učencev in relativno majhnih učilnic so učitelji velikokrat omejeni na frontalni način poučevanja pri katerem učenci dopoldan po večini presedijo. Problem tretje trijade je, da so učenci v času, ko so v procesu največje rasti in razvoja, po učnem načrtu obsojeni na samo dve uri športa tedensko kar je absolutno nezadostno.

Zakaj je gibanje tako pomembno za človeka?

Znanstveno je dokazano, da ima redna telesna vadba veliko pozitivnih učinkov na človeško telo. Telesna aktivnost pripelje do tega, da se počutimo boljše. V kri se med vadbo izločajo hormoni. Hormoni so tisti naravni prenašalci sporočil po živčevju, ki vplivajo med drugim tudi na naše razpoloženje. V skupini hormonov, ki spodbujajo prijetna čustva, so serotonin, dopamin, oksitocin in endorfin. Vsak deluje nekoliko drugače, za vse pa velja, da lahko na njihovo delovanje oz. nivo vplivamo – s prehrano, dejavnostjo in ravnanjem. Endorfin je hormon, ki se izloča v možganih, deluje pa podobno kot morfin, zato mu pravijo tudi protibolečinski hormon ali endogeni (notranji) morfin. Izloča se namreč v stanju bolečine in naporov in tako povečuje vzdržljivost. Koncentracija endorfina se poveča, na primer, med intenzivno vadbo, zato se po takem naporu počutimo zadovoljni, evforični. Z vadbo

se raven stresnih hormonov, kot sta adrenalin in kortizol, zniža, posledično stres in tesnoba izzvenita, naš spanec pa je boljši. Z redno telesno aktivnostjo znižujemo povišan krvni tlak, pozitivno vplivamo na vrednost krvnih maščob in sladkorja ter zmanjšujemo tveganje za nastanek sladkorne bolezni in srčno-žilnih obolenj. Z vadbo okrepimo kosti in mišice in blažimo težave pri obolenjih sklepov ter preprečujemo oziroma zaviramo nastanek osteoporoze, vpliva pa tudi na našo telesno težo.

Redna telesna aktivnost izboljšuje našo samopodobo in lajša znake depresije ter anksioznosti. Pri posameznikih, ki se redno ukvarjajo s fizično aktivnostjo, je dokazano, da leta izboljšuje miselne procese, učne sposobnosti in splošno počutje ter zmanjša pojavnost depresij in tesnobe.

Kaj je nasprotje rednem gibanju?

Dejavnost, ki je nasprotje rednem gibanju je sedenje. Nekatere študije pravijo, da ljudje v poprečju dnevno presedijo več kot 5 ur. Od vožnje z avtom do služb (danes ni redkost, da se ljudje vozijo v službo več kot 100 km v eno smer), sedenje v službi pa do novih načinov zabave in sprostitve na računalnikih in drugih medijih. Napačno je razmišljanje, da sedeč pri medijih počivamo ali odklapljamo možgane. Čas pri računalniških igrich ali pri prebiranju spletnih novosti teče izredno hitro. Zaradi tega se zasedimo, krvni pretok se upočasni, mišice otrpnejo. Tak »sedeči« način življenja pripelje do cele vrste zdravstvenih težav.

Pomen gibanja otrok

Gibanje je primarna potreba otroka in izjemno pomembna za njegov pravilen razvoj. Razvoj otroka pomeni razvijanje gibalnih, spoznavnih in čustvenih sposobnosti. Vsa ta področja se med seboj prepletajo in vplivajo ena na drugo. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok velikega pomena za miselno in čustveno področje razvoja otroka. (Brodež in Pečovnik, 2022)

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Gibanje vpliva na krepitev zdravja in na vsa področja razvoja otroka: telesni, spoznavni, čustveni, socialni, osebnosti ter intelektualni razvoj.

Z gibanjem se razvijajo naslednje sposobnosti: moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Gibanje vpliva na zbranost, hitrost odzivanja, nadzor nad samim seboj, zavedanje lastnega telesa, zavedanje samega sebe v prostoru, oblikovanje lastne identitete, samospoštovanje, samozavest ter krepi pozitivne odnose med vrstniki in znotraj družine, otrok občuti veselje in zadovoljstvo.

Gibanje je odlična instinktivno genetska aktivnost za ohranjanje možganov, saj je edini način, da živčne celice preživijo ta, da nekaj delajo. Delajo pa samo takrat, ko je otrok aktiven. Možgani se najbolj razvijajo prav v prvih petih letih življenja kar pomeni, da se mora otrok takrat čim več gibati. S tem se namreč aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča, usklajuje se več sposobnosti in dejavnosti in razvijajo se sinapse v možganih. Sinapsa je stik med sosednjima nevronoma. Proces nastajanja sinaps poteka vse življenje, najbolj izrazit je v času zgodnjega otroštva. Možgani otrok do petega leta starosti so dvakrat bolj aktivni kot možgani odraslega človeka. Tiste povezave, ki jih ne uporabljamo, propadejo, aktivne sinapse pa se med seboj uskladijo in povežejo. (Bregant, 2007)

Problematika

Sodobno življenje nam prinaša veliko izzivov, s katerimi se otroci srečujejo že v zgodnji mladosti. Ena izmed večjih ovir k zdravemu razvoju otrok je zagotovo prekomerno sedenje. Z vstopom v šolo so učenci primorani na večurno sedenje, ker je pouk v glavnem oblikovan frontalno in v klopih. V popoldanskih urah pišejo domače naloge, se učijo, v svojem prostem času pa so prekomerno izpostavljeni medijem kot so televizija, računalniške igre in pametni telefoni. Mediji jih spet postavijo v sedeči položaj, njihova prekomerna raba pa negativno vpliva na duševno zdravje otrok, zmanjšuje koncentracijo, povečuje anksi-

oznost, vodi do motenj spanja in socialne izolacije. (Starč, 2022) Posledično se lahko razvijejo težave, kot so debelost, slaba drža, oslabljeni mišično-skeletni sistem in povečano tveganje za srčno-žilne bolezni. Gibanje vpliva na vzdrževanje zdrave telesne teže, razvoj moči mišic in kosti in vzdrževanje kardiovaskularnega zdravja, izboljšuje koncentracijo ter s sproščanjem endorfina zmanjšuje stres in tesnobo. Kot smo že omenili, ima gibanje pozitiven vpliv na kognitivno funkcijo, saj izboljšuje krvni pretok v možganih in s tem spodbuja razvoj nevronske povezave. Razvoj novih nevronske povezave (sinaps) vpliva tudi na izboljšanje šolskih dosežkov. Gibanje spodbuja tudi samodisciplino, samokontrolo, vztrajnost in timsko delo, veščine, ki pripomorejo k lažjemu in uspešnejšemu premagovanju izzivov v življenju. Gibalna dejavnost razvija in krepi delovne navade. Lastnosti, ki jih morajo imeti športniki so discipliniranost, sprejemanje režima dela ter sprejemanje omejitev in odrekanj. (Gibanje otrok, 2020)

Kako otrokom pomagati?

Starši, učitelji in skupnost imajo pomembno vlogo pri spodbujanju otrok k redni telesni dejavnosti, saj je gibanje temelj za vzpostavitev trdnih temeljev za zdrav in uspešen razvoj. Največ vpliva na otrokove gibalne navade imajo starši. Skupno preživljanje prostega časa v katerega je vključeno gibanje v naravi, igre na igralih ter motiviranje otroka k vključevanju v športne krožke pozitivno vplivajo na razvoj otrokovih stališč in navad. V družinah kjer so starši športno aktivni je verjetnost, da bo gibalno aktiven tudi otrok veliko večja. V predšolskem obdobju je pomembno, da otroci usvojijo in vadijo osnovne naravne oblike gibanja kot so hoja, tek, skoki, lazenje, plazenje, nošenje in potiskanje. Do šestega leta starosti se je otrok sposoben naučiti tudi različne kompleksnejše športne dejavnosti kot so vodenje žoge, rolanje, smučanje, drsanje in podobno. Vloga staršev je, da otrokom omogočijo stik z različnimi športnimi pripomočki in dostop do narave, igral, bazenov... (Bajželj, 2012)

Z vstopom v šolo si odgovornost za otrokov gibalni razvoj in zadovoljevanje gibalnih potreb delijo starši in šola. Ker pa niso vse družine gibalno aktivne, mora šola prevzeti odgovornost za vpliv na razvoj navad rednega gibanja. Šola ima priložnost ne samo zagotoviti telesno aktivnost skozi športne ure, temveč tudi vključiti gibanje v različne druge učne dejavnosti. Ure športa (športne vzgoje) omogočajo učencem redne oblike aktivnega gibanja in s tem razvoj telesnih sposobnosti. Učitelji športa imajo zelo odgovorno nalogo, da učence spodbujajo k pozitivnem odnosu do telesne aktivnosti ter jih motivirajo za vključevanje k različnim oblikam športnih dejavnosti.

Otrokovo potrebo po gibanju in pozitivne vidike gibanja morajo razumeti in upoštevati tudi učitelji razredne stopnje ter učitelji, ki poučujejo druge predmete. Na razredni stopnji učenci niso sposobni zbrano slediti pouku vseh 45 minut. Ob padcu pozornosti je smiselno pouk prekiniti ter izvesti nekaj vaj v klopih. Učenci naj bi se pretegnili, hodili na mestu, stopali na stol, naredili par počepov. V prvem razredu imajo možnost izvajanja aktivne pavze v atrijih, kjer lahko uporabijo tudi pripomočke kot so žoge, žogice, baloni, kolebnice in podobno. Aktivna pavza naj bi trajala največ 10 minut. Gibanje sprosti napetosti, možgani dobijo več kisika in učenci so bolj pripravljeni na nadaljevanje pouka. Učitelji druge in tretje triade imajo to avtonomijo in možnost, da v pouk kadarkoli vključijo gibalno pavzo, otroke sprehodijo po šoli ali na šolsko igrišče ter po desetih minutah nadaljujejo s poukom.

Učenci tretje triade so že mladostniki v fazi pospešene rasti in razvoja. Sistemska napaka je, da imajo v tem obdobju po učnem načrtu samo dve uri športa tedensko. Tretjo uro, ki jo lahko dobijo z izbirnim predmetom, po izkušnjah športnih pedagogov, izbirajo večinoma učenci, ki so že vključeni v različne popoldanske športne aktivnosti. Prav tisti, ki bi to uro najbolj potrebovali, pa si je ne izberejo.

Koristno in tudi izvedljivo bi bilo, da bi učenci vsako jutro pri prvi šolski uri bili deležni petminutnega izvajanja preprostih raztegovalnih vaj, ne glede na to kateri predmet imajo. Vsakodnevna vadba bi lahko bila vključena tudi v tako imenovane aktivne odmore. 15 minutni

odmori nam dajo možnost, da učence zberemo v telovadnicah, na igrišču, v avli, v nekaterih šolah tudi na hodnikih. Učenci se ob vodeni vadbi (lahko ob glasbi) lahko vsaj razgibajo, če je prostora manj. Na večjem prostoru lahko uporabljajo kolebnice ali obroče. V telovadnicah in na igriščih pa lahko dobijo žoge, tečejo ali se lovijo. Po petnajstih minutah vadbe so učenci pripravljeni na nove učne izzive, ker so bolj sproščeni, zmanjšan je stres in napetost, možgani pa so bolj prekravljeni s čemer se izboljša pozornost pri nadaljnjem pouku. Skupnost je tretji dejavnik, ki je odgovoren za razvoj gibalnih navad otrok in družin. Država lahko zagotavlja finančne vire za razširitev in izboljšanje športnih programov v šoli in lahko zagotavlja kvaliteto športno infrastrukturo v šolah in v lokalni skupnosti.

Zaključek

Težave povezane z zmanjšanjem časa posvečenega gibanju so se se poglabile v koron-skem in pokoronskem času. Pediatri, vzgojitelji, učitelji pošiljajo klice na pomoč, ker se iz prve roke soočajo z zdravstvenimi in motoričnimi primanjkljaji otrok in mladostnikov. Ne smemo pozabiti, da so s tem povezani tudi duševni in kognitivni primanjkljaji. Težave povezane s prekomerno debelostjo ter duševne krize so problematične že zdaj, v prihodnosti po bodo državo drago stale. Zaradi tega je smiselno, da se država tega problema loti sistemsko z uvajanjem obveznih ur športa 5 krat tedensko za vse otroke od vrtca do konca srednje šole, z uvajanjem gibanja tudi v ure predmetov, ki niso šport ter s promoviranjem in financiranjem izvenšolskih dejavnosti povezanih z gibanjem. S tem bi vključile tudi otroke iz finančno šibkejših družin, ki so manj vključeni v popoldanske aktivnosti, manj ozaveščeni o pomembnosti aktivnega življenjskega sloga in posledično najbolj izpostavljeni zdravstvenim težavam, povezanim s pomanjkanjem gibanja in nezdravo prehrano.

Z ozaveščanjem o pomembnosti zdravega življenjskega sloga bi vzgojili generacije otrok, ki bi razumele pomen gibanja za zdravo življenje.

Literatura

- Zurc, J. (1977). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Škof, B. idr. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Baželj, J. (2012). Kdaj je pa vaš otrok nazadnje splezal na drevo. Revija Zdravje, str. 60-63
- Povzeto po: https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Kdaj-je-pa-vas-otrok-nazadnje-splezal-na-drevo_Zdravje.pdf
- Bregant, T. (2007) Nova spoznanja o razvoju možganov. Ljubljana: Klinični center, Klinični oddelek za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo
- Povzeto po: <https://www.kclj.si/dokumenti/razvojnanevrologija.pdf>
- Brodej, Z. in Pečovnik B. (2022)
- Povzeto po: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf
- Kreal. Gibanje otrok (2020)
- Povzeto po: <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>
- Starc, G. (2022). Za srce. Zapuščina omejevanja gibanja otrok med epidemijo
- Povzeto po: <https://zasrce.si/clanek/zapuscina-omejevanja-gibanja-otrok-med-epidemijo/>
- Slika:
- <https://freepngimg.com/png/26373-kids-sport>

IGRAJMO SE

Povzetek: Uporaba igre pri pouku, za učenje, je strategija, ki vodi do uspeha, ustvarjalnosti in izpolnjevanja ciljev. Po nekaterih raziskavah je igra v življenju posameznika prav tako pomembna kot komuniciranje, sodelovanje in spanje. Je naravni motivator pri učenju. Med igro otrok uporablja domišljijo, ustvarja in raziskuje svet okoli sebe. Preigrava vloge odraslih, ki jim še ni kos v resničnem življenju in vstopa v dejavnost z drugimi ljudmi. Otroci se v skupinski igri učijo dela v skupini, pogajanja, reševanja sporov in postavljanja zase.

Otroci, ki vstopajo v šolo, za svoj normalen razvoj (fizični, kognitivni, socialni...) še vedno potrebujejo veliko igre. Zato je pomembno, da igro vključimo kot sestavni del pouka (didaktične igre, socialne igre...). Igro uporabimo tudi kot dejavnost med odmori, ko se morajo učenci sprostiti in obenem pripraviti za kvalitetno nadaljevanje pouka.

Ključne besede: igra, motivacija, učenje, sprostitve

LET'S PLAY

Abstract: Using play in a classroom for learning is a strategy that leads to success, creativity and goal achievement. According to some research, play is just as important in an individual's life as communication, cooperation and sleep. It is a natural motivator in learning. During play, a child uses their imagination, creates and explores the world around them. They role play adult situations they are not yet up to in real life and enter into activities with other people. In group play, children learn to work in a group, to negotiate, resolve disputes and stand up for themselves. Children entering school still need a lot of play time for their normal development (physical, cognitive, social, etc.). That is why it is important to include play and make it an integral part of lessons (didactic games, social games...). We also use play as an activity during breaks, when the students need to relax and at the same time prepare for a high-quality continuation of lessons.

Keywords: play, motivation, learning, relaxation

Kaj je igra?

Igra že od pradavnine predstavlja eno od poti, po kateri so naši predniki spoznavali načine za preživetje in popestritev življenja. Predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Je zelo razgibana in raznovrstna dejavnost, zaradi česar jo je težko kratko ali enotno opredeliti oz. definirati. Različni avtorji zato igro opredeljujejo s pomočjo različnih kriterijev, kot sta notranja motivacija za dejavnost in aktivna udeležba otroka v dejavnosti. Hkrati je za opredelitev dejavnosti kot igre pomembno tudi, da se otroci v igri bolj kot s cilji ukvarjajo z dejavnostjo samo. Prav igra omogoča, da otroci vstopijo v mehanizem, ki jim je domač, jim nudi varnost in priložnost izražanja, saj vsebuje elemente spontanosti, kreativnosti, sproščenosti in radovednosti. Hkrati je igra prostor, ki priznava in krepi posameznikov jaz.

Pomen igre za otrokov razvoj

Za otroka je igra temeljna spoznavna izkušnja in osnova za proces učenja. Igra in nestrukturiran prosti čas sta za otroka osnovni dejavnosti, ki pomembno vplivata na telesni, socialni, čustveni in spoznavni razvoj. Sta njegova potreba in pravica. Med igro otrok razvija lastne kompetence, gradi samozavest in samopodobo ter se uri za prihodnje izzive v resničnem svetu. Raziskovalci navajajo različne vrste igre, ki se med seboj razlikujejo v spoznavni in socialni komponenti. Na različnih stopnjah razvoja se pojavljajo različne vrste igre, zato lahko pri otrocih v različnih starostnih obdobjih opazujemo tudi razlike v vrsti igre, v katero se najpogosteje vključujejo. Igra je že sama po sebi zelo nagrajujoča dejavnost, saj v igralnih dejavnostih otrok doživlja pozitivna čustva, prav tako pa igra pomembno vpliva na njegov razvoj.

Praviloma se otroci igrajo sami od sebe ter sami izbirajo in določajo načine igranja. Igra se razlikuje glede na otrokovo zrelost, sposobnosti in usvojene veščine, hkrati pa igra otroka spodbuja v razvoju. Med igro otrok uporablja domišljijo, ustvarja in raziskuje svet okoli

sebe, preigrava vloge odraslih, ki jim še ni kos v resničnem življenju in vstopa v dejavnosti z drugimi ljudmi. Otroci se v skupinski igri učijo dela v skupini, veščin pogajanja, reševanja sporov in postavljanja zase. Pri spontani igri se otroci učijo vodenja, dela v skupini in kreativnosti. V navzočnosti odraslega oziroma pri igri, ki je vodena s strani odraslega, pa tovrstne veščine raje prepustijo odraslemu in se mu podredijo.

Vrste iger

Funkcijska igra je najpreprostejša igra, ki se v razvoju pojavi prva. V to skupino lahko prištevamo vse oblike igre, ki vsebujejo naravne oblike gibanja (plezanje, plazenje, tek, hoja, skakanje) in igre, pri katerih otroci raziskujejo predmete ter svet okoli sebe. Pomembno je, da odrasli za otroka pripravimo varno in zanimivo okolje, katero otroka spodbuja k raziskovanju. To pomeni, da ga peljemo ven in mu dovolimo, da se dotika rastlin, meče kamne, skače v luže, povoha rože. Konstrukcijska igra je igra, pri kateri otrok povezuje, sestavlja določene predmete v konstrukcijo (npr. sestavljanje kock). Predstavlja velik delež igre predšolskih otrok. Bistvena sprememba, ki se z razvojem pojavi v konstrukcijski igri, je načrtovanje – otrok vnaprej pove, kaj in kako bo sestavil. Za to obliko igre je že značilno kombiniranje in oblikovanje različnih igralnih materialov ter predstavljanje novih nastalih oblik. Ta oblika igre spodbuja otrokovo domišljijo ter ustvarjalnost. Najpogostejša oblika konstrukcijske igre je igra s kockami. Kadar otroci iz različnih manjših kosov (kock) oblikujejo različne konstrukcije in instalacije.

Igra s pravili ima lahko vnaprej postavljena pravila (Človek ne jezi se, karte, mikado, domine ipd.), lahko pa otrok take igre izdela tudi sam in si izmisli svoja pravila. Igre s pravili od otroka zahtevajo prepoznavanje, sprejemanje in podrejanje vnaprej postavljenim pravilom. Igra s pravili je najpogostejša med osnovnošolci, mladostniki ter odraslimi. Med igre s pravili sodijo igre lovljenja in petja (npr. gnilo jajce), igre posameznih spretnosti (npr. frnikole), igre na igralnih ploščah ali športne igre ter bolj kompleksne igre s pravili (npr. družabne igre). Simbolna (domišljajska) igra je igra pretvarjanja, v kateri si otrok predstavlja nekaj iz stvarnega ali domišljajskega sveta. Primer take igre je, ko se otroci igrajo, da hranijo dojenčka, popravljajo avtomobil, pregledujejo bolnika ipd. Pri tem lahko uporabljajo vsakdanje predmete, ki v igri dobijo nov pomen, npr. kocka postane telefon, krožnik postane klobuk. Sami se postavljajo v različne vloge in predmetom pripisujejo različne vloge, ki jih posnemajo od svoje okolice (npr. otrok postane starš in njegov medvedek otrok). Prav tako pa prikazujejo različne dejavnosti (npr. otrok sedi na stolu tako, kot bo vozil avto).

Prednosti uporabe igre pri pouku

- Skozi igro se otroci nevede učijo in raziskujejo svet,
- je gibalna aktivnost, je čas zabave in sproščenosti,
- pomaga, da otroci izrazijo svoj pravi jaz, da se sprogramirajo možganske povezave za reševanje problemov,
- da ohranijo psihično zdravje in blagostanje,
- da najdejo svojo ustvarjalnost in odgovornost,
- da vadijo življenje nekje, kjer ni posledic.

Cilji, ki jih z igro lahko dosežemo pri pouku

- Aktivnost učencev,
- usposabljanje za timsko delo,
- praktično urjenje naučene snovi,
- vzpodbujanje in vzdrževanje motivacije,
- razvijanje vpogleda v problematiko medsebojnih odnosov,
- izražanje čustev,
- razvijanje kritičnosti in zavedanja lastnega čustvovanja in čustvovanja drugih,
- reševanje problemov na različne načine,
- raziskovanje, odkrivanje in urjenje novih načinov odzivanja in vedenja.

Igre pri pouku v 1. triletju

Načelo sodobnega pouka zahteva multisenzorno poučevanje, zato je pomembno, da učitelji v pouk vključujemo različne metode poučevanja. V prvem triletju je uporaba iger najbolj dobrodošla. To je obdobje spoznavanja črk in števil, začetnega branja, opismenjevanja in računanja. Pri izbiri iger je potrebno paziti, da ne postanejo nezanimive. Ne smejo biti pretežke ali prelahke. Učitelji moramo stopnjo zahtevnosti izbrati pravilno in ne smemo dopustiti, da bi se učenci preveč utrudili ali naveličali. Igro je tako treba pravi čas končati.

a) Didaktične igre

Didaktične igre lahko uporabljamo pri poučevanju vseh predmetov. Z vključevanjem didaktičnih iger v pouk naredimo snov zanimivejšo za učence. Učenje s pomočjo didaktičnih iger in pripomočkov je potrebno vključevati predvsem v nižjih razredih osnovne šole, ko učencem omogočajo lažji prehod med igro, zabavo in delom, ki ga v tem obdobju predstavlja učenje. Pri didaktičnih igrah mora učenec najprej osvojiti in upoštevati zaporedje didaktične igre, zato ni svoboden kot pri ostalih igrah. Didaktična igra vsebuje nalogo, vsebino in pravila.

Matematične igre

Učenje matematike poteka skozi igro in je ponazorjeno z različnimi sličicami in konkretnim materialom (gumbi, zamaški, paličice, kroglice...). Vsaka nova snov, ki jo spoznavamo, je učencem sprva podana skozi igro. Šele, ko učenci dojamajo bistvo, se lahko njihovo znanje poglobi ob različnih vajah v delovnem zvezku. Tudi delovni zvezki vsebujejo različne priloge, na osnovi katerih si učenci lahko izdelajo didaktične igre. Le-te služijo utrjevanju, poglobljanju znanja ter predstavljajo učni pripomoček za pestrejši, kvalitetnejši in nazornejši pouk matematike.

Takšne didaktične igre so spomin, sestavljanke, domine, sudoku, tombola itd.

Igre pri slovenščini

Pri slovenščini za popestritev pouka uporabljamo slikovno gradivo, kocke, kartončke, pokrovčke, plastelin, naravni material...

Primeri iger:

- S pomočjo črk učenci sestavljajo zloge ali besede, ki se začnejo na določeno črko, iščejo izgubljene dele besed, besedam dodajajo določene zloge, tvorijo verige besed.
- Otroci samostojno, v paru ali skupini sestavljajo proste zgodbe, zgodbe na določeno temo ali sliko.
- Skozi igro vlog se lahko igrajo različne govorne situacije v trgovini, pri zobozdravniku, na avtobusni postaji.
- Sestavljanje in reševanje križank, rebusov, ugank.
- Dramske igre, kjer sami izdelamo pripomočke in preproste kostume.

b) Družabne igre

Družabne igre so zabava in vadba za spomin. Lahko delujejo spodbudno na otrokov socialni razvoj. Otrok se uči uravnavati svoje vedenje, na primer ob zmagi ali porazu izražati čustva na družbeno sprejemljiv način, deliti z drugimi, počakati, da pride na vrsto in upoštevati preostala pravila. Ta je pogosto treba tudi dogovoriti, tako lahko družabne igre hkrati spodbujajo še razvoj govornega področja.

c) Socialne igre

Socialne igre so pravzaprav družabne igre, ki z elementom pogovora o tem, kaj se je med igro dogajalo z otrokom in med otroki, dviguje raven samozavedanja in socialne senzibilnosti.

Med socialne igre sodijo:

- Igre predstavljanja in spoznavanja otrok,
- igre razlik in podobnosti – uvod v učenje strpnosti,
- igre skupinske identitete in pripadnosti,
- igre, ki učijo sodelovanja,
- igre reševanja sporov (konfliktov).

d) Športne igre (elementarne, štafetne, vodne...)

Otroci se skozi različne športne aktivnosti naučijo, da za njihovo izvedbo obstajajo pravila. Da bo aktivnost uspešno izvedena, mora otrok sodelovati z drugimi sovrstniki. Doumel bo namreč, da bo z ekipo, s katero bo odlično komuniciral, lažje premagal nasprotnika. Obenem se bo skupaj z drugimi otroki podučil, da je pri športu važno sodelovati in ne zmagati. Te igre izvajamo pri urah športa, športnih dnevih ali v času podaljšanega bivanja.

Zaključek

Igra je otrokova spontana, prostovoljna, prijetna in ustvarjalna dejavnost, ki sama sebe krepi in nagraduje. Preko igre otrok spozna sebe, svet in se uči ter razvija svoje različne sposobnosti. Igra vpliva na razvoj mišljenja, na pridobivanje izkušenj in znanja, na otrokovo čustveno in socialno življenje ter prispeva h govornemu razvoju. Med otrokovim razvojem se igra postopoma spreminja in nadgrajuje.

Učitelji se zavedamo pomena igre, zato jo vključujemo v pouk. V šoli se najpogosteje uporablja t. i. didaktične igre, ki se jih obravnava kot načrtovano interaktivno dejavnost, katere namen je učenje na prijeten način. Je dejavnost, ki je vnaprej pripravljena in je podrejena določenim učnim ciljem, ki jih najpogosteje določijo in poznajo zgolj učitelji. S tem, ko vključujemo igro v pouk, ima učenec pri učenju aktivno vlogo in lahko tudi samostojno prihaja do znanja. Tako usvojeno znanje je trajno in kakovostno.

Literatura

- Pečjak, S. (2009). Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Denac, O. (2011). Z igro v čarobni svet glasbe. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Virk Rode, J., Belak Ožbolt, J. (1998). Socialne igre v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Mrak Merhar, I., Umek, L., Jemec, J., Repnik, P. (2013). Didaktične igre in druge dinamične metode. Ljubljana: Salve.

V DRUŽBI Z MAČKOM MURIJEM

Povzetek: Z zgodbo o Mačku Muriju preko dela v kotičkih spodbujamo domišljijo, ustvarjalnost in motivacijo za učenje. Cilj je tudi spodbuditi razvoj psihofizičnih lastnosti otrok s pomočjo raznolikih aktivnosti. Učenci se naučijo prilagajanja, reševanja problemov in razvijanja moralnih vrednot. Kotički so bili zasnovani tako, da smo izvajali različne aktivnosti, povezane z junaki in dogodki iz zgodbe. Učenci so si pripravili limonado, obiskali Mačjo šolo, kjer so računali, šteli, telovadili, se urili v pogovoru, sestavljali in risali. Delo v kotičkih je spodbujalo interakcije med učenci, kar je okrepilo njihove socialne veščine in sposobnost sodelovanja. Samostojno delo in učenje skozi igro je spodbudilo njihovo radovednost in motivacijo za delo. Spodbudno učno okolje je učence vodilo k raziskovanju, ustvarjalnosti in prispevalo k uspehu in zadovoljstvu.

Ključne besede: Kotički, pravljica Maček Muri, psihofizične lastnosti, interakcija

IN THE COMPANY OF MAČEK MURI

Abstract: Through the story of Magic Muri (Maček Muri) and the use of learning corners, imagination, creativity, and motivation for learning are being encouraged. The goal is also to promote the development of children's psychophysical characteristics through various activities. Children learn adaptation, problem-solving, and the development of moral values. The learning corners were designed to carry out various activities related to the characters and events from the story. Children made lemonade, visited The Cat School where they did math, counted, did exercises, practiced conversation, built, and drew. Working in the corners encouraged interactions among children which strengthened their social skills and ability to collaborate. Independent work and learning through play stimulated their curiosity and work motivation. The supportive learning environment led children to explore, be creative, and contributed to their success and satisfaction.

Keywords: Learning corners, fairy tale Magic Muri (Maček Muri), psychophysical characteristics, interaction

1 Kotički ali otočki – uvod

Kotički oz. centri aktivnosti so prostori znotraj razreda, ki omogočajo individualizirano in diferencirano delo. Dejavnosti so raznolike in omogočajo spremljanje napredka posameznega učenca (Formativno spremljanje na razredni stopnji, 2018). Učenci morajo meje med kotički natančno poznati. Mi kot učitelji pa moramo imeti jasno definiran cilj – kaj želimo razvijati, utrjevati, se učiti, spoznavati. Za delo v kotičkih moramo imeti pripravljenega veliko raznovrstnega materiala, ki ga moramo urediti na način, da bo učencem lahko dostopen (manjše posodice, škatle, pladnji ...). Da bi bili učenci pri delu še bolj učinkoviti, je spodbudno, da tudi oni soustvarjajo nastajanje kotičkov. Z upoštevanjem njihovih predlogov začetijo, da so to njihovi kotički in so zato pri delu še bolj aktivni in motivirani. Ker sama učencem velikokrat omenim, da sem material našla ali nabrala na izletu, sprehodu, včasih sem ga odkrila čisto po naključju, mi tudi učenci pomagajo z materialom, ki so ga našli ali pa prinesli od doma. Kadar se lotimo dela s kotički, moramo pravila oblikovati skupaj z učenci. Ta morajo biti jasna, točno določena in razumljiva vsem učencem. Učenci morajo vedeti, da bodo imeli vsi možnost obiskati vse kotičke. Če se zgodi, da vseeno časovno ne izvedemo vseh dejavnosti, lahko preostale izvedemo kasneje – v času podaljšanega bivanja, ali pa pri pouku v naslednjih dneh. Aktivnosti v kotičku so včasih povsem določene z navodili, takrat so tudi diferencirane glede na učenčeve zmožnosti. Ker večina učencev še ne zna brati, so ta navodila preprosta, enostavna, največkrat v obliki slikopisov. Včasih pa je nastavljen samo material in lahko učenci raziskujejo sami (raziskovalna škatla). Takrat sami določijo pravila oziroma jim delo narekuje aktivnost.

V prispevku bom predstavila, kako delo s kotički poteka v prvem razredu, kjer je način dela včasih nekoliko drugačen, saj se učenci na takšno obliko dela še navajajo. Pri tem je treba upoštevati, da moramo pouk organizirati tako, da bodo vsi učenci pri delu aktivni, zaposleni, predvsem pa moramo upoštevati, da vsak skuša doseči zastavljen cilj, glede na predznanje, sposobnosti in spretnosti, ki jih ima. Učiteljeva naloga pri tem je, da učence

pri delu usmerja, jim je v pomoč, kadar to potrebujejo. Za lažjo organizacijo samega dela imajo učenci na začetku različne kartice, barvne znake, kartončke z imeni, kamor beležijo, kaj so že opravili. Tudi tako se navajajo na samostojnost pri delu, hkrati pa spoznavajo različne oblike matematičnih prikazov. Sam pouk tako poteka medpredmetno. Običajno se lotimo koticov po malici, da imamo na voljo vsaj tri šolske ure – oziroma čas prilagodimo zahtevnosti in obsežnosti načrtovanega dela.

2 Maček Muri v koticih pri pouku

V prispevku želim predstaviti, kako smo umetnostno besedilo Maček Muri nadgradili in poglobili z delom v koticih. Kotici niso bili namenjeni le utrjevanju, pač pa so se učenci v njih počutili sproščeno, vključila sem raznolike aktivnosti, kjer so učenci razvijali socialne interakcije, motorične spretnosti, predvsem pa so se udobno počutili. To je spodbudilo njihovo učenje in razvoj. Moji učenci koticke poimenujejo otočki. Vedno se veselijo dela na takšen način. Sama organizacija dela je sedaj že lažja in tudi učenci nimajo več težav s prehajanjem in obiskovanjem otokov. Kadar se lotimo takšnega načina dela, moramo zato pripraviti tudi razred – organizirati prostor znotraj razreda, včasih tudi na hodniku. Tokrat smo se dela lotili v parih – pare smo oblikovali naključno – glede na barvo, ki jo je učenec izžrebal iz čarobne vrečke.

Zgodbo o Mačku Muriju so učenci sprejeli za svojo. Kar nekaj učencev je Mačka Murija že dobro poznalo, tudi maskota nas je spremljala pri obravnavi zgodbe.

Pri uri slovenskega jezika smo zgodbo prebrali, jo ob slikah obnovili, učenci so se ob zgodbi identificirali z glavnim junakom. Domišljjsko so se prestavili v pravljичni svet in se podali na pot skupaj z Mačkom Murijem. Vstopili so v Mačje mesto. Učence sem seznaniła, da bomo imeli naslednji dan koticke, zato smo skupaj oblikovali ideje, kakšne otočke bi pripravili. V samem mestu zagotovo mora biti šola, gostilna, draguljarna, stadion. Deklice so takoj predlagale, da bodo prinesle različne ogrlice, zapestnice. Dečki pa so izziv našli v igri z žogo. Za učence vedno pripravim več aktivnosti, koticov. Koticke, ki jih učenci morajo obiskati in v njih opraviti naloge, ter koticke, ki jih obiščejo, če želijo. Obvezne koticke vedno označim z dogovorjeno oznako, in sicer z rdečim krogom. To so kotici, v katerih rešujemo določene naloge in s tem uresničimo zastavljene cilje. Med kotici imajo vedno na voljo tudi dejavnosti, ki vplivajo na psihofizični razvoj posameznika. V koticke vključim različne športne dejavnosti, učenje preko igre, različne ustvarjalne dejavnosti, s poudarkom na razvoju finomotoričnih spretnosti.

V Mačjem mestu so kotici, ki jih učenci morajo obiskati:

- Mačja šola

Pripomočki: domine, predloga, flomaster

Učenci imajo predlogo za polaganje domin. Učenec iz kupa domin vzame domino, jo položi na predlogo, zapiše račun in ga izračuna. V paru učenca drug drugemu preverita pravilnost reševanja. Vsak učenec mora izračunati vsaj osem računov.

- Macina skodelica

Pripomočki: učni list, barvice

Učenec z različnimi črtami okraši Macino skodelico (učni list, na katerem je narisana skodelica).

- Draguljarna

Pripomočki: barvne lesene kroglice, vrvice

Z materialom, ki ga imajo na voljo, izdelajo ogrlico (nizanje barvnih kroglic z upoštevanjem zaporedja, štetje). S prodajo ogrlic vadijo rabo vljudnostnih izrazov.

- Obisk gostilne

Pripomočki: navodila – recept, limone, ožemalnik, skodelica

Učenca si pripravita limonado. Navodila za pripravo limonade so zapisana v obliki slikopisa.

- Talna lestev

Pripomočki: talna lestev

Učenca opravljata nalogi tako, da vsak v paru predlaga način gibanja (tek, izmenični skoki sonožno in enonožno, skok notri-ven, hoja vzvratno ...)

- Oblikuj število

Pripomočki: kolebnica, penasta igralna kocka s pikami

Met kocke pove, katero število naj učenca oblikujeta s pomočjo kolebnice. Nato se po oblikovanem številu sprehodita.

Kotički, ki jih učenci obišejo, če želijo:

- Murijeva pisarna

Pripomočki: predloge, vrstica

Muri ima v pisarni pomembne zapise. Po predlogi, ki jo učenec vzame s kupa, s polaganjem volne oblikuje zapis.

- Pika in številka

Pripomočki: kartoni s pikami in števili

Na tleh so v dveh kolonah naključno razporejeni kartoni s prikazi števil, in sicer s pikami in zapis s številko. Učenca se postavita drug proti drugemu. Eden od učencev se postavi pod kartonček s pikami, drugi učenec pa na ustrezno številko. Vlogi nato zamenjata.

- Postavi se ...

Pripomočki: igralna kocka, kartončki s sličicami

Učenec vrže kocko, ki mu nakazuje položaj telesa. Drugi učenec se v ta položaj postavi. Vlogi nato zamenjata. Vsak učenec vsaj petkrat vrže kocko.

- Podiranje kegljev

Pripomočki: pokrov škatle, keglji, kroglica

Namizna igra, kjer z metom kroglice učenci podirajo keglj, na katerem so zapisana števila. Ta števila uredijo po velikosti.

- Sestavi sliko

Pripomočki: koščki sestavljanke z računi, podloga z rezultati

Učenec izračuna račun in postavi košček slike na podlago. Pravilno rešeni računi sestavijo sliko.

Po opravljenih dejavnostih se z učenci vedno pogovorimo, kaj jim je bilo pri delu najbolj všeč, kje so imeli težave, kje bi svoje delo lahko izboljšali, katere naloge se jim niso zdele pomembne. Zato moramo biti pri načrtovanju pozorni, da imamo čas tudi za pogovor. Učencem so všeč dejavnosti, ki so razgibane, ki niso vezane na delo za mizo, ki jim omogočajo možnost gibanja, kjer lahko prevzemajo različne vloge iz življenja in vsakodnevnih situacij.

2.1. Kotički – da ali ne

Samo delo po kotičkih ima številne prednosti, vendar tudi nekaj slabosti. Zagotovo je zelo spodbudno, da se vsak učenec uči na svoj način in v svojem tempu. S kotički učencem prilagodimo učenje in jih spodbudimo za samostojno delo. Z možnostjo izbire, kje in kako bodo delali, jih spodbujamo k samostojnosti, odgovornosti in samozavesti. Raznoliko učno okolje omogoča različne načine učenja, kar poveča zanimanje za učenje in izboljša njihovo motivacijo. Pomembno je, da se ima učenec možnost odmakniti od ostalih, kjer najde prostor za sprostitev, včasih je to tudi prostor izven razreda. Veliko pa delo po kotičkih pripomore k temu, da se učenci učijo socialnih veščin, kot so sodelovanje, komuniciranje in tudi reševanje konfliktov. Delo v dvojicah jih prisili, da nevede razvijajo prav to. Skupinsko delo spodbuja timsko delo in medsebojno razumevanje. Včasih samo delo v kotičkih postane prehrupno, pojavi se neprimerno ravnanje med učenci. Zgodi se tudi, da se učenci preveč razpršijo med samimi kotički in ne posvetijo dovolj časa nalogi. Če kotički niso dovolj načrtovani glede na učne cilje, se lahko zgodi, da ne prispevajo k doseganju ciljev pouka. Kljub slabostim lahko skrbno načrtovanje, učinkovito vodenje in stalno spremljanje pomagajo minimalizirati negativne učinke dela po kotičkih in uresničiti prednosti, ki jih prinaša individualizirano učenje. Poleg tega je prisotnost dveh učiteljev pri pouku v tem primeru velika prednost. Sama se kotičkov velikokrat poslužim tudi, kadar neko znanje preverjam ali ocenjujem. Učitelj tako

lahko ugotovi učenčeve miselne procese, razumevanje in tudi morebitne težave. Formativno spremljanje omogoči, da dobi učitelj takojšno povratno informacijo o učenčevem napredku in razumevanje.

Zaključek

Z uporabo različnih koticikov pri obravnavi zgodbe o Mačku Muriju sem učencem omogočila, da so stopili v svet pravljice drugače, predvsem pa so jo začutili na drugačen način. Učenci so se učili sodelovanja in komunikacije med delom in igro, kar je pomembno za razvoj socialnih in osnovnih veščin. Z medsebojnim pogovarjanjem, prilagajanjem, upoštevanjem mnenja drugih, uporabo vljudnostnih izrazov so razvijali moralne vrednote. Z gibanjem, skakanjem, hojo so pridobivali psihomotorične spretnosti.

Učenci so skozi igro, ustvarjanje in raziskovanje pridobili številne veščine, ki jim bodo koristile pri delu v šoli in v življenju. Z razvojem in spodbujanjem dejavnikov za psihofizični razvoj pa pozitivno vplivamo na celostni razvoj posameznika.

Literatura

Kovič K. (2005) Maček Muri, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.

Novak, L. idr. (2018) Formativno spremljanje na razredni stopnji, Priročnik. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Novak, L. (2019) Načrtovanje dela v koticikih in centrih aktivnosti prvega razreda. (PowerPoint). Gradivo iz seminarja Prehod iz vrtca v šolo, Šenčur, 2019.

ZRCALCE, ZRCALCE POVEJ – KDO SEM JAZ?

Povzetek: Glede na trenutno dogajanje v šolskem prostoru lahko skozi ogledalo spoznanj in ugotovitev jasno izrazimo skrb zbujajočo in prepogosto ponavljajočo se izkrivljeno resnico o samopodobi mladostnikov. Mladostniki se z njo srečujejo vsakodnevno in na vsakem koraku svojega življenja. Ta pa se nehote odraža tako na njihovem telesnem, čustvenem kot na socialnem področju. V šoli ne mine dan, ko v razgovoru med kolegi ne bi omenili besedo »samopodoba«. Prav tako se ta beseda pogostokrat uporablja v strokovnem/poljubnem članku. Samopodoba kot pojem, se mnogokrat uporablja v povezavi z otroki in mladostniki (ima dobro/slabo samopodobo), ko gre za definiranje prilagodljivosti, ovir, motenj, dosežkov in pri opredeljevanju njihove uspešnosti (večja/manjša). V prispevku bom skušala prikazati, kaj je samopodoba in kako pomembno mesto zavzema v življenju posameznika, še zlasti otroka in kasneje mladostnika. Osredotočila se bom na samopodobo in z njo povezanim »samospoštovanjem« v šoli kot vzgojno-izobraževalni instituciji. Pomembno vlogo pri gradnji samopodobe imajo gradniki, kot so razvojni dejavniki, izkušnje posameznika v stiku z okoljem, ter predvsem lastna ocena, kako ga vidijo in vrednotijo. Vsi ljudje izražamo potrebo, da bi nas drugi pozitivno vrednotili. Želimo si biti ljubljene, sprejeti in cenjeni. Zato bom poskušala orisati in nakazati lastnosti osebe s pretiranim in nizkim samospoštovanjem, kar vpliva na korelacijo doseganja uspešnih in manj uspešnih zelenih ciljev in samim vključevanjem v življenje. Ob tem si bomo ogledali še nekaj nasvetov oziroma priporočil za dvig samozavesti in izboljšanja samopodobe s predstavitvijo primera.

Ključne besede: Osebnost, samopodoba, mladostnik, samospoštovanje, samozavest, samovrednotenje, učitelj in vpliv šole na samopodobo, strategije za dvig samozavesti in izboljšanja samopodobe.

MIRROR, MIRROR, TELL ME - WHO AM I?

Abstract: Considering the current events in the school environment and looking through the mirror of knowledge and findings, we can clearly express much too often repeated distorted truth about the self-esteem of adolescents. Young people encounter it every day and in every step of their lives. And it is unintentionally reflected in their physical, emotional and social spheres. Not a day goes by at school when the word "self-esteem" is not mentioned in a conversation among colleagues. This word is also often used in a professional/non-professional article. Self-esteem as a concept is often used in connection with children and adolescents (has a good/bad self-esteem) when it comes to defining adaptability, obstacles, disorders, achievements and when defining their performance (higher/lower). In this article I will try to present what self-esteem is and its importance in the life of an individual, especially a child and later an adolescent. I will focus on self-esteem in relation to "self-respect" in school as an educational institution. Developmental factors, the individual's experience in contact with the environment and especially their own assessment of how they see and value self-respect play an important role in building their self-esteem. Everybody expresses the need to be positively valued by others. We want to be loved, accepted and appreciated. Therefore, I will try to outline and indicate the characteristics of a person with excessive and low self-respect. This affects the correlation between achieving successful or less successful desired goals and their own involvement in life. At the same time, we will take a look at some tips or recommendations for raising self-confidence and improving self-esteem by presenting a case.

Key words: Personality, self-esteem, adolescent, self-respect, self-confidence, self-worth, teacher and the influence of school on self-esteem, strategies for raising self-confidence and improving self-esteem.

Uvod

Pri nastajanju in gradnji koncepta za izboljšanje samopodobe sta ključnega pomena lastno prepričanje in strokovno spoznanje, da lahko otroci in mladostniki s svojo aktivnostjo v smeri krepitve socialnih in čustvenih veščin tudi sami odločilno prispevajo k razvoju osebnostne čvrstosti ter k dejavnemu in odgovornemu odnosu do samega sebe in svojega življenja. Svet okrog nas se nenehno spreminja, le da so v zadnjem času te spremembe velike in hitre. Tisti, ki ne želijo ostati na obrobju dogajanja, morajo sprejeti spremembe in se jim prilagajati. So spremembe, na katere smo se nekako primorani navaditi, in so spremembe, kjer se pod vprašaj postavljajo naše vrednote, pri takšnih je odločitev težka, saj slednje na nek način definirajo naš značaj. Zato je še kako pomembno, da posameznik verjame vase, v svoja prepričanja in interese, se izredno trudi in v sebi najde dovolj poguma, da doseže zastavljeni življenjski cilj. Zelo pomembno je, da si začrta svojo pot in ji sledi, ne glede na to, kaj mu ostali govorijo in v kaj ga prepričujejo s svojimi prepričanji in mnenji. Mladostnikovo

poslanstvo ni izpolnjevanje želja in pričakovanja drugih, ampak sledenje svojemu srcu in občutkom.

Resnično biti TI in v stiku s seboj ter poslušati sebe

S temi besedami želim sporočiti, kako pomembno je, da se posameznik/mladostnik končno začne opazovati z notranjimi očmi.

Dejstvo je, da smo ljudje naučeni, da se vedno ocenjujemo in cenimo toliko, kolikor nas cenijo drugi. Zelo narobe je, da sebe vedno najprej pogledamo in vidimo skozi oči drugih. Nikoli pa se ne znamo ali ne zmoremo pogledati z očmi opazovalcev, kar bi bilo zelo dobro, saj bi le tako dobili pogled še z drugega zornega kota. Če se gledamo skozi oči drugih, se tako podzavestno prilagajamo njihovem načinu gledanja na nas.

Kakorkoli že, ljudje bodo vedno gledali čez prizmo svojih pričakovanj, vzorcev, navad. Nikoli ne bomo mogli ustrezati vsem njihovim pričakovanjem.

In kako TI ve, da je v stiku s samim sabo? Ustvarjanje stika zahteva njegovo nenehno pozornost in je zanj bistvenega pomena. Ve tako, da začuti to, česar ni bil v življenju nikoli sposoben prosto izraziti. Da se poveže z jezo in se nauči to izraziti na zdrav način. Ali, ko začuti strah, ostane v stiku z njim, to naglas pove, se s prijateljem ali osebo, ki ji zaupa, pogovori o tem, pove, kaj se dogaja z njim, ko to doživlja. Da začuti žalost, da jo izrazi z jokom. Da se nauči komuniciranja s samimi seboj na vsakdanji bazi, da vpraša svoje telo, kaj rabi ta trenutek.

Če povzamemo, je najboljši pokazatelj naše počutje; ko sem v stiku s sabo ali v stiku z drugimi, govorimo o dobrem stiku, takrat se dobro počutimo. Če nimamo stika s sabo in ne z drugimi, odnos ne more biti dober.

Zato je še kako pomembno, da se v vseh okoliščinah nauči ohranjati stik s sabo.

Torej, ko sem jaz v dobri koži sama s sabo, ko se dobro počutim, ko stvari v mojem življenju tečejo, ko se čutim izpolnjeno, radostno, takrat sem v stiku s seboj, takrat sem res tukaj in zdaj.

Takrat vem, kaj hočem, kaj si želim in živim sebe.

Ko mladostnik potuje skozi življenje v času odrasčanja, ga na potovanju spremljajo tako vzponi in padci kot veselje in žalost. Dobri in slabi ljudje, ljudje, ki ranijo in ljudje, ki pomagajo in spodbujajo. Piše zgodbo svojega življenja, ki dobi smisel v gradnji in doživljanju medsebojnih odnosov. In na tej poti, na določeni točki, vstopi v svet, v katerem je zrcalo, ki prikazuje obstoj TI-ja. A mladostnik dvomi v obstoj slike v zrcalu in se zavestno sprašuje o tem, če je res TI tako navzven, kot tudi navznoter, v srcu, željah, potrebah ...

Pomembno je da ve, da je zvezda svojega življenja. Zavedati se mora, da igra glavno vlogo v svojem življenju in odloča o scenariju, režiji, izbiri igralcev ter o spreminjanju oseb in prizorov, ki mu niso všeč. Ko to nalogo sprejme resno in odgovorno, si lahko ustvari življenje, kakršnega želi živeti in v katerem bo užival (S. E. Harrill 1999).

Ko bo mladostnik ponotranjil moč besed lahko, hočem in bom, bo stopil v stik s samim sabo in se imel rad takšnega kakršen je ter tako naredil prostor tudi drugim. Odgovornost za lastno srečo in dobro počutje vzame v svoje roke. In ko si mladostnik zaupa in se sprejema, tudi verjame vase. Tako lahko v svojo bližino varno sprejema druge ljudi, ki svoja življenja prepletajo z njegovim. Tako sliši samega sebe, vidi in čuti (Tacol, 2010).

Osebnost

Izraz osebnost izhaja iz starogrške besede persona, ki pomeni masko.

V psihologiji osebnost razumemo kot celostni vzorec razmeroma trajnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi. Ključni sestavini osebnosti sta relativna trajnost in individualnost, edinstvenost. Osebnostne značilnosti so tiste, ki se pojavljajo dosledno – ne glede na okoliščine. Osebnost je to, kar določa, da se različni posamezniki različno odzovejo na isto situacijo – in da se, na drugi strani, isti posamezniki na različne situacije odzovejo podobno. Notranja modrost sprejemanja realne danosti, ki se je ne da spre-

meniti, in odločnost za spreminjanje tistih pogojev življenja, ki so spremenljivi, je modrost, tisto notranje dobro, kar imenujemo osebnost. Mnogi avtorji značilnost osebnosti, značaja, opišejo in praktično zaključujejo, da je človek pač to, kar iz sebe naredi (Kren-Obran 1995, str.10).

Mladostnik v času odraščanja poudarjeno išče svoj smisel v sreči in se običajno ne zaveda, da sreča pomeni srečanje z bistvom človeka, da je človek tisto, kar naredi iz sebe. V tem obdobju je še kako pomembna potreba po varnosti, kjer si osebnost v razvoju utrdi svoj jaz in se v času pubertete poglobljeno sprašuje o tem: Kdo je? Kakšen je? Kaj želi? Kaj išče? Kam gre? Kaj ima smisel? Kaj globlje čuti v sebi? (Kren-Obran 1995, str. 11).

Odgovori na dana vprašanja niso lahki, uresničitve niso hitre, ovire pogoste, strahovi se večkrat vračajo, pogum raste in upada, zmotne interpretacije čutnih podatkov (iluzije) dvigujejo upanje, medtem ko, uresničitve krepijo zaupanje. Človek pomeni toliko, kolikor svojih želja realno uresniči sam in skupaj z drugimi v sožitju z vrednotami vsakdanjega življenja.

Biti nekdo, narediti nekaj, biti odgovoren in samostojen, zadovoljen in srečen, tolerant, odločen, svoboden v izbirah, vztrajen v naporih in sposoben preživeti bolečine, ni lahka naloga. Ima pa smisel in življenje je vrednota, ki jo mladostniki premalo cenijo in se ogledujejo v napačnem in razbitem ogledalu, ki izkrivlja njihovo resnično podobo o sebi.

Samopodoba

Samopodoba se pod vplivom izkušenj v odnosih z drugimi ljudmi oblikuje že zelo zgodaj v življenju. Zelo pomembne so zgodnje izkušnje v družini in odnos staršev do otroka. Če starši otroka sprejemajo in spoštujejo takšnega kot je, bo s tem dobil dobre temelje za graditev samopodobe. Če so starši do otroka preveč zahtevni ali če so preveč zaščitniški in omejujoči v razvijanju njegove samostojnosti, lahko otrok pridobi nezaupanje vase in dvome v svoje sposobnosti. Na samopodobo vplivajo še vsi tisti ljudje, ki so otroku pomembni in blizu; sorodniki, vrstniki, vzgojitelji, učitelji, vzorniki, sosede.

Samopodoba, po kateri naj bi mladostnik stremel, pride z možnostjo, da vidi in da je to, kar je. On je prostor, v katerem se dogaja zgodba. Ko se nauči, kako biti radoveden, kakšni procesi se dogajajo znotraj njega, lahko odkrije sposobnost, da doživljanja ne spremeni v problem ampak v izkušnjo. Samopodoba je namreč posameznikovo doživljanje samega sebe, zato je zelo osebna. Odnos, ki ga ima do samega sebe. Je vse tisto, kar si misli o sebi, o svojih sposobnostih, lastnostih, telesu, možnostih v življenju ter dosežkih in neuspehih. Pove, koliko ima rad sebe. Je skrivna energija, ki vpliva na mladostnikovo življenje in določa, kakšno vrednost si pripisuje, je njegov cenovni list. Predstavlja sestavljeno sliko lastne vrednosti. Psiholog Nathaniel Branden je na osnovi lastnih spoznanj in ugotovitev zapisal, da nobena izmed vseh sodb, ki jih izrečemo v življenju, ni tako pomembna kot je tista, ki jo izrečemo o sebi, kajti ta sodba se dotakne same biti našega obstoja. Marko Juhant (2022, Vzgoja.si) pa pravi, da samopodoba ni suknjič, ampak spodnja majica.

Zavedati se moramo, da samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Samopodoba je organizirana celota lastnosti, podob, sposobnosti, potez, občutij, stališč in preostalih psihičnih vsebin. Zanje je značilno:

- posameznik, jih v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov, nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so za posameznikov jaz sprejemljive (Kobal Grum, 2017, v Tacol idr., 2019).

Samopodoba se nanaša na osebnost, saj pomeni človekovo zrcaljenje osebnosti – njenih telesnih, vedenjskih in duševnih vidikov. Prav zato, ker je samopodoba subjektivna zaznava

osebnosti, izključuje osebnost kot objektivni pojav, ne velja pa nasprotno, saj osebnost obsega tudi samopodobo.

Znano dejstvo je, da si mladostniki večinoma prizadevajo, da bi bili uspešni na tistih področjih, ki so pomembna staršem. Zato so tako pogosto izrečeni stavki, ki pa žal vedno ne predstavljajo njihove realne želje. Otrok pri tem uresničuje cilje staršev, ki z materialnimi dobrinami nagradjujejo otrokovo uspešnost, a pri tem pozabljajo na čustveno – socialne kompetence in vrednote. Ti stavki so: »Mami bo vesela, če bom pisal/a pet, oče mi bo kupil telefon, če bom odličen /a, dobil/a bom nov računalnik ... Iz tega lahko sklepamo, da je pogosto raven otrokove identitete odvisna od ocen in šolskega uspeha in s tem posledično njegove vrednosti in samopodobe. Ne zavedajo pa se, kako pomembno je, da bi pri svojem otroku razvijali samozavest, odločnost, razumevanje drug do drugega, odprtost za nove izzive in da ni nič hudega, če ni odličen ..., torej, da sprejema samega sebe. Moč pogosto izvira iz drugih ljudi, a pomembno je spoznanje, da si lahko vedno, kadar kaj dobro opravite, čestitate. Vsak dan si lahko v spomin priključite, da ste sposobni, da imate takšne in takšne talente, da ste pomembni.

Najpomembnejša področja v času mladostništva so (Kompore idr., 2006 v Tacol idr. 2019):

- Telesna samopodoba; gre za prepričanja in sodbe o lastni telesni privlačnosti in primerjavi lastnega videza z videzom drugih. Zavedati se moramo, da se mladostniki s svojo telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo in tako sebe in druge pretežno vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. V času odrasčanja je dekletom pomembnejši videz, fantom pa moč, telesne sposobnosti in spretnosti.

- Socialna samopodoba zavzema predstave in pojmovanja kakovosti naših odnosov z drugimi (odnosi z vrstniki nasprotnega in istega spola), o tem, kako smo sposobni sklepati prijateljstva in koliko smo priljubljeni.

- Čustvena samopodoba; predstavlja zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev. Je pokazatelj našega dobrega ali slabega razpoloženja, kako močno je naše čustveno vznburjenje v določenih situacijah.

- Akademska samopodoba; zavzema predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih; doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti, sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete ...

Ljudje, ki sebe sprejemajo, so vedno odprti za ljubezen in občudovanje. Takemu človeku ni problem hvaležno sprejeti ljubezni drugega človeka. Je zadovoljen sam sabo, si postavlja dosegljive cilje, se sprejema in stopa v stik sam s sabo. Odklopijo se od preteklosti in ne živijo v pričakovanju prihodnosti. Osredotočijo se nase, kakršni so v sedanjem trenutku.

Samovrednotenje in samospoštovanje

Samozaupanje se oblikuje tako, da otrok ponotranji (realno) zaupanje ter spodbude, ki mu jih izkazujejo starši, pa tudi izkušnje, ki mu jih je prinesla lastna, samostojna dejavnost. Otrok svoje samospoštovanje gradi na osnovi spoštovanja, ki mu ga izkazujejo pomembni odrasli, ter s poistovetenjem z zgledi, kako si spoštovanje izkazujejo odrasli, denimo starši. Samozavest pa je način, kako nastopa do drugih ljudi, v kakšni luči se kaže, kako se drži, kako suvereno izraža svoje misli in mnenja. Najprej pomeni zavedanje samega sebe, svojih občutkov, počutja in odzivov v določenih situacijah. Pomeni biti v stiku s samim seboj (ko me nekaj razjezi, sem jezen, žalosten). Hkrati pa je samozavest zaupanje vase, da človek obvlada določena področja, da (je dober v slikanju, pisanju pesmi, je sposoben vodja, organizator).

Ljudje, ki sami sebe sprejemajo, dobijo moč, da so svoj »resnični« jaz. So pristni in zmorejo ustrezno in svobodno izražati svoja čustva in doživljanja. Ne hodijo naokoli v različnih maskah, kjer, se pred drugimi kažejo boljši, kot v resnici so. Samozavest je končno znamenje sprejemanja samega sebe takšnega, kot si.

Ameriški psiholog Nathaniel Branden (1994, v Tacol idr., 2019), začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, le to definira kot skupek samoučinkovitosti/samovrednotenja in

samospoštovanja. Naše samovrednotenje/samoučinkovitost in samospoštovanje sta odvisni od tega, kateri del prevladuje – samopodoba, ustvarjena na osnovi resničnih lastnosti, ali na osnovi podobe in pričakovanj drugih.

Samozaupanje je neposredno povezano s samopodobo in z razkorakom med tem, kakšni smo v resnici, kako se vidimo in kakšne bi se želeli (moral) videti.

Samoučinkovitost/samovrednotenje predstavlja zaupanje vase, v svoje sposobnosti odločanja, prevzemanja odgovornosti in svojega načina razmišljanja. Oseba z vsemi naštetimi lastnostmi čuti in se zaveda, da se lahko zanese nase, da ima nadzor nad samim sabo in vzporedno tudi nadzor nad svojim življenjem.

Samospoštovanje in samovrednotenje pomenita prepoznanje in spoštovanje lastne vrednosti, ki je nujen pogoj za polno in zadovoljno življenje. Na podlagi pozitivnega samospoštovanja se lahko imamo radi, se cenimo in sprejemamo takšne, kot smo. Zaupamo in verjamemo, da imamo pravico do ljubezni, prijateljstva in sreče.

Posameznikovo samovrednotenje je odvisno od dveh primerjav: notranje (naši uspehi, v primerjavi z našimi ambicijami) in zunanje (naši uspehi, v primerjavi z uspehi drugih).

Pri tem imajo pomembno vlogo:

- realne lastnosti in sposobnosti;
- lastne izkušnje s samim seboj in okoljem (življenje znotraj družine, otroštvo, starši in vzgojitelji ter učitelji kot »pomemben drugi«, ki gradijo posameznikovo samopodobo in samospoštovanje);
- odnosi z drugimi ljudmi in njihovo vrednotenje (besedno, še pogostejše pa nebesedno, ki nam sporočajo, kako nas vrednotijo – ali nas sprejemajo, opazijo, imajo radi ali ne, se družijo in pogovarjajo z nami ipd.) (Starbek Potočan, 2005 v Tacol idr. 2019).

Večinoma ravnamo skladno s svojo samopodobo – če zaupamo vase, si postavimo višje cilje, sicer pa si jih znižamo. Samopodoba vpliva tudi na to, kako bomo procesirali informacije, kajti predstava o sebi je filter, skozi katerega spusti posameznik le informacije, ki se skladajo z njo. Če pa se informacije ne skladajo s predstavo o samem sebi, jih spregleda, napačno interpretira ali pa povsem zavrne. Samopodoba je sestavljena iz več področij. V poznem mladostništvu se samopodoba razširi na: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, akademsko samopodobo, reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne sposobnosti in šport, zunanji videz, odnose z vrstniki istega spola, odnose z vrstniki nasprotnega spola, odnose s starši, religijo in duhovnost, iskrenost in zanesljivost, emocionalno stabilnost in varnost ter splošno samopodobo.

Razvijanje samopodobe in samospoštovanja v šoli

Šola je velik življenjski prostor za izgradnjo otrokove samopodobe in samospoštovanja, kar je zapisano med številnimi cilji. Izkušnja učenja naj bo smiselna, izzivalna, da z novimi spoznanji znanje učenca nenehno preseneča in da je v tem smislu lahko tudi učenje prijetno«. Marentič Požarnik (2011, v Tacol, idr., 2019) trdi podobno, da moramo pri razvijanju kakovostnih (»višjih«) kognitivnih sestavin znanja upoštevati »nekognitivne socialno-emocionalne vidike učnega okolja, kot so »motivacija, samopodoba, usmerjenost v nalogo, medosebni odnosi in skupinsko ozračje«, učinkovit pouk pa mora ustvarjati situacije, ki zahtevajo trdo, a hkrati prijetno delo; učenci so bolj motivirani, če čutijo, da bodo naloge uspešno rešili; a se je potrebno »izogibati pretiranim pritiskom, zastraševanju in preobremenjenosti.

Šola nedvomno predstavlja izredno pomembno okolje, ki spremlja, oblikuje in zaznamuje otroka skozi celotno življenje. Poleg družine, ki tvori temelj zdravemu otrokovemu razvoju, ima šola v sodobni, postmoderni družbi, izjemen pomen, saj nudi otroku in staršem okolje pridobivanja tako novih znanj kot tudi veščin, ki so pomembne za spoprijemanje z izzivi sodobne družbe. Pri tem mislimo predvsem na prožnost, večšine sporazumevanja, nastopanja, izražanja čustev, sprejemanja in spoštovanja sebe in drugih, sposobnost spoprijemanja z izzivi, razočaranji, kritiko, uspehi, torej razvijanje visokega samospoštovanja kot protiuteži nizkemu samospoštovanju, ki ne nudi otroku spodbudne prihodnosti, temveč

slabšo prognozo oz. napoved njegove uspešne integracije v družbo. Oblikovanje visokega samospoštovanja pri otrocih je dobra naložba v njihovo nadaljnjo pozitivno integracijo v družbo, kajti le ta jim omogoča, da ne bodo odnehali iskati in nadgrajevati svoje življenjske poti, da jim vsak neuspeh ne bo porušil njihovega optimizma, temveč jih bo opogumljal za sprotno reševanje problemov in priložnost za novo rast. Tako bodo spodbujali sebe in druge, postali bodo optimistični in psihično ter fizično zdravi. Postali bodo gradniki družbe v prihodnosti.

Zato je še kako pomembno da učitelji neprestano krepijo in nadgrajujejo lastno pedagoško prakso v smeri, da:

- se zavedajo, da je poklic učitelja predvsem poslanstvo: da širi znanje na način, ki je otrokovemu doživetju sveta blizu, da srčno želi naučiti prav vsakega izmed njih, mu »prižgati luč« in za to storiti vse, kar je v njegovi moči;
- imajo nadvse radi svoj poklic, v njem uživajo, ga cenijo in spoštujejo;
- spoštujejo in cenijo vsakega otroka kljub različnosti, ki naj bo vir bogatenja;
- se nenehno notranje-šolsko izobražujejo znotraj lastnega kolektiva, v strokovnih aktivih, na učiteljskih zborih, z lastnim vodenim samoizobraževanjem, v timskem sodelovanju s šolsko svetovalno službo in ostalimi strokovnimi delavci na šoli, kjer se prepletajo in plemenitijo znanja iz šolskega predmeta z znanji drugih, prav tako pomembnih strok in obratno;
- na primeren način motivirajo otroke za doseganje odličnosti;
- pomagajo otrokom razvijati delovne navade; učenje učenja;
- jih navdušujejo in nagrajujejo njihovo izvirnost;
- razvijajo empatijo in veščine komuniciranja z lastnim zgledom;
- so z njimi tudi izven predpisanega urnika;
- si srčno prizadevajo dosegati, ohranjati in razvijati lastno visoko samospoštovanje kot temelj, na katerem bodo razvijali samospoštovanje svojih učencev.

Samopodoba ima močno motivacijsko vlogo. Prav tako ima velik vpliv na učne sposobnosti in učni uspeh. In nenazadnje nihče se ni rodil z nizkim samozaupanjem in samospoštovanjem!

Negativna samopodoba mladostnika in delo z njim

Otroci, ki imajo negativno samopodobo so v šoli manj učinkoviti, delujejo pod svojimi zmogljivostmi, izogibajo se izzivom. Neprestano so nezadovoljni s svojimi dosežki. V medosebnih odnosih so preobčutljivi na kritike in nestrinjanje, imajo pretirano željo po ugajati in ustrezati drugim. V aktivnostih za prosti čas se izogibajo vsem aktivnostim, kjer bi bili lahko ocenjevani – npr. tekmovalni športi. So bolj pasivni in jih veliko dejavnosti sploh ne zanima.

Zelo pomembno je, da spoznamo in ozavestimo, kako delati z mladostnikom, ki ima težave in ima poleg tega še zelo slabo samopodobo. Vsi dobro vemo, da se naša samopodoba spreminja iz dneva v dan predvsem zaradi dogodkov tekom dneva. Tako bi bilo nesmiselno pričakovati, da se bo samopodoba mladostnika spremenila čez noč. To je dolgotrajen in zahteven proces, ki potrebuje dober načrt dela in pripravljenost, motiv z motivacijo in vztrajnost mladostnika, ki mu bo omogočil, da se bo sprejel v svoji resničnosti in iz sebe tudi nekaj naredil. Mladostnik v tem procesu potrebuje potrpežljivega, razumevajočega učitelja, ki sliši in vidi mladostnika v vsej njegovi stiski in neustreznimi čustveno-vedenjskimi obrambnimi vzorci izražanja samega sebe in svojih dejanj.

Mladostnik, ki je ves čas poslušal o tem, da je nesposoben, da iz njega tako nič ne bo. in ima za sabo zgodovino neuspehov, prav gotovo ne more imeti pozitivne podobe o sebi. Ob takšnih izjavah bo čutil nezaupanje. Vase lahko verjame le, če tisti, ki mu zaupa in kateremu je odprl srce, verjame vanj in ga sprejme takšnega, kot je. Le tako bo zmož pot uresničevanja samega sebe. Pred težko situacijo je postavljen tudi učitelj, ki ve, da mora pomagati, a se mu pri tem postavlja vprašanje, kako to narediti. Ve, da bodo njegova ravnanja odvisna tudi od njegove samopodobe.

Znaki, da ima mladostnik nižjo samopodobo:

- pomanjkanje samozavesti,
- težko izražanje svojih potreb, želja,
- osredotočanje na svoje pomanjkljivosti in slabosti,
- prepričan je, da so drugi boljši od njega,
- boji se neuspeha,
- se umika pred težavami, jih ne poskuša reševati,
- ima na splošno bolj negativen pogled na svet.

Dober učitelj bo mladostniku dal vedeti, da je viden in slišan z vsemi svojimi dobrimi in slabimi osebnostnimi lastnostmi. A se velikokrat žal ne zavedajo, kako pomembno vlogo imajo v življenju svojih učencev in kako pomembno vplivajo na oblikovanje njihove osebnosti in samopodobe. Učitelj s pozitivno in realno podobo o sebi ima veliko večje možnosti, da v svojih učencih spodbuja zaupanje vase, njihovo vedoželjnost, ustvarjalnost, pozitivno naravnost do sebe in drugih kot učitelj z nizko samopodobo. Pomembno je tudi, da ima dobro usvojene socialne in čustvene kompetence, ki gradijo njegovo osebnostno čvrstost. Le tak učitelj lažje ustvarja dobro razredno klimo in socialno – čustvene kompetentnosti.

Za učence je učitelj pomemben kot vzor ali kot identifikacijski model. In ravno zaradi identifikacijskega modela, učenci opazujejo in posnemajo njegovo vedenje in se tako učijo socialnih in čustvenih veščin. Najpomembnejši pa je učiteljev odnos do učencev oziroma njegovo besedno in nebesedno vedenje v interakcijah z njimi.

Odnos, ki ga ustvarja z otroki in mladostniki, naj bo spoštljiv in sprejemajoč, tudi kadar je njihovo znanje ali vedenje manj ustrezno. S tem jim omogočamo, da lažje sprejemajo sebe in hkrati realno presojo svoje pomanjkljivosti. Sprejemajoč odnos vključuje tudi postavljanje zahtev in primernih omejitev. Predvsem pa temelji na razumevanju otrokovih potreb ter vsebuje pohvale in spodbude.

Pomembno je, da se zaveda, da dela z mladostniki, ki se šele razvijajo in da ga ob tem tudi potrebuje. V njihovem življenju je pomemben, pomembno je njegovo vedenje, njegovo mnenje o njih, njegove pripombe in njegov odnos. Učitelj lahko sam vpliva na to, kako bo gledal na svoje učence, če izhaja iz dejstva, da je vsak človek svet zase, čuden, svetel in lep kot zvezda na nebu (T. Pavček).

Samo šolsko okolje ponuja mnoge situacije, v katerih se lahko učenci učijo, kako naj izražajo svoja čustva, da je to koristno zanje, in da ob tem ne prizadenejo drugih. Učitelj jim lahko pomaga oblikovati spretnosti, ki jih potrebujejo za uravnavanje in obvladovanje čustev ter za dobre odnose z drugimi. (Tacol, idr. 2019).

Je prostor, kjer lahko razvijajo pozitivno samopodobo. Najpomembneje pa je, da učitelj sam pri vsakdanjem delu v razredu s svojim odnosom do dela in do učencev ter s svojimi vzgojnimi pristopi sledi istim ciljem.

Odnos, ki ga ustvarja z otroki in mladostniki, naj bo spoštljiv in sprejemajoč, tudi kadar je njihovo znanje ali vedenje manj ustrezno. S tem jim omogočamo, da lažje sprejemajo sebe in hkrati realno presojo svoje pomanjkljivosti. Sprejemajoč odnos vključuje tudi postavljanje zahtev in primernih omejitev. Predvsem pa temelji na razumevanju otrokovih potreb ter vsebuje pohvale in spodbude (Tacol, idr. 2019).

Dober učitelj, ki zna učencu prisluhniti, mu povedati, da je zanj tukaj in zdaj zna

- ustvarjati sprejemajoč in spoštljiv odnos z njim ter mu postavljati primerne omejitve;
- mu je pomemben vzor pri učenju komunikacijskih spretnosti;
- mu pomaga pri postavljanju ciljev in pri prizadevanju za njihovo uresničitev;
- pomaga učencem k spoštovanju in sprejemanju sebe;
- ga spodbuja k medsebojnemu sodelovanju, sprejemanju različnosti, krepitvi prijateljstva;
- ga pozitivno usmerja in spodbuja, da se ne izogiba problemom, temveč jih poskuša reševati;
- ga uči, kako se lahko uspešno spoprijema s stresom in mu pomaga razvijati sprejemajoč in pozitiven pogled na manj ugodne življenjske situacije;

- mu pomaga, da se uči prevzemati odgovornost za svoje ravnanje in k prepoznavanju, sprejemanju in izražanju svojih čustev.

Spoznavajmo Tanjo

Tanja je sedmošolka z vsemi dobrimi in slabimi lastnostmi mladostnice. Je tiha, vase zaprta deklica, ki je pogostokrat izostajala od pouka. V razredu se ne družijo s svojimi vrstniki, čeprav jo ti pogostokrat vabijo medse. Je siva miška. Oblači se v ohlapna, temnejša oblačila, predvsem v hlače in puloverje s kapuco, ki si jih sposodi pri starejšem bratu. Lase ima vedno spete v čop, obraz pokrit s številnimi pubertetnimi mozolji. Za svoja leta je zelo velika in vitka. Njena drža hrbtenice ni ravno ustrezna (puklasta), z dolgimi rokami, iz katerih štrlijo pajkasti prsti. V šolo je na začetku šolskega leta še hodila, z vsakim naslednjim mesecem pa so bili obiski pouka vedno redkejši. Posebno je bilo to zaznati v času pisnega in ustnega ocenjevanja znanja. Njena odsotnost od pouka je bila vedno bolj izrazita, zato nas je začelo pošteno skrbeti in spraševali smo se, kaj se z njo dogaja. Tudi, če je v šolo prišla, je začela po dveh šolskih urah tožiti, da jo boli glava, želodec, da ji je slabo ali pa je še predno je prestopila šolski prag, v joku potožila, da jo bolijo noge in da težko hodi. O tem je bila tako s strani razredničarke kot s Tanjine strani obveščena njena mati, ki je nekajkrat prišla Tanjo iskat v šolo. S časoma pa tudi njena mati ni več verjela njenim izgovorom in begom pred šolo in njenimi obveznostmi. Tako je Tanja ostajala pri pouku, čeprav ni bila miselno prisotna, zavračala je šolsko delo, na vprašanja ni odgovarjala. Tekom razgovorov in situacije z ogledalom je povedala, da ni zadovoljna s svojim videzom, se ne mara, je neumna, doživlja se manjvredno, ničesar si ne zapomni, se ne uči rada, ker je brez zveze, saj bo tako dobila slabo oceno ... V svoja osebna prepričanja je tako zelo verjela, da si je ustvarila popačeno sliko o sebi in svojih sposobnostih. Govorila je, da njena podoba v ogledalu ni takšna podoba, kot jo vidijo drugi. Z načrtovanim delom za izboljšanje samopodobe je Tanja začela s prvimi samostojnimi koraki.

Prvi korak (verjamem vase – imam se rad) je bila vaja pred ogledalom, nato je sledilo ustvarjanje dobrih občutkov z afirmacijami – pozitivne trditve o sebi in nazadnje pisanje dnevnika.

Vaja pred ogledalom

V ogledalu gledaš sebe v oči in si govoriš. Pri tem uporabljaš svoje ime. V našem primeru je to Tanja. Vaja naj se izvaja redno vsaj 21 dni.

Tanja, obljubim ti ... (večkrat ponovi), Tanja, oprostim ti ... (večkrat ponovi), Tanja, ponosna sem ... (večkrat ponovi). V primeru, da se v ogledalu težko gledaš v oči, si najprej vse napišeš na list in kasneje prebereš pred ogledalom. Na koncu si reče, Tanja, rada te imam ter tako poveže um in srce.

Afirmacije – pozitivne trditve o sebi

To so pozitivne izjave, ki spodbujajo občutek lastne vrednosti. Z večkratnim ponavljanjem teh trditev (lahko tudi glasno) ustvarjaš pozitiven notranji govor, ki bo v določenem časovnem zaporedju omogočil, da boš zadovoljen sam s sabo. Trditve je potrebno večkrat ponavljati in sicer toliko časa, da boš začutil, da so zate resnične. Pri tem si lahko beležiš svoje ugotovitve.

Oglejmo si nekaj afirmacij:

- v mislih si ustvarimo pozitivno sliko (dobre občutke ustvarjaš tako, da si ustvariš podobo in jo občuduješ);
- sem zvezda mojega življenja (igraš glavno vlogo v svojem življenju in tako prevzemaš odgovornost za dejanja, misli in besede svojega lika);
- sem edinstven (od tebe se pričakuje, da si le to, kar si);
- rad se imam in se spoštujem (najprej čustva izkažemo sebi, potem jih boš lahko izkazoval drugim);
- zadovoljen sem s seboj (sam sebi sem najboljši prijatelj, sem si všeč, kar poenostavi življenje);

- izkoristim svoje potenciale in se razvijem v vse, kar lahko postanem (razvijaš se v najboljše, trudiš se po svojih najboljših močeh);
 - sprejemam svoja čustva, vsa čustva so v redu (čustva kot vodilo, ki pomaga razumeti tvoje misli in odzive na ljudi, dogodke);
 - razmišljam o tem, kar delam in le tako lahko rešujem svoje probleme (probleme rešuješ tako, da uporabiš svojo pamet za razmišljanje, spoznaš, zakaj delaš določene stvari in da moraš za doseganje drugačnih rezultatov sprejeti drugačne odločitve – se učiš);
 - sprejemam svoj izgled, se cenim (zadovoljen boš, ko se boš naučil sprejemati sebe takega, kot si, z vsemi dobrimi in manj dobrimi lastnostmi in ko boš ne glede na svoja dejanja spoznal, da si v bistvu dober);
 - poslušam svoj notranji glas (je tvoj najboljši svetovalec, ki pomaga sprejemati pravilne odločitve, rabiš več časa, da prepoznaš razliko med notranjim glasom in negativnim, kritičnim samogovorom);
 - zastavljam si realne cilje in se zabavam, ko jih uresničujem (postavljaš si cilje, ki ne presegajo tvojih zmožnosti, so le smer v katero greš),
 - dovolim si biti jaz, vem da sem dober (spoznaj svoj notranji jaz, želje, cilje, vrednote in spoznal boš, da si dober, moje duhovno jedro je moj resnični jaz).
- Tu je našteto le nekaj pozitivnih trditev - afirmacij, ki so povzete po S. Harrill (2000). Pozitivne trditve v katere dvomi, se ponavljajo toliko časa, dokler ne začuti, da resnično veljajo zanj.

Pisanje dnevnika

S pisanjem negativnih čustev, misli, občutij, dobrih in slabih lastnosti, izkušenj, zelenih ciljev spodbudimo pozitivno rast.

Nekaj primerov pisanja dnevnika:

- naštej svoje značilne lastnost (+ zapiši poleg tistih, ki so ti všeč – poleg tistih, ki ti niso),
- napiši seznam kratkoročnih in dolgoročnih ciljev (do kdaj jih želiš doseči, kaj moraš narediti, da jih boš začel uresničevati, je morda kateri nedosegljiv);
- napiši seznam svojih težav (kdaj so se začele, potrebuješ pomoč drugih, na koga in kam se lahko obrneš, da boš pomoči deležen);
- kdo ti je najbližji – pojasni;
- kaj si želiš spremeniti pri sebi, da bi bil boljši – premisli;
- zapiši seznam svojih potreb in želja;
- zapiši, kaj ti daje občutek, da si ljubljen;
- katera je najbolj negativna misel, ki jo imaš o sebi – spremeni jo v pozitivno;
- napiši pismo ljudem, ki so te prizadeli, si nanje jezen, a jim pisma v nobenem primeru ne izroči.

Ne pozabi, da sam izbiraš svoje misli, besede in dejanja. Stvari, ki so odvisne od tebe, lahko spremeniš že danes. Še prej pa se jih moraš zavedati. Imaš izbiro. Si zvezda svojega življenja. To je tekom rednega izvajanja vaj, zaupanja vase in v lastne sposobnosti spoznala in dokazala tudi Tanja. Spremenila je zunanji videz (si skrajšale in razpustila lase, prisotnosti čopa ni več zaznati). Spremenila je stil oblačenja, postala je zgovornejša, iskati je pričela družbo sovrstnikov in vstopati z njimi v odnos, ki je vedno pogostejše konstruktiven. Postala je samozavestnejša, upa jasno povedati svoje mnenje in izraziti kritiko, izboljšala je organizacijo, postavlja si realne cilje in jih tudi dosega. V šoli ne manjka, izboljšala je učno uspešnost, skratka, ima svoj jaz in ve, da je dobra. Še vedno pa so prisotne težave na področju reševanja lastnih problemov, ker še vedno ni popolnoma prepričana, da je pot pri reševanju problema, prava in ustrezna. Rabi potrditev odrasle osebe in osebe, ki ji zaupa. Z njo brez problema vstopa v odnos. Spoznala je, da je njeno močno področje angleščina, na katerem si je začela postavljati višje cilje in jih tudi uresničevati ter realizirati. Ve, da ima izbiro, da lahko spremeni stvari, če seveda to želi in hoče. In če ima izbiro, lahko izbira svoje misli, svoje besede in svoja dejanja. Kljub vsemu pa se zaveda, da bo morala na področju samopodobe še veliko narediti in da se pot pri doseganju zelenega cilja ni končala tukaj in zdaj.

Zdrava samopodoba

Oseba z ustrezno in zdravo samopodobo svojo osebnost, sposobnosti in potrebe zaznava stvarno. Taka oseba je motivirana, se bolj trudi, saj skuša uresničiti svojo idealno predstavo in se ne počuti slabo, če ji ne uspe prav vse, kar si je zastavila. Bolje skrbi zase, se spoštuje, ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali ji onemogočili zadovoljevanje potreb, in ne zanemarja svojih sposobnosti. Zdrava samopodoba je pozitivna. Oseba s takšno samopodobo ceni svoje osebnostne lastnosti (telesne, temperamentne in značajske), zavedne in kognitivne sposobnosti. Z zaupanjem vase, si zastavlja višje cilje, z nezaupanjem in slabšo osebno vrednostjo pa so njeni cilji nižji.

Tacol (idr., 2019) pri oblikovanju pozitivne samopodobe navaja pomembne značilnosti posameznika. Te so:

- se ceni, spoštuje in si zaupa;
- si zastavlja visoke, vendar dosegljive cilje, se trudi, da bi jih dosegel in je v življenju uspešnejši;
- se konstruktivno spoprijema s problemi in težavami in iz napak naredi izkušnje;
- prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen;
- lažje razvija ter ohranja zdrave, vzajemno zadovoljive medosebne odnose, je pripravljen sodelovati, ima prijatelje in jih sprejema;
- se lažje prilagaja spremembam in prevzema odgovornost za svoje vedenje,
- je samostojen, pogumen, radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov ter ne potrebuje nenehnega odobranja drugih.

Branden (1994, v Tacol idr., 2019) na podlagi spoznanj in ugotovitev poudarja, da zdrava, pozitivna samopodoba temelji na zavedanju realnosti in odgovornosti.

Prav tako se kaže v samozavesti, zmožnosti reči ne in izraziti svoje potrebe, zmožnosti prepoznati svoje prednosti in slabosti ter jih sprejeti. Pri tistih z zdravo samopodobo negativne izkušnje nimajo tolikšnega vpliva na njihovo splošno življenjsko perspektivo, kot pri ljudeh z nižjo samopodobo. Oseba s stabilno in zdravo samopodobo, ne da veliko na mnenje drugih, ni ji toliko mar, kaj si o njej mislijo drugi, kaj o njenem videzu, o njenih sposobnostih in lastnostih. Se ne ukvarja s kritikami, ki niso konstruktivne. Pomembno je, da oseba zaupa vase, v svoje vrednote in sposobnosti, predvsem pa, da se spoštuje in ima rada.

In kako lahko krepimo samopodobo in samozaupanje pri mladostniku?

Predvsem ga učimo, da lahko sprejema svoje napake in se poskuša izboljšati. Ne pustimo, da si zaradi enega neuspeha ali slabšega znanja da negativno oznako (»Sem neumna«, »Sem nesposoben«). Pomagajmo mu, da se na tem področju izboljša ali usmeri v aktivnosti, ki mu gredo bolje od rok. Namesto dosežkov pohvalimo proces in vloženi trud. Pohvalimo ga za vztrajnost pri učenju in trdo delo. Pohvalite vedenja in osebnostne moči, ki so konstruktivne. S tem mu sporočite, da je pomembno, da se trudi, tudi če mu kdaj ne uspe, in da vedno ne štejejo samo številčne ocene. Pohvala naj bo iskrena in izrečena takrat, ko je vedenje mladostnika tudi v resnici ustrezno. Spodbujajmo ga, da se preizkusi v novih stvareh (npr. novem športu, krožku, prostovoljstvu ali počitniškemu delu). Dopustimo tudi, da je kdaj neuspešen. Tako ga pripravimo do tega, da gre iz svoje cone udobja in osebnostno zraste, pridobi na samozavesti, hkrati pa dobi sporočilo, da mu kdaj kaj ne bo uspelo. Naj ve, da je to del življenja, pomembno pa je, kako se na neuspeh odzove (iz tega dobimo življenjsko lekcijo, naredimo nove načrte, se učimo reševanja problemov, postanemo bolj prožni ...). Bodimo dober zgled. Ne bojmo se preizkušanja novih stvari, z njimi se spoprimimo samozavestno in odločno. Bodimo prijazni do sebe in se vzdržimo kritičnih komentarjev glede svojega videza ali sposobnosti. Tako bomo učili tudi druge. Spodbujajmo ga, da začne ceniti svoje talente in veščine. Ne dajajmo nekaterim talentom večje teže in pohvale kot drugim (npr. šoli bolj kot športu), saj lahko tako dobi občutek, da talent nima vrednosti, to pa lahko vpliva na samopodobo. Pomagajmo mu razviti pozitiven »samogovor«. Podpirajmo vzpostavljanje zaupnih odnosov tudi z drugimi (odraslimi, lahko pa tudi vrstniki). Pomagajmo

mu graditi občutek lastne vrednosti. Poudarjajmo vrednote, ki so bistvene. Pokažimo, da je življenje lahko bolj izpolnjeno, če sledimo vrednotam, kot so pomoč drugim, prijaznost, učenje, namesto pehanje za popolnim videzom in materialnimi stvarmi. Skupaj sestavimo seznam obveznosti in morebitnih posledic, ki sledijo, če se ne bo držal skupnega dogovora. S tem, ko mu dajemo možnost sodelovanja, mu pomagamo krepiti občutek odgovornosti in vrednosti. Od otrok lahko pričakujemo le tisto, kar bi bili pripravljeni storiti tudi sami. Otrok se neprestano uči od nas, zato je pomembno da se naša dejanja skladajo z našimi besedami. Pri izpolnjevanju skupnega dogovora bodimo vztrajni in dosledni, saj je le to zagotovilo predvidljivosti, ki jo otrok potrebuje. Pogovorimo se z otrokom, kaj mu je pomembno in česa si želi, tako v šoli kot doma in mu pomagajmo, da bo našel različne in učinkovite poti do teh ciljev. Ne vrednotimo in ne obsojamo njegovih izbranih ciljev. Dajmo mu vedeti, da ga imamo radi, ga priznavamo, spoštujemo, cenimo in podpiramo. Tako bo lahko ob nas občutil varno zavetje. Komunikacija z otrokom naj bo jasna in odprta, kajti dobra komunikacija je podlaga za dobre medosebne odnose. Dajmo mu vedeti, da se lahko z nami odkrito pogovarja. Ne kritizirajmo vsepovprek njegovih zamisli in idej. Učimo ga spoštovanja različnih mnenj. In nenazadnje, naj se ne bojijo sprejeti in živeti svojo osebno resničnost.

Zaključek in zaključna misel

Vsak mladostnik si gotovo želi, da bi svoje življenje preživel čim bolj srečno. V razmišljanju, kaj ta sreča predstavlja, sem spoznala, da se ta sreča največkrat nanaša prav na naše odnose. Ko je mladostnik v odnosu sam s sabo, je z njim zadovoljen, je zadovoljen tudi sam sabo. In če je zadovoljen z odnosi, mu nobeno delo in ovira, ki spremlja njegovo življenje, ne bo pretežka.

Ali kot pravi (Zalokar Divjak, 2001): » Za srečno življenje je treba imeti ljudi rad in se sprijeti z vsem, kar nam prinese.«

Pomembno je, da jih naučimo narediti prve korake pri oblikovanju pozitivne samopodobe in ne, da jih mi prehodimo namesto njih. Pa si oglejmo nekaj teh korakov:

- sprejmi se ta trenutek, v redu si prav tak, kot si;
- poglej vase, ne izven sebe, pa se boš dobro počutil, zanesti se moraš nase in ne na mnenja in odzive drugih;
- prenehaj kritizirati samega sebe, pomembneje, da se vprašaš, kaj si in česa nisi pripravljen storiti;
- loči sebe od svojega vedenja, prepoznavaj svoje skrite potrebe, kajti le tako boš lahko izboljšal svoje vedenje – spoznavam samega sebe, da bom lahko pametno izbral svoje ravnanje;
- prenehaj se primerjati z drugimi ali idealno podobo, si edinstven, ni te mogoče primerjati;
- delam najboljše, kar zmorem, odpusti si svoje napake in si vzemi čas za spremembe,
- vreden sem brezpogojne ljubezni – imej se brezpogojno rad, pa čeprav nihče drug ne ve, kako bi to storil zate – zaslužiš si ljubezen in spoštovanje, ne glede na vse drugo;
- prevzemi odgovornost za svoje življenje, samo ti imaš moč, da rešiš svoje težave in bolj polno zaživiš svoje življenje in ne pozabi; Ti si zvezda tvojega življenja!

(povzeto po E. Harrill, 2000)

Nekateri koraki bodo narejeni z lahkoto, pri drugih pa bo težje in počasneje. A le tako bodo lahko pridobili notranjo moč, osebnostno čvrstost in zaupanje vase. In ko se bodo pogledali v ogledalo jim naj videna slika vrne nasmeh s sporočilom:

»Rad se imam zdaj, to je moja moč. Sem svoj najboljši prijatelj. Sem edinstven in me ni mogoče primerjati. Verjamem vase. To sem jaz.« Naučimo jih, kako naj bodo srečni.

Rad se imam in podpiram
samega sebe s pametnimi odločitvami;
Živim svoje življenje in se
razvijam v najboljše, kar lahko postanem!

(E. Harrill, 2000)

Literatura

- Burdick D.: Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki. 154 metod, tehnik in aktivnosti. Družinski in terapevtski center, Pogled, Domžale 2019.
- Glasser W.: Vsak učenec je lahko uspešen. Mca, Radovljica 2001.
- Golob M.: Razvijanje pozitivnega samovrednotenja petošolcev. Didakta, letnik XVI, številka 92/93, 2006, str. 75-77.
- Gržan K.: Misli mladosti. Ognjišče d.o.o., Koper 2009.
- Harrill S. E.: Ti si zvezda svojega življenja. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti, Ljubljana 2000.
- Juriševič M.: Samopodoba šolskega otroka. Pedagoška fakulteta, Ljubljana 1999.
- Kobal D.: Temeljni vidiki samopodobe. Pedagoški inštitut, Ljubljana 2001.
- Kren-Obran T.: Vrednote mladih. Med ideali kulture in resnico dejanj. Didakta, Radovljica 1995.
- Lekić K., Tratnjak P., Tacol A.: To sem jaz. Verjamem vase. Priročnik za fante in punce. 10 korakov do boljše samopodobe. Zavod za zdravstveno varstvo Celje, Celje 2011.
- Mrgole A., Mrgole L.: Izštekani najstniki in starši, ki štekajo. Starši – tukaj in zdaj. Zavod Veza, Kamnik 2014.
- Sullo R.A.: Učiti jih sreče! TOP Regionalni izobraževalni center, Radovljica 1999.
- Tacol A., Lekić K., Konec N.: Zorenje skozi. To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2019.
- Youngs B. B.: Šest temeljnih prvin samopodobe. Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih. Priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Educy, Ljubljana 2000.
- Zalokar D. Z.: Jaz in ti. Medosebni odnosi v sodobnem času. Gora s. p., Krško 2001.
- Gregorc I.(2017). Moč notranje spremembe: Kako vzpostaviti stik s samim seboj? Dostopno na <https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/moc-notranje-spremembe-kako-vzpostaviti-stik-s-samim-seboj/>. Uporabljeno (2024-03-06).
- Juhant M.(2022). Samopodoba ni suknjič ampak spodnja majica. Dostopna na <https://slosolar.si/aktualno/marko-juhant-samopodoba-ni-suknjic-ampak-spodnja-majica/>. Uporabljeno (2024-02-21).
- Kocbek K.(2024). Kako govoriti o dobri samopodobi in kako krepiti samozaupanje. Dostopna na <https://www.programneon.eu/kako-govoriti-o-dobri-samopodobi-in-kako-krepiti-samozaupanje/>. Uporabljeno (2024-03-10).
- Pešec A.(2020). Samozavest in samopodoba - začni se imeti rad(a). Dostopno na https://www.youtube.com/watch?v=d3th9d_Knlg. Uporabljeno (2024-03-15 in 2024-03-16).
- Sanda S.(2022). Samopodoba pri otrocih in mladostnikih. Jaz imam rad sebe. Dostopno na (file:///C:/Users/kecec/Documents/zlozenka-samopodoba-pri-otrocih-in-mladostnikih%20(2).pdf. Uporabljeno (2024-04-04).

SOCIALNA ANKSIOZNOST PRI MLADOSTNIKI

Povzetek: Tesnoba je v socialnih situacijah dokaj pogosta in jo vsi občutimo vsaj občasno. Težava pa nastane, kadar je močna, dolgo traja in vpliva na osebno življenje. Klinična diagnoza anksioznosti oz. anksiozna motnja se nanaša na simptome stalnega občutka nervoznosti, živčnosti, biti na robu, pretirano zaskrbljenost oz. nezmožnost prenehati skrbeti. V takšnih primerih močno ovira tudi posameznikovo možnost normalnega funkcioniranja v številnih situacijah. Socialna anksioznost je ena pogostejših oblik anksioznosti pri mladostnikih. Kaže se v obliki tesnobe ob socialni izpostavljenosti, večjimi skupinami (neznanih) oseb in izogibanju nekaterim vsakdanjim situacijam. Kot učinkovite metode pri soočanju z anksioznostjo so se izkazale psihoedukacija, tehnike sproščanja, izpostavljanje in sistematična desenzitizacija, kognitivno vedenjska terapija. Pomembne pa so tudi prilagoditve pouka in ocenjevanja.

Ključne besede: socialna anksioznost, mladostniki, šola, vedenjsko kognitivna terapija

SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS

Abstract: Anxiety is fairly common in social situations and is experienced by everyone at least occasionally. However, the problem arises when it is strong, long-lasting, and affects personal life. The clinical diagnosis of anxiety or anxiety disorder refers to symptoms of a constant feeling of nervousness, edginess, being on edge, excessive worry, or inability to stop worrying. In such cases, it significantly impairs the individual's ability to function normally in many situations. Social anxiety is one of the most common forms of anxiety in adolescents. It manifests as anxiety in social exposure, larger groups of (unknown) people, and avoidance of certain everyday situations. Effective methods in dealing with anxiety have been shown to be psychoeducation, relaxation techniques, exposure and systematic desensitization, and cognitive-behavioural therapy. Important are also adjustments in teaching and evaluation

Key words: social anxiety, adolescents, school, cognitive-behavioral therapy

Socialna anksioznost

“Kaj pa je človekovo življenje drugega kot stalen nastop, na katerem nosimo različne maske in vsak igra vlogo, ki so nam jo dodelili, dokler nas režiser ne odstrani z odrskih desk?”

Erasmus

Čprav bi se le malokdo strinjal s tako skrajno primerjavo življenja z igro, pa vendarle vsak od nas v življenju igra mnogotere vloge. Del dneva smo otroci, potem prijatelji ali učenci. Našim različnim vlogam prilagajamo svoje vedenje, oblačila, včasih pa prilagodimo celo okolje, v katerem bivamo. V določenih razmerah se počutimo kot, da nastopamo na odru (npr. razgovor za službo ali nastop pred razredom), v drugih situacijah pa smo za odrom - sami ali z ljudmi, ki so nam blizu in kjer lahko snamemo maske. Podobno kot igralci tudi mi pred nekaterimi nastopi občutimo tremo. Ta neprijetna občutja so lahko blaga - nemir, ki nas prevzame za krajši čas, morda potne dlani ali rahlo tresoč glas, lahko pa tesnoba naše delovanje ovira v tolikšni meri, da ne moremo več normalno delovati v vsakdanjem življenju. Tesnoba je v socialnih situacijah dokaj pogosta in jo vsi občutimo vsaj občasno (Leary & Kowalski, 1995). Tesnoba pa postane težava, kadar je močna, dolgo traja in vpliva na osebno življenje. Klinična diagnoza anksioznosti oz. anksiozna motnja se nanaša na simptome stalnega občutka nervoznosti, živčnosti, biti na robu, pretirano zaskrbljenost oz. nezmožnost prenehati skrbeti. V takšnih primerih močno ovira tudi posameznikovo možnost normalnega funkcioniranja v številnih situacijah (Dickstein, 2011). Ko gre za socialno anksioznost pride do izogibanja različnim socialnim situacijam, strahu pred osramotitvijo, javnim nastopanjem in izpostavljanjem, ob hkratni veliki samokritičnosti, strahom pred kritiko in zavrnitvijo drugih, katastrofiziranjem vsakršnih napak v stikih z drugimi ljudmi (npr. zamenjava besed, napačna izgovorjava besed), izogibanju očesnim stikom ...

Socialna anksioznost pri mladostnikih

V preteklosti so avtorji mladostništvo opisovali kot obdobje, v katerem se poveča čustvena labilnost in intenzivnost doživljanja in izražanja čustev (Zupančič, 2004). Vendar to velja za manjši del mladostnikov, pri večini pa so spremembe v tej smeri dokaj majhne (Larson & Ham, 1993). Je pa to obdobje, ko posamezniki začnejo doživljati več stresa, saj mladostniki doživljajo več negativnih dogodkov kot otroci, tako na nivoju vrstniške skupine, šole kot tudi družine (Larson & Ham, 1993). Prav tako se v mladostništvu pogosteje kot v otroštvu razvije strah pred določenimi socialnimi situacijami (npr. ocenjevanje v šoli, javni nastop), pred neznanim. Najpogosteje pa strah doživljajo v situacijah, ko bi lahko s svojim videzom ali vedenjem sprožili neugodni povratni učinek drugih ljudi nase (Zupančič, 2004).

V obdobju mladostništva se pogosteje začne pojavljati socialna anksioznost, ki vključuje neugodne čustvene in vedenjske sestavine, pa tudi spoznavne (strah pred neugodno oceno, ki bi jo oblikovali drugi posamezniki in neugodna pričakovanja glede lastne sposobnosti učinkovite socialne komunikacije) (Rothbart & Mauro, 1990). Mladostniki se namreč bolj kot otroci zavedajo sebe kot objekta pozornosti in ocenjevanja drugih ljudi, poleg tega pa se v mladostništvu pojavi povečana pozornost nase in nova oblika egocentrizma, v kateri mladostnik meni, da drugi o njem razmišljajo v tolikšni meri kot razmišlja on sam (Zupančič, 2004).

Mnogo mladostnikov kdaj skrbi, kaj si bodo drugi mislili o njih. Mladostniki s socialno anksioznostjo pa se bodo zaradi teh skrbi izogibali socialnim situacijam (rojstni dnevi, šolske zabave, obiski trgovin, hranjenje ali pisanje pred drugimi, lahko pa tudi obiskovanju pouka) ali pa se poslužujejo varovalnega vedenja, da se izognejo potencialnemu obsojanju (pri pouku ne odgovarjajo na vprašanja učitelja, ne samorazkrivajo se vrstnikom). Socialna anksioznost se pogosto kaže tudi v šoli, kjer lahko pomembno vpliva na posameznikovo šolsko funkcioniranje. Socialno anksiozni učenci težje spoznavajo nove vrstnike in z njimi oblikujejo prijateljske odnose (Čas idr., 2022).

Anksiozne motnje so najpogostejše duševne motnje med mladostniki po nekaterih ocenah naj bi jih imelo več kot tretjina mladostnikov (Merikangas idr., 2010). Hkrati pa veljajo za eno najmanj zdravljenih motenj, saj naj bi ustrezno zdravljenje dobilo manj kot anksioznih mladostnikov (Merikangas idr., 2011).

Pomoč pri socialni anksioznosti

Kot učinkovite metode pri soočanju z anksioznostjo so se izkazale (Dickstein, 2011):

- psihoedukacija,
- tehnike sproščanja,
- izpostavljanje in sistematično desenzitizacija,
- kognitivno vedenjsko terapijo.

Psihoedukacija zajema učenje mladostnika (lahko pa tudi staršev) o možnih virih anksioznosti, telesnih reakcijah povezanih z njo in kako se zaradi anksioznosti pogosto izogibamo dražljajem, ki jo povzročajo (Kendall & Hedtke, 2006).

Mladostnika poskušamo naučiti tudi različne tehnike sproščanja, kot so globoko dihanje, progresivno mišično sproščanje in vodeno vizualizacijo. Vse te tehnike lahko mladostniki nato uporabljajo tudi doma. Pri globokem dihanju mladostnik vdihne skozi nos, izdihne skozi usta, pri tem pa je pozoren na to, da se med dihanjem spušča in dviga njegov trebuh. Pri mišičnem sproščanju najprej napne in nato sprosti različne mišične skupine, medtem ko pri vizualizaciji popeljemo mladostnika v sproščujoče okolje s pomočjo umirjenega dihanja. Vse te tehnike mladostnik vadi v varnem okolju pisarne svetovalnega delavca in doma, z namenom da jih bo znal nato uporabiti tudi v bolj stresnih situacijah (Dickstein, 2011).

Izpostavljanje je tehnika, ki je za šolsko okolje manj primerna in se načeloma izvaja znotraj zdravstvenega sistema (Dickstein, 2011). Gre za postopno izpostavljanje pacienta dražljajem, ki mu povzročajo anksioznost z namenom, da se »navadi« na določene situacije (Compton idr., 2010). Kljub temu pa v določenih situacijah postopno izpostavljanje prakticiramo tudi

v šolah – npr. pri učencu, ki ga je strah javnega nastopanja in bo zato najprej govorni nastop opravil pred učiteljico, nato še pred nekaj prijatelji, šele nato pa pred celotnim razredom. Kognitivno vedenjska terapija združuje nekatere zgoraj omenjene metode z dodatnimi elementi, ki se temeljijo na ideji, da so naše misli, čustva in vedenja povezana. Kognitivno vedenjska terapija tako skuša vplivati na misli in vedenja, ki motnjo ohranjajo. Pri tem uporabljamo tehniko kognitivnega restrukturiranja, s katero želimo mladostnike naučiti misliti na nove, bolj prilagojene načine.

Dodatno pa je znotraj šolskega okolja potrebna edukacija učiteljev o motnji in nekatere prilagoditve, ki bodo posamezniku olajšale vključevanje v šolsko okolje. Tako se priporoča, da mladostnik ustno ocenjen v individualni situaciji ali v klopi, podaljšan čas pri ustnem ocenjevanju, pomoč pri vključevanju v razredno skupnost. V primeru večjih stisk lahko omogočimo tudi umik v svetovalno službo (Čas idr., 2022).

Zaključek

V šolskem okolju svetovalni delavci seveda ne bomo mogli pomagati vsem mladostnikom s socialno anksioznostjo. V primerih, kjer gre za socialno anksiozno motnjo, bomo učence napotili tudi v obravnavo znotraj zdravstvenega sistema, kjer bodo prejeli ustrezno zdravljenje, nekateri tudi medikamentozno. Zgoraj opisane tehnike pa nam lahko pomagajo, da to zdravljenje vzpodbudimo ali pomagamo mladostnikom, ki so v socialnih situacijah tesnobni, niso pa razvili hujših težav, ki bi zahtevale vključitev zdravstvenih institucij.

Literatura

- Compton, S. N., Walkup, J. T., Albano, A. M., Piacentini, J. C., Birmaher, B., Sherrill, J. T., Ginsburg, G. S., Rynn, M. A., McCracken, J. T., Waslick, B. D., Iyengar, S., Kendall, P. C., & March, J. S. (2010). Child/Adolescent Anxiety Multimodal Study (CAMS): Rationale, design, and methods. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-4-1>
- Čas, P., Seršen Fras, A., & Hudoklin, M. (2022). Pomoč anksioznemu učencu: Priročnik za učitelje (P. Janjušević, Ur.). Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Dickstein, D. (2011). Anxiety in adolescents: Update on its diagnosis and treatment for primary care providers. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 1. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S7597>
- Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual ; coping cat (3. ed). Workbook Publ.
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress and „Storm and Stress“ in Early Adolescence: The Relationship of Negative Events With Dysphoric Affect. *Developmental psychology*, 29(1), 130–140. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.130>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. Guilford Press.
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017>
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swendsen, J., Avenevoli, S., Case, B., Georgiades, K., Heaton, L., Swanson, S., & Olfson, M. (2011). Service Utilization for Lifetime Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results of the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(1), 32–45. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.10.006>
- Rothbart, M. J., & Mauro, J. A. (1990). Temperament, behavioral inhibition, and shyness in childhood. V *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. Springer Science+Business Media.
- Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu. V *Razvojna psihologija* (str. 546–570). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

IGRE BREZ MEJA

Povzetek: Dobra klima je v šoli zelo pomembna. Z željo, da bi jo okrepili, smo organizirali skupen športni dan za vse učence naše podružnične šole. Glavni cilj športnih iger je bil, da se učenci različne starosti, preko športnih aktivnosti, bolje spoznajo, povežejo, družijo in sodelujejo. V ta namen smo oblikovali dvanajst starostno mešanih skupin. Skupine so obiskale dvanajst postaj z različnimi nalogami, kjer je bilo pomembno sodelovati in ne tekmovati. Izvedba Iger brez meja je pozitivno vplivala na počutje učencev in zaposlenih.

Ključne besede: športni dan, športne igre, sodelovanje, povezovanje, dobra klima

GAMES WITHOUT FRONTIERS

Abstract: A good school atmosphere is crucial for a conducive learning environment. In efforts to strengthen this, we organized a sports day for all students at our branch school. The primary objective of the activities was to foster better understanding, connection, socialization, and collaboration among students of different ages. To achieve this, we formed twelve mixed-age groups. These groups visited twelve stations with various tasks, emphasizing cooperation rather than competition. The implementation of Games Without Borders had a positive impact on the well-being of both students and staff.

Keywords: sports day, sports games, cooperation, connection, good atmosphere

1 Uvod

Vsak učitelj je soodgovoren za počutje otrok v razredu. Dobra klima v razredu je zelo pomembna, prav tako kot dobra klima na celotni šoli. Z željo, da bi jo izboljšali, se je porodila ideja o izvedbi športnega dneva, na katerem bi se družili vsi učenci naše podružnične šole. Učenci bi se v manjših in starostno mešanih skupinah najprej bolje spoznali, nato pa aktivno družili na šolskem igrišču. Na skupnem sestanku sem kot vodja šole predstavila idejo in za izvedbo iger navdušila učiteljski zbor naše podružnične šole. Zasnovali smo športni dan Igre brez meja. Organizacijo športnega dneva sta prevzeli razredna učiteljica in učiteljica športa, pri izvedbi iger je sodeloval celoten kolektiv naše podružnične šole.

2 Igre brez meja

V poglavju bomo najprej predstavili nekaj teoretičnih izhodišč, nato pa predstavili izvedbo športnega dneva Igre brez meja.

2.1. Teoretična izhodišča

Športni dan je pomemben del učno-vzgojnega procesa. Športni dnevi se med seboj razlikujejo po vsebini in organizaciji. Pri samem izvajanju je bistvenega pomena medsebojno sodelovanje učiteljev. S športnimi dnevi se mlade spodbuja k zdravemu preživljanju prostega časa in k aktivnejšemu življenjskemu slogu. Poudarja so pomen poštenosti, tovarištva in medsebojne pomoči. Vse to pomaga pri oblikovanju odnosa mladih do športa in do življenja na splošno (Cankar 2008). Raznolike športne dejavnosti pomembno vplivajo na usvajanje gibalnih, gibalno-estetskih, gibalno-ritmičnih in gibalno-taktičnih spretnosti in veščin. Vplivajo pa tudi »na skladen telesni, gibalni, spoznavni in čustveno-socialni razvoj učencev, oblikovanje njihovih vrednot ter na ustrezne odnose med njimi« (Dežman 2011, str. 5). Igre delimo na več skupin. Igre, v katerih so točno določena pravila, imenujemo športne igre. V skupino elementarnih iger se uvrščajo tiste, s katerimi uresničujemo cilje v posameznih delih vadbene enote. Med aktivne družabne igre pa spadajo različne igre, s katerimi popestrimo športno vadbo večjih skupin otrok. »Igra ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti« (Pistotnik 2004, str. 11).

Za izvedbo športnega dneva Igre brez meja smo izbrali kombinacijo elementarnih, športnih in aktivnih družabnih iger. Pred samo izvedbo iger smo poskrbeli za prijetno klimo znotraj nastalih skupin. »Prijetna klima omogoča optimalno sodelovanje in vključevanje. To je klima sprejetosti, odprtosti, tolerantnosti, naklonjenosti do vseh učencev in učiteljev. V njej se učitelji in učenci počutijo varne in samozavestne« (Pšunder 2011, str. 127). Športni dan smo izvedli namensko in zelo sistematično. Zavedamo se, da »s sistematično skrbjo za klimo na ravni celotne šole lahko prispevamo h krepitvi kulture dobre skupnosti. S sistematičnimi dejavnostmi, povezanimi z izboljševanjem klime, je treba nameniti dovolj časa in pozornosti ter skupaj s kolektivom pripraviti premišljeno strategijo« (Rutar Ilc 2019, str. 36).

2.2. Izvedba iger

Pri sami izvedbi športnega dneva je bilo pomembno, da otroci zadovoljujejo svojo potrebo po gibanju, prepoznavnosti in pripadnosti v skupini. Naši cilji pa so bili tudi, da učenci:

- razvijajo osnovne motorične sposobnosti in spretnosti;
- upoštevajo pravila igre;
- se navajajo na sodelovanje s soigralci;
- dobijo priložnosti za doživljanje uspeha in za dojemanje sebe kot uspešne osebe;
- dobijo pozitivne izkušnje, ki prispevajo k pozitivni identiteti in samopodobi;
- so »prepoznani« in »prepoznavni« v skupini;
- spoznajo in doživljajo razlike kot bogastvo in prednost.

Najbolj pogosti obliki izvajanja sta bili skupinska in delo v paru. Ponekod je bilo pomembno znotraj skupine oblikovati pare in sodelovati v dvojicah. Učitelji so na svojih postajah za predstavitev dejavnosti največkrat uporabili razlago, razgovor in demonstracijo. Za izvedbo športnega dneva Igre brez meja smo potrebovali pet šolskih ur.

2.2.1. Časovnica

8:20–8:30

Zbor učencev po razredih, z razredničarkami v matičnih učilnicah.

8:30–8:40

Skupno srečanje v telovadnici, delitev v skupine.

8:40–9:25

Spoznavanje in povezovanje članov skupine.

Učiteljica se predstavi, predstavijo se učenci (ime, v kateri razred hodijo, kaj rad jedo, katera je njihova najljubša barva, družabna igra, hobiji ...). Sledi povezovanje otrok znotraj skupine. Učitelj izvaja spoznavne in socialne igre. Med predlaganimi igrami so dober dan, postavljanje kipa, zeleni krokodil, sedež na moji strani je prazen.

Ko se člani spoznajo in povežejo, izberejo ime svoje skupine. Zapišejo ga na karton, se nanj podpišejo in ga (po želji) okrasijo.

9:25–9:50

Malica.

9:50–10:00

Zbiranje na igrišču, razporejanje na začetno postajo.

10:00–11:45

Igre brez meja – delo po postajah.

11:45–12:15

Evalvacija v skupini in prosta igra.

12:15–12:30

Delitev v matične razrede, pogovor z razredničarko o vtisih.

12:30–12:40

Skupno srečanje v telovadnici in povzetek skupnih ugotovitev.

2.2.2. Delo po postajah

Na šolskem igrišču je dvanajst oštevilčenih postaj. Na vsaki postaji je učitelj, ki tam ostane

ves čas izvajanja športnih iger.

Po končanem izzivu vsaka skupina dobi žig. Menjava skupin je istočasna. Na znak gredo na naslednjo postajo.

Postaje:

1. Ples Račke

Učenci se naučijo plesa in ga večkrat zaplešejo.

2. Zavozlanje/odvozlanje

Učenci stojijo v krogu z ramo ob rami in zaprejo oči. Roke iztegnejo proti sredini kroga, poiščejo prosti roki (poskušajo se izogniti rokam svojih sosedov in rokama iste osebe) in se primejo. Nato odprejo oči in se poskušajo razvozlati, ne da bi se spustili.

3. Vožnja samokolnice

Učenci se razdelijo v pare. Eden od para prime drugega pod koleno in ga »pelje« kot samokolnico do stožca in nazaj.

4. Slalom s košarkarsko žogo

Učenci vodijo žogo (enoročno ali dvoročno) med stožci in poskusijo zadeti koš.

5. Prenašanje jajca na žlici

Učenci na kovinski žlici prenašajo jajce tako, da hodijo slalom med drevesi. Cilj je, da jim jajce ne pade z žlice.

6. Sonožno skakanje

Učenci sonožno skačejo z žogo med nogami. Pazijo, da jim žoga ne pade na tla.

7. Hoja z zvezanimi nogami

Učenci se razdelijo v pare. Učiteljica vsakemu paru z rutko zveže notranji nogi. Učenca hodita (tečeta) do stožca in nazaj.

8. Hoja v paru z balonom med trebuhoma

Učenci se razdelijo v pare. Vsak par s trebuhoma drži balon in hodi (teče) do dogovorjenega mesta in nazaj.

9. Prenos žoge med nogami

Učenci se postavijo v kolono in stopijo v razkorak. Prvi v koloni dobi žogo in jo med nogami poda nazaj naslednjemu. Žoga tako potuje od enega konca kolone do drugega. V skupini se lahko odločijo za podajanje žoge med nogami naprej, v tem primeru začne s podajanjem žoge zadnji v koloni. Med igro učenci menjajo svoje mesto v koloni.

10. Prelivanje vode

Učenci po poligonu prenašajo vodo v kozarčku in jo prelijejo v vedro. Ob koncu se izmeri višino vode v vedru.

11. S telesi napiši besedo

Vsaka skupina izbere besedo in jo zapiše s telesi.

12. Žičnica

Učenci se vozijo z žičnico.

Delo po postajah se zaključi, ko vsaka skupina pride na izhodiščno postajo. Z učiteljico naredijo evalvacijo in misli zapišejo. Sledi odmor s sladoledom in prosta igra ter druženje na igrišču.

Evalvacija in zaključne misli

Sistematične dejavnosti za izboljšanje klime zahtevajo čas, pozornost in premišljeno strategijo, ki jo je treba pripraviti skupaj s kolektivom. Celoten kolektiv podružnične šole se je aktivno vključil v organizacijo in izvedbo Iger brez meja, kar je omogočilo dobro klimo že v kolektivu in na celotni šoli. Za izvedbo športnega dneva smo potrebovali pet šolskih ur. Predviden časovni raspored dejavnosti je bil zelo primeren, tako z organizacijskega vidika kot vzgojno izobraževalnega. Pred izvedbo športnih iger smo ustvarili prijetno klimo znotraj skupin, kar je omogočilo optimalno sodelovanje in vključevanje učencev.

Dosegli smo vse zastavljene cilje. Otroci so imeli priložnost razvijati osnovne motorične sposobnosti in spretnosti, učili so se spoštovanja pravil igre ter sodelovanja s soigralci.

Doživeli so uspeh in se identificirali s skupino, kar je prispevalo k njihovi pozitivni identiteti in samopodobi. Z uporabo skupinskih aktivnosti in aktivnosti v paru smo omogočili raznolike izkušnje in interakcije med učenci. Učenci so se preko športnih aktivnosti bolje spoznali in povezali. To je pozitivno vplivalo tudi na šolsko klimo. Športni dan je poudaril tudi sprejemanje različnosti kot bogastvo, kar je pomembno za razvoj otrokovega razumevanja sveta. Športni dan Igre brez meja je bil pozitivna izkušnja za vse udeležence.

Literatura

- Cankar, Ž. idr. (2008). Športni dan. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Dežman, C. (2011). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Igre predstavljanja in spoznavanja otrok, ter igre za vzpostavljanje začetne komunikacije Pridobljeno 4. 4. 2024, <https://www.zrss.si/gradiva/socialno-ucenje/starejse-gradivo-17-18/socialne%20igre1.doc>
- Interaktivne igre za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin za učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja osnovne šole. 2011. NIJZ. Pridobljeno 4. 4. 2024, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_osnovnosolci_2017.pdf
- Kovač, M. idr. (2011). Program osnovna šola. Učni načrt. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pšunder, M. (2011). vodenje razreda. Maribor: Mednarodna založba oddelka za slovanske jezike in književnost, Filozofska fakulteta.

DUŠEVNO ZDRAVJE UČENCEV V II. TRIADI

Povzetek: Otroštvo in mladostništvo sta ključni obdobji v razvoju posameznika. Takrat se razvijajo družbene in čustvene navade, ki pomembno vplivajo na duševno zdravje v nadaljnjem življenju. Pomembno je, da otrok ali mladostnik razvije primerne obrambne mehanizme, strategije reševanja problemov, vzpostavi primerne medosebne odnose in doseže primerno raven čustvene inteligentnosti. Za uspešno doseganje teh ciljev potrebuje spodbudno okolje tako doma kot v šoli. Kadar pa je otrok ali mladostnik izpostavljen dejavnikom tveganja, lahko pride do razvoja duševnih motenj, kar zaradi pridružene stigme vodi v začaran krog izolacije in neprijetnih čustev. V prispevku so predstavljeni rezultati raziskave, ki smo jo opravili s pomočjo anketnega vprašalnika (spletna storitev 1ka). Anketirali smo 90 učencev druge triade naše osnovne šole. Tema raziskave je bila duševno zdravje učencev druge triade. Podatki kažejo, da dve tretjini učencev vesta, kaj je duševno zdravje. Štiri desetine učencev poznajo motnje hranjenja ter se zadevajo, da je duševno zdravje zelo pomembno. Največ informacijo o duševnem zdravju prejmejo v šoli. Stik z duševno obolelimi osebami ima slaba tretjina anketiranih. Večina učencev ima vsaj eno idejo, kako do boljšega duševnega zdravja. Rezultati ankete so spodbudni, saj dokazujejo, da se anketirani učenci zavedajo pomena duševnega zdravja.

Ključne besede: Duševno zdravje, duševne motnje, učenci, osnovna šola.

MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN SECOND EDUCATIONAL CYCLE

Abstract: Childhood and adolescence are crucial periods in the development of an individual. During these times, social and emotional behaviours which significantly influence mental health in later life are formed. It is important for a child or adolescent to develop appropriate defence mechanisms and problem-solving strategies, establish healthy interpersonal relationships, and achieve an appropriate level of emotional intelligence. Successfully achieving these goals requires a supportive environment both at home and at school. However, exposure to risk factors during these phases may contribute to the onset of mental disorders, leading to a vicious cycle of isolation and emotional distress due to associated stigma. This paper presents the results of a survey conducted using an online questionnaire (1ka online survey tool). Ninety pupils from the second educational cycle (grades 4 to 6) of our basic school were surveyed. The research topic was mental health of pupils from grades 4 to 6. The data show that around two-thirds of the pupils have a basic understanding of mental health concepts. Forty percent of the pupils are familiar with eating disorders and acknowledge the importance of mental health. Most pupils primarily obtain information about mental health at school. Less than a third of the surveyed pupils have had direct contact with persons with mental health issues. Most pupils have at least one idea on how to improve mental health. The survey results are encouraging as they demonstrate that the surveyed pupils are aware of the importance of mental health.

Keywords: Mental health, mental disorders, students, basic school

1 Uvod

Duševno zdravje je po definiciji opredeljeno kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Duševno zdravje je bistveno za našo zmožnost percepcije, razumevanja in interpretacije okolja, ki nas obdaja, pa tudi za mišljenje in govor ter medsebojno verbalno in neverbalno komunikacijo. Nanaša se na našo sposobnost oblikovanja in vzdrževanja odnosov, kar predstavlja naše vsakdanje življenje v različnih družbah in kulturah, v katerih živimo. Duševno zdravje vključuje tako pozitivno duševno zdravje kot negativno duševno zdravje, kamor sicer uvrščamo duševne motnje. Četudi večina mladih v Evropski uniji poroča o dobrem duševnem zdravju, se kar petina vseh otrok in mladostnikov sooča z razvojnimi, čustvenimi ali vedenjskimi težavami. Eden od osmih ima diagnosticirano eno izmed duševnih bolezni. Zaskrbljujoči javnozdravstveni problemi so samomor kot najpogostejši vzrok smrti pri mladih v EU ter številčne samopoškodbe med mladimi. Na podlagi tega lahko zaključimo, da so mladostniki glede duševnega zdravja še posebej ranljiva skupina.

Duševno zdravje

Vsakodnevno se srečujemo z raznovrstnimi ovirami in težavami; vse to označujemo z izra-

zom »stresne situacije«. Od vrste dejavnikov znotraj in zunaj človeka je odvisno, kako se bo nanje odzval. Različne dileme utegne dobro obvladati, lahko pa ga tudi pripeljejo do duševne stiske. Vsaka duševna stiska še ne pomeni duševne bolezni. Vsi občasno doživljamo skrb, negotovost, tesnobo, dvom, nemoč, žalost, jezo, frustracijo, strah, krivdo, sram in še vrsto drugih neprijetnih čustev in občutkov, ki so povsem normalni.

V resnici gre za nekakšen notranji alarmni sistem, ki nam sporoča, da smo morda naleteli na oviro ali situacijo, ki ji trenutno nismo kos, ali pa je nekdo prestopil naše meje, bodisi telesne bodisi duševne, zaradi česar se počutimo ogroženi. Vsi ti občutki in težave so večinoma kratkotrajni in prehodne narave. Človek jih lahko prebrodi sam ali pa potrebuje zgolj kratkotrajno pomoč strokovnjaka za duševno zdravje. Večja je stiska, več strokovne, psihološke, psihoterapevtske in psihiatrične pomoči zahteva.

Tudi duševne težave so lahko le občasne, povezane z večjimi ali manjšimi stresnimi dogodki ali skrbmi, lahko pa so posledica trajnega specifičnega osebnostnega vzorca doživljanja, čustvenega odzivanja in vedenja, ki povzroča kronične težave v posameznikovem funkcioniranju in medosebnih odnosih.

Duševna motnja je oznaka za širok spekter težav z različnimi simptomi. Duševne motnje navadno opredeljuje neznačilna kombinacija misli, čustev, vedenja, odnosov z drugimi in težav pri opravljanju vsakdanjih obveznosti, ki pomembno ovirajo posameznikovo delovanje v vsakdanjem življenju. Med motnje razpoloženja spadajo stanja, za katera so značilne spremembe v moči in legah čustvovanja. Kadar so ti občutki blažji in občasni, so del normalnega čustvovanja. Če so nihanja razpoloženja oziroma čustvenih stanj intenzivna in dolgotrajna, zanje pa ni očitnega razloga, govorimo o duševni motnji. Ker ta stanja pomembno vplivajo na doživljanje vsakodnevnih situacij in odnosov, zelo motijo posameznikovo življenje in delo. Primarni bolezenski obliki tovrstnih motenj sta depresija in manija, zato večina motenj razpoloženja spada pod širši kategoriji depresivnih motenj (depresija, distimija) in bipolarnih motenj (tudi manična depresija, hipomanija).

Depresija je najpogostejša duševna motnja, za katero je značilna prodorna in vztrajna potlačenost, ki jo spremljata nizka samozavest in izguba zanimanja/veselja do sicer prijetnih dejavnosti. Pri bipolarni motnji se izmenjujejo obdobja privzdignjenega, veselega, evforičnega razpoloženja ter obdobja potrnosti in pomanjkanja energije.

Motnje hranjenja so resne duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in telesa ter v resnih motnjah prehranjevalnih navad. Obsedenost s hrano, telesno težo in obliko telesa so pomembni znaki teh motenj, ki vplivajo na telesno in duševno ter socialno zdravje osebe. V nekaterih primerih se lahko te motnje končajo tudi s smrtjo.

Čeprav ne sodijo med bolezni odvisnosti, imajo številne značilnosti teh bolezni. Misli oseb z motnjami hranjenja se skoraj ves čas vrtijo le okoli hrane, porabe kalorij in telesne teže. Pri zadeti izgubijo občutek lakote in sitosti, ob uživanju hrane pa občutijo strah in krivdo. Bojijo se situacij, ko jih drugi vidijo jesti, zato se takim priložnostim izogibajo. Tudi telesna teža, ukvarjanje s kilogrami oziroma številke na tehtnici pomembno vplivajo na njihovo počutje in razpoloženje. Hrana je pri teh osebah le sredstvo za lajšanje stisk in duševnih bolečin, hranjenje in odklanjanje hrane pa način osvoboditve bolečin in neprepoznanih čustev. V ozadju se skrivajo težke duševne stiske, nesprejemanje samega sebe in slaba samopodoba. Videz oseb z motnjami hranjenja je pogosto zavajajoč in ne odraža resnosti bolezni.

Najpogostejša motnja hranjenja je bolezen, ki jo imenujemo anoreksija. Oboleli odločno odklanjajo hrano, ker jih je najpogostejše strah, da se bodo zredili. Kljub izredni suhosti vidijo svoje telo kot debelo. Bolniki lahko zaradi premajhne količine zaužite hrane tudi umrejo. Med motnje hranjenja uvrščamo tudi bulimijo. Bulimija je bolezen, za katero je značilno, da bolnik v kratkem času zaužije ogromno količino hrane, nato pa zaradi strahu, da bi se zredil, sam izzove bruhanje. Motnje hranjenja se najpogostejše pojavijo med 14. in 18. letom starosti, lahko pa tudi prej. Zboli več deklet kot fantov. Prisilno prenačanje je motnja, za katero so značilni napadi prenačanja in posledična hitra in pogosta nihanja telesne teže,

izogibanje rednim obrokom, nihanja razpoloženja ter zaslepljenost glede količine zaužite hrane. Osebe z ortoreksijo so obsedene z biološko čisto in neoporečno hrano, kar vodi do izrazitih prehranskih omejevanj, izločitve celotnih skupin živil, na primer žitaric ali mlečnih izdelkov, ter izogibanja živilom, ki vsebujejo umetne dodatke, so bila obdelana s pesticidi ali vsebujejo določene sestavine (sladkor, sol). Osebe z bigoreksijo imajo moteno telesno shemo, zato svoje izredno mišičasto telo doživljajo kot drobno, nerazvito in majhno. Za motnjo je značilno pretirano treniranje, ki vpliva tudi na njihovo socialno življenje.

Otroci in mladostniki z motnjo vedenja kažejo vztrajne in ponavljajoče vzorce agresivnega, ključovalnega in antisocialnega vedenja. Diagnoza motenj vedenja je močno povezana s slabo izobraževalno uspešnostjo, socialno izolacijo, zlorabo substanc in povečano kriminalnostjo v adolescenci. Kasneje v odraslem življenju imajo posamezniki slabše akademske in poklicne rezultate ter več težav v duševnem zdravju.

Samopoškodovanje je namerno poškodovanje svojega telesa kot način odziva na spopadanje z lastno bolečino in kot način samokaznovanja, veliko čustev sramu in sovražnosti do samega sebe. Še vedno se obravnava kot tabu tema, saj je samopoškodovanje težko razumljivo (tako tistim, ki se samopoškodujejo, kot tistim, ki želijo pomagati). Mladostnik v času povečanega stresa uporablja vedenje, kot je zadajanje bolečine, ki začasno omogoča pobeg iz čustvenega in duševnega trpljenja.

Samomor je eno najbolj osebnih dejanj, za katero se lahko odloči človek, ki pa nima posledic le za neposredno žrtev, temveč tudi za okolico. Samomor ene osebe lahko vpliva na pojav čustvenih posledic še vsaj pri šestih drugih, ki so bile z osebo, ki je storila samomor, tako ali drugače povezane (sorodniki, prijatelji, sodelavci ...).

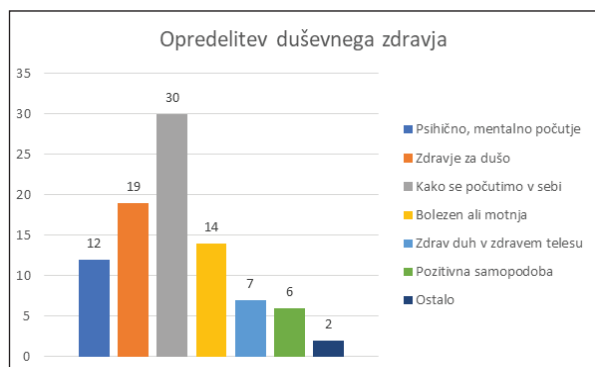
Ukvarjanje s pozitivnim duševnim zdravjem v obdobju otroštva in mladostništva pomeni sprejeti izzive in združiti spoznanja različnih znanstvenih disciplin ter sprejeti skupna priporočila delovanja na področju preventive. To pomeni oblikovati preventivne dejavnosti in omogočiti zgodnje intervencije, ki naj bodo vključene v izobraževalni sistem, nuditi programe za starše, spodbujati izobraževanje o duševnem zdravju strokovnjakov na področju zdravja, izobraževanja in dela z mladimi, spodbujati vključevanje izobraževanj o socialnih in čustvenih spretnostih v šole, uvajati programe za preprečevanje zlorab, trpinčenja, nasilja in socialne izključenosti ter spodbujati mlade v nadaljnje izobraževanje, kulturo, šport in zaposlovanje.

Koraki do boljšega duševnega zdravja oz. dobre duševne kondicije:

1. Govorite o svojih čustvih
2. Sprejmite samega sebe
3. Vzemite si čas za počitek
4. Prehranjajte se zdravo
5. Bodite telesno aktivni
6. Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje
7. Ohranite stike
8. Zaposlite za pomoč
9. Skrbite za druge
10. Počnite stvari, ki vas veselijo
11. Preživite več časa v naravi
12. Izogibajte se alkoholu in drugim substancam
13. Ne posegajte po zdravilih brez zdravnikovega dovoljenja
14. Zastavite si dosegljive cilje
15. Ne obupajte in ne pozabite, da rezultati ne pridejo čez noč
16. Od sebe ne pričakujte preveč
17. Pravočasno poiščite strokovno pomoč

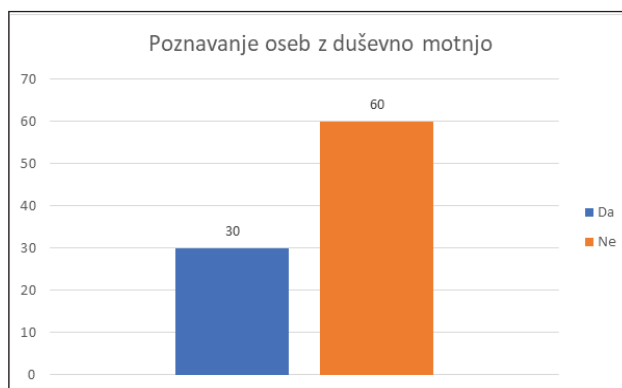
3 Raziskava, rezultati in analiza

Za podkrepitev teoretičnega dela sem februarja 2024 med učenci druge triade naše šole izvedla anketiranje (spletna storitev 1ka). V anketnem vprašalniku so se anketiranci opredelili o duševnem zdravju med učenci druge triade osnovne šole. Pri anketiranju je sodelovalo 90 učencev: 17 učencev četrtega, 46 učencev petega in 27 učencev šestega razreda. Anketo je sestavljalo sedem vprašanj. Med anketiranci je bilo 43 deklet in 47 fantov.



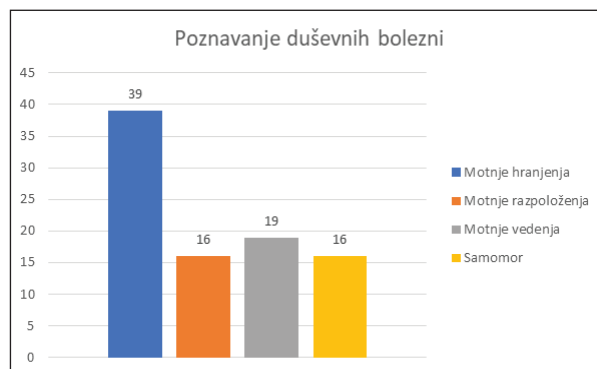
Slika 1: Opredelitev duševnega zdravja

Na vprašanje odprtega tipa, »Kaj je duševno zdravje?«, je tretjina učencev odgovorila, da je to dobro počutje v sebi, 19 učencev meni, da je to zdravje za dušo, 12 učencem pomeni psihično oz. mentalno počutje, 14 učencev je duševno zdravje povežalo z boleznijo ali motnjo, 7 učencev z zdravim duhom v zdravem telesu ter 6 učencev s pozitivno samopodobo. Ostala dva odgovora ni bilo mogoče uvrstiti v nobeno od kategorij.



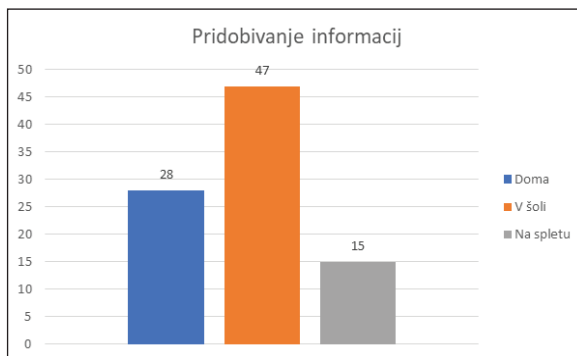
Slika 2: Poznavanje oseb z duševno motnjo

Drugemu vprašanju zaprtega tipa, »Ali poznaš osebo z duševno motnjo?«, je 30 učencev pritrdilo, ostalih 60 učencev pa še ni spoznalo nobene osebe z duševno motnjo.



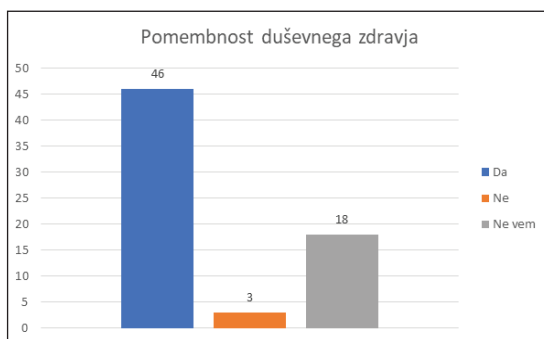
Slika 3: Poznavanje duševnih bolezni

Na vprašanje, »Katere duševne bolezni poznaš oz. si zanje že slišal?«, je 43 % oz. 39 anketirancev odgovorilo, da pozna motnje hranjenja, po 18 % ali 16 učencev pozna motnje razpoloženja in samopoškodovanje oz. samomor, ostalih 21 % oz. 19 učencev pa pozna motnje vedenja.



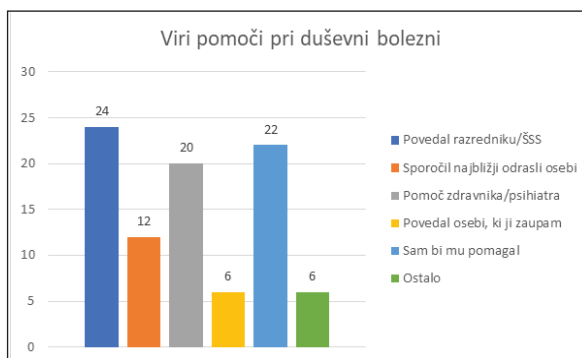
Slika 4: Pridobivanje informacij

Na četrto vprašanje zaprtega tipa, »Kje si izvedel, kaj je duševna bolezen?«, je več kot polovica (52 %) odgovorila, da je za duševno bolezen slišala v šoli. Osemindvajset učencev oz. 31 % jih je za to slišalo doma, ostalih 17 % oz. 15 učencev pa je o tem bralo na spletu.



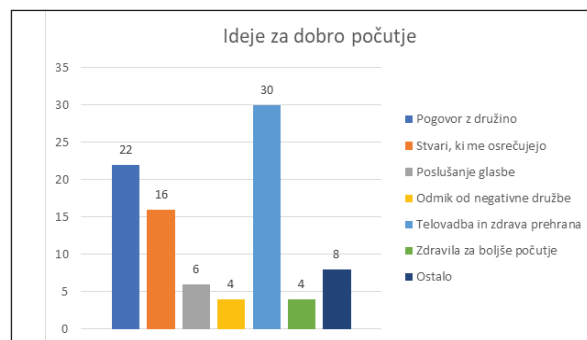
Slika 5: Pomembnost duševnega zdravja

»Ali je v današnjem času pomembno duševno zdravje?«, je bilo naslednje vprašanje, na katerega je 77 % oz. 69 učencev odgovorilo z da, le 3 % menijo, da to ne drži, ter 20 % oz. 18 učencev je odgovorilo, da tega ne ve.



Slika 6: Viri pomoči pri duševni bolezni

Šesto vprašanje odprtega tipa, »Kaj bi storil, če bi pri svojem sošolcu/-ki opazil znake neke duševne motnje?«, je največ učencev odgovorilo, da bi to povedalo razredniku oz. šolski svetovalni službi. Dvaindvajset učencev bi mu samih nudilo pomoč, 20 učencev bi mu svetovalo, da poišče pomoč pri zdravniku, 12 učencev bi to povedalo najbližji odrasli osebi ter 6 učencev bi to povedalo ostalim, ki jim zaupa. Ostalih 6 ni bilo mogoče uvrstiti v nobeno od kategorij.



Slika 7: Ideje za dobro počutje

Na zadnje vprašanje, »Napiši vsaj eno idejo, kako bi ti sam poskrbel za dobro počutje?«, je tretjina učencev odgovorila, da z gibanjem in zdravo prehrano. Dvaindvajset učencev bi se pogovorilo z družino oz. prijatelji, 16 učencev bi počelo stvari, ki jih osrečujejo, 6 s poslušanjem glasbe, 4 bi se odmaknili od negativne družbe in 4 učenci bi kupili zdravila za boljše počutje. Ostalih 8 ni bilo mogoče uvrstiti v nobeno od kategorij.

Zaključek

Z otroki in mladostniki se je treba pogovarjati o duševnih motnjah in drugih oblikah drugačnosti. Pri osveščanju mladih o duševnih motnjah in zmanjševanju predsodkov in stigmatizacije duševnih bolnikov ima tudi šola pomembno vlogo. Stiske, ki jih otrok ali mladostnik zadržuje v sebi, in dolgotrajni občutki nerazumljenosti se lahko sprevržejo v motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje, razne motnje odvisnosti, lahko celo samomor. Če bodo mladi o teh temah bolje podučeni in če bo družba bolj strpna do duševnih bolnikov, bodo mladi v duševni stiski lažje spregovorili s starši, prijatelji ali učitelji in poiskali pomoč. Duševna motnja se lahko zgodi vsakomur izmed nas in to ni sramota. Poleg podpore družine in prijateljev je nujna tudi strokovna pomoč. Zaradi predsodkov, sramu in strahu pred obsojanjem pa ljudje pogosto ne poiščejo pomoči in se umikajo v svoj svet, kar stisko še pogloblja. Podatki kažejo, da dve tretjini učencev vesta, kaj je duševno zdravje. Štiri desetine učencev poznajo motnje hranjenja ter se zadevajo, da je duševno zdravje zelo pomembno. Prav tako poznajo tudi ostale vrste duševnih bolezni. Največ informacij o duševnem zdravju prejmejo v šoli, najmanj pa o tem brskajo po spletu. Stik z duševno obolelimi osebami ima slaba tretjina anketiranih. Učenci so seznanjeni tudi o viru pomoči v primeru duševne bolezni, saj bi največ učencev najprej poiskalo pomoč pri razredniku, šolski svetovalni službi in zdravniku. Večina učencev ima vsaj po eno idejo, kako do boljše duševne kondicije. Rezultati ankete so spodbudni, saj dokazujejo, da se anketirani učenci zavedajo pomena duševnega zdravja.

Nadaljnja promocija duševnega zdravja otrok in mladostnikov se mora osredotočiti ne le na družine, temveč tudi na izobraževalne ustanove. O zdravju otrok in mladostnikov ne moremo govoriti ločeno od zdravja njihovih staršev, vzgojiteljev, učiteljev in drugih pomembnih odraslih, zato se mi zdi raziskava dober uvod v razpravo o dobrem psihofizičnem počutju vseh naštetih pomembnih odraslih in hkrati priložnost, da začnemo preventivo na področju duševnega (oz. celostnega) zdravja ljudi in družbe na sploh izvajati celovito.

Literatura

Švab, V. (2009). Duševna bolezen in stigma. Ljubljana: Šent, Slovensko združenje za duševno zdravje.
 Železnikar, U. in Klinar, K. (2015). Poskrbite za svoje duševno zdravje, naredite prvi korak pravočasno! Jesenice: Anima Sana.

FOLKLORA V ŠOLI

Povzetek: Namen prispevka je predstaviti ljudsko izročilo, ki ga učenci v osnovni šoli spoznavajo in poustvarjajo pri interesni dejavnosti folklor. Folklorna dejavnost je odrska umetnost, ki je večplastna, saj vključuje ljudski ples, igro ter vokalno in inštrumentalno glasbo. Vsi naštetih elementi se med sabo tesno povezujejo in tvorijo zgodbo. Ta dejavnost od začetnega šolskega obdobja dalje postopoma in sistematično nadgrajuje glasbeno in gibalno kompetentnost učencev, sodelovalno učenje z vrstniki in odraslimi, hkrati pa razvija in krepi celostni razvoj otroka. Rezultat kontinuiranega dela je odrski nastop, kjer se pri folklornikih izraža pridobljen občutek za ritem, melodijo in harmonijo, koordinacijo telesa, usklajenost plesnih korakov s soplesalci, orientacijo v prostoru ter prepričljivost izražanja. Ugotavlja se, da učenci usvojene elemente ponotranjijo in postanejo del njihovega plesnega, pevskega in igralnega repertoarja. Postanejo podlaga za nadgradnjo učenja zahtevnejših plesnih korakov ter petje dvo- in triglasja, zato je zelo pomembno, da učenec postopoma razvija, utrjuje in izpopolnjuje te kompetence.

Ključne besede: otroško ljudsko izročilo, folklorna dejavnost, ljudska pesem, glasba, ljudski ples, ljudska igra

FOLKLORE ACTIVITY IN SCHOOL

Abstract: This article presents folk tradition. Primary school children get to know and recreate it at the folklore interest activity, which is a part of the extended program. Folklore activity is multifaceted art on stage. It includes folk dance, games, and also vocal and instrumental music. All these elements are firmly connected and form a story. From the beginning of the school period, this activity systematically and gradually upgrades musical and physical competence of children, cooperative learning with peers and adults, and simultaneously develops and strengthens children's general development. The result of continuous work is a stage performance where folklore dancers express the gained feeling of rhythm, melody, harmony, body coordination, coordinating dance moves with dancing partners, space orientation and the effectiveness of expression. Children internalize learned elements and they become a part of their dancing, singing and games repertoire. They become a foundation for learning more complex dance steps as well as two- and three-part singing. Thus, it is very important for children to gradually develop, reinforce and upgrade these competences.

Key words: children's folk traditions, folklore, folk song, folk music, folk dance, folk games

1 Uvod

Folklorna dejavnost je odrska umetnost, ki je večplastna, saj vključuje ples, igro, vokalno in inštrumentalno glasbo. Vsi naštetih elementi se med sabo tesno povezujejo in tvorijo zgodbo. Pri ukvarjanju z izročilom pa je pomembna tudi kostumska podoba, ki predstavlja določeno preteklo obdobje. Pri folklorni dejavnosti gre za raziskovanje, spoznavanje, ohranjanje, poustvarjanje in tudi stilizacijo ljudskega izročila. Prepletanje in tesna povezanost vseh naštetih vsebin pa zahtevata zelo veliko mero strokovnosti in odgovornosti mentorja, ki svoje znanje prenaša na učence – folklornike. Ukvarjanje s folklorno dejavnostjo je ljubiteljsko, a zato nič manj odgovorno. Poleg tega, da otroci aktivno in kakovostno preživljajo svoj prosti čas ter razvijajo zdrav življenjski slog, pa ima dejavnost to posebnost, da jim privzgaja spoštljiv odnos do lastne kulturne dediščine. Rezultat kontinuiranega dela interesne dejavnosti pa je priprava odrskega nastopa, ki ga skupina predstavi v sklopu šolske ali izvenšolske prireditve, tekmovanja ali pa kot samostojni tematski koncert.

2 Interesna dejavnost folklor

Na naši osnovni šoli se učenci s folklorno dejavnostjo srečujejo v okviru razširjenega programa, ki učencem nudi zdrav in celostni osebni razvoj. Del razširjenega programa je tudi področje kulture in tradicije. S poglobljenim spoznavanjem učencev se prispeva k razvijanju kakovostnih odnosov tako medvrstniško, kakor tudi medgeneracijsko, kar pripomore k večji motiviranosti obojih za doseganje ciljev osnovnošolskega programa. Prav tako pa ne gre prezreti, da je folklorna dejavnost v razširjenem programu prostor razvijanja posebnih interesov, talentov in nadarjenosti učencev, ki zmorejo in želijo doseči več, kot jim lahko šola omogoči v okviru obveznega programa.

2.1 Ljudska igra

Otroška ljudska igra je pomemben del naše kulturne dediščine, ob kateri se razvijajo številne generacije otrok. V prvi vrsti je igra pomembna zato, ker igralcu omogoča komunikacijo s soigralci, ker v igri lahko raziskuje svet okrog sebe, odnose v njem in samega sebe, svoja odzivanja na okolico, ker uživa v povezanosti z drugimi ter v njej izkusi sladkost zmage in grenkobo poraza (Sitar, 2018, str. 11). Igra je bistveni del otrokovega življenja. Prenaša se iz roda v rod in se iz generacije v generacijo spreminja, z njo pa tudi igrače. Zanimivo je, da danes, ko imajo otroci na voljo zelo širok izbor iger in igrač, se najraje igrajo igre improvizacije, kjer že obstoječo igro in njena pravila prilagodijo, spremenijo. Pri folklorni dejavnosti se otroci najraje igrajo skupinske igre, igre na prostem, otroške rajalne igre in otroške igre z rokami – prstne igre. V zadnjem času so najbolj aktualne igre z vrvicami, kjer sta potrebna dva igralca, ki se v spretnosti dopolnjujeta in ustvarjata različne mreže, nekatere že znane po opisu iz preteklosti. Tu se kažeta izrazita otroška kreativnost in domišljija, ki ne poznata meja. Preproste vsebine in oblike, ki so potrebne, da igre živijo in obstanejo, pa skrivajo v sebi neizčrpno bogastvo možnosti, saj je sleherna igra, čeprav igrana po istih pravilih, vselej drugačna (Sitar, 2018, str.11). Kljub temu da se je ljudska igra prenašala iz roda v rod, pa se je z njo ukvarjalo precej avtorjev, ki je igre zbralo v različnih knjigah. Najbolj znane in igrane ter uporabljene igre je zbral Igor Cvetko v knjigi *Otroške igre na Slovenskem od A do Ž*. Te igre je poimenoval kot tradicionalne, to so tiste, ki se jih igrajo ali so se jih pred časom igrali po naših krajih. Po pravilu so to žive igre, ki živijo z otroki in tvorijo njihov aktivni igralni repertoar. Cvetko (2018) je igre razdelal na 23 tipov otroških iger: lovilne, skrivalne, borilne, preskakovalne, z menjavo mest, približevalno-zadevalne, mostne, igre presenečenja, posnemovalne, ugibalne, dotikalne, prstne, zibalne, rajalne, plesne, igre moči, spretnostne, gibalne, zvočne – pete, besedilne, igre vlog, strašilne, tabelne. Pri folklornem krožku igre uporabljamo v uvodnem motivacijskem delu, ob zaključku ure, za sprostitvev in popestritev. Igra je nepogrešljiv vezni člen vsake odrske postavitve, saj ostale elemente, kot so ples in pesem, poveže v celoto in ji doda poseben in edinstven pečat. Seveda igro vključimo v odrsko postavitev tako, da jo priredimo in prilagodimo odrskim zakonitostim.

2.2 Ljudski ples

Ljudski ples sodi v ljudsko kulturno dediščino, poustvarjajo pa ga folklorne skupine. Slovensko otroško plesno izročilo se razlikuje od plesov in iger odraslih, čeprav so jih otroci posnemali. V folklornih skupinah plese prilagajamo starosti otrok in njihovim sposobnostim. Zelo pomembno je razvijanje ritmičnega posluha, glasbenega spomina in plesnosti, kjer plesalci preko različnih plesnih iger razvijajo ritmično hojo in tek, skoke, poskoke, bočne korake, ki naj bi bili usklajeni z glasbeno spremljavo. Pri mlajših otrocih in začetnikih vedno pričnemo z vključevanjem preprostih rajalnih iger, ki jih otroci izvajajo v krogu, polkrogu, koloni ali vrsti. Najbolj primerne otroške rajalne igre in plesi so: Ringa, ringa, raja, Dreto šivat (vrečo šivat), Kovtrčki, Ali je kaj trden most, Potujemo v Rakitnico, Izidor ovčice pasel, Bela, bela, lilija, Rdeče češnje rada jem, Prišla majka s kolodvora, Jaz sem muzikant. Primerne plesne igre so: igre z nadštevilnim plesalcem, igre z izbi- ranjem soplesalca s pomočjo blazine, ogledala ali stola in fantovske igre s klobuki.

Plese delimo na skupinske in parne. Pri skupinskih plesih se plesalci držijo za roke ter hodijo ali tečejo v polžastih in kačastih zavojih, vodja pa po navadi vodi vrsto pod mostom dvignjenih rok dveh plesalcev na koncu ali na sredi vrste. Parni plesi pa so praviloma sestavljeni iz dveh delov: v prvem delu par izvaja osnovni korak določenega plesa, v drugem delu najpogosteje ples poenostavimo tako, da namesto polke, valčka ali vrtenice tečemo skladno z ritmom po krogu ali se vrtimo v paru, ki ima v komolčnem pregibu sklenjeno roko (Ramovš, 1992). Praviloma se ob plesu ne poje. Zelo pomembno pri izbiri plesa je, da učitelj upošteva zahtevnost posameznih korakov, plesnih obrazcev, ritmov, drž ter starost plesalcev. Obstajata dve bistveni načeli učenja plesa, in sicer da vedno učimo najprej preproste plese in nato prehajamo k bolj zahtevnim. Po potrebi jih poenostavimo. Pomembno je, da prehajamo od gibanja brez prenosa teže telesa h gibom s prenašanjem teže telesa.

2.2.1 Inštrumenti in zvočila

Poustvarjanja slovenske plesne dediščine si ne moremo predstavljati brez ustrezne glasbene spremljave. Ravno tako folklorna skupina ne more opravljati svojega poslanstva, če nima godca, ki bi s plesnimi vižami podprl ples. V preteklosti so slovenske ljudske viže igrali glasbeniki v različnih godčevskih sestavih. Diatonična harmonika velja za inštrument, brez katere pri folklorni skupini skoraj ne gre. V desetletjih razvoja folklorne dejavnosti so se kot glasbena spremljava plesa najmočneje uveljavile diatonična harmonika, zasedba violina – klarinet – diatonična harmonika – kontrabas in tamburaške zasedbe (Šivic, 2017). Folklorne skupine v svoje godčevske sestave vključujejo oprekelj, trstenke, violino, kontrabas in diatonično harmoniko. Pri samih vajah redno vključujem tudi zvočila, ki omogočajo otrokom razvoj ritmičnega posluha, s tem popestrijo sleherno vajo in obogatijo prenekatero odrsko postavitev. Zelo uporabna zvočila so kamenčki, palčke, žabica, strgalo, ltam tudi zaključuje. Torej z osnovnim glasom se pesem začne. Pevec, ki poje naprej, določi intonacijo in tudi značaj petja oz. pesmi, tempo in ritem petja, zato mora imeti zelo prodoren glas in mora začeti peti čisto in suvereno. Tukaj moram omeniti, da pri ljudskem petju nikoli ne začnejo peti vsi pevci naenkrat, kot to poznamo pri zborovskem petju, ampak vedno prične tisti, ki poje vodilni glas (naprej). Pri nekaterih pesmih vodilni pevec zapoje cel verz ali polovico prvega verza, nato pa se mu priključijo še ostali glasovi. Ti se priključijo nad ali pod njim. Spremljevalni glas (čez, drugi glas, prek) se priključi osnovnemu in z njim tvori dvoglasje. Praviloma začenja in zaključuje na terci izbrane tonalitete. Če je spremljevalni glas višji od osnovnega, potem dvoglasje poteka v vzporednih tercah, če pa je nižji od osnovnega, dvoglasje poteka v vzporednih sekstah. Ko se osnovnemu in spremljevalnemu glasu priključi še bas, ta ustvari harmonijo in večglasje oziroma triglasje. Bas se giblje po osnovnih tonih treh glavnih harmonskih stopenj: tonike, dominante in redkeje subdominante.

V otroški folklorni skupini Šentlora na OŠ Šentjernej skrbno negujemo slovensko ljudsko pesem. Pojemo predvsem pesmi v narečju domačega kraja, ki smo se jih naučili od starejših prebivalcev, kot tudi pesmi ostalih pokrajin. V pevski skupini negujemo triglasno petje, kar je za mlade glasove zelo zahtevna naloga. Spremljevalni glasovi v sestavi morajo imeti sposobnost prilagajanja in občutek za harmonijo. Ljudske pesmi so zapisane in pete v narečnem jeziku, v katerem so pesmi tudi nastale in v katerem živijo. Nekatera besedila, posebno tista pri pripovednih pesmih, imajo globoko sporočilno vrednost. Ker so te pesmi zelo dolge, si jih otroci težje zapomnijo. Zato pri učenju besedila pesmi pogosto uporabljam metodo kamišibaj gledališča, kjer jim pesem predstavim s slikovnim gradivom.

2.4 Predstavitev koreografije Veseli čas na srečanju otroških folklornih skupin

V letošnjem šolskem letu smo ustvarili novo koreografijo Veseli čas, ki smo jo predstavili na različnih prireditvah ter na območnem srečanju otroških folklornih skupin v organizaciji JSKD. Uvrstili smo se na regijsko srečanje, kjer se bomo potegovali za uvrstitev na državnem srečanju. V omenjeni koreografiji so vključeni skupinski plesi: kačo vit, ples z izbiranjem, rašpla in marjanca. Vsebina je podkrepljena s pesmimi veseli čas prihaja, Pa ta šepasta krava in Kaj je tebi mucek mali? Pesmi so pete v triglasju. Ples pa spremljata dve diatonični harmoniki.

Zaključek

Nadgradnja in rezultat celoletnega ali večletnega raziskovanja in poustvarjanja ljudske pesmi, iger in plesa je vsakoletna udeležba na folklornem tekmovanju in samostojni tematski koncert. Ugotavlja se, da tovrstno učno okolje temelji na socialni naravi učenja, na sodelovalnem učenju in medgeneracijski povezanosti. Sposobnost sodelovanja in skupnega učenja pa je ključnega pomena za razvijanje programa, ki od vseh zahteva trdo delo, hkrati pa predstavlja izziv brez pretirane obremenitve.

Kot mentorica želim svojim folklornikom položiti v srce ljubezen in v razum zavedanje, da je v izročilu moč naroda.

Literatura

- Cvetko, I. (2018). Otroške igre na slovenskem od A do Ž. Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
- Ramovš, M. (1992). Polka je ukazana. Ljubljana: Založba Kres.
- Sitar, J. (2018). Stare igre za novi čas. V T. Petrovčič Jerina (Ur.), *Otroške igre na slovenskem od A do Ž* (str. 11–12). Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
- Šivic, U. (2017). Inštrumentalno izročilo. V M. Pečarič (Ur.), *Priročnik za folklorno dejavnost* (128–138). Ljubljana: Študijski center JSKD.
- Terseglav, M. (2010). *Petelinček Petelanček*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

GIBANJE IN SOCIALNA KOMPETENTNOST OTROKA

Povzetek: Potreba po športu je za človeka naravna, z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli lahko vplivamo na kasnejši življenjski slog otroka. Raziskave potrjujejo, da prihaja do upada gibalne aktivnosti in motoričnih sposobnosti med otroki. Ob tem se pogosteje pojavljajo duševne stiske otrok, ki jih v veliki meri rešujejo učitelji in šolska svetovalna služba v šoli. Učitelji ob formalnem področju izobraževanja skrbijo tudi za pozitivne interakcije med učenci in interakcije z odraslimi. Otrokovske interakcije z vrstniki in odraslimi ter njegovo čustveno izražanje lahko opišemo s pojmom socialna kompetentnost. Ta nam na podlagi vprašalnika jasno prikaže otrokovske močne in šibke točke.

Ključne besede: gibalna aktivnost, socialne interakcije, socialna kompetentnost

PHYSICAL ACTIVITY AND SOCIAL COMPETENCE OF THE CHILD

Abstract: The need for sports is natural for humans, with appropriate incentives in the family and later at school, we can influence the later lifestyle of the child. Research confirms that there is a decline in motor activity and motor skills among children. At the same time, children's mental distress appears more often which is largely solved by teachers and the school counseling service at school. In addition to the formal field of education teachers also take care of positive interactions between students and adults. The child's interactions with peers and adults and his emotional expression can be described with the term social competence. Based on the questionnaire, this clearly shows us the child's strong and weak points.

Keywords: physical activity, social interactions, social competence

Uvod

Potreba po športu je za človeka naravna, z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli lahko vplivamo na kasnejši življenjski slog otroka. Pomembno je, da otroku športno udejstvovanje predstavimo ne samo v luči motoričnega razvoja temveč tudi kot protiutež vseh obremenitev in stresov, s katerimi se bo spoprijemal kasneje v življenju. Škof s sodelavci (2016) ugotavlja, da mnogim mladim telesni napor ni več vrednota, ob tem pa so depresivna vedenja mladih v šolah nekaj vsakdanjega. Avtor priporoča športno udejstvovanje otrok in mladostnikov, v starosti 5 do 17 let, ki naj bi bilo vsaj 60 minut zmerne do zahtevne intenzivnosti. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da več kot polovica fantov in deklet v starosti 11 do 15 let ne dosega priporočenega obsega telesne aktivnosti. Priporočljiv obseg telesne dejavnosti se je iz leta 2001 do 2009 drastično znižal, padci pri dekletih so še večji (Škof in sodelavci, 2010). Učitelji lahko s primernimi vsebinami pozitivno vplivamo na gibalne sposobnosti otroka, zelo pomembno je, da izkoristimo čas med šestim in dvanaštim letom, ki mu pravimo »okno priložnosti« za razvoj gibalne pismenosti (Bregant, 2012 v: Škof in dr., 2010). Poudarek mora biti na usvajanju raznovrstnih naravnih oblik gibanja in tudi kompleksnejših gibalnih vzorcih.

Socialne interakcije v razredu

V razredu potekajo interakcije na formalnem in neformalnem področju. Cilj interakcij na formalnem področju je doseči določene uradne cilje (npr. izobraževalne), kjer učitelj najpogosteje določa vsebino in obliko interakcije. Neformalno področje pa vključuje interakcije med učenci, ki so rezultat odnosov med vrstniki. Bečaj (2001) poudarja pomen kakovostnega delovanja razreda: od kakovostnih medosebnih odnosov je odvisna kakovost poučevanja; učenec se lahko določenih socialnih spretnosti nauči le v skupini; morebitne težave v učno-vzgojnem procesu je mogoče uspešneje reševati v skupini z učinkovitimi interakcijami med člani skupine; razvoj družbe gre v smer vse večjega poudarjanja sposobnosti sodelovanja. Schmuck (1978, v: Pečjak in Košir, 2002) meni, da lahko učitelj v razredu vzpostavi višje nivoje skupinskosti z upoštevanjem treh komponent socialnih procesov: interakcije in vzajemna odvisnost med člani skupine, ki se nanašajo na vzajemno vplivanje med člani skupine; gibanje proti skupnim ciljem oz. ciljem, ki jih posameznik doseže v skupini; interakcije na

osnovi socialne strukture (za strukturirano interakcijo je značilno, da je redna, ponavljajoča in do neke mere predvidljiva). Če so našete socialnopsihološke značilnosti močno prisotne v razredu, lahko rečemo, da razred predstavlja socialno enoto in je bolj učinkovit pri doseganju učnih ciljev (Schmuck 1978, v Pečjak in Košir, 2002). Predvsem je pomemben skupni cilj razreda, ki ga lahko dosežemo z medsebojnim sodelovanjem in povezovanjem. Skupinski cilj lahko dosežemo z dovolj privlačnim ciljem za vse ali pa si učitelj kot cilj zada ustvarjanje dobre razredne klime.

V razredu potekajo številne interakcije v odnosu med vrstniki in v odnosu do učitelja. Zato je zelo pomembno, da se učitelj zaveda različnih skupin otrok in se jim zna prilagoditi, da ne pride do konfliktov. Poznamo 5 sociometričnih kategorij učencev (Pečjak in Košir, 2002):

- Priljubljeni učenci
- Zavrtnjeni učenci
- Prezrti učenci
- Kontroverzni učenci
- Povprečni učenci

Socialna kompetentnost otroka

Socialna kompetentnost je konstrukt, s katerim opisujemo socialno prilagajanje predšolskih in šolskih otrok v njihovem vsakdanjem okolju. Nanaša se na otrokovo čustveno izražanje, ki ga lahko opišemo vzdolž dimenzij veselje – potrnost, zaupljivost – anksioznost in strpnost – jeza, na njegove interakcije z vrstniki, ki so opredeljene z dimenzijami socialno vključevanje – osamljenost, mirnost – agresivnost in prosocialnost – agresivnost, ter njegove interakcije z odraslimi, ki vključujejo dimenziji sodelovanje – nasprotovanje in samostojnost – odvisnost (LaFreniere, Dumas, Zupančič, Gril in Kavčič, 2001). Za ocenjevanje socialne kompetentnosti otrok, starih od dveh let in pol do sedmih let, uporabljamo vprašalnik o socialnem vedenju otrok (SV-O). Vprašalnik je prirejen in standardiziran za slovenske otroke ter ima ustrezne psihometrične značilnosti. Izpolni ga otrokova vzgojiteljica v vrtcu ali učiteljica v šoli, interpretira pa ga psihologinja (Zupančič, Gril in Kavčič, 2001). Vprašalnik omogoča hitro in preprosto opredelitev močnih in šibkih otrokovih točk, na podlagi česar lahko psiholog svetuje otrokovim staršem in učiteljici pri njihovem izobraževalnem in vzgojnem delu. Vprašalnik je lahko uporabljen tudi za raziskovalne namene kot je npr. spremljanje otrok, ki so rizični za kasnejše motnje (Zupančič, Gril in Kavčič, 2001). Vprašalnik vsebuje 80 postavk, ki sestavljajo osem temeljnih in štiri sestavljene lestvice. Prvo sestavljeno lestvico predstavlja socialna kompetentnost, ki jo sestavlja 40 postavk. Povzema osem pozitivnih polov vseh osmih temeljnih lestvic (tj. veselje, zaupljivost, strpnost, vključevanje, mirnost, prosocialnost, sodelovanje in samostojnost). Namenjena je ocenjevanju pozitivnih kvalitetev otrokovega prilagajanja (Zupančič, Gril in Kavčič, 2001). Socialna kompetentnost se nanaša na vedenja, ki kažejo na dobro prilagojene, prožne, čustveno zrele in na splošno prosocialne vzorce prilagajanja. Socialno kompetentni otroci dosegajo visoke rezultate pri ocenah odpornosti jaza, so priljubljeni in zaželeni med vrstniki, vzgojitelji pa jih cenijo (Zupančič, Gril in Kavčič, 2001).

Gibanje in socialna kompetentnost otroka

Športna dejavnost je vsakršna gibalna dejavnost, ki jo povzročijo skeletne mišice in rezultira v značilno povečani porabi energije v primerjavi z mirovanjem (Shephard 1992, v Škof, 2010). Gibanje otroka je tesno povezano z razvojem posameznikove zavesti o sebi in o svojem odnosu do tega, kar ga obkroža. Sposobnost gibanja daje otroku možnost, da raziskuje svet, ki mu je neznan in zanimiv. Izkušnje, ki jih gibanje ponuja otroku, dopolnjujejo njegovo samopodobo, mu dajejo nove gibalne spretnosti ter ga čustveno in čutno zadovoljujejo (Škof in dr., 2010). Celostnega razvoja si ne moremo predstavljati brez športne dejavnosti, a vendar starši velikokrat jemljejo športno dejavnost kot samoumevno, kot da se spretnosti razvijajo kar same od sebe in puščajo otroke naj se znajdejo sami (Škof in dr., 2010). Zurr

(2008) ugotavlja, da je gibanje prek vpliva na učenčev celostni razvoj posredno tudi dejavnik šolske uspešnosti, saj dodatno ukvarjanje s športom razvija značilnosti, ki so velikega pomena za učno uspešnost. Videmšek in Pišot (2010) opozarjata, da morajo starši že v predšolskem obdobju nuditi otroku čim več izkušenj, povezanih z gibanjem in ga usmerjati v različne športne dejavnosti. Starši se morajo zavedati, da se v kasnejših obdobjih težko nadoknadi izgubljeno. Avtorja poudarita tudi disciplino in red, ki ga športna aktivnost daje posamezniku. Otrok, ki je že v predšolskem obdobju hodil na vadbo, bo imel manj težav z navezovanjem stikov z drugimi vrstniki, s tem pa bo imel več možnosti pri boljši socialni kompetentnosti v razredu. V švedski vzdolžni raziskavi so se bolj ekstravertirani otroci ob vstopu v šolo hitreje prilagodili svojim novim vrstnikom, bolj sprejemljivi in vestni pa so hitreje usvojili šolska pravila in bolj učinkovito sledili učnemu procesu kot manj sprejemljivi in vestni otroci, medtem ko so čustveno bolj nestabilni otroci v šoli večkrat jokali, bili bolj anksiozni, potrebovali več časa, da so se prilagodili svojim sošolcem in so imeli več težav s prilagajanjem na šolo (Lamb idr., 2002). Po raziskavah sodeč, bi morali starši vključiti otroka v športno dejavnost v predšolskem obdobju, saj bo tako lažje razvil svojo socialno kompetentnost v kasnejšem obdobju.

Zaključek

Psihosocialni položaj učenca v razredu, ki se kaže kot stopnja socialne sprejetosti s strani sošolcev, je v veliki meri določen s posameznikovo socialno kompetentnostjo. Nekateri avtorji opredeljujejo socialno sprejetost kot komponento socialne kompetentnosti, ki poleg tega vključuje prilagojeno vedenje in socialne spretnosti (npr. Gresham, 1986, v Pečjak in Košir, 2002). Gibalne dejavnosti, ki se izvajajo v času pouka in razširjenega programa, lahko uporabimo za razvoj otrokov socialne kompetentnosti, vplivamo na njegove interakcije z vrstniki in na interakcije z odraslimi.

Literatura

- Bečaj, J. (2001). Razrednik in šolska kultura. *Sodobna pedagogika*, 1, 32-44.
- Lamb, M. in dr. (2002). Emergence and construct validation of Big Five factors in early childhood: A longitudinal analysis of their ontogeny in Sweden. *Child Development*, 73(5), 1517-1524.
- Pečjak, S. in Košir, K. (2002). Poglavlja iz pedagoške psihologije: izbrane teme. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo
- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. idr. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Fundacija za šport.
- Zupančič, M., Gril, A. in Kavčič, T. (2001). Socialno vedenje in sociometrični položaj predšolskih otrok v vrtcu. *Psihološka obzorja*, 10 (2), 67-88.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

AKTIVNA TELESA, AKTIVNI MOŽGANI

Povzetek: Poučujem v prvi triadi, sedaj že nekaj let poučujem tretji razred in vsako šolsko leto mi je vedno velik izziv. Vemo, da v šolo prihajajo otroci z različnim predznanjem, z različnimi interesi. Nekateri so že socialno dovolj dorasli, da sledijo ves čas pri pouku, nekateri ne. Vendar vemo, da so otroci na tej stopnji razvoja bolj dojemljivi, če usvajajo znanje na način, ki je njim spontan (preko igre, potrebujejo veliko različnih dejavnosti, gibanja). V prispevku bom predstavila učenje v gibanju. Učenje v gibanju je učna strategija, ki bazira na uporabi učnih metod, ki učečega med učenjem spodbujajo h gibanju. Gibanje se nanaša na kontrakcijo mišic nad stopnjo mirovanja. Učeči se uči, medtem ko se giblje, zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda. Uspešni postajajo tudi učenci, ki imajo težave s koncentracijo in pozornostjo, saj jih metode in stimulacije spodbudijo k dejavnosti.

Ključne besede: igra, gibanje, možgani, motivacija, učenje.

ACTIVE BODIES, ACTIVE BRAINS

Abstract: I am a first triad teacher in primary school. I have been teaching the third grade for several years now, and every school year is always a big challenge for me. It is recognized that children enter educational settings with varying degrees of prior knowledge and diverse interests. While some may already exhibit a high degree of social maturity, readily engaging in classroom activities, others may require additional support in this regard. Nonetheless, it is understood that children at this developmental stage tend to absorb knowledge more effectively when it is presented to them in a spontaneous manner, such as through play and a variety of interactive activities that incorporate movement. In this paper, I will present the concept of "learning in motion". Learning in motion is a learning strategy based on the use of teaching methods that encourage the learner to move while learning. Movement refers to muscle contraction above the resting level. The learner learns while moving, writing, reading, communicating, and using higher order processes. Even students who have problems with concentration and attention become successful, as the methods and stimulation encourage them to be active.

Key words: game, movement, brain, motivation, learning

Uvod

Učitelj se nenehno srečuje z vprašanji, kako izpeljati pouk, ki bo v največji možni meri omogočil vsem učencem doseganje zastavljenih vzgojno-izobraževalnih ciljev in optimalni razvoj. Ob tem naj bi učitelji zagotavljali ustrezne pogoje za kakovostno učenje vsem učencem ob upoštevanju njihovih sposobnosti, predznanja, izkušenj, interesov. V čim večji meri naj bi poskrbel za aktivno sodelovanje učencev v učnem procesu, spodbujal njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost. Učinkovito učno okolje predpostavlja, da bo učitelj spodbujal zavzetost za učenje, omogočal sodelovalno učenje, prepoznaval in upošteval individualne razlike med učenci, poskrbel za ustrezno prilagojeno in pravočasno povratno informacijo v procesu učenja ter spodbujal medpredmetno povezovanje, avtentično učenje, problemsko naravnani pouk in raziskovalno delo učencev. Za soočanje z izzivi v današnjem svetu stare paradigme učenja ne zadostujejo več. Mladi bi morali imeti veliko priložnosti za razvijanje ustvarjalnosti in inovativnosti, zato moramo v šolah in vrtcih veliko skrb nameniti oblikovanju inovativnih učnih okolij, ki jih s sodelovalnimi oblikami učenja, z uporabo tehnološko naprednih oblik učenja, razvijanjem kritičnega in kreativnega razmišljanja, lastnim raziskovanjem in mreženjem dosegamo. Zelo pomembne so tudi metode dela z mladimi, saj vemo, da motiviranost za učenje upada.

Ena izmed metod, ki v današnjem času dviguje raven motivacije za učenje, je učenje v gibanju:

- Učenje v gibanju je učna strategija, ki bazira na uporabi učnih metod, ki učečega med učenjem spodbujajo h gibanju.
 - Gibanje se nanaša na kontrakcijo mišic nad stopnjo mirovanja.
 - Učeči se uči, medtem ko se giblje, zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda.
- Gibanje vpliva na možgane in njihove funkcije. Na podlagi sodobnih spoznanj nevrozna-

nosti nam fit / FIT = biti v dobri psihofizični kondiciji / pedagogika omogoča, da lahko učenci s povečano telesno aktivnostjo oziroma z gibanjem pri pouku osvajajo nova znanja in pridobivajo nove izkušnje, predvsem pa so motivirani za učenje. Metode, ki vključujejo gibanje, povečajo sposobnost za osredotočenost, povezujejo gibanje z razmišljanjem, kar spodbudi razvoj nevronske povezave.

S pomočjo fit aktivnih metod (FAM) in hitrih stimulacij (HS) postaja pouk bolj zanimiv in dinamičen. Uspešni postajajo tudi učenci, ki imajo težave s koncentracijo in pozornostjo, saj jih metode in stimulacije spodbudijo k dejavnosti.

FIT aktivna metoda (FAM) je oblika učenja v gibanju (kontrakcija mišic nad BMR ali krčenje skeletnih mišic), ki učencu zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in notranje motivacije za učenje. Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkustvenega in druge aktivne oblike učenja. Uporabljamo jo lahko za namene usvajanja novih vsebin, utrjevanja in preverjanja. FAM je sestavni del strategije učenja in poučevanja. FAM zajema tri stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju:

- navodila – KAKO,
- naloge – KAJ,

Preverjanje, vrednotenje.

Z uporabo FIT aktivnih metod učenci med seboj komunicirajo, se odzivajo, prevzemajo odgovornost – jo razvijajo.

Vodstvo naše šole se zaveda, da mora vsak učitelj skrbeti za profesionalni razvoj in osebno rast. Prav tako učitelji spoznavamo, da se kaže potreba po spremembi v načinu poučevanja, torej uporaba sodobnih učnih oblik in metod dela. Učitelj, ki se nenehno izobražuje ter vlaga v ustrezne odnose z učenci, je zagotovo bolj zadovoljen z delom in čuti, da je bolj učinkovit. Zato smo se kot šola in vrtec vključili v mednarodni projekt FIT PEDAGOGIKA / FIT SLOVENIA INTERNATIONAL /, ki ga vodi Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja.

FIT aktivnih metod je veliko. V času izobraževanja (ki še traja) smo spoznali 84 FIT aktivnih metod. Z uporabo različnih metod razvijamo:

- motivacijo za branje besedil iz tiskane podlage,
- bralno razumevanje,
- sposobnost govora in razumevanje govora,
- osnovne in višje kognitivne sposobnosti in spretnosti,
- načine odpravljanja primanjkljajev na področju govora, jezika, bralnega razumevanja,
- čustveno ravnoesje in čustveno stabilnost učečih,
- psiho-fizično ravnoesje vseh vpletenih,
- učeče naučiti učiti se.

Aktivna telesa, aktivni možgani

Predstavila vam bom potek učne ure pri predmetu MATEMATIKA z uporabo FIT aktivnih metod v tretjem razredu.

Operativni cilj učne ure:

- Učenec ima razvite številske predstave do 100,
- Sešteva in odšteva v množici naravnih števil do 100.

Učna enota: Seštevam in odštevam do 100

Fit aktivna metoda (FAM) :

- FAM Fit smeri,
- FAM Vlak z nalepkami.

Strategija :

- Ogrevanje in Brainstorming: FAM Fit smeri.
- Glavni del: FAM Vlak z nalepkami.

Pripomočki:

- pisemske nalepke ali post lističi,

- pisalo,
 - zvezek.
- Evalvacija:
- ustna,
 - samovrednotenje.
- Učni proces:

1. Uvodni del z uporabo FAM Fit smeri: Individualna oblika

- Učenec si pripravi stol in ga postavi tako, da se lahko okoli njega nemoteno giblje.
- S flomastrom rdeče barve si na zgornjo stran dlani desne roke nariše črko D, s flomastrom modre barve si na zgornjo dlan leve roke nariše črko L.
- V namene aktivacije smernega zavedanja nekajkrat izkličem položaje, vezane na smerno zavedanje. Učenci se postavljajo v ustrezen položaj glede na moja navodila, kot npr. na desno stran stola, na levo stran stola, pod stol, pred stol, za stol, na stol, okoli delovne površine v smeri urinega kazalca, okoli delovne površine v nasprotni smeri urinega kazalca.
- V nadaljevanju povem trditve, s katerimi učenci utrjujejo znanje o številskih predstavah do 100. Učencem razložim pravila igre: če trditev drži, stopijo na stol, če trditev ne drži, gredo okoli stola, kot npr. število 65 ima 6 desetec in 5 enic (na stol), število 53 je naslednik števila 54 (okoli stola) in podobno. Pri danih trditvah učenci ponovijo matematične pojme: desetica, enica, predhodnik in naslednik števila ter poznavanje matematične terminologije pri seštevanju in odštevanju.
- Uporabo te metode nadgradim tako, da izklicani učenci po vzorcu mojih predhodnih trditve, postavljajo svoje trditve. Tako razvijam višjo stopnjo kognitivnega mišljenja (znanje, uporaba, sinteza).

2 Glavni del z uporabo FAM Vlak z nalepkami

- Učencem povem, da bodo utrjevali znanje seštevanja in odštevanja v številskem obsegu do 100 in sicer s FAM Vlak z nalepkami.
 - Učenci se razvrstijo v številčno enakovredne skupine. Za razvrščanje v skupine uporabim barvne lističe (zelena, roza, oranžna, rumena). Skupino tvorijo učenci enake barve.
 - Vsaka skupina v učilnici postavi stole v kolono, in sicer tako, da se lahko okoli vsakega stola nemoteno gibljejo. Kolone se ne smejo sekati ali povezovati ena v drugo. Med njimi mora biti dovolj prostora (velja pravilo, da se ne dotikaš nikogar in ničesar).
 - Časovnica za postavitev stolov: do 3 minute.
 - Ko je skupini uspelo postaviti kolono glede na moja navodila, lahko učenci sedijo vsak na svoj stol. Abstraktno: kolona s stoli predstavlja vlak, stoli pa predstavljajo vagoni. Med posameznim vagonom mora biti dovolj prostora, da se učenci okoli njega lahko premikajo.
 - Na učiteljev znak "zdaj" se učenci postavijo na desno stran stola in tvorijo kolono. Kolona se začne premikati okoli kolone stolov.
 - V nadaljevanju učencem podam navodilo, da si vsak poskrbi eno nalepko, na katero sem že predhodno napisala račune. Nalepko nalepi na naslonjalo stola.
 - Na učiteljev znak "zdaj" se učenci ponovno postavijo na desno stran stola in tvorijo kolono. Kolona učencev se začne premikati okoli kolone stolov. Na učiteljev znak "stop" učenci sedijo na stole (vsak na enega izmed stolov; ne iščejo svojega stola).
 - Račun, ki je napisan na nalepki, natančno preberejo, napišejo v zvezek in ga izračunajo.
 - Vsak učenec mora napisati v zvezek vse račune, ki so napisani na nalepkah v okviru svoje kolone.
 - Sledi menjava kolon s stoli, ko v vsaki koloni sedijo vsi učenci. Skupina učencev zamenja kolono s stoli. Vse ostale naloge/navodila ostanejo nespremenjene.
 - Cikel se ponavlja dokler učenci ne zamenjajo vseh kolon.
- Poudariti moram, da je zelo pomembno, da so navodila podana jasno in postopno ter, da sočasno preverjam njihovo razumevanje, kot npr. izklican učenec v celoti ponovi moje

navodilo. Če učenec ne zmore v celoti ponoviti navodila, prosi za pomoč sošolce (učitelj ne razmišlja namesto učencev, je moderator učnega procesa, učenec pa je izvajalec). Učni proces v našem razredu v celoti poteka tako, da učenci niso pasivni poslušalci ali gledalci, ampak so aktivni udeleženci učnega procesa.

3 Preverjanje, vrednotenje

- Sledi samovrednotenje.
- Učenci izračunane račune pregledajo s pomočjo rešitev, ki so napisane na listih pritrjenih po učilnici (rešitve enake barve kot računi).
- Samovrednotenje učencev sproti tudi spremljam (učence s težavami).
- Ustna evalvacija opravljenega dela.

Po končani učni uri smo skupaj z učenci sedli v krog. To je naša vsakodnevna rutina pri vseh predmetih. Vsak učenec pove, kako se je počutil pri delu, kaj mu ni bilo všeč in kako uspešen je bil pri reševanju nalog.

Učenci povedo, da je učna ura zelo hitro minila, saj so bili skoraj ves čas v gibanju. Motivacija učencem je bila tudi skupina, saj so želeli, da vsi v skupini v čim krajšem času napišejo in izračunajo račune v koloni / "vlak". Pri svojem delu je bila večina učencev zelo uspešna. Za učence, ki imajo pri seštevanju in odštevanju v številskem obsegu do 100 še težave, smo ugotovili, da bi potrebovali več časa za reševanje nalog. To pomanjkljivost smo odpravili v naslednji uri tako, da so učenci račune v svoji koloni najprej samo prepisali v zvezke in po menjavi vseh kolon tudi izračunali.

Ko so učenci že dobro poznali FAM VLAK Z NALEPKAMI, sem jo nadgradila še tako, da po mojih navodilih sami napišejo račun na nalepko, kot npr. napiši račun seštevanja $DE+DE$ s prehodom preko desetice ($49+35$) ipd. Z izvajanjem te oblike dejavnosti razvijam višjo stopnjo kognitivnega mišljenja (znanje, uporaba, sinteza).

Cilj izvedenih metod je bil, da so učenci sposobni preusmerjati pozornost. Tako razvijamo kognitivno fleksibilnost, prilagodljivost, sposobnost "iti s tokom". Z izvajanjem kompleksnih gibalnih nalog, pri katerih prečimo os trupa, spodbujamo delovanje malih možganov. Ta cilj je bil dosežen, kar se je izkazalo pri vrednotenju rešenih nalog.

Zaključek

Pozabiti moramo na čase tradicionalnega načina učenja in živeti v prepričanju, da se otroci na čtivo osredotočijo le tedaj, ko negibno sedijo v tišini. Različne raziskave so pokazale, da temu ni ravno tako – ampak nasprotno. Da bi se v možganih aktiviral center za učenje (in razmišljanje), se mora telo najprej razgibati. Ravno zato učenci, ki med šolskim procesom delajo z različnimi pripomočki, orodji in materiali bolje razumejo snov in predvsem abstraktne pojme. Pozabiti moramo na čase, ko sta bili kreda in tabla dovolj. Danes so učenci drugačni – svojeglavi, svoje misli in čustva pa sproščeno izražajo. So ustvarjalni in izvirni, vse večkrat učitelju enakovredni sogovorniki. Sprejmimo jih, naj bodo slišani, naj začutijo, da so lahko del nečesa večjega.

Literatura

- Konda, B. (2023). FIT4KID Bralno – gibalna terapija. 2ND FIT4KID. Internatoinal scientific conference 2023.
- Konda, B. (2023), Interno gradivo FIT4KID DAN OŠ Rače. Fit4Kid dan. December 2023.
- Marentič – Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Učenje skozi gibanje. Praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

GIBANJE, NARAVA IN SPROŠČANJE – RECEPT ZA ZDRAVE IN SREČNE OTROK

Povzetek: V šolah se iz leta v leto srečujemo s povečanim številom učencev, ki so v šoli nemirni, agresivni, imajo slabšo koncentracijo in učne težave. Ti otroci so preveč obremenjeni in enostavno ne morejo slediti bremenom, ki jih prinaša tempo našega življenja. Vse te stvari postopoma vodijo do stresa in se odražajo na zdravju. Skozi leta ugotavljam, da otroci veliko časa sedijo v šoli in nato še doma pred računalniki ter se ne gibajo dovolj. Biti učitelj je moje poslanstvo in zato mi vsekakor ni vseeno za zdravje in nasmehe na obrazih teh otrok. Odločila sem se, da v šoli poskrbim, da se otroci dovolj gibajo, da se naučijo sprostiti in s tem premagovati svoje stiske, strahove ter da preživijo veliko časa zunaj. V svoje delo tako redno vključujem sprostitvene tehnike, veliko gibanja in dejavnosti na prostem. S takim pristopom spodbujamo k aktivnostim naše možgane in telo. S tem se povečuje učinkovitost pri učenju, izboljšajo se učne spretnosti in sposobnosti. Najbolj pomembno pa je, da so otroci s takšnim načinom dela zelo zadovoljni, srečni in zdravi.

Ključne besede: otrok, sprostitvene tehnike, narava, stres, gibanje, pouk na prostem

MOVING, NATURE AND RELAXATION – THE RECIPE FOR HEALTHY AND HAPPY CHILDREN

Abstract: In primary schools we come across children who are nervous, aggressive, lack concentration and experience learning difficulties. These children are so overwhelmed and they cannot deal with burden they face every day. All of these things lead to stress and influence children's health. Throughout the years I've been noticing that children sit a lot not only in school but also at home (for example behind the computer) and consequently they lack moving. However, being a teacher for me represents a mission and I care about children's health and feelings very much. I decided to take care of my students to move enough, teach them how to relax and solve their problems and fears and I encourage them to spend the time outside. While I teach I include relaxation techniques, lots of moving, and do different activities outside. With this kind of work, we encourage our brains and body to stay active. Furthermore, carrying out the learning process this way, the learning becomes more effective and the learning skills improve. But the most important is that children are very satisfied, feeling lucky and healthy as a consequence of working with them this way.

Keywords: child, relaxation techniques, stress, moving, nature and learning process outside

1 Uvod

Čas, v katerem živimo, nas lahko vodi do stresa, ki pa ne prizade samo odraslih, temveč tudi otroke. V šolah se iz leta v leto soočamo z otroki, ki so nemirni, razdražljivi, agresivni in preveč obremenjeni. Ti otroci se pri delu težko zberejo, so napeti, utrujeni in se zelo hitro vsega naveličajo. Vse to posledično vodi do stresa, ki vpliva tudi na zdravje teh otrok. Otroci so kot odprta knjiga. Kar bomo vanjo vložili, to bomo dobili. Sama ugotavljam, da otrokom v šoli primanjkuje tišine in umirjenosti. Obremenjeni so z učno snovjo. Vsi tisti, ki narekujejo ta hiter tempo šolanja se ne zavedajo, da otroci ne potrebujejo le opismenjevanja, matematičnih in drugih znanj, ampak potrebujejo sposobnost, da lahko črpajo življenjsko moč, ustvarjalnost, smisel za lepoto. Učitelji, ki želimo, da učenci pri pouku sprejemajo znanje v največji meri, iščemo rešitve v različnih pristopih. Otroke želim poleg osnovnega znanja naučiti tudi tistega najpomembnejšega – znanja za življenje. Življenje ni vedno rožnato, so vzponi in padci. Velikokrat naredimo napake, vendar je pomembno, da se iz njih vsakokrat naučimo nekaj novega in gremo naprej, močnejši in z novimi spoznanji. Moje življenjsko vodilo je: »Ni važno kolikokrat padeš, pomembno je, da se vedno znova pobereš.« In to bi rada prenesla tudi na učence.

Sama v svoje delo vključujem različne tehnike sproščanja, veliko gibanja in čim več pouka na prostem. Zavedam se, da je samo sproščen otrok srečen in zadovoljen. Nemir, nepozornost in agresivnost se s takšnimi pristopi dela umaknejo in na plan pride otrokov ustvarjalni navdih in sodelovanje.

2 Sprostitutvena vzgoja

Zavedam se, da sveta in modernega načina življenja ne moremo kar tako spremeniti, niti ne moremo otrok izolirati pred stresom, saj je le-ta del življenja. Lahko pa jih naučimo, kako se spopasti s stresom na zdrav način. Sama pri svojem delu z otroki uporabljam sproščujočo glasbo in razne tehnike za sproščanje in umirjanje. Sprostitutvene igre in tehnike pripomorejo k bolj sproščenemu, ustvarjalnemu in umirjenemu življenju. Sprostitutvena vzgoja vpliva na počutje otrok in jim omogoča premagovati njihove stiske, strahove in napetosti. Predno začnemo s sproščanjem je pomembno, da v razredu vlada zaupanje. Pred začetkom učence navadim na minuto tišine, da se njihovo telo umiri in pripravi na sproščanje. Vaje izvajamo v krogu. Ne bojte se začeti nekaj novega. Moram priznati, da je vsaka nova stvar na začetku težka. A vztrajnost vedno obrodi sadove.

2.1 Sprostitutvene tehnike

Sprostitutvene tehnike v svoje delo redno vključujem. Pomagajo mi predvsem takrat, ko vidim, da so otroci pri delu nezbrani. Vsekakor jih izvedemo nekajkrat na teden. Za samo izvedbo ne potrebujemo veliko časa. Včasih je dovolj že par minut, da lahko nadaljujemo z delom. S sprostitutvenimi tehnikami pomagam učencem do njihovega notranjega ravnovesja. Ker je vsak posameznik svet zase, se vsak drugače odziva na okolico in na svoj način dojema stvari. Prav zato izbiram različne tehnike in upam, da bo vsak posameznik našel tistega, ki bo zanj najbolj učinkovit. Sproščanje ima na otroke res pozitiven učinek. Prispeva k razvoju otrokove ustvarjalnosti, spodbuja otroke da najdejo mir v sebi ter daje možnost improvizacije in domišljije in s tem ustvarjalno reševanje problemov. Nenazadnje pa učenci skozi sprostitutvene vaje odkrivajo sebe, razvijajo socialne odnose, čustva in se sprostijo. Kar pa je najpomembnejše, otroci so zdravi in srečni.

V nadaljevanju vam bom predstavila nekaj različnih tehnik sproščanja, ki jih sama uporabljam pri svojem delu. Iz lastnih izkušenj lahko povem, da se učenci na sprostitutvene tehnike pozitivno odzivajo in umirijo. Seveda je vsak začetek težak, učenci se morajo na različne pristope dela navaditi. Vendar zagotavljam, da so učenci potem bolj umirjeni in spet pripravljeni na delo.

1. Sprostitev z meditacijskimi vajami

Otroci sedijo z zaprtimi očmi, osredotočeni so na svoje dihanje in na tisto kar poslušajo. Meditacija odlično deluje na otroke z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti. Učitelj s svojim glasom otroka vodi in usmerja. Meditacija predstavlja odličen dodatek k pouku. Sama jo izvedem takrat, ko vidim, da je treba uro prekiniti vsaj za pet minut. Verjemite, da deluje. Učenci so pri nadaljnjem delu bolj zbrani. Primerne vaje so: energetski krog, krog tišine, glasbena fantazija, občutimo naravo.

2. Sprostitev z dihanjem

Zelo pomembno je, da se otroci naučijo pravilnega dihanja. Dihanje mora biti globoko, mirno in sproščeno. Predvsem je pomembno, da naredimo čim daljši izdih. Vaje delamo stoje ali sede. Predvsem se mi zdi ta vaja koristna pred ocenjevanji znanja. Otroci se znajo sprostiti, hkrati pa preženejo strah in v sebi poiščejo znanje.

3. Joga za otroke

Gre za tehniko sproščanja, kjer si zbistrimo misli, pridobimo koncentracijo in se umirimo. Med samo vadbo so otroci usmerjeni na položaje telesa, na dihanje in na občutke v telesu. Velikokrat jogo uporabim kot motivacijo na začetku športne vzgoje, ker se nekateri otroci bojijo plezanj, izvedbe prevala naprej in nazaj, skoka čez kozo. Otroci tako odkrivajo lastno telo na sproščen in zabaven način. Primeri iger: zemljevid dlani, mačka, igra »A, E, I, O, U«

4. Gibalne zgodbe

Otroci imajo veliko potrebo po gibanju, zato v svoje delo vnašam dejavnosti, ki vsebujejo veliko gibanja. Pozitivni učinki gibalnih zgodb so, da spodbujajo otroke k zbranosti, poslušanju in sledenju navodil za gibanje.

5. Sprostitev z masažo

Učenci se radi prepustijo sprostitvi ob masaži. Masaže so čudovit način sprostitve in vir dobrega počutja. Pri masaži uporabljamo različne tehnike, gre za polaganje rok, božanje, gnetenje, trepljanje. Masažo vedno izvajamo ob nežni glasbi. Včasih masažo spremenimo v igro. Ob tem jim pripovedujem zgodbo (sprehod po telesu, peka pice, urejanje vrta, vremenska masaža...)

6. Čuječnost

Za besedo čuječnost ste v zadnjem času gotovo veliko slišali. Pomeni biti buden, prisoten v sedanjem trenutku. Otroke je te veščine potrebno naučiti. Pomembno je, da se osredotočijo na svoje dihanje in se znajo umiriti, da najdejo svoj notranji mir. Ugotovila sem, da ima urjenje čuječnosti na otroke vrsto pozitivnih učinkov, predvsem znajo kontrolirati svoja čustva in uravnnavati stresne situacije. Otroke moramo naučiti, da se znajo sprostiti. Že en globok vdih in izdih lahko pripomore k boljšemu počutju.

Primer sprostitvene vaje: Počasi zapri oči in poglobi dihanje. Vdihni skozi nos in še počasneje izdihni skozi priprta usta. Lahko si pomagaš s štetjem. Vdih 2, 3. Izdih 2, 3, 4. Pri vdihu si predstavljaj, da vdihneš toplo barvo in jo razporediš po celem telesu. Pri izdihu si pobarvaj temno, hladno barvo in si predstavljaj, da gre ven iz tebe. To še nekajkrat ponovi.

3 Gibanje

Gibanje je za otroke izrednega pomena in vpliva na različna področja otrok. Otroci se danes premalo gibajo. Vse to vodi v dolgočasnost, površnost, nedelavnost in stres. Ob neaktivnem telesu so neaktivni tudi možgani. Ker mi je kot učiteljici mar za te otroke, gibanje vsakodnevno vključujem v pouk. Zavedam se, da poleg staršev igram pomembno vlogo pri gibanju otrok, saj sem otrokom vzor in jim tako privzgam pozitiven odnos do gibanja, s katerim si bodo kasneje oblikovali zdrav življenjski slog. To se mi zdi izredno koristno saj ima na otroke pozitiven vpliv na različnih področjih. V prvi vrsti vpliva na otrokovo zdravje in s tem na splošno dobro počutje otrok. Igra pomembno vlogo pri celostnem razvoju otrok. Gibanje pripomore pri boljšem učnem uspehu otrok, otroci so po gibanju bolj zbrani in si stvari hitreje zapomnijo. Otroci se pri športnih in gibalnih aktivnostih družijo z ostalimi in si pri tem razvijajo socialne veščine. Vemo, da je v zadnjem času v šolah vse preveč otrok s prekomerno telesno težo in gibanje lahko pomaga pri preprečevanju debelosti. Učitelj ima na področju gibanja široko izbiro najrazličnejših gibalnih dejavnosti. Naj vam predstavim nekaj preprostih gibalnih dejavnosti.

- Jutranja vadba (lahko jo izvajamo v krogu)
- Gibalna minuta (izvajam jo lahko večkrat na dan, največkrat v obliki igre za sprostitev in boljšo zbranost)
- Gibalni odmor
- Vadbena ura
- Sprehodi
- Gibalne igre
- Igre z žogo

Sama v svoje delo vključujem različne gibalne dejavnosti. Pri izbiri le teh sem pozorna, da so za otroka pester, izvirne in primerne njihovem razvoju. Pomembno mi je tudi, da vključujejo različne vrste gibanja, ki spodbujajo zdrav način življenja, vplivajo na razvoj motoričnih sposobnosti, vzdržljivost in so seveda zabavne in varne. Dejavnosti lahko potekajo v razredu, v telovadnici ali pa na prostem. Učitelji imamo pri izbiri le teh neskončno možnosti. Redna gibalna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje otrok, njihovo počutje, vedenje in učno uspešnost. Z rednim vnašanjem gibanja v šoli pa ne skrbimo le za trenutno stanje otrok, temveč učence vzgajamo tudi za zdrav življenjski slog v kasnejšem obdobju.

4 Pouk in dejavnosti na prostem

Velikokrat pomislim na čase, ko sem bila sama otrok. Družili smo se s prijatelji, preživljali dneve v naravi in se igrali. Ja, naše otroštvo je bilo drugačno. Nismo imeli vsega v izobilju, pa vendar smo imeli nekaj, kar današnji otroci nimajo, to je nasmeh na obrazih in iskrice v očeh. Danes otroci večinoma časa preživijo v svojih sobah za računalnikom ali telefonom. Nekoč sem nekje prebrala, da se v razredih učimo, v naravi pa na-učimo. Otroci za razvoj v celovite osebnosti potrebujejo izkustveno učenje. Pouk zunaj učilnice nam omogoča učenje, igranje in ustvarjanje na drugačen način. Vsi, ki se ukvarjamo z vzgojo in izobraževanjem vemo, da aktivnosti na prostem prispevajo k zdravemu razvoju osebnosti. Že pred leti sem se odločila, da bom poskušala narediti vse kar je v moji moči, da bodo otroci zdravi, srečni in da bodo znali poiskati mir v sebi. Kot učiteljica razrednega pouka imam to prednost, da poučujem več predmetov, kar mi omogoča lažje medpredmetno načrtovanje dejavnosti, ki vključujejo cilje in vsebine različnih predmetov. Pred šolo imamo velik prostor, v bližini šole pa gozd. Kadar je le mogoče se odpravimo v naravo. S tem otroci preživijo veliko časa na svežem zraku in se gibajo, kar ima na njih pozitiven učinek. Ugotovila sem, da so učenci pri delu bolj sproščeni, ne sprašujejo kdaj bodo odmorili, ali gredo lahko na stranišče. Čas jim teče hitreje in pri delu zelo uživajo. Preko različnih dejavnosti se veliko naučijo. Delo poteka sproščeno, velikokrat preko iger. Po končanih dejavnostih v razredu funkcionirajo bistveno drugače. Pouk na prostem lahko poteka na dva načina. Prvi način je, da otroci samostojno odkrivajo in doživljajo stvari. Drugi način pa poteka kot vodeno učenje, kjer učitelj učencem poda navodila za dejavnosti, ki jih učenci potem izvajajo. Te dejavnosti trajajo različno dolgo. Lahko trajajo nekaj minut, eno ali dve šolski uri, ves dopoldan (naravoslovni dnevi), lahko pa tudi več dni (tabori).

4.1 Dejavnosti na prostem

V nadaljevanju vam bom predstavila nekaj dejavnosti, ki jih uporabljam pri svojem delu. Z učenci se večkrat odpravimo ven, kjer izvajamo dejavnosti na prostem. Otroci preko teh dejavnosti razvijajo in krepijo znanje na različnih področjih, na področju naravoslovja, matematike, jezika, športa, glasbene in likovne umetnosti.

Matematika je eden izmed predmetov, ki se zelo lepo izvaja v naravi. V naravi lahko primerjamo, štejemo, računamo, razvrščamo, merimo, urejamo, rešujemo naloge seštevanja, odštevanja. Pa pogledjmo nekaj primerov učenja matematike v naravi:

- geometrija v naravi (iz naravnih materialov učenci raziskujejo geometrijske oblike, sestavljajo vzorce, iščejo simetrijo....),
- razvrščanje in urejanje drevesnih listov (uredijo lahko liste po obliki, velikosti, barvi),
- razporejanje naravnih materialov (naberejo večjo količino storžev, kamnov, vejic in jih razporedijo na različne načine. Razporeditev narišejo v zvezek),
- gibalne dejavnosti (na drevesih so zapisani različni računi, otroci jih med gibanjem iščejo , si jih zapomnijo in zapišejo v zvezek ter izračunajo),
- gibalna matematika (učitelj otrokom določi pot s številskimi postajami in nalogami, rešiti morajo naloge da lahko napredujejo in pridejo do skritega zaklada),
- seštevanje in odštevanje, množenje, deljenje (računi razporejeni na igralih, drevesih...., si zapomnijo, zapišejo v zvezek in izračunajo).

Tudi pouk slovenščine, športa, okolja, glasbene in likovne vzgoje se da odlično izvajati na prostem. Dejavnosti na prostem so za učence velikokrat bolj zabavne in privlačne. Za samo delo so učenci zelo motivirani. Primeri:

- v paru si izberejo pot, ki jo prehodijo, opazujejo okolico in k vsaki črki besede zapišejo nekaj kar vidijo, slišijo, vonjajo, tipajo,
- v paru ali skupini poiščejo predmete v prostoru in iz najdenih predmetov sestavijo zgodbo in jo nato pripovedujejo,
- gibajo se po prostoru, iščejo besede, povedi in jih zapisujejo v zvezek.
- Z naravnimi materiali izdelujejo mandalo, drevo.....

-Vonjajo, tipajo, poslušajo.....

Narava je res prava zakladnica idej in nam ponuja nešteto možnosti za pouk. Ugotovila sem, da ima takšen način dela veliko prednosti, saj dejavnosti na prostem prispevajo k boljšemu učenju in vplivajo na celoten razvoj otroka. Pomembno je, da po končanem delu otroci zberejo svoje misli in jih povedo drugim.

Zaključek

Skozi leta svojega dela ugotavljam, da ima vključevanje sprostitev tehnik, gibanja in učenja v naravi na otroke pozitiven učinek in prispeva k zdravemu razvoju osebnosti. Nemir, nepozornost, občutek utesnjenosti, stres, tekmovalnost, pomanjkanje samozavesti se v naravi umaknejo ustvarjalnemu navdihu in sodelovanju. V šoli je nešteto možnosti za te dejavnosti in ne bojte si jih vnašati v svoj vsakdan. Verjamem, da bo vaš trud s časom poplačan. Mi smo tisti, ki lahko kaj spremenimo. Začnite z majhnimi koraki, stopajte korak za korakom. Če boste zadovoljni vi, potem boste to svojo energijo prenašali na druge. Morda boste tako kot jaz dobili svoj recept za zdrave in srečne otroke. S tem pa vsekakor poskrbeli tudi zase, saj boste manj obremenjeni, zdravi in srečni tudi vi.

Literatura

- Šebjanič, E. (2018). Primeri dobre prakse pouka na prostem v slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta. Ljubljana.
- Cankar, L. (2015). Pogostost uporabe pouka na prostem v 1. razredu osnovne šole. (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta. Ljubljana.
- Srebot, R. in Menih, K.: Potovanje v tišino, sprostitevna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS, 1996.
- Srebot, R. in Menih, K.: Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domes, 1994.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Sorčič, S. (2013). Vpliv redne gibalne dejavnosti v naravi za zdravje otrok. (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.

S SPROSTITVENIMI TEHNIKAMI USTVARJAMO SPROŠČENO IN POVEZANO UČNO OKOLJE

Povzetek: Pri zdravju otrok se pogosto osredotočamo na njihovo telesno zdravje; sistematski pregledi, uravnotežena prehrana, telesna vadba. Zavedanje in skrb za duševno zdravje sta postala aktualna po pandemiji Covida 19. Otroštvo je čas intenzivnega fizičnega in čustvenega razvoja. Čustvene izkušnje, ki jih otrok doživlja v zgodnjem obdobju močno vplivajo na oblikovanje njegove osebnosti. V današnjem času so otroci izpostavljeni mnogim stresnim situacijam, ki se jih odrasli včasih bolj, včasih manj zavedamo. V prispevku z naslovom »S sprostitvenimi tehnikami ustvarjamo sproščeno in povezano učno okolje« sem opredelila, kaj je duševno zdravje in kako ga razumejo učenci. Poudarek sem namenila učenju učencev različnih sprostitvenih tehnik, ki sem jih vnesla v učno okolje. Želela sem učence ozaveščati, sproščati, povezovati se s samimi seboj in sošolci ter tako oblikovati pozitiven odnos do sebe in graditi mostove z drugimi. Sprostitvene tehnike so temeljile na ozaveščenemu dihanju. Izvajali smo pravljično jogo, Feldenkrais metodo, kreativno vizualizacijo in dinamično meditacijo. Masirali smo svoje telo in telo sošolcev. Zabavali smo se z igrami zaupanja. Sprostitvene tehnike v učilnici niso le pomagale otrokom obvladovati stres pred ocenjevanjem in pri soočanju z neprijetnimi situacijami, temveč so krepile samozavedanje in vplivale na razvoj empatije in postavljale temelje za pozitivne odnose tudi v prihodnosti. Med učence pa so vnesle tudi zabavo, smeh, prijateljstvo in lepe spomine na 3. razred.

Ključne besede: duševno zdravje, pravljična yoga, kreativna vizualizacija, Feldenkrais, dinamična meditacija, sproščanje

USING RELAXATION TECHNIQUES WE CREATE A RELAXED AND CONNECTED LEARNING ENVIRONMENT

Abstract: When it comes to children's health, we often focus on their physical health; preventative healthcare program checkups, a balanced diet, physical exercise. Awareness and concern for mental health have become relevant after the Covid 19 pandemic. Childhood is a time of intense physical and emotional development. The emotional experiences that a child experiences in the early period have a strong influence on the formation of his/her personality. Nowadays, children are exposed to many stressful situations, of which adults are sometimes more, sometimes less aware of. In this article, entitled "We create a relaxed and connected learning environment with relaxation techniques", I defined what mental health is and how students understand it. I focused on teaching the students various relaxation techniques, which I included into the learning environment. I wanted to make students aware, relax, connect with themselves and their classmates, and thus form a positive attitude towards themselves and build bridges with others. Relaxation techniques were based on conscious breathing. We practiced fairy-tale yoga, the Feldenkrais method, creative visualization and dynamic meditation. We massaged our bodies and the bodies of our classmates. We had fun with trust making games. Relaxation techniques in the classroom not only helped children manage stress before assessment and when dealing with unpleasant situations, but also strengthened self-awareness and influenced the development of empathy and laid the foundations for positive relationships in the future. They also brought fun, laughter, friendship and nice memories of the 3rd grade to the students.

Keywords: mental health, fairy-tale yoga, creative visualization, Feldenkrais, dynamic meditation, relaxation

Uvod

V današnjem svetu, ki postaja vse hitrejši z mnogimi pritiski in spremembami, je skrb za duševno zdravje otrok vse pomembnejša. Kot učiteljica imam pomembno vlogo pri ustvarjanju varnega, podpornega okolja, kjer se lahko otroci razvijajo v zdrave osebnosti. Pomembno jih je podpreti, da prepoznajo svoja čustva in se znajo soočiti s strahovi in izgubo motivacije za učenje. Zagotovo je tu izrednega pomena spodbudna in pozitivna komunikacija, postavljanje realnih ciljev, spodbujanje samospoštovanja, samorefleksije, nudenje podpore pri reševanju težav in ustvarjanje varnega okolja.

Sprostitvene tehnike so lahko močno orodje za pomoč otrokom pri obvladovanju tesnobe, stresa in drugih duševnih izzivov, s katerimi se dnevno srečujejo v vsakdanjem življenju. Pri sprostitvenih tehnikah ne gre le za trenutek umika od stresnih situacij, ampak je to tudi priložnost za razvoj notranje moči in odpornosti, ki so pomembne za dobro počutje.

Sprostitvene tehnike in dejavnosti, ki smo jih izvajali v razredu niso le ustvarile zavedanje

o pomenu duševnega zdravja, temveč učence navdušile in so uživali v njihovi uporabi. Pogosto so jih s svojimi kreativnimi idejami nadgradili.

Teoretična izhodišča o duševnem zdravju

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeljuje kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega ugodja. Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi (Marušič in Temnik, 2009). Duševno zdravje je temeljni del dobrega počutja in učinkovitega delovanja za posameznika in skupnost (Kovess - Masfety, Murray in Gureje, 2005).

Pozitivno duševno zdravje je stanje, kjer prevladuje doživljanje pozitivnih občutkov (sreča, zadovoljstvo, navdušenje), pozitiven odnos do sebe, drugih in različnih dogodkov (optimizem, samoučinkovitost, empatija, odprtost za izkušnje) in pozitivno delovanje v življenju (Barry in Friedli, 2008). Pomemben dejavnik, ki vpliva na zadovoljstvo z življenjem so, zlasti pri mladostnikih in otrocih medosebni odnosi vseh vrst (s starši, vrstniki, učitelji).

Dejavniki tveganja in varovalni dejavniki na področju duševnega zdravja povezani s šolo

Med velike dejavnike tveganja štejemo: slab odnos do šole, sodelovanje pri trpinčenju, zavračanje s strani vrstnikov, nezadostno obvladovanje neugodnih vedenjskih vzorcev, pripadnost težavnim vrstniškim skupinam, šolski neuspeh, slabše veščine komuniciranja.

Varovalni dejavniki, ki pozitivno vplivajo na psiho-fizično zdravje v šoli so: dobri dosežki v šoli, občutek pripadnosti šoli, pozitivno ozračje v šoli, visoka pričakovanja in ambicije, proso-cialne vrstniške skupine, ustrezna odgovornost do drugih in podpora drugim, priložnosti za uspeh in prepoznavanje uspeha, skrb zase, komunikacijske spretnosti, notranja kontrola. Zagotovo je treba omeniti nekatere značilnosti temperamenta (prilagodljivost), pomen uravnotežene prehrane, intelektualne sposobnosti in razvite veščine reševanja in spoprijemanja s problemi.

Preventivne dejavnosti na področju duševnega zdravja v šolah

V letu 2023 in letu 2024 so mladi v okviru Nacionalnega otroškega parlamenta izbrali pomen duševnega zdravja, ki se po epidemiji covida 19 slabša. Želijo si, da bi se o duševnem zdravju bolje izobrazili tudi njihovi starši. Na 33. Nacionalnem otroškem parlamentu so osnovnošolci poudarili pomen prijateljev in pogovorov z njimi o svojih težavah. Ob tem so nekateri menili, da imajo zunaj šole premalo prostora za druženje s prijatelji, predlagali so dejavnije odmora med poukom in dodatne športne dejavnosti pa tudi da pri predmetih, kot sta likovna umetnost in šport, ne bi imeli ocen, temveč bi dajali večji poudarek odnosom. Zagotovo bi bilo potrebno v učne načrte in šolsko okolje vnašati vsebine s področja osebnostnega, čustvenega in socialnega razvoja. Krepi pozitivne osebnostne lastnosti, pozitivna duševna stanja in spretnosti, npr. pozitivne samopodobe, samozavedanja, pozitivnega delovanja, samoobvladovanja, ustvarjanje kvalitetnih medosebnih odnosov, postavljanje osebnih ciljev, izboljševanja sebe, spodbujanje iskrenosti, hvaležnosti, smisla v življenju, empatije, odpuščanja, izražanje čustev, učenje asertivnosti, odpornost proti stresu, notranjo motivacijo in skrb za zdrav življenjski slog (fizična aktivnost, zdravo prehranjevanje, ohranjanje socialnih vezi, izogibanje tveganim vedenjem).

Duševno zdravje in učenci v 3. razredu

Učencem sem na začetku šolskega leta postavila vprašanje: kako narediti letošnje šolsko leto najboljše do sedaj? Seveda so imeli mnogo idej in vse smo zapisali. Dotaknili smo se tudi zdravja in ga razdelili na dva dela, telesno in duševno zdravje. Pri opredeljevanju telesnega zdravja so izpostavili odsotnost bolezenskih znakov. Duševno zdravje pa smo skupnimi močmi opredelili, saj ga je bilo težko opisati in tudi prepoznati. Povedali so, da jih stiska v prsih in so brez veselja, če jim kaj ne uspe, če so kregani, če jih kdo žali ali se posmehuje, če jim kdo umre, če jih je strah slabe ocene. Zanimivo so opisovali kako delujejo, ko se počutijo

odlično: niso zaspani, so dobre volje, so poskočni, da sem jim igrati in učiti, so radovedni, so pa tudi bolj vljudni, prijazni, dobrosrčni, strpni, solidarni, empatični.

Pogovarjali smo se tudi o načinih sproščanja. Njihove pripovedi o tem, kaj jih sprošča, so mi odprle novo razumevanje njihovih potreb in želja. Odločila sem se, da svojim učencem ponudim več kot le poučevanje snovi. Sprejela sem izziv, da svoje učne ure obogatim z metodami, ki bodo omogočile učencem, da se naučijo obvladovati stres in napetost ter izboljšajo svoje učne izkušnje.

Sprostitutvene tehnike za ustvarjanje pozitivne klime

1. Jutranja rutina

Vsako jutro dan začnemo s telesnimi vajami, ki pomagajo učencem sprostiti telo, umiriti misli in se osredotočiti na delo pred začetkom pouka. Zaporedje vaj je vedno enako:

Tapkanje: Učenci stojijo pokončno in s konicami prstov tapkajo po levi in desni podlahti gor in dol (Pojemo: Po stopničkih gor, po stopničkih dol). Potujemo s prsti okoli prsi, po vratu navzgor, po glavi, licih, pod ustnicami, vratu, med prsmi in na globok vzdih dvignemo roke in glasno izdihnemo.

Križni premik: Učenci z desnim komolcem dotaknejo levega kolena. Nato izmenično ponovijo gibanje z levo roko in desnim kolonom. Ta premik pomaga povezati levo in desno polovico možganov ter spodbuja celostno aktivacijo možganov.

Ušesna masaža: Učenci nežno masirajo ušesa, tako da s prsti nežno potegnejo po robu ušes od vrha do dna. Ta vaja pomaga sprostiti napetost v vratu ter spodbuja sprostitvev uma.

Pogled vase: Učenci prekrizajo roke in sprimejo prste, dlani usmerijo proti prsim, prekrizajo noge in si zaželiyo uspešen dan.

Po končani seriji vaj so učenci pripravljeni, da se podamo v svet novih spoznanj, skupaj stopimo naproti novim izzivom, ki nas čakajo.

Odziv učencev:

Učenci so vaje večinoma sprejeli z zanimanjem, nekateri pa so odkrito priznali, da se jim ne da. To vrstni pristop je bil zanje neznanka. Kmalu so začeli opazati pozitivne učinke in vaje dosledno izvajati. Dodajali smo tudi humorne vložke, se spodbujali in smejali. Po izvajanju vaj so postali bolj osredotočeni, bolj mirni in bolj pripravljeni na začetek pouka. V primeru, da sem na jutranje vaje pozabila, so me vedno spomnili.

2. Dihanje

Učenci med poukom potrebujejo veliko kratkih odmorov, ki jih nudim v obliki gibalnih minutk (tek do telovadnice, plesni gibi, poskoki), saj le ti spodbujajo krvni obtok, sprostijo napetost, povečajo energijo in budnost, izboljšajo držo telesa. Osemletniki seveda vsak tovrstni odmor izkoristijo za igro in najlažje smo se umirili z usmeritvijo na dihanje.

Igrivost je še vedno ključna značilnost osemletnikov, zato smo dihanje popestrili z zgodbami npr. zajčji dih, žabji dih z lovljenjem muhe, en, dva tri plosk, vroča juha, levji dih, bodi čmrlj. Spoznali smo tudi nekaj asan živalske joge in jih vključili pri oblikovanju pravljič z gibanjem

Odziv učencev:

Učenci so dihalne vaje sprejeli in čutili, da jim pri delu pomagajo, da se sprostijo, umirijo, osredotočijo in hkrati zabavajo. Spoznali so, da je dihanje ena izmed najpomembnejših funkcij našega telesa. S pravilnim dihanjem dobimo kisik, ki ga potrebujemo za delovanje vseh celic v našem telesu. Prav tako pa tudi odstranjujemo ogljikov dioksid, ki je odpadni produkt presnove. Pravilno dihanje podpira zdravje srca, pljuč in celotnega telesa. V veliko zadovoljstvo mi je bilo, ko so povedali, da se z dihanjem umirjajo tudi doma.

3. Feldenkrais metoda

Cilj tehnike Feldenkraisa je povečati zavest o lastnem gibanju in s tem izboljšati kakovost gibanja ter zmanjšati napetost in bolečine v telesu. Učenci se osredotočajo na subtilne premike in vzorce gibanja ter spodbuja učenje novih, bolj optimalnih načinov gibanja. To dose-

ga s serijo nežnih in premišljeno zasnovanih vaj, ki spodbujajo zavedanje telesa. Metodo sproščanja Feldenkrais sem občasno uporabila pri urah pouka kot poglobljeno vizualizacijo in doživljanje književnega besedila z iskanjem udobnih položajev telesa in osredotočanjem na posamezne dele telesa (npr. Slavko Jug: Večerni škrati).

Odziv učencev:

Kadar sem uporabila metodo Feldenkrais se je del učencev zelo osredotočilo na iskanje udobnih položajev, zanimivo jim je bilo usmerjanje misli na posamezne dele telesa. Deklice so pripovedovale, da so uživale. Nekaterim dečkom pa se je dejavnost zdela zelo smešna in so težko zadrževali smeh, a tudi smeh je bil dovoljen.

4. Kreativna vizualizacija

Kreativna vizualizacija (Gavain, 1993) je ena od možnih metod, kako poglobiti zavest o svojem lastnem bivanju in kako z energijo misli usmerjati njen tok. Metoda posega v svet neskončnega, prav tako kot do tja sega naša domišljija. Gre za tehniko, kjer uporabimo moč svoje imaginacije za ustvarjanje sproščenega telesa. Ustvarimo svet, ki ga želimo. Z mislimi usmerjamo naše vedenje.

Odziv učencev:

Tako kot o vsaki sprostitveni tehniki, so tudi tu učenci izražali svoje mnenje. Na poto-vanja, ki sem jih popeljala z usmerjanjem in jih kasneje prepustila lastni domišljiji, so se radi vračali in o njih tudi pripovedovali. Bogatili smo besedišče za opisovanje doživetij in iskali priložnosti kdaj nam »slike« v glavi pomagajo v življenjskih situacijah. Pogosto so me močno presenetili s svojo zrelostjo. O svojih vsakdanjih izzivih se otroci z leti vse raje pogovarjajo in pogovore tudi potrebujejo.

5. Dinamična meditacija

Dinamična meditacija je meditativna tehnika indijskega duhovnega učitelja Oshoja. Z dihanjem, gibanjem in vibriranjem učenci sproščajo svojo energijo.

Odzivi učencev:

Stresanje telesa ob ritmični glasbi z odprtimi ali zaprtimi očmi je iz začetnih »togih« gibov, skozi tedne in mesece izvajanja prineslo veliko kreativnosti, predvsem iskrenega sproščanja brez zavor. Res presenetljivo.

6. Masaža

Otroci so pogosto, kadar sem jim ponudila različne tehnike sprostitve, izbrali masažo. Izva-janje masaže med otroki lahko spodbuja socialno interakcijo in povezanost med njimi. Med masažo so se lahko pogovarjali, smejali in delili pozitivne izkušnje, kar je krepilo medsebo-jne odnose in občutek povezanosti. Odzivi učencev: Učenci so pripovedovali, da so se pri masažah potrudili, saj so želeli, da se tudi njihovi sošolci potrudijo za njih. Radi so imeli, da sem jih vodila, a tudi kreativnosti ni manjkalo.

Zaključek

Vnašanje sprostitvenih tehnik in pogovori o duševnem zdravju v ure pouka v tretjem razredu so pokazale pozitivne rezultate pri učencih. Sprejem teh tehnik med učenci je bil spodbuden, izražali so hvaležnost, da kot učiteljica upoštevam njihove potrebe. Poleg sprostitvenih minutk smo imeli tudi igralne, klepetalne, tekalne, smejalne minutke. Opazila smo izboljšanje njihove sposobnosti koncentracije, zmanjšanje stresa, povečanje splošnega počutja in motivacije za učno delo. Učenci so se naučili pomembnosti dihanja, gibalnih vaj in vizualizacije pri doseganju notranje harmonije in umirjenosti. Poleg tega so te tehnike prispevale k boljšemu medsebojnemu sodelovanju in vzpostavljanju pozitivnega učnega okolja v razredu. Skozi izkušnjo smo ugotovili, da so sprostitvene tehnike pomemben in učinkovit pripomoček pri spodbujanju učenčevega celostnega razvijanja ter izboljšanja učne uspešnosti. Zagotovo bom tudi v prihodnje nadaljevala z vključevanjem tehnik sprostitve v pouk.

Literatura

- Zagorc, M. (2003): Sprostimo se, Ljubljana. Zavod za šport
- Jeriček Klanšek, Roškar, Vinko, Hočevar Grom, Bajt, Čuš, Furman, Zager Kocjan, Hafner, Medved, Floyd Bračič, Poldrugovac (2018): Duševno zdravje otrok in mladostnikov, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Elgelid, Staffan, Kresge, Crish (2021): Feldenkrais Method, Ljubljana, Mladinska knjiga
- Kira Willey (2017): Dihaj kot medved, Brežice, Založba Primus
- Anne Civardi (2019): Nočne lučke, Brežice, Založba Primus
- Eline Snel (2020): Sedeti pri miru kot žaba, Zavod Gaia planet Celje
- Božič, U. (2012): Pravljična joga: priročnik za vadbo joga za otroke, stare od 2 do 5, Ljubljana, Mladinska knjiga

SPROSTITVENI ODMORI MED POUKOM

Povzetek: Menim, da so kratki, a učinkoviti sprostitveni odmori med poukom nujno potrebni, da učenci ponovno pridobijo pozornost. Ti odmori so lahko zelo različni. Učitelj je tisti, ki izbira in izbere dejavnost, ki je v dani situaciji najprimernejša. V svojem razredu uporabljam različne vaje (gibalne, dihalne, vaje čuječnosti). Občasno uporabim tudi masažne vaje ter meditacijo. V članku bom opisala, katere sprostitvene vaje izvajam med poukom. Opažam, da učenci po vajah lažje sledijo pouku.

Ključne besede: pozornost, odmor, sprostitve, vaje

RELAXATION BREAKS DURING LESSONS

Abstract: I believe that short but effective relaxation breaks during class are absolutely necessary to regain students attention. These breaks can be very different. It is the teacher who picks and chooses the activity that is most appropriate in the given situation. In my class, I use various exercises (movement, breathing, mindfulness exercises). I also occasionally use massage exercises and meditation. In the article, I will describe which relaxation exercises I perform during class. I notice that the students follow the lessons more easily after the exercises.

Key words: attention, breaks, relaxation, exercises

Uvod

Sem učiteljica razrednega pouka in že nekaj let poučujem v kombiniranem oddelku 1. in 2. razreda na POŠ Bohinjska Bela. Poučevanje v tem starostnem obdobju zahteva poleg izvajanja samega kurikuluma tudi veliko vzgojnih prijemov, ki jih izvajamo učitelji bolj ali manj uspešno. Poleg izobraževanja je velik poudarek na vzgoji in na razvijanju socialnih veščin. Pozornost učencev je kratkotrajna in večina učencev ni sposobna slediti pouku – v smislu, da učenci togo sedijo na stolih in aktivno sodelujejo v učnem procesu. Učitelji iščemo rešitve, načine, kako ponovno pridobiti učenčovo pozornost. Učitelji smo usmerjevalci učnega procesa, a hkrati iznajdljivi motivatorji, ki moramo pritegniti učenčovo pozornost, da lahko uspešno izpeljemo oziroma dosežemo učne cilje. Zato v svoje delo nenehno vključujemo prvine gibanja, petja in tako motiviramo učence na različne načine. Ko učenec popusti pozornost oziroma koncentracija za sledenje učni snovi (kar učitelji vsekakor opazimo), vemo, da moramo učenec ponuditi odmor, torej prekinitev samega učnega procesa. To seveda pomeni, da moramo učitelji dobro načrtovati samo delo v razredu tudi zato, da vemo, kdaj lahko naredimo kakšno prekinitev. Odmori so lahko zelo kratki, a učinkoviti.

»Šolski odmor predstavlja krajšo prekinitev pouka med posameznimi učnimi urami, ki je v prvi vrsti namenjena zmanjšanju utrujenosti učencev in učiteljev. Poleg zdravstveno-higienjskih ter pedagoško-psiholoških vidikov so šolski odmori pomembni tudi iz organizacijskih vidikov, v tem času učenci in učitelji prehajajo v različne učilnice in pripravijo ustrezne materiale in pripomočke. Obstajajo manjši običajno 5 do 10 minutni odmori med posameznimi učnimi urami, ter glavni odmor, ki običajno traja 25 do 30 minut.«

Vir: Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar, M., Strmčnik, F. (2003). Didaktika. Novo mesto: Visokošolsko središče.

Odmor pomeni torej prekinitev učnega procesa oziroma prekinitev neke dejavnosti. Pomeni pavzo med dvema dejavnostma. V šoli pomislimo na odmor običajno v smislu odmora med dvema šolskima urama, med dvema učnima predmetoma. Sama menim, da je potrebno v procesu pouka, torej v procesu učne ure, narediti več krajših sprostitvenih odmorov. Ko učitelj menja neko dejavnost, uporabi neke prijeme, svoje tehnike, s katerimi ponovno pritegne pozornost učencev. Predvsem govorim o pritegnitvi pozornosti za naše najmlajše učence.

Na naši podružnici imamo delo organizirano tako, da imamo malico po drugi šolski uri. Takoj po odmoru za malico sledi še igralni odmor. Učenci si v tem času, ki traja tudi pol ure ali celo dlje, poljubno izberejo igro in se »zaigrajo« sami. Sama se ne vključujem v njihovo

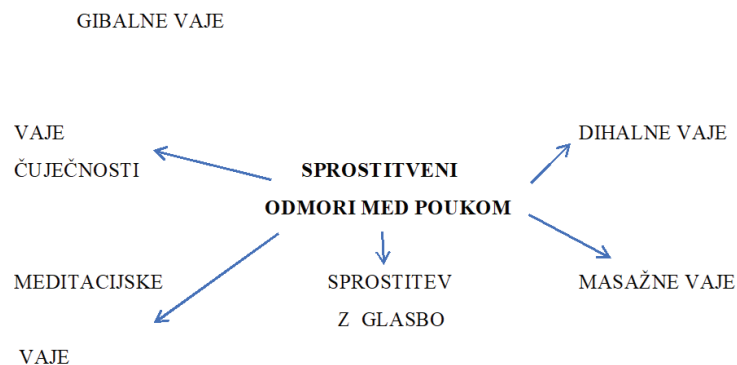
igro, pomagam le pri reševanju kakšnih igralnih sporov. Menim, da je prav, da se otroci znajo sami spontano zaigrati in da sami ustvarjajo igro. Učitelji učence med igro opazujemo, opazujemo njihove reakcije, opazujemo njihovo sposobnost življenja v različne situacije ... in le po potrebi usmerjamo tok igre – v kolikor pride pri učencih do nesoglasij, preprirov. Takrat mora učitelj vsekakor posredovati. V ospredju igralnega odmora je sproščena igra, ki ni vodena in usmerjena.

Odmori, ki pa jih vključujemo v sam pouk, v učni proces, pa so usmerjeni. Učitelj začuti, kakšen sprostitveni odmor bo v nekem trenutku za učence najprimernejši.

Sprostitveni odmori

Sprostitev je odsotnost psihične in tudi fizične napetosti. Ko dosežemo stanje sprostitve, se sprostijo celo telo, dihamo počasneje, bolj globoko, telo porablja manj kisika in izloči manj ogljikovega dioksida. Spusti se mišična napetost. Umiri se srčni utrip in dosežemo občutek miru. Iz telesa se izloči stresni hormon.

Sprostitev lahko dosežemo na različne načine, z različnimi aktivnostmi. Ljudje smo različni in vsak zase najde nekaj, kar ga sprošča. Za nekoga je to sprehod v naravi, za drugega branje knjige, poslušanje glasbe, ples itn. Otroci so že po naravi bolj gibalno usmerjeni. Naravna sposobnost otrok je, da se sproščajo z igro.



A. Svetina

Gibalne vaje

V pouk vključujem več kratkih sprostitvenih odmorov, ki so predvsem gibalni. Gibanje je ena izmed najbolj učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki omogoča posamezniku, da razbremenijo, sprostijo telo. Znana je minutka za zdravje, ki jo izvajamo večkrat dnevno. Namenjena je boljšemu psihofizičnemu počutju učencev. Učenci se sprostijo, izboljša se prekrvavljenost telesa, skratka izboljša se počutje učencev. Sama sem v razred vpeljala »desetko«, kar pomeni, da učenec ob mojem navodilu »naredi desetko« naredi deset počepov, deset poskokov ter deset sklec ali vojaških poskokov. Gre za niz treh gibalnih vaj. Vsako vajo učenec ponovi desetkrat. Otrok lahko tudi sam izbere svojo gibalno vajo, da jo le desetkrat ponovi.

Ena najbolj preprostih, učinkovitih in zabavnih gibalnih iger je »sprehod po razredu«. Ko opazim, da so učenci postali nemirni, da ne zmorejo več pozorno slediti pouku, navodilom, jim dam navodilo, naj gredo na sprehod po gozdu. Učilnica kar naenkrat postane gozd. Mize postanejo drevesa, šolske torbice postanejo kamni, gobe, grmovja. Ničesar ne spreminjamo oziroma ne prilagajamo potrebam hoje, teka. Predmeti, pohištvo ostanejo tako kot so. Učitelj s svojimi navodili sproti začara učilnico, v katerokoli domišljjsko deželo. Sprehod lahko pospremimo tudi z glasbo. Učenci imajo zelo radi spreminjanje v različne živali.

Posnemajo gibanje in oglašanje živali. Vajo lahko spremenimo, da se učenci sprehajajo v parih, v skupinah in se med sprehodom pogovarjajo. Če nam okoliščine dopuščajo, lahko hojo spremenimo v npr. hojo nazaj, hojo po prstih, hojo po petah, v gibanje po vseh štirih ali v tek po prstih.

Učenci imajo radi tudi gibalno vajo »vlakec«. Nekaj časa se kot vlakec premikajo po razredu, med klopmi, stoli. Na moj plosk se zamenja strojevodja (prvi v koloni steče na zadnje mesto). Vlasec pelje lahko tudi do omar z zvezki, otroci vzamejo zvezek in prispejo nazaj na postajo (tepih pred tablo). Tudi to vajo lahko pospremimo z glasbo.

Vaje čuječnosti

Z učenci sem začela izvajati tudi kratke naloge za krepitev čuječnosti. Vaje čuječnosti so kratke, vendar jedrnate. Opazila sem, da se otroci napolnijo z energijo. Krepijo občutek za čas, biti prisoten tukaj in zdaj – ta trenutek – in osveščati svoje počutje. Opisala bom pet najpogostejših vaj, ki jih izvajam z učenci v svojem razredu. S pomočjo čuječnosti lahko otrok izboljša pozornost. V sebi se umiri, zmanjša občutek napetosti, stresa, občutka tesnobe v sebi. Bolj se zaveda svoje okolice. Postane bolj potrpežljiv in pozoren. Nauči se obvladovati svoje telo, dihanje ter uravnavati svoja čustva.

Medvedov objem

Obe roki ovijemo okoli zgornjega dela svojega telesa in se objamemo. Začutimo toplino svojega telesa. Lepo nam je. Imamo se radi. Zadržimo objem 10 sekund ali več.

Česanje las

Učenci sedijo v turškem sedlu. Ob nežni glasbi si začnejo s prsti česati svoje lase kot bi bili glavnik. Ponavljamo gib do konca glasbe.

Vonj/okus presenečenja

Z učenci sedimo v krogu. Usedejo se v turški sed. Zamijijo. V škatlici imam snov, ki ima izrazit vonj (npr. cimet, kava, milo, šampon ...). Škatlico učenci povonjajo. Osredotočimo se tudi na globoko dihanje. Izberemo lahko tudi snov, ki jo okušamo. Učenci se osredotočijo na okus. Ob vaji lahko tudi mižijo.

Žaba

Učenci se usedejo v turški sed, položijo roke na kolena in mirno sedijo. Vaja se lahko mirno prekine ali pa jo spremenimo in dodamo zvok (npr. boben, tamburin), ob katerem žabice skočijo.

Masažne vaje

Učencem sem predstavila nekaj preprostih in nezahtevnih tehnik masaže ter samomasaže. Masaža sprošča mišično napetost ter spodbuja limfni in krvni obtok. Vpliva na živčni sistem. Možgani in naša čustva se umirijo. Sprošča se hormon oksitocin, ki daje občutek varnosti, ugodja in toplote. Otroci postanejo bolj umirjeni, manj agresivni, manj napeti, bolj pozitivno naravnani. Pripravljeni so vzpostaviti medsebojne socialne stike. Masaža naj bi krepila povezovanje, spodbujala zaupanje, blažila občutek tesnobe ter krepila zavedanje lastnega telesa. Obstajajo različne masažne tehnike (gibi so lahko sprostitveni, poživljajoči ...). Za izvajanje masaže med otroki je lahko popolnoma dovolj, da jih naučimo uporabljati roke. Otroci imajo radi dotike, božanje, trepljanje.

Učenci imajo najraje igrice »vreme«. Pri igri sedimo v krogu s hrbtom drug za drugim. Z rokami otrok doseže sošolca – z masažo sprostimo hrbtne mišice. Po hrbtu tapkamo s prstki, rišemo strele, sonce ... Priljubljena je tudi »masaža v paru«. Eden od otrok se uleže na mizo (lahko se spodaj položi blazino), drugi ga tapka s prsti po hrbtu in nogah. Izogibamo se intimnejšim telesnim delom.

Nekateri otroci imajo lahko odklonilen odnos do masažnih vaj, saj ne želijo, da se jih kdo dotika. Zato jim lahko ponudimo nekaj tehnik samomasaže, ko si oseba sama omogoča

masažo. Pri samomasaži smo v razredu največkrat izvedli vajo »grem pod tuš«. S konicami prstkov se tapkamo po glavi (lahko bolj nežno, lahko malce močnejše) in »masažo dlani«. S prsti nežno masiramo razprto dlan, delamo krožne gibe ali tapkamo. Naredimo pest in nato prste iztegnemo ali pa naredimo vajo, ko se prsti dotaknejo drug drugega.

Prvi in drugi razred ima poudarek na opismenjevanju. Z učenci spoznavamo abecedo ter pravilen zapis posamezne črke. V zvezke tako veliko pišemo. Pred pisanjem si učenci prste, dlan in zapestje dobro razgibajo in tako ogrejejo. Vsakič naredijo našo »prstno telovadbo«. Roko in dlan tudi preprosto stresamo in tako sprostimo mišično napetost.

Dihalne vaje

Pri dihalnih vajah se osredotočamo na lastno dihanje, na vdih ter izdih. Vajo izvajamo v krogu pred tablo. Udobno se usedemo. Učence opozarjam na pravilen vdih skozi nos ter izdih skozi usta. Naše telo se umiri takrat, ko je izdih daljši od vdiha. Vdih naj bi trajal 3 sekunde, dih zadržimo za 4 sekunde, izdih pa naj traja 5 sekund.

Najbolj priljubljene dihalne vaje pri učencih so:

- Balonček: Otroci vdihnejo skozi nos. Sledi počasen izdih skozi usta. Zraven mehko izgovarjamo »šššššššššš«. Predstavljamo si balonček iz katerega počasi uhaja zrak.
- Vonjanje rožice: Otrok vdihne skozi nos, kot da bi povonjal dišečo rožico, nato izdihne skozi usta, kot da bi pihal vetrnico ali regratovo lučko. Vaji lahko dodamo tudi gibanje – ob vdihu dvignemo roke nad glavo, ob izdihu jih počasi spustimo. Lahko vstanemo ob vdihu in počepnemo ob izdihu.
- Dihanje s pliškotom: Otroci se udobno uležejo na hrbet. Roke počivajo ob telesu. Otroku na trebuh položimo njegovo plišasto igračo. Otrok opazuje dvigovanje in spuščanje igračke na svojem trebuhu. Otrok vdihne skozi nos tako, da napolni trebušček z zrakom in igračka se takrat dvigne. Ko otrok izdihne, se igračka spusti.
- Zmajevo dihanje »bruhanje ognja«: Otroci posnemajo dihanje zmaja. Naredimo dolg vdih skozi nosnice ter dolg izbruh ognja ob izdihu.

Na splošno otroci radi posnemajo dihanje živali.

Meditacijske vaje

Občasno v razredu z učenci izvedem kratko meditacijo. Pravzaprav »meditacijsko zgodbo«, ki učence umiri in sprosti. Otroci za takšno umiritev potrebujejo kotiček zase, prostor, kjer jih nihče ne moti. Izberejo poljuben, a varen kotiček v razredu (lahko tudi na mizi). Names-tijo se v kar najbolj udoben položaj. Spodbudim jih, naj zaprejo oči. Z mirnim glasom jih popeljem v neko vizualno predstavo, lahko tudi v domišljjski svet.

»Zapri oči. Umiri se. Tvoje telo je mirno. Čutiš, kako dihaš. Naredi globok, počasen vdih skozi nos in globok izdih skozi usta. Ponovi vajo. Predstavljaš si, da ležiš na plaži. S prsti začutiš mivko, ki te greje. Slišiš morje, ki buči ob skale. Vonjaš morje, ki je čisto blizu. Slišiš glas galebov, ki letijo nad teboj. Želiš z njimi. Tvoje telo postaja lahko. Lahko kot peresce. Dvigaš se in dvigaš in poletiš v modro nebo med puhaste oblačke. Zaslišiš galebe. Vabijo te. Razpreš svoja krila. Poletiš mednje. Svoboden si. Letiš. Večer je. Spuščaš se k tlam. Varno pristaneš na svoji brisači. Pomahaj z rokama galebom v slovo. Nazaj si. Počasi odpri oči. Usedi se. Iztegni roke. Počasi vstani.« (A. Svetina)

Meditacija ima pozitiven vpliv na vsakega človeka. Počasno, umirjeno dihanje pomaga k temu, da se sprostimo, razbremenimo in osvobodimo neprijetnih občutkov. Včasih meditacijo izvedem tudi po končani in intenzivni uri športa, ko učenci potrebujejo umirjanje. Res pa je, da si je za meditacijo potrebno vzeti čas.

Sprostitev z glasbo

Glasba sprošča in pozitivno vpliva na nas. Učenci radi spontano zaplešejo na izbrano skladbo ali pesem. Za pritegnitev pozornosti uporabljam različne glasbene prvine. S petjem, ritmično izreko ter z igranjem na lastna, improvizirana ali mala Orffova glasbila učence mo-

tiviram za nadaljnje šolsko delo. Otroci imajo radi pesem "Hitro ponovi gibe – glej tako", kjer ob preprostem besedilu tudi gibalno ponazorimo pesem. V tem primeru spreminjamo gibe. Otroci se menjavajo po vrsti, ko sedijo v krogu, ob petju prikazujejo vsakič nove, zabavne gibe (kretnje z rokami, tudi nogami, celim telesom). Pesem "Roke gredo tako" ima enak princip. Obe pesmi oziroma gibalni igri bom predstavila na prezentaciji.

Zaključek

Učencem so naši sprostitevni odmori zelo všeč. Radi izvajajo gibalne, masažne in druge vaje, ki sem jih omenila v svojem prispevku. Zdi se mi nujno, da v proces pouka vključujemo sprostitevne tehnike. Z njimi pomagamo učencem, da se sprostijo, se v sebi umirijo in razbremenijo svojih misli, skrbi. Učenci na ta način tudi odkrivajo svoja čustva in jih znajo bolje razumeti. Sprostitev, ki jo dosežemo s kratkimi sprostitevni odmori, izboljša učenčovo pozornost ter učne sposobnosti. Vsekakor bom s tovrstnimi sprostitevni tehnikami pri poučevanju še nadaljevala.

Literatura

- Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar, M., Strmčnik, F. (2003). Didaktika. Novo mesto: Visokošolsko središče.
- Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba (Vaje čuječnosti za otroke in njihove starše)
- Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino; Sprostitevna vzgoja za otroke. Ljubljana:DZS.
- <https://www.poslusam.se/4-vaje-sproscanja-za-otroke/> (25.3. 2024)
- <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf> (28.2. 2024)
- <https://www.cujecnost.org/vaje-cujecnosti-za-otroke-mladostnike-in-starse/> (2.4. 2024)
- <https://domzalec.si/aktualno/pravljicne-meditacije-za-otroke/> (2.4.2024)
- <https://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/masaze.pdf> (2.4. 2024)
- https://www.zrss.si/arhiv_clankov/pomen-gibanja-pri-ucencih-na-zacetku-solanja/ (25.3. 2024)

OBVLADOVANJE STRESA PRI POUKU (ANGLEŠČINE)

Povzetek: Največji vir stresa za večino najstnikov predstavlja šola: strah pred neuspehom, slabimi ocenami, zavrnitvijo sošolcev, nasiljem, tudi strah pred (nekaterimi) učitelji. Z uporabo strategij ter kombinacijo predstavljenih komunikacijskih tehnik lahko učitelji bistveno vplivajo na zmanjšanje stresa in ustvarjanje pozitivnega okolja za učenje. Učenci v takšnem okolju pridobijo čustveno odpornost, so bolj motivirani, obenem pa se učijo učinkoviteje in ne nazadnje manj manjkajo pri pouku. Z uporabo tehnik pridobijo tudi učitelji - ne samo večjo možnost vplivanja, temveč tudi kontrolo nad različnimi situacijami v razredu in izven. S tem so učitelji na boljši poti, da zavestno dosežejo notranji mir in kvalitetno opravljajo svoj poklic. V prispevku je predstavljenih 10 tehnik, ki jih uporabljamo v različnih časovnih delih učne ure tako pri pouku angleščine (kjer so bile testirane) kot tudi pri drugih predmetih.

Ključne besede: obvladovanje stresa, pouk, tehnike, učitelj

STRESS MANAGEMENT IN TEACHING (ENGLISH)

Abstract: The biggest source of stress for most teenagers is school: students are afraid of failure, poor grades, rejection from classmates, violence, even of (some) teachers. By using the strategies and a combination of the presented communication techniques, teachers can have a significant impact on reducing stress and creating a positive learning environment. In such an environment students acquire emotional resilience, are more motivated, at the same time they learn more efficiently and, last but not least, are less likely to be absent. With the use of techniques, teachers as well can gain - not only greater influence but also control over various situations inside and outside the classroom. Thus teachers are on a better path to consciously achieve inner peace and do their job well. The article presents 10 techniques used in different parts of a lesson, both in English lessons (where they have been tested) and in other subjects.

Key words: stress management, teaching, techniques, teacher

1 Uvod

Kar 70-80% obiskov vseh bolnikov pri zdravniku je zaradi bolezni, ki so povezane s stresom (Dernovšek in drugi 2006, str.8). Stres je posledica večkratnih kemičnih reakcij (sprememb emocionalnih stanj v telesu), katerih vzrok so večinoma programi na nezavednem delu, ki se sprožajo ob zunanjih dogodkih in teh zunanjih dogodkov je v razredu veliko - tako za učitelje kot za dijake. Povprečno je med drugim v štirih letih srednje šole več kot 300 ocenjevanj. Obremenitve s šolskim delom že v 5. razredu dosežejo delovne obremenitve odraslih, v srednji šoli pa se še povečajo na povprečno 10 ur na dan (Brcar 2005, str.11). Velik posredni znak stiske učencev je izostanek od pouka, ki se z leti šolanja le še veča. Učitelji kot usmerjevalci učnega procesa pa lahko bistveno zmanjšamo možnosti nastanka stresnih situacij s tehnikami, ki bodo prikazane v nadaljevanju. Poleg tega lahko z navedenimi tehnikami tudi zmanjšamo posledice stresnih dogodkov, ko se le-ti zgodijo. Seveda lahko učimo tudi brez tehnik, a tako bo nivo stresa prepuščen naključju in vezan na situacije, ki jih ne moremo kontrolirati.

2 Tehnike

2.1 Emocionalna priprava in prvi vtis

Ko učitelj vstopi v razred, se ustvari prvi stik in tudi prvi vtis. Po navedbah raziskav imamo samo 27 sekund, da ustvarimo prvi vtis, pri čemer si 69% ljudi ustvari prvi vtis o nekom še preden ta spregovori (www.inc.com/peter-economy/according-to-this-truly-surprising-new-study-you-have-just-27-seconds-to-make-a-first-impression.html). Ker večina učencev nezavedno »prebere« učiteljevo emocionalno stanje in dinamiko še preden le-ta učence pozdravi, je emocionalna priprava na uro ena izmed pomembnih tehnik. Tako bi se naj učitelj umiril pred vstopom v razred (npr. z vsaj 30 sekundami počasnega dihanja in zniževanja utripa srca). Poleg tega je pomembno, da učitelj v razred ne hiti in se umirjeno približa dijakom. Sam učitelj je zgled in največji vpliv ima z govorico telesa, zato naj bo premikanje

učitelja umirjeno in predvideno. S tem učitelj tudi dosega alfa status in pozitivno vpliva na dogajanje v razredu.

2.2 Predokvirjanje

Takoj po uvodnem pozdravu je priporočljivo, da učitelj s tehniko predokvirjanja podaja sugestije. S predokvirjanjem nastavimo okvir (idealno učno okolje), ki ga želimo imeti v razredu. Sugestije so lahko vezane tako na učno snov kot tudi na ustvarjanje mirnega in sproščenega okolja. Najlažji način za predokvirjanje učencev, da med uro ne bodo doživljali stresa, je da mirno z govorico telesa signaliziramo, da so nepredvidene in stresne reakcije nepotrebne. Poleg umirjene govorice telesa lahko učitelj tudi besedno predokviri razred s sugestijami, ki jih poda na začetku ure kot npr. »Veseli me, da se bomo danes lahko v sproščenem in mirnem vzdušju naučili ...« Bistvo predokvirjanja je, da potem ko uporabimo sugestijo (v tem primeru »v mirnem in varnem okolju«), nadaljujemo z drugo tematiko (distrakcija) in s tem prikritimo sugestijo - zato da o njej dijaki ne razmišljajo, ampak jo le nezavedno sprejmejo. Pozitivne učinke predokvirjanja kažejo številne raziskave tako znotraj učnega okolja kot v javnih nastopih (Barker, 2014).

2.3 Dinamika

Ko smo predokvirili učno uro, začnemo pouk z mirnim, počasnim glasom in s tem počasi privajamo učence na višjo dinamiko, ki bo sledila kasneje. Prehiter začetek, preveliko dinamike, glasnosti in tempa na začetku ure namreč povzroči močno reakcijo zlasti pri kinestetičnih tipih učencev. Ti bodo ob »predinamičnem« začetku doživljali stres in se navadno »izklopili« iz ure, saj niso pripravljeni na tako hitro dinamiko podajanja snovi. S počasnim začetkom ure se lažje povežemo z učenci na nezavedni ravni (Goetz, T. in drugi, 2019).

2.4 Povzemanje vsebine

Zelo pomembna tehnika pri podajanju snovi je tudi tehnika povzemanja vsebine, s katero omogočimo učencem, da sledijo stičnim točkam vsebine. V primeru da učenec komunicira z nami, ponovimo zadnji del njegovega stavka in šele nato dodajamo odgovor. Izpostavljeni učenec bo bistveno bolj pomirjen, saj je učitelj s ponovitvijo dela njegovega stavka vzpostavil povezavo na nezavedni ravni. Dodatno se v primeru postavljanja smiselnih vprašanj s strani dijakov tudi zahvalimo za vprašanje. Primer: »Profesorica, lahko ponovite, zakaj je v tem primeru uporabljen preteklik?« »Hvala za vprašanje. Če prav razumem, te zanima zakaj je primeru št. 5 uporabljen preteklik?« Navedeni primer je veliko manj invaziven do dijaka in hkrati omogoča čas, da dijak večinoma sam pride do odgovora, še preden mu ga podamo sami.

2.5 Tehnika povezovanja (tehnika IN)

Stres zmanjšamo tudi, če na začetku ure povemo nekaj trditev, ki so resnične za večino dijakov. To tehniko imenujemo tehnika povezovanja oz. tehnika IN. Z nekaj dejstvi na začetku ure namreč pomirimo nezavedni del učencev do takšne mere, da začne sprejemati informacije in sugestije veliko bolje, kot če teh trditev ne bi vključili. Primer: »Me veseli, da ste danes vsi tukaj IN ker ste tukaj, se bomo na primerih naučili uporabo preteklika, kar boste lahko uporabili v praktično vsaki priložnosti. IN zato je pomembno, da ste tukaj IN ste pozorni na to, kar bom povedala.« Kot je razvidno iz primera, lahko tehniko uporabimo tudi v krajšem sestavku. Zaželeno pa je, da strukturo resničnih trditev uporabimo vsaj na začetku in na koncu vsake ure, saj s tem dijaki nezavedno prikimavajo tako na začetku kot na koncu in pomirjeno odidejo k naslednji uri (nezavedni del se pomiri in razbremeni, ker pride do strinjanja na začetku in na koncu ure). S tem dosežemo nižjo raven stresa, kot če bi začeli takoj z novimi informacijami. Podajanje informacij je torej po poteku: nekaj, kar je res, nekaj, kar je novega in na koncu nekaj, kar je za njih res (oz. kar že vedo).

2.6 Tehnika stopnjevanja

Pomembna tehnika, povezana s podajanjem snovi, je tudi stopnjevanje teže sugestij oz. snovi. Na začetku ure navadno ne dajemo kompleksnih primerov in negativnih sugestij kot na primer obseg domače naloge/projekta in podobno. Tehnika stopnjevanja izvira iz oglaševanja, kjer je izdelek oz. blagovna znamka najprej pokazan v ozadju, nato bližje in na koncu v ospredju. Tehnika stopnjevanja je torej tehnika, pri kateri končne informacije sporočimo postopoma, najprej malo, potem malo več in na koncu v polnem obsegu. Tako lahko npr. pri podajanju povratne informacije pri ustnem ocenjevanju uporabimo to tehniko na način, da dijaku najprej povemo, da ni bil najbolj uspešen, nato mu konkretno predstavimo, katere snovi ni znal, in na koncu povemo oceno. Ta tehnika povzroči veliko manj stresa, kot če učitelj najprej pove oceno in nato dijaku pojasnjuje razloge zanjo.

2.7 Emocionalna dinamika

Emocionalna dinamika je v razredu zelo pomembna. Določeni deli ure naj bodo mirni, drugi bolj emocionalni intenzivni, določeni zelo pozitivni in mogoče nekateri deli celo negativno emocionalno obarvani. Tehniko spreminjanje emocionalnega stanja imenujemo tehnika emocionalnega kolesa, ki naj se vseskozi vrti. Emocionalno kolo prikazuje 4 različna stanja: zadovoljen aktiven (vesel), zadovoljen pasiven (umirjen), nezadovoljen pasiven (žalosten), nezadovoljen aktiven (razdražljiv) (Warr in drugi 2013, 342-363). Dober primer emocionalne manipulacije skozi vse 4 kvadrante so medijski ustvarjalci, ki v filmih dinamiko zavrtijo vsaj nekajkrat. S tem lahko občinstvo ujamejo ne glede na to, ali so ob začetku filma v negativnem ali pozitivnem intenzivnem ali pasivnem stanju.

Tudi dober učitelj bo uporabil večšine dobrega govornika in dijake popeljal skozi različna emocionalna stanja. S tem bo omogočil, da se večina dijakov v določenem trenutku emocionalno poveže z učiteljem in s tem bistveno zmanjša možnosti za nastanek stresa. Prepričanje, da je za nestresno situacijo značilno le pozitivno stanje učitelja, ni pravilno, saj to velikokrat povzroči ravno nasprotni učinek, ker ne pride do kontrasta emocij in se mnogi učenci z njim ne morejo poistovetiti. Zaradi razlike v emocionalnem stanju v primerjavi z učiteljem dijaki doživljajo stres in odpor do učitelja ter snovi. Ker je za nekatere učence premalo dinamike, za druge preveč, je edini način, da učitelj uporablja vse 4 kvadrante emocionalnega kolesa, s tem ko menjuje tako dinamiko kot tudi čustveno valenco (pozitivne in negativne emocije). To lahko doseže z govorico telesa, manipulacijo glasu in dinamiko govora ter vsebino, ki jo podaja. S tovrstnim podajanjem vsebin imajo dijaki možnost, da podoživljajo tako pozitivne emocije, kot tudi da se ob negativnih tematikah emocionalno povežejo in s tem čustveno razbremenijo. To sicer ne pomeni, da mora učitelj dijake spraviti v skrajnosti kot je npr. depresija, temveč da upošteva, da je znotraj ure zadoščeno vsem dijakom, ki se nahajajo v različnih emocionalnih stanjih.

2.8 Prekinjen vzorec

V kolikor pri pouku pride do stresnih dogodkov, je pomembno razumeti, da se stresni dogodek vedno v nekem trenutku začne in v nekem trenutku emocionalno eskalira. Pomembna tehnika pri obvladovanju takšnih stresnih situacij v trenutkih, ko je stres na najvišji ravni, je premor in prekinjen vzorec (v NLP znan kot »pattern interrupt«). Tako je pomembno, da v stresni situaciji ne reagiramo takoj, temveč si vzamemo vsaj sekundo ali dve za razmislek. V praksi lahko to pomeni, da naredimo pozo misleca, ki sama po sebi zmanjšuje emocije (primemo se za brado in naredimo sekundo ali dve premora, s tem da učenca, ki je povzročil stresno situacijo, ne gledamo direktno v oči). Na tak način se bodo emocije znižale in stresni dogodek bo prikazan v veliko manjši luči, kot bi v resnici bil. Dodatno nato s tehniko prekinjenega vzorca (z nepredvidenim dejanjem) preusmerimo pozornost na drugo aktivnost oz. dejavnost. Po tej najvišji stopnji emocionalnega stanja je namen te tehnike, da se dijak emocionalno umiri. Navadno je za prekinjeni vzorec dovolj že zelo majhna distrakcija (na primer odpiranje okna ali plosk). Prekinjen vzorec je navadno zadosti,

da se dijak pomiri do takšne mere, da lahko počaka do konca ure. Vse stresne situacije, ki so povezane z negativnimi emocijami namreč najlažje obvladujemo v kombinaciji 1 na 1. Tako (če je mogoče) dijaka vedno pomirimo, vzgojni ukrep pa mu damo na koncu ure. To je pomembno, ker se sam alfa položaj dijaka nasproti drugim učencem v takem primeru ne zmanjšuje in s tem tako dijak kot učitelj doživljata veliko manjši stres, dijak pa se manj upira vzgojnemu ukrepu. Tudi učitelj lažje ohrani alfa status v učilnici, kot pa če bi z dijakom imel konflikt pred razredom. Dijaki, ki so moteči ali celo provokativni pri pouku, imajo pri veliko učencih visok alfa položaj in velika verjetnost je, da bodo s seboj potegnili celotno skupino (včasih celo celoten razred). Tako bo stres doživljalo veliko dijakov in tudi učitelj, hkrati pa dogodek sproži odpor več učencev proti učitelju samo zaradi izpada glavnega (alfe) dijaka.

2.9 Uporaba metafor

Ko je stresni dogodek mimo, je zelo pomembno, da se vzpostavi t.i. stanje umirjenja in tu najlažje učitelj nadaljuje uro z metaforami (meta-for – prenesi čez kritično vrednotenje), v katerih je polno sugestij umirjenja. Metafore ali zgodbe imajo veliko prednost, saj jih je praktično nemogoče kritično vrednotiti (Ahmady in drugi 2016). Torej v določenem stresnem dogodku učitelj, ki je pripravljen, pove zgodbo (lahko tudi samo delno vezano na stresni dogodek). S tem preusmeri pozornost in hkrati pomiri dijake ter ponovno vzpostavi umirjeno atmosfero (Wilcox in drugi 2010). Metafore oz. zgodbe so tudi zelo učinkovite, ker spodbudijo večjo pozornost. Metafore lahko dopolnijo oz. povedo tudi dijaki, pri čemer jih spodbudi učitelj z vprašanji. Namesto ali kot dodatek lahko učitelj predvaja video, ki ima že sam po sebi prenesen pomen oz. metaforo. Metafore tudi povečujejo sugestibilnost (trans) in s tem zmanjšujejo kritično vrednotenje tako učitelja kot tudi stresnega dogodka.

2.10 Tehnike za vzpostavljanje pozitivnega emocionalnega stanja

V določenih primerih lahko učitelj tudi izvede vizualizacijo, oz. da navodilo, da dijaki za trenutek zaprejo oči. Učitelj jih lahko nato vodi skozi pozitivno situacijo in na tak način zelo hitro znižajo negativne emocije, ki jih imajo v telesu. Poleg vizualizacije je zaželeno, da so dijaki telesno aktivni, četudi to pomeni samo, da zamenjajo prostor ali morda naredijo skupinsko vajo (Tang in drugi 2022). Dodatno je po stresnih dogodkih zaželeno timsko delo, saj se dijaki lahko emocionalno razbremenijo tudi znotraj skupine svojih sovrstnikov, kjer se počutijo varno. V ekstremno stresnih dogodkih lahko učitelj popolnoma preusmeri tematiko ure na drugo nestresno tematiko in skupinske aktivnosti kot npr. kviz, skupinska tekmovanja itd., pri čemer lahko doseže, da se emocionalno stanje zelo hitro pomiri. V primeru stresnih situacij, ki se ponavljajo (navadno s strani enega samega dijaka) je zelo pomembno individualno srečanje, ki ga opravi strokovna svetovalna služba in s tem zmanjša stresne dejavnike tako za učenca kot za učitelja.

Zaključek

Na koncu bi želela poudariti, da je ena izmed ključnih tehnik, da je učitelj glavni (alfa) v razredu in da s hitrostjo dihanja, hitrostjo srčnega utripa izkazuje mirnost znotraj učilnice. To navadno dosežemo z globokim in počasnim dihanjem, o čemer priča več znanstvenih raziskav (Bentley in drugi 2022). Slednje bo ne samo omogočilo veliko večjo prodornost glasu učitelje, temveč tudi povišalo njegov alfa status in umirjenost. Dijaki se bodo nezavedno tej mirnosti prilagodili. Ko govorimo o mirnosti, seveda ni mišljeno pasivno zunanje obnašanje temveč notranje umirjeno stanje. Kot že omenjeno: fizična aktivnost, dinamika same ure naj bi bila razgibana, od mirne do aktivne. Zelo priporočljivo je, da učitelj uporablja tehnike počasnega globokega dihanja, ki hkrati znižujejo tudi srčni utrip. Vse te malenkosti namreč učenci doživljajo nezavedno pomirjajoče. Učitelj je zgled tako za umirjenost znotraj kot tudi za emocionalno stanje in stabilnost učencev v celotnem razredu. Skratka zgled je vseeno prva in najpomembnejša tehnika in dober učitelj bo delal na sebi, ne samo na učnem gradivu.

Literatura

- Ahmady, S. in drugi (2016) . Metaphor in Education: Hidden but Effective. *Journal of Medical Education*. 15(1), 52-57. DOI:10.22037/jme.v15i1.10401
- Barker, L. J. in drugi (2014). Framing classroom climate for student learning and retention in computer science. Conference: Proceedings of the 45th ACM technical symposium on Computer science education. DOI:10.1145/2538862.2538959
- Bentley in drugi (2022). Slow-Breathing Curriculum for Stress Reduction in High School Students: Lessons Learned From a Feasibility Pilot. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fresc.2022.864079>
- Brcar, P. (2005). *Zdrav življenjski slog osnovnošolcev: priročnik za učitelje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf
- Goetz, T. in drugi (2019). The Dynamics of Real-Time Classroom Emotions: Appraisals Mediate the Relation Between Students' Perceptions of Teaching and Their Emotions. *Journal of Educational Psychology* 112(6), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000415>
- <https://www.inc.com/peter-economy/according-to-this-truly-surprising-new-study-you-have-just-27-seconds-to-make-a-first-impression.html>
- Tang in drugi (2022) The Relationship between Physical Exercise and Negative Emotions in College Students in the Post-Epidemic Era: The Mediating Role of Emotion Regulation Self-Efficacy. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(19), 12166, <https://doi.org/10.3390/ijerph191912166>
- Warr in drugi (2013). Four-quadrant investigation of job-related affects and behaviours. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 23(3), 342-363. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.744449>
- Wilcox, A.C. in drugi (2010). Co-Creating Metaphor in the Classroom for Deeper Learning: Graduate Student Reflections V: *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 22(1), 71-79. <http://www.isetl.org/ijtlhe/> 2010

VADBA OSNOVNIH ELEMENTOV ČUJEČNOSTI V OKVIRU RAZREDNE URE

Povzetek: Učenci se vsak dan srečujejo s široko paleto nalog, ki jim prinaša obilico naporov in stresa, kar v njihovem telesu posledično povzroča nemir. Tako v poplavi vseh obveznosti, ki jih prinaša tempo sodobnega življenja, pozabljajo na bistvo, t. j. nase oziroma na delovanje svojega telesa. Pomembno je, da se znajo ustaviti in se zazreti vase oziroma si prisluhniti. V osnovi so bolj čuječi kot odrasli, kljub vsemu pa potrebujejo učiteljevo usmerjanje, da svojo sposobnost čuječnosti še dodatno okrepijo. Z urjenjem čuječnosti učence opolnomočimo, da so le-ti bolj učinkovito osredotočeni na učno snov in lažje prepoznavajo ter uravnavajo svoja čustva. S tem pa pripomoremo tudi k razvijanju pozitivne samopodobe mladostnikov v učnem procesu. V prispevku bodo predstavljene vaje čuječnosti, ki se izvajajo v okviru razrednih ur. Izpostavljeni bodo tudi odzivi učencev (kakšno je njihovo počutje med in po izvajanju vaj, kaj so pridobili ...)

Ključne besede: čuječnost, učenec, učitelj, učni proces

PRACTICE OF BASIC ELEMENTS OF MINDFULNESS DURING THE CLASS MEETINGS

Abstract: Every day students are faced with a wide range of tasks, which leaves to stress and disorder in their bodies. In their daily tasks, connected with fast and modern living, they forget about the most important, themselves and on their collaboration between body and mind functions. It is important, that they know how to stop and look at themselves or listen to themselves. Basically, they are more mindful than adults, but despite everything, they need the teacher's guidance to further strengthen their mindfulness. With mindfulness training, students are more focused on their learning material and they can more easily recognize and regulate their emotions. This also helps to develop a positive self-image of young people in the learning process. In the article mindfulness exercises, that are carried out in class meetings, are presented. Student's reactions will also be highlighted (how they feel during and after the exercises, what they have gained ...)

Key words: mindfulness, student, teacher, learning process

1 Uvod

Živimo v svetu, ki vsak dan prinaša nove zadolžitve, tempo življenja postaja vse hitrejši, v ospredje postavljamo delo, na sebe in svoje osnovne potrebe pa dostikrat pozabimo. S tem izgubljammo glavni kompas svojega življenja. V zadnjem času se veliko govori o čuječnosti v družbi, kjer glavni akterji niso samo odrasli, temveč se vse več poudarka daje čuječnosti za otroke. Izraz čuječnost izvira iz angleške besede mindfulness in predstavlja stanje oziroma način zavedanja svojega doživljanja (Černetič, 2011). Gre za zavedanje prisotnosti v nekem trenutku in posamezniku omogoča razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog njega. S čuječnostjo se učimo svojo pozornost usmeriti na zavedanje svojih misli, čustev in telesnih občutkov ter zunanjega dogajanja, na primer zvoki v okolici (Černetič, 2005).

Snel (2019) čuječnost enači s prijazno pozornostjo, ki osvobaja in koristi tako otrokom kot tudi njihovim staršem: »Čuječnost pomeni, da občutite sončne žarke na koži, slane solze, ki vam tečejo po licih, ali valovanje nemoči v telesu. Čuječnost pomeni doživeti tako veselje kot žalost in ob tem ne čutiti potrebe, da nemudoma o tem sodimo ali kaj ukrenemo.«

Z redno vadbo čuječnosti se lahko življenje otrok bistveno izboljša. Iz različnih raziskav (Černetič 2005, Roman 2015 in Burdick 2019) je razvidno, da čuječnost prinaša več prednosti. Najbolj izpostavljeni pozitivni učinki so: ustreznejše uravnavanje čustev, več socialnih spretnosti, večja sposobnost za usmerjanje pozornosti, boljši delovni spomin, sposobnost načrtovanja in organizacije, večja samozavest, občutek umirjenosti, sproščenosti in sprejemanja sebe, kakovostnejši spanec, manjši strah pred opravljanjem šolskih obveznosti, zmanjšana motnja pozornosti, hiperaktivnosti in impulzivnosti, zmanjšana tesnoba in depresivnost, manj vedenjskih težav in težav z obvladovanjem jeze.

V kolikor želimo doseči zgoraj omenjene pozitivne učinke, je potrebno vpeljati načrten in

sistematičen pristop uvajanja osnovnih elementov čuječnosti v naš oziroma otrokov vsakdanjik. Doziranje naj bo postopno in kontinuirano. S tem se bodo otroci naučili zavedanja sebe in bodo te procese ponotranjili.

2 Vadba osnovnih elementov čuječnosti

Vadbo osnovnih elementov čuječnosti sem začela izvajati v okviru razrednih ur, ker sem ugotovila, da imajo učenci težave s samozavestjo, nastopanjem pred drugimi, strahom in doživljanjem tesnobe pred ustnim spraševanjem ter pisanjem pisnih preizkusov znanja. Učence poskušam opremiti z različnimi tehnikami čuječnosti. Velik poudarek dajem na zavedanju dihanja, misli in čustev ter zavedanju telesa. V nadaljevanju so opisane nekatere vaje (povzeto po Burdick, 2019), ki so se izkazale za zelo učinkovite in dobro sprejete med učenci.

2.1 Zavedanje dihanja:

Osnovni element čuječnosti je usmerjanje pozornosti na dihanje. Dihamo ves čas, samodejno in nezavedno. Naše dihanje pa se spreminja, glede na doživljanje zunanjih dogodkov, ki nas vsakodnevno obkrožajo. Dihanje je zelo povezano z našim trenutnim počutjem – sreča, veselje, umirjenost, jeza, žalost, strah. Dihanje je lahko plitvo in hitro ali pa globoko in počasno. Z metodo zavedanja dihanja se učenci naučijo, da je dihanje lahko zabavno. Osnovni cilj te metode je učencem pomagati usmeriti pozornost na dihanje in ozavestiti pozornost na občutja v telesu med dihanjem.

2.1.1 Počasno in hitro dihanje

S to metodo se poigramo z različnimi načini dihanja. Učenci najprej naredijo dolg in počasen vdih. Pri tem so pozorni, kako dolg je lahko njihov vdih. Nato usmerijo pozornost na dolžino izdih. To ponovijo trikrat. Nato se pogovorimo, kako se počutijo, ali je sapa topla, mrzla, nežna, mehka. Kje čutijo sapa – v grlu, glavi, prsnem košu ali morda v trebuhu?

Vajo nadaljujemo z hitrim vdihom in hitrim izdihom. To ponovijo desetkrat. Po končani vaji dihamo normalno v svojem tempu in se osredotočimo na občutja v telesu. Pri čemer so pozorni na to, kateri del se med dihanjem premika, kako hitro jim bije srce, ali ob takem dihanju nastajajo kakšni zvoki. Vajo zaključimo tako, da se najprej umirijo in nato dihamo počasi, naredijo dolg vdih in dolg izdih. Pri tem pozornost usmerijo na vsak del vdiha in izdiha. Po zaključku vaje se z učenci pogovorim, ali se sedaj počutijo drugače, ali se je v telesu kaj spremenilo, so se umirili, kako hitro jim bije srce.

2.1.2 Napihovanje balona

Pri tej vaji se osredotočimo na dihanje. Učenci zaprejo oči in roke položijo na svoj trebuh ter si predstavljajo, da je v njem balon. Zatem vdihnejo skozi nos in pri tem štejejo do štiri ter napihnejo balon v njem. Usmerim jih, da so pozorni na svoje roke in opazujejo, kaj se med tem dogaja z njihovimi rokami. Nato nežno izdihnejo skozi usta in pri tem štejejo do osem. Pri izdihu so pozorni, da balon v trebuhu izprazni.

To ponovimo petkrat. Nato jih vprašam, kako se počutijo, ali čutijo, da se balon v trebuhu napihuje, ali jim je zraka zmanjkalo ali ga je morda kaj ostalo, kaj so opazili, ko so dihal.

2.1.3 Milni mehurčki

Učenci zaprejo oči in globoko vdihnejo skozi nos ter dih na kratko zadržijo (v mislih štejejo do tri). Nato počasi izdihnejo skozi usta in si predstavljajo, da so pihili milni mehurček. Če imajo težavo, ki jih muči, si predstavljajo, da to težavo skrijejo v milni mehurček in jo odpihnejo daleč stran. Pri tem opazujejo, kako v nekem trenutku milni mehurček počne, težava pa se razblini. Usmerim jih, naj to večkrat ponovijo in uživajo v pogledu na milne mehurčke.

2.2 Zavedanje misli in čustev:

Učencem se po glavi vsak dan prepleta ogromno misli, ki so lahko prijetne ali manj prijetne. S pomočjo vaje lovljenje metuljev, se učenci naučijo zavedanja svojih misli in čustev.

2.2.1 Lovljenje metuljev

Učenci v šoli sedijo na stolu, doma pa lahko to vajo izvajajo tudi leže. Najprej zaprejo oči, nato pa svojo pozornost usmerijo na dihanje. Roke položijo na trebuh in petkrat globoko vdihnejo in izdihnejo. Pri tem pozornost usmerijo na dviganje in spuščanje rok z vsakim njihovim vdihom in izdihom. Nato nadaljujejo z enakomernim dihanjem. V tem času opazujejo svoje misli, ali se jim porajajo pozitivne ali negativne misli. Nato si misli predstavljajo kot metulje, ki letajo nad njihovo glavo. V mislih lahko metulja ujamejo ali pa pustijo odleteti. S to vajo se učenci naučijo loviti metulje pozitivnih misli, metuljem negativnih misli pa pustijo odleteti. Ob koncu vaje se pogovorimo, kako so zmogli svoje misli opazovati od daleč. Ali jim je to predstavljalo težavo, je bilo težko. Pogovor zaključimo s tem, da mislim, ki nam rojijo po glavi, ne moremo preprečiti, da bi se pojavile, lahko pa se svobodno odločimo, katere misli želimo zadržati in katere pustimo, da odletijo daleč stran.

2.3 Zavedanje telesa:

Zavedanje telesa je izjemno pomemben vidik samozavedanja. Učenci lahko zaznavajo različna stanja v telesu – kako jim bije srce, kakšen občutek imajo v črevesju, ali občutijo bolečino, ali morda neugodje. Ta metoda otrokom pomaga, da se povežejo s svojim telesom, se zavejo svojih občutij v telesu in ugotovijo, kaj telo v določenem trenutku potrebuje.

2.3.1 Aktiviranje vseh čutov

Pri tej vaji učenci najprej pogledajo okrog sebe, nato morajo najti in poimenovati pet stvari, ki jih lahko vidijo, štiri stvari, ki se jih lahko dotaknejo, tri stvari, ki jih lahko slišijo, dve stvari, ki ju lahko vonjajo in eno stvar, ki jo lahko okušajo.

2.3.2 Ogenj v dlaneh

Učenci si zagrejejo dlani tako, da nekajkrat na hitro podrgnejo eno dlan ob drugo. Nato opazujejo občutke. Pri tem so pozorni na toploto, ki je nastala. Nato zaprejo oči in svoje dlani nežno položijo na vrh glave. Svojo pozornost usmerijo na toploto, ki z dlani počasi prehaja na glavo. Nato še enkrat segrejejo dlani in jih položijo pred obraz, vendar se pri tem obraza ne dotaknejo. Pozorni so na to, ali čutijo toploto z dlani na svojem obrazu. V tem položaju ostanejo še nekaj trenutkov in opazujejo občutke v dlaneh, na glavi in obrazu.

Z učenci razmišljamo in razpravljamo o tem, ali so opazili, kakšne občutke imajo v telesu. So se pri tem počutili prijetno, jih je kaj zmotilo, kako so pozornost spet preusmerili na svoje telo. Se jim kdaj zgodi, da ne opazijo, da bi morali na stranišče, dokler ni skoraj prepozno. Ali kdaj jedo, čeprav so siti. Se kdaj ne zmenijo za telo, ko jih kaj boli ali so utrujeni ali bolni.

2.3.3 Naj sneži

Učenci zaprejo oči in si predstavljajo, da pozimi sedijo zunaj, medtem ko zunaj sneži. Predstavljajo si mrzel zimski dan. Na sebi imajo jakno, kape pa ne, zato opazujejo kakšen je občutek, ko jim snežinke padajo na glavo, obraz, nos, lica, brado. Ko pristanejo na jakni ne občutijo ničesar. Pozornost usmerijo na vsako snežinko, ki jim pristane na obrazu. Med tem jim zastavljam vprašanja: ali čutijo snežinke, so lahke in puhaste ali zaledenele, ali jih snežinke žgečkajo. Čez čas se snežinke začnejo taliti. Vprašam jih, kakšen je sedaj občutek na obrazu. Kako občutijo snežinke – so mrzle, mokre, mehke. Na koncu si predstavljajo, da sneg stresejo s sebe in odprejo oči. Sledi kratka refleksija o tem, kako so se med to vajo počutili. Učenci pri tej vaji uporabljajo domišljijo, saj si predstavljajo, da sedijo zunaj in nanje nežno pada sneg. Med izvajanjem te vaje, učenci samo opazujejo, kaj se dogaja, delujejo pa ne, prav tako se tudi ne odzivajo. S tem krepijo zavedanje telesa.

3 Evalvacija osnovnih elementov čuječnosti

V tem šolskem letu sem dobila razredništvo v razredu, v katerem je precej učno šibkih učencev. V prvih mesecih skupnega delovanja, sem opazila, da v sebi kopičijo veliko strahu pred neuspehom. Ta strah je pri nekaterih učencih prisoten v tako veliki meri, da pred tablo dobesedno odpovejo. Ko morajo odgovarjati pred celim razredom, se jim stemni pred očmi

in še tisto kar sicer znajo, povejo narobe, ali pa so tiho in ničesar ne rečejo. Strah jih dobesedno hromi. Zato sem se odločila, da poskusimo ta strah omehčati z izvajanjem osnovnih elementov čuječnosti. Moj glavni cilj je, pri učencih doseči, da bodo bolj samozavestni, odločni, umirjeni in sproščeni ter da bodo začeli sprejemati sebe, takšne kot so. Da se bodo videli in prepoznali v svoji najboljši različici. Učence in starše sem, pred izvedbo osnovnih elementov čuječnosti, seznanila z namenom izvajanja in jih povprašala, ali imajo kakšne zadržke. Ker ni bilo nobenih negativnih odzivov, smo v času razrednih ur, začeli z izvajanjem tehnik čuječnosti, ki so bile s strani učencev zelo dobro sprejete. Po vsaki vaji je sledil pogovor o tem, kako so se med vajo počutili, jim je bilo prijetno, neprijetno, so se lahko zbrali ali so jim misli begale. Učenci so različno doživljali vaje. Nekateri so se zelo sprostili in uživali, spet drugi so na začetku imeli precej težav z umirjanjem in zbranostjo. Slednji so z večkratnim ponavljanjem posameznih tehnik uspeli usmeriti pozornost na dani trenutek. Izvajali smo različne vaje, z namenom, da bi vsak lahko našel nekaj, kar njemu ustreza. Učenci so povedali, da jih dihanje sprošča, da takrat odmislijo dogajanje okrog njih, se povežejo sami s seboj in da se s tem načinom zelo umirijo. Metodi lovljenje metuljev in milni mehurčki, jim pomagata v stresnih situacijah, ko je vsega veliko, ko imajo v šoli veliko šolskih obveznosti (pisni preizkusi, ustna spraševanja ...). Takrat s tema metodama poskušajo odgnati negativne in priklicati pozitivne misli. Kot pozitivne učinke so navajali, da so v šoli bolj zbrani, da jih ni več tako strah, da se jim roke manj potijo, da se počutijo bolj umirjene in sproščene, ipd. Ena izmed učenek je izpostavila: »Ko se povežem s svojim dihanjem, odplavam v svoj svet in sem bolj pomirjena.«

Zaključek

V kolikor želimo zagotoviti dobro duševno zdravje in počutje učencev, moramo učence opremiti z mehanizmi in veščinami spoprijemanja s težavami. Čuječnost je eden izmed načinov, ki učinkovito pripomore h krepitvi pozornosti in osredotočanju na učno snov, k boljšemu uravnavanju čustev in razvijanju pozitivne samopodobe ter samospoštovanja. Učence uči veščin spoprijemanja z vsakodnevnim doživljanjem stresa in jim pomaga pri razvijanju pozitivnega odnosa do sebe. Pomembno je, da se vaje izvajajo redno. Na ta način dosežemo večji učinek. Učiteljeva vloga je v tem procesu izjemno pomembna. Učitelj mora najprej v sebi ponotranjiti te principe, šele nato lahko učence suvereno usmerja na poti čuječnosti.

Literatura

- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2): 73–92.
- Černetič, M. (2011). Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, 5(3–4): 37–48.
- Guided Meditation Scripts, Inner health studio. (2008). Pridobljeno s <http://www.innerhealthstudio.com/meditation-scripts.html>
- Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.
- Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

VPLIV UČENJA NA PROSTEM NA POČUTJE OTROK

Povzetek: V šolah se srečujemo z vse večjim številom učencev z različnimi posebnimi potrebami, ki zahtevajo individualni pristop. Vedno več je učencev, ki ima ob vstopu v šolo velike prilagoditvene težave. Težko se vključujejo v družbo vrstnikov, so nemirni in v konfliktnih situacijah reagirajo na družbeno nesprejemljiv način. Pogosto so opisane težave posledica sodobnega načina življenja. Veliko teh otrok izhaja iz družin, v katerih vladajo kaotične razmere, kjer ni vzpostavljene neke jasne strukture, ki bi dajala otrokom in mladostnikom občutek varnosti in predvidljivosti. Starši pogosto nimajo energije in časa za ukvarjanje s svojimi otroci. Tako se pri učencih v prostem času vse vrte okrog pametnih telefonov, tablic, računalnikov, družbenih omrežij in računalniških igrar. Ob tem se pogosto nezdravo prehranjujejo in premalo gibljejo na svežem zraku. Ker so učenci večji del dneva v šoli, imamo zaposleni v šolah zelo pomembno in odgovorno nalogo. Nujno je, da se ves čas trudimo iskati priložnosti, da poučevanje iz zaprtih prostorov prestavimo v naravo.

Ključne besede: učenec, pametne naprave, pouk na prostem, izkustveno učenje, učilnica na prostem, dnevi dejavnosti, šola v naravi, CSOD.

THE IMPACT OF OUTDOOR LEARNING ON CHILDREN'S WELL-BEING

Abstract: In schools, we are facing an increasing number of students with various special needs, who require an individual approach. There are more and more students who have major adaptation problems when they enter school. It is difficult for them to integrate into the society of their peers, they are restless and react in conflict situations in a socially unacceptable way. Often the described problems are the result of a modern way of life. Many of these children come from families in which chaotic conditions prevail, where no clear structure has been established to give children and adolescents a sense of security and predictability. Parents often do not have the energy and time to deal with their children. Students spend their free time around smartphones, tablets, computers, social networks and computer games. They often eat unhealthy food and do not exercise enough. Since students spend most of the day at school, school employees have a very important and responsible task. It is imperative that we constantly strive to find opportunities to move teaching from closed spaces to nature.

Key words: student, smart devices, outdoor lessons, experiential learning, outdoor classroom, activity days, school in nature, CSOD.

Uvod

Nekoč so se otroci sami učili gibalnih vzorcev na dvorišču in v okolici doma. Danes pa so domača dvorišča, otroška igrišča in mestni parki prazni, saj na njih ni otroškega vrveža. Otroci se po šoli ne družijo več. Potek dneva je zelo enostaven. Od doma v šolo, iz šole domov, vmes pa še mogoče v glasbeno šolo ali na kakšen trening. Tako so gibanje na svežem zraku, druženje z vrstniki do večernih ur, klici jeznih mam, naj otroci končno pridejo domov, stvar preteklosti. Danes otroci svoj prosti čas preživljajo v virtualni resničnosti. S prijatelji se »družijo« preko družbenih omrežij, preko katerih navezujejo tudi nove stike.

Ranko Rajović ugotavlja, da je danes problem dolgčasa pri otrocih dosegel zaskrbljujočo raven. Otroci težko najdejo nekaj, kar jih zanima in ni vezano na računalnik, video igre ali pametni telefon. Mnogi starši tako postanejo animatorji in ne dovolijo, da bi si otrok sam nekaj izmislil, se organiziral, povezal neke stvari, uporabil, kar ima pri roki, si izmislil novo igro, si poiskal družbo. Onemogočijo mu, da bi razvijal ustvarjalnost in logično mišljenje. Otroku kupijo pametni telefon, tablico, igralno konzolo, namesto da bi z njim preživljali prosti čas, šli v naravo, na sveži zrak. Otroku, ki ne zna sam pregnati dolgčasa, ki mora vse dobiti takoj, ki ne zna in ne more počakati, bo postal frustriran mladostnik z mejo tolerance nič. (Rajović, 2018) Profesor na Fakulteti za šport dr. Gregor Starc meni, da otroci veliko preveč časa preživijo v zaprtih prostorih v sedečem položaju, gibanje v naravi pa jim postaja tuje. Tako je pri marsikaterem otroku celotna telesna dejavnost padla na šport v šoli. Posledično raven gibalnih sposobnosti otrok pada. (Pavčnik, 2013)

Ker so učenci večji del dneva v šoli, imamo zaposleni v šolah zelo pomembno in odgovorno nalogo. Nujno je, da se ves čas trudimo iskati priložnosti, da poučevanje iz zaprtih prostorov prestavimo v naravo. Številne raziskave namreč govorijo, da pouk na prostem pozitivno vpliva na znanje, učenje in počutje učencev, pa tudi na šole kot skupnosti.

Oblike učenja na prostem

Učenje na prostem poteka v slovenskih šolah v obliki dnevov dejavnosti, ekskurzij, šole v naravi in seveda rednega pouka na prostem (učilnice na prostem, šolski vrtovi, raziskovalni sprehodi, terensko delo).

Redni pouk na prostem

V slovenskih šolah je še vedno veliko frontalnega pouka, ki je bil v preteklosti mogoče še dobro sprejet, pri današnjih otrocih pa ne več, saj so njihovi možgani od ranega otroštva navajeni multisenzornega vplivanja. Tako njihovi možgani frontalni pouk enačijo z mirovanjem, počitkom, spanjem. Zato učenci v učilnici pogosto delujejo utrujeno, nezainteresirano, nemotivirano, zdolgočaseno in težko vzdržuje pozornost. Tudi na naši šoli učitelji opazajo, da učenci čedalje težje sedijo pri miru in sledijo pouku, da jih nič več ne zanima in da imajo čedalje slabše gibalne sposobnosti. Zaradi tega se učitelji ves čas trudijo popestriti učni proces. Na šoli imamo šolski vrt in lasten čebelnjak, pozimi imamo za šolo postavljene ptičje krmilnice. Konec preteklega šolskega leta smo uredili še učilnico na prostem s tremi velikimi mizami in šestimi klopmi. Sicer je bilo za šolo mogoče izvesti uro na prostem že prej, vendar učenci pri tem niso mogli delati zapiskov, saj je bila pod drevesi omogočena le možnost sedenja na lesenih štorih. Sama sem bila že nekajkrat prisotna pri redni uri pouka v učilnici v šoli in na prostem. Opazila sem, da učenci sicer potrebujejo nekaj časa, da se navadijo na poučevanje v naravi, vendar po izvedenih dveh ali treh urah izven prostorov šole, velikokrat sami izrazijo željo, da bi šli ven. Zunaj so veliko bolj sproščeni in zadovoljni, večkrat se tudi vključijo v pogovor in ker lahko posredovano učno snov povežejo z določeno izkušnjo, si jo tudi hitreje in lažje zapomnijo oziroma priključijo v spomin. Pozitiven učinek je opazen tudi pri urah, ki sledijo uri na prostem, saj učenci lažje vzdržujejo pozornost in so bolj pripravljeni na delo.

Tako je sedaj na naši šoli ne samo učiteljem razredne stopnje in učiteljem naravoslovnih predmetov, ki skozi celotno šolsko leto že vrsto let veliko ur opravijo zunaj, ampak tudi ostalim učiteljem predmetne stopnje omogočeno poučevanje na prostem. Poleg tega je ta oblika poučevanja koristna za vse učence, ne glede na njihov prevladujoči stil učenja, ne le za učence, pri katerih prevladuje avditivni ali vizualni tip, ampak tudi za učence, pri katerih prevladuje kinestetični tip.

Dnevi dejavnosti in strokovne ekskurzije

Naslednja oblika učenja na prostem so dnevi dejavnosti in strokovne ekskurzije. Gre predvsem za športne, naravoslovne in tehniške dneve, pa tudi za kulturne dneve. Sama na šoli opravljam delo šolske svetovalne delavke in ker sem poleg tega tudi sorazredničarka na predmetni stopnji, večkrat spremljam učence na dnevu dejavnosti ali strokovni ekskurziji. To mi zelo ustreza, saj učence spoznam v drugi luči. Ker gre izvedbeno za manj strogo obliko pouka, so učenci pri tej obliki dejavnosti veliko bolj sproščeni v komunikaciji, povejo, kaj imajo radi, kaj jim je všeč, kaj jih veseli, včasih izpovejo svoje strahove; predstavijo se takšne, kakršni so doma ter v prostem času. Z učenci ob teh priložnostih vzpostavim bolj pristen odnos, ki mi je v veliko pomoč pri kasnejšem delu z njimi. Pogosto namreč delam z učenci, ki so vzgojno malo večji izziv in če imam z njimi vzpostavljen določen odnos, sem lahko pri svojem delu bolj učinkovita, hitreje in lažje pridem do določenega cilja in učencu ustrezno pomagam. Ta oblika dela, podobno kot šola v naravi, širi definicijo učenja. Učenci ugotovijo, da je lahko učenje prijetna in zabavna dejavnost. Gre za izkustveno učenje. Ker učenci novo učno snov spoznavajo vstran od knjig in učbenikov, jo doživijo, izkusijo, jo

potem tudi lažje in bolje razumejo. Ob tem pogosto pride tudi do redefiniranja medsebojnih odnosov, saj so primorani v večji meri sodelovati tudi s sošolci, s katerimi mogoče drugače nimajo veliko stika. Seveda pa se učence ob vsem zgoraj naštetem navaja še na samostojnost in prevzemanje odgovornosti, saj morajo izven šole tudi sami skrbeti za lastno varnost (npr. biti morajo pozorni v prometu, pri gibanju po gozdu, neravnem terenu itd.).

Šola v naravi

Učenje na prostem je najobširneje prisotno v šolah narave, ki se po večini izvajajo pod okriljem Centrov šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju CŠOD), ki so specializirani za izvajanje programov na prostem. Slovenija je ena redkih držav na svetu s formalno mrežo domov za izobraževanje na prostem, ki jih obvezno obiščejo vsi osnovnošolci. Podoben sistem, kot je CŠOD, poznajo samo še štiri države v svetu. (Šprohar, 2020)

Čeprav je gibanje del človeške narave, potencial, ki nam je dan ob rojstvu, starši zaradi pretilirano zaščitniškega odnosa do svojih otrok zanemarjajo, opuščajo ali celo prepovedujejo. Ta zaščitniški odnos včasih vpliva tudi na ravnanje vzgojiteljev v vrtcu in učiteljev v šoli, ko otrok ne upajo peljati na daljši sprehod, ob slabem vremenu in nižjih temperaturah ne upajo z njimi na igrišče, se bojijo, da se bodo med igro umazali. Tako veliko otrok pravi, pristen stik z naravo doživi šele v šoli v naravi. Tam marsikdo od njih spozna, da pametni telefon ni vse, da je druženje z vrstniki na svežem zraku in v naravi veliko bolj zanimivo. Kateri od njih ugotovi, da zmore več, kot sam misli. Vendar je en teden v šolskem letu premalo za dolgoročno spremembo miselnosti in načina življenja. Ko spremljam učence v šoli v naravi, sem navdušena nad njihovim napredkom, ki ga naredijo v zgolj petih dneh. Prvič si sami pripravijo posteljo (napnejo rjuho na jogi, oblečejo vzglavnik in odejo), skrbijo za čistočo sobe, pripravijo in pospravijo mizo, se primerno oblečejo in obujejo za učni sprehod. Pogosto premagajo lastne strahove in splezajo na vrh balvana, gredo iz cone udobja, vztrajajo in v enem popoldnevu prehodijo razdaljo, ki je drugače ne prehodijo v enem tednu ali celo enem mesecu, gredo v naravo ne glede na neugodne vremenske pogoje (dež, sneg, veter, mraz), poiščejo in naberejo vse potrebno, da zakurijo ogenj. Nekateri se mogoče prvič v življenju zavejo, kako pomembno je odgovorno obnašanje in skrb za čisto naravo. Najlepše je ob koncu šole v naravi videti posameznega učenca, ki je povečal samozavest in ga razganja od ponosa, ker je dosegel nekaj, česar si sam nikoli ne bi pripisal. Iskričo v očeh, ko ob prihodu v domače okolje staršem pripoveduje, kaj vse je počel skozi teden. Še posebej pa sem ponosna na učence, ki se v šoli drugače spopadajo z raznoraznimi težavami, so nemirni, moteči, imajo težave z vzdrževanjem pozornosti, pogosto kršijo pravila in se učitelji včasih sprašujejo, če jih naj sploh vzamejo zraven v šolo v naravi. Ti učenci se namreč v šoli v naravi običajno pokažejo v povsem drugi luči, so nemoteči, motivirani, vedoželjni, pomagajo drugim učencem in učiteljem. Tako se mogoče pri kakšnem učitelju spremeni zakoreninjen pogled na dotičnega učenca, kar kasneje v šoli pozitivno vpliva na odnose, klimo v razredu, obnašanje učenca in njegovo motivacijo za šolsko delo.

Učinki učenja na prostem

Dr. Gregor Torkar s Pedagoške fakultete v Ljubljani meni, da so zgledi iz tujine, denimo iz Skandinavije, kjer ponekod poteka vsaj en dan v tednu pouk vseh predmetov na prostem, izvedljivi tudi v našem okolju. Izobraževanje na prostem otrokom in mladostnikom zagotavlja celosten razvoj (fizični, čustveni, socialni in kognitivni) in učenje. Ponudi veliko priložnosti za edinstvene in vznemirljive učne izkušnje, dvig interesa za učenje in razvijanje posameznikove identitete. Po besedah učiteljev ponuja poučevanje na prostem priložnost za razvijanje odnosa med učenci in učitelji, omogoča pa tudi strnjeno in bolj intenzivno poučevanje ter razvoj socialnih spretnosti. Tudi dr. Majda Cencič s Pedagoške fakultete v Kopru priporoča pouk na prostem iz več razlogov. Pouk zunaj šole, poleg možnosti gibanja učencev, aktivira več različnih čutil, ne le sluh in vid, ampak tudi tip, vonj in okus. (Šprohar, 2020)

Pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo za učenje, pozitivno vpliva na

obnašanje in vzdrževanje pozornosti v razredu, izboljša fizično in mentalno zdravje, poveča koordinacijo, ravnotežje in ročne spretnosti ter omogoča socialni razvoj učencev. Učenci se v naravi preizkušajo v novih stvareh in premagajo marsikateri strah, osebnostno rastejo, si bolj zaupajo, se lažje soočajo z novimi izzivi, postajajo bolj samozavestni in posledično tudi bolj samostojni. Prisotnega je veliko skupinskega dela, kar vpliva na izboljšanje medsebojnih odnosov, primorani so komunicirati, kar pozitivno vpliva na sposobnost reševanja problemov in konfliktnih situacij ter prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja. Učenci na prostem razvijajo okoljsko zavest in spoznajo, zakaj je potrebno skrbeti za čisto okolje. Poleg tega preko izkustvenega učenja pridobivajo nova naravoslovna in tehnična znanja ter veščine, ki si jih lažje in za dalj časa zapomnijo.

Zaradi zgoraj naštetih pozitivnih učinkov je potrebno otrokom od ranega otroštva privzgojiti pozitiven odnos do aktivnega preživljanja prostega časa v naravi, saj se bodo potem tja vračali tudi, ko bodo starejši.

Zaključek

Da bi otrok bil zdrav in brezskrben, je nujno, da dovolj časa preživi zunaj. To mu pomaga pri razvoju gibalnih sposobnosti in ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Poleg tega otrok s preživljanjem časa v naravi razvija domišljijo, ustvarjalnost, samozaupanje in se uči proste igre. Zato je nujno, da tako starši kot zaposleni v vrtcih in šolah otroke večkrat peljemo v naravo in jim omogočamo učenje preko izkušenj, jih spodbudimo, da opazujejo okolico, se zavejo sveta okrog sebe in povezujejo že pridobljeno znanje.

Literatura

Rajović, R. (1. 5. 2018). Otroški dolgčas povzroča tretjino vseh težav staršem v vzgoji. <https://www.ntcs-lovenija.com/ranko-rajovic-otroski-dolgčas-povzroca-tretjino-vseh-tezav-starsem-v-vzgoji/>

Pavčnik, M. (21. 11. 2013). Raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada. <https://siol.net/sportal/sportal-plus/raven-gibalnih-sposobnosti-nasih-otrok-pada-74552>

Šprohar, N. (17. 2. 2020). Šola na prostem: priložnost za edinstvene in vznemirljive učne izkušnje. <https://www.ekodezela.si/eko-revija-izobrazevanje/priloznost-za-edinstvene-in-vznemirljive-ucne-izkusnje/>

AKTIVEN UČENEC, ZADOVOLJEN UČENEC

Povzetek: Živimo v času, ko vse poteka hitro in se ne znamo ustaviti. Obdani smo z delom v šoli, službi in doma ter za svoj način življenja neprestano uporabljamo telefon, računalnik in televizijo. Ob tem pozabljamo na dobro počutje in zdravje. Na naš način vpliva tudi slaba prehrana in stres, ki ga vsakodnevno doživljamo. Ali se lahko v današnjem času postavimo v kožo mladostnika? Mladostniki/učenci so najprej zelo obremenjeni s šolo, saj se je nivo znanja v primerjavi s preteklimi leti bistveno dvignil. Učenci so pod stresom tudi zaradi staršev, ki od svojih otrok preveč pričakujejo. Poleg tega pa zaradi modernega načina življenja ne poskrbijo za svoje zdravje. Ali lahko učitelji pripomoremo k izboljšanju psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov?

Pričujoč prispevek predstavlja nekaj splošnih informacij o promociji zdravja otrok in mladostnikov. V nadaljevanju pa podam nekaj konkretnih predlogov za boljše počutje učencev, tudi s primeri iz OŠ Dobrepolje.

Ključne besede: otroci in mladostniki, zdravje, gibanje, zdrava prehrana, promocija zdravja

ACTIVE STUDENT, SATISFIED STUDENT

Abstract: We live in a fast paced life and we can't know how to live slow. Our lifestyle is preoccupied with things at school, work and with doing housework but we are constantly surrounded with a telephone, a computer and a television. However, we keep forgetting about our health and how we feel. We live in a fast paced life and we can't know how to live slow. Our lifestyle is preoccupied with things at school, work and with doing housework but we are constantly surrounded with a telephone, a computer and a television. However, we keep forgetting about our health and how we feel. Pure nutrition and daily stress can affect our mental health. Can we understand students in these days? First of all, students are overloaded with school work because the level of knowledge has increased comparing to the past years. Most kids are pressured nowadays because their parents have become too pushy about their education. Besides their modern lifestyle can produce negative health consequences. Can school and teachers promote and protect mental health and psychosocial well-being of young people? The article presents some general information about the promotion of health and well-being for youth. In the following pages there are some concrete examples of promoting mental health at primary school Dobrepolje.

Key words: children and youth, health, movement, healthy food, health promotion

1 Uvod

Otroci in mladostniki pri svojem odraščanju potrebujejo veliko športa, da so srečni in krepijo telesno ter duševno zdravje. Odrasli moramo poskrbeti za dober življenjski slog otrok in mladostnikov s poudarkom na zdravem prehranjevanju in telesni aktivnosti. Na tak način lahko preprečimo ali zmanjšamo bolezni, ki so povezane s slabim življenjskim slogom. Za vzpostavljanje dobrega življenjskega sloga pa niso odgovorni samo starši, pač pa tudi šola in učitelji. Šola lahko organizira različne dejavnosti in izvaja različne projekte, da uresniči zastavljene cilje. Lahko organizira športne in rekreativne dejavnosti, poleg tega promovira zdravo prehrano in dobre prehranjevalne navade. Poskrbi pa lahko tudi za medgeneracijsko sodelovanje in medvrstniško pomoč pri opravljanju domačih nalog in učenju.

Vsak učitelj pa lahko pri svoji uri poskrbi za gibalne aktivnosti, kjer se učenci gibajo in ob tem tudi učijo. Učitelj lahko pripravi 5-minutne odmori za sprostitve in spodbuja učence h gibanju. Poleg tega pa je učitelj tudi odgovoren za psihofizično zdravje učencev, tako da poskrbi za dobre odnose med njimi in opozarja na vse nasilne oblike vedenja v razredu. Učitelj lahko več svojega časa nameni posameznemu učencu, ki ima učne ali vzgojne težave in mu pomaga pri boljšem počutju. Na dobro počutje učenca pa ne vpliva samo gibanje, temveč tudi raznovrstna prehrana. Učenci, ki zaužijejo dovolj količine primerne hrane, so dobro razpoloženi, polni energije, motivirani za delo in pri različnih gibalnih aktivnostih lahko dobro sodelujejo.

2 Gibanje otrok in mladostnikov

Vsi ljudje, odrasli kot tudi otroci in mladostniki, se radi gibamo in potreba po gibanju je popolnoma naravna. Ob gibanju otrok ali mladostnik razvija in krepi svoje telo, razvija se njegova motorika in spretnosti. Če se učenci dovolj gibajo, se dobro pripravijo na kasnejše življenje, saj se lažje soočajo s stresom in preizkušnjami in postanejo odgovorni.

V današnjem potrošniškem času se zaradi različnih zunanjih dejavnikov otroci premalo gibajo. Ti dejavniki so naslednji: obremenjenost s šolskim delom, pretirana uporaba telefona in računalnika v prostem času ter tudi uporaba motoriziranih prevoznih sredstev za odhod v šolo, kot je na primer avtobus in avto (Škof, 2016). Zaradi teh dejstev je zelo pomembno, da smo najprej starši tisti, ki usmerijo otroka v šport. V času šolanja pa ima šola pomembno vlogo pri vključevanju učencev v različne športne dejavnosti. Najprej lahko pogledamo, kakšno vlogo imajo starši pri vključevanju otroka v športne aktivnosti. Starši lahko otroku pomagajo pri organizaciji časa, saj imajo aktivni športniki manj časa za šolsko delo oziroma šolsko delo zaradi športnih aktivnosti lahko postavijo na stranski tir. Učenci si lahko pri organizaciji časa omislijo dnevnik ali popoldanski urnik, kjer si razporedijo delo (domače naloge in učenje). Vsi tisti športniki, ki si dobro organizirajo svoj popoldanski čas, so po navadi tudi zelo uspešni in zadovoljni športniki. Avtorici knjige Šport z bistro glavo tudi ugotavljata, da učenci oziroma športniki, ki imajo časa na pretek, le tega slabo izkoristijo in so v šoli neuspešni in posledično nezadovoljni.

Žal pa je v tem času velik problem, da se otroci premalo ukvarjajo s športom, zato je vse preveč debelih in premalo telesno aktivnih otrok in mladostnikov. Učenci, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi, so predvsem tisti, ki v njih vidijo zabavo in sprostitve, zato jim šport preraste v navado. Kakšno pa je dejansko stanje z otroki in mladostniki v tem času? Starši so večinoma časa zelo zaposleni in so v službah do poznih poldanskih ur. Mlajši otroci so zaradi tega po pouku v podaljšanem bivanju do treh ali tudi štirih popoldne. Nato pa jih starši vpisujejo v razne popoldanske dejavnosti, kot so na primer glasbena šola, jezikovni tečaji, ustvarjalne delavnice in tudi športni krožki. Starši želijo, da bodo otroci uspešni, vendar sami nimajo dovolj časa, da bi se z njimi ukvarjali. Otroci niso več izpostavljeni preprosti igri s prijatelji tako kot včasih, ko so se otroci cele popoldneve zunaj igrali s prijatelji. Žal so otroci postali žrtve sodobnega časa, kar ima negativen vpliv na odraščanje. Otroci oziroma mladostniki, ki se ne giba dovolj, ima v življenju težave s spoprijemanjem s stresom in z vsemi problemi, ki jih življenje prinese (Ferfila 2012). Učenec, ki se rad ukvarja s športnimi dejavnostmi, poskrbi za zdrav duh v zdravem telesu. Poleg tega poskrbi tudi za dobro obliko druženja s sovrstniki ter se nauči organizirati in načrtovati druge popoldanske aktivnosti (naloge, učenje ...). Ob tem se uči tudi vztrajnosti in natančnosti (Kajtna, Jeromen, 2007).

3 Gibanje v šoli

Kaj pa lahko šola naredi za spodbujanje gibanja pri otrocih in mladostnikih? Ali lahko zadostno gibanje otrok pozitivno vpliva na lažje učenje in pomnjenje učne snovi ter boljšo koncentracijo v šoli in s tem tudi na boljše počutje?

Literatura in strokovnjaki priporočajo, da se morajo otroci in mladostniki gibati vsaj 60 minut na dan. Nekateri mislijo, da se mladostniki dovolj gibljejo pri urah športa, vendar to ne drži. Tri ure športa na teden je še vedno premalo. Kljub temu imajo vsi otroci in mladostniki zelo radi ure športa v osnovni in tudi v srednji šoli, poleg tega pa si z veseljem izberejo tudi izbirne predmete na osnovi športa. Športna aktivnost mora biti najprej za otroke zabavna, vendar pa jim mora predstavljati tudi izziv, da se bolj potrudijo in dosežejo zahtevane cilje. Poleg ur športa lahko učitelji poskrbijo tudi za drugačne oblike gibanja.

- Na osnovni šoli Dobropolje so učitelji športa poskrbeli za aktivne minute gibanja med samim poukom. Učitelj športa je tedensko naložil različne vaje v spletno učilnico. Učitelji pa so si izbrali del svoje učne ure in predvajali posnetek z vajami ter učence spodbujali k izvajanju vaj in zraven tudi sodelovali.

Učenci so gibalne odmore sprejeli z navdušenjem in aktivno sodelovali. Gibalni odmori so v pouk vnesli sprostitve in učenci so po minuti za zdravje lažje sodelovali pri nadaljevanju ure.

- Učitelj lahko gibalne aktivnosti in igro vnese tudi v proces pouka. Skozi igro in gibalne aktivnosti lahko otrok razvije ne samo potrebo po gibanju, pač pa tudi potrebo po druženju, dobrem počutju in razvija svojo osebnost v celoti. Gibalne dejavnosti lahko zelo popestrijo ure angleščine, nemščine, slovenščine ali ure drugega predmeta, saj lahko učenci preko igre in gibanja ponovijo in utrdijo že osvojeno znanje. Učenci se na tak način več naučijo, med učenjem pa se tudi sprostijo in zabavajo ter tako postanejo bolj motivirani za delo. Ena izmed zelo priljubljenih iger je ali imaš kaj rad svojega soseda. Pri tej igri, ki lahko poteka v slovenščini ali v tujem jeziku, si učenci postavljajo vprašanja in odgovarjajo ter menjajo prostor, kjer sedijo. Učenci se med igro gibajo in zelo zabavajo, poleg tega pa tudi utrjujejo tuj jezik.

- Učitelji lahko spodbujajo gibanje tudi pri organizaciji različnih športnih dni. Na Osnovni šoli Dobropolje je vsako leto organiziran zimski športni dan. Učenci si lahko izberejo smučanje ali drsanje in bowling ter krajši sprehod. Zimski športni dan je vedno sprejet z navdušenjem s strani učencev. Učenci so na športnem dnevu aktivni in seveda tudi dobre volje in zadovoljni. Poleg zimskega športnega dneva odidejo učenci naše šole vsako leto tudi na 10 km dolg pohod po naši dobropoljski dolini. Kljub temu da je pohod dolg, so učenci zelo zadovoljni, saj koristno preživijo svoj čas v naravi in posvetijo čas drug drugemu ter sklepajo nova prijateljstva ali ohranjajo stara.

Proti koncu šolskega leta pa učenci odidejo še na aktivni športni dan v rekreacijski center, kjer se igrajo družabne igre, sodelujejo v štafeti, igrajo nogomet ali odbojko ter uporabljajo fitnes. Učenci na tak način promovirajo gibanje in poskrbijo za psihofizično zdravje.

- Poleg naštetih dejavnosti pa učitelji naše šole skrbijo za promocijo psihofizičnega zdravja tudi preko drugačnih oblik, ki so organizirane na šoli. Vsako leto učitelji slovenščine povabijo učence, ki so preko celega leta brali knjige za bralno značko, da prespijo v šoli (noč knjige). Dogodek ni namenjen samo branju knjig, pač pa tudi gibanju, sprostitvi ter zabavi. Učenci zelo radi odidejo v telovadnico, kjer igrajo nogomet, odbojko, košarko ali badminton. Poleg bedenja pozno v noč in dobrega vzdušja je obisk telovadnice v tistem večeru za učence najbolj pomembna stvar.

- V letošnjem šolskem letu so učitelji skupaj z učenci organizirali tudi šolski ples. Na šolskem plesu so sodelovali učenci 7., 8. in 9. razreda in je potekal tri ure. Vsi učenci, ki so se udeležili šolskega plesa, so se neizmerno zabavali in plesali do konca. Tudi na tak način so poskrbeli za gibanje in dobro počutje ter bili zelo zadovoljni.

- Osnovna šola Dobropolje sodeluje tudi pri Simbiozi giba, ki že več let povezuje Slovenijo z gibanjem. Cilj simbioze je združiti in povezati generacije, splestati nova prijateljstva in se gibati. Sredi oktobra na šoli izvajamo dejavnosti medgeneracijskega gibanja in povezovanja – folkloro in telovadbo skupaj z babicami in dedki. Učenci, ki sodelujejo pri krožkih ali otroci v vrtcu, v tistem času povabijo babice in dedke h gibalnim aktivnostim. Na šoli pa organiziramo tudi pohod, kamor so vabljeni tudi dedki in babice. Na tak način spodbujamo gibanje, rekreacijo, šport, telesno kulturo in medgeneracijsko sodelovanje in tako poskrbimo da dobro voljo, zadovoljne učence, starše in stare starše.

- Naša šola že od šolskega leta 2018/19 sodeluje pri projektu Promocija zdravja v organizaciji. Cilj projekta je zmanjšanje in preprečevanje bolezni, povezanih s slabim življenjskim slogom, s poudarkom na zdravem prehranjevanju in telesni aktivnosti. V projekt so vključeni učenci, učitelji, starši ter zunanji strokovni sodelavci. Aktivnosti na področju gibanja v okviru projekta so:

- vodena vadba in organizirani pohodi za zaposlene,
- krožka (Krožek za zdravje, Gibaj in se razmigaj!), s katerima spodbujamo učence h gibanju in pridobivanju zdravih prehranjevalnih navad,
- projekt »Samoevalvacija« – pomen gibanja pri urah pouka, izvajanje minut za zdravje.

Poleg tega pa spodbujamo tudi medvrstniško pomoč otrokom pri opravljanju domačih nalog

in učenju (6.–9. razred), organiziramo preventivne delavnice na področju preprečevanja odvisnosti od prepovedanih drog in sodelujemo pri medgeneracijskem sodelovanju v okviru projekta Simbioza, skrbimo za zdravo prehrano in dobre prehranjevalne navade ter skrbimo za okolje in okoljsko osveščanje.

4 Prehrana v šoli

Pomemben vpliv na zdravje otrok in mladostnikov in na njihovo dobro počutje imajo poleg telesnih dejavnosti tudi prehranske navade. Med prehranske navade sodijo skupen obrok z družino, zajtrk, uživanje sadja in zelenjave ter omejevanje sladkih in energijskih pijač. Glede na izsledke mednarodne raziskave HBSC, 2018 ima približno tretjina otrok in mladostnikov (starih med 11 in 17 let) vsak dan skupen obrok z družino. Manj kot polovica mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje, odstotek pa je višji pri otrocih. Tudi sadje in zelenjavo uživa med 35 in 39 odstotkov otrok in mladostnikov. Odstotek z naraščanjem starosti upada. Sladke pijače glede na raziskavo uživa 14,6 % mladostnikov, energijske pijače pa več kot tretjina (Klanšček idr, 2019). Prehrana je ključnega pomena pri odraščanju otrok in mladostnikov, še posebej tistih, ki se ukvarjajo s športom, saj vpliva na rast in razvoj. Pomembno je, da otroci in mladostniki jejo kakovostno raznoliko in zdravo hrano vsaj štirikrat na dan. Glede na raziskave je dokazano, da se večina otrok, šolarjev kot tudi mladostnikov, ne prehranjuje zdravo. Prevečkrat posegajo po sladkih pijačah, sladki in slani hrani. Nimajo urejenega ritma prehranjevanja, število obrokov je manjše in izpuščajo zajtrk. Zaradi navedenih dejstev imajo lahko otroci in mladostniki kronične bolezni, težave s prekomerno težo ali težave z anoreksijo ali bulimijo, kar vpliva na počutje in zadovoljstvo. V tej družbi, ki strmi k vse večji materialni blaginji, se pojavljajo posamezniki, ki imajo neprimeren odnos do hrane in prehranjevanja. Mnogi otroci in mladostniki lahko zlorabljajo hrano kot beg od vsakodnevnih napetosti in težav (Završnik in Pišot, 2005).

Ali lahko šola kot taka poskrbi za uravnoteženo prehrano in spodbujanje dobrih prehranjevalnih navad?

Naša šola, OŠ Dobropolje, sodeluje pri projektu Shema šolskega sadja. Učenci enkrat tedensko dobijo in zaužijejo lokalno pridelano sadje in zelenjavo. V mesecu novembru sodelujemo pri pripravi slovenskega tradicionalnega zajtrka, kjer učenci aktivno sodelujejo pri organizaciji prireditve. Ravno tako sodelujemo pri projektu Bonton pri jedi, s katerim učence spodbujamo h kulturnemu uživanju hrane in zagotavljanju mirnega okolja v času obrokov in k ločevanju odpadkov pri vseh obrokih. Učenci v času malice in kosila uživajo hrano v mirnem okolju in na koncu vsak zase loči odpadke v ustrezne koše. Naša šola sodeluje tudi pri promociji hidracije in tako učence ozaveščamo o pomenu pitja zadostnih količin vode za naše zdravje ter boljše umske in fizične sposobnosti. Učence predmetne stopnje spodbujamo, da se udeležijo tekmovanja o znanju o sladkorni bolezni in vsako leto se veliko število učencev odloči za sodelovanje. Vodja prehrane na naši šoli poskrbi za uravnotežene jedilnike, kjer ne pozabi tudi na predloge učencev. Pri šolski malici imajo učenci možnost uživanja zdravih namazov, narejenih iz sestavin lokalnih pridelovalcev. V letošnjem šolskem letu pa smo pričeli z ocenjevanjem miz, kjer učenci malicajo, in razred, ki je v tekočem mesecu najlepše pospravil mizo in se med prehranjevanjem kulturno obnašal, prejme nagrado: izbor malice po svojem okusu. Učenci so ocenjevanje sprejeli zelo dobro in se pri pospravljanju zelo potrudijo. Spremenil se je tudi način prehranjevanja, saj tako malico kulturno zaužijejo. Vsako leto šola organizira tudi različna predavanja o zdravi prehrani, skrbi za zdravje, higieno in zobe. Na dobro počutje učencev v šoli vpliva več dejavnikov, med drugimi tudi prehrana in aktivnosti oziroma projekti v povezavi s prehrano. Učenci se dobro počutijo, še posebej, ko lahko sami sodelujejo pri izboljševanju prehranjevalnih navad učencev v šoli, pri izboru malice in pri drugih aktivnostih.

5 Socialni odnosi v šoli

Šolanje oziroma vzgoja in izobraževanje je socialen in medosebni proces. Na podlagi medosebnih ali skupinskih procesov, ki se dogajajo v razredu, lahko razumemo učno vedenje učenca. Odnosi, ki jih učenci oblikujejo v šoli, vplivajo na počutje učencev in določajo njihovo kvaliteto življenja (Košir, 2013). Odnosi v šolskem prostoru ali razredu pa niso vedno primerni in vse prevečkrat se pojavi nasilje med učenci.

V slovarju slovenskega književnega jezika je nasilje opredeljeno kot dejaven odnos do koga, značilen po uporabi sile, pritiska. Nasilje je vse, kar naredimo z namenom, da prizadenemo drugega oziroma kršenje človekovih pravic.

Najbolj prepoznavna vrsta nasilja v šoli je nasilje med vrstniki. Poznamo več vrst nasilja: verbalno, fizično, psihično, spletno, itd.

Vsak učenec je lahko žrtev nasilja, lahko se to pojavi samo enkrat, lahko pa se nasilje nad vrstnikom izvaja večkrat na teden ali mesec in je tako otrok žrtev dolgotrajnega nasilja.

Glede na izsledke mednarodne raziskave HBSC je približno vsak dvanajsti mladostnik (11 – 17 let) vsaj dvakrat mesečno sodeloval pri trpinčenju. Odstotek tistih, ki so se pretepali vsaj trikrat v 12 mesecih, se giblje od 12, 1 % do 5, 2 %. Odstotek je višji pri mlajših mladostnikih. Odstotek žrtev trpinčenja je med 29 % pri 11-letnikih do 17 % pri 17-letnikih. Raziskovali so tudi, kolikšen je odstotek spletnega nadlegovanja. Približno 5, 1 % mladostnikov (11–17 let) sodeluje pri spletnem trpinčenju, žrtev spletnega trpinčenja pa je več, in sicer 12, 4 %. (Klanšček idr, 2019).

Avtorica knjige Socialni odnosi, v svoji knjigi poudari, da so odnosi z vrstniki za otroke in mladostnike ključnega pomena. Najbolj pomembna tema je priljubljenost, na podlagi katere otroci in mladostniki organizirajo svoja dejanja. Če se učenci med seboj ne razumejo dobro in prihaja do različnih oblik nasilja, se učenci v šoli ne počutijo prijetno. Slabo počutje učencev je velikokrat tudi vzrok za slabšanje ocen in učnega uspeha. Nekateri učenci pa lahko zaradi vseh težav tudi resno zbolijo, so nemotivirani za pouk ali namenoma izostanejo od pouka. (Košir, 2013).

Glede na to, da je šola prostor, kjer učenci preživijo veliko svojega časa, je zelo pomembno, v kakšnem odnosu so učenci z vrstniki in tudi z učiteljem.

Kakšno vlogo ima šola pri problematiki nasilja in kako lahko nasilje prepreči in poskrbi, da se bodo vsi učenci v šoli dobro počutili?

Mojca Pušnik je v svoji knjigi Vrstniško nasilje v šolah poudarila, da mora šola razvijati takšno kulturo in klimo, ki trpinčenja ne dopušča (Pušnik, str. 97, 1999).

Učitelji in strokovni delavci lahko hitro zaznajo oblike nasilja in ga lahko tudi hitro ustavijo s pomočjo pravil in zakonitosti. Učitelji se morajo kot prvo izobraževati ter znati opaziti vse oblike nasilja. S svojim dobrim zgledom morajo poskrbeti za dobre odnose v razredu in pri pedagoškem procesu širiti toplino in pozitivizem.

Preprečevanje in zmanjšanje nasilja je na šoli ena izmed najbolj pomembnih dejavnosti, ki se ne moremo opraviti v enem letu, pač pa je to dolgotrajen proces. Šola mora načrtovati, postaviti jasna pravila in cilje, poiskati prioritete ter na koncu evalvirati rezultate.

Na osnovni šoli Dobropolje imamo natančno opredeljena Pravila šolskega reda, ki opredeljujejo dolžnosti in odgovornosti učencev. Del pravil so tudi primeri kršitev učenca in ravnanje v primeru kršitve. Med opisane kršitve sodijo tudi vse oblike nasilja in kako ravnamo v primeru nasilja. Naša šola ima tudi zelo dobro narejen vzgojni načrt, ki odraža temeljno usmeritev njenega delovanja. Največ uspeha lahko učitelji pričakujemo na ravni oddelka, v odnosu razrednik- učenec. Zelo pomembno je, da gojimo medsebojno spoštovanje vseh udeleženi. Zaposleni se trudimo, da pokažemo spoštljiv odnos in primeren način komunikacije do sodelavcev, učencev in tudi staršev. Učenci pa so dolžni spoštovati vse delavce na šoli ter upoštevati šolska pravila.

Vizija naše šole je: Z veseljem, spoštovanjem, učenjem in aktivnostmi želimo, da bi vsakdo našel pravo pot.

Iz vizije naše šole izhajajo preventivne vzgojne dejavnosti šole:

– razvijanje ugodne socialne klime (pripadnost, sprejetost, sodelovanje),

- oblikovanje oddelčnih in šolskih dogovorov o vrednotah skupnega vedenja (pozdravljanje, kulturno uživanje hrane ...),
- vključevanje učencev v načrtovanje,
- izvajanje projektov šole za krepitev dobrih medsebojnih odnosov,
- razvijanje socialnih veščin
- navajanje na procese samovrednotenja (izbira vedenja),
- sprejemanje odgovornosti za lastna dejanja,
- vključevanje staršev v delo šole,
- soočanje s problemi,
- prisotnost dežurnih učiteljev,
- izvajanje dejavnosti za preprečevanje zasvojenosti in med vrstniškega nasilja.

Poleg tega je na naši šoli tudi svetovalna služba, ki nudi pomoč in podporo učencem, ki imajo najrazličnejše težave. Svetovalna služba redno sodeluje z učitelji, starši in vodstvom šole, po potrebi pa tudi z zunanjimi ustanovami. Pomembna oblika sodelovanja na šoli je tudi šolska skupnost, kjer sodelujejo predstavniki razredne skupnosti. Šolska skupnost se sestane vsaj dvakrat na leto, kjer se pogovarjajo o delu na šoli, o problemih učencev in njihovih predlogih za boljše delo.

Zaključek

Na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov vpliva več dejavnikov. V tem prispevku sem predstavila tri dejavnike: gibanje, prehrana in socialni odnosi. Zelo pomembno je, da šola redno spodbuja gibanje učencev, saj tako učenci poskrbijo za fizično počutje, zdravje in izboljšajo motivacijo pri učnem procesu. Če so učenci aktivni v času pouka, poskrbijo za dobro počutje, poleg tega pa lahko tudi preko različnih dejavnosti utrdijo in nadgradijo učno snov. Za dobro počutje učencev na šoli je pomembna tudi hrana, saj učencem zagotovi dodatno energijo pri učenju. Učenci so zadovoljni, če uživajo hrano, ki jim je všeč in sodelujejo pri oblikovanju jedilnikov. Najpomembnejši dejavnik dobrega psihofizičnega počutja učencev pa so zagotovo medosebni odnosi in pozitivna socialna klima v razredu in na šoli. Medosebni odnosi vplivajo na celotno šolsko delo, učinkovitost oddelka in razvoj učenceve osebnosti. Dobro psihofizično počutje učencev na šoli vpliva na njihov dober učni uspeh, dobre medsebojne odnose med učenci in učitelji ter razvoj socialnih, čustvenih in izobraževalnih kompetenc.

Literatura

- Ferfila, A. (2012). Športne interesne dejavnosti na izbranih šolah v kraški regiji, diplomsko delo. Dostopno na http://pefprints.pef.uni-lj.si/882/1/Ferfila-Anja-%C5%A0portne_interesne_dejavnosti_na_izbranih_%C5%A1olah_v_kra%C5%A1ki_regiji.pdf
- Gibanje in vzdrževanje zdrave teže pri otrocih in mladostnikih. Dostopno na <https://www.minicity.si/si/novice/gibanje-in-vzdrzevanje-zdrave-teze-pri-otrocih-in-mladostnikih>
- Kajtna, T., Jeromen T. (2007). Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Fundacija za šport.
- Klanšček, H. in dr. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Košir, K. (2013). Socialni odnosi v šoli. Subkuturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo, Maribor.
- OŠ Ferda Vesela. Prehrana otrok in mladostnikov. Dostopno na <https://osferdavesela.si/starsi/prehrana-otrok-in-mladostnikov/>
- Projekti na OŠ Dobropolje. Dostopno na <https://www.osdobropolje.si/projekti/>
- Pušnik, M. (1999). Vrstniško nasilje v šolah. Zavod republike za šolstvo.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika. Dostopno na <https://fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjižnega-jezika>
- Škof, B. s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Završnik, J., Pišot R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Univerza na Primorskem, Založba Annales.
- Umičević, Ž. (2019). Nasilje med učenci v osnovni šoli. Dostopno na <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201903026.pdf>

HITIMO POČASI - NEGOVANJE PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV OB IZZIVIH SODOBNEGA ŽIVLJENJA

Povzetek: V vrtoglavem tempu sodobnega obstoja se usklajevanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov sooča z izzivi brez primere. Vseprisotnost mobilnih naprav, vsesplošni stresorji, ki so neločljivo povezani s sodobnim življenjem, in nenehni vrveži, s katerimi se srečujejo starši, skupaj močno vplivajo na dobro počutje mlajše generacije. Kljub temu pa med temi velikanskimi izzivi obstajajo pozitivne strategije, ki bodo znatno prispevale k spodbujanju bolj zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga otrok. Pedagogi, ki imajo izjemen vpliv na intelektualni in čustveni razvoj svojih učencev, imajo edinstveno priložnost, da posredujejo neprecenljive sprostitevne in dihalne tehnike. Res je, da strukturirana narava akademskih urnikov pušča omejeno prilagodljivost za integracijo sprostitevne metodologije. Posledično je večji izziv v prepoznavanju primernih trenutkov, njihovem orkestriranju in predstavitvi teh tehnik na način, ki pritegne zanimanje in pridobi odobravanje učencev.

Ključne besede: psihofizično zdravje, metode sproščanja, učenje za življenje, rast.

MAKE HASTE SLOWLY - NURTURING PSYCHOPHYSICAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS AMIDST THE CHALLENGES OF MODERN LIFE

Abstract: In the contemporary whirlwind of our swiftly evolving world, the psychophysical well-being of children and adolescents encounters unparalleled challenges. The omnipresence of mobile devices, the pervasive stressors inherent in modern life, and the perpetual rush experienced by parents collectively exert a profound influence on the overall welfare of the younger generation. However, amidst these formidable challenges, exist positive solutions poised to significantly contribute to fostering a healthier and more balanced lifestyle for children. Educators, encompassing both teachers and university professors, who devote a substantial portion of their days to the intellectual and emotional development of their students, wield extraordinary influence. They possess a unique ability to impart valuable relaxation and breathing techniques to the younger generation. Admittedly, the structured nature of academic schedules, especially in higher education institutions, allows limited flexibility for the integration of relaxation methodologies. Consequently, the greater challenge lies in identifying opportune moments, orchestrating them, and presenting these techniques in a manner that captivates the interest and garners the approval of students.

Keyword: psychophysical well-being, relaxation techniques, learning for life, growing.

1 Uvod

Lahko bi domnevali, da bodo časi po pandemiji uvedli obdobje upočasnitve, če že ne miru. Mnogi so spoznali preprostost, ki je potrebna za izpolnjeno življenje. Nasprotno pa so posamezniki hrepeneli po vrnitvi znanih rutin, umirjenega delovnega okolja in skupnih interakcij. Kljub temu se zdi, da so urniki postali še bolj natrpani, tako da so odrasli in otroci vse bolj zaposleni in obremenjeni. Ugotovljeno je bilo, da sta stres na delovnem mestu in izgorelost vse večji težavi, kar se kaže v povečani absentizmu in individualnem zatekanju k psihoterapevtom (N. Birsá, 2018). Organizacije žal ne posvečajo dovolj pozornosti problematiki stresa in izgorelosti, na delovnem mestu pogosto zamižijo na eno oko. Družbeni stroški so očitni, pri čemer otroci niso izvzeti iz teh posledic. Tehnologija vse bolj prodira v naša življenja s pozitivnimi in negativnimi vplivi. Posledice prezgodnje in pretirane uporabe zaslona se kažejo v zmanjšanih razvojnih rezultatih in večjih šolskih izzivih v šolskih letih (Safe.si).

Tudi šolski programi so pravi tampirani vlak. Udeležujemo se tekmovanj, sodelujemo na projektih, prireditvah, nastopamo izven šole, pri tem pa zasledujemo letne delavne načrte. Učitelji imamo vpliv na del družbe – na otroke. Otroci niso imuni na dogajanje v družbi. Mnogi živijo svoje otroštvo v pomanjkanju, z bojznostjo, strahom in tesnobo, ki največkrat spremljajo zanje neugodne družinske in družbene razmere (Nussdorfer, 2013). Ne moremo pa mimo dejstva, da otroci v šoli preživijo približno polovico dela dneva. V tem času so pod

okriljem učitelje, ki učencem posredujejo znanje, akademske veščine, spodbujajo kritično mišljenje ter nudijo smernice pri osebnem in družbenem razvoju. Ustvarjanje podpornega učnega okolja, konstruktivna komunikacija, pozitivni zgled in spodbude igrajo ključno vlogo pri vplivanju na splošno rast učencev in na učne dosežke.

V vsemu temu hitenju pa se z mojimi učenci učimo hiteti počasi – učimo se čuječnosti, tehnike sproščanja in masaže stopal. Učimo se ustaviti in samo (za)dihati. Učimo se uživati v trenutku. Učimo se živeti in ne le preživeti. Vse naštetu pomaga mladostnikom pri soočanju s stresom in tesnobo že v rani mladosti. V sodelovanju z zdravstvenim domom ohranjamo redne zdravstvene preglede in poudarjamo pomen skrbi za psihofizično telo. Vse te celovite strategije pa zagotovo pripomorejo k zdravemu in kvalitetnejšemu mladostništvu in ljubezni do sebe.

2 Šola kot oaza miru sredi vrtnjaka

Šolski proces je aktiven proces učenja, kjer so učenci izpostavljeni raznolikim dejavnostim, nalogam in odnosom cel dan. Nema lokrat so otroci ujeti v primežu številnih zahtev, visokih pričakovanj in potrebe po večopravilnosti, ki je nazoren odraz sodobne družbe 21. stoletja. (V. Boričević Maršanić, E. Selak Bagarić, 2020). Kot druga strokovna delavka sem pri rednih učnih urah uvajala različne tehnike sproščanja, prakse čuječnosti, vodene vizualizacije, vaje za pozornost in dihalne vaje. Dodatno sem vodila obšolske dejavnosti, prilagojene potrebam učencev prvega razreda. Ker prepoznavam nihanje ravni energije skozi dan, sem v naš urnik vključila kratke aktivne gibalne odmore, prilagojene dnevnim aktivnostim, čustvenemu stanju otrok in vzgojiteljev ter razpoložljivosti prostora in opreme.

2. 1. Iz pasivnega pristopa v aktiven pri rednem delu pouka

Učenci vstopijo v šolsko sfero pri povprečni starosti šestih let. Medtem ko je učni načrt za prvi razred prilagojen njihovi starosti in razvojni stopnji, se struktura šolanja razlikuje od predšolske. Predvsem sem opazila, da učenci izkazujejo visoko produktivnost v času pred odmorom, saj izkazujejo pozornost in angažiranost, medtem ko njihova raven energije po odmoru upada, kar ima za posledico zmanjšano koncentracijo. Že od nekdaj se poslužujemo čim več gibanja na prostem. Če je le možno, smo zunaj vsak dan. Ob dnevih, ko nam urnik ne omogoča gibanja na prostem dlje časa, si privoščimo vsaj 5 minut teka okoli igrišča ali kratke skakalne igre. Uvajali smo tudi učilnico na prostem, vendar se je izkazalo, da z učenci naredimo več, ko ločimo gibalne minutke zunaj in zapis v zvezke v učilnici. Kadar je zunaj slabo vreme, se poslužujemo kratkih, aktivnih gibalnih odmorov med poukom. Ti odmori so služili kot sredstvo za sproščanje napetosti in preusmerjanje energije v produktivno sodelovanje.

Že kar nekaj let se poslužujemo vaj za učenje, ki podpirajo sposobnost in pripravljenost za učenje – tako imenovan Brain Gym. To je sistem preprostih gibanj telesa, s katerimi povežemo celotne možgane z namenom, da bi spodbudili učenje in gradili samopodobo (C. Koester, 1998). Učence vaje sprejmejo zelo pozitivno. Vedno jih delajo z veseljem, zbrano, občasno pa prehitro. Delamo jih pogosto in že vedo potek vaj. Lahko dodam, da so se že več generacij izkazale za zelo pozitivne in rezultati so krasni.

V razredu smo se začeli posluževati tudi terapevtskih pravljic. Pravlјice ne samo da otroke umirijo, pač pa z njimi lahko vstopimo v njihov svet in jim približamo določene situacije, čustva, dejanja, reakcije. Učenci so preko terapevtskih pravljic razširili spekter čustev, se naučili izražati in se počutili varno, tudi kadar niso bili najbolj razpoloženi. Preko terapevtskih vsebin pa se učimo tudi ustreznih reakcij. Dodatno smo uvedli vaje čuječnosti, s poudarkom na zavedanju sedanjega trenutka in negovanju odprtega in dovzetnega odnosa do notranjih in zunanjih izkušenj. Čuječnost, podprta z medicinskimi in znanstvenimi raziskavami, močno vpliva na fizično in duševno zdravje, izboljšuje učenje, čustveno inteligenco in splošno dobro počutje. Z vključitvijo praks čuječnosti, kot so vaje globokega dihanja ali kratki odmori za sprostitev, so učenci opremljeni z dragocenimi orodji za obvladovanje stresa. Na razumljiv in igriv način sem vodila vaje čuječnosti ter učence vodila k

negovanju prisotnosti duha, srca in telesa. V sklopu pouka se občasno dotikamo tudi masaž: masaža svojih stopal, masaža hrbta sošolca/e, masaža svojega telesa. Ob teh vajah učenci hitro izgubijo pozornost, se začnejo žgečkati, posledično hihitati in dosežemo drugačen cilj od pričakovanega, vseeno pa se učenci ob tem sprostijo in nasmejejo.

2.2. Iz pasivnega pristopa v aktiven na interesni dejavnosti

Buda je načrtoval štiri občutke, ki jih je cenil kot božanske: dobrohotnost, sočutje, umirjenost in tisto, kar imenujemo empatična radost (B. N. Lindeblad, 2022). Gojenje teh vrtilin do drugih pa zahteva predvsem njihovo negovanje v sebi. Najplemenitejše iskanje se pojavi kot sotočje, v katerem se izpopolnjujemo, medtem ko vodimo druge. Že nekaj let na šoli vodim delavnice telesne dejavnosti, ki jih usmerjam v različne smeri, odvisno od interesov in potreb učencev. Učitelji imamo privilegij in avtonomijo, ki jim omogoča, da prilagodimo svoj pristop tako, da ustreza optimalnemu napredku vseh učencev. Te obšolske dejavnosti se izvajajo enkrat tedensko. Učenci na moje delavnice prihajajo napeti, tečejo po telovadnici, kričijo in se občasno niti ne trudijo zadrževati svoje napetosti. Domnevam, da so učenci prvega razreda v tistem trenutku deležni zadostne duševne stimulacije, vendar so njihova telesa hranila napetosti, ki so zahtevale sprostitve. Na začetku vsake ure si prizadevam, da bi se z mladostniki najprej povezali in 'dihali isti zrak' ter tako poglobili zaupanje za nadaljnje vaje. Začetek srečanj je vedno v znamenju družabnih športnih iger, v katerih aktivno sodelujem tudi jaz. Ta pristop se je izkazal za zelo povezovalnega, prijetnega, prijateljskega in spodbudnega. S pripravljalnimi igrami se predihamo, igramo, se vračamo v brezskrbno otroštvo, krepimo skupinske vezi, odpravljamo napetosti in spodbujamo dobro skupinsko dinamiko. Začetne igre so nujne za prehod v umirjeno stanje, ki je ugodno za učenje. Igre so vedno raznolike – od klasičnih športnih iger do iger vokalizacije z občutenjem vibracij v telesu, vaj za krepitev zaupanja, urjenja ritma, iger vizualnega zaznavanja in vaj motoričnih spretnosti. Vedno nadaljujemo z dihalnimi vajami. Vse vaje, ki jih izvajamo, so vedno prepletene s pravljicnimi motivi, liki in dogodki. Dihalne vaje so se izkazale za uspešne le, če so jih spremljale misli na prebujeni vulkan, izstreljeno raketo, letečo čebelo ipd. Učenci so te vaje izvrstno izvedli in jih razumeli, ko smo dihanje povezovali s pravljicami ali s področjem domišljije. Kljub umirjenosti tega segmenta so dihalne vaje pogosto živahne, polno smeha, kipeče od domišljije in njihovih idej. Pogosto si poleg mojih vaj učenci izmišljujejo nove svoje vaje. Učenci so vaje vzljubili po približno dveh mesecih. Takrat so v njih začeli uživati, jih pravilno izvajati in od takrat večkrat izražajo željo po začnem vodenju dihalnih vaj. Po osvojenem znanju dihalnim vajam začnem uvajati osnovne tehnike fizičnega gibanja ali asane, kot jim pravijo v svetu joge. Začetne faze uvajanja telesnih položajev so bile prežete s smehom, dodajanjem lastnih gibov in občasnimi muhavostmi. Vedno se jih učimo preko živali. Pripravila sem liste s slikami živali, poleg slik jogijskih položajev. Pri vsakem položaju vedno dodajamo gibe, ki posnemajo živali – na primer, če smo se učili položaja 'kuža', smo se vmes sprehajali naokoli, se delali, da se 'lulamo', vohamo naokrog in nato ponovno zavzamemo ustrezen telesni položaj. V eni uri smo uvedli največ tri telesne položaje. To je bilo optimalno, da so učenci ostali motivirani in osredotočeni na vaje. Tekom mesecev učenci osvojijo vse fizične položaje in jih vzdržujejo primerno dolgo. Na koncu vsake vaje položajev imamo vedno zgodbo, med katero učenci pozorno poslušajo in se skozi ustrezne jogijske položaje aktivno vključujejo v zgodbo.

V zadnji četrtini ure uvajam različne igre zaupanja, pišemo in iščemo hvaležnosti oziroma ugotavljamo, na kaj smo pri sebi ponosni, ter se učimo pohvaliti sami sebe. Te dejavnosti sem uvedla skupaj s pripovedjo ali pravljico, pri čemer so se prvošolci lahko poistovetili pravljicnim likom, ki je bil hvaležen ali ponosen na določena dejanja in lastnosti v sebi. Začeli smo z majhnimi koraki in nadaljevali z živahnimi igrami, namenjenimi iskanju prijetnih lastnosti drug v drugem. Prizadevala sem si, da bi učenci ozavestili, v čem so zares dobri, in s tem gojili pozitivno samopodobo.

Zaključek

Pred izzivi mobilnih naprav, stresa staršev in vrveža sodobnega življenja mora biti psihofizično zdravje otrok in mladostnikov v ospredju. S sprejemanjem pozitivnih rešitev, kot je spodbujanje odgovorne uporabe tehnologije, spodbujanje odprte komunikacije, dajanje prednosti kakovostnemu preživljanju časa, spodbujanje dejavnosti na prostem in izvajanje izobraževalnih pobud lahko ustvarimo ugodno okolje, ki podpira cvetočo blaginjo mlajše generacije. S skupnimi prizadevanji lahko otroke opolnomočimo, da z odpornostjo in vitalnostjo krmarijo v kompleksnosti sodobnega sveta. Hkrati pa se moramo zavedati, da se proces učenja nikoli ne konča.

TUDI OSNOVNOŠOLCI LAHKO »PREGORIJO«

Povzetek: V članku raziskujem stres kot vitalno silo, ki krepi budnost in učinkovitost, ter njegove škodljive posledice, ko preseže mejo obvladljivosti. Kot razredničarka in učiteljica še posebej po pandemiji COVID-19 opažam poglobljen stres med učenci in spremembe vrednot glede pridobivanja dobrih ocen in količini vloženega truda zanje. S pomočjo ankete med šestošolci in devetošolci ugotavljam, da večina anketiranih učencev poroča o tedenskem stresu, največ zaradi šolskih obveznosti in skrbi za prihodnost. V odgovor na te ugotovitve sem načrtovala in izvedla aktivnosti za preprečevanje stresa, kot so organizacija časa, uporaba koledarčkov, ples, in humor, da bi poudarila pomen duševnega zdravja. Poudarek je na zavedanju tako mladih kot odraslih, da pravočasno in učinkovito odkrijejo stresorje, ključna pa sta tudi podpora skupnosti in poznavanje učinkovitih tehnik obvladovanja stresa za izboljšanje duševnega zdravja mladostnikov.

Ključne besede: stres, stres v mladostništvu, obvladovanje stresa, duševno in telesno zdravje.

EVEN PRIMARY SCHOOL STUDENTS CAN GET "BURNOUT"

Abstract: In the article, I explore stress as a vital force that enhances alertness and efficiency, as well as its harmful consequences when it exceeds manageable limits. As a form teacher and a teacher, especially after the COVID-19 pandemic, I have observed increased stress among students and changes in values regarding achieving good grades and the amount of effort invested. Through a survey among sixth and ninth graders, I find that the majority of surveyed students report experiencing weekly stress, most commonly due to school-work and concerns about the future. In response to these findings, I have designed and implemented activities to prevent stress, such as time management, the use of calendars, dance, and humour to emphasize the importance of mental health. The focus is on awareness among the youth and the adults to identify stressors in a timely and effective manner. Furthermore, community support and knowledge of effective stress management techniques are being crucial for improving the adolescents' mental health as well.

Keywords: stress, stress in adolescence, stress management, mental and physical health

1 Uvod

1.1 Stres

Stres je dvorezen meč: po eni strani vir težav, kot so bolezni in nezadovoljstvo zaradi neravnovesja med zahtevami in sposobnostjo odzivanja (Schmidt, 2003), po drugi pa vitalna sila, ki krepi našo budnost in učinkovitost in je bistvena za preživetje človeštva (Schmidt, 2003). Njegove škodljive posledice se pojavijo, ko presežemo mejo obvladljivosti, kar vodi v neustrezne odzive ali apatijo in ogroža zdravje (Powell, 1999). Razumevanje in uravnoteženje stresa je ključno za zdravo soočanje z življenjskimi izzivi. Vendar pa lahko, ko stres preseže določeno mejo, njegove posledice postanejo škodljive. Prevelik stres lahko vodi do neustreznih reakcij na zunanje izzive, medtem ko lahko premalo stresa povzroči apatijo, lenobo in neučinkovitost. Nevarnost stresa se pojavi, ko občutimo, da zahteve okolja presegajo naše sposobnosti, kar lahko resno ogrozi naše zdravje (Powell, 1999). Tako je razumevanje stresa in njegovih učinkov ključno za uravnoteženje med pozitivnimi in negativnimi vplivi, kar omogoča bolj zdravo soočanje z življenjskimi izzivi.

Stres je pogosto pojmovan kot najpogostejša bolezen moderne dobe in danes ne prizanaša nikomur. Povzročitelji stresa so raznoliki, kar gotovo velja tudi za stres pri mladostnikih. Kar določenemu učencu predstavlja hud izvor stresa, lahko drugemu učencu pomeni izziv.

1.2 Stres pri mladostnikih

V obdobju, ko mladi iščejo svojo identiteto in mesto v družbi, na njih močno vplivajo novodobni družbeni pritiski, razpetost med šolskimi obveznostmi in popoldanskimi aktivnostmi, konflikti doma ter med vrstniki. To obdobje njihove velike ranljivosti je zaznamovano s stresom, ki vodi v izgorelost, če ni ustrezno obvladovan. Po besedah Christne Maslach, pionirke na področju raziskovanja izgorelosti, izgorelost predstavlja sindrom telesne in duševne izčrpanosti, ki vključuje negativno samopodobo, odpor do dela, in apatijo (Bilban

in Pšeničny, 2007).

Še posebej izrazit je šolski stres, ki se začne že v zgodnjem otroštvu in doseže vrhunec med puberteto in odrasčanjem. Kljub potencialnim pozitivnim učinkom šolskega stresa prevladujejo negativni, ki lahko trajno škodujejo mladostnikovemu zdravju – tako fiziološko, psihološko kot vedenjsko. Osnovni problem je pomanjkanje znanja in veščin mladostnikov za učinkovito prepoznavanje in spoprijemanje s stresom, saj niso zadostno seznanjeni z metodami njegovega obvladovanja, zato je nujno potrebno nadaljnje raziskovanje in iskanje strategij za preprečevanje in zmanjševanje negativnih učinkov stresa na mladostnike, saj se temu vprašanju trenutno ne posveča dovolj pozornosti.

1.3 Ukrepi za obvladovanje stresa pri mladostnikih

Ukrepi za obvladovanje stresa med mladostniki so ključni za njihovo zdravje in počutje. Temeljijo na podpori in spodbujanju zdravih oblik soočanja, kot so fizična aktivnost, tehnike sproščanja in dialog z zaupanja vrednimi posamezniki. Ključno vlogo pri tem igrajo šole in družine z ozaveščanjem o mentalnem zdravju in ponujanjem podpore pri zaznavanju izgojenosti, vključno s prilagoditvijo obveznosti (Slivar, 2013). Prepoznavanje vzrokov šolskega stresa vodi k učinkovitim strategijam za njegovo obvladovanje, pri čemer so raznolike sprostitvene tehnike izjemno koristne (Dernovšek idr., 2012). Meditacija, joga, kakovosten spanec, uravnotežena prehrana in uporaba humorja so temelji zdravja (Šarotar Žižek idr., 2013). Samodisciplina in zavestno vključevanje dejavnosti, ki prinašajo sprostitev, kot so sprehodi, meditacija ali celo nakupovanje, so bistvene (Carnegie, 2012). Pri tem imajo prijatelji pomembno vlogo pri nudenju opore in razumevanja, avtogeni treningi pa omogočajo samoupravljanje in lajšajo stres (Kodelja, 2005). Ob povečani izpostavljenosti stresu je bistvena osveščenost mladostnikov o strategijah za njegovo upravljanje. Prilaganje in preizkušanje različnih metod so ključni za iskanje najbolj učinkovitih načinov za zmanjšanje stresa in vzdrževanje zdravja.

2 Od teorije do prakse: Učinkovito obvladovanje šolskega stresa med mladostniki

Kot učiteljica matematike in razredničarka z več kot 20-letnimi izkušnjami sem se srečala z mnogimi primeri stresa med mladostniki, ki se je po pandemiji COVID-19 še poglobil. Stres med učenci ni nov pojav, vendar so se po izbruhu pandemije izpostavile dodatne težave, kot so anksioznost in povečan pritisk po visokih ocenah, tako s strani učencev kot s strani staršev kot tudi strah pred neuspehom, ki so presegli pomen znanja in postali še bolj izraziti z vršenjem pritiska na delavce v izobraževalnem sistemu. Učitelji zaznavamo premik v vrednotah, kjer znanje ni več ključno – prevladuje želja po visokih ocenah, večkrat brez volje po pridobljenem znanju, važna je samo ocena.

V tem kontekstu se učitelji pogosto najdemo v vlogah psihiatrov, svetovalcev in celo staršev, ko se soočamo s priznanji staršev, da se počutijo nemočne in nezmožne pomagati svojim otrokom. Ta situacija poudarja ključno vlogo razrednikov, socialnih delavcev in vseh zaposlenih v šoli pri obravnavanju teh izzivov.

V septembru sem izvedla kratke ankete med 40 šestošolci in 27 devetošolci, da bi raziskala vrste in stopnje stresa, s katerim se soočajo doma in predvsem v šolskem okolju, ter njihovo seznanjenost in uporabo metod samopomoči za obvladovanje ali preprečevanje stresa. Ugotovitve kažejo, da skoraj polovica vprašanih doživlja stres tedensko, nekateri celo dnevno, medtem ko ga tretjina občuti nekajkrat mesečno.

Približno 40 % anketirancev je navedlo, da šolske obveznosti, kot so domače naloge, učenje za teste, sami testi in spraševanje, povzročajo veliko stresa. Skoraj tretjina učencev je poročala, da največ stresa čutijo v zvezi s prihodnostjo, kot so nadaljnje šolanje, kariera ali zaposlitev, kar je še posebej izrazito pri polovici devetošolcev. Učenci, ki pogosto čutijo stres, so poročali o zaskrbljenosti, slabši koncentraciji, slabšem spancu, žalosti in razdražljivosti. Kar 70 % anketiranih je že izkusilo prekomerni stres zaradi šolskih obveznosti.

Najbolj stresni trenutki za učence v šoli so dan pred testom ali neposredno pred uro pisan-

ja testa, prejem slabe ocene ali neskladje med pričakovanji in doseženimi rezultati. Kot učinkovite metode za zmanjšanje stresa so učenci navedli pogovor s prijatelji ali zaupanja vredno osebo, počitek in zadostno količino spanja, športne dejavnosti, ples, branje, ogled filmov in humor. Nekateri so izrazili, da bi lahko zmanjšali stres z boljšim načrtovanjem prostega časa in obveznosti. Na podlagi teh odgovorov sem načrtovala dodatne aktivnosti za preprečevanje stresa med učenkami in učenci, ki sem jih integrirala v razredne ure in ure matematike. Hkrati želim poudariti, da na naši šoli ne samo posameznikova dobrobit, ampak tudi pozitivna razredna in šolska klima predstavljajo skupno zavezo in prednost vseh zaposlenih.

Dodatne aktivnosti v času pouka matematike in med razrednimi urami:

- Organizacija časa: Pri razrednih urah se osredotočamo na učenje učencev, kako si naj strukturirajo dan, teden, mesec in ocenjevalno obdobje. Kot razredničarka vsak teden izvedem pregled prihajajočega tedna in meseca z učenci, da skupaj pregledamo, kaj nas čaka.
- Uporaba koledarčkov: Izdelali smo koledarčke, s katerimi si učenci organizirajo šolsko delo, vključno z ustnim in pisnim ocenjevanjem. Teste označujemo z rdečo, preverjanja z zeleno, ustna spraševanja z modro, medtem ko so druge obveznosti označene s črno barvo. Ta sistem učencem omogoča boljše razumevanje in razporejanje svojega časa.
- Poudarek na samostojnosti pri načrtovanju svojega »delovnega« in »prostega« časa: Skozi leta sem ugotovila, da je za učence izjemno pomembno, da se naučijo razporeditve svojega časa, kar jim olajša opravljanje šolskih obveznosti.
- Komunikacija in čustva: Veliko časa na razrednih urah namenjamo pogovorom, kjer se dotikamo tudi tematike čustev. Učimo se, kako se spoprijeti z njimi in da je izražanje vsakega čustva dovoljeno.
- Adventni koledar z nalogami: Uvedli smo adventni koledar z dnevnimi nalogami, ki spodbujajo pozitivna dejanja in medsebojno povezovanje, kar je prejelo zelo pozitiven odziv med učenci.
- Ples: Da bi učencem približala matematiko na zabaven način, sem uvedla ples na pesem "Moves Like Jagger" od Maroon 5, ki smo ga poimenovali "Moves like Mejač". S plesom zaključimo uro, če uspešno opravimo zastavljene cilje, in učenci se ga vedno znova veselijo, pogosto celo sami izrazijo željo po plesu. Ta aktivnost ne samo da nas sprosti, ampak ima tudi številne pozitivne učinke na fizično, čustveno in socialno počutje učencev. Posebej so navdušeni šestošolci. Če opazim, da so učenci nezbrani ali nezainteresirani, plešemo na začetku ali celo med uro.
- Humor: Dodatno se osredotočam na moč nasmeha kot metode sproščanja, ki takoj zmanjša napetost in pomaga pri soočanju s težavami. Prikazujem jim posnetek "Coca-Cola: Happiness starts with a smile", ki vedno učinkuje pozitivno.
- Pozitivno okolje: Vsak razred ima "kozarček za misli", kamor lahko učenci oddajo pohvale, graje, dobre misli ali delijo težave. Ta pristop spodbuja odprt in podporen razredni duh.
- Duševno zdravje: Naša šola veliko pozornost namenja duševnemu zdravju učencev in zaposlenih. V tekočem šolskem letu smo se osredotočili na promocijo duševnega zdravja, kar vključuje tedenske objave pozitivnih misli in organizacijo različnih dogodkov, ki krepijo skupnost.
- Pozitivne misli: V mesecu februarju smo s pozitivnimi mislimi o ljubezni in prijateljstvu okrasili šolo, kar je izboljšalo vzdušje. Podobno nameravamo storiti tudi v maju, kjer bomo z verzi spodbujali učence, da "zdržijo" do konca šolskega leta. Tokratna dekoracija na vratih pa bo vključevala sončke, srčke, ladjice in palme, ki že napovedujejo čas poletnih počitnic.
- Programi za povezovanje: Izvajamo različne programe, kot sta "Medgeneracijsko povezovanje – simbioza" in program "NEON", ki spodbujata skupnost in sodelovanje med različnimi generacijami.

3 Zaključek

Šolski stres močno vpliva na mladostnike, še posebej med puberteto in odraščanjem. Kljub temu so informacije o šolskem stresu, njegovih prednostih in slabostih ter o možnih negativnih učinkih na zdravje, če se ne obvladuje pravilno in pravočasno, pogosto pomanjkljive, zaradi česar je izobraževanje mladostnikov o strategijah za preprečevanje in zmanjšanje stresa ključnega pomena. To lahko obsega učenje tehnik obvladovanja stresa, spodbujanje samospoštovanja, samozavedanja in ustvarjanje podporne skupnosti tako doma kot v šoli, kar prispeva k izboljšanju duševnega zdravja in omogoča mladostnikom, da se uspešno soočijo s šolskimi izzivi.

Kot učiteljica in razredničarka sem spoznala, kaj mladim pomeni biti viden in slišan. Skozi tedenske pogovore, lahko je bilo izmenjanih le nekaj povedi ali pogledov, smo okrepili medsebojne vezi in se čustveno ter socialno okrepili. Zavedamo se, da stres znižuje kakovost šolskega dela, zato smo z različnimi tehnikami izboljšali kvaliteto našega življenja in dela v šoli. Smeh, kot ena izmed najučinkovitejših sprostitvenih metod, omogoča takojšnje zmanjšanje napetosti in lažje soočanje s težavami.

Duševno zdravje mladih predstavlja temelj njihove celovite dobrobiti in uspeha skozi življenje. Za reševanje izzivov, s katerimi se soočajo, je nujna angažiranost in podpora staršev, učiteljev ter širše skupnosti. Samo s skupnimi močmi lahko oblikujemo podporno okolje, v katerem se mladostniki počutijo sprejeti in varni, kar je odločilnega pomena za njihovo psihično dobro počutje in razvoj prihodnjih potencialov.

Literatura

- Bilban, M., Pšeničny, A. (2007). Izgorelost. Delo in varnost, 52(1), 22–29.
- Carnegie, D. (2012). Premagajte skrbi in stres. Tržič, Učila International.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. in Jeriček Klanšček, H. (2012). Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kodelja, I. (2005). Sprostitvene tehnike in osebnostna rast. V R. Trampuž in T. Kofol (ur.), Stres sprostitvene tehnike skrb zase (str. 29–48). Ajdovščina: Društvo medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica.
- Powell, T. (2009). Kako premagamo stres. Ljubljana, Založba Mladinska knjiga.
- Schmidt, A. Najmanj, kar bi moral vedeti o Ljubljana: samozaložba. 2003.
- Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju: Obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik. Ljubljana, Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- Šarotar Žižek, S., Treven, S., Treven, U., ... Dunkl, A. (2013). Premagovanje stresa kot sredstva za zagotavljanje dobrega počutja. Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta Maribor.

VKLJUČEVANJE TERAPIJE S KONJI V PROGRAM OSNOVNE ŠOLE

Povzetek: V prispevku bom predstavila načine, ki jih kot učiteljica razrednega pouka v osnovni šoli in terapevtka za izvajanje TPK (terapije s konji), prepoznam kot možnosti za vključitev terapij s pomočjo konja v program osnovne šole. Za to sem se odločila, ker sem v času izobraževanja za terapevta za izvajanje TPK spoznala, da bi terapije s pomočjo konja morale biti del osnovnega ali razširjenega programa osnovne šole. Terapija s pomočjo konja vključuje različne dejavnosti, kot so jahanje, skrb za konja, vodenje konja in druge interakcije s konji. Osnovni namen terapije s konji je izboljšati telesno, čustveno, socialno in vedenjsko počutje posameznika. Program osnovne šole z učnimi načrti določa obvezne in izbirne predmete. Vsebuje tudi smernice za delo z učenci v razširjenem programu in usmerja delo strokovnih delavcev. V programu osnovne šole sem iskala možnosti za vključitev terapij s konji.

Ključne besede: osnovna šola, program, terapija s konji, predmeti, težave

INTEGRATING EQUINE-ASSISTED THERAPY INTO THE ELEMENTARY SCHOOL PROGRAM

Abstract: In this article I will describe different ways of how to integrate equine-assisted therapies into the elementary school program. As a primary school teacher and a therapist for equine-assisted therapy (EAT), I recognize many opportunities for doing just that. I have made this decision based on my experience which I gained during my training as an equine-assisted therapy practitioner, where I came to realize that this kind of therapies should be incorporated into the regular or expanded curriculum of elementary schools. Equine-assisted therapy involves various activities such as riding, caring for horses, leading horses, and other interactions with horses. The primary purpose of equine therapy is to improve the physical, emotional, social, and behavioral well-being of individuals. The elementary school program, with its curriculum, determines mandatory and elective subjects. It also includes guidelines for working with students in the extended program and directs the work of professional staff. Within the elementary school program, I sought opportunities for the integration of equine therapy.

Keywords: elementary school, program, equine therapy, subjects, difficulties

Uvod

V osnovni šoli poučujem že 22 let. Sem učiteljica razrednega pouka. Delala sem že v vseh prvih petih razredih osnovne šole in učila v podaljšanem bivanju. V vseh teh letih sem se in se še vedno srečujem z različno problematiko, ki je povezana z mojim delom. Vzgojne, čustvene, vedenjske, socialne in družinske težave pri otrocih, starših in družini v celoti. Po pogovorih z učitelji na predmetni stopnji je veliko osebnih stisk tudi pri učencih v višjih razredih osnovne šole. V zadnjih letih se srečujemo s hudimi odvisnostmi od računalniških iger, telefonov, s samopoškodovanjem, z anoreksijo in različnimi motnjami hranjenja tako pri deklicah kot pri dečkih. Žal imamo tudi primere govora ali razmišljanja o samomoru. Seveda se vsa našeta problematika v osnovni šoli rešuje po določenih postopkih in s strokovnjaki, ki lahko otrokom, mladostnikom in staršem ustrezno pomagajo. Ali lahko s strani šole ponudimo še kakšno drugačno obliko pomoči? Ali bi lahko v program osnovne šole vključili terapijo s pomočjo konja? Takšna vprašanja so bila izpostavljena tudi v okviru mojega izobraževanja za terapevta za izvajanje TPK, zato sem se odločila, da bom v članku predstavila možnosti za vključitev terapij s pomočjo konja v osnovni ali razširjeni program osnovne šole.

Program osnovne šole

»Program osnovne šole določa obvezne in izbirne predmete z učnimi načrti ter usmerja delo strokovnih delavcev. Vsebuje tudi smernice za delo z učenci v šoli v naravi, v jutranjem in popoldanskem varstvu, interesne dejavnosti, knjižnično delo, informacijsko znanje ter druge obvezne in neobvezne aktivnosti, ki jih zagotavljajo osnovne šole.

Obvezni program, ki so ga dolžne izvajati vse osnovne šole, vsebuje:

- obvezne predmete,

- izbirne predmete,
- ure oddelčne skupnosti,
- dneve dejavnosti,
- šolo v naravi.

Poleg obveznega programa šole izvajajo tudi dejavnosti, ki jih obsega razširjeni program:

- podaljšano bivanje,
- jutranje varstvo,
- dodatni pouk,
- dopolnilni pouk,
- pouk neobveznih izbirnih predmetov,
- interesne dejavnosti.

Učenci imajo v zadnjem triletnem osnovne šole možnost izbire dveh ali treh predmetov po lastni presoji. S tem spodbujamo razvoj njihovih sposobnosti in jim dajemo možnost pridobivanja znanja s področij, ki jih najbolj zanimajo. Pri vzgojno-izobraževalnem delu s posebnimi skupinami in posamezniki so učiteljem na voljo različne smernice in navodila.« (Portal GOV.si 2024) Programi in učni načrti v osnovni šoli. (2023). Pridobljeno 14. 3. 2024 iz <https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Obvezni program – možnosti vključevanja terapije s konji

Obvezni predmeti: Glede na predmetnik, število ur in zapisane cilje po posameznih predmetih v tem delu ne vidim možnosti za vključevanje terapije s konji.

Izbirni predmeti: Ker morajo biti razpisani predmeti iz družbeno-humanističnega sklopa, v tem delu ne vidim možnosti za vključevanje terapije s konji.

Ure oddelčne skupnosti: Ker se pri urah oddelčne skupnosti rešujejo različne problematike, razvijajo ideje, vzpodbuja se sodelovanje, krepi socialne odnose v skupini ipd., bi se v ure oddelčne skupnosti terapije s konji lahko vključile. Predvsem gre tukaj za socialno povezanost skupine. Kot razredničarka sem se večkrat srečala s problematiko zavračanja posameznikov v oddelku, oblikovanja manjših skupin in sistematičnega izločanja posameznikov iz njih in prisotnostjo močnega negativnega jedra v oddelku, ki deluje razdiralno in ne povezovalno. V primerih takega oddelka bi v ure oddelčne skupnosti lahko vključili terapije s konji. V začetni fazi bi terapije s konji lahko vključili kot projekt. V šolstvu se namreč v zadnjih letih pojavlja veliko projektov in ena izmed možnosti je tudi ta, da šola razpiše projekt, kjer bi v ure oddelčne skupnosti za posamezen oddelek, ki bi se prijavil, vključile terapije s konji.

Dnevi dejavnosti: Ker so dnevi dejavnosti namenjeni vzpodbujanju ustvarjalnosti, vedoželjnosti in samoiniciativnosti učencev, bi preko teh dni lahko vključili terapije s konji kot „spoznavanje konja kot terapevta“, predstavitev delo terapevta s konji, predstavitev konjev, spoznavanje različnih aktivnosti s konjem. Izvedba bi bila mogoča v okviru športnega dneva ali naravoslovnega dneva. V šolskem letu 2022/2023 smo se v aktivu četrtega razreda že dogovorili za izvedbo športnega dne na Banjski planoti, kjer bi naši učenci spoznali čredo in čistili konje, predstavili pa bi jim tudi poklic konjarja. Zaradi logističnih težav to ni bilo izvedeno, je pa to ena izmed možnosti, kjer bi se lahko predstavilo terapijo s pomočjo konjev. Šola v naravi: Šola v naravi je del obveznega programa osnovne šole, v katerega bi lahko celoten oddelek vključili v terapije s pomočjo konja. Predvsem za krepitev socialnih, povezovalnih in pozitivnih odnosov v oddelku, med oddelki in tudi na generacijskem nivoju. Kljub številnim delavnicam in preventivnim ukrepom je primerov medvrstniškega nasilja veliko.

»Raziskave na slovenskem področju kažejo, da je vsak tretji otrok na lastni koži že doživel medvrstniško nasilje, vsak deseti pa je bil njegova žrtev dlje časa, ponavljajoče. Tudi mednarodne raziskave namigujejo na precej podobno pogostost medvrstniškega nasilja.« Škerlj, E. (2022). Medvrstniško nasilje. Pridobljeno 14.3. 2024, iz <https://svetovalnicakameleon.si/2022/06/medvrstnisko-nasilje/>

Šola v naravi poteka strnjeno tri ali več dni izven prostora šole. Preko nje bi lahko celotno generacijo vključili v različne aktivnosti terapije s pomočjo konj. Uporabili bi različne oblike dela: frontalno, skupinsko in individualno. Področje delovanja bi bilo: fizično, besedno, čustveno in socialno, spolno, materialno in ekonomsko in spletno nasilje. Vodstvu šole, na kateri poučujem, sem to možnost že predstavila in je bila zelo pozitivno sprejeta.

Razširjeni program – možnosti vključevanja terapije s konji

Podaljšano bivanje in interesne dejavnosti: Podaljšano bivanje je organizirano za učence od 1. do 5. razreda osnovne šole. Časovno je razporejeno na pripravo na kosilo, kosilo, sprostitevno dejavnost, pisanje domače naloge in ustvarjalno preživljanje časa. Učenci razredne stopnje pa večinoma odhajajo v času podaljšanega bivanja tudi na interesne dejavnosti, zaradi tega sem podaljšano bivanje in interesne dejavnosti povezala v en sklop.

V okviru interesne dejavnosti bi šola lahko ponudila terapije s pomočjo konja. Interesna dejavnost se izvaja tekom celega šolskega leta, zato bi se terapije s konji lahko izvajale redno in pod določenimi pogoji. Število prijav na interesno dejavnost bi moralo biti omejeno. Interesno dejavnost bi se ponudilo učencem od 1. do 9. razreda. Obvezno bi se morala predstaviti staršem, ker bi zahtevala tudi njihovo vključevanje. Mentor interesne dejavnosti je financiran s strani ministrstva, vsekakor pa bi se dejavnost delno morala financirati tudi s strani staršev.

Dodatni/dopolnilni pouk: Dodatni pouk je namenjen učencem, ki se želijo seznaniti z učno snovjo na zahtevnejši ravni, dopolnilni pouk pa je namenjen učencem, ki potrebujejo učno snov še dodatno utrditi. Terapije s konji so ustrezne tako za učence z učnimi težavami kot za nadarjene učence. Ure se izvajajo enkrat tedensko in so v učiteljevi učni obvezi. Ker so te ure tako sistematizirane, tukaj ne vidim možnosti za vključevanje terapij s konji. Te ure bi namreč posegale v sistematizacijo delovnih mest in učiteljeve obveze.

Jutranje varstvo: Jutranje varstvo poteka pred začetkom pouka. Tukaj ne vidim možnosti za vključevanje terapij s konji.

Neobvezni izbirni predmeti: V 4., 5. in 6. razredu bi šola v okviru neobveznega izbirnega predmeta šport lahko ponudila aktivnosti s konji, kjer bi se lahko vključilo elemente terapije s konji. Ker pa so predvidene tudi druge športne aktivnosti, bi bilo število ur omejeno.

Dodatne možnosti: V prispevku nisem omenila programa dodatne strokovne pomoči, ki je učencem dodeljen z odločbo in programa individualne skupinske pomoči, ki ga šola tudi izvaja. V program dodatne strokovne pomoči bi lahko vključili terapije s pomočjo konja, težava je v časovni izvedbi. Možnosti je več, odvisno pa je od bližine šole in centra, ki izvaja terapije s pomočjo konja. V program individualne in skupinske pomoči pa bi zaradi sistematizacije delovnih mest in poseganja v učiteljevo delovno obvezno, enako kot pri dopolnilnem in dodatnem pouku, terapije s konji težko vključili.

Zaključek

»Tisti, ki je goro prestavil, je začel z drobnim kamenjem.

kitajski pregovor« Lepe misli. (brez datuma).

Kitajski pregovor. Pridobljeno 5. 4. 2024, iz <https://lepemisli.org/kitajski-pregovor-2/>

Finančni vidik izpeljave vključevanja terapij s pomočjo konja v obvezni ali razširjeni program osnovne šole je vsekakor tisti del, ki predstavlja odgovornim za spremembe v programih največji izziv. Glede na vse projekte, ki jih izvajamo v šolah: trajnostni razvoj, vzpodbujanje branja, zdrava prehrana, evropske projekte in Erasmus in eTwinning izmenjave, bi lahko v začetni fazi terapije s pomočjo konj začeli izvajati preko projekta, ki bi se začel na manjšem geografskem področju in bi se nato postopoma širil. Tako so bile uvedene spremembe iz osemletne v devetletno osnovno šolo, tako se sedaj postopoma uvaja formativno spremljanje pouka in program RAP. Z rezultati pozitivnih učinkov terapij s pomočjo konja je potrebno seznaniti širšo javnost, vzpodbuditi je potrebno sodelovanje z lokalnimi

skupnostni in občinsko upravo. Terapije s pomočjo konja je možno vključiti v obvezni ali razširjeni program osnovne šole. Glede na problematiko, s katero se srečujemo strokovni delavci v osnovnih šolah, bi to pomenilo korak dlje pri preprečevanju, zdravljenju in reševanju različnih problematik pri učencih. Terapevtsko delo s konji je podprto z vse več raziskavami, ki dokazujejo pozitivne učinke terapij. V osnovnih šolah in vrtcih že delujejo Tačke pomagačke, ki pomagajo otrokom pri učenju. V knjižnicah že izvajajo bralne urice s pomočjo psov. Zaupam v to, da bodo tudi terapije s konji našle svoj prostor v slovenskem izobraževalnem programu.

Literatura

Lepe misli. (brez datuma). Kitajski pregovor. Pridobljeno 5. 4. 2024, iz <https://lepemisli.org/kitajski-pregovor-2/>

Programi in učni načrti v osnovni šoli. (2023). Pridobljeno 14. 3. 2024 iz <https://www.gov.si teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>

Pušnik, M. (1999). Vrstniško nasilje v šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Škerlj, E. (2022). Medvrstniško nasilje. Pridobljeno 14.3. 2024, iz <https://svetovalnicakameleon.si/2022/06/medvrstnisko-nasilje/>

KAJ, KAKO, ZAKAJ ... ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK

Povzetek: V današnjem svetu, v katerem je vse preveč informacij in vpliva medijev, ki plenijo pozornost mladostnikov je potrebno še posebej nameniti pozornost varovalnim dejavnikom duševnega zdravja. Pomembno je, da otroke naučimo, kako se spoprijemati s težavami in stresom, jim pomagati pri razvijanju pozitivne samopodobe in samospoštovanja, krepiti zmožnost pozornosti, kako uravnati čustva in kako se prilagajati spremembam. Učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju imajo v primerjavi z vrstniki znižane sposobnosti učenja, kar se odraža predvsem na posameznih področjih učenja, kjer je potrebno načrtovanje, organizacija, težave imajo pri sprejemanju odločitev ter izvajanju učnih dejavnosti. Čuječnost je eden izmed načinov, s katerim izboljšamo pozornost, pridobimo občutek umirjenosti, zmanjšamo doživljanje stresa, se lažje odzivamo na neprijetne občutke ... Veščine čuječnosti so učencem v pomoč pri premagovanju izzivov telesnega, socialnega, intelektualnega in psihološkega razvoja.

Ključne besede: učenje, preobremenjenost, nižji izobrazbeni standard, šolsko okolje, čuječnost.

WHAT, HOW, WHY... FOR THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN

Summary: In today's world of information overload and media influence that preys on the attention of adolescents, special attention needs to be given to protective factors for their mental health. It is important to teach children how to cope with problems and stress, to help them develop a positive self-esteem and self-respect, to strengthen their attention skills, to regulate their emotions and their ability to adapt to change. Students with mild intellectual disabilities have reduced learning ability compared to their peers. This is particularly reflected in individual areas of learning where planning, organisation, decision-making and the implementation of learning activities are required. Mindfulness is one of the ways how we can improve attention, gain a sense of calmness, reduce feelings of stress, respond more easily to unpleasant sensations... Mindfulness skills help students overcome challenges in their physical, social, intellectual and psychological development.

Key words: learning, overwork, lower educational criteria, school environment, mindfulness.

1 Uvod

Ko govorimo o psihofizičnem zdravju otrok moramo celostno zaobjeti psihofizično zdravje vseh deležnikov, ki vstopamo in sooblikujemo učencev svet – učitelji, starši, skratka vsi odrasli, ki imajo vpliv na učenca. Razvijanje veščin in sposobnosti komunikacije, skrbi zase, prepoznave lastnih čustev, empatije, ločevanju med dobrim in manj dobrim zase, za druge, za družbo ... je tisto, kar lahko, skupaj s starši, predajamo in učimo naše otroke.

V prispevku bom opisala dejansko stanje problema preobremenjenosti učencev sedmega razreda v prilagojenem programu izobraževanja z nižjim izobraževalnim standardom s šolskim delom doma, pridobljenega na podlagi anketiranja učencev in njihovih staršev. V nadaljevanju bom opisala, kako sem kot razredničarka skušala učencem pomagati pri načrtovanju in organizaciji šolskega dela doma, da bi jih razbremenila. Učencem in staršem sem predstavila stile učenja, na osnovi katerih so se lahko prepoznali in tako izbrali prevladujoči stil učenja in načine učenja, ki jim olajšajo delo za šolo doma. S primeri iz življenja sem skušala učencem približati vadbo čuječnosti in ponazoriti, kdaj je čuječnost uporabna.

2 Psihična utrujenost

Pri daljšem miselnem naporu ali delu, ki od nas terja veliko zbranosti se pojavi psihična utrujenost, ki se pojavi tudi pri monotonem delu.

Posledice psihične utrujenosti zaznamo kot zmanjšano zaznavanje informacij, slabše in počasnejše predelovanje informacij in slabše delovanje senzo-motoričnih funkcij. Delovna učinkovitost se zmanjša, lahko se pojavi odpor do dela, glavobol ... Psihično utrujenost odpravimo veliko hitreje kot fizično. Če za nekaj časa prekinemo delo in se le za nekaj trenutkov posvetimo kakšni drugi bolj zanimivi dejavnosti, ta v možganih spodbudi druge centre, med drugim tudi center za budnost.

3 Čuječnost – odgovor na težave?

»Z raziskavami so dognali, da izvajanje čuječnosti pozitivno spreminja možgane in prispeva k boljšemu ter ustaljenemu razpoloženju, okrepi uravnavanje čustev in poveča samozavest, ki je v mladostništvu tako ranljiva.« (Burdick, 2019)

»Učenje čuječnosti v osnovni šoli pomaga učencem pri boljšem osredotočanju na učno snov, boljšem uravnavanju čustev in razvijanju samopodobe. Z vajami jim pomagamo, da se uspešneje osredotočijo na delo in premišljeno premagujejo stresne situacije ... Učitelji lahko največ pripomorejo s tem, da so pripravljeni biti čuječni in čuječnost poučevati v šoli.« (Košenina, 2016)

4 Kako pomagati učencem pri učenju

Ideja za vadbo čuječnosti se je porodila na eni izmed ur oddelčnih skupnostih, ko je eden izmed učencev, ko sem jih povprašala po počutju, izpostavil, da je slabo. Razlog za slabo počutje je bila domača naloga z »veliko« računi.

Zanimalo me je, kaj menijo ostali učenci glede preobremenjenosti s šolskim delom doma. Z anketo sem želela pridobiti mnenje učencev in njihovih staršev, kaj od dela za šolo jih obremenjuje, kako se učenci pri tem počutijo, kako se sproščajo, koliko časa porabijo za šolsko delo ali večino šolskega dela opravijo v šoli in ali pri opravljanju dela za šolo potrebujejo pomoč staršev. Nadalje me je zanimalo ali učitelji primerno razvijamo in spodbujamo delovne navade in samostojnost učencev ter jih naučimo, kako se uspešno samostojno učiti ali smo jim učitelji vedno na voljo za vprašanja in pogovor ter ali jim je svetovalna služba v oporo in pomoč. Učenci in starši so odgovore podali anonimno.

4.1. Rezultati ankete

Anketo je izpolnjevalo 12 učencev 7. razreda, starih od 13 do 16 let. Na vprašanje ali imajo preveč dela za šolo je 5 (41,7 %) učencev odgovorila z da, 8 učencev (58,3 %) pa je izbralo odgovor, da ga nimajo. Največ učence obremenjujejo domače naloge in učenje. Na vprašanje, kako se počutijo, ko imajo preveč dela za šolo doma so zapisali, da se počutijo utrujeno, zaspano, tečno, razdraženo in tko tko. Učenci so napisali, da se sproščajo z nečim, kar jim je všeč, z glasbo, s košarko, s sprehodom, s počitkom oz. se ne sproščajo, delajo naprej. Na vprašanje, koliko časa na dan porabijo za šolsko delo doma so učenci zapisali, da porabijo od 15 do 30 minut in od eno do dve uri. Učenci, ki niso obremenjeni z delom za šolo doma porabijo za učenje 10 do 15 minut in eno do dve uri. 40 % učencev, ki je preobremenjenih s šolskim delom doma potrebuje pomoč staršev. 62,5 % učencev, ki nima preveč dela za šolo doma pa meni, da ne potrebujejo pomoči staršev. V veliki večini se strinjajo, da učitelji primerno razvijamo in spodbujamo delovne navade in samostojnost učencev in naučimo učence, kako se uspešno samostojno učiti. Prav tako se v veliki večini strinjajo, da smo učitelji učencem vedno na voljo za vprašanja in pogovor. Popolnoma se strinjajo s tem, da je svetovalna služba učencem v oporo in pomoč.

Anketo je izpolnjevalo 13 staršev, ki v 92 % meni, da njihovi otroci doma nimajo preveč dela za šolo. Na vprašanje, koliko ur tedensko starši pomagajo svojim otrokom so odgovorili, da ne veliko oz. odvisno in takrat, ko ima nalogo, ostali pa od 30 minut, od 1 do 2 uri, od 2 do 2,5 ur, dva starša pa pomagata svojim otrokom 5 ur. Na vprašanje, kako pomagajo otrokom, da se sprostijo so napisali: s sprehodi, z gibanjem, s športom, z igrami zunaj, s kolesarjenjem, z družabnimi igrami, z igranjem igrice, s pogovori, s pomočjo pri delu doma, z glasbo. V veliki večini se strinjajo, da njihov otrok v šoli opravi večino svojih obveznosti, zato doma nima preveč dela za šolo. 38,5 % odstotkov staršev meni, da njihov otrok pogosto potrebuje njihovo pomoč doma, 46,2 % staršev pa je navedlo, da njihovi otroci ne potrebujejo njihove pomoči. Starši se v veliki meri strinjajo oz. popolnoma strinjajo, da njihov otrok ni obremenjen s šolskim delom. Prevladujoče mnenje staršev je, da učitelji primerno razvijamo in spodbujamo delovne navade in samostojnost učencev in jih naučimo, kako se uspešno samostojno učiti. Starši se popolnoma strinjajo, da so učitelji staršem vedno na voljo za

vprašanja in pogovor o njihovih otrocih. Prav tako se popolnoma strinjajo s tem, da je svetovalna služba učencem, staršem v oporo in pomoč.

5 Čuječnost

Učencem sem želela približati vadbo čuječnosti iz več razlogov. Želela sem, da odkrijejo, da lahko z dihom obvladujejo svoje telo, da lahko s čuječnostjo obvladujejo čustva in konflikte, s pomočjo vaj premagujejo stres, rešujejo probleme ...

Čuječnost sem učencem razložila kot zavedanje svojega doživljanja, da razumejo, da se jim v nekem trenutku dogaja – bodisi pozitivna čustva, kot so veselje, sreča, upanje ... bodisi negativna čustva jeza, občutek nemoči, strah ... Zakaj je to dobro? Kje je čuječnost uporabna? Na primer, ko se zavedajo, da so utrujeni, ko ne vedo, kaj je učitelj govoril, da se bodo lahko lažje posvetili domači nalogi ali učenju ... Vaje čuječnosti so podobne kot da smo ekipni igralec nogometa – ko smo sposobni biti strpni najprej sami s sabo, nato še z drugimi, lahko bolje uravnavamo svoja čustva, smo mirnejši.

Razvila se je razprava na vprašanje, kako po prebranem razumejo čuječnost. Učenci so povedali, da bodo lahko takrat, ko bodo jezni na sošolca to lažje sprejeli, da mu bodo lahko to povedali in ne odreagirali z žaljivko ali s fizičnim nasiljem. Na vprašanje, kako razumejo prebrano glede učenja pa so navajali, da bodo bolj mirni, da se bodo lažje zbrali, da jih ne bo bolela glava, da bodo bolj pametni ...

Za razumevanje miru v duši smo naredili vajo z bleščicami v kozarčkih. Vsak učenec je dobil kozarček z bleščicami. Opazovati so morali ali vidijo radirko skozi vodo v kozarcu, ko so pretresli kozarec. Ugotovili so, da radirke niso več videli zaradi bleščic, ki so se vrtinčile v kozarcu. Razložila sem jim, da se podobno dogaja z nami, ko smo jezni, zaskrbljeni, raztreseni, ker se misli in občutki v nas vrtinčijo. Ko so se bleščice v kozarcu umirile, so ponovno videli radirko. Povedala sem jim, da na našo umirjenost enako vpliva zavestno, umirjeno dihanje, ki umiri naše misli in občutke, da smo bolj sproščeni in zbrani. Ponovili smo vajo z navodilom, da med stresanjem kozarca z bleščicami migajo s celim telesom. Tako smo ponazorili obremenjevanje naše duševnosti. Ko so ponovno videli radirko skozi vodo kozarca, so dvignili roko. Začeli so počasi in umirjeno dihati ter gledati, kako se voda bistri. Razložim, da se misli, tako kot bistrenje vode v kozarcu, zaradi dihanja počasi umirjajo. Kozarce so odnesli domov in se s stresanjem kozarca in opazovanjem predmeta skozenj ter počasnim in umirjenim dihanjem pripravili na delo za šolo doma.

Vaje čuječnosti smo v času oddelčnih ur z učenci v učilnici večkrat izvajali. Vsaka vaja se je začela z dihalno vajo ob sproščujoči glasbi (Košenina, 2016). Učence sem pri dihanju vodila z mirnim štetjem pri vdihu in izdihu. Za popestritev smo izvajali tudi dihalno vajo Medvedji dih (Willey, 2021).

Izbrala sem vajo čuječnosti Misli v kozarčku (Košenina, 2016), ki sem jo z namenom ugotavljanja izboljšanja počutja učencev izvajala večkrat. Pri vsaki vaji smo z učenci z barometrom počutja merili počutje pred izvajanjem vaje.

Učencem sem razdelila listke, na katere so napisali, kako se danes počutijo. Listek so zložili in dali v kozarček Moje misli. Učencem sem predlagala, da je dobro, sploh, če so slabe volje, da dajo občutke iz sebe in napišejo na listek, zakaj se slabo počutijo. Zapisi so bili lahko anonimni ali podpisani. Veliko učencev se je pod zapisana občutja podpisalo. Na koncu smo skupaj prebrali zapisana počutja in učenci, ki so želeli so komentirali svoj zapis.

Na začetku izvajanja vaj se je izkazalo, da sta dva učenca po vaji navedla razlog za slabo počutje na barometru počutja, da sta zaspana. Predvidevam, da nista prepoznala občutka umirjenosti in sta zaspanost na barometru počutja označila kot slabo počutje. Ista navedba – slabo počutje po izvajanju vaj čuječnosti dveh učencev – se je ponovila še enkrat. Nato v nadaljnjih izvedbah vaj oznake slabo na barometru počutja učenci niso zabeležili. Učenci so se vajam privadili in jih sprejeli. Eden izmed učencev je povedal, da doma večkrat, preden začne z učenjem, izvaja dihalne vaje ob umirjeni glasbi.

Zaključek

Učenci pogostokrat navajajo, da jih šolsko delo obremenjuje, sploh, če se ne znajo učiti in se jih pri delu, vsaj do 5. razreda doma ne usmerja, se jim pomaga in z njimi razvija tehnike učenja glede na učenčev prevladujoči stil učenja.

Najstništvo je v obdobju vsakega posameznika zelo pomembno tudi za duševno zdravje. V tem obdobju najstniki doživljajo številne spremembe na telesnem, čustvenem in socialnem področju, ki pa lahko nanje vplivajo tako, da postanejo bolj občutljivi za nastanek težav v duševnem zdravju. In kot takšna je čuječnost najstnikom, ki se soočajo z izzivi najstništva lahko še posebej v pomoč. Z vajami čuječnosti smo skupaj z učenci poiskali stik s seboj, po vajah čuječnosti ne navajajo več slabega počutja. Učenci so postali bolj odprti, znajo in želijo ubesediti svoje občutke, ki jih skupaj analiziramo.

Zaključujem z odgovorom na v naslovu zastavljeno vprašanje. Kaj – učenci so našli stik s seboj, znajo poiskati svoj notranji mir, kljub spremembam in pastem v najstniški dobi. Kako – z dihom učenci obvladujejo svoje telo; z vajami čuječnosti lahko kadarkoli in kjerkoli dosežejo svojo notranjo pozitivnost. Zakaj – občutki lastne vrednosti pri učencih se izboljšajo in tako stopajo na pot umirjenosti in pozitivne energije. Vse to za psihofizično zdravje otrok.

Literatura

- Burdik, D.E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike. Priročnik za vse, ki delate z otroki. 154 metod, tehnik in aktivnosti. Družinski in terapevtski center Pogled.
- Jekovec, U. (2014). Obremenjenost otrok in družin s šolskim delom in obšolskimi dejavnostmi v Sloveniji. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Košena, K. (2016). Priročnik, 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu. Pridobljeno na: <http://www.otokpeska.si/vaje-za-urjenje-cuječnosti-v-razredu/>
- Wiley, K. (2021). Dihaj kot medved. 30 trenutkov čuječnosti za otroke – da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Založba Primus d. o. o., Brežice.

DELO Z UČENCI, KI KAŽEJO ZNAKE VEDENJSKIH MOTENJ

Povzetek: V članku so predstavljeni najpomembnejši razlogi za nastanek vedenjskih motenj pri otrocih. To sta družina in šola. Opisani so neprimerni liki staršev, najbolj podrobno značilnosti narcističnih staršev. Opisane so značilnosti otrok in mladostnikov, ki kažejo znake vedenjske motnje. V nadaljevanju je predstavljeno delo s takimi učenci in sodelovanje s starši takšnih otrok.

Ključne besede: vedenjske motnje, neprimerni liki staršev, delo z učenci

WORKING WITH PUPILS WHO SHOW SIGNS OF BEHAVIORAL DISORDERS

Abstract: The article presents the most important reasons for development of behaviour disorders in children which are family and school. It describes inadequate parental figures with an emphasis on narcissistic parents. It also points out the characteristics of children and adolescents that show signs of behaviour disorder. Furthermore, it presents work methods with that kind of pupils in cooperation with their parents.

Key words: behaviour disorders, inadequate parental figure, work with pupils

1 Uvod

O pomenu in vlogi družine pri nastanku vedenjskih težav je v strokovni literaturi napisano že veliko. V različnih člankih, razpravah in raziskavah so avtorji ugotavljali, da je prav družina in njena vloga pri oblikovanju osebnosti tisto področje, na katerega moramo biti zelo pozorni, kadar iščemo vzroke za nastanek vedenjskih težav pri otroku. Seveda pa to še ne pomeni, da je družina edini vzročni faktor za nastanek težav pri otroku. Vzročnost teh problemov je tako večstranska in prepletena in je tako ne moremo opredeliti le z enega vidika, temveč moramo nanjo gledati širše. (Vodopivec-Glonar, 1987) Struktura in funkcija družine se v današnjem času pomembno razlikujeta od družine izpred nekaj desetletij. Medsebojna razmerja, ki so bila stoletja vklenjena v trden, patriarhalen okvir, kjer je imel vsak član družine svojo določeno funkcijo in vlogo, so se zrušila. Novi, enakopravnejši odnosi dajejo družini sicer večje možnosti za sodelovanje, zdrav in avtonomen razvoj posameznih članov družine, na drugi strani pa povzročajo negotovost, napetost ter bremenijo starše in otroke. (Vodopivec-Glonar, 1987)

Starši vzgajajo svoje otroke z najboljšimi nameni in po svojih najboljših zmožnostih, znanjih in izkušnjah iz lastnih družin. Kako pomembno je doživljanje čustvene opore družine ter emocionalne odvisnosti otroka od družinskih odnosov (tudi med starši), je marsikomu premalo znano, in bi poznavanje pomena le-teh marsikatero starše spodbudilo k razvijanju bolj funkcionalnih odnosov v družini. Najpomembnejša ugotovitev novjših raziskav je, da so dejavniki družinskih procesov (družinske interakcije, oblike nadziranja in discipliniranja, izražanja čustev) pomembnejši od dejavnikov družinske strukture (razveze, enostarševstvo). Mikuš Kosova (1997) poudarja preplet dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje socialnega vedenja pri otroku, ko pravi, da se otrok socialnega vedenja sprva uči v družini – od staršev, katerih odnos do drugih je lahko strpen in spoštljiv ali pa izkoriščevalski in grob. Družina veliko prispeva k otrokovim pogledom na odnose z vrstniki in k veščini vzpostavljanja dobrih vrstniških odnosov. Zaprte družine dušijo otrokove potrebe po socialnih stikih in zavirajo razvoj socialnih veščin. Družinsko okolje je osnovni oblikovalec socialnega vedenja, zato mora prehajati v širšo skupnost.

2 Nastanek in razvoj vedenjskih motenj

O motnjah vedenja govorimo, če je vedenje v nasprotju z normami in pričakovanji družbe oziroma socialnega okolja. Bečaj (2003) takšno vedenje opredeli kot disocialno, znotraj tega pa loči dve kategoriji – antisocialno vedenje (ki povzroči drugim škodo – tatvina, fizična

agresivnost, poškodovanje stvari idr.) in asocialno vedenje (ni skladno z normami, vendar drugim ne povzroča škode – beganje, izostajanje od pouka, kajenje, laganje idr.). Delinkvenca, ki pomeni kršitev (in je pravniški termin), se delno pokriva s pojmom antisocialnost. Za otroke in mladostnike z motnjami vedenja so pogosto značilne nizka in nezadovoljujoča samopodoba, nizka raven samospoštovanja in samozaupanja, impulzivnost, ekstravertiranost, nizka frustracijska toleranca, slabše sposobnosti za obvladovanje čustev, slabša socialna zrelost idr. Na te lastnosti vpliva splet bioloških danosti in okoljskih vplivov.

2.1 Družina

Med pomembnejše dejavnike, ki vplivajo na nastanek in razvoj vedenjskih motenj, štejemo družino. Družina prek svoje dinamike pomembno vpliva na osebnostni razvoj otrok in na vedenje vseh svojih članov, velja pa tudi obratno – da vsak član družine po svoje oblikuje in usmerja družinske odnose in dogajanja, ki se zrcalijo v vedenju zunaj družinskih meja, v širšem socialnem prostoru. Pogosto se vedenjske motnje povezujejo z disfunkcionalnostjo družine ob še drugih rizičnih dejavnikih – posebej neugodni otrokovi konstituciji ter splošni socialni, ekonomski in kulturni prikrašanosti okolja, v katerem poteka življenje družine in s tem odraščanje otroka (Tomori, 2000). Družina oziroma pomembni odrasli otroku že kmalu pokažejo, da so eni vzorci dopustni, sprejemljivi ali celo zaželeni, drugi pa ne. Otrok prek zgledov, vzpodbud, usmerjanja, nagrajevanja ali prepovedovanja, omejevanja in kaznovanja osvaja načine vedenja, ki so skladni s pričakovanjem in merili njegovega socialnega okolja. Na takšen način se uči prilagajati lastne težnje zunanjim pogojem. Na oblike vedenja pa družina vpliva tudi posredno – s svojo dinamiko, klimo, odnosi, čustveno toplino, zagotavljanjem občutka varnosti in sprejetosti itd. Če otrok v svoji družini ni deležen ljubezni, pohval, topline, vzpodbud, varnosti, če je pogosto kaznovan, kritiziran in ignoriran ali prepuščen samemu sebi, se v njem naselijo mučna občutja tesnobe, nesreče in strahu, ki sčasoma začnejo delovati razdiralno navzven in navznoter.

2.2 Šola

Poleg družine se največkrat kot pomemben dejavnik, povezan z vedenjskimi motnjami, omenja šola. Šola za razliko od družine otroku nenehno postavlja vse večje zahteve in omejitve. Za uspešno šolanje so poleg intelektualnih sposobnosti potrebne predvsem sposobnosti socialnega prilagajanja, delovne navade, sposobnost odpovedovanja trenutnim željam na račun šolskega dela, prizadevanje, pripravljenost za sodelovanje, vztrajnost idr. Vseh teh lastnosti pa otroci z vedenjskimi motnjami navadno nimajo, zato šolskemu procesu težko sledijo, sčasoma postanejo neuspešni in moteči. »Šola učence vrednoti po dveh kriterijih – primernosti vedenja in učni uspešnosti. Otrok, ki hoče v šoli dobiti potrebno priznanje in sprejetost (oboje sta osnovni psihosocialni potrebi), mora biti dovolj miren, tih, nemoteč in poleg tega tudi učno uspešen.

Vedenjsko problematični učenci, ki so skladno z naravo motnje v svojem bistvu negotovi, imajo negativno samopodobo ter dvomijo vase, so v takem primeru še dodatno ogroženi. Zaradi poudarjene pomembnosti vedenja in uspešnosti so že uvodoma brez pravih možnosti vsi tisti otroci, ki ne zmorejo zadostiti pričakovanj. To so nemirni učenci, tisti s šibko koncentracijo, čustveno motnjo ipd.« (Bečaj, 1987) Ob doživljanju šolskega neuspeha se pri otroku poveča dvom v samega sebe, omaja samopodoba ter poveča odpor do učenja. Tako se sklene začaran krog. Ko otrok ali mladostnik doživlja neuspeh za neuspehom, se od šole oddaljuje in skuša zadovoljiti svoje potrebe v vrstniških skupinah, kjer se nemalokrat dokazuje tudi v negativnem smislu. Pri učencu, pri katerem je zaznati težave in neprimerne okoliščine življenja, šola s svojim programom in zahtevami pogosto vzpodbuja in utrjuje že obstoječe motnje v vedenju, včasih pa ob sovplivanju drugih dejavnikov povzroča nastanek in razvoj nove motnje. Vzroki vedenjskih motenj so raznoliki in večplastni; na tem mestu omenjamo le dva pomembnejša – družino in šolo, ki navadno ne delujeta sama zase, ampak učinek pokažeta v kombinaciji z delovanjem drugih dejavnikov.

Razvijeni otroci odraščajo v udobnem okolju, kjer ni stisk, napetosti, naporov, v okolju, kjer so njihove potrebe takoj zadovoljene. Razvijeni otroci zato niso navajeni naporov, odrekanja, prepovedi, omejitev – to pa so vrline, potrebne v vsakdanjem življenju. Težave se navadno začnejo kazati v začetku adolescence: starši se pritožujejo nad šolskim neuspehom, pasivnostjo otrok – nič jih ne zanima in veseli, z ničimer se ne ukvarjajo, doma ne pomagajo, njihove želje in pričakovanja po materialnih dobrinah postajajo vse večje; sčasoma to vodi v neprestano prepiranje in nezadovoljstvo vseh članov družine, pogosto se ti otroci zatekajo tudi v svet omame in drog. »Razvijen otrok se obnaša, kot da je vse okrog njega ustvarjeno samo zato, da izpolnjuje njegove potrebe, želje, pričakovanja.« (Žorž, 2002)

3 Neustrezni liki staršev

Za odraščajočega otroka so prvi in najpomembnejši lik oziroma vzornik njegovi starši. Otrok se od njih uči, kako pristopati k različnim situacijam, kako zadovoljevati svoje potrebe, kako vstopati v partnerski odnos, odnos do nasprotnega spola ...

V kolikor pa starši v svojem poslanstvu odpovedo, lahko govorimo o neustreznih likih staršev. (Tomori, 2000)

3.1 Neustrezen lik očeta

V vrednotenju očeta velja naravnost k močnemu in suverenemu skrbniku. Očetu pogosto pripisujemo tudi avtoriteto in prav na tem mestu se lahko vprašamo, kaj se potem v današnjem času dogaja z vlogo očeta, torej vlogo avtoritete, ko ugotavljamo, da imajo otroci vse več težav z upoštevanjem splošno veljavnih družbenih norm.

Očetova prisotnost je otroku potrebna iz dveh razlogov:

- a) sinu je potrebna odrasla moška oseba kot model, katerega otrok uporabi, da se nauči svoje moške vloge; tako si pridobi tudi spolno identiteto,
- b) z druge strani pa so otroku potrebne očetove skrbi, da bi se s pomočjo njih naučil kontrolirati svojo agresivnost in usmerjati občutke ljubezni.

V družinah, kjer imajo otroci vedenjske težave, srečujemo starše, ki na neugodne načine usmerjajo osebnostni razvoj svojih otrok:

a) Odsotni oče

Tak oče svojemu otroku ne daje potrebnih razvojnih spodbud. Otroka prikrajša za temeljne usmeritve o tem, kaj je prav in kaj ne. Otroku manjka identifikacijskih vzorov in spodbud za konstruktivno in naklonjeno vstopanje v širši socialni prostor. Sin nima ob kom graditi svoje močnatosti in gotovosti vase, hči ostaja brez varnega občutja sprejetosti s strani neogrožujočega moškega lika.

Očetje, ki materialno zelo skrbijo za svojo družino, zato so preobremenjeni in imajo malo stikov z otrokom. Nastopajo kot glavni disciplinski dejavnik v družini, vendar so pri vzgoji preveč strogi in zahtevni ter otrokom veliko pridigajo. Od otrok so čustveno odmaknjeni, čeprav najbrž do njih niso ravnodušni.

b) Agresiven, kaznujoč in trd oče vzgaja otroke, ki rešujejo notranje ravnotežje z uporom in kljubovanjem in se istovetijo z njegovo nasilnostjo v okoljih, kjer si to upajo. Ob njem ne morejo zgraditi zanesljivega zaupanja vase, zato svoj šibki in ponižani ego navzven zakrivajo z bojem za moč in nadvlado. Svoj upor in sovražnost prenašajo na vse izvendružinske like, v katerih vidijo možnost nevarne avtoritete. Pogosto alkoholiziran, neobvladan in impulziven oče ne vzpodbuja k vztrajnosti, stabilnosti in strpnosti. Otrok je ves čas notranje napet, nesproščen, nemiren. Tak oče, ki se zateka v alkoholni opoj, ne daje otroku modela za konstruktivno in aktivno razreševanje težav.

c) Nedosleden oče ne usmerja in ne vodi otrokovega vedenja, mu ne posreduje tistih osnovnih meril socialnega vedenja, ki je potrebno v širšem socialnem prostoru. Otrok, ki raste v vzdušju, kjer je vse izpostavljeno golemu naključju in kjer ni nobene usmeritve v to, kaj se sme in česa se ne sme, se bo kaj hitro znašel v začaranem krogu, ko se bo moral soočiti z zahtevami realnega okolja. (Vodopivec-Glonar, 1987)

3.2 Neustrezen lik matere

Materin svet je drugačen od očetovega in nihče na more dati tistega, česar nima. Socializacija žensk se kaže kot socializacija za vezanost v medosebne odnose. Vzdrževanje odnosov, tkanje vezi, skrb, odvisnost – to so naloge ženske. Tudi pri materah mladih prestopnikov se največkrat kažejo poteze, ki otežujejo zdrav osebnostni razvoj otrok:

a) Nemočna, pasivna, pogosto tudi depresivna mati. Taka mati v družini ne spodbuja volje in veselja do življenja. Sinu se je ob njej težko osamosvojiti, zaradi nje ima občutke krivde, ki pa jih odganja z grobim zavračanjem. Taki mladoletniki postanejo prezgodaj moški, vendar tega ne znajo na ustrezen način, postanejo grobi, nasilni, oblastni. Mladostnice take matere se zaradi bojazni po podobnosti materi vedejo fantovsko ali pa si z manipuliranjem pridobivajo moč. (Tomori, 1996) Sem sodijo tudi preutrujene in ustrahovane matere, ki ne morejo spreobrniti neugodnega družinskega dogajanja. Te lastnosti lahko razumemo kot dopolnilno podobo agresivnemu in tiranskemu očetu. Nekatere imajo naravnost mučeniške poteze. Vse, kar se jim posreči narediti za svojega otroka, je to, da z varčnostjo in skrbnim gospodinjstvom skušajo zagotoviti otrokom vsaj gmotno stran življenja. Zagovarjajo otrokova dejanja in napake, ker se jim otrok smili. (Bergant, 1973)

b) Hiperprotektivna, brezpogojno in nesmiselno zaščitniška mati razvija pri otroku razvoj narcizma, praznega zadovoljstva s seboj in prepričanje, da mu svet nekaj dolguje. Taki otroci se ne znajo potruditi, prizadevati ali čemu odpovedati, zato so nagnjeni k vzorcem vedenja, ki mu na najlažji način prinesejo izpolnitev njegovih želja. Taki otroci ne zmorejo biti empatični. Nesposobni so za samostojne pozitivne samopotrditve, zato se kmalu soočijo z lasno nemočjo. Ker pa to ni prijeten občutek, ga poskušajo zmanjšati z dejanji, ki mu prinašajo občutek, da obvladujejo ljudi okoli sebe. (Tomori, 1996)

Značilnosti narcističnih staršev, ki vzgajajo narcistične otroke

Povzeto po dr. Claire Jack, Odraščanje ob narcisu, 2023:

Nadzorovanje

Da se zavarujejo in vzdržujejo svoje fantazije o večvrednosti, morajo taki starši nadzorovati druge ljudi in situacije. Stojijo na trhlih temeljih in si ne morejo privoščiti, da bi popustili. Raziskave kažejo, da precenjujejo svoje sposobnosti, vključno z višino svojega inteligenčnega količnika, dokazov, da so boljši in bolj posebni od drugih, pa običajno nimajo.

Zato so otroci idealna bitja, ki jih je lahko nadzorovati. V zgodnjih letih je starš odgovoren za nadzor večine tega, kar otrok počne: za to, s kom se družijo, s kom prijateljuje, kaj je, kdaj spi, kje živi in hodi v šolo. Starš je odgovoren za sprejemanje odločitev, ki otroku omogočajo varnost in oskrbo. Otroci, ki odrasča v zdravem okolju, se postopoma odmika od starševskega nadzora, se nauči misliti po svoje, se je sposoben izražati in samostojno odločati. Starš se ga ne oklepa, temveč spoštuje njegovo pravico, da postaja vse samostojnejši.

Zavist in ljubosumje

Narcisi kronično zavidajo drugim. Ker se nenehno primerjajo z drugimi, da bi se počutili bolje, se ob kom uspešnejšem, privlačnejšem ali bolj priljubljenem počutijo ogrožene. Ne zmorejo biti veseli za koga, ki mu gre dobro, še več: to je zanje nadvse mučno.

V zdravem odnosu med staršem in otrokom želi starš otroku najboljše. Vesel je, da ima otrok boljša izhodišča in možnosti, kot jih je imel sam in želel bo, da otrok doseže vse, kar zmore. Večina si nas želi, da gredo otroci v svet ter zaživijo srečno in uspešno, karkoli že to za nas pomeni. Narcistični starš pa svojim otrokom zavida prav tako kot drugim ljudem ali še bolj. Z otroki je v stikih in je še bolj seznanjen s tistim, kar imajo in kar si želi sam.

Doživljanje zavisti s strani lastnega starša je grozljiva izkušnja, saj se hitro lahko zazdi, da kaj počnete narobe. Tak starš vam ne bo izkazoval naklonjenosti, zaprl se bo pred vami in se od vas oddaljil, vam na prikrite načine sporočal, kaka vaša ravnanja vplivajo nanj in kritiziral vaše odločitve, ob čemer boste močno zbegani in nemirni.

Zanemarjanje in pomanjkanje empatije

Narcisi niso sposobni prepoznati ali priznati čustev in potreb drugih ljudi. Narcis nikoli ne prizna svoje zmote. S tem, ko se dela, da ne ve, kako razburjeni ste in do vas ni empatičen, se zaščiti pred tem, da bi moral priznati, kakšno škodo vam dela s svojim ravnanjem. Narcis bi storil vse, da se zavaruje pred sramom, ki ga nosi globoko v sebi in to, da ni empatičen, je njegov zavestni ali nezavedni način, da se izogne pogledu v zrcalo, kjer bi videl starša, ki svoje vloge ne opravlja dobro. Narcistični starš ni v stiku s svojimi čustvi – kako naj bi torej mogel izraziti sočutje in razumevanje do vas in tega, kar doživljate?

Čustvena manipulacija

Narcisi so mojstri čustvenega manipuliranja in njihovi otroci so idealni za to početje. Majhni otroci so popolnoma nedolžni. Ne zmorejo razumeti zapletenih družbenih odnosov niti tega, kako in zakaj bi odrasel želel manipulirati z njimi.

Mnogi ljudje občasno uporabimo kakšno metodo čustvene manipulacije, zlati, če smo odraščali v družini, kjer je bilo nekaj vsakdanjega in se še nismo ukvarjali z lastno čustveno inteligenco. Ljudje smo zapletena bitja, in če smo se naučili, da z jokom ali besnenjem pri partnerju dosežemo, kar želimo, recimo pozornost, bomo tudi v prihodnje uporabljali isto metodo. Tu in tam – zavedno ali nezavedno-torej to počnemo. Narcisi pa to počno neprestano, in sicer zato, da zaščitijo sebe in obvladujejo druge.

Narcisi so čustveno nezreli. Do narcistične rane, ki leži pod krhkim egom vašega starša, je prišlo nekoč davno, skoraj zagotovo v njegovem otroštvu. Del njega se od tiste točke naprej ni več razvijal. Starš ne premore čustvene zavesti, zaradi katere bi se lahko odpri ter prosil za pomoč in podporo. Zato se zateka v prikrite manipulativne načine.

Odraščanje ob staršu, ki čustveno manipulira z otrokom, je izjemno stresno. Otrok je ves čas pod pritiskom. Kadar nam kdo neposredno izrazi, da smo ga ranili, razburili ali razjezili, lahko glede svojega vedenja ali njegovega odziva kaj storimo. Če pa take iskrenosti ni v družini, se nenehno sprašujemo, kaj se dogaja in ali smo rekli, ali naredili kaj narobe. Med tistim, kar je sprožilo ranjen, jezen ali strahu poln odziv pri vašem staršu in znaki, ki kažejo, da ste napravili nekaj, kar jih je tako zbadlo, lahko mine precej časa. Tako otroci narcisov ves čas stopajo po prstih, v grozi, da bi znova napravili nekaj, kar bo užalilo starša.

V zdravem, ljubečem odnosu med starši in otroki imajo starši otroke brezpogojno radi. Določenih ravnanj morda ne odobravajo, kar tudi primerno izrazijo, ne glede na vse, kar rečete in storite, čutite, da ste ljubljene.

c) Dominantna, oblastna in lastniška mati. Otroci ob taki materi ne morejo razviti lastnega ega za premagovanje vsakdanjih preizkušenj, zato se začnejo boriti zase na načine, ki jih obvladujejo, ti pa so največkrat neprimerni, razdiralni. Občutje nepomembnosti, ki ga ima ob materi, si lahko tak otrok preganja z različnimi vedenjskimi vzorci, ki so sprva neustrezni in neučinkoviti, kasneje pa tudi delinkventni.

d) Socialno iztirjene matere, vdane lahkomiselnemu življenju in alkoholu. Ni potrebno dokazovati njihovo vzgojno neizkušenost in majhno zavzetost za vzgojo otrok. Te matere otroka zagovarjajo, v šoli pa zahtevajo, da bi se šola spoprijela z otrokovo težavnostjo.

4 Ukrepi v šoli

4.1 Prilagajanje šolskega dela

V šoli je v tašnih situacijah potrebno prilagoditi šolsko delo. Ker učenec velikokrat nima motivacije, da bi šolsko delo opravljal redno, mu je potrebno prilagoditi obveznosti. Sem sodi predvsem preverjanje in ocenjevanje znanja. Za takega učenca šola pripravi individualni načrt pridobivanja ocen. Učenec se s pomočjo razrednika dogovori z vsakim učiteljem posebej, kdaj bo ocenjevanje pri določenem predmetu. Omogočeno mu je pridobivanje ocen po delih, tj. v manjših vsebinskih sklopih. Ravno tako se lahko prilagodijo termini.

4.2 Skupina za vzgojo

Napotitev na skupino za vzgojo je alternativni vzgojni ukrep po izreku vzgojnega opomina. Pogovorna skupina je v pomoč posamezniku, učencem in staršem, včasih celim družinam, cilj delovanja skupine je zagotavljanje podpore staršem, pozitivno pristopanje k reševanju vzgojnih izzivov v varnem okolju, z jasnim namenom opolnomočenja učenca. Člani so svetovalni delavci in učitelji, ki so izkazali interes in posebno občutljivost za vzgojno delovanje šole. Z učencem se srečujejo v skupinah po najmanj trije odrasli.

Skupina je strokovno telo, ki ga vodi pomočnica ravnateljice, člane skupine vsako leto potrdimo z LDN. Skupina omogoča članom strokovno ter osebnostno rast. Vključeni so lahko tudi drugi, odvisno od problematike. Vodja vzgojne skupine vodi pogovor. Učencu pojasni, kaj je namen in cilj srečevanja, vzpostavi pozitivno klimo in zagotovi varno okolje. Predstavi člane skupine. Srečanje z učencem traja največ 30 minut, sledi mu zapis refleksije (15 minut). V kolikor je potrebno umirjanje, se dogovorimo za čas po pouku.

1. Korak:

Vodja predstavi potek srečanja in predstavi člane skupine. Učenec pove razloge, zaradi katerih je bil napoten na pogovor. Opiše problem, tako kot ga on vidi. Ostali ga le poslušajo.

2. Korak:

Vsi udeleženi povedo, kako vidijo situacijo. Vodja naredi povzetek učenčevega pripovedovanja, skrbi za to, da učenca ne sodimo, da mu ne nalagamo krivde. Z vprašanji in svojim pogledom na problematiko mu širimo sliko in ga vodimo do uvida, da njegovo vedenje ne daje dobrih rezultatov in da bi ga bilo potrebno spremeniti.

3. Korak:

Skupaj oblikujemo predlog spremembe (dosledno jutranje vstajanje, ne seganje v besedo učitelju, mirna hoja po hodnikih ...) in način spremljanja (pisanje dnevnika, pomoč sošolca, vsakodnevno 'čekiranje' pri svetovalni delavki ...). Držimo se načela – manj je več. Vsako uvajanje spremembe mora biti tudi časovno omejeno (14 dni), ko se spet sestanemo in evalviramo.

4. Korak:

Ob koncu pogovora se dogovorimo za naslednje srečanje (vsaj v roku 14 dni). Vodja sklene pogovor v mirnem, optimističnem vzdušju. Učenec o vsem napiše refleksijo.

4.3 Tehnike sproščanja in umirjanja

Umirjanje je rezultat sprostitve telesa in duha. Telo je umirjeno, ko se srčni utrip normalizira, mišice v telesu so sproščene, dihanje poteka enakomerno, telesna temperatura se nekoliko zniža in počutimo se dobro (Srebot, Menih 1994:19).

Sproščanje z dihanjem

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, dihanje postane plitvo, hitro, dogaja se v prsih. Za stanje sproščenosti je značilno bolj polno, globoko trebušno dihanje oz. dihanje s trebušno prepono, ki se le na zunaj kaže z izbočenjem trebuha. Težko je biti napet in istočasno trebušno dihati (Kovač Vouk, 2011 str. 149).

Trebušno dihanje povzroča:

- zvečanje prisotnosti kisika v možganih in mišicah;
- stimulacijo parasimpatičnega živčnega sistema. Ta veja avtonomnega živčnega sistema skrbi za stanje miru. Deluje ravno obratno od simpatičnega avtonomnega živčevja, ki stimulira stanje emocionalnega vznemirjenja in fiziološke reakcije pri paničnih napadih;
- večji občutek povezanosti med umom in telesom. Anksioznost in skrbi povzročajo stanje napetosti tudi v glavi. Nekajminutno globoko trebušno dihanje pa tako stanje lahko umiri v celem telesu;
- učinkovitejšo izločanje telesnih toksinov. Veliko toksičnih substanc v telesu se izloča skozi pljuča;
- izboljšanje koncentracije. Če nam misli bežijo, je težko vzdrževati pozornost. Trebušno

dihanje bo pomagalo umiriti naš um;
- sprostitevni odgovor telesa.

Dihalne tehnike

Učenje tehnik dihanja je pomembno, da ljudje ozavestijo svoje dihanje in se spomnijo dihanja pri dojenčkih. Njihovi trebuščki se z vsakim dihom dvigajo in padajo na ritmičen, naraven način. Vsakodnevni stres pa se je tekom življenja nekoliko poigral s prirojenim, naravnim dihalnim odzivom. (Kovač Vouk, 2011 str. 150) Obstajajo različne tehnike dihanja (dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom, globoko dihanje, ritmično dihanje, meditacijsko dihanje). Posameznik si izbere tisto, kar mu ustreza. Pomembno pa je, da je izdih vsaj dvakrat daljši od vdiha. (Kovač Vouk, 2011 str. 150)

Navajam primer dveh preprostih, vendar zelo učinkovitih tehnik:

1. Vdih skozi nos, izdih skozi nos, dihamo s trebušno prepono.
2. Vdih skozi nos, podaljšan izdih skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase, dihamo s trebušno prepono. Pri tem si lahko pomagamo s štetjem – ob vdihu do 3 ob izdihu do 5. Razmerje je lahko tudi 5 : 8 ali 7 : 11.

Zidar Galetova (2013) dodaja poleg omenjenih še dve dihalni vaji:

3. Vdihnemo skozi nos, nekaj sekund zadržimo dih, izdihnemo skozi nos.
4. Vdihnemo skozi nos, nekaj sekund zadržimo dih, izdihnemo polglasno skozi usta.

Predlagane dihalne vaje je možno uporabiti kadarkoli med obravnavo, kadar želimo učenca umiriti. Ko učenec ni motiviran za šolsko delo, postane nemiren in razdražljiv. Pri tem želimo opozoriti na prekinitev negativnega miselnega toka, ki ni usmerjen v pozornost za pridobivanje učne snovi. Na tak način poskušamo doseči minimalne učne cilje.

Hitra sprostitevna tehnika

Globoko vdihnemo skozi nos (prsno), zadržimo zrak in hkrati napnemo mišice celega telesa (10-15 sekund). Nato počasi izdihnemo skozi priprte ustnice in popustimo napetost v mišicah. Umirimo dihanje in se odpočijemo (20-30 sekund). Ponovimo v zaporedju od 3-krat do 5-krat. (Kovač Vouk, 2011 str. 155)

S to tehniko si pomagamo, kadar čutimo napetost, npr. pred pomembnim dogodkom, izpitom, nastopom, v primeru konflikta.

5 Delo s starši v šoli

Pri delu z vedenjsko zahtevnim mladostnikom smo največkrat usmerjeni v vzpostavljanje jasne strukture dneva, oblikovanje jasnih pravil, prevzemanje obveznosti doma, oblikovanje jasnih in doslednih posledic v primeru kršenja dogovorov. Velikokrat se zgodi, da se morajo vsi člani družine na novo učiti določenih vzorcev.

Ko odpravljamo vedenjske motnje pri mladostnikih, delamo predvsem in najbolj intenzivno s starši (enim od staršev), ne z mladostnikom. Starši so namreč tisti, ki navade in vedenje otroka podpirajo in tolerirajo ali preprečujejo in omejujejo. Velikokrat se zgodi, da so to družine, ki so tudi same disocialne in se srečujejo z vrsto težav: partnerskim nerazumevanjem, alkoholizmom, različnimi boleznimi, brezposelnostjo, pasivnostjo, pomanjkanjem interesov, kaotično vzgojo, kroničnimi prepiri, materialnim pomanjkanjem ipd. V mnogih primerih se pokaže, da je otrok z vedenjskimi motnjami "grešni kozel" v družini, kar pomeni, da je kriv za vse vrste težav in pride prav, da se na njem sprostijo občutki nezadovoljstva in jeze (ki sicer izvirajo od drugod). Že v fazi diagnostike je treba presoditi, v kakšni meri družina sama povzroča pri otroku tako vedenje, in tudi oceniti, ali je sploh sposobna otrokove težave reševati. Nekateri starši namreč ne prepoznajo napačnih vzorcev obnašanja pri svojih otrocih. Pogosto tudi učiteljem ne verjamejo, ko jim povedo, kako se obnašajo njihovi otroci. Vedno iščejo krivca drugod. Tudi sebe predstavljajo, da imajo vse pod kontrolo in da doma delajo za šolo. Situacija v šoli je popolnoma obratna. Taki učenci imajo slabe ocene, nimajo delovnih in učnih navad, obnašati pa se tudi ne znajo. Še posebej

je situacija zapletena v ločenih družinah, kjer ima ponavadi eden od staršev zgoraj navedene značilnosti, drug pa ne in ta zmore prepoznati situacijo in napačne načine obnašanja. Šola torej vzpostavi odnos z drugim staršem. Velikokrat se zgodi, da so ti starši nemočni in težko spreminjajo vzorce obnašanja svojega otroka. Se pa zavedajo, da jih je potrebno spremeniti. So sicer pripravljeni slediti navodilom učiteljev, ampak gre zelo počasi. Pogosto so zelo šibki in velikokrat padajo pod vpliv drugega starša, ki situacije ne prepozna in ponovno krivijo za situacijo šolo.

Zaključek

Delo z učenci, ki kažejo znake vedenjske motnje je zelo naporno, saj gre za spreminjanje vedenjskih vzorcev. Sploh v primerih, ko družina razpade. V kolikor se en starš zaveda težav, šola vzpostavi kontakt z njim. Ta starš počasi prihaja do uvida, da je potrebno spremeniti vedenje otroka, saj ima težave na vseh področjih v šoli. Najprej se težave pokažejo na področju vedenja, vzpostavljanju odnosov, kasneje pa še na področju učenja. Zaradi težav, ki jih imajo, težko zmorejo opraviti delovne obveznosti. Šola pripravi načrt pridobivanja ocen, saj zaradi velikih primanjkljajev sami tega ne zmorejo. Velikokrat sami ne zmorejo vzpostaviti kontakta z učitelji in se dogovoriti za termin, zato jim pomagajo strokovni delavci.

Vključujejo se tudi v skupino za vzgojo, ker skušamo doseči uvid, da sami pridejo do zaključka, kaj delajo narobe. Pri nekaterih tega nikoli ne dosežemo. Tudi po večkratnih pogovorih. Dihalne tehnike večini pomagajo, da se učenci umirijo in poskušajo vzpostaviti pozornost za šolsko delo. Žal je tudi ta kratkotrajna. Zaključujem s tem, da je v večini primerov delo s takimi učenci pogosto neuspešno, kljub trudu in prizadevanju učiteljev in ostalih strokovnih delavcev po uspehu.

Literatura

- Bečaj, J. (1987) Problem uspešnosti pri obravnavanju vedenjskih motenj v osnovni šoli, Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času, Družina in vzgoja 6, Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- Bečaj, J. (2003). Disocialnost pri otrocih in mladostnikih. Slovenska pediatrija, letnik 10, 1, str. 12 – 27.
- Bergant, M. (1973) Slovenski mladostniki na krivi poti, Ljubljana.
- Jack, C. (2023). Odraščanje ob narcisu. Ljubljana: Chiara.
- Kovač Vouk L. (2011). Tehnike sproščanja v: Psihoterapevtski ukrepi za vsakdanjo rabo 3 – zbornik, 18. in 19. november 2011, Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Mikuš Kos, A. (1999). Teoretični koncept nastanka in vzdrževanja psihosocialnih in psihiatričnih motenj v otroštvu. V E. Kraševac Ravnik (ur.), Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije: Kolaborativni center Svetovne zdravstvene organizacije za duševno zdravje otrok pri Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše.
- Mikuš Kos, A. (1991). Šola in duševno zdravje. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Srebot, R., Menih, K., (1994): Sprostitve in praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- Stoppard, M. (2007) Zdravstveni vodnik za vso družino. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vodopivec Glonar, M. (1987): Vpliv družine na nastanek vedenjskih težav, Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času, Družina in vzgoja 6, 64–78.
- Wilmes-Mielenhausen, B. (1999). Kje je doma tišina? Starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve. Radovljica: Didakta.
- Tomori, M. (1996) Knjiga o družini, EWO, Ljubljana.
- Tomori, M. (2000). Psihosocialni dejavniki pri mladoletnem prestopništvu. V A. Šelih (ur.), Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje. Ljubljana: Bonex, str. 89-111.
- Zidar Gale T. (2013). Obvladovanje stresa na vodilnem položaju, Ljubljana: Ministrstvo za pravosodje, Center za izobraževanje v pravosodju.
- Žorž, B. (2012) Depresivnost in/ali razvajenost pri otroku. V J. Dolinšek (ur.) XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru. Maribor: Univerzitetni klinični center.
- Žorž, B. (2002). Razvajenost – rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.

DUŠEVNE STISKE OTROK

Povzetek: Izjemen napredek v tehnologiji vpliva na življenje vsakega posameznika v razvitem zahodnem svetu. Nenehno hitro prilagajanje spremembam in zahtevam vnaša v življenje ljudi veliko negotovosti in stresa. Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje otrok, so močno prepleteni in medsebojno odvisni. Duševno zdravje otrok je pomemben del njihovega splošnega zdravja. Z izzivi se soočajo na različne načine in razvijajo svoj način spoprijemanja z zahtevami. Pri tem potrebujejo pomoč odraslih. Nekateri otroci pa so pri soočanju s stiskami neuspešni in potrebujejo poleg pomoči odraslih tudi pomoč strokovnjakov. Z individualno izdelanim načrtom in krepitvijo svojih močnih področij se zmorejo spoprijeti z vsakodnevnimi stiskami in postanejo osebno bolj prožni.

Ključne besede: duševno zdravje, učenci, strategije reševanja

MENTAL DIFFICULTIES OF CHILDREN

Abstract: Remarkable progress in technology has a significant impact on the lives of every individual in the developed Western world. The constant need to quickly adapt to changes and demands introduces a lot of uncertainty and stress into people's lives. Factors affecting the mental health of children are strongly intertwined and interdependent. Children's mental health is an important part of their overall well-being. They face challenges in different ways and develop their own coping mechanisms. They need the assistance of adults in this process. However, some children are unsuccessful in dealing with stressors and require not only adult assistance but also the help of professionals. By creating individualized plans and strengthening their strong areas, they can cope with everyday stressors and become more personally flexible.

Keywords: mental health, students, coping strategies

Uvod

Napredek v tehnologiji vpliva na življenje posameznika v zahodnem svetu. Komunikacija poteka tudi v virtualnem okolju. Mladostniki Osnovne šole Loče povedo, da s svojimi vrstniki vsakodnevno komunicirajo s pomočjo spletnih aplikacij. Na pogostost komunikacije na družabnih omrežjih ne vpliva kraj bivanja, temveč povezanost z vrstniki. Pri razmišljanju in opravljanju nalog (npr. pri pisanju šolskih spisov) si vedno pogosteje pomagajo z umetno inteligenco, ki ne spreminja samo načina razmišljanja, temveč tudi delovno okolje.

Izpostavljenost posameznika hitrim spremembam vpliva na družbene in socialne dejavnike, na psihološke spremembe, ki vplivajo na razširjenost čustvenih stisk in težav v duševnem zdravju. Od posameznikove osebne zrelosti, njegove čustvene inteligence in varovalnih dejavnikov okolja je odvisen vpliv novih družbenih sprememb na človeka. Najranljivejšo skupino v družbi predstavljajo otroci in mladostniki, na velik razkorak pri razumevanju današnjih stisk otrok vpliva tudi internet. Odraščanje v digitalni družbi se bistveno razlikuje od odrasčanja starejših generacij v družbi brez interneta, kar lahko predstavlja težavo pri razumevanju današnjih otrok. Pogosto se zgodi, da so težave v duševnem zdravju pri otrocih in mladostnikih minimalizirane. Odrasli mora otroka in mladostnika sprejeti z razumevanjem, brez sodb, kritike, predsodkov in stereotipov. V tem odnosu se odrasli zaveda svoje vloge z upoštevanjem in postavljanjem mej, usmerjanjem in razumevanjem, kar od posameznika zahteva od posameznika visoko stopnjo čustvene inteligence (Žavbi, 2024, str. 64, 65).

Odraščanje

V obdobju odrasčanja prihaja do številnih fizioloških, telesnih, socialnih, čustvenih in kognitivnih sprememb, vse to pa vpliva na samopodobo. Pred otroka in mladostnika so v odrasčanju postavljene številne razvojne naloge, izzivi in vprašanja. Otroci in mladostniki se želijo osamosvojiti od svojih staršev, hkrati pa se želja po neodvisnosti prepleta z željo po sprejetosti s strani primarne družine in šole. Otroci oblikujejo nove vloge v socialnih skupinah, njihova pričakovanja so drugačna, njihovo socialno in družbeno okolje se spreminja. Otroci lahko te spremembe doživljajo različno intenzivno. Telesni odziv na spremembe in

zahteve, ki so še posebej obremenilne in jih ne zmorejo sami razreševati, se kažejo kot stres. Stresne situacije so vezane na eni strani predvsem na vsakdanje interakcije med otrokom in ostalim posamezniki (sovrstniki, družino ...) ter šolo na drugi strani (Dolenc, 2015, str. 178, 179). Šolska neuspešnost lahko pomembno vpliva na odnose z vrstniki, na odnos do avtoritete ali pa na socialno odzivanje. Mladostniki so na področju vzpostavljanja odnosov še posebej negotovi in neizkušeni. Stržinarjeva navaja (v Žavbi, 2024, str. 64), da več kot je sočasnih stresnih dejavnikov, večja je verjetnost za pojav težav na čustvenem in vedenjskem področju, lahko pa se pojavijo tudi različne oblike destruktivnega vedenja, ki je pogostejše pri mladostnikih, ki s težavo prepoznavajo lastna čustva, imajo neustrezne strategije spoprijemanja z doživljanjem jeze in besa. Le-ta je pogostejša pri tistih mladostnikih, ki so bili v otroštvu pogosto prepuščeni sebi, so slabo integrirani v socialne skupine ter se hitreje prepuščijo vplivu vrstnikov in medijev (Žavbi, 2024, str. 65). Odraščanje je eno izmed ključnih obdobjev za učenje in utrjevanje konstruktivnih načinov soočanja s stresom, s konflikti in težavami, ki vplivajo na odzive posameznika v odrasli dobi (Dolenc, 2015, str. 180). Odziv otrok in mladostnikov na stres je drugačen kot pri odraslih, ker je odvisen od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj ter podpornega okolja. Otroci se lahko odzivajo z motnjami vedenja, z izogibanjem stresnim dogodkom, z regresivnim vedenjem, lahko pride do povečane odvisnosti od odraslih, do razdražljivosti, slabe samopodobe, učnih težav in psihosomatskih odzivov (Dernovšek, D. Z., idr. 2006, str. 14).

Otroci z duševnimi stiskami

Duševno zdravje vpliva na posameznikove sposobnosti obvladovanja običajnih življenjskih situacij, prav tako so od njega odvisni socialni odnosi, obvladovanje težav, produktivnost in koristnost ter zmožnost prispevati k skupnosti (Žavbi, 2021, str. 49). K varovalnim dejavnikom duševnega zdravja posameznika prištevamo še razvitost socialnih veščin, osebno trdnost in družino s svojo vzgojo (Jeriček Klanšček idr. 2016, str. 51, 56). Isti dejavniki lahko hkrati predstavljajo tveganje za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih. Če je varovalnih dejavnikov premalo, je možen razvoj vedenjskih težav (Žavbi 2021, str. 49).

Zadnja leta je opazen porast učencev, ki so prepoznani kot otroci s posebnimi potrebami in imajo odločbo o usmeritvi. Med njimi narašča število otrok s čustveno in/ali vedenjsko motnjo. Kljub večjemu številu otrok, ki so prepoznani kot otroci s posebnimi potrebami, je pri delu z otroki in mladostniki brez odločbe o usmeritvi v šoli opazen porast čustvenih stisk. Nekatere stiske zmorejo uspešno rešiti sami. Stiske, za razrešitev katerih potrebujejo pomoč odraslega, strokovnjaka, pa se lahko odražajo v nihanju razpoloženja, v motnjah pozornosti in koncentracije, v motnjah hranjenja, motnjah spanja, samopoškodovalem vedenju kot odvisnost ali izoliranost od drugih, odklanjanje šole, izguba zanimanja, depresivne in anksiozne motnje (Žavbi, 2024, str. 65). Izvor težav je velikokrat v družini ali v odnosih z vrstniki. Najbolj ogrožajoči dejavniki so ločitev, kazniva dejanja v družini, brezposelnost, depresija v otroštvu, anksioznost in nasilje (prav tam). Na razvoj in poglobljanje nekaterih stisk, vedenj pa vpliva tudi družba otrok (Dolenc, 2015, str. 179).

Raziskava duševnega zdravja otrok in mladostnikov (NIJZ, Jeriček Klanšček idr. 2018, 51–56) je pokazala porast obravnav zaradi stresnih ali anksioznih motenj pri otrocih in mladostnikih. Od leta 2008 do leta 2015 se je za 71 % povečalo število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj. V istem obdobju se je za 48 % povečala uporaba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri osebah, ki so mlajše od 20 let. Težave na področju duševnega zdravja se pojavljajo vedno bolj zgodaj.

Odrasli morajo biti otrokom vzor in v pomoč na njihovi poti odrasčanja. Pomembno je, da odrasli prepoznajo otrokovo vedenje, jih začutijo v pravem trenutku in na ustrezen način. Otroka v stiski ne obsojamo, mu ne moraliziramo in ga ne kritiziramo, ker v teh trenutkih potrebuje samo razumevanje, podporo, oporo, pomoč odraslega in svojo lastno moč (Petric 2022, str. 68, 69).

Strategije reševanja duševnih stisk otrok

Otroci in mladostniki se metod in strategij spoprijemanja s stresom najprej naučijo v primarni družini z modeliranjem socialnega učenja. Opazujejo starše oziroma pomembne odrasle, kako rešujejo izzive. Nato s socialnim učenjem nadaljujejo v vrstniških odnosih in v odnosih z drugimi odraslimi (Dolenc, 2015, str. 182). Otroku lahko pri spoprijemanju s stresom pomagamo na sledeč način: prvič, s spremembo okolja in njegovih zahtev, drugič, učimo ga različnih spretnosti in strategij za spoprijemanje s stresom ali pa krepimo pridobljene načine reševanja izzivov, če rahlja ali razrešuje stisko, in tretjič, na situacijo lahko pogleda tudi z različnih zornih kotov in naredi spremembo ocene situacije (Dernovšek, 2006, str. 14–18). Za mlajše otroke so primernejše strategije na telesni ravni, medtem ko so strategije, ki zahtevajo razmišljanje in spreminjanje lastnih neustreznih misli in prepričanj, primernejše za starejše otroke. Včasih pa omenjene strategije niso dovolj (prav tam), temveč je potreben posvet s strokovnjakom (psihologom, psihoterapevtom, zdravnikom ...).

V praksi

Na šoli opažamo porast čustvenih in vedenjskih motenj otrok, ki prihajajo v svetovalno službo po občasno pomoč. Otroci, ki jih doma starši ne razumejo, se pogosteje sami obrnejo na svetovalno službo in prosijo za pomoč ali pa pridejo po navodilu staršev. Svetovalna služba s soglasjem starša obravnava otroka v stiski. K vsakemu učencu pristopi drugače, odvisno od njegovih stisk in osebnih značilnosti. Svetovalna delavka s pogovorom vzpostavi vzajemen odnos. Na kvaliteto pogovora vplivajo pripravljenost za pogovor, ton glasu, geste, drža, besedišče, komunikacijske spretnosti. Odgovornost za uspešnost pogovora je na strani svetovalne delavke oziroma odrasle osebe. S pogovorom raziskujemo in iščemo rešitve, izražamo pričakovanja in spodbujamo otrokov razvoj na kognitivni, emocionalni in socialni ravni. Otroci se s pomočjo modeliranja odraslih učijo strategij razmišljanja in reševanja izzivov (Test, E. J. et al, 2010, str. 1), odrasli pa s pogovorom raziskuje otrokov notranji svet in obratno, otrok raziskuje notranji svet odraslega (Žavbi, 2021, str. 50).

Otroci v pogovoru z odraslim spoznavajo, da imajo drugi drugačne perspektive in poglede na svet. Spoznavajo svoje in njihove občutke. Krepijo empatijo, ki jim omogoča lažje vključevanje med sovrstnike in razumevanje le-teh. Pridobivajo na izkušnjah, ki so pomembne za socialni in čustveni razvoj. Z rednim in sistematičnim pogovorom lahko vplivamo na otrokovo vedenje in čustva (Test, E. J. et al, 2010, str. 3–6).

Nekateri starši pa ne zaupajo otrokovih stisk šoli, temveč sami iščejo pomoč v zunanjih ustanovah, kot so svetovalni centri, centri za krepitev zdravja in dispanzerji za psihohigieno otrok v zdravstvenih domovih, ali pa pri psihiatrih. Slabost tovrstne pomoči so – po pripovedovanju staršev – dolge čakalne vrste. Velikokrat se odločijo in otroku poiščejo pomoč samoplačniško in v teh primerih se marsikdaj odločijo tudi za pomoč zunaj uradne medicine, kot sta bioresonanca ali hipnoza.

Zaključek

Ne glede na tehnološki napredek otrok potrebuje ob sebi odrasle, ki ga razumejo, sprejemajo, ki so mu v pomoč pri duševnih stiskah. Z zgledom in pogovorom ga učijo, kako se spoprijemati z izzivi, ga opogumljajo pri prilagajanju spremembam, vse to pa ob zavedanju, da je vsak otrok unikaten, da vsak potrebuje edinstvene strategije reševanja svojih stisk in izzivov.

Literatura

- Dolenc, Petra. 2015. Stres in spoprijemanje s stresom v mladostništvu. Revija za elementarno izobraževanje 8 (4). Dostopno na: <https://journals.um.si/index.php/education/article/view/402>
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/ko_te_strese_stres.pdf, 20. 3. 2013
- Petric, M. (2022). Vpliv psihološke odpornosti na duševno zdravje otrok in mladostnikov. V: Izzivi svetovalnega dela v spremenjenih družbenih razmerah: 21. Prispevki strok za svetovalno delo v praksi. Zbornik povzetkov. Spletna izdaja. Ljubljana, ZRSS, 2022. https://www.zrss.si/pdf/prispevki_svetovalno_delo_2022.pdf;

30. 8. 2023

Test, E. J., Cunningham, D. D., Lee, C. A. (2010). Talking With Young Children: How Teachers Encourage Learning. https://www.grecs.org/wp-content/uploads/2015/01/Talking_With_Young_Children.pdf, 8. 4. 2024

Žavbi, A. (2021). Pomen pogovora in sprostitevni dejavnosti med izobraževanjem na daljavo. V: 9. znanstvena konferenca z mednarodno udeležbo Za človeka gre: digitalna transformacija v znanosti, izobraževanju in umetnosti. Sekcija Holistični vzgojno-izobraževalni proces in krepitev duševnega zdravja. Spletna izdaja. Maribor, Alma mater press, 2021. [https://press.almamater.si/index.php/ampISBN 978-961-6966-89-4](https://press.almamater.si/index.php/ampISBN%20978-961-6966-89-4) (PDF) COBISS.SI-ID 93065987, 8. 4. 2024

Žavbi, A. (2024). Čustvene stiske mladostnikov in načini pomoči. V: Vzgoja izobraževanje in duševno zdravje. Zbornik recenziranih znanstvenih prispevkov. Maribor, Alma mater press, 2024. <https://press.almamater.si/index.php/amp/catalog/view/80/97/207>; 8. 4. 2024

ODKLANJANJE ŠOLE, TESNOBA, ANKSIOZNOST IN ŠPORT

Povzetek: V članku z naslovom Odklanjanje šole, anksioznost, tesnoba in šport sem podrobneje predstavila pojem odklanjanja šole, navedla sem različne oblike intenzivnosti odklanjanja šole, razloge za odklanjanje šole, resnost problematike, pogostost odklanjanja šole in značilnosti otrok, ki odklanjajo šolo. Opredelila sem tudi pojem Anksioznost ali tesnoba ter podrobneje opisala separacijsko in socialno anksioznost, panično motnjo ter depresijo. Navedla sem tudi, kam po strokovno pomoč pri odklanjanju šole ter podala primer dobre prakse. Odklanjanje šole predstavlja vedenje posameznika in ne klinične diagnoze. Nanaša se na zavračanje obiskovanja šole in na težave, da posameznik težje zdrži pri pouku cel dan. Sam pojem odklanjanja šole zajema širok nabor različnih vedenj, ki se povezujejo s težavami obiskovanja šole. Razlogi za odklanjanje šole so zelo različni in se nanašajo na specifično vsakega posameznika. Problem odklanjanja šole je velik in lahko ima resne kratkoročne in dolgoročne posledice.

Ključne besede: odklanjanje šole, tesnoba, anksioznost, vedenje, depresija, šport

SCHOOL REFUSAL, ANXIETY AND SPORT

Abstract: In the article entitled School refusal, anxiety, anxiety and sports, I presented the concept school refusal in more detail, I listed different forms of school refusal intensity, the reasons for school refusal, the seriousness of the problem, the frequency of school refusal and the characteristics of children who refuse school. I also defined the term Anxiety and described in more detail separation and social anxiety, panic disorder and depression. I also indicated where to get professional help in rejecting the school and gave an example of good practice. School refusal represents an individual's behavior rather than a clinical diagnosis. It refers to the refusal to attend school and to the difficulty that the individual has difficulty staying in class throughout the day. The very concept of school refusal encompasses a wide range of different behaviors that are associated with school attendance problems. The reasons for refusing school are very different and relate to each individual. The problem of school refusal is huge and can have serious short-term and long-term consequences.

Key words: school refusal, anxiety, behavior, depression, sports

Uvod

1. Kaj je odklanjanje šole

Odklanjanje šole predstavlja vedenje in ne klinične diagnoze. Nanaša se na zavračanje obiskovanja šole in na težave, da otrok oz. mladostnik ostane pri pouku cel dan. Sam pojem zajema različna vedenja, ki so povezana s težavami obiskovanja šole in prisotnosti v šoli, vse to pa je povezano z otrokovo čustveno stisko. Odklanjanje šole se najpogosteje pojavlja pri otrocih in mladostnikih, starih od 5 do 17 let, ki odklanjajo obiskovanje šole ali v šoli težko zdržijo celoten pouk. Odklanjanje šole se lahko pojavlja v akutni ali kronični obliki. Akutna oblika traja od dveh tednov do enega leta, kronična pa od enega koledarskega leta in se lahko razteza tudi čez dve šolski leti. Vzorci odsotnosti od pouka se od otroka do otroka razlikujejo. Odklanjanje šole se lahko kaže tudi kot kronično zamujanje pouka. (Babič 2019, str. 11, 12)

1.1. Različne oblike intenzivnosti odklanjanja šole

Obstaja več različno intenzivnih oblik odklanjanja šole, ki se lahko spreminjajo.

- 1 – pogoste prošnje otroka, da bi ostal doma, vendar še vedno hodi v šolo
- 2 – neprimerna vedenja, ko je čas odhoda v šolo, z namenom ostati doma
- 3 – zamujanje pouka zaradi jutranjih težav z odhodom v šolo
- 4 – občasni izostanki od pouka
- 5 – pogosti izostanki od pouka in / ali špricanje
- 6 – popolna odsotnost iz šole, ki traja več dni
- 7 – popolna odsotnost iz šole, ki traja dlje časa

Nekatera vedenja vključujejo občutke strahu, tesnobe, anksioznosti, depresivnosti in telesne znake, kot so bolečine v trebuhu, glavobol, slabost in tresenje. Pojavljajo se tudi izbruhi togote, kljubovanja, besedno in fizično agresivno vedenje, ko je čas za šolo ali že večer prej.

Če se ob pojavu odklanjanja šole ne ukrepa dovolj hitro, se lahko težave slabšajo in se pri otroku, ki je iz šole odsoten dlje časa, pojavita tudi upad šolskega uspeha in odtujitev od vrstnikov, vse skupaj pa pogosto vodi v konflikte v družini. Tisti mladostniki, pri katerih se pojavlja vztrajno, kronično odklanjanje šole, imajo tudi več ekonomskih, socialnih in partnerskih težav na področju duševnega zdravja v odraslosti. (Seršen Fras 2018, str. 6)

1.2. Razlogi za odklanjanje šole

Razlogi so različni. Otroci in mladostniki šolo odklanjajo zaradi enega ali več razlogov. Izogibajo se tistim dražljajem ali situacijam v šoli, ki izzovejo negativne občutke. Lahko se bojijo oseb, ki so povezane s šolo (npr. učitelje, ravnatelja, vrstnike, ki so do njih nasilni), lahko jih je strah določenih prostorov na šoli (npr. temnejših hodnikov, odmaknjenih WC – jev, natrpanih jedilnic). Razlogi za odklanjanje šole so tudi izogibi določenim situacijam, kot so ocenjevanja znanja, reševanja nalog pred celim razredom, sodelovanja v skupini, preoblačenja v garderobi in podobno. Eden izmed razlogov je tudi pridobivanje pozornosti staršev in doživljanje prijetnejših izkušenj, (otrok ostane doma, z njim mamica, tako dobi njeno pozornost ali da celo popoldan gleda TV ali igra računalniške igrice). Razlogi za to, da otrok ali mladostnik odklanja šolo so vedno individualni in specifični za posameznika. (Babič 2019, str. 12)

1.3. Resnost problematike

Odklanjanje šole je pogosto povezano z resnimi in neugodnimi posledicami, vključno z učnim uspehom, družinskimi težavami, težavami v medvrstniških odnosih, dolgoročno pa tudi z zmanjšanimi možnostmi za nadaljevanje izobraževanja, težave pri zaposlovanju, z medsebojnimi odnosi, povečanim tveganjem za pojavljanje psihičnih bolezni. (Babič 2019, str. 12)

1.4. Pogostost odklanjanja šole

Odklanjanje šole zaradi čustvenih dejavnikov se v Sloveniji pojavlja pri največ 5 odstotkih vseh šolajočih se otrok. V tujini je ta odstotek nekoliko višji. Podatki kažejo, da se odklanjanje šole ne povezuje s socialno – ekonomskim statusom družine in da se enako pogosto pojavlja pri fantih in dekletih. Pri dekletih so pogostejše čustveni razlogi, predvsem strahovi in anksioznost, pri fantih pa vedenjske težave. (Babič 2019, str. 16)

1.5. Značilnosti otrok, ki odklanjajo šolo

Dejavniki, ki vplivajo na otrokovo odklanjanje šole, imajo lahko svoj izvor v otroku, družini, šoli in okolju. Ti dejavniki intenzivno in dolgotrajno posegajo v otrokovo življenje in delujejo kot varovalni dejavniki ali kot dejavniki tveganja. Čustveno izogibanje šoli se najpogosteje pojavi, ko stres in tesnoba postaneta močnejša od varovalnih dejavnikov. (Babič 2019, str. 19) Varovalni dejavniki so: dobro telesno zdravje, dobro duševno zdravje in čustvena stabilnost, dobra samopodoba, socialne in komunikacijske spretnosti, ustrezne veščine obvladovanja stresa, ustrezna pričakovanja do samega sebe, obvladovanje učnih veščin, spretnosti in strategij, družina, dobra šolska klima ... Določene lastnosti otroka pomenijo povečano tveganje za pojavljanje odklanjanja šole. Te so lahko: učna neuspešnost, telesna drugačnost, fizična oviranost, gibalna nespretnost, telesna bolezen, fizični znaki stresa. Upoštevati pa moramo tudi izkušnje iz otrokove preteklosti, kot so nerazumljivi in ekstremni strahovi, strah pred dogodki v šoli, separacija ... (Seršen Fras 2018, str. 7)

2 Anksioznost

Anksioznost ali tesnoba je psihičen, fizičen in vedenjski odziv na dejansko ali zaznano nevarnost. V ozadju vseh anksioznih motenj je povečana tesnoba, katere vzroki so večkrat nejasni. Anksioznost je opredeljena kot ključni spremljevalec otrok, ki odklanjajo šolo zaradi čustvenih dejavnikov. Ko je tesnoba povezana z izogibanjem šoli, lahko otrok doživlja anksioznost ter strašljive misli o obiskovanju šole in lastni sposobnosti za obvladovanje šolskih zahtev. Ta čustva lahko spremljajo tudi slabost, tresenje, potenje. (Babič 2019, str. 25)

2.1. Separacijska anksioznost

Pri separacijski anksioznosti gre za razvojno neustrezno in intenzivno anksioznost, ki se nanaša na odhod od doma ali od določene osebe, na katere je otrok navezan. Reakcije otrok se kažejo različno. Takšen otrok se pogosto pritožuje, da je bolan, strah ga je iti od doma, od staršev, pretirano ga skrbi, da bi se staršem kaj zgodilo, da bi starše izgubil. Do težav pride, ko je vsaka najmanjša odsotnost otroka od starša skoraj nevzdržna. V hudih primerih lahko tesnoba traja več mesecev ali celo let, otrok pa staršem sledi na vsakem koraku. Znaki težav s separacijsko anksioznostjo se kažejo na različne načine, kot so huda stiska ali potrtost zaradi odsotnosti staršev, pretirani strahovi otroka o izgubi staršev, izogibanju odhoda od doma, zamujanje staršev in podobno. . (Babič 2019, str. 26) (Slika3)

2.2. Socialna anksioznost

Pri socialni anksioznosti gre za dlje časa trajajoč strah pred izpostavljanjem v socialnih situacijah. Otrok jo doživlja na različne načine, izraža pa jo preko celostnega funkcioniranja (razmišljanja, čustvovanja, delovanja, doživljanja). Znaki vključujejo strah pred tem, da bi se osmešil pred drugimi, motnje pa se najpogosteje pojavljajo v zgodnji adolescenci. Takšen otrok se izogiba ustnim nastopom pred razredom, druženju z vrstniki, hranjenju pred vrstniki, ocenjevanju, kritikam drugih ljudi in podobno. Otroci ob tem čutijo močan strah in stisko in temu lahko sledi odklanjanje šole. . (Babič 2019, str. 26)

2.3. Panična motnja

Kadar se napadi hude tesnobe z neprijetnimi telesnimi občutki ponavljajo in niso omejeni na posebne okoliščine, govorimo o panični motnji. Pri tem gre za nepričakovana obdobja strahu in neugodja. Simptomi vključujejo povečan srčni utrip, občutek pomanjkanja zraka, tresenje, potenje, vrtoglavico, strah pred izgubo kontrole. Simptomi se lahko tudi stopnjujejo vse do strahu pred smrtjo, izgubo nadzora ali norostjo. Posledično se lahko otroci začnejo izogibati situacijam, ki spodbujajo panični napad, in s tem tudi šoli. . (Babič 2019, str. 27)

2.4. Depresija

Z začetkom pubertete začne pogostost depresivnih motenj pri mladostnikih naraščati, in sicer bolj pri dekletih. Pogosti znaki depresivnosti so predvsem motnje spanja, spremembe v dnevno – nočnem ritmu, povečan ali zmanjšan apetit, umik od vrstnikov, izolacija. Ključni simptomi so depresivno, znižano razpoloženje, upad interesa in zmožnosti uživanja v prijetnih aktivnostih, upočasnenost ali nemirnost, pomanjkanje energije, občutki brezupa, ničvrednosti, nekompetentnosti in krivde, težave s koncentracijo, misli o smrti in samomoru. Posledično se pri otrocih oz. mladostnikih pojavlja odklanjanje šole. . (Babič 2019, str. 27)

2.5. Strokovna pomoč pri odklanjanju šole

Med najbolj razširjenimi in empirično podprtimi so programi, ki temeljijo na kognitivno – vedenjski in vedenjski terapiji z elementi izpostavljanja. Ob tem je pomembno tudi delo s starši, družino, v smislu vključevanja kot pomembnih akterjev v vseh korakih pomoči. Strokovno pomoč nudijo predvsem zunanje institucije, kot so Svetovalni centri za otroke mladostnike in starše Ljubljana, Maribor, Koper, Posvetovalnice za učence in starše Novo mesto, Zdravstveni domovi, Centri za socialno delo. (Babič 2019, str. 96)

3 Primer dobre prakse

Primer dobre prakse je deček, pred petimi leti star 16 let, ki je že v 9. razredu pričel kazati znake odklanjanja šole. Občasno je prosil starše, če lahko ostane doma, proti koncu šolskega leta pa je vsak teden, enkrat izostal od pouka. V hujši obliki se je odklanjanje šole pojavilo ob vstopu v 1. letnik srednje šole. Velik problem mu je že predstavljal jutranji vstop v avtobus, vožnja z mestnim avtobusom in sam vstop v šolo ter razred. Ni bil sposoben zdržati celoten pouk, predhodno je odhajal od pouka. Težave so se stopnjevale do te mere, da je popolnoma

prenehal obiskovati pouk. S starši so se napotili k pediatru po pomoč. Ta je izdal napotnico za pedopsihiatrijo. Na pedopsihiatriji so predlagali hospitalizacijo, a jo je mladostnik zavrnil. Tudi starši se s to odločitvijo niso strinjali, saj so bili mnjenja, da bi v tistem trenutku hospitalizacija mladostniku škodovala. Dogovorili so se za tedenska srečanja s pedopsihiatrinjo. Terapije so dobro potekale. Dogovor s starši in pedopsihiatrinjo je tudi bil, da mladostnik v tem letu ne obiskuje pouka. Po enem letu se je ponovno vpisal v srednjo šolo. Težave so se ponovile, vendar v manjši meri. Mladostnik je dobil tudi odločbo za DSP, v kateri je pisalo, da ima možnost predčasnega odhoda od pouka in zmanjšanje števila dni obvezne prisotnosti pri pouku. V tem šolskem letu je mladostnik obiskoval pouk 3x tedensko po tri ure. V 2. letniku je mladostnik prav tako pouk obiskoval 3x po tri ure tedensko, v 3. letniku pa je bil prisoten pri pouku že skoraj ves čas. Mladostnik je tako končal poklicno šolo, smer Administrator z odličnim uspehom, prav tako zaključni izpit. Vpisal se je v program 3 + 2, Ekonomski tehnik na Srednji šoli za trženje in dizajn Maribor. Pouk je obiskoval redno, težave, povezane z odklanjanjem šole so v večji meri izginile. K temu je veliko pripomogla nova razredničarka, ki je bila izjemno prijazna, razumevajoča in človeška. K temu so veliko pripomogli tudi novi sošolci, s katerimi je mladostnik spletel močne prijateljske vezi. Tudi ta program je končal brez težav, s prav dobrim uspehom in si pridobil poklic, Ekonomski tehnik. V času šolanja je mladostnik obiskoval pedopsihiatra in psihologa, ki sta njemu in staršem izjemno pomagala. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše je družini nudil izjemno pomoč, konkretneje psiholog, g. Babič, ki je mladostnika spremljal vseh pet let šolanja na Srednji šoli za trženje in dizajn Maribor. Znotraj šolanja je mladostnik opravil tudi dve usposabljanji oz. dva modula in si pridobil poklic Varnostnik. Zunanje institucije ter profesorji so mladostniku in staršem zelo pomagale, dečku pa je pomagal tudi šport, konkretneje box, s katerim se je ukvarjal že od 12 leta. Zdravljenje s pomočjo strokovnjakov je potekalo pet let, velik delež pomoči pa je bil tudi šport. Mladostnik je sedaj star 21 let, je administrator, ekonomski tehnik in varnostnik ter uspešen boxar v klubu Dejana Zavca. Tesnoba in anksioznost sta po večini izginila. Občutek tesnobe se občasno še pojavi ob težjih problemih, vendar jih s pogovorom uspe odpraviti.

Zaključek

Odklanjanje šole je resen problem posameznika, družine in šole, v katero je oseba s tovrstnimi težavami vključena. Prinaša hudo čustveno stisko tako posamezniku, kot celotni družini. Pri tovrstnih težavah je potrebno čim prej ustrezno ukrepati. Če se težave zaznajo hitro in so tudi ustrezno obravnavane, je uspeh večji in hitrejši, v nasprotnem primeru lahko odpravljanje težav traja dlje časa. Osebe s tovrstnimi težavami so večkrat tudi tesnobne, anksiozne ter depresivne. Spremljajo jih lahko tudi panične motnje ter separacijska in socialna anksioznost. Osebam s tovrstnimi težavami najuspešneje pomagajo strokovnjaki, kot so pedopsihiatri, psihologi in klinični psihologi, zato je nujno potrebno, da čim prej dobijo ustrezno pomoč. Zdravljenje je lahko dolgotrajno, a po večini uspešno.

Literatura

- Babič, M., Briški, N., Hudoklin, M., Janjušević, P., Kralj, D., Petric, M., Seršen Fras, A., Vervega, D. (2019). Odklanjanje šole – preprečevanje, prepoznavanje in pomoč. (Priročnik za osnovne in srednje šole). Ljubljana, Ministrstvo za zdravje
- Seršen Fras, A. (2018). Moj otrok noče v šolo. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje
- 5.2. Internetni viri slik
- https://www.scoms-lj.si/___pubfiles/MOJ%20OTROK%20NOC%CC%8CE%20V%20S%CC%8COLO.pdf
- https://www.scoms-lj.si/___pubfiles/MOJ%20OTROK%20NOC%CC%8CE%20V%20S%CC%8COLO.pdf
- <https://www.bibaleze.si/5ka/stvari-ki-bi-jih-otrok-moral-usvojiti-pred-vstopom-v-solo.html>

DIETNA PREHRANA NA ŠOLI

Povzetek: V članku sem poskušala razložiti pomen šolske prehrane za učence v osnovni šoli. Osnovna načela, ki jih moramo upoštevati kot organizatorji šolske prehrane na splošno pri vseh učencih, še posebej moramo biti pozorni pri učencih, ki imajo potrdilo o medicinsko indicirani dieti. Predstavljene so medicinsko indicirane diete, ki jih imamo na naši šoli. Za vse te diete dobimo potrdilo od otrokovega pediatra. Na naši šoli imamo naslednje alergije in jedilnike prilagojene za učence: alergija na jajca, alergija na kravje mleko, intoleranca na laktozo, celiakija – glutenska enteropatija, alergija na arašide in oreščke ter sladkorna dieta – štetje OH. Opisan je primer dobre prakse na naši šoli. Mehanska priprava, toplotna obdelava hrane in delitev obrokov ter predstavljena je evalvacija o zadovoljstvu z dietno prehrano med učenci z medicinsko indicirano dieto.

Ključne besede: učenec, dietna prehrana, medicinsko indicirana dieta, zadovoljstvo z dietnimi obroki, jedilnik

DIET NUTRITION AT SCHOOL

Abstract: In the article, I tried to explain the importance of school nutrition for students in primary school. The basic principles that we as school meal organizers must follow in general for all students, and we must pay particular attention to students who have a medically indicated diet certificate. The medically indicated diets that we have at our school are presented. We get a certificate from the child's pediatrician for all these diets. At our school, we have the following allergies and menus adapted for students: egg allergy, cow's milk allergy, lactose intolerance, celiac disease - gluten enteropathy, peanut and tree nut allergy, and sugar diet - carbohydrate counting. An example of good practice at our school is described. Mechanical preparation, heat treatment of food and distribution of meals, and an evaluation of satisfaction with dietary nutrition among students with a medically indicated diet is presented.

Key words: student, dietary nutrition, medically indicated diet, satisfaction with diet meals, menu

Uvod

Prehrana otrok in odrasčajoče mladine ima več posebnosti in prav zato ji posvečamo mnogo pozornosti. V zgodnjem otroštvu je razvoj telesa zelo hiter, sredi otroštva se nekoliko umiri in se znova zelo okrepi v času pubertete. V času odrasčanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. Zato je dobro sistematsko urejena šolska prehrana najučinkovitejši in najracionalnejši način za omogočanje dostopnosti obrokov vsem učencem in dijakom ter vplivanje na njihov zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade (Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005). Tudi za učence z dietno prehrano moramo upoštevati smernice zdravega prehranjevanja z upoštevanjem njihove medicinsko indicirane diete.

Osnovna načela šolske prehrane

Organizacija šolske prehrane je sestavni del vzgojno – izobraževalnih dejavnosti vsakega vzgojno – izobraževalnega zavoda. Organizator šolske prehrane in vsi, ki se ukvarjajo z organizacijo šolske prehrane v vzgojno – izobraževalnih zavodih, moramo upoštevati osnovna načela šolske prehrane. Ta so: načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja, načelo strokovne avtonomnosti, načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja, načelo aktualnosti, načelo celostnega pristopa, načelo ekonomičnosti, načelo evalvacije lastnega dela. Poleg navedenih načel pa moramo paziti še na naslednje vidike zdravstveni, ekonomski in socialni. Posebej moramo biti pozorni na medicinsko indicirane diete. Na naši šoli imamo naslednje alergije in jedilnike prilagojene za učence: alergija na jajca, alergija na mleko, intoleranca na laktozo, celiakija – glutenska enteropatija, alergija na arašide in sladkorna dieta – štetje OH.

Predstavitev diet in jedilnikov

Alergija na jajca oziroma jajčni beljak ter rumenjak sta pogost povzročitelj alergijskih reakcij. Jedilniki morajo izključevati vse vrste jajc in izdelke iz jajc. Jedi morajo biti pripravljene brez dodanih konzervansov, umetnih barvil in arom, aditivov, jušnih koncentratov in drugih dodatkov jedem. Pri pripravi so dovoljeni vsi toplotni načini priprave hrane razen cvrtja, ki je odsvetovano za vse. Hrano je priporočljivo pripravljati iz osnovnih živil in ne iz predhodno industrijsko pripravljenih živil. Pri alergiji moramo biti pozorni na lecitin z oznako E322 in mesne izdelke, ki lahko vsebujejo jajčni lecitin.

Alergija na kravje mleko je tudi zelo pogosta med otroci. Izključevati mora mleko in mlečne izdelke. Mleko pa uvrščamo med pomembna živila v uravnoteženi prehrani. Predstavlja bogat vir beljakovin in bogat vir kalcija, ki je pomembno vpliva na trdoto kosti. Jedi morajo biti pripravljene brez dodanih konzervansov, umetnih barvil in arom, aditivov, jušnih koncentratov in drugih dodatkov jedem. Izključiti moramo vse vrste mleka in mlečnih izdelkov ter vse druge izdelke, ki vsebujejo mleko. Tako kot pri jajcih moramo tudi pri alergiji na mleko biti pozorni pri mesnih izdelkih, ki lahko vsebujejo mlečne beljakovine. Pri pripravi hrane uporabljamo rižev napitek z dodatkom kalcija in magnezija, riževo smetano, riževe pudinge, deserte,...

Intoleranca na laktozo se pojavi kadar oseba zaužije več laktoze, kot je je encim laktaza zmožen razgraditi. Molekule postanejo nerazgradljive in tako postanejo hrana za bakterije v črevesu, ki se hitreje razmnožujejo in proizvajajo kisline in pline ter povzročajo napenjanje, bolečine v trebuhu in driske. Normalne črevesne celice proizvajajo encim laktaze, tega je v času rojstva največ. V času otroštva in mladostništva aktivnost proizvodnje laktaze pade tudi samo na 5 do 10% aktivnosti ob rojstvu. Takrat, ko je encima premalo morajo osebe uživati živila z nizko vsebnostjo laktoze. Običajno jo lahko zaužijejo do 6 g laktoze na dan. Na začetku osebe prenehajo z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov za tri mesece, potem pa postopoma uvajajo fermentirane mlečne izdelke. Prehranjujejo se po Hafterjevem pravilu prehranjevanja, kjer posameznik sam izbira živila, ki mu ne povzročajo težav.

Alergija na arašide oz jedilnik brez oreščkov mora biti skrbno pripravljen, saj so arašidi in oreški lahko v sledih mnogih izdelkov, kot so peciva, čokolade, sladoledi, kreme, omake, paštete ali drugi mesni izdelki. Nekatere osebe pa so lahko tako alergične, da že samo zadrževanje v prostoru, kjer pripravljajo ali shranjujejo arašide in lupinasto sadje lahko pripeljejo do hude alergijske reakcije.

Celiakija – glutenska enteropatija je avtoimuno obolenje tankega črevesja, kjer so celice črevesja občutljive na dele beljakovin, imenovane gluten. Gluten je beljakovinska snov, ki jo najdemo v endospermu krušnih žit, kot so pšenica, ječmen, rž, oves, pira, kamut. Brezglutenska živila so tista, ki vsebujejo manj kot 20 delcev glutena na milijon ostalih delcev. Vsebnost glutena v živilih je možno preveriti z imunoencimsko metodo. Celiakijo zdravimo le z ustrezno prehrano, ki ne vsebuje glutena v vseh živilih. Znak, ki opozarja na živilo brez glutena, je prečrtan žitni klas. Priprava obrokov mora potekati v posebni kuhinji, da ne pride do kontaminacije z glutenom iz okolja. Malica mora biti posebej zavita in ločena od ostalih malic. Vse brezglutenske izdelke je potrebno shranjevati v ločenih omarah. Vedno se mora uporabljati dobro pomito posodo, pripomočke in pribor.

Sladkorna dieta – štetje ogljikovih hidratov. Poznamo več vrste tipov sladkorne bolezni. Vsem je skupno, da je nivo sladkorja oziroma glukoze v krvi previsok, kar z drugim imenom imenujemo hiperglikemija. Glukoza je nujno potrebna za delovanje naših organov. V telo jo dobimo s hrano, ki jo zaužijemo. Včasih že v obliki glukoze, pogosto pa kot del sestavljenih hranilnih snovi, ki se po zaužitju pretvorijo v glukozo. Preveč ali premalo glukoze v našem telesu privede do težav. Metoda štetja ogljikovih hidratov se je v svetu uveljavila pri uporabi inzulinske črpalke. Je namreč najboljši način za doseganje dobre urejenosti sladkorne bolezni, ki dopolnjuje vrhunske tehnične zmogljivosti inzulinske črpalke. S pridom lahko metodo uporabljate tudi, če se zdravite s funkcionalno inzulinsko terapijo. S štetjem ogljiko-

vih hidratov je mogoče veliko lažje uskladiti obroke hrane s pravilnim odmerkom inzulina, potrebnega za kritje posameznega obroka.

Dietna prehrana in primer dobre prakse na naši šoli

V šoli poskrbimo za ustrezen čas, da učenci ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja. Učitelji skušamo biti vzor pri prehranjevanju. Učenci, ki imajo dieto dobijo svojo malico v papirnati vrečki na njej je zapisano njihovo ime. Tudi tekočino dobijo v skodelici pokrito s folijo in z zapisanim imenom. Hrano za učenca s sladkorno boleznijo tudi stehtamo in dietni jedilnik s težo posredujemo tudi staršem. Vse je pripravljeno v dietnem delu kuhinje in se potem prinese k ostalim malicam. Hrana je na tak način zaščitena in ne more priti do kontaminacije z alergeni. Šolsko kosilo se za njih skuha v dietni kuhinji in se jim postreže v času kosila s priborom, ki je namenjen samo dietni prehrani. S strani Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano pridejo iskat vzorce hrane, občasno vzamejo tudi dietne jedi, kjer preverijo vsebnost alergenov. Do sedaj smo bili uspešni in so bili vsi izvidi negativni.

Evalvacija ankete o zadovoljstvu z dietno prehrano

25 učencev, ki imajo dieto sem v anketi vprašala o zadovoljstvu s šolsko prehrano:

Ali doma zajtrkujete?

Ali ste zadovoljni s šolsko malico?

Ali ste zadovoljni s šolskim kosilom?

Ali vam je način kako dobite postrežen vaš obrok ustrezen?

Rezultati:

Vseh 25 učencev je z dietno šolsko malico in kosilom v večini zadovoljnih. Z načinom postrežbe malice so zadovoljni, saj jim tako ni potrebno skrbeti, da bi se zmotili in vzeli napačno. Pri kosilu so tudi zadovoljni s postrežbo. Sami doma poskrbijo za zajtrk. Osebe, ki imajo celiakijo so vesele, ker dobijo domače sveže pripravljene sladice in ostale jedi.

Zaključek

Na naši šoli že vrsto let kar sem vodja šolske prehrane izvajam anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano. Skozi leta ugotavljamo, da so otroci vedno bolj ozaveščeni o zdravi prehrani, kaj je dobro za njihovo telo in razvoj. Vse več je staršev, ki si želijo zdrave prehrane in zdravega načina življenja. Skrbimo pa tudi za medicinsko indicirane diete. Učenci in starši so zadovoljni z načinom kako pripravljamo dietne obroke in to se pokaže tudi v odgovorih na vprašanja v anketi.

Literatura

Aleš Skvarča, dr. med. 2014. Abecedarij sladkorne bolezni. Zveza društev diabetikov Slovenije.

Andreja Širca Čampa, Jože Lavrinec. 2019. Pomen ogljikovih hidratov pri urejanju sladkorne bolezni: štetje ogljikovih hidratov. Zaloker&Zaloker.

Mojca Gabrijelčič Blenkuš. 2000. Prehrana za mladostnike- zakaj pa ne? IVZ.

Nacionalni program o hrani in prehrani. [online] [Citirano 18. november 2023] Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej) [online] [Citirano 18. november 2023] Dostopno na spletnem naslovu: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/ZRSS_Praktikum.pdf

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, 2005 [online] [18. november 2023] Dostopno na spletnem naslovu: <https://nijz.si/publikacije/smernice-zdravega-prehranjevanja-v-vzgojno-izobrazevalnih-ustanovah/>

HRANA NI ZA TJAVENDAN

Povzetek: Hrana je naša osnovna potreba in hkrati dobrina. Dostikrat se niti ne zavedamo, da ni samoumevno, da jo imamo. Mnogokrat jo premalo cenimo in jo pogosto nepremišljeno zavržemo. Ker se otroci učijo iz zgledov, je prav, da jih vzgajamo v odgovorne osebe, ki bodo znale ceniti hrano kot tako in vse, kar je z njo povezano – tako pridelovanje kot predelovanje. Zelo koristno se mi zdi, da se z otroki pri vsakem obroku posvečamo skrbi in ozaveščanju, da ne zavržemo hrane. Naj to ne bo le en dan v letu, ki je posvečen ozaveščanju pomena premišljenega ravnanja s hrano – 24. april.

Ključne besede: zdrava prehrana, projekt, dan brez zavržene hrane.

FOOD IS NOT FOR WASTE

Abstract: Food is our basic need and at the same time a commodity. Many times we don't even realize that it is not self-evident that we have it. We often underestimate it and often thoughtlessly throw it away. Since children learn from examples, it is right to raise them to be responsible persons who will be able to appreciate food as such and everything related to it – both production and processing. I think it is very useful to take care and raise awareness with the children at every meal so that we don't waste food. Let it not be just one day of the year dedicated to raising awareness of the importance of thoughtful handling of food – April 24th.

Keywords: healthy diet, project, day without wasted food.

Uvod

Zdrava in uravnotežena prehrana v vseh življenjskih obdobjih pozitivno vpliva na ohranjanje in krepitev zdravja, še posebej na uspešnost in zadovoljstvo otrok v šoli. Zato je zagotavljanje ustrezne prehrane s sistemskimi ukrepi v tej populacijski skupini še toliko bolj pomembno, ker se v obdobju rasti in razvoja oblikuje tudi delovna zmožnost telesa.

Z dostopom do zdravih izbir v času šolanja ne vplivamo le na dobro prehranjenost za optimalno rast in razvoj ter osvajanje zdravih prehranjevalnih navad, temveč lahko vplivamo tudi na boljši učni uspeh ter celovito doseganje kakovostnega znanja in izobraženosti učencev. Z dostopnostjo do zdravih izbir za vse šolarje pa se zmanjšujejo tudi neenakosti v zdravju med skupinami z različnim socio-ekonomskim položajem. (NIJZ, 20. 9. 2019)

Žal pa vsi otroci niso vedno zadovoljni s tistim, kar dobijo za malico ali kosilo, čeprav gre za zdrav obrok. V tem primeru pogosto hrano le poskusijo in jo včasih skoraj v celoti zavržejo. Tako lahko nastane ogromno bioloških odpadkov, ki šoli predstavljajo velik strošek, predstavljajo pa tudi zavrženo vodo in energijo.

V Sloveniji smo po podatkih na spletni strani Eko šole v letu 2020 zavrgli približno 143 570 ton odpadle hrane (ali povprečno 68 kg na prebivalca – kar je 1 kg več kot leta 2019), od tega polovico v gospodinjstvih. Po oceni naj bi bilo med odpadki 40 % užitnega dela. To količino bi lahko z ozaveščanjem in pravilnim odnosom ter z nekaj iznajdljivostmi zmanjšali ali preprečili.

Na naši šoli smo v preteklem šolskem letu začeli učence bolj strukturirano ozaveščati o pomenu uživanja zdrave hrane ter o škodi, ki nastane, če se le-ta zavrže. Poudarek tej temi smo dali tako ob tradicionalnem slovenskem zajtrku kot tudi skozi celo leto pri posameznih predmetih (spoznavanje okolja, družba, gospodinjstvo ...). Še posebej pa smo se tej temi posvetili 24. aprila, ko obeležujemo slovenski dan brez zavržene hrane.

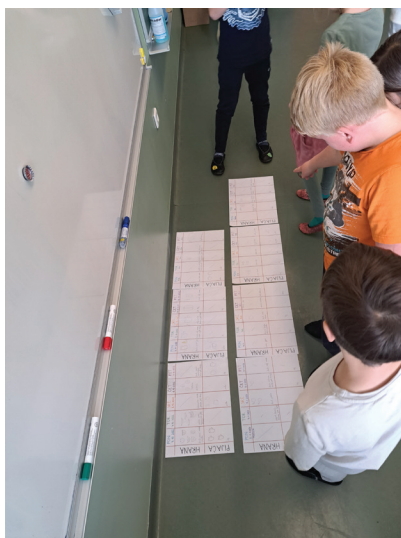
25. aprila 2023 smo imeli v 3. a projektni dan z naslovom Hrana ni za tjavendan. Ta dan je predstavljal zaključek celoletnega projekta z istim naslovom. Skozi celo šolsko leto smo namreč pozornost namenjali čim manjši količini odpadne hrane predvsem pri šolski malici, kjer smo količino zavržene hrane en teden v vsakem mesecu tudi beležili. Z veseljem smo ugotovili, da se je količina zavržene hrane od prvega do zadnjega meseca beleženja zmanjšala z 61 % na slabih 9 %.

Projektni dan – Hrana ni za tjavendan

Projektni dan smo začeli s pogovorom o revščini in o lakoti po svetu. Ogledali smo si kratko oddajo Infodrom: Vsak dan na šoli v Indiji. Učenci so hitro ugotovili, da malica v Indiji ni tako raznolika kot njihova in da so navade v Indiji drugačne od naših.

Pogovarjali smo se in razmišljali, zakaj je pomembno, da ne zavržemo hrane. Prebrali smo zgodbico Hrana ni za tjavendan, avtorice Tine Hribar, in se pogovorili o vsebini. Zelo zanimiva je bila tudi zgodba Na naši pici jemo, kar je ostalo, iste avtorice.

Nato smo se osredotočili na zbrane podatke našega projekta, kjer smo beležili količino zavržene hrane. Pregledali smo vse tabele in primerjali zbrane podatke.



Slika 1: Primerjanje rezultatov po mesecih

Učenci so bili vidno presenečeni, ko so ugotovili, koliko se je količina zavržene hrane proti koncu šolskega leta zmanjševala. Pregledali smo tudi, katera hrana je največkrat ostala. Ugotovili smo, da je bil to mlečni riž oz. zdrob, ki ga kar nekaj otrok v razredu ne je. Učenci so opazili, da je proti koncu leta te zavržene hrane manj. Skupaj smo razmišljali, kaj se je spremenilo in zakaj. Povedali so mi, da se kasneje za določeno vrsto hrane niso več odločali. Raje so jo pustili, da so jo lahko pojedli tisti, ki jo imajo radi. Namesto hrane, ki bi jo vzeli in ne pojedli, ali pa ne v celoti, so se zadovoljili s sadjem, ki je bilo tisti dan na razpolago. Takšne odločitve so se mi zdele vredne pohvale!

Za domači izziv so učenci dobili tabelo, v katero so ves teden vpisovali, katero hrano in koliko te so zavrgli. Namen je bil, da uspejo vsi člani družine vsaj v enem dnevu pojesti vso pripravljeno hrano – torej dan brez zavržene hrane. Rezultatov tabel nismo primerjali, saj je bil namen, da se posamezna družina brez zunanje kontrole preizkusi v izzivu.

	ZAJTRK Kaj smo jedli in koliko smo pojedli	KOSILO Kaj smo jedli in koliko smo pojedli	VEČERJA Kaj smo jedli in koliko smo pojedli	Ali nam je uspelo dan brez zavržene hrane?
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

TRAJNOSTNI IZZIV
TEDEN BREZ
ZAVRŽENE HRANE

Ko vam uspe, da ste ves teden brez zavržene hrane, si poklonite nagrado (npr. skupni izlet v naravo ali pa si skupaj ogledate kakšen film...).

Uspelo nam bo!

Slika 2: Tabela za domač izziv

Nadaljevali smo z delom po skupinah. Učenci so krožili po skupinah, tako da so bili vsi prisotni v vseh skupinah.

1. skupina: sestavljanje recepta za zdrav namaz.

Učenci so se dogovarjali, katere sestavine bi uporabili za zdrav namaz. Uporabili so tudi svoje znanje iz domače kuhinje, kar se mi je zdelo še posebej zanimivo. Interesantno jih je bilo poslušati, kako usklajujejo sestavine, saj nekdo nima rad na primer kumaric, drugi pa ne korenčka. Na koncu so nastali kar zanimivi recepti – nekateri bolj sladki (npr. lešnikov namaz), drugi pa slani (npr. avokadov in zelenjavni namaz).

2. skupina: zbiranje idej – kako bi lahko porabili kruh, ki ostane pri malici in za kaj bi lahko uporabili (reciklirali) zelenjavni namaz, ki ostane pri malici.

Tudi pri tej skupini so učenci, ki doma pomagajo pri kuhi, uporabili svoje znanje in izkušnje. Tako so se lahko učili drug od drugega. Natrosili so kar nekaj idej. Kruh bi uporabili na primer za kruhove cmoke, ocvrte kruhove rezine (»pohane šnite«), nekateri pa so se spomnili tudi na kruhovo štruco, ki jo imajo občasno na jedilniku pri kosilu. Zelenjavni namaz bi pa ponovno uporabili v sendviču, ki bi mu dodali še kakšen kos salame.

Zanimivo je bilo poslušati učence, kako so razlagali recepte drugim za jedi, ki jih ti niso poznali.

3. skupina: poizkuševalnica – v posodicah so bili med, mleti lešniki ter sladka smetana (tekoča). Opazovali so barvo, vonj in okus. Na koncu so zmešali vsakega po eno žličko. Vprašanje je bilo: Kaj dobiš? Je dobro? Kako/za kaj bi lahko to uporabili?

Nad to skupino so bili učenci še posebej navdušeni, saj so lahko uporabili kar nekaj svojih čutov. Še posebej so bili veseli, ko so zadovoljili svoje brbončice. Ugotovili so, da iz danih sestavin lahko nastane slasten namaz.

Čisto na koncu pa smo izvedli še kuharsko delavnico peke zdrobovega narastka z jabolki. Odločili smo se, da bomo jabolka, ki so ostala od malice dan poprej, uporabili za pecivo, saj so sledile počitnice in bi se jabolka vmes pokvarila. Učenci so bili nad delavnico navdušeni. Še posebej pa s končnim izdelkom. Zdrobov narastek z jabolki so pojedli do zanje drobčinice. Vmes, ko se je narastek pekel, smo narezali nekaj zrelih banan, ki so jih učenci prinesli od doma ter jih pomešali z naribanimi jabolki. Odlično je bilo!

Tako so učenci dobili nekaj idej, za kaj lahko uporabijo sadje, ki ga sicer mogoče ne bi porabili. Obljubili so, da bodo oba recepta preizkusili tudi v domači kuhinji, seveda ob pomoči staršev.

Za konec

Projekt Hrana ni za tjavendan se je izkazal za zelo koristnega in uporabnega. Verjamem, da bodo učenci znanje in izkušnje, ki so jih pridobili, uporabili tudi v prihodnosti.

Naj nam bo vsem v poduk naslednja indijanska modrost:

Šele, ko bo umrlo zadnje drevo, ko bo zastrupljena zadnja reka in ko bo ulovljena zadnja riba, bomo spoznali, da denarja ni mogoče jesti.

Literatura

Učni načrt za spoznavanje okolja: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

<https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-22-23/>

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/solska-in-delavska-malica-sta-pomembna-ukrepa-za-zagotavljanje-zdravih-izbir/>

Z USTVARJANJEM DO ZDRAVEGA RAZVOJA

Povzetek: V šolske klopi prihaja čedalje več različnih generacij otrok. Če so bile nekoč generacije ob vstopu v šolo gibalno-motorično spretnješe, je v zadnjih nekaj letih opaziti vse več učencev, ki se srečujejo z osnovnimi izzivi na področju gibanja, orientacije v prostoru, na ploskvi ter v koordinaciji oko-roka. V prispevku želim predstaviti nekaj načinov, preko katerih je ob dobri učiteljevi organizaciji možno zmanjšati zamujene primanjkljaje. Ob tem želim poudariti, da besedo »motivacija« učencem predstavim kot zloženko. Motivacija izhaja iz omenjene zloženke MOTIV + A(K)CIJA, pri čemer »K« predstavlja »klop« oz. sedenje kot nedejavnost. Zato se kot učiteljica vsako leto odločam za izdelavo trajnih prispevkov in izdelkov, ki učencem omogočajo usvajanje zamujenih priložnosti.

Ključne besede: grafomotorika, načelo postopnosti, oblikovanje

CREATIVITY TO HEALTHY DEVELOPMENT

Abstract: An increasing number of different generations of children are entering the school classrooms. Past generations of children were more physically adept upon entering school. However, in recent years, there have been an increasing number of children facing basic challenges in movement, spatial orientation on flat surfaces, and hand-eye coordination. In this segment, I aim to present, with good organization by the teacher, some ways in which it is possible to reduce past deficits in motor skills. In doing so, I want to emphasize that I present the Slovene word "motivacija" (portmanteau word) to students. Motivation stems from two words MOTIV + A(K)CIJA (MOTIVE + ACTION), where "K" represents "klop" (bench) or sitting as inactivity. As a teacher, therefore, I decide each year what additional activities and tools should be used that can enable students to capitalize on missed opportunities.

Keywords: graphmotor skills, principle of progression, design

1 Uvod

Pesem Toneta Pavčka, Vsak človek je zase svet, jasno sporoča, da je toliko različnih „svetov“, kot je različnih ljudi. Ta trditev še kako drži. Ob prihodu otrok v vrtec in kasneje v šolo je v razredni skupnosti toliko različnih „svetov“, kot je različnih otrok. Ob spoznavanju učencev učitelji vsako leto znova odkrivajo nove „svetove“. Potovanje odkrivanja zna biti prijetno, zanimivo, velikokrat igrivo, včasih stresno, a nedvomno prijetno in z veliko dobre volje tudi uspešno.

2 Učiteljev pogled

V razredu imamo različne otroke. Nekateri otroci ob vstopu v šolo kažejo ogromno predznanja, razumevanja, domišljije in spretnosti na različnih področjih, kar je videti in opaziti v njihovem dnevnem napredku. Taki otroci so običajno hitro videni, opaženi in pohvaljeni, kar predstavlja potrditev uspeha njihovega napredka. Njihova samozavest in samopodoba raste, kar je ključno za njihov nadaljnji razvoj. Na drugi strani pa se vse pogosteje srečujemo z otroki, ki jim usvajanje znanja, sposobnosti in spretnosti predstavlja težavo in izziv. Na tej točki lahko na njihov napredek in razvoj odločilno vpliva učitelj, zlasti v prvi triadi. Učiteljevo zaznavanje, opažanje, sprejemanje in usmerjanje otrokovega razvoja bodo imeli poglavitni vpliv na otrokov napredek, včasih tudi na nadaljnji razvoj in uspeh. Ali se bo učitelj dovolj poglobil v dobrobit otroka in mu pomagal usvojiti spretnosti, ki so morda zamujene, je odločitev učitelja samega. Učiteljevo zaznavanje in pogled na otrokov napredek sta bistvena. Si bo učitelj vzel dodaten čas in mu na nov, svež način predstavil možnosti napredovanja? Nedvomno si vsak otrok želi in zasluži biti uspešen.

A) prepoznavanje različnosti

V obdobju mlajšega šolarja je vpliv učitelja izredno velik, morda največji. Učenci učitelja vidijo in sprejemajo kot osebo, ki ne le veliko ve in zna, temveč mu želijo ugajati, prejemati čim več potrditev in mu biti podobni. Učiteljeva beseda in mnenje sta tisto, kar štejeta. Zato

ga sprejmejo kot vzornika in usmerjevalca. V tem obdobju so učenci izredno vodljivi, njihova volja je kot mehka glina v rokah lončarja. Učitelj se te odgovornosti mora zavedati. Učiteljev posvečen čas vsakemu izmed otrok je kot jutranja rosa, ki napaja zemljo.

B) s postopnostjo do napredka

Vsak napredek zahteva svoj čas. Do napredka je moč priti le s postopnostjo, vztrajnostjo, veliko samoodrekanja in trdim delom. Kar je za nekoga preprosto, je morda za drugega velik izziv in trdo delo. Nedvomno pa je za oba priložnost rasti in napredka. Prav zato je pomembno, da učitelj dnevno ali vsaj na tedenski bazi spremlja in beleži napredek učenca. Tak pogled učitelja pozitivno vpliva na napredek otroka. Otrok prične svoje uspehe opazati drugače, ko vidi svoj razvoj, primerja svoje izdelke „včeraj“ in „danes“, njegova samopodoba raste, v njem se posledično prebujajo upanje, da mu bo uspelo nadoknaditi zamujeno. Ob tem je sodelovanje s starši nujno. Ko starši začutijo, da učitelj stremi k učenčevemu napredku in ne k iskanju njegovih pomanjkljivosti in zamujenim priložnostim, se pričnejo odpirati, mu zaupati in tesneje sodelovati z njim. Tu pa se pravo delo šele prične.

C) drugačni pristopi

V nadaljevanju želim predstaviti nekaj primerov, ki so se sprva pojavili spontano. Kot povedano, razvoj vsakega izmed nas poteka drugače. Napredek posameznika morda sprva ni najbolj opazen, a vendarle je, če ga le želimo videti. Po dolgoletnem poučevanju sem kot učiteljica vse bolj prepričana, da je z osnovami motorike potrebno začeti v prvih letih otrokovega življenja. Vzgojitelji so tisti prvi strokovnjaki, ki prepoznavajo in usmerjajo otrokov zdrav razvoj. Risanje, vlečenje debelih in tankih črt v vse smeri in oblike, barvanje, striženje, lepljenje, zgibanje in gubanje različnih materialov, ne le papirja, odločilno vplivajo na pravilno delovanje in razvoj otrokovih možganov. Veliko gibanja, skakanja, plezanja, plazenja in tekanja igrajo pomembno vlogo pri razvoju koordinacije oko-roka. Izkušnje, da je potrebnih veliko ponovitev, so bistveno sporočilo tako otroku kot ljudem, ki spremljajo njegov razvoj. Potreba po „slabih izkušnjah“ (spodrseljajih, padcih) je nujna. Le tako lahko otrok osvaja in usvaja nova spoznanja, vedenja in znanja. Pri tem ga je potrebno spodbujati, mu biti v oporo, in ne biti preveč zaščitniški pred slabimi izkušnjami. To pa je ena glavnih skrbi, ki postaja vse bolj prisotna že v vrtcu in kasneje v šoli. Otrok, ki nima veliko izkušenj z neuspehom in porazom, je prikrajšan za odločilne korake napredovanja. Dejstvo je, da tak otrok rad hitro odneha in se brani ponavljanja vaj, saj je njegova samopodoba nizka. Vzrok zanjo pa je strah. Kako razbiti in premagati strah, je večšina, ki se je lahko priučimo.

3 Primeri iz prakse

A) unikatne ure

Vsak učitelj si želi biti uspešen. V prvi triadi je vpliv učitelja izredno močan, njegova odgovornost pa toliko večja. Veliko šol po Sloveniji se odloča za opismenjevanje učencev že v 1. razredu, kjer učenci spoznajo veliko in malo pisano abecedo. Če dobro pomislimo, je to kar 50 znakov, ki jih šestletni otrok bolj ali manj usvoji. Nekatere velike in male tiskane črke so si med seboj podobne, kar je olajšanje, a kljub temu za marsikaterega otroka lahko predstavlja izziv. V drugem razredu sledi usvajanje male in velike pisane abecede. V dveh letih šolanja je to kar sto novih črk, sto novih znakov. Načini usvajanja so pomembni, še pomembnejše pa so predopismenjevalne vaje ter vaje za fino grafomotoriko, ki jih učitelj pripravi, preden prične s poučevanjem in usvajanjem črk.

Moja letošnja generacija me je v primerjavi z lansko spontano postavila pred izziv. Ali bom učenčeve primanjkljaje videla kot izziv ali kot priložnost, je bila moja odločitev. V ta namen sem že v prvih dneh pouka sprejela odločitev, da bo vsak učenec izdelal izdelek, ki bo zajemal različne stopnje motoričnih spretnosti. Porodila se je ideja, da bi izdelali ure, ki bi jih učenci nato odnesli domov. Zato smo že v prednovoletnem času vadili z valjanjem das mase, risanjem vzorcev, povezovanjem črt ipd. Učiteljica podaljšanega bivanja je učence pričela učiti kvačkati, kar se je pri samem pouku in zapisih izkazalo kot izreden motivator

pri vlečenju in povezovanju pisanih črk. Delo smo nagradili tako, da so učenci nadaljevali z ustvarjanjem. Razvaljati so morali das maso in pri tem paziti, da das masa ne presega debelosti 0,5 cm. Sledilo je odtiskovanje vzorčkov, ki so si jih učenci izbrali sami. Izbirali so lahko med vzorčki vrtnic in likov ter nato poiskali namišljeno središče razvaljane das mase, odtisnili krog tako, da ne posega na hrbtno stran. Krog predstavlja središče številnice. Sledilo je učenje odtiskovanja z zamaški flomastrov. Z njimi so nežno odtiskovali in označevali številčnico 3, 6, 9 in 12, se urili v nežnem vihanju tako, da v hrbtni del bodoče ure ne pride zrak, ki bi posledično povzročil grbavost ure. Po tednu dni mirovanja se je das masa povsem posušila. Veselje in zadovoljstvo v očeh učencev sta bila nepopisna. Po tednu dni premora je sledilo upoštevanje poteznosti. Ker je bila das masa suha in trda, v njej pa različno odtisnjeni vzorčki, so se učenci preizkusili še v risanju s konturami. Izbirali so lahko med zlato in srebrno. Bilo je zanimivo opazovati, kako učenci osvajajo poteznost, ne da bi pri tem preveč iztisnili vsebino kontrurne barve. Ko se je konturna barva posušila, je sledilo slikanje s tempera barvami. Tu je bil napredek fine motorike najbolj opazen, saj so bile površine, ki so bile namenjene poslikavi, majhne. Natančnost in potrpežljivost sta bili poglobitvi. Na koncu sta sledili še zaščita s svetlečim lakom ter montaža urnega mehanizma. Zaradi morebitnih poškodb sem mehanizme montirala učiteljica. Na sliki 1 je postopek izdelave ure s kvarčnim mehanizmom.

B) Svila

Kot drugi primer želim predstaviti slikanje na svilo. Izdelek so učenci izvedli v drugem razredu v preteklem šolskem letu 2022/2023. Pri tem moram omeniti, da so bili okvirji za napenjanje svilnatih šalov veliki 180 cm x 45 cm. Okvir, na katerega so učenci morali napeti svilnati šal, je bil iz bukovega lesa. Ker je bukov les mehkejši, je bilo tudi zabadanje potrebnih žebličkov lažje. Pri tem moram omeniti, da so učenci potrebovali približno 20 žebličkov, ki so jih morali zabosti v les tako, da je bila svila ves čas napeta in se pri tem ni dotikala dna mize. Pri tem je bila nujna natančnost, da žeblički niso prebadali svile in tako puščali lukenj. Žebličke je bilo potrebno zabosti tako, da so preluknjali le zavrt rob šala. Po uvodnem delu so učenci morali rahlo ovlažiti svilo z vodo. S tem so povzročili upočasnitev sušenja, ki je ključna za nadaljevanje in končni izgled. Sledila je dvo- ali trobarvna poslikava in mešanje barv. Ker se svila dokaj hitro suši, so morali učenci barvati hitro in natančno. Dobra in natančna koordinacija oko-roka je odigrala ključno vlogo pri končnem izdelku. Po 24 urah je sledilo utrjevanje barv z likalnikom po celotni površini in ploskvi, nato pa fiksiranje z mehčalcem ter vnovično likanje. S fiksiranjem smo povzročili, da šal ohranja barvitost tudi pri rednem pranju. Izdelke so nato učenci odnesli domov in jih izročili v dar mamiciam.

C) vrtnice iz papirja

Kot slednje naj omenim še izdelek, ki so ga učenci izdelali pred kratkim. V sklopu spoznavanja okolja smo pri urah likovne umetnosti zaključevali sklop Pomlad. V ta namen so učenci izdelovali miniaturne vrtnice. Pri tem so morali najprej izrezati krog, iz katerega so nato izrezali kačico. Sledilo je zvijanje kačice in sočasno lepljenje. Ker so bile vrtnice manjše, je do izraza prišla fina motorika. Pri tem so morali paziti, da so stebila dokaj ravna, listi vrtnic pa suličaste oblike. Za izdelavo petih vrtnic so potrebovali do dve uri. Čeprav se je sprva zdelo, da nalogi ne bodo kos vsi učenci, so vsi uspešno izdelali izdelek. Izdelek smo nato postavili na ogled na hodnik. Na sliki 2 so izdelki oblikovanja vrtnic iz papirja.

Zaključek

Za zaključek lahko povzamem, da je vertikalno sodelovanje vrtec-šola izrednega pomena. Šole, ki tesno sodelujejo z vrtci, so v veliki prednosti. Pri nas sta vrtec šola en zavod, zato je možnost sodelovanja intenzivnejša. Otroci iz vrtca redno obiskujejo šolo še pred vstopom v 1. razred. Iz prakse lahko potrdim, da so predopismenjevalne veščine (finomotorične spretnosti, orientacija v prostoru in na ploskvi, zaznavanje in razlikovanje ter fonološko zavedanje) le en dejavnik za uspešno delo v šoli. Drugi dejavnik je spodbujanje grafomotorike ter spodbujanje in navajanje otrok k pravilni držaji pisala. Sama priprava na pisanje se tako prične že zelo zgodaj pred vstopom v šolo. Kot tretje bi želela omeniti prepoznavanje specifičnih

motenj pisanja in branja, ki se kasneje pogosto prepozna kot disleksija. In nenazadnje je pomembno pravočasno odkrivanje pri pisanju in disgrafiji. Žal se zamujenost mnogokrat prepozna ali vidi šele proti koncu 1. ali 2. razreda. Kot doprinos k stroki želim poudariti, da se kljub nekaterim primanjkljajem in zamujenim priložnostim v predšolskem obdobju zamujeno lahko nadoknadi tudi v prvih letih šolanja. Posvečen čas, inovativnost, intenzivnost in sodelovanje učitelja, staršev in otroka so ključni.

Literatura

Žerdin, T. (2011): MOTNJE V RAZVOJU JEZIKA, BRANJA IN PISANJA. Ljubljana: Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami: Svetovni center za otroke, mladostnike in starše.

Nemec, B., Kranjc, M. (2011): RAZVOJ IN UČENJE PREDŠOLSKEGA OTROKA. Ljubljana: Grafenauer založba.

PIS ZA MIR

Povzetek: V članku je predstavljenih nekaj dejavnosti, s katerimi lahko šola in učitelji vzpostavijo mir v skupini, najstnikih samih in posledično tudi v družbi na sploh. Primeri dejavnosti demonstrirajo, kako lahko s pomočjo pogovora, igre in smeha (PIS) spodbujamo najstnike k pozitivni komunikaciji, sodelovanju, obvladovanju stresa, ustvarjalnosti, izražanju mnenja, izoblikovanju osebnosti in predvsem strpnosti. Poleg že naštetega spodbujajo opisane dejavnosti tudi pripadnost šoli in pozitivno klimo v celotni šolski skupnosti. PIS, tj. pogovor, igra in smeh, omogoča razvoj empatije, ki je ključna za vzpostavitev miru, učenci lažje razvijajo domišljijo in se lahko izrazijo tudi z gibom, naučeno se bolj vtisne v spomin. S pomočjo PIS se razkrije marsikateri učenec, ki je sicer večinoma neopažen, obenem pa so dejavnosti pisane na kožo kinestetičnim in hiperaktivnim učencem.

Ključne besede: mir, pogovor, igra, smeh

PIS FOR PEACE

Abstract: The article presents a few activities that schools and teachers can use to help teenagers find their inner peace, to establish peace in school groups, and in society in general. The activities help teenagers develop positive communication, cooperation, stress management, creativity, expression of opinion, their personality and, above all, tolerance, all through play-based learning, interaction and smile (PIS). Furthermore, they help teenagers to feel a sense of belonging and evolve a positive climate in the entire school community. PIS, i.e. play-based learning, interaction and smile, enables the development of empathy, which is the key to establishing peace, teenagers develop their imagination more easily and can also express themselves through movement, as well as learning material becomes more memorable. With the help of PIS, many unnoticed students are revealed, and at the same time, activities are good for kinesthetic and hyperactive students.

Keywords: peace, play-based learning, interaction, smile

1 Uvod

Učenje, ki poteka v osnovni šoli, ni le učenje znanja in spretnosti, temveč tudi učenje za življenje. M. E. P. Seligman v knjigi *Optimističen otrok* dobro opiše, kaj so ali bi vsaj morali biti cilji današnje družbe in šole: »Hočemo, da so naši otroci ne le telesno zdravi, temveč da se v njihovem življenju bohotijo prijateljstvo in ljubezen in plemenita dejanja. Hočemo, da so navdušeni nad učenjem in so se pripravljeni soočiti z izzivi. Hočemo, da so hvaležni za to, kar prejemajo od nas, vendar tudi ponosni na svoje dosežke. Hočemo, da odrastejo z zaupanjem v prihodnost, z veseljem do pustolovščin, z občutkom za pravičnost in s toliko poguma, da se bodo lahko ravnali po tem občutku. Hočemo, da so vzdržljivi ob ovirah in neuspehih, ki so del odrasčanja.« (2011, str. 16) Zato se učitelji pri svojem delu ne srečujemo le z vsebinskimi in didaktičnimi izzivi, temveč tudi z vprašanji, kako vzpostaviti pristne odnose in oblikovati spodbudno učno okolje za vse deležnike izobraževanja, kako najprej vzpostaviti mir v sebi in z mirom 'okužiti' tudi učence. Odgovori na ta vprašanja niso enostavni niti enoznačni in se spreminjajo tako z leti kot generacijami učencev. Skozi leta pa je vseeno opazno, da je mir prisoten tako pri učencih kot pri delavcih šole takrat, ko se počutimo varno in sprejeto, ko strah ni prisoten, ko ni tekmovalnosti.

Ameriški nevropsihiater, pediater in terapevt D. J. Siegel je v knjigi *Vihar v glavi* predstavil krožnik zdrave duševne hrane. Nanj je uvrstil sedem dejavnosti, ki »znanstveno dokazano ohranjajo zdravo telo in močno psiho ter poskrbijo, da možgani nenehno in vse življenje integrativno rastejo.« (2015, str. 205) Če si to želimo, si moramo vzeti čas za: spanje, šport, zbranost, zase, za počitek, igro in povezovanje z drugimi.

Marsikatera od naštetih dejavnosti s krožnika zdrave duševne hrane se lahko realizira v osnovni šoli. A namen pričujočega članka je, da se razprava osredotoči na dve dejavnosti, to sta igra, ki je mnogokrat neodtujljivo povezana s smehom, ter povezovanje z drugimi ljudmi, kar najpogosteje realiziramo preko pogovora.

2 Kako lahko PIS pripomore k boljšemu psihofizičnemu stanju otrok

Pogovor je eden od načinov povezovanja z drugimi ljudmi. Izražanje čustev, misli in mnenj lahko pomaga pri obvladovanju stresa in anksioznosti. Pogovori lahko izboljšajo odnose in medsebojno razumevanje, kar zmanjšuje konflikte in stres.

Tudi igra je zelo pomembna. Po D. J. Siegelu (2015) je igra interaktivna dejavnost brez togih pravil; »dovoljeni so smeh, ustvarjalnost in uganjanje norčij, ljudje so zavzeti, toda sproščeni, in se zabavajo, pri tem pa ne izražajo predsodkov, in na koncu ni ne zmagovalca ne poraženca.« (str. 213) Otrokom omogoča uporabo njihove ustvarjalnosti ter razvijanje domišljije in novih kompetenc, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo samozavest (Ginsburg, 2007). Obenem igra z vrstniki in odraslimi podpira tudi oblikovanje varnih in stabilnih medosebnih odnosov (Yogman idr., 2018). Otroci lahko skozi igro odkrivajo področja, ki jih zanimajo in ugotavljajo, čemu želijo posvetiti več časa (Ginsburg, 2007). Razvojno ustrezna igra je izjemna priložnost tudi za spodbujanje samoregulacijskih, socialno-čustvenih, jezikovnih in kognitivnih veščin (Yogman idr., 2018). Kaj pa smeh? »Smeh je resna stvar, če govorimo o možganih. Kadar smo spontani in se zabavamo, možgani rastejo.« (D. J. Siegel, str. 212) Skupni smeh med prijatelji krepi medosebne odnose in občutek pripadnosti. Judovski rek celo pravi, da je smeh za dušo to, kar je za telo milo. Smeh torej očiščuje dušo. »Smeh pravzaprav aktivira možganski center »srečnih čustev«, center, ki je v naši desni – interaktivni polovici možganov. V sinapse namesto kortizola priteče serotonin – hormon sreče. Višja raven serotonina lajša tesnobo in depresijo in lahko običajne ljudi spremeni v optimiste. Serotonin možganske celice uporabljajo za medsebojno komunikacijo.« (S. Krebs, Š. Stangler Herodež, str. 84) Iz tega sledi, da smeh zmanjšuje stres ter anksioznost. To lahko izboljša razpoloženje in duševno počutje mladostnikov. Za celostni razvoj otroka je zaradi vsega omenjenega pomembno spodbujati PIS tudi v šoli. V nadaljevanju bo prikazanih nekaj primerov dobrih praks, ki v šolskem prostoru spodbujajo igro in igrivost, smeh in humor ter pogovor predvsem med sovrstniki.

3 PIS v šoli

Dejavnosti in projekti, ki jih izvajamo na šoli in ki spodbujajo pogovor, igro ter smeh, so raznovrstni. Osredotočila se bom na tri, tj. noč v knjižnici, projekt Vsi enaki, vsi drugačni ter projekt Beri, piši in se smej.

3.1 Noč v knjižnici

Noč v knjižnici izvajamo od leta 2014. Gre za fakultativno dejavnost, ki se odvija ob petkih popoldne in zvečer. V prvih letih so učenci tudi prespali, a je s porastom udeležencev postalo to organizacijsko prezahtevno. Noč v knjižnici se po navadi začne z obiskom zunanjega gosta, ki predstavi svoje delo, npr. gledališki igralec, zdravnik, pripovedovalec, pesnik ali pisatelj. Nato delo poteka po različnih delavnicah, ki ji vodimo učitelji, npr. soba pobega, lov za zakladom, detektivska delavnica, matematična delavnica, animacijska delavnica, socialne igre, delavnica kozmetičnih izdelkov, improvizacijsko gledališče, literarna ustvarjalnica, družabne igre, kulinarična delavnica ...

Iz tabele je razvidno, kdaj in za katere razrede je bila noč v knjižnici izvedena, koliko učiteljev je pomagalo pri realizaciji in koliko učencev se je dejavnosti udeležilo.

Tabela 1: Izvedba noči v knjižnici po letih

Šolsko leto izvedbe	povabljeni razredi	Število učiteljev	Število učencev
2013/2014	6.-9.	2	16
2014/2015	6.-9.	2	18
2015/2016	6.-9.	5	45
2016/2017	6.-9.	4	49
2018/2019	6.-9.	7	78

2020/2021 (na daljavo)	7.-9.	4	13
2021/2022	4.-6.	3	53
2023/2024			
(dva različna termina)	4.-6.	6	50
	6.-9.	7	33

Glede na to da se število dejavnosti, vključenih učiteljev in prijavljenih učencev iz leta v leto veča, lahko sklepamo, da je izvedba noči v knjižnici kakovostna, zaželena in smiselna. Izjema je leto, ko je šola zaradi korona virusa potekala na daljavo. Odzivi so bili tudi to leto zelo pozitivni.

3.2 Vsi enaki, vsi drugačni

Že tri leta en dan v mesecu zaposleni in učenci sledimo skupnemu izzivu. V prejšnjem šolskem letu so septembra učenci na veliko drevo v avli prilepili drevesne liste: na zelene liste so učenci napisali, česa se veselijo, na rumene liste pa, česa se bojijo v novem šolskem letu; starši so na roditeljskih sestankih na bel list v obliki oblaka napisali, kaj želijo svojim otrokom v novem šolskem letu – oblake smo razstavili nad drevesom. Oktobra smo nosili kapuce ali pokrivala; novembra smo imeli narobe dan; zadnji teden decembra je bil nov izziv vsak dan: dan za prijaznost, dan brez domače naloge, dan božičnih puloverjev in kiča, dan slavnostnih oblačil, oblačila v barvi slovenske zastave. Januarja smo prišli v šolo brez šolskih torb, tj. z njihovimi nadomestki, npr. kovčki, vrečami, vedri, mačjimi potovalnimi torbami ipd.; na valentinovo smo se oblekli v ustrezno barvo (glede na to, ali smo zaljubljeni ali ne), na pustni torek pa smo se oblekli v domine; marca smo si na pobudo devetošolcev na svetovni dan Dawnovega sindroma oblekli pisane in razparjene nogavice, aprila smo se oblekli v športna oblačila in začeli z aktivnimi odmori zunaj; maja smo bili en dan vsi v čevljih; junija smo za pomoč pri akciji prosili starše, saj smo z akcijo 24 ur brez telefona želeli spodbuditi zaposlene in učence k odkluku od telefona ter razmisleku o možnih alternativah. Ideje prispevamo učitelji in učenci. Ker je tudi ta dejavnost fakultativna, so odzivi različni. Dobro se obnese skupna ideja za maskare, božični izzivi, nošenje kapuc, čevljev, različnih nadomestkov za torbe ter pisanje želja na jumbo plakat. Se pa pozna tudi, kadar učitelji aktivno spodbudijo učence k akciji ali izzive vključijo v priprave.

3.3 Beri, piši in se smej

To je zadnja dejavnost, ki bo predstavljena. Ta ne omogoča toliko pogovora, je pa dobra za spodbujanje igrivosti, višjih miselnih procesov, ustvarjalnosti in smeja.

Na veliki tabli pred jedilnico, kjer učenci vstopajo v šolo in obenem čakajo na kosilo, objavljamo različne prispevke in slike, ki ozaveščajo ali spodbujajo branje, smeh in tudi pisanje, npr. obvezno branje za pozitivce, slovenske meme, šale iz šolskih vrst, nenavadne poklice, optične iluzije, Murphyjeve zakone, litararne izdelke naših učencev, ljubzenska pisma, želje ... Merljivost smiselnosti te dejavnosti je težje izvedljiva, se pa učenci radi ustavljajo, dopisujejo in komentirajo, zelo so tudi veseli, ko so razstavljeni njihovi izdelki.

Zaključek

Razvoj predstavljenih projektov kaže na to, da je treba pri dejavnostih, ki niso obvezne, spodbujajo pa PIS, vztrajati dlje časa, saj so učenci sprva zadržani do novosti in se vključijo šele, ko vidijo, da je vse prav in nič narobe, da poskusiti ni greh, da je treba skočiti, sicer ne bodo vedeli, in da je priložnost zamujena pogosto izgubljena, na naši šoli pa ne nujno.

Dobra plat opisanih dejavnosti je tudi ta, da zaradi narave dela pomagajo pri odkrivanju potencialov sicer večinoma neopaznih učencev, obenem pa so dejavnosti pisane na kožo kinestetičnim in hiperaktivnim učencem.

V šoli je pomembno razvijati PIS, saj to prispeva k sproščenemu učnemu okolju, večji motivaciji za delo, učenci so bolj dovzetni za nove ideje, učijo se sodelovanja, razvijajo empatijo, ustvarjalnost, sposobnost reševanja problemov, smeh zmanjšuje stres in napetosti, izboljša

razpoloženje in zmanjšuje anksioznost. Pozitivno učno okolje lahko pomaga premagati strah pred napakami in razviti samozavest pri izražanju svojih idej. Vse opisano vodi torej k boljšemu poznavanju sebe in drugih, k večjemu notranjemu miru zadovoljstvu na sploh.

Literatura

- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. Pridobljeno s <https://www.center-motus.si/otroska-igra-kako-se-razvija-in-zakaj-je-pomembna/>
- Krebs S, Stangler Herodež Š. Zdravje in smeh med čustvi in geni. *Obzor Zdrav Neg.* 2012;46(1):83-6. Pridobljeno s <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2872/2804>
- Seligman, M. E. P. (2011). Optimističen otrok: preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje. Ljubljana: Modrijan.
- Siegel, D. J. (2015). Vihar v glavi: moč najstniških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M. in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3). Pridobljeno s <https://www.center-motus.si/otroska-igra-kako-se-razvija-in-zakaj-je-pomembna/>

POMEN ODNOSA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM PROCESU

Povzetek: V prispevku bom pojasnila pomen odnosa za uspešnejši in kvalitetnejši učni proces. Izhajala bom iz knjige *Behaviour Management in the Classroom*, ki temelji na psihoterapevtski smeri transakcijska analiza in ki mi je pred leti služila kot predloga za delovanje v razredu. Odnos med učenci in učiteljem je temelj, od njega so odvisni njihovo počutje, medosebni odnosi, razredna klima in posledično tudi učna uspešnost. Cilj naj bi bil razviti odnos, v katerem se bosta oba, učitelj in učenec, počutila dobro. Osnovne predpostavke transakcijske analize, iz katerih sem izhajala pri svojem delu, so: ljudje smo v redu (OK pozicija), vsak lahko razmišlja, ljudje sami odločajo o svoji usodi in odločitve lahko spreminjajo.

Ključne besede: odnos, učni proces, transakcijska analiza, struktura

THE IMPORTANCE OF RELATIONSHIP IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract: In this article, I will explain the importance of relationship for a more successful and quality learning process. I will be based on the book *Behaviour Management in the Classroom*, which is based on the psychotherapeutic trend of transactional analysis and which served me as a proposal for class action years ago. The relationship between students and teachers is the foundation on which their well-being, interpersonal relationships, class climate and, consequently, learning success depend. The goal should be to develop a relationship in which both teacher and student feel good. The basic assumptions of transactional analysis, from which I have based my work, are: people are okay (OK position), everyone can think, people decide their own destiny and they can change their decisions.

Key words: relationship, learning process, transactional analysis, structure

1 Vpliv odnosov na učinkovitost učencev

Učitelji se pri svojem delu vse pogosteje srečujemo z vedenjskimi in učnimi težavami učencev. Vedenjske in učne težave pogosto hodijo z roko v roki. Ob nezmožnosti sledenju pouku oz. težavam pri doseganju učnih ciljev učenci občutijo slabšo vrednost sebe, pade jim samozavest, počutijo se ne vredne, izločene, nezadostne, kar vpliva na dožemanje svoje vrednosti. Stisko izražajo prek vedenja, ki je simptom. Pot poteka tudi obratno – zaradi stisk, ki jih čutijo in ki jih ljudje v njihovi okolici lahko zaznajo v njihovem vedenju, je kapaciteta za učenje slabša, kar se izrazi v obliki učnih težav. Ljudje smo bitja odnosov, brez njih ne moremo preživeti. Brez varnega, negujočega, spoštljivega odnosa, v katerem smo videni, slišani, priznani, ne moremo odrasti v zdrave odrasle. Za odnos z otroki in mladostniki smo odgovorni odrasli. Pomemben vpliv na oblikovanje osebnosti ima tako tudi šola. Zora Rutar Ilc v svojem članku *Preventivna vloga pozitivnih psihosocialnih odnosov v šoli* navaja, da so rezultati več raziskav pokazali pozitiven vpliv dobrega odnosa med učenci in učiteljem na motivacijo učencev za učenje in šolsko delo ter na njihovo učinkovitost. Pri tem se sklicuje na ugotovitve dr. Peklaj in dr. Pečjak: »Učiteljeva vključenost, spodbujanje učencev, oblikovanje spodbudnega učnega okolja, v katerem učenci zaznavajo, da so cenjeni in spoštovani, vplivajo na večjo učenčevo vključenost v delo v oddelku, na vlaganje več truda, vztrajanje. Vse to pa spet vpliva nazaj na učitelja, da se tudi on še bolj vključuje v ta odnos. Ta odnosna spirala povratnih zank se tako lahko zavrti v pozitivno smer, v nasprotnem primeru, ko se začne odnos z negativnimi povratnimi zankami, pa se lahko obrne tudi v negativno smer« (Rutar Ilc, 2019, 146). »P/povezanost odnosov učitelja z učenci s kognitivnimi spremenljivkami v povprečju pojasni skoraj 10 % variance ($r=0,31$), največ za kritično/kreativno mišljenje in dosežke. Povezanost s čustveno vedenjskimi spremenljivkami pa je še nekoliko večja ($r=0,35$) z najvišjimi povezavami (s skoraj 20 % pojasnjene variance) pri sodelovanju in zadovoljstvu učencev, z zmernimi pa tudi pri preprečevanju osipa, samoučinkovitosti/duševnem zdravju, pozitivni motivaciji in socialni povezanosti« (Rutar Ilc, 2019, 144).

Za uspešen učni proces je torej poleg učnih dosežkov potrebno razviti odnos, v katerem se bosta oba, učitelj in učenec, počutila dobro. Odnos naj bi temeljil na medsebojnem spoštovanju. Potrebno je zaupanje, da ima učenec potencial, da spremeni svoje vedenje. Pomembna je tudi nežnost učitelja do sebe – včasih nam ne bo uspelo, a je situacija priložnost, da pogledamo, kje smo (se) zgrešili, in drugič postopamo drugače. Gre za proces, poln zmot in popravljanj, zgrešenih in zamujenih trenutkov, a z zavedanjem, da je vedno možnost za popravek.

2 Transakcijska analiza

Pri odkrivanju uspešnejšega pristopa k učencem in poučevanju sem naletela na delo Behaviour Management in the Classroom avtorjev Sandre Newell in Davida Jefferyja, ki sta svoje 19- in 23-letne izkušnje s poučevanjem povezala s transakcijsko analizo (TA) in predstavila tehnike za oblikovanje odnosov z učenci. TA je teorija osebnosti in psihoterapija za doseganje osebnostne rasti in spremembe. Njen utemeljitelj je Eric Berne, z njeno pomočjo pa lahko »razumemo človekovo osebnost, komunikacijo in odnose med ljudmi« (<https://www.ipsa.si/sl/course/transakcijska-analiza/>). Njene temeljne filozofske trditve so tri: ljudje smo v redu, vsak človek je sposoben misliti ter ljudje odločajo o svoji usodi in odločitve lahko spreminjajo.

2.1. Ljudje so v redu (ok)

Učenci, pri katerih opažamo vedenjske odklone, se pogosto ne počutijo dobro v svoji koži (imajo težave s samopodobo, počutijo se nevredne, izločene, nezadostne, kar vpliva na doje-manje svoje vrednosti ...) in so posledično pogosto v konfliktu z okolico. Pri njih opažamo agresijo, pasivnost, nezmožnost sodelovanja z drugimi, zmerjanje, vztrajanje v vlogi žrtve, umikanje, prestrašenost, nenehen stres, motenje pouka. Učitelji smo v stiku z vedenjsko težavnimi učenci pogosto polni jeze in takrat je pomembno zavedanje, da je vedenje le simptom nečesa, kar se dogaja v njihovi notranjosti, da so učenci v samem bistvu dobri, le vedenje je tisto, ki ni ustrezno, in da njihovih reakcij posledično ne jemljemo osebno. Zavedanje, da ni z nami nič narobe, odvzame ogromno bremena, kar pa je zelo pomembno za neobremenjen vstop v odnos. Učni proces je medsebojna odgovornost celotne skupine, v kateri vplivamo drug na drugega. Tako tudi učitelj v odnos prinaša svoje vsebine, tudi on je lahko v redu sam s seboj ali pa ne. Učitelji, ki so OK sami s seboj, so strogi, a pošteni, niso pristranski, spoštujejo učence, so dober vzor, so delavni, vključeni, vpleteni, se zanimajo za učence kot posameznike, so potrpežljivi in mirni, pripravljeni prisluhniti, razumevajoči in skrbni, so dobre osebe, navdušeni, imajo dober smisel za humor, v učencih vidijo človeška bitja, nikoli niso sarkastični, nikoli ne ponižujejo. Na takšen način pomagajo učencem, da se iz pozicije 'Jaz nisem OK' pomaknejo v pozicijo 'Jaz sem OK', torej k občutku zdravega spoštovanja do sebe in drugih, k zavedanju svojih dejanj in občutku za pravičnost, upoštevanju in spoštovanju potreb drugih, sprejemanju njihovih idej, k zmožnosti opravičiti se in deliti svoje stvari, k zmožnosti spodbujanja, k zmožnosti pomagati drugim učencem, izrekanja pohvale, k pogumu poizkušati nove stvari, k asertivnosti namesto agresiji.

2.2. Vsak človek je sposoben misliti, določati svojo usodo in svoje odločitve spreminjati

Po transakcijski analizi imamo vsi ljudje (razen ljudi s hudimi možganskimi okvarami) sposobnost razmišljanja. Torej je vsak odgovoren, da se odloči, kaj hoče od življenja. Učenci zmorejo razmišljati o svojem vedenju in zanj prevzemati odgovornost, včasih jih je potrebno le spodbuditi k razmišljanju o tem, kaj so storili oz. kaj počnejo. Učenci naj dobijo občutek, da učitelj verjame v njihove sposobnosti, da zmorejo sami preseči prepreke, da pa jim je na voljo, če bi ga potrebovali. Učitelj naj ne rešuje težav namesto njih, pač pa jim omogoči vzpodbudno okolje, da to storijo sami. S tem se bodo zavedali svojih moči in sposobnosti za spoprijemanje z izzivi.

Enako velja za učitelje, tudi oni imajo sposobnost razmišljati o svoji vlogi v razredu ali situaciji, v kateri so se znašli, tudi učitelji svoje moči ne smejo odpisovati. V odnosu do

učencev naj modro izbirajo vlogo – včasih bodo morali biti negujoči, včasih igrivi, predvsem pa vedno človeški. Pokažejo naj, da so zmotljivi, če storijo napako, naj jo priznajo in se opravičijo. S tem bodo učencem dali zgled, da niso popolni in da so kljub temu še vedno v redu ljudje in da je izboljšava vedenja mogoča. Seveda pa morajo ostati strokovni in kompetentni, prepogoste napake in opravičila bodo spodkopala njihovo avtoriteto. Tako kot se lahko spreminjamo ljudje, se lahko spreminjajo tudi naše odločitve. Učitelji naj spodbujajo svoje učence k razmišljanju o njihovem vedenju, jim ponujajo možnosti in se jim pomagajo zavedati posledic različnih odločitev.

3 Kako razvijamo odnose v razredu

Cilj je razviti odnos, v katerem se bosta oba, učitelj in učenec, počutila v redu. Gre za proces, poln zmot in popravljanj, zgrešenih in zamujenih trenutkov, a z zavedanjem, da je vedno možnost za popravek. Potrebno je zaupanje, da ima učenec potencial, da spremeni svoje vedenje, in da ima ta potencial tudi učitelj.

Odnos naj temelji na medsebojnem spoštovanju, ki ga učitelj zgradi tako, da:

1. Pohvali učence in nagradi pozitivno vedenje:

Vsak od nas si želi biti opažen, potrebuje pozornost. Če učenci pozornosti ne bodo dobili s pozitivnim vedenjem, jo bodo z negativnim. Hitro se naučijo, da je neprijetnost tudi pot do pritegovanja pozornosti in da pogosto učinkuje hitreje in zanesljiveje. Ko se učitelji zanimajo za svoje učence kot ljudi, osebe in ne zgolj kot učence, jim bodo pomagali k premiku v pozicijo 'Jaz sem OK'. Pohvala ima enako vlogo, zato je pomembno nagraditi in pohvaliti posameznike in celotno skupino.

2. Oblikuje jasna navodila vedenja v razredu:

Učenci se varneje počutijo v strukturiranem okolju, tudi učni uri. Morajo vedeti, kaj se od njih pričakuje in kaj lahko pričakujejo od učitelja. Večinoma lažje sledijo pravilom vedenja in dela, če jih soustvarjajo. Naj bodo učenci udeleženi pri oblikovanju pravil, ki naj bodo jasna. V svoji praksi sem se na takšen način lotila postavljanja razrednih pravil. Ta so določena s Hišnim redom šole, učenci niso postavljali novih, so pa bili vključeni v določanje posledic morebitnega neupoštevanja. K nalogi so pristopili odgovorno in šolsko leto je minilo s precej manj kršitvami kot v preteklih letih.

3. Je vzor pozitivnega vedenja in primernih izražanj čustev ter občutkov:

Učitelj je zgled, kako se vesti do drugih, kako se izogniti konfliktom oz. kako jih rešiti. Če stori napako, naj se opraviči, njegova komunikacija naj bo spoštljiva in polna razumevanja. Če učenca ne razume, naj mu to tudi pove. Prosi naj ga, naj mu pomaga, da ga bo lahko razumel. Nekateri učenci prihajajo iz zelo zahtevnih okolij, kar se odraža tudi v razredu. Svojo stisko izražajo prek izgube nadzora nad seboj, napadov besa, nenehnih izzivanj konfliktov. Pomembno je, da učitelj prizna njihova čustva in jim da prostor, v katerem jih varno in na primeren način izrazijo (npr. soba za umirjanje ipd.). Tako učitelju kot učencu to pomaga k premiku v pozicijo OK. Hkrati je učitelj vzor vsega, kar jih uči. Tudi sam mora prevzeti odgovornost za svoja čustva in počutje, si priznati, da včasih prenese več, včasih manj in da za to niso odgovorni učenci, pač pa ima slab dan, je slabo spal, izvedel slabo novico ipd., kar naj pove tudi učencem.

4. Uporablja jasno, odprto in nedvoumno komunikacijo: Jasna komunikacija, prilagojena starosti učencev, spodbuja učence k jasnejši komunikaciji in ustvarja varno in zaupno okolje, v katerem so učenci in učitelji lahko OK. Pomembno je, da se učitelj primerno odziva, da pusti odprt prostor za razmišljanje, da sporoča, da se je dovoljeno zmotiti. Kar govori, naj bo verodostojno – če npr. dela na tem, da se je varno zmotiti, se ne sme obsojati, če se zmoti sam. In dobro si je zapomniti: v redu je biti dovolj dober, ne popoln. Če naredimo napako, se zanjo opravičimo in jo poizkušamo popraviti.

5. Učinkovito strukturira čas in učno uro:

Učenci potrebujejo jasno strukturo. Brez nje bodo hitro zdrsnili v negativno vedenje in učiteljeva dolžnost je, da jo zagotovi.

6. Razume Učenčevo Družinsko/Okoljsko Ozadje:

Sporočila, ki jih otrok dobiva od svojih staršev prva leta svojega življenja, narekujejo, kako bodo kot odrasli dojemali sebe, druge in svet. Pomembno je, da učitelj to prepozna, razume vpliv in ve, kako s tem postopati. Učenci za doseg svojih ciljev uporabljajo različne strategije. Prevzeli bodo znani vzorec obnašanja, ki povzroča nelagodje vsem vpletenim. Učitelj lahko te vzorce nagovori in učence spodbuja k prepoznavanju in odprtemu izražanju svojih potreb.

7. Nagovarja odgovorno postopanje:

Učenci pogosto zanikajo svoja negativna dejanja. Učitelj jih vabi v prevzemanje odgovornosti. Razumeti morajo, da ima negativno vedenje svoje posledice. Pomembno je varno okolje, da to lahko storijo. Če za priznanje dobijo priznanje (ustno), če učitelj izrazi cenjenje poguma, jih ob tem ne ponižuje, se bodo počasi sprostili, čeprav jih bodo čakale posledice. Ko opazijo, da ima njihovo ravnanje pozitivne posledice tudi za boljše odnose s sošolci, se vedno pogosteje odločajo za zdravo in odraslo pot.

8. Pokaže sočutje, odpušča:

Nenehen strah pred kaznijo bo povzročil skrivanje, zanikanje, strah. Učitelj se lahko postavi v njihovo kožo in si predstavlja sebe, ko naredi napako – kaj mu takrat pomeni več: glasen napad, po možnosti pred sodelavci, ali konstruktiven spoštljiv pogovor, ki sicer ne skriva resnosti položaja, a je pripravljen razumeti, da smo samo ljudje in se nam napaka lahko zgodi. Prvi način bo vodil v strah, pritisk, strah pred ponovno napako pa lahko izzove še več le-teh. Enako se počutijo učenci.

9. Spodbuja učence, da spreminjajo svoje vedenje:

Pomembno je, da vedno dajemo kritiko le na vedenje, ne na osebnost. Ne rečemo: »Len si.« Pač pa: »Vidim, da si ti ne da reševati nalog.« Ali: »Slab si.« Pač pa: »Danes ti tole ni šlo.« Zaradi napačnega ravnanja učenci niso slabi ljudje. Tako jih ohranjamo v OK poziciji. Pomembno je, da učitelj vsaj občasno učencem pove, kje so napredovali, kaj jim gre dobro, kaj pri njih ceni.

10. Da ostane ok:

Če učitelji pregorevajo od obilice dela in ne poskrbijo zase, da bi se regenerirali, in so utrujeni, v odnosu ne bodo mogli biti uspešni, obstajalo bo veliko možnosti, da ne bodo primerno odreagirali. Odnosi od nas terjajo energijo. S skrbjo zase, da tudi sami ostanejo v poziciji OK, poskrbijo, da so v komunikaciji z učenci potrpežljivejši in so zgled za OK vedenje.

Zaključek

Učiteljski poklic je stresen poklic in učitelji se bodo vedno srečevali s težavnimi učenci. Velikokrat ni magične rešitve za težave, lažje pa jih je reševati, če ima učitelj z učenci vzpostavljen odnos. Kar učitelj lahko stori, je, da spoštuje učence in jim omogoči, da so ali se pomaknejo v OK pozicijo, ima z njimi odprto in iskreno komunikacijo, učencem da odgovornost za njihovo učenje, je pozoren na svoje vedenje, konflikte rešuje, in sicer čim prej ko nastanejo in pošteno do vseh udeležencev. Na takšen način ustvarja varno okolje, v katerem se učenci dobro počutijo in se zmorejo učiti.

Literatura

- Newell, S., Jeffery, D. (2002). *Behaviour Management in the Classroom, a Transactional Analysis Approach*. London. David Fulton Publishers.
- Rutar Ilc, Z. (2019). Preventivna vloga pozitivnih psihosocialnih odnosov v šoli. Šolsko polje, Revija za teorijo in raziskave vzgoje in izobraževanja, letn. XXX, št. 3–4. Ljubljana.
- Slokar Čevdek, M. (2010). Dejavniki odnosa med učiteljem in učenci v osnovni šoli. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede. <https://core.ac.uk/download/67536836.pdf>
- Reihss, V. (2011). Aktivnost učencev pri pouku z vidika novejših didaktičnih pogledov na poučevanje. Magistrsko delo. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta. <https://core.ac.uk/download/pdf/67545044.pdf>
- Sagernik Kovačič, T. (2021). Odnos med učiteljem in učencem skozi vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli. Glasba v šoli in vrtcu, letn. 24, št. 2. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/05_TatjanaSagernikKovacic.pdf
- <https://www.ipsa.si/sl/course/transakcijska-analiza/>

POZITIVNI VPLIVI GORA NA OTROKE

Povzetek: V današnjem hitrem tempu življenja odrasli in tudi otroci vedno bolj spoznavamo, da je gibanje pomemben del našega in njihovega vsakdana, saj nam bo tudi kasneje v življenju pomagalo lažje ohraniti zdrav življenjski slog. Na poti v gore lahko skupaj doživljamo naravo ter se skozi gibanje tudi povezujemo. V okviru razširjenega programa vodim otroke v gore. Najpomembnejši sta motivacija in varnost. V branje jim ponudim Planinske publikacije Planinskega društva Fram. Izpeljemo okroglo mizo z naslovom Pozitivni vplivi gora na otroke. Z učenci imamo občasna srečanja, kjer si izmenjujemo vtise s planinskih pohodov in taborov. Tudi sama rada zahajam v gore in kot mentorica delim z otroki fotografije in vtise s pohodov po prelepih slovenskih gorah. S tem jim vzbujam interes do obiskovanja gora in ljubezen do pohodništva.

EXPLORING THE BENEFICIAL IMPACT OF MOUNTAINS ON CHILDREN'S WELL-BEING

Abstracts: In today's fast-paced life, adults and children alike are increasingly realizing that physical activity is an important part of our daily routine, as it helps us maintain a healthy lifestyle later in life. As a part of the Extended Programme, I lead children on excursions to the mountains. The most important aspects are motivation and safety. I provide them readings, such as the Fram Mountain Society's publications. To delve deeper into the positive effects of mountain experiences on children, we held a roundtable discussion. We also have occasional meetings where we exchange impressions from mountain hikes and camps. In addition, I actively share my own passion for exploring the mountains with the children by presenting them photos and impressions from my hikes through the Slovenian landscapes. Through this mentorship, I hope to awaken their curiosity about the mountains and develop a lasting affection for hiking.

Ključne besede: zdravje, gibanje, društvo, motivacija, okrogla miza

Keywords: health, physical activity, society, motivation, roundtable discussion

Uvod

Sonce me je poljubilo

Šel sem z materjo in bratom na hrib svetega Marka. Šli smo najprej med vinogradi.

Breskve in mandlji so žareli v popoldanskem soncu. Ob cesti se je bleščal travnik n na njem so kakor lučke gorele cvetke. Okoli nas samo cvetje, samo cvetje okoli nas. Čutil sem približno isto, kar čuti čebela, ko se zarije v cvet.

Mati je hodila počasi, kakor hodijo stari, resni ljudje. Pa moja mati ni bila stara. Z bratom sva skakala po travi in vriskala od veselja. Tako lep je bil tisti dan, da sem rekel materi: »
Mama, mene je pa sonce poljubilo. »

Nič več ni bilo, smo sonce in rože. Izginil sem v cvetnem morju. Kako smo se vrnili, ne vem.

To je zapisal Ivan Rob, ki je bil zelo čuteč slovenski pesnik in pisatelj. Umrli je mlad, ustrelili so ga Italijani. (Cvetko, Gerlanc, Šavli, Winkler 1973, str. 198).

Tudi pri planincih velja, da iz malega zraste veliko. Pri tem imajo veliko vlogo starši, po katerih se otroci zgledujejo. Najlepše je, če otroci obiskujejo gore že s starši. Ti starši se udeležujejo tudi naših izletov. To je zelo lepo videti.

Pred več kot petnajstimi leti sem se odločila, da v okviru interesnih dejavnosti ponudim učencem planinski krožek, ki je danes preimenovan v razširjen program, Mladina in gore. Moja posebna skrb pa je namenjena otrokom, ki radi obiskujejo gore, a v družini za to ni posluha.

Hoja je ena izmed najbolj naravnih oblik gibanja.

Dolžnost učitelja je motivirati učence za to obliko gibanja. Vendar opažam, da za učence to ni najbolj privlačna aktivnost. Otrokom moramo predstaviti, da je pohodništvo dejavnost, ki je v sedanjem tempu življenja izredno pomembna. Da so tu v naravi, čutijo veter v laseh

in toploto sonca, spoznavajo nove ljudi, sklepajo prijateljstva, se umirijo, skrbijo za zdrav telesni razvoj in vzdržujejo dobro fizično kondicijo. Pomembno je le, da jim pohod predstavimo in ponudimo na pravi način, da je prilagojen njihovi starosti, da dodamo razne igre, ki bodo spodbudile motivacijo. Preživljanje prostega časa v naravi je izredno koristno za otroka. Že zrak, ki ga diha v gozdu, je drugačen, pozoren je lahko na ptičje petje, opazuje krave in ovce, ki se pasejo. Otrokom lahko približamo lepote narave, jih poučimo o nematerialnem svetu in predstavimo vrednote, ki jih mnogi danes tako hitro pozabljajo. Gore so svet, kjer veljajo drugačni zakoni kot v dolini. Teren je razgiban in strm, včasih čutimo, da naše mišice trpijo. Zato moramo učenca naučiti, da mora premagati sam sebe, dati vse od sebe, kar mu bo prineslo neizmerno zadovoljstvo in nagrado, ko bo stal na vrhu in opazoval čudovit svet okrog sebe.

Planinske ture so imenitna priložnost za učenje.

Seveda, če so jim zanimive. Če lahko sodelujejo pri izbiri. Takrat si bodo zapomnili ogromno informacij. Seveda pa jim je treba znanje podajati postopno in ga tudi utrjevati. Temu so namenjene jutranje ure, kjer se dobivamo z učenci, ki se udeležujejo pohodov.

Na prvi turi vedno spoznamo markacije in druge oznake, na naslednjih pa že sami poskušajo dognati, kje je prava pot. Tako si postopoma naberejo znanje, ki je nujno potrebno za obisk gora. Gore so lepe, a nevarne, če smo neprevidni ali nimamo znanja.

Otroci bodo motivirani tudi, če jih opozorimo, da bomo morda na poti srečali trop gamsov, kačo, zaščitene rastline, slišali krušenje kamenja.

Otroci so radovedni, obrnili bi vsak list, sprašujejo, kaj je to in ono, vidijo stvari, ki jih odrasli z meter »višjimi« oči navadno sploh ne opazimo in s tem nam tudi oni pokažejo kaj novega. So pa tudi zelo dovzetni in hitro učljivi (Gorišek 2019, str. 9).

Vsak pohod je lahko nenadomestljiv prispevek k splošni izobrazbi.

Na pohodih učenci vidijo in spoznajo veliko tistega, kar so se v šoli naučili le iz knjig. Čisto nekaj drugega je, če človek sprejema in doživi stvari z vsemi čutili, saj se mu te bolj vtisnejo v spomin. Naučiti se morajo učinkovito reševati težave. Vsak žulj, odrgrnina ali manjša poškodba ni razlog za paniko. Ohraniti morajo mirno kri in težava bo hitro rešena.

Ko bodo znali pomagati sebi, bodo lahko pomagali tudi drugim. Največja težava sta utrujenost in dolgočasje, če pa temu dodamo še trmo, zaključek pohoda ne bo najboljši.

Zmeraj bolj sem presenečena nad številom udeležencev na planinskem izletu. Vedno več jih je. Večina učenci prvega in drugega izobraževalnega obdobja, mlajši seveda s starši, starejši gredo raje sami. Dobimo se pred načrtovano turo. Pri načrtovanju upoštevam sposobnosti pohodnikov, njihovo starost in izkušnost. Pohodnike opomnim na planinske dnevnike, primerno obutev in oblačila, malico, vodo, prvo pomoč, zaščito pred soncem, zemljevid, morebitna zdravila ... Med hojo včasih ugotovim, da se otroci bojijo višine. V takem primeru jim odsvetujem pogled v globino. Planinski vodniki pazijo, da je dovolj postankov, da si bodo otroci odpočili in v miru pomalicali. Opozorim jih, da morajo zvečer odkljukati nekaj najpomembnejših vprašanj za uspešno turo in zapisati vtise s pohoda. Pomembna so tudi doživetja. Planinarjenje z otroki pomeni, da si vzamemo čas za raziskovanje. Otroci morajo biti starosti primerno vključeni v načrtovanje in izvedbo pohoda. To jim da veselje in dodatno motivacijo. Na srečanju po izletu vedno predebatiramo celotno pot. Potrudim se, da se na vsakem pohodu nekaj naučijo. Učenci lahko predstavijo svoje vtise, ogledamo si fotografije, ki jih posnamem. Letos sem jim pripravila še presenečenje.

Okrogla miza

Izvedli smo okroglo mizo z naslovom *Pozitivni vplivi gora na otroke*.

Sodelovalo je 22 mladih planincev in trije gostje Planinskega društva Fram. Jože Bobovnik, ki je podpredsednik Planinske zveze Slovenije, dolgoletni predsednik Planinskega društva Fram, član upravnega odbora Planinskega društva Fram, vodnik Planinske zveze Slovenije in inštruktor planinske vzgoje. Marija Petek Verdev, članica Planinskega društva Fram, ki s

svojimi častitljivi leti zelo, zelo rada skupaj z nami zahaja v naše lepe slovenske gore. Dragica Jus, vodnica Planinske zveze Slovenije, članica upravnega odbora Planinskega društva Fram in dolgoletna blagajničarka v društvu. Udeležencem okrogle mize so učenci zastavili kratka vprašanja, na primer o njihovih motivacijah za pohodništvo, pripravi in morebitnih ritualih pred turo, in o tem, kako pohodništvo po njihovem mnenju vpliva na njihovo zdravje in splošno dobro psihofizično počutje. Spregovorili so tudi o bolj osebnih temah, zanimivih zgodbah in doživljajih s planinskih izletov, spominih. Na koncu so dali tudi nekaj nasvetov mladim planincem.

Razprava

V preteklosti je bilo malo vključevanja in spodbujanja staršev k dejavnostim na prostem, ker je to veljalo za izgubo časa in financ, saj je bilo delo na poljih, v sadovnjakih in gozdovih pomembnejše za preživetje. Danes so se razmere obrnile, družba se je premaknila od tradicionalnega podeželskega, k sodobnem visokotehnološkem in hitrem tempu življenja, ki pa je pomembno vplival na življenjski slog tako odraslih kot otrok (npr. Balwan idr. 2021). Slednji so priklenjeni na računalniške zaslone in družbena omrežja ter trpijo zaradi prekomerne teže, slabe telesne drža in splošnega pomanjkanja telesne dejavnosti, kar vodi v povišano tveganje za razvoj kroničnih bolezni (Mavrovouniotis, 2012). Da bi naslovili to problematiko, smo si v zadnjih nekaj desetletjih intenzivno prizadevali popularizirati in seznaniti šolske otroke z različnimi oblikami telesnih dejavnosti – vključno s pohodništvom. Del pristopa popularizacije je bila tudi izvedena okrogla miza. Za pohodništvo smo se odločili, ker ponuja cenovno ugodno obliko vadbe, z relativno malo priprav in potrebne opreme. Poleg tega je to dejavnost na prostem, ki hkrati ponuja širjenje obzorij v naravoslovju, saj odpira priložnost za spoznavanje biologije, geologije in celo kemije na prostem. Opažamo, da so naši napori že obrodili sadove, saj se vsako leto vse več otrok, predvsem iz prvih dveh triletij, z navdušenjem odloča za udeležbo na pohodniških izletih in taborih.

Udeleženci okrogle mize poudarjajo, da je nujno, da šolski otroci v gorah preživijo kakovosten prosti čas, saj ima pohodništvo koristi tako za fizično kot psihično zdravje. Poudarili so, da ni nikoli prepozno za začetek pohodništva, ne glede na to, ali so se za pohod odločili s starši, prijatelji ali v okviru šole. Poleg tega ima pohodništvo močan vpliv na psihično počutje, saj ponuja umik, zmanjšuje anksioznost in depresijo in vzbuja občutek pripadnosti, saj krepi sodelovanje in prijateljstvo med vrstniki ter ponuja spoznavanje novih ljudi (npr. Nordbø idr., 2015; Kotera idr., 2021).

Okroglo mizo smo zaključili z željo mladih planincev, da bi bilo takih srečanj še več, saj si želijo videti avdio-vizualno gradivo udeležencev z njihovih izletov, taborov in slišati več zgodb in modrosti pozitivnih ljudi, ki želijo svoje znanje prenašati na mlajše generacije.

Zaključek

Sama sem zaljubljena v gore in to želim v čim večji meri prenesti na mlajšo generacijo. Pohajkovanje z otroki je posebno doživetje. Preživeti prosti čas skupaj z najmlajšimi in uživati na svežem gorskem zraku, objeti s toplimi sončnimi žarki in obdani s pomirjujočimi zvoki narave. V Sloveniji je veliko možnosti, da preživimo dan v naravi. Lahko se odpravimo na lahkoten sprehod ob jezerih in rekah ali pa se z otroki povzpnejo na lažje dostopne hribe ali gore. In upočasnimo korak ter opazujemo naravo skozi otroške oči. Pogosto opažam, da nekatere izven šolske dejavnosti, kot so nogometni treningi ali glasbena šola, šolarje prezaposlijo in jim preprečijo udeležbo na bolj sproščujočih in predvsem manj tekmovalnih dejavnostih, kot je pohodništvo, kar po mojem mnenju, otroci te starostne skupine in pri tem tempu življenja neobhodno potrebujejo. Upam, da bomo s tem programom skupaj prebudili otroško ljubezen in radovednost do narave in gora in razvili trajno naklonjenost do pohodništva, zdravega življenjskega sloga in jim tako v roke položili močno orodje za obvladovanje stresa v bodočnosti.

Vsem želimo srečen in varen korak na poti k cilju.

Literatura

- Balwan, W. K., Kour, S. (2021). Lifestyle Diseases: The link between Modern Lifestyle and threat to public health. *Saudi Journal of Medical Pharmaceutical Science* 7(4): 179-184.
- Bizjan, M. (1999). Šport od mladosti k zrelosti. Ljubljana. Knjižarna Karantanija.
- Cvetko, V., Gerlanc B., Šavli, A., Winkler, V. (1980). Zvonec kliče. Ljubljana. Državna založba Slovenije.
- Gorišek, G. (2019). Goriška potepanja z otroki. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- Kotera, Y., Lyons, M., Vicone, K. C., Norton, B. (2021). Effects of nature walks on depression and anxiety: a systematic review. *Sustainability* 13(7): 4015.
- Mavrovouniotis, F. (2012). Inactivity in childhood and adolescence: a modern lifestyle associated with adverse health consequences. *Sport Science Review* 21(3-4): 75.
- Nordbø, D., Prebensen, N. K. (2015). Hiking as mental and physical experience. *Advances in hospitality and leisure* 11: 169 -186.
- Stritar, U. (2019). Z otroki v gore. Ljubljana. Sidarta.

ORIENTACIJSKI POHOD S SPOZNAVANJEM ZGODOVINE IN NARAVNIH ZNAMENITOSTI NAŠEGA KRAJA

Povzetek: Osnovna potreba vsakega otroka je gibanje. Kadar to naravno dejavnost otroka povežemo z njegovim navdušenjem nad iskanjem namigov, reševanjem ugank in potepanjem po kraju, se otroci veliko lažje, hitreje in »mimogrede« naučijo predpisano snov, ki jo morajo usvojiti v posameznem razredu. Ker v 4. razredu spoznavamo domači kraj, sem se odločila, da ga spoznamo s pomočjo orientacijskega pohoda. Otroci ob takšnih dejavnostih izredno uživajo, učijo se timskega dela, dogovarjanja, raziskovanja, trenirajo vzdržljivostno hojo, premagujejo naravne ovire in se na preprost način naučijo osnovnih dejstev o našem kraju. Osnovno idejo lahko iz leta v leto spreminjamo, nadgrajujemo in dopolnjujemo, saj se tudi otroci, njihovo predznanje in splošna razgledanost iz leta v leto spreminjajo.

Ključne besede: hoja, orientacijski pohod, naravne in kulturne znamenitosti našega kraja

ORIENTATION HIKE INVOLVING THE EXPLORATION OF NATURAL ATTRACTIONS AND THE HISTORY OF OUR AREA

Abstract: The basic need of every child is movement. When this natural activity of a child is connected with their enthusiasm for finding clues, solving puzzles and wandering around the place, the children learn the prescribed material much easier, faster and "incidentally" than in a classroom. Since in the 4th grade children learn about their local area, we decided to explore it with an orientation walk. Children greatly enjoy such activities, learn how to work in a team, negotiate, explore, practise endurance walking, overcome natural obstacles and learn basic facts about their hometown in a simple way. The basic idea can be modified, upgraded and supplemented from year to year, since children, together with their prior and general knowledge, also change from year to year.

Keywords: walking, orientation hike, natural and cultural attractions

Uvod

Hoja je prva in najpogostejša oblika gibanja. Z njo se otrok sreča v najzgodnejšem obdobju in mu predstavlja neki korak k na novo odkriti samostojnosti in tako daje vedno več možnosti odkrivanja različnih zanimivosti v življenju posameznika. Pri svojem delu opažam, da se otrokom moderne generacije zaradi moderne tehnologije, telesna aktivnost vse bolj zmanjšuje. Na ta problem opozarjajo strokovnjaki že vrsto let, saj ugotavljajo, da vedno več posameznikov prosti čas preživlja sedeč pred televizijskimi ali računalniškimi ekrani (Artnik idr., 2012). Spet drugi poudarjajo, da je telesna dejavnost izredno pomembna za biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ali manj mladih ljudi. Vsaka telesna dejavnost namreč prispeva k zdravemu in kakovostnemu življenju posameznika v kasnejšem življenju. Spremembe življenjskega sloga, nezdrava prehrana in razne razvade sodobnega življenja vodijo v srčno-žilne bolezni in druge bolezni sodobnega časa. Zato strokovnjaki poudarjajo, da že minimalna vadba vsak dan, lahko pripomore k izboljšanju zdravja (Škof, 2010). Ugotavljajo tudi, da naravne oblike gibanja (hoja, tek in druge oblike naravnega ali osnovnega gibanja) vedno bolj nadomeščamo z drugimi oblikami prevoznih sredstev. Strokovnjaki prav tako menijo, da predstavlja velik problem prehod v dobo računalništva in informatike, saj nas dnevno gledanje v telefonske, računalniške ali televizijske zaslone, tako zaposluje, da vedno bolj pozablamo na gibanje. (Šturm in Strel, 2002).

Ta obremenjenost, v velikem odstotku tudi zasvojenost, z različnimi modernimi tehnološkimi napravami ima velik vpliv na neaktivnost otrok. Prvi, ključni dejavnik, ki ima velik vpliv na dejavnost otrok, so starši. Zaradi stresnega življenja, neugodnih delavnikov in prezasedenosti staršev, so otroci velikokrat prepuščeni elektronskim napravam in vedno manj gibanju v naravi, saj za to enostavno nimajo možnosti.

Šola poskuša to vrzel s svojimi programi pri športni vzgoji nekoliko omiliti. Vedno več gibanja pedagogi uvajamo tudi pri ostalih predmetih, saj se zavedamo dejstev, da je učenje

ob gibanju lažje, hitrejši in prijetnejši. Ob gibanju in druženju s sošolci se razvijajo tudi druge spretnosti, potrebne za socialni in družbeni razvoj otrok (sodelovanje s sošolci, nava-
janje na prilagajanje skupini ali drugemu otroku, privzgajanje strpnosti, nudenje pomoči
šibkejšemu, razvijanje lastnih močnih področij in razvijanje šibkih področij učenca ...).

Ob vseh teh, in mnogih drugih, spoznanjih sem se odločila, da gibanje na svežem zraku
povežem z učno snovjo pri družbi in naravoslovju. Tako je nastala ideja o dveh ločenih
pohodih (naravoslovna tematika, družboslovna tematika), ki ju – ob prilagoditvah – lahko
združimo v enega.

Orientacijski pohod: Orientacija in naravne značilnosti našega kraja

Namen pohoda:

- Gibanje na svežem zraku.
- Ponavljanje in utrjevanje snovi o orientaciji.
- Spoznavanje kulturnih znamenitosti našega kraja.
- Spoznavanje naravnih značilnosti gozda in krajinskega parka.
- Spoznavanje osnovnih znanj orientacije in prve pomoči.

Cilji orientacijskega pohoda:

- Navajanje na premagovanje naporov na svežem zraku.
- Uzavestiti vpliv hoje na organizem.
- Navajanje na prepoznavanje nevarnosti v naravi (klopi, strme, nevarne poti, podrti drevesa ...).
- Usvajanje znanj in veščin prve pomoči.
- Seznanitev s pravili kurjenja v naravi.
- Spoznavanje kompasa in orientacije v naravi.
- Razvijanje kulturnega in spoštljivega odnosa do narave.
- Razvijanje vztrajnosti in pomoči eden drugemu.
- Spoznavanje flore in faune.

Načrtovanje dejavnosti:

Skupaj z otroki smo izdelali skico našega kraja, na katero smo zarisali glavne ceste, našo
šolo, grad, pomembne stavbe in krajinski park. Ta skica nam je služila kot orientacijski
pripomoček na samem pohodu.

Učenci so povedali, da bi si želeli na takšnem pohodu tudi nekaj nalog, ki bi bile na poti
skrite. Naloge, ki sem jih pripravila, so bile seveda povezane z orientacijo, opazovanjem
narave, taborniškimi veščinami in prvo pomočjo.

Dogovorili smo se, da bodo razdeljeni v skupine. Za uspešno rešene naloge so bili učenci –
na njihovo željo – nagrajeni.

Vse njihove predloge in ideje sem združila in nastal je prav zanimiv orientacijski pohod.

Priprava terena:

Nekaj dni prej sem si ogledala zastavljeno pot, preverila prehodnost gozdnih poti in more-
bitne nevarne predele.

Zjutraj, pred pohodom, sem na določena mesta ob zastavljeni poti nastavila listke z naslovi
nalog.

Delitev otrok v skupine:

Otroke lahko razdelimo v skupine na različne načine: po sposobnosti, spolu, lastnih inter-
esih otrok, z žrebanjem barve, črke, številke ali druge slikovne podobe. Načinov je veliko in
od učitelja je odvisno, katero delitev bo izbral.

Izbrala sem delitev po lastni izbiri otrok. Moja odločitev se je izkazala za izredno dobro, saj
so bili v skupini otroci, ki dobro shajajo en z drugim. Tako so lažje sodelovali in učinkoviteje
reševali zadane naloge.

Pripomočki:

Vsaka skupina je dobila mapo s pisalom, prazen list in skico poti. Na list so zapisali ime
skupine in določili skrbnika mape.

Dogovorili smo se o varni hoji ob cesti, obnašanju v gozdu in osnovnih pravilih pohoda.

Pred odhodom:

Otroci so si ogledali skico in ugotavljali, po kateri poti se moramo odpraviti do gozda.

Skico poti je bilo potrebno dopolniti z ustreznimi sestavnimi deli: naslov, datum, ime skupine, legenda ...

Nekateri otroci so imeli težave z orientacijo na listu. S skupnimi močmi ter medvrstniško pomočjo so hitro premagali vse ovire.

Naloge ob poti:

Vsaka skupina je morala odgovoriti na vprašanja. Za uspešno opravljeno delo so prejeli del sličice, ki je na koncu tvorila celotno sliko izbranega upodobljenega predmeta.

Izbrano sliko sem, za vsako skupino, razrezala na toliko delčkov, kot je bilo nalog. Delčke slike sem pospravila v kuverto, na katero sem zapisala ime skupine.

1. Kompas:

Naštejte sestavne dele kompasa. Narišite vetrovnico z glavnimi in stranskimi stranmi neba. Kako si pri orientaciji pomagamo, če nimamo kompasa?

Kompas in določanje smeri neba otrokom ne predstavlja večjih težav, saj gre za utrjevanje snovi, ki jo obravnavamo pri rednem pouku.

2. Prva pomoč:

Kako ravnamo, če se urežemo? Za kaj lahko uporabimo vodo pri prvi pomoči? Kako ravnamo, kadar opazimo klopno? Kako bi ravnali, če bi se sredi gozda ponesrečil sošolec?

Otroci so se zelo izkazali pri poznavanju osnov prve pomoči. Verjamem, da bi znali v krizni situaciji sami pomagati pomoči potrebnemu.

3. Taborni ogenj:

Očistite gozdna tla. Poiščite suhe in odpadle veje ter postavite taborni ogenj. Na kaj moramo paziti, kadar kurimo v naravi?

V našem vaškem okolju otrokom kurjenje v naravi in osnove gasilskega znanja ne povzročajo težav. Sami so ugotavljali, da kar tako v naravi ne smemo kuriti, ker lahko pride do večjega požara. Povedali so, da je treba teren, kjer se bo kurilo, dobro očistiti, saj se ogenj lahko hitro razširi po gozdu. Brez težav in z veseljem so se lotili priprave manjšega tabornega ognja, ki ga seveda nismo preizkusili. Vsako kurišče smo ovrednotili in na koncu ocenili, katera skupina je postavila najbolj primeren taborni ogenj.

Dela so se lotili izredno zagnano. Očistili so podlago za kurišče in na kupe znosili kar nekaj odpadnih vej ter na tak način prispevali k čistejšemu gozdu.

4. Opazovanje dreves in podrasti:

Prinesite dva primera podrasti, dve vejici različnih iglavcev in dva različna lista listavcev. Vse prineseno ustrezno poimenujte? Na mestu, kjer stojite preštejte breze.

Otroci so zelo hitro našli zahtevane naravne materiale. Izkazalo se je, da imajo težave s poimenovanjem drevesnih vrst in podrasti. Najbolje poznajo iglavce (smreka in bor), pri poimenovanju listavcev pa so imeli več težav. Naslednje leto bomo zato, pred pohodom, več časa posvetili poznavanju in razločevanju drevesnih vrst in podrasti, ker zaznavamo vrzel v poznavanju osnovnih naravnih vrst rastlinja v našem okolju.

5. Oznake v naravi:

Iz naravnih materialov, ki jih najdete na poti, naredite puščico, ki nakazuje, v katero smer se bomo odpravili. Vsaka skupina oblikuje svoje ime skupine iz kamenčkov, vejic ali drugega naravnega materiala.

To je naloga, ob kateri so otroci izredno uživali, sodelovali in razvijali svojo kreativnost in domišljijo. Naslednje leto jo lahko nadgradimo z novimi idejami, ki bodo izhajale iz otrok samih.

6. Opazujmo živali:

Ta izziv jim lahko damo že na začetku. Da jim bo lažje, lahko skupina določi nekoga, ki bo to nalogo opravljal ves čas pohoda.

Zapišite si živali, ki ste jih srečali ali videli na svoji poti. Bodite pozorni tudi na najmanjše

živalce. Kljub določenemu učencu - opazovalcu, so to nalogo vzeli resno vsi otroci in zelo pozorno opazovali okolico. Našli so zanimive primerke živali, tudi tiste najmanjše.

7. Ribniki:

Pred nami je kar nekaj ribnikov. Koliko jih je? Katere živeli živijo v ribniku?

S štetjem ribnikov otroci niso imeli težav. Povedali so, da v ribnikih živijo ribe, žabe, labodi, race, kačji pastirji ... Zataknilo se je pri poznavanju ribjih vrst. Opažamo, da otroci sladkovodnih rib ne poznajo. Poznajo pa lososa, brancina in orado, katere poznajo predvsem iz restavracij. V prihodnje bi bilo dobro, da se povežemo tudi z lokalnim ribiškim društvom, ki lahko otroke seznani s sladkovodnimi ribami, ki živijo v vodnem okolju v okolici našega kraja.

Pregled nalog:

Vsako nalogo skupine smo pregledali sproti in jim za uspešno opravljeno delo izročili del slike.

Na koncu pohoda je skupina sestavila sliko določenega predmeta in jo prilepila na dodaten list.

Težave, s katerimi so se srečevali otroci:

Nekaj težav se je pojavilo pri delitvi v skupine, vendar so te težave rešili brez mojega posredovanja. Vsi so bili zadovoljni.

Največ težav so imeli otroci z izgubljanjem pisal in delčkov sestavljanke. Ugotovili so, da morajo prihodnjič še bolj skrbno paziti na svoje stvari ali zadolžiti otroka za skrbno varovanje skupne lastnine.

Evalvacija pohoda je pokazala, da:

- učenci dobro poznajo osnove prve pomoči in osnove gasilskih veščin;
- uživajo ob dejavnostih na prostem;
- imajo težave pri poznavanju osnovnih rastlinskih in živalskih vrst okoli nas;
- radi sodelujejo v skupini in nimajo težav z dogovarjanjem;
- se nekateri še vedno srečujejo s težavami pri branju navodil;
- potrebujejo pomoč prijateljev pri premagovanju najrazličnejših težav, ki se lahko dogodijo na poti.

Orientacijski pohod: Grad in kulturne značilnosti kraja

Cilji orientacijskega pohoda:

- Učenci utrdijo poznavanje pojmov domači kraj, krajevna skupnost, občina.
- Spoznajo osnovne značilnosti občinskega središča in njen ustroj (župan, zaposleni na občini, namen občine in njene naloge).
- Iz zgodovinskega vidika spoznajo grad, njegov nastanek, namen prostorov v gradu,
- Spoznajo zbirko starin in uporabnost predmetov, ki so v muzeju shranjeni in razstavljeni.

Tudi tega pohoda smo se lotili na enak način kot prejšnjega, le da smo sedaj spoznavali naš kraj iz zgodovinskega stališča.

Šola že vrsto let zelo dobro sodeluje z občino in lokalnimi turističnimi vodniki, zato imamo ta pohod vsako leto. Tudi okolica gradu je urejena tako, da lahko otroci veliko stvari in dejstev o samem kraju poiščejo sami.

Pred pohodom:

Otroke pred pohodom razdelimo v skupine.

Vsaka skupine prejme mapo, list in pisalo. Na list zapisujejo odgovore.

Otroci določijo ime skupine in vodjo, ki skrbi za mapo.

Dogovorili smo se o varni hoji ob cesti, obnašanju v prostorih gradu in osnovnem bontonu ob obisku izbranih ustanov.

1. Obisk občinskih prostorov:

Ob prihodu nas je nagovoril gospod župan, ki je otrokom povedal nekaj osnovnih informacij vezanih na našo občino.

Skupine so morale odgovoriti na naslednja vprašanja: Kdo je župan naše občine? Kako se naša občina imenuje? Kje ima občina sedež? Kaj urejajo na občini? Kdo pomaga županu pri

negovih nalogah? Kaj vam je na sedežu občine najbolj všeč in zakaj?

Ker je glavna dvorana gostila razstavo umetniških slik, smo obisk izkoristili še za ogled razstave.

Otroke zelo zanima župan in njegovo delo, saj so mu postavljali najrazličnejša vprašanja. Gospodu županu so povedali svoje želje glede urejenosti našega kraja, glede športne infrastrukture ...

2. Obisk grajskega prostora

O samem gradu nam je nekaj osnovnih zgodovinskih dejstev povedal lokalni vodič. Ob razgovoru smo se skupaj sprehodili po grajskih prostorih in odgovarjali na naslednja vprašanja: Kako se imenuje dvorana v gradu, kjer prirejajo razstave ali koncerte? Čemu služi kapela v gradu in kateremu svetniku je posvečena? Koliko ur je na grajskem stolpu? Kaj vse najdemo v grajskem poslopju? Ali se je grad skozi zgodovino kaj spreminjal? Kje lahko opazujem spremembe gradu? Kaj lahko opazimo, če pogledamo maketo gradu?

Grad je otrokom zanimiv že sam po sebi, kadar pa otroško domišljijo spodbudi naš turistični vodič, se začnejo v njihovih glavah zastavljati nova in nova vprašanja. Najbolj jih zanimajo grajske kleti in skrivni predor, ki bi naj nekoč vodil od našega do Ptujkega gradu.

Ker je takšno spoznavanje naše krajevine zgodovine učencem zelo všeč, bomo tako zastavljen dan izvajali tudi v bodoče.

3. Obisk etnološke zbirke:

V samem gradu se nahaja tudi čudovita etnološka zbirka starin, ki je izrednega pomena za spoznavanje življenja nekoč, in pripomočkov, ki so jih nekoč uporabljali ljudje v vsakdanjem življenju. Ob opazovanju zbirke in pedagoškem vodenju so otroci odgovorili na naslednja vprašanja: Katere inštrumente vidite? Katera orodja so uporabljali kmetje nekoč? Katere šolske potrebščine so uporabljali otroci nekoč? Kaj je lajna in zakaj se je uporabljala? Ali vam je kakšen predmet ostal še posebej v spominu in zakaj?

Naši pridni zbiratelji se zelo trudijo, da bi stare pripomočke za najrazličnejša opravila predstavili otrokom, saj si želimo, da ne utonejo v pozabo. Veseli so, če jih obiščemo, saj je tako njihov trud poplačan. Otroci so zelo veseli navdušeni, ko vidijo, s kakšnimi pripomočki so odraščali njihovi starši, stari starši in še starejši ljudje. Dekletom so bila všeč stari instrumenti in igrače, fante pa vsako leto znova pritegne orožje ter stara prevozna sredstva.

4. Gibanje v grajskem parku:

Ker je okolica gradu urejena tako, da se lahko otroci v parku tudi igrajo, ga izkoristimo za gibanje na svežem zraku. Lahko se igramo različne štafetne igre, vzdržljivostne teke, teke s premagovanjem ovir ... , kar je njim izredno všeč, saj se jim prileže nekaj gibanja po napor-nem dnevu.

Pregled nalog:

Zadnjo uro pouka namenimo evalvaciji dneva. Evalvacijo izvedemo v razredu, kjer pregledamo pravilnost odgovorov. Poskrbimo še za zapis pomembnih informacij v obliki miselnega vzorca.

Zaključek

Nameni naših pohodov: gibanje na svežem zraku in spoznavanje naravnih ter kulturnih znamenitosti našega kraja, so bili v celoti doseženi. Otroci so bili s takšnim načinom učenja zadovoljni. Povedali so, da jim je bilo všeč, da so delali v skupinah, se zabavali in se ob tem tudi veliko gibali ter naučili. Takšno delo zahteva od učitelja več priprav, vendar je vsako delo poplačano, saj je takšna pot do bolj trajnega znanja otrok mnogo lažja, kot klasično osvajanje znanja v učilnicah.

Na podlagi vseh ugotovitev, sem se odločila, da v učni načrt za prihodnje šolsko leto vključim vsebine poznavanja rastlinskega in živalskega sveta nekoliko hitreje. Saj se mi zdi, da je poznavanje osnovnih rastlinskih in živalskih vrst, ki jih najdemo v naši bližnji okolici, izrednega pomena za dvig splošne razgledanosti otrok.

Literatura

Artnik, B., Bajt, M., Biban, M., Alenka, B., Brguljan, H.J., Djomba, J.K., Zaltel, M., (2012). Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje- za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šturm, J. in Strel, J.(2002), Gibalni in telesni razvoj osnovnošolcev Slovenije v obdobjih 1970/7- 1983; Ljubljana: Univerza v Ljubljani; fakulteta za šport.

Učni načrt. Program osnovna šola. Družba. (2011). Pridobljen 12. 3. 2024, s [http: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf)

Učni načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika. (2011). Pridobljen 12. 2. 2024, s [http: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_naravoslovje_in_tehnika.pdf)

Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. (2011). Pridobljen 12. 3. 2024, s [http: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)

IZBERI ZELENO ... PA POJDI V NARAVO

Povzetek: Sladkorna bolezen je ena najhitreje naraščajočih epidemij in večina otrok ima v družini nekoga, ki ima ali pa bo v prihodnosti še imel sladkorno bolezen. Pomembno je, da učenci postanejo ozaveščeni, da bolezen poznajo, vedo, kaj bolezen povzroča in kako odložiti njen pojav. Največja kampanija ozaveščanja o sladkorni bolezni po vsem svetu je ravno na svetovni dan sladkorne bolezni. Vsako leto namreč obeležujemo ta dan, 14. novembra, ko se spominjamo rojstva sira Fredericka Bantinga, ki je leta 1922 skupaj s Charlesom Bestom odkril inzulin. V ta namen se tudi v Sloveniji po vsej državi izvaja promocija in ozaveščanje prebivalstva o sladkorni bolezni. Tudi na naši šoli smo z učenci pripravili razstavo v šolski avli. Svetovni dan sladkorne bolezni smo obeležili s predstavitvijo prehranskega krožnika, pomenom gibanja, plakatom o vsebnosti sladkorja v različnih sladkih pijačah, pripravili smo tudi različne zelenjavne in sadne prigrizke. Učencem in obiskovalcem šole smo predstavili simbol modrega kroga, ki predstavlja sladkorno bolezen in milijone ljudi, ki jih je prizadela.

Ključne besede: SDSB, prehranski krožnik, modri krog, zdravi prigrizki, ozaveščanje

CHOOSE GREEN ... GO TO NATURE

Abstract: Diabetes is one of the fastest growing epidemics, and most children have a family member who has or will have diabetes. It is important that students become aware of this disease, know its causes and how to delay its occurrence. The biggest diabetes awareness campaign in the world occurs on the World Diabetes Day. Every year, on November 14, we commemorate the birth of Sir Frederick Banting, who discovered insulin with Charles Best in 1922. To this end, Slovenia promotes and raises awareness about diabetes throughout the country. At our school, students prepared an exhibition in the school hall. The World Diabetes Day was marked with a presentation of a healthy food plate, the importance of moving, a poster about the sugar content in various sugary drinks. Students also prepared various vegetable and fruit snacks. A blue circle symbol representing diabetes and the millions of people affected by it was presented in the school hall.

Keywords: World Diabetes Day, food plate, blue circle, healthy snacks, awareness-raising

Uvod

Vsako leto Zveza društev diabetikov Slovenije organizira tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni – tudi v letošnjem šolskem letu 2023/24, ko je bilo izvedeno že 25. tekmovanje. Tekmovanje poteka na dveh ravneh. Na šolskem nivoju poteka pod vodstvom mentorjev na šoli, naloge pripravi in po e-pošti pošlje Zveza diabetikov. Državno tekmovanje pa poteka običajno v spletni obliki na daljavo. Društvo diabetikov pripravi tudi strokovni spletni seminar o sladkorni bolezni za mentorje, ki vodijo in pripravljajo učence na šolah za šolsko in državno tekmovanje. Seminar pripravljajo različni slovenski strokovnjaki. Gradivo za pripravo na tekmovanje s seminarja je osnovna literatura za pripravo tekmovalcev na tekmovanje za oba nivoja. Stalne teme in literatura za tekmovanje so: preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 z uravnoteženo in zdravo prehrano ter rednim gibanjem, pomen telesne aktivnosti za mlade, sladkorna bolezen tipa 1 in 2, nosečniška in druge oblike sladkorne bolezni, znaki in zapleti sladkorne bolezni, vodenje sladkorne bolezni, programi in delo Zveze diabetikov Slovenije. Namen je izboljšati prehranske navade (povečati uživanje sadja in zelenjave, rib, polnozrnatih žit in žitnih izdelkov in zmanjšati vnos trans maščob, nasičenih maščob, sladkorja in soli) ter tudi povečati gibalne navade mladih. S tem se želi zaustaviti in obrniti trend naraščanja telesne mase mladih v Sloveniji in vplivati na manjšo pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni kot je sladkorna bolezen (spletna stran ZDDS). V tem šolskem letu je bila prvič na voljo tudi spletna učilnica z učnimi gradivi za pomoč tekmovalcem pri pripravi na tekmovanje, ki ima namen ozaveščati in izobraževati mlade. Tematika tekmovanja je aktualna in znanje o sladkorni bolezni je uporabno. V preteklih letih se je na tekmovanja prijavljalo približno po 40 učencev, zadnja tri leta le nekaj 10 učencev. Število udeležencev tekmovanja se iz leta v leto manjša. Vedno manj učencev se odloča za tekmovanje tudi zato, ker tekmovanje zadnja štiri leta ni uvrščeno med tekmovanja, ki se štejejo za Zoisovo

štipendijo. Zato sem se tudi na pobudo tekmovalke v šolskem letu 2022/23 odločila, da se v šolskem letu 2023/24 izvede promocija oz. ozaveščanje učencev naše šole na svetovni dan sladkorne bolezni s ciljem, da se problematika sladkorne bolezni tudi na tak način bolj približa učencem in obiskovalcem šole.

O sladkorni bolezni

Sladkorna bolezen (SB), ki jo imenujemo tudi diabetes mellitus, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti glukoze (= sladkorja) v krvi. Strokovneje lahko definiramo, da je to bolezen, pri kateri imajo ljudje visoko raven (koncentracijo) glukoze v krvi, ker njihovo telo ne more pravilno proizvajati in uporabljati inzulina. Je presnovna motnja, ki prizadene celotno človeško telo. Poznamo več oblik sladkorne bolezni, med njimi sta najpogostejši tipa 1 in tipa 2. Sladkorna bolezen je obvladljiva bolezen in z zdravim načinom življenja ter zdravljenjem lahko ljudje z njo živijo srečno in zdravo življenje. Najboljši način je zdrav način življenja, ki vključuje: zdravo prehrano, redno vadbo, ohranjanje zdrave telesne teže. Poleg tega je pomembno, da se izogibamo kajenju in pitju alkohola, saj sta tudi ta lahko dejavnika, ki tveganje za razvoj sladkorne bolezni povečujeta (spletna učilnica ZDDS).

Zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog (zdrava prehrana, redna telesna vadba, uravnavanje telesne mase) predstavlja najaktivnejše sredstvo proti boju oz. razvoju sladkorne bolezni in zapletov. Prvi korak k zdravemu načinu življenja je zdrava prehrana. Pomembno je, da jemo raznoliko hrano, ki vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, ter je bogata z vitamini in minerali. Priporočljivo je uživati sveže sadje, zelenjavo, polnozrnat izdelke, mlečne izdelke z manj maščobami ter beljakovine, kot so meso, ribe, stročnice in zdrave maščobe (na primer oreščke, avokado ...). Izogibajmo se uživanju sladkih pijač, sladkarij, hitre hrane in preveč maščobnih živil. Prav tako je pomembno ohraniti uravnoteženo prehrano in paziti na pravilne deleže hranil v obrokih. Nasveti za pravilno razporeditev obrokov: načrtujmo jedilnik z rednimi obroki, poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočin, omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki, v obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami, v vse tri glavne obroke redno vključimo kakovostna beljakovinska živila, zelenjavo uživajmo redno brez omejitev, sadje uživajmo zmerno, omejimo vnos nasičenih in trans maščob. Poleg zdrave prehrane je pomembna redna vadba. Z gibanjem utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Vsakodnevna telesna dejavnost nam pomaga ohranjati zdravo srce, mišice, kosti in primerno telesno težo ter krepi naš imunski sistem. Priporočljivo je izbrati dejavnost, ki nam je všeč, npr. tek, plavanje, kolesarjenje, ples ali igre na prostem. Za otroke je pomembno, da se vsaj eno uro na dan ukvarjajo z aktivnostmi, ki vključujejo gibanje. Vadbena določila naj bi upoštevala naslednje osnovne dejavnike: način vadbe, pogostost vadbe, trajanje vadbe, intenzivnost vadbe. Ohranjanje zdrave telesne mase je ključnega pomena za dobro zdravje. Prekomerna telesna masa lahko povzroča različne zdravstvene težave, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca, težave s sklepi ... Za ohranjanje zdrave telesne mase je treba uravnotežiti vnos kalorij (s hrano) in porabo kalorij (s telesno dejavnostjo) (spletna učilnica ZDDS).

Izvedba dejavnosti, povezane s svetovnim dnevom sladkorne bolezni

V vseh državah se povečuje število odraslih zbolelih za sladkorno boleznijo tipa 2. Približno 573 milijonov odraslih ljudi na svetu ima sladkorno bolezen (1 od 10); do leta 2045 predvidevajo, da jih bo 783 milijonov (članek glasilo SB). Namen obeležitve svetovnega dneva sladkorne bolezni na naši šoli je bil ozaveščanje učencev o sladkorni bolezni. Pobudo zanj je dala učenka lanskega šolskega tekmovanja za diabetes. Tako smo v avli šole postavili razstavo, v kateri smo združili delo učencev četrtega razreda podaljšanega bivanja, delo in sodelovanje učencev 6. razreda v času gospodinjanskega pouka ter pomoč in sodelovanje učencev 9. razreda v času likovne umetnosti. Z učenci gospodinjstva in četrtošolci v podaljšanem bivanju smo izdelali velik prehranski krožnik. Živila za prehranski krožnik so učenci natančno narisali in jih močno barvno poudarili za razstavo v šolski avli. Učenci so risali posamezna

priporočena in zdrava živila ob fotografijah živil, čim bolj realistično. Ob tem so spoznavali tudi, v katere hranilne skupine spadajo posamezna živila. Poudarek je bil na mediteranski prehrani, ki vključuje pretežno hrano rastlinskega izvora (sveža zelenjava, sadje, oreški, zelišča, stročnice, semena, škrobna živila, bogata s prehransko vlaknino). Tako smo poimenovali »prvi del« razstave »Izberi zeleno...«. Drugi del razstave pa smo naslovili »Pojdi v naravo«. Učenci 9. razreda so namreč izdelali podobe športnikov za modri krog, ki je uradni simbol Mednarodne diabetične federacije. Tudi Zveza društev diabetikov Slovenije je članica te federacije in je dolžna simbol uporabljati v preventivne in izobraževalne namene. Modri krog je simbol ozaveščanja o sladkorni bolezni in ponazarja podporo vsem dejavnostim za preprečevanje ter zdravljenje sladkorne bolezni. Znotraj modrega kroga so učenci nalepili izrezane podobe športnikov, ki se ukvarjajo z različnimi športi, s čimer so poudarili pomen gibanja za ohranjanje zdravega življenjskega sloga. Ozavestiti učence o škodljivosti sladkih pijač zaradi visoke vsebnosti sladkorja, ki zagotavljajo hiter dvig energije, ne vsebujejo pa drugih hranilnih snovi, ki nas nasitijo. Ključni vzrok za zdravstvene zaplete izhaja iz presežka energijskih potreb, ki ga hitro dosežemo s pitjem sladkih pijač. Dolgotrajen presežek vodi v kopičenje odvečne maščobe, kar lahko vpliva tudi na razvoj debelosti, ki je pogosta med otroci. Želeli smo spodbuditi učence, da omejijo uživanje sadnih sokov, sladkih pijač itd., ki so krivci za kopičenje trebušne maščobe in posledično zahtevajo vedno več inzulina ter povečujejo lakoto. V ta namen smo izdelali plakat o vsebnosti sladkorja, na katerem so bile navedene vrednosti sladkorja v določenih sadnih sokovih in pijačah na 100 ml tekočine. Učenke 6. b razreda so dale pobudo, da bi na ta dan tudi pripravili nekaj manjših zdravih prigrizkov za učence šole. V začetku pobude je bila prisotna želja, da imajo predvsem pouka prost dan in da se zabavajo, kar pa so v nadaljevanju nadgradile z resnim in s predanim delom. Izrečenih in zapisanih idej je bilo veliko. Iz teh idej smo izbrali nekaj preprostih in zdravih prigrizkov, kot so npr. mali zelenjavni kruhki s sirom in paradižnikom, sladki krompir z zelišči, zelenjavni zavitek, jabolčna sladica z ovsenimi kosmiči, solata. Učenke so se lotile načrta, organizacije in izvedbe priprave različnih zdravih prigrizkov, ki so jih ponujale v šolski avli med odmori. Pri tem so razvijale svoje sposobnosti za timsko delo, medsebojno sodelovanje, sprotno reševanje težav, vztrajanje v pripravi jedi do konca, postrežbo posameznih jedi in nato tudi pospravljanje učilnice. Po začetni motivaciji in nekolikošnjem upadu le-te so se učile vztrajati do zelenega cilja. Odzivi učencev naše šole na pogostitev so bili lepi, prijetno presenečeni in hvaležni.

Zaključek

Na naši šoli smo ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni pripravili razstavo z namenom ozaveščanja in izobraževanja o pomenu zdravega načina življenja za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 ter spodbujanja k redni telesni aktivnosti vse učence, zaposlene, starše in obiskovalce šole. Pomembno je mlade poučevati o bolezni, ki je v porastu in s tem podpreti tudi lanskoletno pobudo tekmovalke osmošolke za obeležitev svetovnega dneva sladkorne bolezni in šestošolcev, ko so predlagali, da želijo pripraviti zdrave prigrizke za učence naše šole. Motivacija učencev v pripravi zdravih prigrizkov je bila na začetku res velika, a je med delom nekoliko upadla, zato so učenci le z vztrajnostjo prišli do zelenega cilja. Na začetku je ena izmed učenek povedala, da si je želela predvsem pouka prosti dan, nato je v ospredje prišla želja, da začeto delo do konca dobro opravijo. Učenci so pri delu razvijali svoje ročne spretnosti, timsko delo, medsebojno sodelovanje, sprotno reševanje težav, sodelovanje pri načrtovanju, organizaciji dela in vztrajanje do zelenega cilja.

Literatura

Zveza društev diabetikov Slovenije. Razpis tekmovanja v znanju o sladkorni bolezni 2023/24. Razpis in navodila za tekmovanje. Pridobljeno s https://www.diabetes-zveza.si/wp-content/uploads/2023/06/RAZPIS_25.Tekmovanje_sol_2023.pdf

Zveza društev diabetikov Slovenije. Razpis tekmovanja v znanju o sladkorni bolezni 2023/24. Učne priprave za osnovno šolo. Pridobljeno s <https://yuno.si/vsebina/tekmovanje-v-znanju-iz-sladkorne-bolezni-osnovna-sola>

TABORNIŠKE VEŠČINE NA POSEBNEM PROGRAMU VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA

Povzetek: Gibanje in raziskovanje narave pomembno vplivata na psihofizični razvoj posameznikov. Za učence z motnjami v duševnem razvoju in pridruženimi motnjami je še bolj pomembno, da ohranjajo gibljivost in telesno kondicijo. Kljub temu zavedanju, pa imajo učenci s posebnimi potrebami manj možnosti, da se vključujejo v določene popoldanske dejavnosti. Taborniški princip učenja temelji na aktivnem učenju in vključevanju v okolje, hkrati pa se otrokom podajajo nove izkušnje na konkreten način. Ravno zaradi stika in sobivanja z naravo, sva se učiteljici posebnega programa vzgoje in izobraževanja odločili, da učencem predstaviva, kako taborniki sobivajo z naravo. Organizirali sva dan dejavnosti in v bližnjem parku pripravili preprost orientiring. Učenci so v skupinah opravljali različne naloge, spoznavali taborniške veščine in se učili taborniških pesmi. Dejavnosti so bile prilagojene posameznim skupinam. Namen delovnega dne je bil, da učenci dan preživijo v naravi in imajo hkrati možnost začutiti utrip taborništva. Aktivnosti in dejavnosti, predstavljene v prispevku, so lahko v pomoč pedagoškemu delavcu pri pripravi učnih vsebin za izvedbo dneva dejavnosti, kjer je poudarek na spoznavanju taborniških veščin in razvijanju orientacije v bližnji okolici.

Ključne besede: gibanje, orientacija, psihofizično zdravje, taborniki

CAMPING SKILLS ON A SPECIAL EDUCATION AND EDUCATION PROGRAM

Abstract: Movement and exploring nature have a significant impact on the psychophysical development of individuals. For students with intellectual disabilities and associated disabilities, it is even more important to maintain mobility and physical fitness. Nevertheless, students with special needs have fewer opportunities to participate in certain afternoon activities. The scouting principle of learning is based on active learning and integration into the environment, while at the same time children are given new experiences in a concrete way. Precisely because of the contact and coexistence with nature, we teachers of the special education program decided to present to the students how campers coexist with nature. We organized a day of activities and prepared simple orienteering in a nearby park. Students performed various tasks in groups, learned about scouting skills and learned scouting songs. Activities were adapted to individual groups. The purpose of the working day was for the students to spend the day in nature and at the same time have the opportunity to feel the pulse of scouting. The activities and activities presented in the article can be of help to pedagogues in the preparation of learning content for the implementation of the activity day, where the emphasis is on learning about scouting skills and developing orientation in the immediate surroundings.

Keywords: campers, movement, orientation, psychophysical health

1 Uvod

Učenci z motnjami v duševnem razvoju se učijo na drugačen način. Zaradi svojih motenj imajo tudi manj možnosti vključitve v popoldanske aktivnosti, kar pomeni tudi manj socialnih stikov z vrstniki. Taborniški princip učenja temelji na aktivnem učenju in vključevanju v okolje, hkrati pa se otrokom podaja nove izkušnje na konkreten način. Taborniške dejavnosti so pretežno usmerjene v skupinsko delo oziroma manjše skupine, kar je uspešna metoda za razvoj medvrstniškega povezovanje in razvoj socialnih kompetenc.

2 Osebe z motnjami v duševnem razvoju

Pojem »motnje v duševnem razvoju« se nanaša na resnejše omejitve v posameznikovih intelektualnih in prilagoditvenih zmožnostih, na področju konceptualnih, socialnih in praktičnih veščin, le-te pa nastanejo pred dopolnjenim 18. letom starosti (AAIDD, 2010).

Glede na stopnjo, motnje v duševnem razvoju delimo na lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015).

Aktivnosti in dejavnosti smo izvajali na posebnem programu vzgoje in izobraževanja, kjer so sodelovali učenci z zmerno motnjo v duševnem razvoju, zato bom v nadaljevanju nekoliko podrobneje opisala značilnosti te skupine.

2.1 Značilnosti oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju

Za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju je značilen neskladen profil sposobnosti, katere so znižane na vseh področjih. Osebe se naučijo enostavnega sporazumevanja, sodelujejo v enostavnem pogovoru in razumejo ter izpolnjujejo enostavna navodila. Osvojijo osnovna akademska znanja in znajo sporočiti svoje potrebe ter želje. Naučijo se enostavnih opravil pri skrbi za sebe, osnovnega varovanja zdravja in varnega ravnanja, preprostih ročnih spretnosti ter delovnih procesov (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015).

2.2 Posebni program vzgoje in izobraževanja

Učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju vse življenje potrebujejo različne stopnje pomoči. Posebni program vzgoje in izobraževanja sledi določenim načelom in ciljem, ki so nujni za uspešen razvoj otrok in mladostnikov. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi lahko njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti razvijemo do optimalnih meja (Posebni program vzgoje in izobraževanja, 2014).

3 Taborništvo

Taborništvo je šola za življenje, saj mlade vzgaja v samostojne, odgovorne in solidarne odrasle. Mladi taborniki se razvijajo v stiku z naravo, sovrstniki in s samim seboj. Učenje skozi igro in raziskovanje ter delo v skupini spodbujajo enakopravnost in samostojnost, mladi pa ob tem postopoma prevzamejo odgovornosti in se soočajo z izzivi (Kako raste tabornik? 2019). Taborniki svoje znanje in spretnosti pridobivajo skozi izkušnje v varnem okolju majhnih skupin. Taborniške dejavnosti so otrokom in mladini blizu, ker vzgojni proces poteka skozi dogodivščino, kar je precej drugače kot v formalnem šolskem sistemu. Znanje pridobivajo skozi igre, spoznavanje narave in okolice, s praktičnim delom in reševanjem različnih izzivov. Pomembno je učenje orientacije, razvoj veščin bivanja in preživetja v naravi, vključno s postavljanjem prebivališč in iskanjem ter pripravo hrane. Mladi z udeleževanjem v taborniških aktivnostih razvijajo veščine vodenja in timskega dela, naučijo se strpnosti in komunikacije ter sprejemanja drugačnosti (Taborništvo ustvarja samostojne in odgovorne tabornike).

4 Dan dejavnosti – taborniške veščine

4.1 Opis skupine

Pri dnevu dejavnosti je sodelovalo približno štirideset učencev posebnega programa vzgoje in izobraževanja, v starosti od šest do šestindvajset let, večinoma z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Učenci, ki so bili vključeni, imajo zelo različno razvite sposobnosti pomnjenja, različne stopnje intelektualne razvitosti in zaradi razlike v starosti pa tudi različno razvite socialne veščine. Pri načrtovanju dneva dejavnosti smo učence razdelili v heterogene skupine in starejše učence pomešali z mlajšimi. S tem smo starejše učence postavili za vodje skupine, kar je pomembno za razvoj njihove samozavesti in učenja pomoči mlajšim učencem.

4.2 Načrtovanje dneva dejavnosti

Pri načrtovanju dneva dejavnosti sva se s sodelavko odločili, da bova učencem skušali predstaviti taborništvo na prilagojen način oziroma v mejah njihovih zmožnosti. Izbrale sva bližnji park, kjer sva v pripravo posameznih postaj vključile različne dejavnosti in aktivnosti, ki so bile povezane z naravo, športom, gibanjem in orientacijo. Učencem sva pripravili kontrolni listek s postajami, pri čemer sva pot po parku med postajami označili s posebnimi puščicami, katere so jim pomagale pri orientaciji in iskanju posamezne postaje. Pri pripravi orientiranja so prejšnji dan sodelovali tudi starejši učenci.

Na začetku smo se skupaj zbrali v šolski telovadnici, kjer so učenci prejeli okrogle obeske s sličicami različnih živali, po katerih se je tudi imenovala posamezna skupina. Obeske so

pobarvali in si nadeli ime skupine oziroma voda (modra sova, rdeči medved ...). Po končani uvodni aktivnosti smo se sprehodili do sončnega parka, kjer je bilo vse pripravljeno za izvedbo dneva.

4. 3 Aktivnosti, izvedene na dnevu dejavnosti

Učenci in učitelji smo se zbrali na sredini parka, kjer smo se najprej naučili taborniškega pozdrava in taborniške pesmi. Ogledali so si taborniška oblačila in se pogovorili o številnih našitkih, ki krasijo taborniško opravo. Nato so se razdelili po skupinah in se odpravili na orientacijski pohod po parku. Naloge s postajami so bile obešene na drevesih v sončnem parku, po poti pa so jih vodile puščice, ki so bile pripete na drevesih ali pa so morali biti pozorni na talne označbe.

V nadaljevanju bom opisala aktivnosti, ki smo jih izvajali na posameznih postajah.

- Postaja 1:

Uganka: Nima rok, ne telesa, pa z drevesa sadje otresa. Kaj je to?

Prva naloga je bila uganka, katero so učenci ob pomoči učiteljev uspešno rešili. Posnemali so tudi oglašanje vetra.

- Postaja 2:

Zapoj Taborniško pesem.

Na naslednji postaji so učenci zapeli in ponovili taborniško pesem, ki smo se jo naučili na jutranjem zboru.

- Postaja 3:

Gozdne živali.

Taborniki veliko časa preživijo v gozdu. Ali poznaš kakšno gozdno žival? Naštej jih 5 in oponašaj njihove glasove.

Učenci so naštevati gozdne živali, oponašali njihove glasove in premikanje.

- Postaja 4:

Poišči me.

Tukaj je znak, ki nam sporoča, da moramo pozorno opazovati svojo okolico. Vzemi eno škatlo in brisala poišči čim več predmetov, ki so na sliki, ki jo najdeš v škatli. Predmeti se skrivajo nekje na poti do cilja. Sledi puščicam.

Učenci so dobili poseben taborniški znak, kateri jih opozarja na to, da morajo biti zelo pozorni na svojo okolico. Vsaka skupina je dobila svojo škatlo, v kateri je bila fotografija, katere rastline in predmete morajo poiskati na svoji poti.

- Postaja 5:

Jesensko listje.

Vzemi podlogo z listi in v okolici poišči enake liste kot so na podlogi.

Učence je pričakala plastificirana podloga, na kateri so bili različni listi z bližnjih dreves. Njihova naloga je bila, da liste s podloge poiščejo.

- Postaja 6:

Reši uganko.

Štirje rožički, ves je od slin, s hiško na hrbtu po travniku rine. Kaj je to?

Učiteljice smo se odločile, da se učenci po rešeni uganki preizkusijo v risanju polžev, saj le-ta predstavlja tudi simbol naše šole. Tako so delček parka porisali s kredami in ustvarili raznobarvne polžke.

- Postaja 7:

Moj vod.

Določite vodjo skupine. Postavite se v kolono za vodjo in zaprite oči. Vodja naj vas pelje okoli dreves v okolici.

Naloga je povezana z zaznavanjem narave in okolice, predvsem pa zaupanjem vodji skupine, saj so se učenci v koloni pomikali z zaprtimi očmi, vodja skupine pa jih je popeljal med bližnjimi drevesi.

- Postaja 8

Taborniška košarka.

Vsak vzame tri storže in jih vrže v taborniški koš. Kdo v našemvodu bo imel največ zadetkov?

Učenci so najprej nabrali storže, nato pa so se preizkusili v metanju v koš. Vsak je imel tri poskuse.

- Postaja 9

Talne slike.

V okolici naberi vejice, plodove in sestavi talno sliko.

Naloga je od učencev zahtevala, da poiščejo naravni material (kamne, vejice, palčke, storže ...). Nato se je posamezna skupina dogovorila, kaj bodo iz nabranega materiala ustvarila. Nastale so zanimive talne slike, ki so popestrile okolico.

- Postaja 10

Taborniki se radi gibamo.

Za konec so se učenci razporedili okoli velikega drevesa, kjer je vsak izmed njih pokazal gibalno nalogo, s katero so zaključili orientacijsko pot po parku. Sledil je zbor vseh skupin in ponovno petje taborniških pesmi.

Zaključek

Pouk na prostem tako učencem kot učiteljem prinaša zadovoljstvo. Dan dejavnosti v naravnem okolju od učitelja zahteva več priprav in energije, vendar se je vredno potruditi, saj ima tako zastavljen dan vrsto pozitivnih vplivov na učenčev razvoj. Učenci so imeli možnost razvijati orientacijo in doživljati naravo s čim več čutili, kar je pri učencih z motnjami v duševnem razvoju, ki imajo senzorne težave, še posebej pomembno. Ugotovili smo, da tovrstne aktivnosti pozitivno vplivajo na komunikacijo, krepitev socialnih odnosov in krepijo medvrstniško sodelovanje.

Literatura

AAIDD (2010). Pridobljeno s https://aidd.org/intellectualdisability/definition#.VmbPYr_fMQU.

Kako raste tabornik? Pridobljeno s <https://www.taborniki.si/>.

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (2015). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.

Posebni program vzgoje in izobraževanja (2014). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 2. 8. 2021, s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob.pdf

Taborništvo ustvarja samostojne in odgovorne tabornike. Pridobljeno s <https://www.bodieko.si/taborniki>.

NAVDIHUJOČA ŠOLA V ZUNANJI UČILNICI

Povzetek: Šola, v kateri sem zaposlena, si je več let prizadevala za izgradnjo zunanje učilnice. V preteklem letu se je projekt vendarle izvedel. Dobili smo estetsko oblikovano in zelo funkcionalno zunanjo učilnico. Umeščena je v zeleno okolico šole, obdana z novo nasajenimi mladimi sadnimi drevesi. Učenci in zaposleni smo zunanjo učilnico sprejeli z velikim navdušenjem. Uporabljamo jo na veliko različnih načinov. Primere dobre prakse občasno tudi delimo med seboj. Učenje in gibanje sta tesno povezana in imata dobre učne rezultate. Kadar to poteka na svežem zraku, je izkušnja še toliko bolj dragocena in učinkovita. V pričujočem članku bom predstavila delo v naši zunanji učilnici in navedla nekaj možnosti pouka na prostem. Učilnica je locirana tik ob šoli, kar nam omogoča, da jo uporabimo samo za eno uro ali pa cel dan. Opažam, da so učenci zelo motivirani za šolsko delo v zunanji učilnici, zato jo uporabimo vsakič, ko nam vreme to dopušča.

Ključne besede: zunanja učilnica, učenje na prostem, gibanje, motivacija

INSPIRING SCHOOL IN THE OUTDOOR CLASSROOM

Abstract: The school where I am employed has been striving for several years to build an outdoor classroom. Last year, the project was finally realized. We obtained an aesthetically designed and highly functional outdoor classroom. It is situated in the green surroundings of the school, surrounded by newly planted young fruit trees. Both students and staff have welcomed the outdoor classroom with great enthusiasm. We use it in many different ways. Occasionally, we also share examples of good practices among ourselves. Learning and movement are closely linked and yield good educational results. The experience becomes even more valuable and effective when this takes place outdoors. In this article, I will present the work in our outdoor classroom and outline some options for outdoor teaching. The classroom is located right next to the school, which allows us to use it for just an hour or the entire day. I notice that the students are very motivated to work in the outdoor classroom, so we use it whenever the weather allows it.

Keywords: outdoor classroom, outdoor learning, movement, motivation

Uvod

Tradicionalna osnovna šola je zasnovana kot učenje v učilnici, kjer učenci vzravnano sedijo pri mizi in srkajo znanje, ki jim ga podaja učitelj. Navadno je vsako odstopanje od te predstave pomenilo kršenje pravil in je bilo obravnavano kot odklonilno vedenje učencev, ki ga je treba čim bolj izkoreniniti. Novejša dognanja sodobne pedagogike pa so tak sistem obrnila na glavo. Vedno bolj se poudarja pomembnost in učinkovitost učenja v gibanju, pri čemer dodano vrednost pridaja učenje izven šolskih zidov. Slovenske šole so postavljene v različna okolja. Nekatere so obdane s travniki, njivami in gozdovi, spet druge pa ulete v beton in tesno stisnjene med zidove sosednjih hiš, parkirišč in gradbišč. Zato se šole pouka na prostem lotevajo na različne načine, glede na naravne, organizacijske in finančne zmožnosti.

Učenje na prostem

Velik del evolucije je bil človek pri učenju vsega, kar je moral znati, da je preživel, prepuščen sam sebi oziroma drug drugemu. Velik pomen pa je zanj ves čas predstavljala narava. Učenje v gibanju, v naravi, z lastnim raziskovanjem in preizkušanjem, so bile za naše prednike edine učne metode, ki so jih poznali. Na sam začetek pa se vračajo tudi sodobni pedagoški pristopi in metode. Več raziskav je potrdilo, da gibanje pozitivno vpliva na usvajanje nove učne snovi. Hkrati se z gibanjem sproščajo napetosti, ki jih ljudje vsakodnevno nosimo s seboj, otroci pa pri doživljanju teh niso prav nič izvzeti. Pedagoška stroka išče nove in nove načine, kako učenje in poučevanje izvajati v povezavi z gibanjem in če je le mogoče tudi na svežem zraku.

Fitzpatrick (1968, v Harun in Salamuddin, 2013) je že konec prejšnjega stoletja preučil 20 izobraževalnih programov na prostem. Želel je razumeti filozofijo in cilje tovrstnega poučevanja. Pri tem je ugotovil, da pouk na prostem oblikuje pozitiven odnos do okolja ter je postopek učenja skozi naravo, skupnost in človeške vire zunaj učilnice. Takšen pouk poveča motivacijo in obogati učni načrt. Pouk na prostem je učenje, ki je organizirano in

poteka izven šole. Poleg tega pa je tudi zapleten koncept, ki zajema različne izobraževalne dejavnosti v različnih okoljih. To so lahko terenski študij, naravoslovje, igre na prostem, vzgoja dediščine, okoljska vzgoja, izkustveno izobraževanje in druge izobraževalne dejavnosti v različnih okoljih. Pri takem pouku ni pomembno samo to, kaj se učimo, ampak tudi kje in kako se učimo. (Černič, 2021).

Učenje na prostem nima jasno določenih meja, ima pa nekaj, kar ga loči od tradicionalnega pouka. Neposredne izkušnje učenja na prostem imajo večji vpliv in so bolj motivirajoče. Izkušnja poučevanja na prostem lahko tudi za učitelja postane spodbuden vir osebnostne rasti in dosežkov v poučevanju na prostem. Med šolami, ki so se lotile izgradnje zunanje učilnice je tudi ta, na kateri sem zaposlena. S pridobitvijo zunanje učilnice smo bili učitelji postavljeni pred nov izziv, kako pouk čim bolj učinkovito in smiselno izpeljati na prostem.

Zunanja učilnica

Nutall in Millington (2013) predstavljata šolo prihodnosti v obliki bogate učilnice na prostem. Ta bi vsebovala športno igrišče, tehnološki park, igrala, ribnik, vrt, učilnico, drevesa, grmičevje in mini kmetijo. V takem okolju bi se učenci dnevno učili živeti v povezavi z naravo in v različnih življenjskih situacijah. To je ideja, ki bi zaživela v šoli, ki bi imela dovolj sredstev in prostora za uresničitev tega. Žal pa je v realnem svetu to zelo težko izvedljivo, zato se šole vsaka zase po najboljši močeh trudijo svoje razmere približati idealu.

Šole in učitelji, ki se odločijo, da bodo v svoje delo vnesli poučevanje na prostem, se morajo v prvi vrsti soočiti s svojimi omejitvami in preučiti zunanji prostor, s katerim lahko razpolagajo. Kadar šole ležijo v okolju, ki ponuja zelene ali celo gozdne površine v neposredni bližini, je naloga lažje izvedljiva. Dovolj je že nekaj klopi, razžagano deblo drevesa, ki omogoči sedenje ali pa samo gozdna jasa, na kateri učenci najdejo prostor za delo. Mestne šole se zaradi svoje umeščenosti v urbano okolje velikokrat srečajo z omejitvami, ki pa niso nepremostljive. Ob preučitvi okolice šole lahko uporabijo zelenice, park ali gozd, ki je nekaj minut hoje oddaljen od šole. Uvodni in zaključni del ure pa lahko učitelj deloma izpelje že med samo hojo do lokacije učilnice na prostem in nazaj. Nekatere mestne šole se odločijo za izgradnjo zunanje učilnice tik ob šoli in izkoriščajo prostor, ki ga ponuja okolica. Velikokrat so težava ali pa izgovor finance, ki so za to potrebne. Vendar se z nekaj volje in iznajdljivosti vodstva in zaposlenih zlahka premosti tudi ta prepreka. Na šoli, kjer poučujem, je učilnica na prostem zgrajena iz betonskih kanalov, na katera so pritrjene lesene plošče za sedala in mizo. Ker zunanja učilnica nima strehe, nastane težava z uporabo v zimskih mesecih in deževnih obdobjih. Kadar vlage ni veliko, na sedalih uporabimo dodatne blazince za sedenje in pouk na prostem lahko nemoteno poteka.

Načrtovanje pouka na prostem

Učitelj, ki načrtuje pouk na prostem, se mora vprašati, kaj vse vpliva na izvedbo tovrstne učne ure. Rickinson (2014) je te vplive strnil v treh področjih. Ti so: program pouka, učenci, ki so udeleženci pouka in lokacija izvajanja pouka. Na učinkovitost vpliva tudi čas pouka, pri čemer so daljši programi boljši kot krajši. Na učenje imajo največji učinek jasni cilji, učiteljeve kompetence, ustrezne metode, pristopi in dobri odnosi med otroki. Učitelj mora v svoji pripravi premišljeno oblikovati aktivnosti za učence, s čimer zagotovi, da bodo učenci dosegli cilje, ki si jih je učitelj zastavil. (Skribe Dimec in Kavčič, 2014). Načrtovanje poučevanja na prostem ima podobne značilnosti kot tisto v učilnici. Učitelj mora imeti dovolj jasna in realna pričakovanja, da bo pouk spodbujal motivacijo in lastno aktivnost učencev. Potreben je tudi razmislek o medpredmetni povezavi, saj lahko učitelj nekatere cilje združi in s tem izpelje pouk še bolj učinkovito. Prostor, kjer bo pouk izveden si učitelj že vnaprej rezervira in poskrbi za zakonsko določeno spremstvo drugega učitelja. Prav tako si že vnaprej pripravi potrebne materiale, po potrebi dovoljenja staršev in rezervni načrt, če načrtovanih aktivnosti iz kakršnegakoli razloga ne bi mogel izpeljati. Učiteljeva fleksibilnost je pri tej obliki pouka bistvenega pomena. (Štemberger, 2012).

Doživljanje pouka na prostem

Učenci imajo radi pouk na prostem. Delo in učenje zunaj zidov daje občutek svobode. Ker zunanje učilnice navadno niso urejene tako funkcionalno, kot klasične učilnice z mizami in stoli, učitelji učencem dopustijo, da sedijo ali celo ležijo bolj sproščeno. V večini primerov lahko sami izberejo mikrolokacijo, kjer bodo nameščeni. Sedenje na lesenih čokih, klopeh, blazinah ali celo na tleh, učencem prija. Učiteljev strah, da bo zaradi takšne sproščenosti nastal kaos in skupine učencev ne bo več obvladoval, pa je povsem odveč. Učitelj, ki svoj razred kompetentno vodi v razredu, bo to brez težav izpeljal tudi izven njega.

Učenci bodo pri učenju na prostem aktivirali vsa čutila. Sprožili bodo tudi sposobnost selekcije zvokov iz okolice, da bodo lahko sledi navodilom učitelja. Zaradi velike aktivnosti čutnih zaznav in možganskih procesov, bo učenje na prostem zelo učinkovito. Če učenje postane dolgočasno, se možgani »izklopijo«. Ravno zato veliko strokovnjakov priporoča učenje na prostem, saj to omogoča bolj razgibano poučevanje, učenci pa učni proces doživljajo drugače, kot bi ga v učilnici. (Štemberger, 2012).

Pouk na prostem nudi učitelju tudi podporo pri diferenciaciji. Uspešnejše učence, ki so naloge končali pred drugimi, lahko zaposli z dodatnim raziskovanjem okolice, iskanjem materialov, ki jih bodo potrebovali v nadaljevanju ali preprosto z opazovanjem okolice. Medtem se lahko učitelj v miru posveti učencem, ki potrebujejo dodatno pomoč in razlago. Zelo preprosto je izvedljiv tudi aktivni odmor. Po končanem učnem delu učitelj omogoči učencem gibalne igre, tek, igre z žogo ali pa pouk na prostem podaljša še za uro športa, ki bi sicer bila izvedena v šolski telovadnici.

Izvajanje pouka na prostem

Skribe Dimec (2014) navaja nekaj prednosti pouka na prostem.

- Učencem omogoča realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljša fizično in mentalno zdravje učencev,
- poveča motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti,
- izboljša vedenje učencev v razredu,
- izboljšuje ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje – manj je poškodb,
- izboljša učne dosežke,
- omogoča socialni razvoj,
- spodbuja individualne učne metode,
- poveča skrb in odgovornost za okolje ter trajnostni razvoj,
- omogoča medpredmetno povezovanje.

Nekaj predlogov aktivnosti na prostem sta navedla Rios in Brewer (2014). Te so opazovanje, klasificiranje, merjenje, komunikacija in sklepanje. Med poukom na prostem lahko učenci urijo tudi svoje poznavanje IKT tehnologije. Na primer s fotografranjem, iskanjem podatkov na spletu, deljenjem vsebin s sošolci, ustvarjanjem predstavitev, reševanjem kvizov ali pomikanjem po zastavljenih poteh s pomočjo interaktivnih zemljevidov.

Skribe Dimec (2014) navaja dva načina pouka na prostem – samostojno učenje in vodeno učenje. Pri samostojnem učenju učitelj učencem pusti, da samostojno odkrivajo, izkušajo in doživljajo, pri vodenem pa aktivnosti za učence pripravi učitelj. Samostojno učenje se v šoli pojavlja manjkrat, je pa ta način zelo motivacijski, saj omogoča kreativnost in ustvarjalnost učencev. Trajanje pouka na prostem je lahko zelo različno. Od nekaj minut, ur, do celega dne oz. strnjenih več dni.

V učilnici na prostem izvajamo različne metode in pristope pri vseh učnih predmetih. Učenci se zelo veselijo pouka na prostem. Dogovore in pravila, ki jih imamo ob tem, brez težav upoštevajo. Z veseljem se odzovejo prošnji po pomoči, ko je potrebno prinesiti, pripraviti ali pospraviti potrebne materiale. V času, odkar imamo na voljo zunanjo učilnico, sem poučevala v 2. in 3. razredu. Vsaka učna ura ni primerna za izpeljavo na prostem, je pa takih ur kljub vsemu veliko. Naša učilnica na prostem ni ograjena in nima strehe, zato smo omejeni tudi z vremenom. Ob dnevih, ko je zunaj sneg ali dež, lahko izvedemo opazovalne sprehode in druge praktične naloge, pisanje v zvezke pa je v takšnih dneh onemogočeno. Naša

učilnica na prostem je postavljena krožno. Površina učilnice je krog, ki je pokrit s peskom, obdaja pa ga zelenica. Na ta krog je prav tako v krogu postavljenih šest okroglih miz, vsako mizo pa obdaja šest sedišč. Mize in stoli so izdelani iz betonskih »kanalov«, ki so pritrjeni v tla in napolnjeni s peskom. Pokriti so z okroglimi debelimi lesenimi ploščami, ki omogočajo udobno sedenje in uporabo miz. Na sredini učilnice, v sredini kroga, pa stoji približno 3 metre visok drog, na katerega lahko obesimo plakate in druge prikaze. Že sama postavitev miz in stolov kliče k skupinskemu delu. »Omizja« imajo med seboj dovolj prostora, da so skupine lahko ločene, med seboj prehajajo ali sodelujejo. Ker je vseh sedišč skupaj 36, to omogoča združevanje učencev v različno številčne delovne skupine.

Na prostem lahko izvajamo tudi gibalno pedagogiko. To je učenje, pri katerem se za usvajanje, utrjevanje, preverjanje ali ocenjevanje poslužujemo aktivnih metod. Bistveno je, da se učenci učijo v gibanju. Tovrstno učenje namreč spodbuja možgansko aktivnost in rezultati pomnjenja so opazno višji. Učenje na prostem seveda za učitelja pomeni, da mora vse dejavnosti dobro osmisлити, razčleniti in pripraviti potrebne materiale. Po končanih aktivnostih jih bo potrebno odnesti, pospraviti, pri čemer lahko za lahko za pomoč prosimo učence. Trud bo poplačan, ko bomo videli zadovoljne učence, ki so tudi sami pripomogli k izvedbi pouka, ter se poleg tega veliko naučili.

Primeri izvajanja pouka v zunanji učilnici po predmetih

Spoznavanje okolja. Ravno v pri tem predmetu najlažje izpeljemo aktivnosti na prostem. Učni načrt v I. triadi predvideva, da učenci opazujejo naravo in spremembe v njej skozi vse leto.

- Povezujejo letne čase z življenjem ljudi in živali;
- ubesedijo, katera opravila takrat izvajamo;
- kakšno vreme imamo;
- kako to vpliva na živali, rastline in ljudi;
- kako v posameznih obdobjih skrbimo za ohranjanje okolja ipd.

Veliko boljše, kot ogled posnetka, je praktično delo ali opazovanje sprememb v zunanji učilnici.

Matematika. Veliko matematičnih vsebin lahko izvedemo zunaj.

- Spoznavanje množic in presekov, ki jih »narišemo« v pesek in vanje polagamo člane množic,
- merjenje in primerjanje dolžin s palico, storžem, kamnom ipd.,
- tehtanje z improvizirano gugalnico, ki jo izdelamo iz valja in deske,
- preštevanje desetic in enic s palčkami, kamni, želodi, kostanji...
- širjenje številskih predstav z različnimi materiali,
- iskanje simetrije in skladnosti v naravi,
- opazovanje geometrijskih oblik – teles v naravi itd.

Slovenski jezik in književnost.

- Kaj je lahko lepšega kot sproščeno branje beril pod drevesnimi krošnjami? Izkušnja samostojnega branja učencev ali branje učitelja je lahko odlična motivacija za urjenje tehnike branja.

- Pri učenju tiskanih in pisanih črk uporabimo krede in pišimo na beton ali asfalt. Pišimo s palico po pesku, s prstom po mivki ali blatu. Vse te grobe in fine motorične vaje izpopolnjujejo spretnost učencev za kasnejše natančno zapisovanje črk in besed v zvezke.

- Zapis zgodbe ob slikah lahko postane zapis resničnega dogajanja z dodanim domišljijским nadaljevanjem. Morda je mimo nas šel gospod s kužkom. Lahko pripovedujemo zgodbo o njem. Kam je namenjen? Kako je ime kužku? Kako preživljata dneve?

Likovna umetnost. Klasične likovne tehnike, ki jih izvajamo v razredu, lahko brez težav, le z nekaj prostorskimi prilagoditvami, izvedemo tudi v zunanji učilnici. Poleg tega pa lahko izkoristimo zunanji prostor in materiale, ki jih ta ponuja.

- Ustvarjamo lahko slike iz naravnih materialov,

- rišemo s kredami na beton ali asfalt,
- s vodoodpornimi barvami narišemo talne slike in talne igre,
- poslikamo betonska korita in sive zidove,
- izdelamo kipe ali skulpture iz snega,
- narišemo načrt ureditve okolice šole itd.

Glasbena umetnost. Klavirja resda ne bomo mogli nesti s seboj v zunanjo učilnico, vendar ga po navadi tudi v učilnicah nimamo. Lahko pa s seboj vzamemo kitaro, flavto, orffove instrumente ali pa uporabimo lastne instrumente.

- Preproste ritmične instrumente lahko izdelamo iz materialov, ki jih najdemo v zunanji učilnici ali okrog nje,
- pojemo in plešemo,
- v pesek ali blato narišemo notno črtovje,
- z večjimi in manjšimi kamni, storži, plodovi prikažemo višino in trajanje tonov, ipd.

Šport. Pri športu lahko poleg teka, ogrevalnih vaj, vadbe ob in na sedalih, uporabimo še rekvizite, ki jih prinesemo s seboj (kolebnice, obroči, žoge, stožci). Vadba lahko poteka krožno po učilnici ali pa izkoristimo zelenico ob njej. V našem primeru smo tudi drog, ki stoji sredi učilnice uporabili za plezanje po žrdi. Načini izvedbe pouka na prostem so neusahljivi. Potrebna je le volja učitelja, da jih pripravi. Učenci bodo prav gotovo navdušeni.

Zaključek

Tako strokovni delavci kot starši smo zadnja leta priča otrokom, za katere se zdi, da so njihovo pozornost posrkale sodobne tehnologije. Ekranizacijo otrok in družbe v prihodnosti lahko omilimo tudi s tem, da učence spodbujamo k vračanju v naravo. Vsaka učna ura, ki jo bomo izvedli v parku, gozdu ali na zelenici bo pripomogla k pozitivnim premikom v to smer. Če to počnemo tudi kot starši doma ter izkoristimo skupne trenutke za gibanje in druženje na prostem, bo učinek še večji.

Poleg volje učitelja, pa je pomembna tudi naravnost šole. Pri izvajanju poučevanja na prostem, bomo učinkovitejši, če bo to skupni cilj organizacije. Učitelji se bodo bolj sproščeno lotili tega izziva, učenci pa bodo bogatejši za izkušnjo tovrstnega pouka.

Literatura

- Černič, A. (2021). Pogledi učiteljev in učna gradiva za pouk na prostem pri učni vsebini snovi od 1. do 5. razreda osnovne šole. Magistrsko delo. Ljubljana: UL Pedagoška fakulteta.
- Harun, M. in Salamuddin, N. (2013). Applying elements of outdoor education in teacher education innovation. *Asian social science*, 9(16), 15-21. Pridobljeno 8. 4. 2024 s <https://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/view/32373>
- Nutall in Millington (2013). *Outdoor classrooms: A handbook for school gardens*. Melbourne: PI Productions Photography.
- Rios, J. M. in Brewer, J. (2014). Outdoor education and science achievement. *Applied environmental education & communication*, 13(4), 234-240.
- Skribe Dimec, D. in Kavčič I. (2014). Učenje v resničnem svetu. *Šolski razgledi: pedagoški strokovno informativni časnik*, 65(6), 14.
- Štemberger, V. (2012). Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj. *Razredni pouk*, 1-2, 84-90.

GIBALNO OVIRANI DIJAKI PRIDOBIVAJO IZKUŠNJE

Povzetek: V katalogu znanja je za srednješolske izobraževalne programe, tudi za gibalno ovirane, predpisano izvajanje interesnih dejavnosti. Gibalno ovirani dijaki so zaradi zdravstvenih težav pogosto prikrajšani, primanjkuje jim izkušenj izven šole, zato jim je potrebno ponuditi aktivnosti, ki zadostijo njihovim potrebam, sposobnostim in zmožnostim. Pri samem načrtovanju je pomembno upoštevati načela primernosti, nazornosti, ciljnosti, varnosti in odgovornosti. Zato je nujen predhodni ogled terena, sodelovanje z zdravstvenim osebjem, pri sami izvedbi pa je ključno sodelovanje med zaposlenimi, med dijaki in zaposlenimi ter med samimi dijaki. Od dobre priprave je odvisna kvaliteta izvedbe, ki dijakom omogoča pridobivanje novih znanj, širitev in poglobitev že pridobljenega znanja, vključevanje v ožje in širše okolje ter pridobivanje življenjskih izkušenj. Vse to pozitivno vpliva tudi na njihovo samopodobo, samozavest in zdravje.

Ključne besede: gibalno ovirani, izkušnje, učna načela, sodelovanje, priprava, zdravje

STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES GAIN EXPERIENCE

Abstract: The catalogue of knowledge prescribes the implementation of extracurricular activities for secondary school educational programmes, including those for students with physical disabilities. Students with physical disabilities are often deprived due to health problems, lacking experience outside of school, so it is necessary to offer them activities that meet their needs, abilities and capabilities. In the planning process, it is important to consider the principles of suitability, clarity, goal orientation, safety, and responsibility. Therefore, a prior site visit is essential, along with cooperation with medical staff. During implementation, cooperation among staff, between students and staff, and among students themselves is crucial. The quality of implementation depends on good preparation, enabling students to acquire new knowledge, to expand and deepen already acquired knowledge, to integrate into the local and regional environment, and gain life experience. All this has a positive impact on their self-image, self-confidence, and health.

Key words: physically disabled, experience, learning principles, cooperation, preparation, health

1 Uvod

V katalogu znanja je za srednješolske izobraževalne programe, tudi za gibalno ovirane, predpisano izvajanje interesnih dejavnosti. Gibalno ovirani dijaki so zaradi zdravstvenih težav pogosto prikrajšani, primanjkuje jim izkušenj izven šole. Zato jim je potrebno ponuditi aktivnosti, ki zadostijo njihovim potrebam, sposobnostim in zmožnostim. Dijakom omogočajo pridobivanje novih znanj, širitev in poglobitev že pridobljenega znanja, vključevanje v ožje in širše okolje ter pridobivanje življenjskih izkušenj. Vse to pozitivno vpliva tudi na njihovo samopodobo, samozavest in zdravje. Na aktivnosti izven ustanove je potrebno pripraviti tako dijake kot profesorje. Potrebno je upoštevati zdravstveno stanje dijakov, njihovo gibalno oviranost, arhitekturo ustanov in okolice ... Vse to pa je potrebno uskladiti s predpisanimi dejavnostmi izobraževalnih programov.

2 Učna načela dejavnosti

Uspešna realizacija dejavnosti, pa naj bo to ekskurzija, kulturni dan, obisk sejma ali knjižnice, zahteva uporabo različnih učnih načel:

- načelo primernosti
- načelo nazornosti
- načelo aktivnosti
- načelo ciljnosti
- načelo psihofizičnih sposobnosti in potreb
- načelo varnosti
- načelo odgovornosti

Tudi v naši šoli seveda sledimo tem načelom, vendar se mi zdi, da je zaradi gibalne oviranosti dijakov v ospredju vedno organizacijska priprava.

2.1 Načelo primernosti

Naši dijaki so v glavnem v nižjem in srednjem poklicnem izobraževanju. Pri pripravi dejavnosti upoštevamo predpisane aktivnosti, ki jih poskušamo prilagoditi zanimanju in sposobnostim dijakov. Dogodek mora biti primeren z več vidikov: stopnje gibalne oviranosti dijakov, primernosti terena, zdravstvenega stanja dijakov in števila spremljevalcev. Organizatorju dejavnosti so poleg zdravnice in medicinskih sester v pomoč tudi fizioterapevti in delovni terapevti, ki pomagajo pri izbiri pripomočkov za delo. Dijaki so različno gibalno ovirani, ker pa so skupine mešane, je potrebno izbrati dejavnost, ki se jo lahko udeležijo vsi. V primeru, da se kak dijak določene aktivnosti ne more ali ne sme udeležiti, zanj pripravimo nadomestno aktivnost. Stopnje gibalne oviranosti so:

- Lažja gibalna oviranost – samostojno hodijo na daljše razdalje, težave imajo lahko pri teku in daljši hoji po neravnem terenu. Pri dnevnih aktivnostih so samostojni. Niso odvisni od pripomočkov in potrebujejo le manjše prilagoditve.

- Zmerna gibalna oviranost – samostojno hodijo na krajše razdalje, nekateri uporabljajo pripomočke kot so posebni čevlji, ortoze ali bergle. Težave imajo na neravnem terenu in stopnicah. Na daljše razdalje lahko uporabljajo voziček na ročni pogon, ortopedsko kolo ali pomoč in nadzor druge osebe. Fina motorika ni bistveno motena.

- Težja gibalna oviranost – hoja na krajše razdalje brez pripomočkov ni mogoča, potrebujejo voziček na ročni pogon, ortopedsko kolo ali pomoč druge osebe. Hoja po stopnicah je zelo težavna ali ni mogoča. Fina motorika je motena. Potrebujejo delno pomoč pri dnevnih aktivnostih.

- Težka gibalna oviranost – za samostojno gibanje niso sposobni in se gibajo z električnim invalidskim vozičkom. Zmorejo malo funkcionalnih gibov rok in potrebujejo posebne prilagoditve pri hranjenju. Odvisni so od tuje pomoči pri vseh dnevnih opravilih.

Primernost terena organizatorji preverimo pri pripravi dejavnosti. Pogosto gremo na teren in si ga ogledamo. Pozorni moramo biti na:

- Širino vrat (WC, kopalnica, sobe ...) – vozički na elektromotorni pogon so široki tudi 66 cm, dolgi do 140 cm in visoki do 125 cm ter težki tudi več kot 200 kg.

- Primernost WC-jev – ali imajo poseben WC za invalide, velikost in širina vrat.

- Stopnice – navadni voziček lahko privzdignemo, električnega ne.

- Klančine in klanci – ne smejo biti prestrmi.

- Pot – asfalt, makadam, pesek, granitne kocke.

- Višino pločnikov in izstop z njega.

- Pragove v hiše ali sobe.

- Velikost dvigala in hitrost vožnje – če so dvigala majhna in vozijo počasi, ne moremo prepeljati večjega števila dijakov na vozičkih, saj nam to vzame preveč časa.

- Velikost sob – pomembna zaradi obračanja električnih vozičkov.

- Možnost obračanja za avtobus in kombije.

- Velikost razstavnih prostorov, saj imajo ponekod omejitve glede sprejemanja števila vozičkov.

- Primeren prostor za kosilo z ustreznimi sanitarijami.

- Avtobus – velikost in višina boksov, višina stopnic, razmaknjenost sedežev (slika 1).

Glede zdravstvenega stanja dijakov se posvetujemo z našim osebjem. Na dejavnost naj bi šli vsi dijaki, razen če je zaradi zdravstvenega stanja to odsvetovano. V tem primeru pripravimo nadomestno dejavnost v šoli. Zdravstveno osebje nam svetuje tudi glede postankov za WC, dolžine dejavnosti oz. poti in potrebnega počitka za zdravstveno zahtevnejše udeležence. Obvezno je pripraviti varnostni načrt. Imamo poseben obrazec, ki ga vodi ekskurzije izpolni in izroči ravnatelju, svoja izvoda pa imata učitelja, ki vodita avtobuse.

Normativi določajo število spremljevalcev, vendar gibalno ovirani dijaki, ki so na vozičkih, potrebujejo pomoč pri prevozu, hranjenju in urejanju. Vsak tak dijak ima imensko določenega spremljevalca, ki zanj skrbi. S seboj imamo tudi medicinske sestre. Njihovo število je odvisno od zdravstvenih zahtevnosti dijakov.

2.2 Načelo nazornosti

Ugotavljamo, da našim dijakom primanjkuje izkušenj. Če so bili vključeni v redne osnovne šole, so v času dejavnosti ostajali doma. Niso se udeleževali športnih in kulturnih dni ter ekskurzij. Nepoznani jim je plezanje, vožnja z žičnico ali čolnom. Malo je staršev, ki bi svoje otroke vozili na različne prestave, izlete ali sejme. Večina jih nikoli nikamor ne gre. Abstraktno mišljenje je slabo razvito. Veliko pozornosti zato namenimo ogledom in dejavnostim, ki dijake bogatijo tako z znanjem kot z izkušnjami. Poskušamo jim predstaviti nove aktivnosti in jih vanje vključiti ter jih opozarjati na nepoznane stvari v njihovi okolici.

2.3 Načelo aktivnosti

Dijaki so navajeni stalnega vodenja in zaradi nižjih sposobnosti jih večina ni sposobna pripraviti primerne gradiva. Profesorji se zato bolj posvetimo razlagi poti in opozarjanju, na kaj naj bodo pozorni. Poročila oz. učne liste smo omejili le na najpomembnejše podatke, saj zaradi gibalne oviranosti večina na sami poti ni sposobna reševanja le teh.

2.4 Načelo ciljnosti, psihofizičnih sposobnosti in potreb

Dijaki so na različnih stopnjah razvoja in gibalne oviranosti. Potrebno je uravnotežiti ogleda in razlage glede na sposobnosti dijakov, hkrati pa upoštevati zdravstveno specifično posameznikov. Zato je priprava na izvedbo pomembna ravno toliko kot sama izvedba. S temo dejavnosti in potekom dijake seznanimo pred odhodom že pri samem pouku. Pogosto si na spletu pogledamo, kam bomo šli in kaj si bomo tam ogledali. Če je to predstava, se natančno pogovorimo o vsebini. Pomemben dejavnik je tudi sprostitiv. Pri daljših aktivnostih je potreben vmesni počitek, npr. v obliki predstave, športne aktivnosti, vožnje z ladjo ali zgolj sproščanja v naravi. Kot organizatorju dejavnosti mi veliko težavo predstavlja čas. Za prevoz ga porabimo enako kot gibalno neovirani. Zapletati pa se začne npr. pri transferju v dvorane, trajanju ogleda, namestitvi na čolne ali žičnico, hranjenju, urejanju na WC-ju, ... Grobo gledano gibalno ovirani porabijo še enkrat več časa kot neovirani. Tudi to je potrebno upoštevati pri načrtovanju dejavnosti in se odločati, kakšen radij ogleda na terenu bomo izvedli.

2.5 Načelo varnosti, odgovornosti in samostojnosti

Naše poti so različno zahtevne. Opozarjanje na varnost se pri naših dijakih začne z obleko, obutvijo in malico. Dijaki imajo pelerine, ki pokrivajo tudi voziček. Na to, da jih vzamejo s seboj, jih je potrebno že prej opozoriti. Spomniti jih je treba tudi na to, da imajo vozički polne gume in napolnjene akumulatorje. Tudi mi imamo problematične dijake, vendar zae-nkrat ne toliko glede vedenja. Več je zdravstvenih težav: pogosta potreba po WC-jih, utrujenost, epilepsija, ovirana mobilnost. Morebitne težave moramo predvideti že vnaprej in imeti pripravljeno rešitev. Prav zato so predhodni ogledi terena za gibalno ovirano skupino dijakov še toliko nujnejši.

3 Primeri dejavnosti

V vseh letih, odkar sodelujem pri pripravi interesnih dejavnosti, smo izpeljali kar precej programov, ki so ustrezni za gibalno ovirane. Naj naštejemo nekaj primerov:

- Kulturni dan – Cankarjev dom, Mestni muzej Ljubljana, Lutkovno gledališče, Narodna galerija, Narodna in univerzitetna knjižnica, Knjižnica Domžale, Grad Zaprce.
- Ekskurzije – Gorenjska (Železarski muzej Jesenice, Nordijski center Planica, žičnica na vrh skakalnice), Notranjska (Muzej vojaške zgodovine Pivka, ob Cerkniskem jezeru z lojtrniki), Štajerska (splavarjenje po Dravi, sprehod skozi mesto, ogled Akvarija-terarija Maribor), Primorska (ogled Kobilarne Lipica, Muzej solinarstva), Vrhnika (izvir Ljubljane in Tehniški muzej Slovenije v Bistri).
- Sejmi – Celjski sejem – Mednarodni sejem učnih podjetij (aktivna udeležba dijakov), Gospodarsko razstavišče Ljubljana – sejem IFAM ali Alpe-Adria (obisk sejma kombiniramo z ogledom Navja ali Muslimanskega kulturnega centra).
- Dnevi dejavnosti v ČŠOD Breženka ali Bohinj (sliki 2 in 3).

4 Kdaj je dejavnost uspešno izvedena?

Dejavnost je uspešno izvedena, ko je evalvirana. Takrat ugotovimo, ali so bila upoštevana vsa načela, ogledi opravljeni in je vse potekalo po pripravljeni časovnici. Dijaki pa menijo, da je dejavnost uspešna, če so imeli čas za kavo oz. čaj. Naši dijaki, sploh težko gibalno ovirani, ne morejo sami na kavo ali sladoled v nek lokal. Vedno potrebujejo pomoč. Gibalno neovirani dijaki na rednih šolah lahko dobijo eno uro odmora, ki ga prosto porabijo. Naši dijaki sami, brez spremljevalnega osebja, ne morejo početi ničesar, vsaj večina od njih ne. Zanje je odmor za kavo v resnici socializacija. Učitelji in spremljevalci jih opozarjamo na vedenje in učimo naročanja in plačevanja pijače. Tako se navajajo na medsebojno komunikacijo in stike z odraslimi izven njihovega ožjega kroga. Zato naše dejavnosti v sprostitevni delu vedno vključujejo tudi obisk lokala, kjer si lahko naročijo kavo, sok, sladoled ...

Zaključek

Priprava in izvedba dejavnosti za dijake, ki imajo poleg gibalne oviranosti še veliko različnih zdravstvenih težav, je naporno in zahtevno delo. Natančna in skrbna priprava ter sodelovanje spremljevalcev je pogoj za uspešno izvedbo. Vedno se je potrebno zavedati, da nova znanja in izkušnje dijake bogatijo, jih delajo samozavestnejše in spodbujajo k odkrivanju novega, še nepoznanega. Ves trud je poplačan, ko dijaki povedo, da so se imeli lepo in da so videli in spoznali veliko novih stvari.

Literatura

- Bezjak, J. (1999). Didaktični model strokovne ekskurzije za naravoslovje in tehniko. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Oblak, T. (2008). Priprava geografsko-slovenistične ekskurzije v zadnjem triletju osnovne šole. Diplomaska naloga, Ljubljana: Dostopno na naslovu: geo.ff.uni-lj.si/pisnadela/pdfs/dipl_200805_tadeja_oblak.pdf.
- Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. (2015). Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana: Dostopno na naslovu: <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimipotrebami.pdf>.

VLOGA UČITELJA PRI OPOLNOMOČENJU DIJAKOV ZA PREMAGOVANJE STRAHU PRED EKSTERNIM OCENJEVANJEM ZNANJA

Povzetek: Dijaki na splošni gimnaziji se ob koncu 4-letnega šolanja soočijo z maturo, ki je zanje velik učni in tudi psihični preizkus. Z leti poučevanja opažam, da jih pri učenju in motivaciji za učenje močno ovira strah pred tem ocenjevanjem. V prispevku razmišljam o tem, kako lahko učitelj na mladostnika vpliva in mu pomaga, da strah premaga do te mere, da ga pri učenju in izkazovanju znanja ne bi oviral. Izhajam iz predpostavke, da če pri dijakih znižamo nivo strahu pred ocenjevanjem, zvišamo njihovo motivacijo za učenje in posredno lahko vplivamo na učno uspešnost. S šestimi zelo uspešnimi dijaki sem opravila intervju in raziskala, kako strah pred ocenjevanjem občutijo in, predvsem, kako vidijo vlogo učitelja pri premagovanju tega strahu. Izkazalo se je, da učitelj lahko močno vpliva na njihov strah pred ocenjevanjem. Pri tem so pomembne tako njegove osebnostne lastnosti kot tudi učne metode, ki jih pri pouku uporablja.

Ključne besede: strah pred ocenjevanjem, lastnosti učitelja, metode poučevanja, motivacija, učni uspeh

THE ROLE OF THE TEACHER IN EMPOWERING STUDENTS TO OVERCOME EXTERNAL EXAMINATION FEAR

Abstract: At the end of their 4-year schooling, students of grammar schools in Slovenia are faced with the matura exam which they often perceive as a significant educational and psychological challenge. Over the years of teaching I have noticed that examination fear greatly hinders them in learning and negatively impacts their motivation for studying. In this article I reflect on how a teacher can positively influence teenagers and help them overcome this fear to the extent where it would not impede them in learning and demonstrating their acquired knowledge. My premise is that if we reduce the students' levels of examination fear, we thus increase their motivation for learning and can indirectly influence their academic success. I conducted interviews with six very successful students and explored their experience of exam anxiety and, above all, the way they see the role of teachers in overcoming this fear. It turned out that teachers can significantly impact their fear of examination and that both their personality traits and teaching methods used in class play a vital role.

Key words: examination fear, teacher characteristics, teaching methods, motivation, academic success

Uvod

Na koncu splošnega gimnazijskega programa se 19-letni mladostniki soočijo z zrelostim izpitom: matura, sestavljena iz petih predmetov, od katerega so trije obvezni in dva izbirna. Obvezni predmeti poleg pisnega dela izpita (sestavljene iz več poddelov oziroma pol) vsebujejo še ustnega, izbirna predmeta pa poleg pisnega dela še seminarsko nalogo oziroma laboratorijske ali terenske vaje ter ekskurzijo. Matura iz vseh predmetov poteka praviloma od konca meseca maja do konca meseca junija (z izjemo eseja pri slovenščini, ki se piše že v začetku maja). To pomeni, da dijaki v slabem mesecu dni izkazujejo znanje 4-letne snovi pri petih pisnih in treh ustnih izpiti. Pri pripravljanju dijakov na izpite pa imamo učitelji veliko vlogo. Sama poučujem slovenščino, prvi maturitetni predmet, sestavljen iz literarnega eseja, slovničnega testa in ustnega izpita iz poznavanja in razumevanja književnih del. Skozi leta poučevanja opažam, da je matura za dijake izredno zahtevna s kognitivnega vidika (širok obseg znanja izkazujejo v relativno v kratkem času), hkrati pa tudi psihičnega, saj jim točke na maturi predstavljajo »vstopnico« za željeno fakulteto in posledično poklic. Velikokrat je strah pred neuspehom zelo visok, kar lahko vodi tudi v psihosomatska obolenja, kot so npr. prebavne motnje, anksiozne motnje ali motnje spanja. Kako se dijaki spopadajo s strahom pred neuspehom in kako jim učitelj pri tem lahko pomaga, sem raziskovala s šestimi zelo uspešnimi dijaki, ki so tik pred opravljanjem mature.

Strah pred neuspehom

Strah, ki ga mladostnik občuti pred (eksternim) ocenjevanjem znanja, je odvisen od več dejavnikov. Strokovnjaki navajajo (Magajna, 1995, v Jančič, 2010, str. 5), da učenčevo razlago učne oziroma ocenjevalne situacije pogojujejo tudi njegove osebnostne poteze; kakšne so

njegova samopodoba in učna zgodovina, strukturna relevantnost (kaj doživlja kot pomembno) in motivacija. Čustveni dejavniki (strah, stres, napetost) torej vzajemno vplivajo na učni (ne)uspeh, hkrati pa vodijo v posledice, kot so slabi odnosi s starši, nižja samopodoba ipd. Kot rezultat se lahko kažejo glavoboli ali druge psihosomatske težave (Mikuš Kos 1991, v Jančič, 2010, str. 6). Sama pa ugotavljam, da imamo tudi učitelji precejšnjo vlogo pri zmanjševanju strahu pred maturo, tako z osebnostnimi lastnostmi kot tudi z metodami dela v razredu. Če z dijaki snov utrjujemo in jim zastavljamo ravno prav zahtevne naloge (toliko, da se morajo potruditi, hkrati pa jih lahko uspešno zaključijo), jim s tem povečujemo zaupanje v njihovo lastno učno zmogljivost. Signifikanten del učnega procesa pa prav tako predstavlja odnos med učiteljem in učencem (mladostnikom), ki naj temelji na zaupanju; tudi zato, da ob pritisku in strahu, ki ga dijaki lahko doživljajo, ne sleparijo ali iščejo bližnjic do znanja (Peršolja, 2008, str. 173). Iz strahu pred neuspehom namreč dijaki celo izbirajo predmete na maturi, za katere precejšnje, da imajo ožji obseg snovi.

Vpliv učitelja na strah pred neuspehom (raziskovalni del)

Opredeletem problema, cilj raziskovanja, tehnika zbiranja podatkov

V šolskem letu 2023/24 poučujem dva oddelka 4. letnika na Gimnaziji Šentvid. Z dijaki se že od tretjega letnika dalje prednostno ukvarjamo z maturo, letos pa znanje utrjujemo, poglobljamo ter se pripravljamo na literarni esej. Opažam, da je predvsem pri tistih dijakih, ki so učno uspešni in imajo visoke ambicije glede doseganja rezultatov, močno prisoten strah pred neuspehom. V večini so to dekleta. Strah pa negativno vpliva tako na učenje kot tudi na psihofizično počutje (raven kortizola, ki se ob stresu sprošča, neugodno deluje na človeško telo). Želela sem ugotoviti, kako profesorji lahko vplivamo na ta strah in ga znižamo, kako jim lahko pomagamo graditi zaupanje v lastno znanje in se osredotočiti na učenje (kognitivni del), ne da bi jih pri tem oviral strah (emocionalni del).

S šestimi dijakinjami sem opravila polstrukturiran intervju, torej intervju, pri katerem si raziskovalec vnaprej oblikuje nekaj bistvenih vprašanj, s katerimi želi doseči raziskovalne cilje, preostala vprašanja pa oblikuje sproti med potekom intervjuja (Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja, 2008–2009). Intervjuvala sem jih vsako posebej, tako da na medsebojne odgovore niso vplivale. Vsa dekleta se vpisujejo na fakulteto, na kateri je število vpisanih mest omejeno, kar pomeni, da so maturitetni rezultati za vpis na študij zanje zelo pomembni. Vprašanja, ki sem jim jih zastavila, so bila odprta in niso ponujala vnaprej podanih odgovorov:

1. Kako bi ocenili strah pred maturo na lestvici 1–10, pri kateri 1 pomeni »sploh me ni strah«, 10 pa »strah me je na najvišji možno stopnji«?
2. Česa se najbolj bojiš (npr. sam potek mature, neuspeh, (pre)nizko število doseženih točk, lastno razočaranje ali razočaranje drugih, onemogočen dostop do želene fakultete ...)?
3. Kaj vpliva na ta strah, zakaj je prisoten (če je)?
4. Ali ti učitelj lahko pomaga ta strah znižati (ali celo zvišati)? Kako? (Osebnostne lastnosti, pogovor in stik z njim, učne metode pri pouku ...)
5. Kakšen bi bil idealen učitelj, kako bi potekal pouk pri njem in na kakšen način bi vam pomagal, da se strah pred neuspehom kar najbolj zniža?

Rezultati, razmislek, ugotovitve

»Strah pred maturo« so dekleta ocenila z 8 (2-krat), 9 (1-krat) in 10 (3-krat), kar potrjuje mojo domnevo, da je strah visok. Na vprašanje »Česa se najbolj bojiš?« so vsa dekleta (6-krat) odgovorila, da prenizkega števila točk, kar bi jim onemogočalo vstop na željeno fakulteto. Ob tem je pet deklet izrazilo še sram in lastno razočaranje ob neuspehu. En odgovor je bil tudi, da bi morala vsem povedati, da ji ni uspelo, in to ji predstavlja največji pritisk. Prav tako je bil pogost odgovor (4-krat), da se bolj bojijo ustnega izpita in zastrašujoča se jim zdi že sama situacija in protokol izvedbe mature. Pri vprašanju »Zakaj je strah prisoten?« so vsa dekleta (6-krat) odgovorila, da zaradi prevelike količine snovi in stresa, ki je ob tem

prisoten. Treba je izkazati prevelik obseg znanja v tako kratkem časovnem obdobju. Skrbi jih tudi, da bodo zaradi strahu vse pozabile. Naslednji dve postavki sta se nanašali na profesorja in na njegov vpliv pri zviševanju oziroma nižanju strahu. Odgovori na vprašanje »Ali ti učitelj lahko pomaga znižati strah in kako?« so bili zelo zanimivi. Dekleta so soglasno (6-krat) izrazila odpor do tega, da profesor maturo omenja ves čas in da z njo straši, torej poudarja, kako je pomembna, težka, obsežna, ali komentira, da njihovo trenutno znanje ni zadovoljivo in da je časa za učenje še zelo malo. Profesorji to verjetno naredimo v veri, da bi jih motivirali za učenje, pravzaprav pa je naš učinek nasproten, saj jim le povečamo strah. Vsa dekleta (6-krat) so odgovorila tudi, kako pomembno je, da snov pri pouku utrjujejo, da rešujejo primere starih matur in da učitelj čim večkrat poustvari situacijo, kot je na maturi (sploh ustni izpit – podobno zastavljena vprašanja, žrebanje lističev z vprašanji, čas priprave na odgovarjanje ...). Tri dekleta so izrazila tudi željo in potrebo po tem, da učitelj z njimi vzpostavi stik. Da jih povpraša, kako se počutijo, kaj jih skrbi, kakšna predvidevanja imajo. Želijo si tudi, da lahko sami sooblikujejo pouk, kar pomeni, da jih učitelj vpraša, kaj bi še želeli utrditi, kako bi se učili, česa ne razumejo, in to pri izvedbi pouka upošteva. Zadnje vprašanje je intervjuvanke spraševalo, »Kašen je idealen učitelj, kako poteka pouk pri njem in kako jim strah pred neuspehom kar najbolj zniža?«. Odgovori so bili podobni. Vsa dekleta (6-krat) so izrazila željo, da profesor z maturo ne straši, saj poudarjanje tega, da je obsežna in težka, časa pa malo, ne dvigne motivacije, pač pa zviša strah in stres. Hkrati so navedla tudi (6-krat), da želijo spodbudo, motivacijsko besedo, zagotovilo, da znajo in so sposobne. Štiri dekleta si želijo, da je profesor dostopen za vprašanja o snovi in o samem poteku mature ter da jih bodri, pomaga pri soočanju s strahom, stresom in občutkom nemoči ob toliko snovi. Izrazila so tudi (4-krat), da si pri pouku želijo sistematično podajanje snovi in oblikovanje zapiskov, sprotno utrjevanje in utrjevanje za nazaj ter reševanje starih maturitetnih pol (da torej vidijo tip nalog in nivo težavnosti). Pomembno se jim zdi tudi (3-krat), da jih učitelji čim bolj natančno seznanimo s potekom mature in postopkom odgovarjanja na ustnem izpitu. Dve dekleti sta izpostavili tudi, kako pomembno je, da učitelj verjame vanje, je sproščen in dobrovoljen, poln volje in življenja, saj s tem enako občutke vzbuja tudi pri njih. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko strnem nekaj ugotovitev:

- Dijaki so storilnostno naravnani in se učijo predvsem zato, da bi dosegli čim višje število točk in prišli na željeno fakulteto.
- Strah, ki ga ob učenju in eksternem ocenjevanju znanja občutijo, je povezan z njihovo samopodobo. Nižja kot je, višji je strah pred neuspehom, neuspeh pa bi samopodobo zopet znižal.
- Učitelj pa lahko vpliva na dijakovo učno samopodobo in na njegov strah pred ocenjevanjem. Pomembno je, da je zanj dostopen, spodbuden in razumevajoč. Mature naj ne uporablja kot »grožnjo« in naj z njenim obsegom ter pomanjkanjem časa za učenje dijakov ne straši, pač pa jim vliva zaupanje v lastno znanje.
- Pouk in učne metode so pomembni. Dijaki želijo strukturo, razlago, učiteljevo dostopnost za dodatna pojasnila, utrjevanje, reševanje primerov eksternega ocenjevanja.
- Smiselno bi bilo čim večkrat in čim bolj avtentično poustvariti izpitno situacijo, da se ji dijaki privadijo oziroma sploh vedo, kaj lahko pričakujejo.

Zaključek

Kot profesorica čutim dolžnost in potrebo, da dijake dobro pripravim na maturo, pa ne le strokovno, pač pa tudi psihično. Pogovori z dijakinjami so v meni vzpodbudili razmislek, kako bi lahko še bolj vplivala na čim višjo učno samopodobo dijakov in jih motivirala za učenje. Povratna informacija o lastnem poučevanju je vsekakor nujna in nepogrešljiva, a žal velikokrat premalo uveljavljena sestavina spodbujanja profesionalne rasti učiteljev na celotni izobraževalni vertikali – od osnovnošolskih do univerzitetnih (Marentič Požarnik, Lavrič, 2015, str. 14). Sama bom dobljene odgovore pri snovanju pouka v prihodnje zagotovo

upoštevala in ga v največji možni meri oblikovala tako, da bo za dijake vzpodbuden, učinek pa kar najmanj zastrašujoč. Poudariti pa je treba tudi, da je obseg znanja, ki ga šolski sistem od dijakov zahteva, zelo širok in hkrati precej faktografsko naravnan, s (pre)malo problemskega učenja. Če bi bilo podatkov manj, bi se pri pouku lahko bolj posvetili utrjevanju znanja, povezovanju snovi, razmisleku, pa tudi psihični pripravi na eksterno ocenjevanje znanja, kot so na primer tehnike soočanja s strahom.

Literatura

- Jančič, P. (2010). Preprečevanje stresa pri učencih zaradi ocenjevanja znanja. Magistrsko delo. Ljubljana, pedagoška fakulteta.
www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-YJEY4CYU/7f8ad17b-cda7-4696-b597-91b14af6121a/PDF
- Marentič Požarnik, B., Lavrič, A. (2015). Kako se učijo učitelji? Vzgoja in izobraževanje, 46 (1).
www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-2X6YL85E/dcf0829f-7dea-4ec4-9a02-5bb50bb13e1f/PDF
- Peršolja, A. (2008). Formativno spremljanje znanja pri matematiki. Didaktika ocenjevanja znanja: Razvoj didaktike na področju ocenjevanja znanja, zbornik prispevkov. Ljubljana, Zavod republike Slovenije za šolstvo.
www.zrss.si/wp-content/uploads/2024/01/Didaktika-ocenjevanja-znanja_2008.pdf
- Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja (2008–2009). Agencija za raziskovanje RS: Amebis, d. o. o., Kamnik.
www.termania.net/slovarji/terminoloski-slovar-vzgoje-in-izobrazevanja/3474922/polstrukturirani-intervju

PROJEKT ERASMUS+ KOT SREDSTVO MOTIVACIJE DIJAKOV

Povzetek: Projekt Erasmus+ je postal vodilni program mobilnosti v evropskem prostoru v zadnjem desetletju, saj prinaša veliko dodano vrednost za vse deležnike v šolstvu, športu in drugje. Ker ponuja nadgradnjo rednega šolskega sistema pozitivno vpliva na motivacijo posameznikov vključenih v le tega. Zaradi mnogih koristi smo tudi na naši šoli vključeni v dva projekta istočasno, izkušnje so dobre, zato nameravamo sodelovanje ohraniti in po možnosti razširiti. Pred začetkom projekta so zelo pomembne ustrezne priprave ter dobro načrtovanje vseh dejavnosti, da se doseže visoka raven izvedbe, kar posledično vpliva na visoko motivacijo dijakov in profesorjev. Evropska politika je v zadnjem obdobju zelo naklonjena projektu, saj se finančna sredstva zanj povečujejo in trenutno imajo šole dobro perspektivo, da lahko svojim dijakom nudijo nekaj več. Ključne besede: mednarodni projekt, Erasmus+, mobilnost, motivacija

ERASMUS+ PROJECT AS A MEANS OF STUDENT MOTIVATION

Abstract: Erasmus+ has become the flagship mobility programme in Europe over the last decade, bringing great added value to all stakeholders in education, sport and beyond. Offering an upgrade of the regular school system has a positive impact on the motivation of individuals involved in it. Due to the many benefits we are involved in two projects at the same time at our school, the experience is good, so we intend to maintain and possibly expand the cooperation. Prior to the start of the project, proper preparation and good planning of all activities are very important in order to achieve a high level of implementation, which consequently affects the high motivation of students and teachers. European policy has been in favour of the project recently, as funding is increasing and schools now have good prospects of being able to offer something more to their students.

Keywords: international project, Erasmus+, mobility, motivation

Uvod

Erasmus+ je za EU in sodelujoče države izjemno pomemben program, ki omogoča mobilnost učencev, dijakov in osebja v splošnem šolskem izobraževanju. Ta program spodbuja mednarodno sodelovanje, izmenjavo najboljših praks, strokovni razvoj, mobilnost in osebno rast posameznika. Zelo pomemben del tega projekta so vrednote, ki jih promovira evropska skupnost in so hkrati tudi pogoj za sodelovanje v programu Erasmus+ (svoboda, demokracija, enakost, strpnost, pravna država in spoštovanje osnovnih človekovih pravic), prav tako se spodbuja znanje o skupni evropski dediščini.

Motivacija posameznika je po Wikipedii psihološki moment, ki spodbuja organizem, da ravna v skladu s svojimi cilji, željami in potrebami. Je gonilna sila, ki usmerja naše ravnanje ali pa ga še dodatno okrepi. V šolstvu z zunanjimi faktorji motivacije (pohvala, graja, nagrada, kazni, ocena) stremimo k pozitivnemu psihološkemu momentu oz. pozitivni motivaciji učencev in dijakov za pridobivanje znanja in ustrezno vedenje. V zadnjih letih se vse več slovenskih šol vključuje v evropske projekte, ki učencem in predvsem dijakom ponujajo nadgradnjo rednega šolskega sistema in lahko služijo kot motivacija za boljše vzgojno-izobraževalne rezultate posameznika.

Projekt kot sredstvo motivacije

Na šoli imamo relativno dolgo zgodovino izvajanja evropskih projektov (Comenius, Leonardo da Vinci in Erasmus). Trenutno smo vključeni v dva projekta istočasno, prvi je tipa K1 - opravljanje prakse v tujini in drugi je tipa K2 - sodelovanje šol za inovacije in izmenjava dobrih praks. Kandidiramo tudi za akreditacijo projektov Erasmus+, ki omogoča bolj stabilno financiranje, več maneverskega prostora pri določanju ciljev in hitrejše postopke. Največjo prednost sodelovanja v Erasmus+ projektu vidimo v možnostih, ki jih ponuja dijakom naše šole:

- možnost mednarodne izmenjave,

- uporabo novih tehnologij in inovativnih metod poučevanja,
- pridobivanje novih strokovnih znanj, veščin in povečanje kariernih možnosti,
- spoznavanje novih kultur in drugih šolskih sistemov,
- učenje tujih jezikov in nova projektna znanja,
- krepitev samostojnosti in različnih stilov komunikacije,
- sklepanje novih poznanstev in krepitev samozavesti.

Vse naštetu je financirano s strani evropskih sredstev in je za dijake popolnoma brezplačno. Pomemben vidik je tudi vključevanje dijakov z manj priložnostmi (invalidnost, zdravstvene težave, kulturne razlike, družbene, ekonomske in geografske ovire).

V trenutnem projektu tipa K1 - opravljanje prakse v tujini so se naši dijaki programa SSI za 20 dni dvakrat odpravili v Valencijo (Španija), kjer so v podjetjih iz gradbene, geodetske in okoljevarstvene stroke opravljali praktično usposabljanje z delom. V dveh letih je sodelovalo 32 dijakov in 7 učiteljev. Drugi trenutni projekt tipa K2 - sodelovanje šol za inovacije in izmenjava dobrih praks, je organizacijsko in vsebinsko zahtevnejši, tema pa je vključevanje posameznikov s posebnimi potrebami v vsakdanje dejavnosti. V treh letih trajanja projekta bodo dijaki izvedli 5 mobilnosti, učitelji pa še dodatne pripravljalne in zaključne. Sodelujejo lahko dijaki vseh programov, ki pa se menjajo pri vsaki mobilnosti in posledično skupno sodeluje okoli 25 dijakov naše šole. Pri izboru projektov upoštevamo motivacijo dijakov, zato se odločamo za teme, ki so povezane z njihovim strokovnim izobraževanjem, zanimanjem ter pomembnostjo v prihodnosti.

Pred začetkom vsakega projekta dijake obvestimo o možnosti sodelovanja ter zainteresirane posameznike na grobo seznanimo z vsebinami projekta ter merili izbora za sodelovanje. Na prvem mestu je zanimanje in predznanje za vsebine, drugo merilo je primeren učni uspeh in nazadnje tudi ustrezen odnos do vseh deležnikov v šoli. Hkrati dajemo prednost dijakom 2. in 3. letnika, izjemoma vključimo tudi kakšnega dijaka 1. letnika. Ker želimo projekt izvesti na najvišji možni ravni in tudi s tem ohraniti motiviranost dijakov so zelo pomembne ustrezne organizacijske, strokovne, kulturne, psihološke in jezikovne priprave.

Izvedemo uvodni sestanek spemljevalnih učiteljev ter izbranih dijakov, kjer koordinator predstavi okviren potek projekta ter se oblikujejo skupine dijakov za posamezne naloge in mobilnosti. Pred vsako mobilnostjo se pripravi vsa dokumentacija, načrtuje se pot, bivanje in prehrana. Dijake in njihove starše se obvesti o načrtu poti, potrebni opremi, potovalni dokumentaciji, kontaktnih podatkih učiteljev in gostiteljev ter morebitnimi tveganji (nezgode, zamude, ...). Strokovna plat priprav zajema podrobno seznanitev s cilji projekta, usposabljanje dijakov s specifičnimi znanji in kompetencami s strani spremljevalnih učiteljev ter seznanitev z učnimi izidi, za katere se pričakuje, da jih bodo osvojili v tujini.

Dijakom predstavimo kulturne posebnosti in razlike, da se lahko lažje vključijo v okolje države gostiteljice in se hitreje prilagodijo razlikam. Te razlike še najbolj občutijo pri družinah gostiteljicah, kjer običajno bivajo. Pri starših, razrednikih in drugih učiteljih tudi preverimo ustrezne vedenjske in čustvene značilnosti dijakov v izogib morebitnim težavam med mobilnostjo.

Ključni pogoj pri sodelovanju dijakov je tudi ustrezno znanje angleščine, ki je nedvomno "lingua franca" v Evropi in njenih projektih. V skladu s temo projekta se morajo dijaki dodatno pripraviti na angleško strokovno terminologijo, hkrati pa se seznaniti tudi z osnovnimi besediščem domačega jezika države. Posebna naloga je vloga gostitelja posamezne mobilnosti, ko so dijaki še bolj vključeni v načrtovanje in izvedbo. Običajno njihova družina gosti tujega dijaka, kar je za mnoge dijake poseben izziv in motivacija za sodelovanje v projektu.

Zaključek

Erasmus+ presega meje tipičnega izmenjevalnega programa, saj je priložnost za osebno in strokovno rast, spoznavanje novih kultur ter izmenjavo znanja in izkušenj.

Moje izkušnje kažejo, da so dijaki na šoli zelo zainteresirani za sodelovanje v projektu in izbrani posamezniki visoko motivirani za dejavnosti znotraj programa. Pogoji za to so us-

trezen izbor teme projekta, dobro načrtovanje ter vsestranska priprava dijakov. Upam, da bo v prihodnosti podpora EU projektu Erasmus+ ostala na visoki ravni in bo posledično lahko še naprej motiviral dijake k raziskovanju in učenju v mednarodnem okolju.

Literatura

Cmepius (2024). Mednarodno sodelovanje. Pridobljeno 9. 3. 2024 na <https://www.cmepius.si/mednarodno-sodelovanje/>

Erasmus+ (2024). Prednostne naloge programa Erasmus+. Pridobljeno 10. 3. 2024 na <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sl/programme-guide/part-a/priorities-of-the-erasmus-programme>

Erasmus+ (2024). Pomembne značilnosti programa Erasmus+. Pridobljeno 10. 3. 2024 na <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/sl/programme-guide/part-a/important-characteristics-of-the-erasmus-programme>

Motivacija (2024). Pridobljeno 15.3.2024 na <https://sl.wikipedia.org/wiki/Motivacija>

Vreže, K. (2023). Projekt, ki nas povezuje. Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Pridobljeno 12.3.2024 na <https://books.mib.si/sl/publikacije/promocija-zdravja-otrok/pzom23/>

RAZVIJANJE VZDRŽLJIVOSTI PRI SREDNJEŠOLKAH S STEP AEROBIKO

Povzetek: V času pandemije covida se je aerobna sposobnost otrok in mladostnikov drastično poslabšala. Pri športni vzgoji moramo več pozornosti nameniti vzdržljivosti. V srednji šoli je potrebno predvsem dekleta dodatno motivirati za aerobne športe. Step aerobika je vrsta vadbe, ki je zelo primerna ravno za srednješolska dekleta. Vadba ob glasbi in s sestavljanjem koreografije jih zelo motivira. V nadaljevanju bomo povedali nekaj o aerobni vadbi in zgodovini aerobike. Predstavili pa bomo tudi način dela na naši šoli.

Ključne besede: aerobno, Kenneth Cooper, zgodovina aerobike, step aerobika

DEVELOPING ENDURANCE IN SECONDARY SCHOOLS WITH STEP AEROBICS

Abstract: During the covid pandemic, the aerobic capacity of children and adolescents has drastically deteriorated. In physical education, we need to pay more attention to endurance. In secondary school, it is especially necessary to motivate girls for aerobic sports. Step aerobics is a type of exercise that is very suitable for high school girls. Exercising to music and putting together a choreography motivates them a lot. In the following, we will say something about aerobic exercise and the history of aerobics. We will also present the way of working at our school.

Keywords: aerobic, Kenneth Cooper, history of aerobics, step aerobics

1 Uvod

Naše telo je narejeno za gibanje. Žal so sodobni trendi taki, da vse več sedimo in se premalo gibamo. Vsi vemo, da so že naši otroci zaradi telefonov in računalnikov manj fizično aktivni. Motorične sposobnosti so iz leta v leto slabše. V času covida-19 je bil pri mladih v srednji šoli najbolj opazen upad aerobne vzdržljivosti. Dijake je potrebno spodbuditi k redni aerobni vadbi, saj le ta vzdržuje zdrav srčno-žilni sistem in pozitivno vpliva na naše zdravje. Naloga profesorjev športne vzgoje je, da učence in dijake motiviramo in spodbujamo k redni aerobni vadbi. Cilj je, da dijaki tudi po končanem šolanju ostanejo fizično aktivni. Če jim pri športni vzgoji ponudimo vsebine, ki so jim blizu, bodo z vadbo nadaljevali tudi po končanem šolanju in odrasli v zdrave, fizično aktivne posameznike. Najbolj tipična aerobna vadba je vsekakor vzdržljivostni tek, žal dijakinje nad tekom niso najbolj navdušene. Tek se jim navadno zdi precej monoton in dolgočasen, zato se tovrstni vadbi izogibajo, več je opravičevanja in izostankov od ur športne vzgoje. Na naši šoli smo že pred leti uvedli različne vrste vodenih vadb in aerobik v redni učni proces. Dekleta modnim trendom ne sledijo samo pri oblačenju, ampak so razne tik tok aplikacije uvedle nove smernice tudi v športno rekreacijo. Žal je tako, da je za srednješolce tisto, kar vidijo na spletu, veliko bolj zanimivo in vabljivo, kot to, kar jim želimo ponuditi v šoli. Če jim znamo profesorji športne vzgoje prisluhniti in športno vzgojo prilagoditi sodobnim trendom, so dijakinje seveda za delo veliko bolj motivirane.

2 Aerobika

Aerobika je ena najbolj raznolikih športnih zvrsti, ki izboljšuje človekove aerobne sposobnosti, krepi srčno-žilni in dihalni sistem ter krepi mišični tonus. Je aerobna aktivnost, kar pomeni, da telo, ob primerno dolgi vadbi, sprejema veliko kisika in ga porablja za pretvarjanje hranilnih snovi v energijo. Razlika med ostalimi vadbami in aerobiko je v tem, da se ta vadba odvija ob glasbeni spremljavi, kjer povezujemo številne gibalne strukture v celoto. Aerobika je ena najbolj raznolikih športnih zvrsti, ki izboljšuje človekove aerobne sposobnosti. (Kljun, 2008).

2.1 Pionir aerobne vadbe dr. Keneth Cooper

Verjetno vsi poznate Cooperjev vzdržljivostni test. Test, kjer merimo razdaljo, ki jo posameznik preteče v 12 minutah. Večina pa ne ve, da se ta test pravzaprav imenuje po ameriškem zdravniku Kenethu Cooperju. Prav on je pojem aerobice leta 1968 prvi uporabil kot naslov svoje knjige, usmerjene v razvoj posameznikovih aerobnih sposobnosti (hoja, plavanje, kolesarjenje, preskakovanje kolebnice ipd.). Tej revolucionarni knjigi sta sledili še *New Aerobic*, v kateri kot dodatek aerobni vadbi doda še žensko gimnastiko in s tem približa telesno aktivnost tudi njim, ter *Aerobic for Women*, ki je nadaljevanje prej načrtane smeri.

Do sredine šestdesetih let prejšnjega stoletja so Američani množično umirali zaradi bolezni srca. Predstavniki ameriških zračnih sil so bili zaskrbljeni, saj so tudi vojaški piloti zaradi lagodnega načina življenja in nezdravega prehranjevanja množično umirali zaradi bolezni srca. Bili so navdušeni, ko je eden njihovih mladih zdravnikov dr. Keneth Cooper predlagal, da naredijo obsežno raziskavo, ali telesna aktivnost vpliva na zdravje srca. Razvil je program preverjanja aerobne vzdržljivosti. Program testiranj in rezultate raziskav je Cooper objavil v knjigi *Aerobika*.

2.2 Aerobno in anaerobno

Aerobno pomeni ob prisotnosti kisika. Vadba je zasnovana tako, da lahko med vadbo ves čas normalno govorimo, kljub temu imamo povišan srčni utrip, dvigne se telesna temperatura in po desetih do dvajsetih minutah se pričnemo tudi znojiti. V prvem delu vadbe telo porablja energijo iz mišic, nekje po 20 minutah vadbe pa prične telo porabljati energijo iz maščobnih celic. Med aerobne aktivnosti štejemo dolgotrajne ciklične športe.

Anaerobno je nasprotje aerobnega, torej brez prisotnosti kisika. To so kratkotrajne fizične obremenitve, kot so šprinti, skoki, meti. Mišica v kratkem času razvije veliko ali maksimalno moč in takrat ne porablja kisika. Po taki aktivnosti, ki lahko traja le kratek čas, smo zelo zadihani, saj mora telo nadomestiti primanjkljaj kisika.

2.3 Zgodovina aerobike

Po postavljenih smernicah dr. Cooperja je plesalka Jackie Sorensen predstavila novo vrsto vadbe za ženske, t.i. *Aerobic Dancing*, kjer so bila gibanja v večjem delu sestavljena iz plesnih korakov. Z Jane Fonda se je leta 1982 začel skokovit razvoj aerobike, ko je izdala knjigo ter video in avdio kaseto »Jane Fonda's Workout«. Poudarila je, kako pomembno je oblikovanje skladnega in popolnega telesa s pomočjo pravilne prehrane in aerobike. Tako je k vadbi privabila sto tisoče žensk in nekaj moških, kar je pomenilo pravo revolucijo v rekreativnem športu. Danes je aerobika ena prevladujočih oblik športnega udejstvovanja, saj je pestra, varna in strokovno vodena oblika skupinske vadbe, ki marsikomu predstavlja način življenja. Pri aerobiki gre za specifično aerobno vadbo ob glasbeni spremljavi. Sestavljena je iz neizčrpnega števila različnih gibalnih struktur in njihovih kombinacij. Vključuje hojo, tek, poskoke, elemente plesa, gimnastične in krepilne vaje ter v zaključku tudi nekatere elemente joge. Razvija določene gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Gibanja večinoma izvajamo stoje, vaje za krepitev miškulature pa leže, kleče ali stoje (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1996).

2.4 Step aerobika

Pri step aerobiki gre za stopanje in sestopanje s stopničke (nastavljiva višina 10, 20 ali 30 cm), ki ponazarja hojo v hrib. Ta oblika vadbe povečuje moč spodnjih okončin - nog in zadnjice, zahteva dobro orientacijo, veliko število ponovitev gibalnih struktur pa izboljšuje aerobno vzdržljivost. S hkratno uporabo ročk lahko pri tej aerobiki razvijamo tudi moč zgornjega dela telesa ter tako povečamo intenzivnost vadbe. (Lukanc, 2013)

Step aerobika je zanimiva zato, ker številne kombinacije korakov na step in okrog stepa omogočajo pestro vadbo, saj nam nudi veliko možnosti za ustvarjanje koreografije. Poleg tega s stopanjem na stopničko (step) porabimo več energije (kalorij), kot če samo vadimo na ravni podlagi. Hkrati pri taki vadbi krepimo mišice zadnjice, stegen in meč. Srčni utrip

je med vadbo nekje med 60 do 70% maksimalnega srčnega utripa, kar pri dijakinjah, starih med 15 in 18 let, pomeni nekje okrog 130 udarcev na minuto. Sam izbor glasbene spremeljave za tovrstno vadbo je v srednji šoli zelo pomemben. Imamo sicer glasbene mikse z določenim tempom. Pri step aerobiki je to od 132 do 135 bitov na minuto. Dijakinje rade same izberejo glasbene mikse. Glasba jih dodatno motivira in dvigne razpoloženje.

Aerobika je vadba, kjer dekleta primerno izbrana glasba motivira, hkrati pa so med vadbo osredotočene na učenje zaporedja korakov, tako da niti ne razmišljajo o tem, da so fizično aktivne. Taka vadba je zabavna, dvigne razpoloženje in motivira h gibanju. Dekleta so po koncu ure prijetno utrujene in zadovoljne.

3 Step aerobika kot primer dobre prakse

Na naši šoli nimamo lastne telovadnice, zato pouk športne vzgoje poteka malo drugače. Pouk poteka v Zavodu Tivoli, kjer imamo na voljo plesno telovadnico, ki je ustrezno ozvočena, na voljo pa so tudi vsi pripomočki za izvedbo različnih vodenih vadb. Ker poteka športna vzgoja izven šole, imamo zaradi lažje organizacije športno vzgojo enkrat tedensko tri šolske ure, kar nam omogoča, da kvalitetno izpeljemo celotno vadbene vsebine.

Učna vsebina aerobika je razdeljena na dvanajst enot. Na programu je torej dva meseca in pol, vsakič po tri šolske ure. Učna ura je razdeljena na aerobni del, raztezanje, vadbo moči in sprostitev. Step aerobika poteka v aerobnem delu ure in traja nekje od 30 do 40 minut. Pri vadbi se držimo načela od lažjega k težjemu in od manj naporne k napornejši vadbi. Učne vsebine začnemo počasi z osnovnimi koraki, aerobni del, torej vadba na stepu, je na začetku nekoliko krajši, potem pa čas vadbe na stepu podaljšujemo. Zanimivo je, da so dekleta kljub daljšemu času aerobnega dela vadbe manj utrujena, saj iz tedna v teden pridobivajo na aerobni vzdržljivosti. Osnovne enostavne korake pa počasi nadgrajujemo z vedno bolj zapletenimi koraki in kombinacijami.

3.1 Vadbene enote od 1 do 6:

V prvem delu, torej prvih šest vadbenih enot, je poudarek na učenju koreografije na stepu. Začnemo z lažjimi koraki, nato pa počasi dodajamo bolj kompleksne korake s težjimi elementi, obrati, spremembo smeri in ritma. Pri vsaki vadbeni enoti najprej ponovimo korake, ki smo se jih naučili v preteklih urah, nato dodajamo nove. Dijakinje iz ure v uro vidno napredujejo v smislu aerobne vzdržljivosti.

V prvih šestih vadbenih enotah se naučijo koreografijo. Težavnost koreografije je odvisna od starosti dijakinj in od tega, ali so že imele na programu step aerobiko. V prvem letniku je taka koreografija lažja in je sestavljena iz enostavnejših osnovnih korakov. V višjih letnikih pa se težavnost stopnjuje. Včasih težavnost spremenim tudi glede na razred, nekatere zelo hitro dojemajo nove korake in hitreje dodajam težje korake, drugod dlje časa ponavljamo korake in dodajam lažje korake. Vadba mora biti zanimiva in zabavna, če je prelahka ali pretežka, dijakinje zgubijo motivacijo.

3.2 Vadbene enote od 7 do 10

Po prvih šestih enotah so dijakinje koreografijo usvojile, sedaj naučeno koreografijo uporabimo kot ogrevalni del. Nato se razdelijo v skupine in pričnejo sestavljati svojo koreografijo. Dijakinje se razdelijo v skupine po dve, tri ali štiri, odvisno, koliko je deklet v razredu in kako se povežejo med seboj. Sedaj same sestavijo koreografijo, ki mora biti dolga 12 osmic. Koraki v koreografiji so lahko taki, kot smo se jih naučili na uri, vendar ne v enakem zaporedju. Dijakinje lahko koreografijo sestavijo čisto po svoje, dodajajo svoje korake. Pri sestavljanju se morajo držati pravila osmic, drugače sestavljenih korakov ne morejo izvesti v ritmu z glasbo.

3.3 Vadbeni enoti 11 in 12

Na koncu sledi ocenjevanje. Dijakinje pokažejo oziroma odplešejo sestavljeno koreografijo. Ocenjujem koreografijo, izvedbo, ritem. Kljub temu da so dijakinje koreografijo sestavljale

skupaj, ocenjujem vsako posebej, saj se lahko v skupini zelo razlikujejo glede same izvedbe vaje.

3.4 Kriterij ocenjevanja pri step aerobiki:

Ocena odlično (5): Gibanje je skladno, tekoče, ritmično, gibi so estetsko izvedeni. Dijakinja koreografijo gladko odpleše ob glasbeni spremljavi. Koreografijo izvede samozavestno, pogled je dvignjen.

Ocena prav dobro (4): Dijakinja zna koreografijo, vendar gibanje ni popolnoma tekoče. Izvedba ni estetsko dovršena. Ritmično občasno ni popolnoma usklajena z glasbo.

Ocena dobro (3): Gibanje ni izvedeno v ritmu, koreografijo dijakinja bolj odkoraka, kot odpleše. Gibanje rok in nog ni popolnoma usklajeno. Gibi niso estetsko dovršeni. Koreografije ne izvede gladko in tekoče.

Ocena zadostno (2): Dijakinja ne zna koreografije v celoti. Izvedba ni izvedena v ritmu in tekoče. Gibanje ni estetsko dovršeno.

Ocena nezadostno (1): Dijakinja ne zna koreografije.

Zaključek

Glede na rek, da na mladih svet stoji, moramo poskrbeti, da mladi ne bodo vse svoje pozornosti namenjali samo elektronskim napravam, ampak bodo znali poskrbeti tudi za svoje zdravje in fizično kondicijo. Zato je tako zelo pomembno, da dijakom v srednji šoli ponudimo primerne športne vsebine. Na ta način jih bomo navdušili za športno vadbo. S tem bomo poskrbeli, da bodo odrasli v zdrave mlade osebe.

Literatura

Galloway, J. (2003), Od Joginga do maratona, Založba Grahovac.

Kljun, P. (2008), Uporaba različnih oblik aerobike v kondicijski pripravi igralk in igralcev rokometu, Diplomsko delo, Fakulteta za šport

Lukanc, B. (2013), Analiza napora pri vadbi s »Freestylerjem«, Diplomaska naloga, Fakulteta za šport.

Zagorc, Zaletel, Ižanc, (1996), Aerobika, Fakulteta za šport.

VPLIV GIBANJA NA STANJE UMA IN OBRATNO

Povzetek: Na Srednji šoli Ravne že nekaj let izvajamo projektne dneve, kjer pouk poteka po skupinah, ki štejejo od 10 do 15 dijakov. Pouk poteka drugače, dijaki so bolj motivirani, znanje, pridobljeno na tak način, pa je trajnejše. Dijaki prvih in drugih letnikov imajo skupaj s svojimi mentorji vsako leto na razpolago teme, namenjene zdravi šoli. Opisala bom primer teh projektnih dni, kjer je bil cilj spodbuditi učence k različnim dejavnostim, da izboljšajo duševno in telesno zdravje, pri tem pa smo izhajali iz dejstva, da sta psihično in fizično zdravje dijaka povezani z gibanjem in obratno. Ugotovili smo, da lahko fizično gibanje vpliva na stanje uma, saj lahko vadba in dejavnost izboljšata razpoloženje, povečata koncentracijo in zmanjšata stres. Na drugi strani pa lahko tudi stanje uma vpliva na gibanje. Kadar se dobro počutimo, imamo pozitivno samopodobo, smo optimistični, se lažje soočamo s težavami ter smo uspešnejši v šoli. Pri vsem tem pa je pomembno tudi to, da razgibavamo naše možgane. S tem ohranjamo spomin, si hitreje prikličemo podatke, možgani pa bolje in hitreje delujejo. To lahko dosežemo z različnimi dejavnostmi, kot so reševanje ugank in križank, igranje šaha, branje, in z zdravim življenjskim slogom, zato smo en projektni dan namenili tudi temu.

Ključne besede: zdrava šola, projektni dnevi, razgibavanje možganov, gibanje

THE EFFECT OF MOVEMENT ON THE STATE OF MIND AND VICE VERSA

Abstract: At Secondary school Ravne, we have been holding project days for several years now, where lessons are held in groups of 10 to 15 students. Lessons are conducted differently, students are more motivated, and the knowledge acquired in this way is more permanent. Every year, first and second year students together with their mentors can choose between topics related to a healthy school. I will describe an example of these project days, where the goal was to encourage students to engage in various activities to improve their mental and physical health, starting from the fact that a student's mental and physical health is related to movement and vice versa. We found that physical movement can affect the state of mind, as exercise and activity can improve mood, improve concentration and reduce stress. On the other hand, the state of mind can also have an effect on movement. When we feel good, we have a positive self-image, we are optimistic, we face problems more easily and we are more successful at school. Hence, it is also important to exercise our brain. With this, we preserve our memory, recall information faster, and the brain works better and faster. This can be achieved through various activities, such as solving riddles and crosswords, playing chess, reading, and with leading a healthy lifestyle, which is why we dedicated one project day to these activities as well.

Keywords: healthy school, project days, brain exercise, movement

Uvod

Pri projektne delu, ki se večinoma izvaja timsko, dijaki spoznavajo konkretne življenjske situacije, pridobivajo nova znanja, delijo svoje izkušnje in spoznanja, naučijo se sodelovati z drugimi ter sprejemati kompromise. Dijaki skušajo vsak po svojih močeh prispevati k reševanju zastavljenega problema, pri svojem delu so ustvarjalni, a hkrati tudi kritični. Učitelj ima pri tem pomembno motivacijsko ter usmerjevalno vlogo in se mora na samo delo dobro pripraviti. Potek dela je drugačen kot pri klasičnem pouku, komunikacija je manj formalna in zaradi manjšega števila dijakov poteka med vsemi dijaki. Za projektno delo je frontalna oblika dela manj primerna, zato je s strani učitelja potrebna vnaprejšnja priprava literature, navodil in drugih oblik dela (skupinska, v parih ...) ter koordiniranje celotnega dela (Atlagič idr. 2006). Učitelj odpira in osvetljuje dogajanje, ne vsiljuje osebnega mnenja skupini, temveč spodbuja ideje (Atlagič idr. 2006). Pripravljen se je prilagajati novim okoliščinam, v delo učencev ne posega po nepotrebnem, ne skuša nadzorovati dogajanja (Atlagič idr. 2006). Dijaki na koncu predstavijo svoje delo na sklepni prireditvi.

Projektne dnevi na temo **Trenirajmo možgane**

Pri načrtovanju projektne dni v okviru zdrave šole so dijaki postavljeni v spoznavanje konkretnih življenjskih situacij in reševanju problemov. Iz svojih izkušenj in s pomočjo najdenih informacij pridejo do novih spoznanj. Cilji teh projektne dni na temo **trenirajmo možgane** so bili :

- osveščanje dijakov o duševnem zdravju ter iskanju načinov, kako ohraniti duševno zdravje;
- spoznavanje povezanosti duševnega in telesnega zdravja;
- iskanje načinov za krepitev možganov;
- dvigovanje pozitivne samopodobe dijakov;
- spodbujanje dijakov k zdravemu načinu življenja, gibanju ter zdravi prehrani.

V okviru zdrave šole smo se prvi dan s skupino dijakov pogovarjali o zdravju. Biti zdrav, pomeni, da je delovanje našega telesa v harmoniji na različnih ravneh. Poleg dobrega fizičnega počutja mora biti naše telo v ravnovesju tudi na umski, duševni, čustveni, duhovni in socialni ravni. Le tako se lahko dobro počutimo v lastni koži in v popolnosti izkoristimo možnosti, ki jih ponuja življenje. Ugotovili smo, da smo duševno zdravi, kadar se dobro počutimo, smo optimistični, imamo pozitivno samopodobo, sposobni smo se soočiti s težavami, imamo občutek moči, lažje se spoprijemamo s stresom ter smo pri svojem delu učinkoviti. Zaradi izgube bližnjega, težav v družini, ki so posledica alkoholizma ali nasilja, uporabe drog ali alkohola, skrbi zaradi prevelike teže, strahu pred slabimi ocenami v šoli ali na tekmovanjih lahko zbolimo. Takrat nam začne razpoloženje nihati, spremeni se nam tek, slabo spimo, začnemo se izogibati odgovornostim, imamo slabo samopodobo, izgubimo motivacijo in smo pod stresom. Z gibanjem, zdravo prehrano, pozitivnim razmišljanjem, sprotnim učenjem, druženjem s prijatelji, uporabo sprostitvenih tehnik, sodelovanjem v raznih projektih ali klubih preprečimo oziroma upočasnimo razvoj duševnih bolezni. Tako, kot je za fizično zdravje potrebno gibanje, je dobro, če razgibamo tudi možgane. Cilji, ki smo se jih zadali, so bili poiskati in narediti čim več vaj za krepitev spomina,

Drugi dan smo prek spleta in iz knjig preučevali, kako delujejo naši možgani. Zanimalo nas je, katere informacije si naši možgani zapomnijo, zakaj si nekatere zapomnimo le za kratek čas ter zakaj nekatere pozabimo. Ugotovili smo, da je za oblikovanje spomina zelo pomembno spanje. Če izpustimo le eno noč spanja, se težje učimo ali spominjamo že naučenega (Carter in Russell 2019). Ko zaspimo, dobijo možgani idealno priložnost, da zbrane informacije uredijo, utrdijo in shranijo za dolgoročno uporabo (Carter in Russell 2019). Če želimo informacije ohraniti v dolgotrajnem spominu, jih moramo občasno aktivirati. Možgani v dolgotrajnem spominu hranijo tri vrste informacij (Čudoviti možgani: Kako ohraniti zdrav um in dober spomin 2016):

- besede, podatke in številke: priklic imena filmskega igralca, izračun, koliko kilometrov ima ena milja, podatek, kdo je avtor filma;
- dogodke: spomin, kako smo se počutili, ko smo bili sprejeti na univerzo, trenutek, ko smo bili prevarani, oropani;
- telesne spretnosti: vožnja kolesa, igranje glasbila, zavezovanje vezalk.

S starostjo začne naš spomin pešati, vendar ne pri vseh ljudeh enako.

Dan smo zaključili z ugotovitvijo, da je potrebno za ohranjanje delovanja možganov le te trenirati. Skrbeti pa moramo tudi za pravilno prehrano in čim več gibanja, saj ljudje, ki se več gibljejo, manj zbolevajo in manj izgubljajo spomin.

Tretji dan smo namenili vajam za krepitev spomina. Vaje smo našli v knjigah in na spletu. Reševali smo vaje za prostorsko predstavo, vaje za dopolnjevanje vzorca znakov, hitrostne teste ter uganke. Rezultati teh nalog so nam pokazali, katero stran možganov bolj uporabljamo. V nadaljevanju smo izvedli nekaj vaj za krepitev leve in desne polovice možganov. Leva stran možganov je logična in organizira misli v stavke, desna pa doživlja čustva in bere nebesedne znake. Leva stran obožuje red, je dobesedna, lingvistična in linearna (stvari razvršča v sosledje). Desna stran je neverbalna in pošilja ter sprejema signale, ki nam omogočajo komunicirati (npr. izraz obraza, očesni stik, ton glasu, drža, kretnje). Ta stran ne ustvarja reda, ampak skrbi za pomen in dožemanje naše izkušnje. Specializirana je za podobe, čustva in osebne spomine ter je bolj intuitivna. Če hočemo živeti uravnoteženo, smiselno in ustvarjalno življenje, je bistveno, da možganski polovici delujeta skupaj, torej sta medsebojno integrirani (Podnar 2020). Dijaki so naredili motorično vajo, pri kateri so uporabljali levo ter desno roko, in s tem aktivirali obe možganski polovici.

Všech jim je bila tudi stara miselna igra Tangram, namenjena prostorski predstavi, s katero se razvija tudi naša domišljija in umetniški dar. Tangram sestavlja sedem ploščic, ki sem med sestavljanjem različnih likov ne smejo prekrivati, vedno pa moramo porabiti vse ploščice. Iz kartona smo si naredili nabor kosov za tangramske igrice in priredili tekmovanje, kdo hitreje sestavi devet likov. Pri tem so bili dijaki zelo tekmovalni. Četrty dan smo začeli s sprehodom, nato smo pripravili predstavitev za zaključno prireditev.

Zaključek

Dijaki so bili v času projektnih dni aktivno vključeni v projektno delo, izražali so svoja mnenja ter obravnavano tematiko povezovali z izkušnjami iz vsakdanjega življenja. Zastavljeni cilji so bili v veliki meri doseženi. Pri samem delu so bili bolj sproščeni kot pri klasičnem pouku, med sabo so spoštljivo komunicirali, sodelovali in upoštevali mnenja drugih. Prišli so do spoznanja, da ni fizičnega zdravja brez psihičnega, in obratno. Čeprav so dovolj osveščeni, pa ne posvečajo dovolj pozornosti zdravi prehrani, saj velikokrat uživajo hitro prehrano, prigrizke, sladkarije, pijejo sladke in energijske pijače, pojedjo pa premalo sadja ter zelenjave. Preveč časa preživijo na telefonih in za računalniškimi zasloni, namesto da bi ta čas namenili športni ali kakšni drugi dejavnosti. Ugotovili so, da bi z različnimi športnimi dejavnostmi ter zdravim življenjskim slogom povečali tudi miselno aktivnost, motivacijo, koncentracijo, lažje bi se učili, več bi si zapomnili in bili bi ustvarjalnejši.

Literatura

- Atlagič, G. idr 2006. Projektno delo: Priročnik za učitelje. Ljubljana. Center RS za poklicno izobraževanje.
- Carter, P. in Russell, K. 2019. Uravnoteženje možganov: Testi in vaje za prodornejšo možgane. Tehniška založba Slovenije.
- Čudoviti možgani: Kako ohraniti zdrav um in dober spomin (1. izd.). 2016. Mladinska knjiga Založba.
- Delo.si (9. 4. 2024). Definicija zdravja. Plus nevarna debelost. <https://www.delo.si/polet/definicija-zdravja-plus-nevarna-debelost/>
- Podnar.si (10. 4. 2024). Možgani in pomembnost njihove integracije. <https://psihoterapija-podnar.si/>

ŠOLSKI ČEBELNJAK KOT VZGOJNI VIDIK ZA ZDRAVJE, TRAJNOSTNI RAZVOJ IN LEPŠO PRIHODNOST

Povzetek: V Sloveniji deluje na osnovnih in srednjih šolah preko 160 čebelarških krožkov. Na šolah, kjer oskrbujemo šolske čebelnjake, dejavnosti potekajo v smislu sožitja s čebelami, pridobivanja medu in vključevanja lastnih čebeljih proizvodov v redno šolsko prehrano. Sodelovanje in podpora Čebelarške zveze Slovenije in čebelarškega društva je še dodana vrednost, saj prihaja do medgeneracijskega učenja. Šolski čebelnjak ima pozitiven vpliv na cel kraj, dviguje zavest in zavedanje pomembnosti čebel vseh udeležencev v širšem in ožjem pomenu. Naš šolski čebelnjak je nastal zaradi skupnega truda učencev, učiteljev, staršev, krajanov in čebelarškega društva v času zaprtja zaradi epidemije korona virusa. Je simbol zdravja, povezanosti z naravo, predvsem pa zmaga narave nad boleznijo. Zaradi prizadevanja šolske mentorice za čebelnjak in proizvodnjo šolskega medu je čebelarška tematika na šoli doživela razcvet. Čebelarška dejavnost pozitivno vpliva na stres tako pri učencih kot pri zaposlenih.

Ključne besede: medgeneracijsko učenje, trajnostni razvoj, zdravje, čebelarstvo, šolski čebelarški projekti

THE SCHOOL APIARY AS AN EDUCATIONAL ASPECT FOR HEALTH, SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND A BETTER FUTURE

Abstract: In Slovenia, there are over 160 afterschool beekeeping clubs active at primary and secondary schools. Activities at schools where beehives are kept revolve around living with bees, honey production and incorporation of own honey products in the school menu. The cooperation with and the support from the Slovenian Beekeepers' Association represent an added value as they result in inter-generational learning. A school's beehive is also beneficial for the school's wider location, as it spreads the awareness of the importance of bees among all those involved directly and indirectly. Our school beehive is a result of the joint efforts of students, teachers, parents, local people and the local beekeepers' society during COVID-19 lockdown. It is a symbol of health, of the connection with nature and, above all, of the nature's triumph over disease. The efforts of the school's beekeeping mentor to maintain the beehive and to keep producing the school's own honey have brought the knowledge of beekeeping at the school to the foreground. In addition, beekeeping alleviates stress both among the students and the school staff.

Keywords: intergenerational learning, sustainable development, beekeeping, school beekeeping projects

1 Uvod

Čebelarjenje je bilo na našem prostoru prisotno že v starem veku. Za Slovane je značilno, da so bili od vseh ljudstev in kasnejših narodov najbolj vneti čebelarji (Zdešar, 2008, str. 9). Marija Terezija je ustanovila prvo čebelarško šolo na Dunaju, ki jo je vodil Anton Janša. Od takrat naprej lahko govorimo o razvoju slovenskega čebelarstva kot vodilnega v svetovnem merilu. Prizadevanje Čebelarške zveze Slovenije, čebelarških društev in posameznih čebelarjev prostovoljcev se odraža tudi v šolskem prostoru. Izjemna okoljevarstvena usmerjenost delovanja prej naštetih deležnikov vpliva na širjenje znanja in ozaveščenosti učencev. Več kot je šolskih projektov na temo čebelarstva, bolj se viša raven znanja učencev na naravovarstvenem področju in na področju ohranjanja kulturne dediščine. Čebelarška dejavnost blagodejno vpliva na razpoloženje otrok, saj delo s čebelami sprošča. Pri tem je zelo pomemben dejavnik šolski čebelnjak.

2 Čebelarški krožek

2.1 Delovanje na šoli v povezavi s Čebelarškim društvom Laško

Čebelarški krožek ima na naši šoli dolgoletno tradicijo. Mentorji so bili dolga desetletja čebelarji, ki so z veseljem hodili na šolo in učence poučevali o čelah.

V sedemdesetih letih je v Rimskih Toplicah prvi začel s krožkom pokojni čebelar in učitelj Stane Ropret, ki je bil tudi ustanovitelj krožka na podružnični šoli Sedraž, kjer je vodil krožek kar 30 let. V 80. letih je vodil krožek na matični šoli čebelar Filip Mihevc. Nato je občasno prihajal na šolo čebelar Franc Nemec iz Sedraža, večkrat so organizirali tudi obisk njegovega

čebelarstva v Sedražu. Naš zadnji mentor je čebelar Tone Krivec, ki vodi krožek že od leta 2009, od leta 2019 pa skupaj z mano, učiteljico Dušanko Klančar. (Laški bilten, 2021, str. 52) Od leta 2019 je na šoli zelo naraslo število projektov in dogodkov v zvezi s čebelarstvom. Prednost notranjega mentorja čebelarskega krožka v primerjavi z zunanjim je neprimerljiva. Kot zaposlena lahko kolektivu predlagam številne projekte, tematske ure in dneve dejavnosti. Prav tako se v skladu z mojimi prizadevanji na čebelarskem področju spreminja tako okolica šole kot tudi našečasne in stalne zbirke na šolskih hodnikih. Kot obstajajo čebelam prijazne občine, tako lahko rečemo, da smo čebelam prijazna šola. Pri vseh dejavnostih pa nam nudi močno podporo Čebelarsko društvo Laško. Naš čebelar Tone Krivec nam pomaga pri praktičnem delu s čebelami v samem čebelnjaku, sodeluje pri delavnicah, ki jih izvajamo v sklopu čebelarskega krožka (napenjanje okvirjev, izdelovanje sveč, točenje medu). Skupaj urejamo tudi medovite nasade in vzdržujemo šolski čebelnjak ter sodelujemo pri raznih akcijah in natečajih. Zelo angažiran pa je tudi predsednik Čebelarskega društva Franc Šolar.

2.2 Sodelovanje s Čebelarsko zvezo Slovenije

Čebelarska zveza Slovenije pod vodstvom predsednika Boštjana Noča s svojo Javno svetovalno službo v čebelarstvu (JSSČ) s pomočjo mentorjev organizira čebelarske krožke, ki so več kot le srečanja. Gre za priložnost, da mladi raziskujejo osnove čebelarjenja in jih motivira za nadaljnje delo v čebelarstvu. Prav tako se učijo o povezanosti okolja in človekovih dejavnosti ter razvijajo ljubezen do narave. Na čebelarski zvezi poskrbijo, da mentorji pridobijo licenco za izvajanje krožkov. Mentorji krožkov smo lahko učitelji ali pa čebelarji praktiki. Učitelji moramo pridobiti licenco za čebelarja začetnika, čebelarji praktiki pa opravijo pedagoško izpopolnjevanje. Čebelarska zveza Slovenije nudi tako materialno kot spletno in interaktivno učno gradivo za delo z učenci. Vsako leto izdelajo nov didaktični pripomoček kot so npr. kartice rastlin za čebelje paše in 3D sestavljanke čebela. Organizirajo tudi državno tekmovanje mladih čebelarjev, ki je več kot tekmovanje. Pomemben del je namreč druženje krožkarjev iz cele Slovenije. Sodelujejo učenci razredne in predmetne stopnje ter srednješolci. Časopis Slovenski čebelar mesečno prejme vsaka šola. Z gotovostjo trdim, da ČZS zelo učinkovito skrbi za širjenje znanja in ozaveščenosti mlajših generacij.

3 Šolski čebelarski projekti

Ciljna naravnost za ohranjanje, skrb in sožitje s čebelami dviguje zavest učencev glede pomembnosti čebel in ostalih opravevalcev za naš planet in posledično za našo prihodnost. Skozi čebelarski krožek, izbirni predmet čebelarstvo in projekte, povezane s čebelami s pomočjo šolskega čebelnjaka spoznavamo čebeljo družino, medovite rastline, škodljivce, čebelje proizvode, vidike apiterapije, predvsem pa spoznavamo povezanost živih bitij na našem planetu.

Pomemben vidik čebelarske dejavnosti na šoli je medgeneracijsko sodelovanje. Učenci se od starejših čebelarjev z veseljem učijo in nato svoje znanje prenašajo na svoje sošolce. Krožkarji namreč redno predstavljajo čebelarjenje ostalim učencem in tako širijo svoje znanje med sošolce (slika 1). To dejavnost odprtih vrat šolskega čebelnjaka opravljamo zlasti maja, ko je pri čebelnjaku živahno in na takšen način vsako leto obeležujemo svetovni dan čebel. Čebelarstvo je vključeno tudi v pouk, saj imajo učiteljice četrtilih razredov vsako leto naravoslovni dan, ki je posvečen čebelarstvu.

Z našim šolskim čebelnjakom se je šola leta 2023 prvič predstavila na sejmu Altermed v Celju. Predstavili smo šolski čebelnjak in izdelke, ki jih na šoli že tradicionalno delamo iz čebeljih produktov (mazila za ustnice in kreme iz čebeljega voska, medenjake, medene sladice ...), hkrati pa smo opozorili na problematiko zavržene hrane v šolah.

Tako kot ostale šole se naša šola z veseljem vsako leto prijavi na Tradicionalni slovenski zajtrk, ki pa je nekaj posebnega, saj uživamo v našem lastnem šolskem medu.

Redno urejamo medovite nasade in tako poskrbimo za hrano čebel in ostalih opravevalcev.

Čebelam prilagajamo tudi košnjo zelenih površin šole. Udeležujemo se sajenja medovitih rastlin s semenskimi bombami. Poskrbimo tudi za čebelnjak z barvanjem in rednim čiščenjem. Izdelujemo hotele za ostale oprasovalce, za čebele samotarke in čmrlje. Učenci na temo čebel tudi likovno ustvarjajo. Vsako leto nastajajo barvite panjske končnice, ki jih razstavljamo tako na šoli kot v Laškem v organizaciji Čebelarskega društva Laško. Pozimi prirejamo delavnice, kjer degustiramo medene proizvode, izdelujemo svečke iz čebeljega voska in napenjamo okvirje za satnice. Pri pouku gospodinjstva učenci redno uporabljajo med pri peki peciva in pri kuhanju. Na šoli smo imeli tudi že kuharsko delavnico v organizaciji ČD Laško, kjer so udeleženci starejše generacije preizkusili svoje veščine. Pripravili so kar tri menije s štirimi hodi medenih jedi. Točenje medu je poseben projekt, ki poteka na šoli, in sicer v učilnici (slika 2). Nekoč v prihodnosti bomo imeli lastno čebelarsko delavnico, do takrat pa uporabljamo kar imamo na razpolago. Počasi pridobivamo lastno čebelarsko opremo, v letošnjem letu smo kupili točilno posodo in čedila.

4 Vpliv šolskih čebel na psihofizično zdravje

Delo s čebelami je podobno meditaciji. Čebele namreč zaznajo nervozo in ne marajo hitenja. Vse to dojemajo kot napad in postanejo agresivne (Lipov list, 22. 5. 2022). Zato se morajo učenci pri delu s čebelami umiriti, utišati, biti čuječni in živeti v tem trenutku.

Brnenje čebeljega panja pomirja in umirja. Zniža raven kortizola, hormona, povezanega s stresom, kar povzroči splošen občutek sproščenosti in dobrega počutja. Tudi sama mikroklima čebelnjaka pozitivno vpliva na psihofizično počutje. Obenem ko izvajamo naloge v čebelnjaku, smo deležni apiterapije (Grošelj, 2011, str. 206-207). Učenci, ki imajo sicer vedenjske težave, so nemirni ali celo v določenih situacijah agresivni, pri delu s čebelami postanejo umirjeni, pozorni in zavzeti. Prepričanje, da čebele umirjajo, je čedalje bolj uveljavljeno tako pri nas kot v tujini (Zoldos 2022). Tudi sama sem učence v čustveno napetih situacijah peljala k čebelnjaku, kar se je vsakič izkazalo za zelo učinkovito. Pozitivno na takšne učence vpliva tudi točenje medu in pretakanje v kozarčke ter etiketiranje.

Ob določenih stresnih službenih situacijah se tudi nekateri zaposleni umaknejo k čebelnjaku, kjer nekaj minut opazujejo let čebel (slika 3). Pravijo da opazovanje čebel na njih zelo dobro vpliva in jih umiri.

Zaključek

Izvajanje učnih vsebin s področja čebelarstva prispeva k razvijanju posameznika, tako učencev in odraslih, na več življenjsko pomembnih področjih. Več kot je dejavnosti in aktivnosti, bolj se usmerjamo v trajnostni razvoj in se še bolj zavedamo pozitivnih učinkov tako fizičnih kot psihičnih. Šolski čebelnjak pa še obogati šolsko življenje ter ga dvigne na višjo raven.

Literatura

Slovensko čebelarstvo v tretje tisočletje 1, Pavel Zdešar... et al, Lukovica; ČZS, 2008

Čebelarski krožki: https://www.czs.si/content/B3?sif_co=B3

Duška Klančar, Otvoritev šolskega čebelnjaka na Osnovni šoli Antona Aškerc Rimske Toplice, Laški bilten, 15. 6. 2021, št. 84, str. 52

Lipov list. 22. 5. 2022: Medena kraljica Tadeja Vidmar: Sproščene misli ob čebelah prinašajo dobre rezultate

Grošelj, Franc. "Zdravljenje v čebelnjaku." Slovenski čebelar letnik 113. številka 6 (2011), str. 206-207

Terapevtski zvok čebel, Martina Zoldos, BBC, 23. 2. 2022: <https://www.bbc.com/reel/video/p08lb5l4/the-therapeutic-sound-of-slovenian-bees>

UPORABA TEHNIK NLP PRI POUKU

Povzetek: Nevrolingvistično programiranje (NLP) je pristop, ki se osredotoča na izboljšanje komunikacije, postavljanje ciljev in krepitev samozvesti učencev v šolskem okolju. Z združevanjem načel nevrologije, jezika in vedenjskih vzorcev NLP omogoča boljše razumevanje delovanja uma in spodbuja osebno rast. V šoli se lahko NLP uporablja za prilagajanje učnega procesa posameznim učencem, kar omogoča boljše učne rezultate in razvoj njihovih komunikacijskih spretnosti. Učitelji lahko s pomočjo tehnik NLP pomagajo učencem postaviti jasne in dosegljive cilje, kar povečuje njihovo motivacijo in samozvest. Poleg tega NLP ponuja številne tehnike za krepitev samozvesti, kar učencem pomaga premagovati izzive in se bolje soočati s težavami. Z vključitvijo NLP v šolsko okolje se odpirajo vrata kreativnosti, samospoznavanju in učinkovitemu reševanju težav, kar prispeva k celostnemu razvoju učencev in oblikovanju samozvestnih ter uspešnih posameznikov.

Ključne besede: NLP, komunikacija, cilji, samozvest, prilagajanje, učenje, motivacija, celostni razvoj

THE USE OF NLP TECHNIQUES IN TEACHING

Abstract: Neuro-linguistic programming (NLP) is an approach, focused on improving communication, goal-setting, and enhancing students' confidence in the school environment. By combining principles from neurology, language, and behavioural patterns, NLP enables a better understanding of the mind's workings and fosters personal growth. In schools, NLP can be used to tailor the learning process to individual students, leading to improved academic performance and the development of their communication skills. Teachers can utilize NLP techniques to help students set clear and achievable goals, thereby increasing their motivation and self-assurance. Additionally, NLP offers various methods for boosting confidence, aiding students in overcoming challenges and dealing effectively with difficulties. By incorporating NLP into the school environment, opportunities for creativity, self-discovery, and effective problem-solving arise, contributing to the holistic development of students and the cultivation of confident and successful individuals.

Keywords: NLP, communication, goals, confidence, adaptation, learning, motivation, holistic development.

Uvod

Nevrolingvistično programiranje (NLP) je vsestranski pristop, ki spodbuja osebno rast in izboljšuje učne rezultate, z njim pa lahko izboljšamo svojo sposobnost komunikacije. Je skupek načel in tehnik, ki temeljijo na medsebojnem delovanju nevrologije, jezika in vedenjskih vzorcev. Cilj NLP je pomagati posamezniku razumeti in optimizirati način delovanja njegovega uma, kar omogoča hitrejšo doseganje ciljev, gradnjo bolj zdravih odnosov in olajšanje osebnega razvoja. NLP temelji na predpostavki, da so naše misli, občutki in vedenje medsebojno povezani in da lahko nanje vplivamo z jezikom, ki ga uporabljamo, in mentalnimi procesi, v katere smo vključeni. Z uporabo načel NLP lahko učitelji, starši in posamezniki najdemo nove poti za izboljšanje učenja, komunikacije in duševnega zdravlja. V naslednjih razdelkih se bomo poglobili v temeljna načela in praktično uporabo NLP v šoli ter pokazali, kako je lahko dragoceno orodje za obogatitev akademskega in osebnega razvoja učencev v osnovnih šolah.

1 Načela NLP v izobraževanju

Načela nevrolingvističnega programiranja (NLP) lahko prinašajo številne koristi učencem v šolah, saj se osredotočajo na razvoj učinkovite komunikacije, postavljanje ciljev in krepitev samozvesti. Prilagajanje učnih metod posameznim učnim stilom z uporabo tehnik NLP pa omogoča boljše razumevanje in integracijo učne snovi.

1.1 Učinkovita komunikacija

NLP poudarja pomen razumevanja jezikovnih vzorcev in komunikacijskih stilov posameznika. Učitelji se lahko bolje prilagodijo jezikovnim preferencam učencev, kar omogoča jasnejšo in bolj prilagojeno komunikacijo. To pripomore k boljšemu razumevanju učne snovi, saj se informacije predstavljajo na način, ki je najbolj učinkovit za posameznega učenca.

1.2 Postavljanje ciljev

NLP vključuje tehniko postavljanja jasnih in dosegljivih ciljev. Učitelji, ki uporabljajo ta pristop, spodbujajo učence, da postavljajo osebne cilje za učenje in dosežejo boljše rezultate. S postavljanjem ciljev se krepí motivacija in usmerjenost učencev, kar pozitivno vpliva na njihov šolski uspeh.

1.3 Samozavest

NLP ponuja številne tehnike za krepitev samozvesti. Učitelji lahko s pomočjo pozitivnega jezika, tehnik vizualizacije ter spodbujanja pozitivnih miselnih vzorcev pomagajo učencem graditi trdno samopodobo. Učenci, ki se počutijo samozvestne, so bolj pripravljeni na sprejemanje novih izzivov in se lažje soočajo s težavnimi nalogami.

Prilagajanje učnih metod posameznim učnim stilom pa pomeni, da se poučevanje prilagaja različnim načinom, glede na to, kako posamezniki najbolje absorbirajo informacije. To lahko vključuje uporabo vizualnih, slušnih ali kinestetičnih pristopov glede na učenčeve preference. S tem se izboljšuje razumevanje in pomnjenje učne snovi (O'Connor, 1996).

2. Primeri uporabe tehnik NLP v izobraževalnem procesu

2.1 Razvijanje komunikacijskih spretnosti

Eden od ključnih ciljev osnovnega šolstva je razvoj komunikacijskih spretnosti pri učencih. Uporaba tehnik NLP lahko pomaga pri tem procesu na več načinov. Učitelji lahko uporabijo tehnike NLP pri poučevanju učencev, da le-ti prepoznajo in razumejo neverbalne signale ter izboljšajo verbalno komunikacijo. S pomočjo vaj in iger, ki temeljijo na NLP, se učenci lahko naučijo boljšega razumevanja sošolcev, razvijanja empatije in izboljšanja sposobnosti sodelovanja v skupini.

Igra: Aktivno poslušanje

Cilj igre: razvijanje sposobnosti aktivnega poslušanja, ponavljanja in izražanja z uporabo podobnega jezikovnega stila.

Izvedba: Učitelj postavi učence v krog. Eno osebo v sredini kroga postavi v vlogo govornika, ki deli svoje misli ali izkušnje. Ostali učenci morajo aktivno poslušati govornika in nato ponoviti, kar so slišali, pri čemer posnemajo govornikov ton in govorico telesa. Igra se nadaljuje, ko se vloga govornika zamenja.

Igra: Ujemanje neverbalnih signalov

Cilj igre: prepoznavanje neverbalnih signalov med udeleženci in spodbujanje empatije pri razumevanju čustvenega stanja drugih.

Izvedba: Učitelj razdeli učence v pare. Vsak par prejme scenarij s čustveno nabitim dogodkom, ki ga morata uprizoriti brez uporabe besed. Drugi učenci v razredu opazujejo in poskušajo ugotoviti, kaj se dogaja glede na neverbalno komunikacijo.

Po koncu igre si pari izmenjajo vloge.

Igra: Uganke z občutki

Cilj igre: spodbujanje izražanja čustev in razumevanje občutkov drugih ter razvijanje sposobnosti opazovanja in prepoznavanja čustev.

Izvedba: Učitelj pripravi kartice s slikami, ki prikazujejo različna čustva (npr. veselje, žalost, jeza, presenečenje). Vsak učenec izbere eno kartico, ne da bi jo pokazal drugim. Učenci se razporedijo po učilnici in poskušajo predstaviti svoje čustvo zgolj z uporabo neverbalnih izrazov in mimike. Ostali učenci ugibajo, katero čustvo poskuša izraziti vsak udeleženec.

2.2 Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev je pomemben del učnega procesa, ki lahko z uporabo tehnik NLP postane bolj učinkovito in motivacijsko.

"S.M.A.R.T." je metoda, ki označuje pet ključnih dejavnikov pri postavljanju ciljev. Ta pristop pomaga zagotoviti, da so cilji jasni, merljivi, dosegljivi, pomembni in časovno opredeljeni. Vsak element pomeni sledeče:

S kot Specifičen: Cilj mora biti jasno določen in opredeljen. Namesto splošnih ciljev je treba postaviti specifične cilje, ki natančno opredeljujejo, kaj želimo doseči.

M kot Merljiv: Cilj mora biti merljiv, kar pomeni, da moramo imeti jasne kazalnike za spremljanje napredka. Z merjenjem lahko ocenimo, ali smo dosegli zastavljeni cilj.

A kot Absolutno sprejemljiv: Cilj mora biti dosegljiv, kar pomeni, da mora biti izziv, vendar hkrati dosegljiv z ustreznim naporom in viri.

R kot Realen: Cilj mora biti skladen z nami oziroma našimi sposobnostmi.

T kot »Tajming«: Cilj mora biti opredeljen v časovnem okviru, ki določa rok za doseg cilja. Časovna omejitev pomaga ohranjati zagon in osredotočenost.

V nadaljevanju je nekaj primerov, kako učencem pomagamo ubesediti postavljanje ciljev. Lahko jih spodbudimo k postavljanju realnih in dosegljivih ciljev, hkrati pa razvijamo njihovo odgovornost in motivacijo za učenje.

1. Specifičen: Namesto "Želim se bolje učiti matematiko" je bolje "Želim se naučiti, kako seštevati števila do 20".

2. Merljiv: Namesto "Želim brati več knjig" je bolje "Želim prebrati tri knjige do konca meseca".

3. Absolutno sprejemljiv: Namesto "Želim postati najboljši v nogometu" je bolje "Želim se naučiti nov trik v nogometu".

4. Realen: Namesto "Želim postati zelo dober v šahu, ker so vsi moji prijatelji dobri" je bolje "Želim se učiti šah, ker je igra zanimiva in me veseli".

5. »Tajming«: Namesto "Želim izboljšati svoje risanje" je bolje "Želim se vsak teden posvetiti risanju in videti, kako se bom izboljšal v naslednjih mesecih".

2.3 Razvijanje samozavesti

Uporaba NLP za razvijanje samozavesti pri učencih v osnovni šoli vključuje različne tehnike in pristope. Tukaj so primeri, kako lahko uporabimo NLP za spodbujanje samozavesti pri mlajših učencih:

1. Pozitivne afirmacije

Učitelj lahko spodbuja otroke, da vsak dan ponavljajo pozitivne afirmacije, kot so npr.: »Sem pameten/a«, »Zmorem rešiti izzive« ali »Vsak dan postajam boljši/a«.

2. Vizualizacija uspeha

Učenci lahko vadijo tehniko vizualizacije, kjer si predstavljajo, kako uspešno opravijo nalogo ali dosežajo cilje. To jim pomaga ustvariti pozitivno sliko o lastnih sposobnostih.

3. Modeliranje pozitivnih vzorcev

Učitelj lahko predstavi zgled pozitivnih vedenjskih vzorcev, kjer poudari uspehe in močne strani učencev. To spodbuja učence, da vidijo svoje potenciale.

4. Jezik samopodobe

Učitelj lahko poučuje o pomenu uporabe pozitivnega jezika pri opisovanju samega sebe. Namesto "Ne znam tega" lahko učenci rečejo "Še se učim" ali "Bom poskusil/a".

5. Razumevanje in preseganje strahov

Učitelj lahko z učenci raziskuje strahove in jih spodbuja, da jih premagujejo. Vaje se osredotočajo na preusmerjanje pozornosti od strahu k preteklim uspehom, kar lahko okrepi občutek samozavesti in moči.

6. Uporaba metafor

Učitelj lahko deli motivacijske metafore ali zgodbe, ki ilustrirajo rast, vztrajnost in samozavest. Te metafore pomagajo učencem razumeti in ponotranjiti pozitivna sporočila.

7. Sidranje

Učitelj lahko učence nauči tehnike sidranja, kjer povezujejo pozitivne občutke z določenimi gibi ali gestami. Ko potrebujejo dvig samozavesti, lahko uporabijo te geste.

8. Podpiranje pozitivnih identitet

Učitelj lahko spodbuja učence, da razmišljajo o tem, kdo želijo postati, in jim pomaga oblikovati pozitivne identitete. Na primer: »Sem radoveden/a učenec« ali »Sem prijazen/a pri-

jatelj/ica».

Te tehnike in pristopi omogočajo mlajšim učencem, da gradijo pozitiven odnos do sebe in razvijajo samozavest v učenju ter medosebnih odnosih. Pri izvajanju teh aktivnosti je pomembno prilagajati pristope glede na starostno skupino in individualne potrebe učencev.

Zaključek

Načela NLP lahko postanejo nepogrešljivo orodje v šolskem okolju za izboljšanje komunikacije, postavljanje ciljev in krepitev samozavesti pri učencih. Izkušnje z uporabo tehnik NLP v dnevnem izvajanju pouka so pokazale, da lahko s prilagajanjem komunikacije in učnih metod posameznim učencem dosežemo boljše razumevanje in integracijo učne snovi. Poleg tega smo opazili, kako se učenci, ki so se naučili postavljati cilje in graditi svojo samozavest, bolj zavzeto lotijo izzivov in dosežajo boljše rezultate. Dnevno izvajanje aktivnosti, kot so igre za razvoj komunikacijskih spretnosti, postavljanje ciljev in uporaba tehnik za krepitev samozavesti, je ključno za ustvarjanje spodbudnega učnega okolja. S pravilno uporabo NLP lahko učitelji pripomoremo k obogatitvi akademskega in osebnega razvoja naših učencev, jim pomagamo pri doseganju njihovih ciljev ter gradimo trdne temelje za njihovo prihodnost. NLP ni le teoretični koncept, temveč je praktično orodje, ki lahko spremeni način, kako se učenci učijo in razvijajo. Zato je nujno, da kot učitelji nenehno razvijamo svoje razumevanje in uporabo teh tehnik, da lahko kar najbolj podpremo napredek naših učencev.

Literatura

- Beever, S. (2011). Sreči otroci, srečni mi: uporaba NLP-ja za izvabljanje najboljšega iz sebe in naših otrok. Ljubljana: Karantanija.
- Giordano, R. (2018). Tvoje življenje se začne, ko se zaveš, da imaš samo eno. Tržič: Učila.
- O'Connor, J. (1996). Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP). Žalec: Sledi.
- Prgić, J. (2023). Odklenjeni možgani. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Ready, R. in Burton, K. (2010). Neuro-linguistic programming for dummies. Chichester: Wiley.

PRIMER DOBRE PRAKSE MEPI – MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE

Povzetek: Program Mepi je program osebnega razvoja mladih, v katerem mladi uživajo, se spopadajo z izzivi na področju prostovoljstva, veščin, športa in pustolovske odprave. Program mlade spodbuja k ustvarjalnemu in ciljno naravnemu preživljanju prostega časa, katerega način izkoriščanja močno vpliva na to, v kakšno osebo se bo mladostnik razvil. Aktivno planiranje in usmerjanje svojega prostega časa je izredno pomemben del odrasčanja. Ob tem pridobivamo različne veščine, izkušnje in vztrajnost. Vsak posameznik ima svoja močna področja, za katera je zaželeno, da jih razvija. Prav tako so del nas šibka področja, ki jih, ob notranji motivaciji in pomoči sočloveka, lahko pripeljemo na višji nivo. Prosti čas je lahko tudi ustvarjalen, ciljno naravnat za vsakega posameznika in nudi izjemno zadovoljstvo ob doseganju zadanih ciljev. Naučimo se biti kreator svojega časa in življenja.

Ključne besede: mladostniki, prosti čas, šport, veščine, prostovoljstvo, pustolovske odprave.

EXAMPLE OF GOOD PRACTICE MEPI - INTERNATIONAL ACKNOWLEDGEMENT FOR YOUNG PEOPLE

Abstract: The Mepi program is a personal development program for young people, in which young people enjoy and face challenges in the field of volunteering, skills, sports and adventure expeditions. The program encourages young people to spend their free time creatively and purposefully, the way in which they are used has a strong influence on what kind of person the young person will develop into. Active planning and directing your free time is an extremely important part of growing up. At the same time, we acquire various skills, experience and persistence. Each individual has their own areas of strength that are desirable to develop. We also have areas of weakness that can be brought to a higher level with inner motivation and the help of fellow human beings. Free time can also be creative, goal-oriented for each individual and offers exceptional satisfaction when achieving set goals. Let's learn to be the creator of our time and life.

Key words: young people, free time, sport, skills, volunteering, adventure expeditions.

Uvod

Na VIZ II. OŠ Rogaška Slatina se prav tako kot ostale osnovne šole v Sloveniji soočamo z novimi generacijami učencev. Učenci preživijo več kot polovico dneva v šoli, kjer se prepletajo obvezni predmeti z neobveznimi, dodatne dejavnosti v času pred poukom in po pouku. Torbe so težke, urniki zapolnjeni, tolerantnosti in strpnosti je vedno manj. Učenci so neredko naveličani, primanjkuje jim motivacije in ne doživljajo malih trenutkov veselja kot optimistično vodilo za nadaljnje delo.

V nadaljevanju vam želim predstaviti bistvo programa Mepi, mednarodnega programa osebnega socialnega razvoja, ki mlade vabi, da prevzamejo odgovornost za lastni osebnostni in poklicni razvoj. Pri tem se spopadejo z izzivi in za dosežke prejmejo priznanje mednarodne veljave. MEPI je namenjen mladim med 14. in 25. letom starosti.

Program MEPI

Nacionalni urad je koordinacijsko telo programa MEPI za Slovenijo. Med drugim si prizadeva za večjo dostopnost in prepoznavnost programa. Ena izmed prioritetenih nalog je tudi umestitev programa v strukturo MIZŠ.

Vrednote programa MEPI: opolnomočenje, raznolikost, napredek oz. razvoj, povezanost. Ciljno preživljanje prostega časa mladostnikov: prosti čas je za vsakega posameznika zelo pomemben dejavnik. Mladostnikom pogosto pomeni ta izraz, da delajo, kar hočejo, brez pravil in odgovornosti. Utemeljitelj logopedije, Viktor Frankl (v Žorž, 2002, str.101), je zelo jasno opredelil izraz prostost in pomen svobode kot ene najpomembnejših človekovih vrednot. Poudarjal je tudi, da je svoboda tesno povezana z odgovornostjo: ne more biti resnične svobode brez odgovornosti. Z izkrivljeno podobo svobode se pogosto srečujemo v sodobnosti. Pogost in dokaj enoten odgovor mladih je: » Svoboden sem, če lahko delam,

kar hočem!» Mladi pod pojmom prosti čas razumejo čas brez kakršnihkoli pravil, brez jasne določenosti, torej čas, ko lahko »delajo«, kar hočejo.

Program Mepi upošteva, da se ni mogoče vsega naučiti v šoli. Pravzaprav se včasih najpomembnejših lekcij v življenju naučimo, ko to najmanj pričakujemo. MEPI mlade postavi pred izziv in jim pomaga, da najdejo smisel in strast v svojem življenju ter pravo mesto zase v družbi. V programu se mladi naučijo vztrajnosti, prilagodljivosti, odločnosti in zavzetosti, tako so na koncu pripravljeni na vse, kar jim življenje ponudi.

Izvajalci programa MEPI so nedvomno vitalni del programa, saj so tisti, ki neposredno izvajajo program z mladimi. Vključujemo številne prostovoljce različnih profilov širom Slovenije. Vse mladinske delavce in mladinske voditelje se usposablja po mednarodno akreditiranih programih in pri tem uporablja sodobne metode neformalnega učenja in dela z mladimi. Uspešna izvedba programa temelji na timskem delu.

Bistvo programa MEPI

1. Razvoj oz. nadgradnja samopodobe

Samopodoba je eno izmed temeljnih področij osebnosti, ki se postopno oblikuje že od otroštva dalje in se spreminja ter razvija celo življenje. Celota predstav, stališč, potez, lastnosti, mnenj in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi in jo psihologi imenujejo samopodoba, je pomemben del njegove osebnosti v vsakem življenjskem obdobju in v vsaki situaciji (Kobal, 2001, str. 9).

2. Družbeno zavedanje (odgovornosti) mladega človeka z udeležbo na različnih interesnih področjih

V strokovni literaturi je moč najti številne zapise odgovornosti. Med njimi je naslednji: da zadovoljivo opravimo zastavljene naloge, da naloge opravimo samostojno, da smo sposobni sprejeti kritiko za morebitne napake, da ne odstopamo od dane besede, da se držimo dogovorov in podobno (Škrobalj, 2017, str. 44).

V nadaljevanju Škrobalj navaja, da se globlji pomen besede odgovornost skriva v besedi sami – v njej namreč najdemo besedo odgovor. Biti odgovoren pomeni, da razumemo povezavo med našim delovanjem in rezultatom, ki sledi kot posledica tega delovanja. Pomeni, da se zavedamo aktivne vloge in lastne soudeležnosti, ki jo imamo pri razvoju dogodkov (Škrobalj, 2017, str. 45).

3. Neposredno vpliva na širšo skupnost in tako ustvarja dejavnike, odgovorne, solidarne in medgeneracijsko povezane državljane.

Za uspešno sodelovanje med generacijami je zelo pomembno tudi prostovoljstvo. Prostovoljstvo deluje na različnih področjih – socialnem, športnem, rekreativnem, izobraževalnem, zdravstvenem, kulturnem, okoljskem, turističnem, v kriznih situacijah (na primer gasilske organizacije, reševalci) in na mnogih drugih področjih. Opravljajo ga ženske in moški, mladi ljudje in otroci, ljudje srednjih let in starejše osebe, vanj se lahko vključujejo vsi ljudje ob upoštevanju svojih zmožnosti, saj zanj ni načelnih omejitev (Macuh, 2019, str. 180).

4. Pridobivanje raznih znanj, veščin in kompetenc znotraj programa; mlade pripravlja na večjo imunost današnjih gospodarskih, družbenih in okoljskih tveganj.

5. Jim omogoča lažje in hitrejšo vključevanje v civilno družbo kot tudi na trg dela.

6. Pri mladih spodbuja razvoj osebnostnih kvalit: predanost, vztrajnost, zagnanost, odgovornost, samozavedanje in samozaupanje, iniciativnost, samozavest, aktivno državljanstvo.

7. Razvoj ključnih mehkih veščin za življenje, kot so: veščine vodenja in reševanja problemov; veščine organiziranja in načrtovanja; veščine komuniciranja, dela v skupini, sprejemanja odločitev in tveganj; izboljšanja lastne uspešnosti.

Zadal (2018) v svojem članku navaja, da so sposobnost vodenja, komuniciranja, sodelovanja in upravljanja časa najbolj zaželenih mehkih veščin. Na prvo mesto postavlja sposobnost sodelovanja z drugimi kot eno od ključnih preživetvenih kompetenc naše vrste. V sodobni potrošniški družbi pa se potencirano poudarja pomen posameznika, s čimer se izgublja za-

vedanje, kako pomembni so kakovostni medosebni odnosi. »Zato je tolikšno povpraševanje po teh kompetencah. Zavedanje o pomenu učinkovitega upravljanja medosebnih odnosov v družbo prihaja prek mehkih veščin.«

8. Mepi program v bistvu predstavlja enkratno metodo dela z mladimi in se lahko uporablja kjerkoli se zadržujejo, bivajo in ustvarjajo mladi.

9. Spodbuja formativno spremljanje napredka in ocenjevanja dosežkov mladostnika.

10. Mlade opremi z znanji, veščinami in osebnostno-socialnimi kvaliteta, ki jih znotraj formalne izobrazbe lahko pridobijo le v manjši meri.

Primer dobre prakse: program MEPI

Delo mentorjev v programu Mepi je priznано tudi s strani MIZŠ.

10 temeljnih načel programa: Netekmovalnost, splošna dostopnost, prostovoljnost, uravnoteženost, individualnost, razvojnost, napredovanje, vztrajnost, inspirativnost, zabava. Udeležba v Mepiju se prične, ko mladostnik pridobi indeks dosežkov. Uporablja se za zapis napredka, dosežkov ter uspehov udeleženca skozi program. Z vidika neformalnega izobraževanja je orodje za spremljanje pridobljenih znanj, veščin in kompetenc posameznika (Zavod Mepi).

Program MEPI na II. OŠ Rogaška Slatina

Na II. OŠ Rogaška Slatina že vrsto let izvajamo projekt Mepi. Na začetku šolskega leta izvedemo roditeljske sestanke v osmih in devetih razredih. Staršem predstavimo program, dinamiko izvajanja in načela. Predstavitve izvedemo tudi na urah oddelčnih skupnosti. V razredih nam kot motivatorji priskočijo na pomoč bivši učenci oz. srebrni in zlati Mepijevci, ki so na naši šoli pričeli s projektom. Z zainteresiranimi učenci opravimo razgovore in jih po korakih vodimo k določitvi ciljev na posameznih področjih. Skupaj poiščemo tudi ustreznega mentorja znotraj ali zunaj šolskega prostora. Po izpolnitvi pristopne izjave s strani staršev skupaj naredimo registracijo v ORB (spletni indeks dosežkov). Program steče po začetnem in z dinamiko pri vsakem posamezniku drugače. Naloge mentorjev so, da udeleženci dobijo ravno prav spodbude in opomnikov za planirane aktivnosti in zapisovanje le-teh v spletni indeks dosežkov. Skupinska dinamika se razvija, krepi in ohranja ob pripravah na pustolovsko odpravo (preživetje v naravi, uporaba kompasa, karte, nujne potrebščine za dvodnevno odpravo, priprava enostavnih obrokov, delitev dela, osnove prve pomoči, kondicijske priprave ...). Po končani odpravi pregledamo vpise v ORB-ju, pozovemo zamudnike in zaključimo stopnjo. Udeležencem na valeti svečano podelimo bronasta Mepi priznanja.

Zaključek

Srečujemo se z novimi generacijami udeležencev, ki se po vztrajnosti in osredotočenosti bistveno razlikujejo od udeležencev izpred vsaj petih let. Začetni interes ob začetku šolskega leta je velik. Med procesom izvajanja število aktivnih upade ne glede na motiviranega mentorja. Te spremembe od mentorjev in koordinatorjev zahtevajo nove pristope ob predstavitev in sami dinamiki ter metodah izvedbe. Menimo, da delamo uspešno in da smo na pravi poti, kar nas še dodatno motivira in nam predstavlja zdrav izziv.

Mladostniki so zelo večji v uporabi IKT tehnologije, ob kateri preživijo večino svojega prostega časa. Ta čas je prazen prostor, ki jim ne nudi prav nobenega zadovoljstva, čeprav sami to prav redko vidijo na ta način. Tehnologija je povsod okoli nas. Na to ne moremo kaj dosti vplivati. Lahko pa mladostnikom ponudimo in jih motiviramo za nove izzive, da začutijo z vsemi čuti življenje in možnosti okoli nas, da uporabijo svoje telo, ga krepijo fizično in mentalno ter začutijo evforijo ob doseženem cilju. Naj bodo aktivni kreatorji svojega prostega časa in življenja.

Literatura

- Kobal, D. (2001). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Macuh, B. (2019). Medgeneracijsko sodelovanje potreba in zahteva časa. Maribor: Kulturni center.
- Škrobalj, E. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.
- Zadal, A. (2018). Pomembna veščina je sposobnost vzdrževanja kakovostnih socialnih stikov. Inštitut CAR.
- Bizovičar, M. (15.06.2018). Tudi veščine je treba trenirati. Delo.si
<https://www.delo.si/dpc-podjetniske-zvezde/novice/tudi-vescine-je-treba-trenirati/>
- Zavod Mepi. Priročnik: šole in Mednarodno priznanje za mlade. Interno gradivo.
- Zavod Mepi. Vloge odraslih v programu Mepi.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Žorž, B. (2002). Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje: Mohorjeva družba.

Z IGRO IN GIBANJEM DO ZNANJA

Povzetek: Gibanje je igra in igra naj bo gibanje. Za vse, predvsem pa za otroke. Igra in gibanje sta dejavnosti, preko katerih otrok spoznava sebe in svet ter se uči. Brez njiju ne bi bilo srečnega otroštva. Vsi otroci imajo pravico do igre in gibanja. Z igro in gibanjem razvijajo svoje sposobnosti - intelektualne, jezikovne, motorične in čustvene. Preko igre se naučijo sodelovanja in strpnosti. Igra pomaga razvijati otrokovo domišljijo, vodi jih v številne pustolovščine. Tako igra kot tudi gibanje sta zelo učinkoviti učni metodi, predvsem v 1. razredu osnovne šole in oboje je stalnica pri mojem poučevanju prvošolcev. Igra je odličen način za ponavljanje in utrjevanje snovi ter predstavlja motivacijo za usvajanje novih vsebin. Če igro povežemo z gibanjem, pa je to več kot odlično. Učenci so pri učnem delu, ki vsebuje igro in gibanje, uspešnejši, podaljša se čas njihove pozornosti, zmanjšuje se njihova impulzivnost. Otroci pri delu bolj sodelujejo in tako razvijajo socialne veščine. Otroci se z igro učijo, čeprav se tega ne zavedajo. Ker ima učenje z igro in gibanjem številne pozitivne vplive na otrokov razvoj, v prispevku predstavljam nekaj primerov le-tega.

Ključne besede: igra, gibanje, učenci, zabava, učenje.

ACQUIRING KNOWLEDGE THROUGH PLAY AND MOVEMENT

Abstract: Movement is play and play should be movement. For everyone, but especially for children. Play and movement are activities through which children get to know themselves and the world and through play and movement they also learn. Without these two activities, there would be no happy childhood. All children have the right to play and move. Through play and movement, they develop their intellectual, language, motor and emotional skills. Through play, they learn cooperation and tolerance. Playing helps develop children's imagination and leads them to all sorts of adventures. Both play and movement are very effective learning methods, especially in the 1st grade of primary school, and both are constantly present in my teaching of first graders. Playing games is an excellent way of revision and it motivates children for learning new content. If we connect play with movement as well, this is more than excellent. Pupils are more successful in learning if we include play and movement, their attention span increases and their impulsiveness decreases. Children participate more and thus develop their social skills. Children learn through play, even though they are not aware of it. Since learning through play and movement has a positive impact on children's development, I present a few examples of this in my article.

Key words: play, movement, pupils, fun, learning.

1 Uvod

Otroci se morajo igrati.
In igrati več, kot to počno danes!
Če se veliko igraš, ko si majhen,
odneseš v odraslost zaklade,
ki te bogatijo vse življenje.
(Astrid Lindgren)

Misli pisateljice Astrid Lindgren so nadvse vzpodbudne in še kako aktualne v časih, ko vsi nekam hitimo in nam zmanjkuje časa za stvari, ki jih radi počnemo. Današnja družba je preveč resna in ne dopušča prostora za igrivost, domišljijo in gibanje. Otroci danes večino časa preživijo v šoli. Pouk od njih pogosto zahteva psihičen napor, daljša obdobja koncentracije in veliko sedenja. Vemo pa, da otroška telesa v obdobju rasti in razvoja potrebujejo še posebej veliko gibanja. Gibanje lahko dosežemo tudi z igro, s pomočjo katere se otroci sprostijo, veselijo in tudi učijo.

Gibanje pozitivno deluje na naše motorične spretnosti in sposobnosti, zdravje, čustveno in socialno področje delovanja, posebno pomembno pa je za področje kognitivnega delovanja. Zakladi, ki jih otroci pridobijo z igro in gibanjem, ostanejo njihovi celo življenje. Za pridobivanje teh zakladov se kot učiteljica v 1. razredu devetletne osnovne šole trudim vsakodnevno. V našem razredu sta igra in gibanje vsakodnevni spremljevalki. Z njima pričnemo v jutranjem krogu in nadaljujemo tekom dopoldneva. Z igro in gibanjem ponavljamo in

utrjujemo snov, usvajamo nove vsebine, se sprostimo in razgibamo, ob koncu pouka pa se z gibanjem in igro tudi poslovimo.

Odkar sem pričela v šolsko dopoldne vnašati več igre in gibanja, opažam, da so otroci pri delu veliko bolj sproščeni, veseli, manj je negotovanja. Koncentracija za delo se je podaljšala, učenci si pomagajo in medsebojno sodelujejo. Uspešnejši so tudi učenci, ki imajo pri šolskem delu težave. V prispevku zato predstavljam nekaj primerov učenja z igro in gibanjem.

2 Igra in gibanje

Igra je prostovoljna dejavnost, ki jo ljudje izvajajo zaradi zabave, užitka ali cilja. Vključuje pravila, ki določajo, kako se igra izvaja. Lahko je fizična (npr. šport), umetniška (npr. igranje na glasbeni instrument), intelektualna (npr. miselne igre) ali družabna (npr. družabne igre). Spodbuja kreativnost, sodelovanje in razvoj veščin. (Marjanovič Umek, 2001) Gibanje se nanaša na fizično premikanje telesa. Je ključno za zdravje, saj krepi mišice, kosti in srčno-žilni sistem. Vključuje hojo, tek, skakanje, plezanje, ples in druge dejavnosti. Spodbuja kognitivni razvoj, sodelovanje in ustvarjalnost. (Marjanovič Umek, 2001)

Tako gibanje kot igra sta pomembna dejavnika tudi v šolskem obdobju, saj prispevata k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Otroci so ponosni na svoje gibalne spretnosti in dosežke. Tisti, ki so motorično uspešnejši, bolj napredujejo tudi na drugih področjih, saj so radovednejši in samozavestnejši ter hitreje usvojijo različna znanja. V gibalnih igrah pri pouku vsak sodeluje po svojih zmoglostih in je lahko uspešen glede na svoje sposobnosti. Prgič (2018) navaja deset razlogov, zakaj bi morali učitelji uporabljati gibanje z namenom. Z gibanjem se spočijemo od učenja in tako preusmerimo pozornost, gibanje omogoča implicitno učenje, ki temelji na čustvih in gibanju, izboljšujejo se možganske funkcije, zadovoljijo se osnovne človekove potrebe, izboljšuje se počutje učencev ter zmanjšuje stres, poučevanje se prilagodi učencem, sodelujejo čutila, izboljšuje se krvni obtok, izboljšujeta se epizodični spomin in učenje. Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija motorične sposobnosti: koordinacijo, moč, ravnotežje, hitrost, gibljivost in natančnost. Izboljšata se samopodoba in orientacija v lastnem telesu. Dogajanje poteka v prostoru in času, zato se poveča zavedanje le-teh. Razvijajo se višje spoznavne funkcije: pomnjenje, mišljenje, predstavljanje, domišljija, ustvarjalnost in samostojnost. Kot učiteljica v prvem razredu osnovne šole sem opazila, da se otroci skozi igro in gibanje lažje učijo in bolje razumejo snov. S pomočjo igre in gibalnih aktivnosti učenci ostanejo motivirani za delo. Med delom uživajo, zapomnijo si več snovi, njihovo znanje je trajnejše.

2.1 Primeri učenja z igro in gibanjem

V nadaljevanju predstavljam primere didaktičnih gibalnih iger za 1. razred, ki jih lahko uporabimo za usvajanje nove snovi, urjenje ali ponavljanje. Vsako igro je mogoče na različne načine prilagoditi za različne predmete. Opisala bom primere za slovenski jezik in matematiko.

2.1.1 Gibam se, berem, pišem ali računam in urim spomin

Pri igri je ključno, da se učenec giba, najde list z nalogo, prebere račun, besedo ali poved, si prebrano zapomni in nato zapiše v zvezek ali na list.

Slovenski jezik: Po učilnici pritrdimo liste z napisanimi besedami in povedmi. Učencem povemo, da si sami, glede na zmožnosti, izberejo, ali bodo pisali besede ali povedi. Učenec odide do lista, prebere besedo ali poved in si jo zapomni. Odide do svojega prostora, sede in v zvezek zapiše besedo oziroma poved. Če med potjo pozabi, kaj je prebral, gre še enkrat do lista. Pred pričetkom dela se dogovorimo, koliko besed oziroma povedi morajo imeti zapisanih v zvezku. Pomembna je tudi čitljivost zapisa.

Matematika: Po učilnici so nalepljeni listi z računi. Učenec prebere račun, si ga zapomni, gre na svoj prostor, račun zapiše v zvezek in ga izračuna. Dogovorimo se za število računov.

2.1.2 Gibam se in polnim tabelo

Gre za gibalno didaktično igro, ki v nasprotju s prejšnjo igro zahteva sodelovanje med otroki. Za izvedbo potrebujemo tabele (vsak učenec potrebuje svojo) z imeni/znaki vseh otrok, pisala, kartončke z zeleno vsebino in kljukice za pritrditev kartončkov na oblačila.

Vsak učenec dobi list, na katerem je razpredelnica z imeni ali znaki otrok. Položi jo na trdo podlago, tj. zvezek. Vsak otrok izbere tudi kartonček s sličico, računom ali številom in si jo s kljukico pritrdi na oblačilo. Učenci se sprehajajo od sošolca do sošolca in v tabelo z imeni/znaki otrok pri ustreznem otroku zapišejo, kar zahtevamo od njih. Naloga je opravljena, ko imajo vsi otroci polne tabele. Po končanem delu sedemo v krog in preverimo pravilnost.

Slovenski jezik:

- Učenci imajo na kartončkih sličice različnih predmetov. Njihova naloga je, da sličice poimenujejo in jih z besedo zapišejo v tabelo. Če besede še ne znajo zapisati, v tabelo narišejo sličico.
- Učenci imajo na majici pritrjeno sličico. V tabelo zapišejo besedo za sličico in jo uporabijo v povedi. Poved zapišejo v zvezek ali na list.

Matematika:

- Učenci imajo na majici pritrjene račune. Med sprehajanjem v tabelo prepišejo račun sošolca in ga izračunajo.
- Učenci imajo na majici pritrjeno število. V tabelo vpišejo predhodnik in naslednik sošolčevega števila.
- Učenci imajo na majicah pritrjene kartončke z narisani predmeti. Učenci jih preštejejo in v tabelo zapišejo pravo število pri posameznem učencu.

2.1.3 Lovimo muhe

Pri igri potrebujemo kartončke, ki so lahko v obliki muh, in muholovce. Na kartončkih so zapisane črke, besede ali števila. Gre za igro tekmovalnega značaja, saj učenci tekmujejo, kdo skladno z navodilom prvi udari z muholovcem po ustreznem kartončku.

Slovenski jezik:

- Na tla položimo kartončke s črkami. Pokažemo sličico ali povemo besedo. Učenec poišče prvi glas in z muholovcem udari po ustrezni črki.
- Na tla razporedimo kartončke z napisanimi besedami. Povemo besedo, učenec poišče kartonček s to besedo in udari po njem. Lahko pa sličico pokažemo, otroci pa iščejo zapisano besedo.

Matematika:

- Na tla položimo kartončke s števili. Sodelujeta dva učenca hkrati. Učitelj pove račun, učenca ga izračunata in z muholovcem udarita po rezultatu, tj. ustreznem kartončku s številom. Učenec, ki je bil hitrejši, ostane, pridruži se mu naslednji učenec. Igro izvajamo toliko časa, da pridejo na vrsto vsi učenci.
- Na tla položimo kartončke s števili. Govorimo števila, učenci morajo čim hitreje prepoznati število in udariti po njem. Lahko pa namesto izgovarjanja števil pokažemo števila s prsti ali kartončke z narisanimi predmeti. Učenec mora prste ali predmete prešteti in udariti po kartončku s pravim številom.

2.1.4 V pravi obroč

Za izvedbo igre potrebujemo obroče in kartončke s sličicami in črkami ali kartončke z računi in s števili. Obroče razporedimo po telovadnici ali drugem prostoru, v katerem izvajamo dejavnost. Naloga učencev je, da glede na navodilo ustrezno razporedijo izbrane kartončke.

Slovenski jezik:

- V vsak obroč damo eno črko. Učenci si izberejo kartonček s sličico, sličico poimenujejo, poiščejo začetni glas in kartonček razvrstijo v obroč, v katerem je črka, ki predstavlja ugovljen začetni glas.
- Izvedba je enaka kot pri iskanju začetnega glasu, le da učenci iščejo končni glas.
- V vsak obroč damo kartonček s številom. Učenci razvrščajo sličice glede na število glas-

ov, npr. riba ima 4 glasove, zato sličico razporedijo v obroč s številom 4.

Matematika: V vsak obroč damo kartonček s številom, k predstavlja rezultat. Učenci izbran račun izračunajo in kartonček razvrstijo k pravemu rezultatu.

2.1.5 Teci in se dotakni prave številke, črke, besede ...

Po učilnici prilepimo kartončke s števili, črkami, geometrijskimi telesi ipd. Učenci glede na navodilo stečejo k ustreznemu kartončku in se ga dotaknejo.

Slovenski jezik:

- a) Povemo besedo, učenec steče k črki, ki predstavlja prvi glas te besede.
- b) Povemo besedo (poved), učenec steče k zapisani besedi (povedi).

Matematika:

- a) Povemo račun, učenec steče k pravemu rezultatu in se ga dotakne.
- b) Kažemo kocke različnih barv, učenec steče k barvi, kakršne je kocka (barva je lahko zapisana tudi z besedo).
- c) Pokažemo predmet, učenec steče k pravemu geometrijskemu telesu (kocki, kvadru, valju, krogli, stožcu).

2.1.6 Kegljanje

Na tla postavimo keglje s števili ali črkami. Učenec s kroglo podira keglje.

Slovenski jezik:

- a) Učenci poiščejo besedo, ki se začne na črko na podrtim keglju.
- b) Učenci iz črk na podrtih kegljih sestavljajo zloge ali besede in jih preberejo.

Matematika:

- c) Števila na podrtih kegljih razporedijo od najmanjšega do največjega ali obratno.
- d) Podrtim številom poiščejo predhodnike in naslednike.
- e) Glede na število vseh kegljev in število podrtih kegljev tvorijo račun.

Zaključek

Pouk z igro in gibanjem v prvem razredu je oblika učenja, ki združuje gibanje, igro in učenje. V mojem razredu je takšnega pouka vsako leto več. Učenci se namreč ob vstopu v šolo še vedno zelo radi igrajo. In nič ni lepšega, kot združiti igro in učenje. Če dodamo še gibanje, smo zadostili celostnemu razvoju otroka. Odkar v pouk vpletam igro in gibanje, so učenci veliko bolj zadovoljni in motivirani za delo. Delo poteka sproščeno, saj se niti ne zavedajo, da se učijo. Učenci ne iščejo več izgovorov za nedelo, podaljšala se je koncentracija pri opravljanju nalog, okrepili so se medsebojni odnosi, znanje je trajnejše. Kar pa je najpomembnejše, učenci pri delu oziroma učenju uživajo.

Literatura

Marjanovič Umek, L. (2001). Psihologija otroške igre – Od rojstva do vstopa v šolo. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). 100 + 1 IGRA. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.

Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro – Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Prgič, J. (2018). Kinestetični razred: učenje skozi gibanje. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

POZITIVNI UČINKI IGER NA UČENCE

Povzetek: Učitelji pri pouku pogosto posegamo po igrah. Učencem nudimo različne vodene igre, a jim občasno omogočamo tudi proste igre. Igra je za otroka že od najzgodnejše starosti nekaj najbolj naravnega. Znanih je veliko pozitivnih učinkov na otroke ob igranju, saj se ob igri sprostijo, gibajo, pridobivajo nova znanja, se učijo pravila iger in urijo v strpnosti, pridobivajo na samozavesti in še veliko več. Kot učiteljica igro uporabljam pri različnih šolskih dejavnostih – pri pouku, v podaljšanem bivanju, pri interesnih in drugih obšolskih dejavnostih. V prispevku bom predstavila igre pri interesni dejavnosti in kako pozitivno vplivajo na otroka. Predstavljeni so: pomen pojma »igra«, vrste iger, interesna dejavnost »Gibalne, družabne in miselne igre«, praktični primeri iger in opaženi pozitivni učinki iger, ki so jih igre imele na vključene učence.

Ključne besede: igra, vrste iger, interesna dejavnost, pozitivni učinki iger.

POSITIVE EFFECTS OF PLAY ON STUDENTS

Abstract: Teachers often implement play into our lessons with various guided play activities and sometimes we allow free play. Playing is something natural for children at their early age. There are many known positive effects on children when they engage in play, as it helps them relax, move, gain new knowledge, learn game rules, practice tolerance, build self-confidence, and much more. As a teacher, I utilize play in various school activities like lessons, in extended stay programs, clubs and other after-school activities. In this article, I will present play used in club activities and how they positively influence children. I present the following: the significance of the concept "play," types of play, the club activity "Physical, social, and cognitive games", practical examples of games, as well as positive effects some games have had on the participating students.

Keywords: play, types of play, club activity, positive effects of play.

Uvod

Pričakovanja učiteljev, staršev in družbe do učencev so v sodobnem času vedno večja. Pričakujemo, da bodo učenci vestno in uspešno opravljali svoje šolske in obšolske dejavnosti, pri tem pa pogosto pozabljamo, da so vendarle še otroci in imajo še vedno veliko potrebo po igranju. Otroci že od zgodnjih dni čutijo naravno potrebo po igri, ki se pri večini ljudi obdrži tudi v odrasli dobi. Igra je bila zgodovinsko gledano pomemben del človeka in njegovega razvoja tako v otroški kot tudi v odrasli dobi. Igrri pripisujemo različne pozitivne učinke – od sprostitve, načina učenja, spoznavanja pravil in številne druge.

Igra

Pojem igra je širok in ga lahko definiramo ter opisujemo na različne načine. Horvat in L. Magajna (po Bolčina, 2016; str. 2) pravita, »da je igra vsaka aktivnost, ki jo posameznik izvaja brez prisile in zaradi zadovoljstva brez ozira na končni rezultat aktivnosti. Edini motiv za igro je zadovoljstvo, ki ga otrok ob tem občuti. V tem se igra razlikuje od dela, ki je aktivnost z vnaprej določenimi cilji in z namenom ustvariti nek končni rezultat.« Pečjak (2009; str. 10) pravi, da je otrokova igra njegova prva samostojna in ustvarjalna izkušnja s svetom/okolico. Furlan (po Pečjak, 2009; str. 10) navaja, da je igra razvojna in vzgojna dejavnost, pri kateri je otrok samostojen, svoboden in ustvarjalen. Pri tem raziskuje in išče nove možnosti, tekmuje s seboj, z drugimi, s časom, s cilji. Marjanovič Umek in Zupančič (2006, str. 3) opažata, da različne opredelitve »kažejo, da je igra brezmejna (neskončna) in da variira v celovitosti. Igra reprezentira otrokov kognitivni, socialni, emocionalni, gibalni razvoj ter povezave med vedeti in ne vedeti, aktualnim in možnim, verjetnim in neverjetnim. To je dialog med domišljijo in realnostjo, med preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo, med logiko in absurdnostjo, med varnostjo in tveganjem«. Krasnor in Pepler (po Marjanovič Umek in Zupančič, 2009; str. 3) s pomočjo modela na zanimiv način prikazujeta povezavo med naštetimi kriteriji igre:

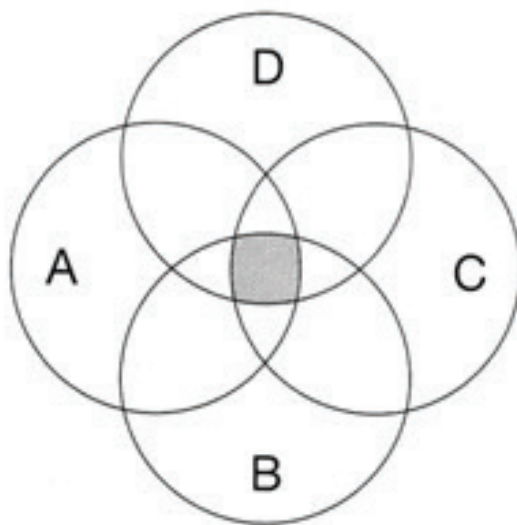
A - fleksibilnost (različnost v obliki in vsebini),

B - pozitivni občutki (uživanje v igri),

C - pretvarjanje »kot bi« in

D - notranja motivacija.

Pri tem je potemnjeni del, kjer se vsi naštetí kriteriji prekrivajo, zagotovo ocenjen kot igra.



Slika 1: Model kriterijev igre (povzeto po Marjanovič Umek in Zupančič, 2006; str. 3)

Kot osnovne razločevalne značilnosti igre sta Marjanovič Umek in Zupančič (2006, str. 5-9) predstavili: namernost, usmerjenost na predmete, odsotnost posledic, notranjo motivacijo in oblikovanje alternativne stvarnosti.

Pozitivni učinki iger

Avtorji otroške igre različno klasificirajo in tako poznamo različne vrste iger. V nadaljevanju se bom pri opisu omejila samo na tiste, ki jih tudi sama uporabljam pri pouku in drugih dejavnostih z učenci.

Marjanovič Umek in Kavčič (2006, str. 50) pravita, da se igra s pravili pojavlja od drugega, tretjega leta starosti dalje ter da je to najpogostejša igra med osnovnošolskimi otroki, mladostniki in odraslimi. Hutt (po Marjanovič Umek in Kavčič, 2006; str. 50) igro s pravili povezuje s kooperativnim vedenjem, igrami slučaja, tekmovalnim vedenjem, spretnostnimi igrami. V nadaljevanju Ivić (po Marjanovič Umek in Kavčič, 2006; str. 50) poudarja dve pomembni funkciji iger s pravili, ki sta pomembni za regulacijo odnosov: socialna integracija in socialna diferenciacija. Pečjak (2009, str. 10) opiše didaktično igro kot igro, ki ima določen cilj in nalogo, v katerih so pravila in vsebine tako izbrane, organizirane in usmerjene, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju. Otroci se ciljev večkrat niti ne zavedajo. Pravi, da je oblika igre didaktično zanimiv in privlačen način za urjenje posameznih komunikacijskih spretnosti in sposobnosti pri otrocih. Rice (po Marjanovič Umek in Kavčič, 2006; str. 44) zaznavnogibalno igro deli na zaznavno in gibalno igro, pri čemer otrok pri gibalni igri razvija mišičevje in okostje, pridobiva gibalne spretnosti in razvija zaznavnogibalno koordinacijo, hkrati mu gibalna igra omogoča sproščanje nakopičene energije (npr. tekanje, skakanje, guganje). Sandborn (po Paj, 2017; str. 1) pravi, »da je prosta igra izredno pomembna za otrokov vsestranski razvoj. Čas, ki ga otrok preživi ob prosti igri, ima pomembno vlogo pri razvoju samostojnosti, samozaupanja, kognitivnih sposobnosti, domišljije in kreativnosti ter obvladovanju stresa. Otroci, ki preživijo več časa v naravi, ob prosti igri in spontanah dejavnostih, imajo bolj razvite izvršilne funkcije. Prosta igra je namreč za otroke naraven način za učenje. V igri, v kateri odrasli niso prisotni, ima otrok večji nadzor in se lažje uveljavlja. V tem primeru se sam odloča, sam rešuje probleme, sam ustvarja in spoštuje pravila.«

Če razumemo igro kot spodbudo k razvoju otroka, lahko povzamemo Bregantovo (2015, str. 26), ki pravi, da »igra otroka spodbuja v razvoju. Igra pomaga pri razvoju gibalnih sposobnosti in spretnosti, spodbuja kognitivni, socialni, čustveni in osebnostni razvoj, čeprav namen igre ni vse to. Igra je namreč po definiciji brez namena in brez stremljenja k rezultatom.«

Interesna dejavnost »Gibalne, družabne in miselne igre«

Predstavitev

Učencem prvega razreda sem ponudila interesno dejavnost Gibalne, družabne in miselne igre. Pri načrtovanju in oblikovanju dejavnosti interesne dejavnosti je bil moj osnovni cilj nuditi učencem dejavnost po napornem šolskem dnevu, ki bo vključevala predvsem gibalne, miselne in družabne igre, ki bodo zabavne in sproščujoče. Ob upoštevanju različnih letnih časov so bile gibalne igre na prostem načrtovane za jesenski in pomladni čas, miselne in družabne igre pa predvsem za hladnejše dni zimskega časa v šolski knjižnici. V skupini učencev je trinajst otrok, in sicer devet fantov in štiri deklice. Dejavnost poteka ob petkih, po končanem pouku, kar za učence predstavlja odličen zaključek tedna.

Dejavnosti

Pri učencih prvega razreda je prisotna še velika želja po igri in gibanju. Učenci so z velikim navdušenjem obiskovali interesno dejavnost in se ure veselili. Učenci so imeli tudi vsak svojo predstavo o igrah: kaj se bodo igrali, s kom se bodo igrali, kakšna so pravila iger. Ena od značilnosti večine iger so pravila. Pri učencih je bila še posebej na začetku opazna velika potreba po natančno predstavljenih pravilih, saj je v nasprotnem primeru hitro prišlo do nesporazumov med učenci. Zato sem bila še posebej pozorna na to, da so bila navodila vedno jasno podana in sem ure ustrezno vodila: predstavila, določila in izbrala sem igre (tudi v dogovoru in skladu z željami otrok), preverila poznavanje igre in poznavanje pravil igre, predstavila učencem nove igre in njihova pravila, po potrebi vodila igro in se vanjo vključevala in skrbela za red in upoštevanje pravil igre in pošteno igro.

Igre pri urah so bile določene glede na izbrano vsebino. Med gibalnimi igrami so bili priljubljeni Črni mož, Belo letalo, Med enim ognjem, Ali se bojite črnega moža, Lisica, kaj rada ješ, Ali je kaj trden most. Te igre smo se igrali zunaj na šolskem igrišču. Pri izboru miselnih iger sem bila še posebej pozorna na zahtevnost in vsebino, saj so prvošolčki šele spoznavali abecedo. Risanje pojmov (npr. srce, sonce, roža ...) na hrbte in ugibanje le-teh ter zastavljanje uganek sem lahko vključila že v prvi polovici šolskega leta, določene igre, kot npr. vislice, risanje in ugotavljanje črk na hrbtu, pa šele v drugi polovici leta. Učenci so z navdušenjem reševali uganke in po skupinah tekmovali med seboj. Klasične družabne namizne igre so bile učencem večinoma že znane, te so na primer Človek ne jezi se, karte (Uno ...), šah, zato je bilo običajno treba samo uskladiti pravila, saj so se učenci velikokrat v malenkostnih razlikah razhajali. Ob ugotovitvi, da večina učencev ne pozna igre »mlin«, smo se lotili izdelave te igre s pravili. Učenci so se naučili pravila in igranja te igre in tudi tekmovali med seboj. Izdelano igralno ploščo z igralnimi figurami in navodili so učenci nesli domov. Ob naštetih igrah so učenci imeli občasno tudi možnost nestrukturirane proste igre, ki je prišla v poštev predvsem v »igralnem kotičku«, v živo to v šolski knjižnici predstavlja manjši šotor, kamor so se lahko v skupinah po 2-3 učencev umaknili in se igrali »svojo« domišljijsko igro. Poleg naštetih iger so se posamezniki občasno tudi umaknili od skupine in se preprosto lotili risanja, individualno ali po več učencev skupaj.

Opazanja pozitivnih učinkov igre

Na podlagi spremljanja in opazovanja iger otrok lahko potrdim pozitivne učinke iger na otroke. Nekaj opazanj je bilo skupnih vsem igram: veselje, smeh, druženje, živahnost, razigranost, izražanje in zagovarjanje mnenja. Učenci so se ob vseh igrah sprostiti. Pri gibalnih igrah je poleg sprostitve v ospredju bilo gibanje, ki pomembno vpliva na fizično zdravje

otrok. Pri družabnih igrah so izstopali predvsem tekmovalnost, učenje pravil iger, urjenje v upoštevanju pravil ali pa opozarjanje na neupoštevanje pravil iger ostalih igralcev. Pogosto sem opazila, da so bili učenci med igro zelo skoncentrirani na svojo in soigralčevo dejavnost. Učenci so pri miselnih igrah reševali nastale oziroma podane probleme, ob zmagi ali uspehu so doživljali občutek uspeha in ponos. Pri večini skupnih iger so se učenci tudi urili v strpnosti in prijaznosti en do drugega, iskali svoj položaj v skupini ali sodelovali z ostalimi v skupini. Ko so se učenci igrali po skupinah v različnih tematskih »kotičkih«, je bilo opazno pogosto prehajanje učencev med skupinami. K prehodu v drugo skupino je učence najbolj privabil smeh ostalih otrok. Otroci so se pri igri sproti formirali v nove skupine, se na novo prerazporejali. Učenci so se ob možnosti izbora iger samostojno odločali za določeno igro, se znali organizirati, ponovili pravila igre, si pripravili pripomočke in prostor. Ko niso bili prepričani o svojem znanju (npr. vislice), so me prišli vprašati za nasvet ali iskat spodbudo. Tekom dejavnosti sem ugotavljala, da se vsi otroci v skupini radi igrajo. Kljub temu so bile med dekleti in fanti občasno opazne razlike. Deklice so bile pri igri bolj samostojne, raje so sledile pravilom igre, jih upoštevale in jih tudi želele imeti, medtem ko so se fantje lahko lotili igranja brez predhodno določenih pravil in so se o le-teh sproti dogovarjali. Dekleta so pri eni igri zdržala dlje časa, so bile bolj umirjene, so bile prijazne in potrpežljive do soigralk, morebitne nesporazume so reševale s pogovorom. Fantje so se veliko več gibali tudi med samo igro, bili so bolj dinamični, premikali so se od skupine do skupine, bili so bolj glasni, večkrat so se soigralci pri določeni igri zamenjali, znali so se prosto priključiti sredi igre in svoj prav ali nestrinjanje tudi bistveno bolj glasno zagovarjali.

Zaključek

Učenci so bili za igranje iger notranje motivirani in niso rabili veliko učiteljeve spodbude. Z različnimi igrami lahko pozitivno vplivamo na zdravje otrok, saj pri dejavnostih učinkovito vplivamo na splošno dobro mentalno počutje in fizično zdravje. Razvijamo lahko različna področja pri učencih: spodbujamo miselno dejavnost, spoznavanje novih iger in pravil, sodelovanje med vrstniki, spoštovanje drugega, krepimo samozavest in pozitivno samopodobo, spodbujamo gibanje, telesni razvoj in koordinacijo, sproščanje energije, koncentracijo in še mnogo več. Učenci se ob igri sprostijo in razvedrijo. Spodbudno in pomembno dejstvo je, da se učenci zelo radi vključujejo v interesno dejavnost in ponujene igre. Ugotavljam, da se skozi vsebine interesne dejavnosti in različnih oblik aktivnosti, uresničuje cilj ohranjanja in krepitev splošnega zdravja otrok.

Literatura

- Bolčina, P. (2016). Prosta igra otrok in vloga vzgojitelja. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/4101/>
- Bregant, T. (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. Didakta. XXV(183), str. 25-28.
- Marjanovič Umek, L. in Kavčič T. (2006). Otroška igra. V: Psihologija otroške igre. Od rojstva do vstopa v šolo. (str. 41-53). Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2006). Teorije otroške igre. V: Psihologija otroške igre. Od rojstva do vstopa v šolo. (str. 1-33). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Paj, M. (2017). Vloga in pomen proste igre za otrokov razvoj. [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=67297>
- Pečjak, S. (2009). Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

UMIRJENO IN GIBALNO PRI POUKU SLOVENŠČINE

Povzetek: V prispevku bodo predstavljene aktivnosti pri predmetu slovenščine, ki učence umirjajo in jih vzpodbujajo k gibalnemu načinu učenja. Sproščenost, umirjenost lahko dosežemo z različnimi dejavnostmi, kot npr. barvanjem mandal, vzorcev in ustvarjanjem fraktalne risbe. Te aktivnosti učence umirjajo, zmanjšujejo stres, krepijo koncentracijo, motoriko, ustvarjalnost, samostojnost, v njihova življenja vnašajo harmonijo. Poučevanje v gibanju učence aktivno vključuje v učni proces. Učno snov lahko usvajajo s Fit metodami, ustvarjanjem svojih družabnih in gibalnih iger ter različnimi oblikami kinestetičnega gibanja. Gibanje v razredu učence še bolj poveže, krepi komunikacijo med njimi, pripadnost razredu, ure postanejo bolj sproščene in zanimive, za delo postanejo bolj motivirani in aktivni, pri učenju se tvorijo novi miselni procesi, učenci so pri učenju uspešnejši.

Ključne besede: mandale, fraktalna risba, Fit metode, gibalne igre.

SETTLING AND MOVEMENT-BASED ACTIVITIES IN SLOVENE LESSONS

Summary: The paper will present activities in Slovene lessons that calm the students and encourage them to use movement-based methods of learning. Relaxation and calmness can be achieved through various activities, such as coloring mandalas or patterns, and creating fractal drawings. These activities relax the students, reduce stress, strengthen concentration, improve motor skills, boost creativity and independence, and bring harmony into the students' lives. Teaching in movement actively involves students in the learning process. They can gain knowledge of the subject matter through Fit methods, create their own social and movement games, and experience various forms of kinesthetic movement. Movement in class creates stronger connections among students, strengthens their communication and the sense of belonging to the class, lessons become more relaxed and interesting. Students become more motivated and active during work, new thought processes are formed during learning, students learn more effectively.

Key words: mandalas, fractal drawing, Fit methods, movement games.

1 Uvod

V današnjem načinu življenja je pomembno biti uspešen, najboljši, najhitrejši, imeti največ. V želji po najboljšem včasih pozabljamo nase. Znati se moramo ustaviti, se zazreti vase, se umiriti in povezati z drugimi. Svojo podobo in zglede nezavedno predajamo svojim otrokom, našim učencem. Tudi učenci potrebujejo trenutke, ko se sprostijo, umirijo. K sproščnemu poučevanju pripomorejo mandale, barvni vzorci in fraktalne risbe.

2 Sproščeno in umirjeno pri slovenščini

2.1 Mandale in barvni vzorci

Mandala je meditativna slika, ki ima vedno sredino, okoli katere se oblikuje krožni motiv. Krog je preprosta oblika, ki ima zaradi svoje preprostosti zelo velik vpliv na nas. Že C. G. Jung je odkril, da krog predstavlja sredino naše osebnosti. Je simbol urejenosti in trdnosti. Mandale naj bi se razvile na podlagi opazovanja narave (Günther, 2014). Ustvarjanje mandal ima zelo pozitivne vpliva na umirjanje, sposobnost koncentracije pri nemirnih otrocih, krepi motoriko, z mandalami spoznavajo sami sebe, saj uporabljajo barve, ki so jim najbolj po godu, hkrati pa je ta metoda zabavna in zanimiva. Mandale naj bi prinašale mir, veselje, ljubezen, harmonijo. Pri opazovanju oz. barvanju se enakovredno vključujeta leva in desna polovica možganov, torej racionalni in intuitivni del. Spodbujamo lastno ustvarjalnost, povečujemo samozaupanje in odprtost. Lažje rešujemo konfliktna situacija. Spontano se začno sproščati tudi podzavestne blokade in strahovi. Zvišujejo raven energije (Svete, 2022). Učenci so mandale in vzorce lepili na notranjo platnico zvezka. Vsi so z veseljem barvali vzorce. Vedno so me prosili, da sem prinašala nove. Pri ustvarjanju so se zelo trudili. Opazila sem, da so se umirili. Svoje končano delo so radi pokazali ostalim vrstnikom. V nadaljevanju

ure so bolj zavzeto sledili pouku. Dela z mandalami in vzorci sem se največkrat posluževala na začetku ure 5–10 minut. Včasih sem vključila tudi glasbo za sproščanje. Med njihovim ustvarjanjem sem se tudi jaz kakovostno in umirjeno pripravila na pouk.

2.2 Fraktalno risanje

Metoda fraktalne risbe je oblika terapije oziroma (samo)pomoči z umetnostjo. Temelji na risanju spontane risbe, ki je sestavljena iz črt in barv. Pozitivni učinki risanja so med drugim razvoj mentalnih in kognitivnih funkcij, izboljšanje notranjega sveta, spomina, osredotočenosti, razvoj kreativnosti, izboljšanje zdravja, zmanjševanje stresa, depresije, anksioznosti. Strokovnjaki lahko na osnovi fraktalne risbe naredijo psihološko analizo ljudi (Berložnik, 2023). Z metodo fraktalne risbe učenci ustvarijo inicialno fraktalno risbo. Z njo so se prvič srečali na tehniškem dnevu, ki je bil namenjen usvajanju tehnik sproščujočega učenja. Vsi učenci so dobili prazen A4-list in svinčnik. List so postavili v horizontalno lego, zaprli so oči in mirno, prosto risali vijuge s svinčnikom. Svinčnika niso dvigovali od podlage, s prsti so si pomagali pri orientaciji robov lista. Risali so 1 minuto. Nato so aktivnost še dvakrat ponovili na novem listu z namenom, da vsakič čim bolj sproščeno rišejo. Konec in začetek linije so povezali z odprtimi očmi. Pomembno je, da niso tekmovali med sabo, da so bili sproščeni. Izbrali so eno risbo in pričeli z barvanjem. Na voljo so imeli veliko barvic, ki so si jih pripravili na kup. Z eno barvico so pobarvali do 10 razpršenih polj. Tudi če jim barvica ni bila všeč, so morali pobarvati vsaj 1 polje. Barvali so z odprtimi očmi, izbirali so jih miže. Uporabljeno barvico so vrnili nazaj na kupček. Pobarvati so morali vsa polja.

Z barvanjem smo nadaljevali pri pouku. Sčasoma so nastale fraktalne risbe. Pomembno je, da so bili pri ustvarjanju sproščeni, kajti na tak način so dvigovali svoj energijski nivo (Muck, 2020). V nadaljevanju, pri novih fraktalnih risbah, so barve izbirali z odprtimi očmi. S svetlimi barvami so barvali vsa polja, s temnimi le mala, s srednjimi pa srednja in mala polja. Učenci so se trudili po svojih močeh, eni bolj, drugi manj. Podobno kot pri mandalah in vzorcih so uživali. Risbo so ustvarjali, ko so pri učnem procesu potrebovali premor ali na začetku ure. Umirili so se. Ustvarjanje fraktalnih risb je trajalo več ur, posameznikom pa je bilo tako všeč, da so jih takoj dokončali doma. Fraktalne risbe so hranili doma. Opazila sem, da so učenci pri svojem ustvarjanju širili strpnost, ustvarjalnost, fino motoriko, krepili pozornost in motiviranost.

3 Gibalno pri slovenščini

Če primerjamo slog življenja staršev oz. starih staršev današnjih otrok, ugotovimo, da so sedanje generacije vse bolj sedeča družba, ki jim je bližje sedeča pozicija kot pa telesna aktivnost. Telovadba naj bi spodbujala rast možganskih celic. Gibalne aktivnosti v razredu, ki ustvarjajo medsebojno povezanost, naj bi učencem pripomogle k širjenju boljših komunikacijskih spretnosti in lažjemu sledenju snovi, priložnostim za reševanje problemov in tvorbi višjih miselnih procesov, smehu in zabavi, motivaciji in disciplini, večjemu zanimanju za sodelovanje pri pouku, boljšim medsebojnim odnosom, občutku pripadnosti, večji samozavesti, prepotrebneemu počitku za možgane (Prgič, 2018).

3.1 Fit metodi

Učenje lahko poteka preko aktivnih dejavnosti, ki učence povezujejo in sproščajo. To omogočajo Fit metode. Naša šola je že več let aktivno vključena v projekt Fit4Kid, ki ga izvaja ga. Barbara Konda. Učenci se učijo z gibanjem, preko didaktičnih iger. Učenje poteka v sproščenem vzdušju, s tem pa pripomoremo k boljšemu psihofizičnemu ravnovesju v razvoju učenca. Predstavila bom dve metodi, ki ju pogosto izvedem pri pouku.

Pri metodi Čebela dela so se vsi učenci postavili v krog. Razdelili so se v pare, in sicer zunanji so bili troti, notranji pa čebele. Čebele so ob učiteljevem izreku: »Čebela dela,« poiskale v notranjosti kroga nov par. Učitelj je postavljajl vprašanja, učenci so odgovarjali. Če je učenec napačno odgovoril, ga je drugi dopolnil. Če je nekdo ostal brez para, je zastavljajl vprašanja ostalim. Vmes so zamenjali položaje zunanjih in notranjih sodelujočih v krogu. Učenci so

morali pozorno poslušati, biti hitri in neslišni.

Te metode se poslužujem, ko utrjujem učno snov, ker z njo preverjam obširnejši sklop. Pomembno je, da so učenci aktivni, se dopolnjujejo, popravljajo, sodelujejo. Navadno dajem največ 15 vprašanj. Preverjanje poteka del ure. Nato nadaljujem s klasičnim poučevanjem ali izberem drugo Fit metodo. Učence moram opozarjati k pozornemu poslušanju, zbranosti, neslišnosti in hitrosti. Uspešnejša sem, ko izvajam to metodo s šestošolci in sedmošolci kakor z osmošolci in devetošolci. Večkrat jo izvedem, hitreje usvajajo pravila.

Pri metodi Kolo sodelujejo vsaj trije učenci. Učenca sta obrnila stola z naslonjalom drug proti drugemu. Med stoloma je tretji učenec vozil kolo oz. drsal z nogami. Sedeča učenca sta mu postavljala vprašanja, »vozeči« je odgovarjal. Če se je zmotil, sta ga popravila s pravilnim odgovorom. Nato je sledila menjava položajev.

Metodo uporabljam, ko obravnavam ali utrjujem, preverjam snov. Je metoda, ki hitro zbudi učence, kajti lahko traja nekaj minut ali več. Služi mi kot hitra stimulacija na začetku, sredi ali koncu ure.

3.2 Kinestetično gibanje

Vrsta kinestetičnega gibanja je metoda ustvarjanja Miselnega vzorca na poti. Učence sem razdelila v skupine. Na večje liste sem zapisala ključne pojme, ki so se nanašali na samostalnik, zaimek oziroma stavčne člene. Po mojih navodilih so se premikali od lista do lista. Dopolnjevati so morali ključne besede s svojimi primeri in dejstvi, ki so jih usvojili. V skupini so delovali neslišno, brez sporazumevanja, lahko so dopolnili vrzeli, ki jih nekdo drug ni znal. Vsakdo je moral opraviti del naloge. Celotna skupina se je nato pomaknila k drugemu listu. Najprej so morali na novem listu prebrati zapisano, nato so dodajali svoje primere. Vsi miselni vzorci so bili dopolnjeni z rešitvami več skupin. Nato so se postavili v vlogo ocenjevalcev. Pregledovali so rešene primere in z rdečo barvo označili pravilne oz. napačne rešitve. Na koncu ure smo dopolnjene miselne vzorce pregledali in evalvirali. Izobesili smo jih na tablo. Ugotovili so, kaj so delali prav oz. napačno. Učenci so naloge na enem učnem listu reševali istočasno, bili so časovno omejeni, zato so bile rešitve napisane na različnih mestih, vodoravno, navpično, poševno. Pri skupnem pregledovanju rešitev so bili zelo pozorni, poslušni. Všeč jim je bilo, ko so pravilno odgovorili in ocenjevali dela drugih. Dobili so potrditev o pridobljenem znanju, tudi meni so bile rešene naloge vpogled v delo oz. znanje celotnega oddelka. Takšne ure so primerne pri preverjanju oz. utrjevanju obsežnejših sklopov, učenci jih z veseljem opravljajo. Krepijo tudi skupinsko povezanost, sodelovanje in aktivnost vseh.

3.3 Igre

Pri pouku slovenščine so šestošolci pripravili govorni nastop o igrah. Z igrami se izboljšuje koncentracija učencev, miselna aktivnost in čustvena zavzetost, kar ugodno vpliva na zapomnitev in razumevanje (Zuljan in Kalin, 2020). Posamezniki so predstavljali že znane športne in družabne igre, nekateri pa so izdelali svoje igre s pravili, ki so vključevale gibanje oz. so se navezoval na učne cilje predmeta. Kriteriji so bili predstaviti pravila igre, udeležence igre in njihovo število ter igralne pripomočke.

Pri igri gibalna kocka so igralci opravljali gibalne naloge, vezane na barvo polja oz. barvo kocke. Rdeča kocka vključuje naloge vodenja žoge, modra kocka se navezuje na ogrevalne vaje, rumena na konkretne športne igre, zelena na dejavnosti s športnimi pripomočki.

Pri igri fizički so izdelali igralno ploščo s polji modre, rumene in bele barve. Če je figurica pristala na rumenem polju, je moral igralec odgovarjati na vprašanja iz slovenščine, če pa na modro polje, je moral dokazovati znanje s področja matematike.

V igri exotix so se igralci pomikali v obliki kroga z 48 polji; če je učenec pristal na zelenem polju s črko U, je povlekel kartonček z vprašanjem, na katerega je moral odgovoriti, če je pristal na polju s črko O, je moral tvoriti vprašanje na dani odgovor. Vmesna modra polja so lahko igralca vrnila nazaj za 3 polja, naprej za 4 polja oz. na začetek igre. Vsa vprašanja

in odgovori so bili vezani na učno snov slovenščine.

Igre smo odigrali v učilnici ter tudi na prostem. Športne pripomočke so nam posodili učitelji za šport. Učenci so zelo spretni pri določevanju pravil. Igre vsako leto vključujem v pouk, učenci so zavzeti, sproščeni, hkrati so zelo spretni in ustvarjalni pri izdelovanju iger. Razvijajo svoje spretnosti, domišljijo. Med sabo so se bolj povezali in se bolje spoznali. V igre vključujejo tudi medpredmetno znanje.

Zaključek

Včasih mali premiki pomenijo veliko. Vsakdo izmed učiteljev si želi poučevati v sproščenem, mirnem okolju, kjer bodo učenci motivirani za delo, kjer se bodo imeli možnost izraziti, kjer bodo čutili pripadnost in pozitivno vzdušje v razredu. Ker poučujem na šoli z veliko učenci in polnimi razredi otrok, se moram toliko bolj truditi in iskati nove načine, kako umirjati in hkrati motivirati učence. Fraktalne risbe, mandale in vzorci so se izkazali za zelo učinkovite pri umirjanju, sprostitvi, ustvarjanju, poglobljanju vase, večanju koncentracije, natančnosti in splošnem veselju učencev. Po drugi strani pa morajo biti učenci aktivni udeleženci pouka. To jim omogočajo Fit metode, ustvarjalne igre in tvorba miselnih vzorcev z gibanjem. Pri aktivnem vključevanju so morali znati upoštevati drug drugega, se povezovati, graditi odnose, upoštevati navodila učitelja. Takega načina poučevanja potrebujejo vse več. To pa pomeni, da mora učitelj slediti novostim, učence mora podpirati, usmerjati, jih motivirati, poučevanje tako postaja zanimivo učencem in učiteljem. Ustvarja se prijetno okolje, ki spodbuja pozitivno psihofizično zdravje učencev. Vse predstavljene aktivnosti in metode, ki so bile uporabljene pri predmetu slovenščine, lahko uporabljamo tudi pri ostalih predmetih.

Literatura

- Berložnik, A. (2023). Fraktalno risanje. <https://www.anjaberloznik.com/fraktalno-risanje>
- Günther, T. (2014). 500 imenitnih iger. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Muck, D. (2020). Pravila barvanja fraktalnih risb, dr. Deja Muck. <https://www.youtube.com/watch?v=ppofbd2iUeA>
- Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Učenje skozi gibanje. Praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami. Griže, Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Svete, T. (2022). Mandale nas harmonizirajo. Misteriji, letnik 30 – št. 352, 11–15.
- Valenčič Zuljan, M. in Kalin, J. (2020). Učne metode in razvoj učiteljeve metodične kompetence. Ljubljana, Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

KAKO UČENCEM ZMANJŠAMO STRES PRED MATEMATIKO?

Povzetek: Pri učencih zmanjšamo stres pred matematiko lahko na zelo različne načine. Zelo pomembno vlogo ima učitelj, ki mora imeti primerno komunikacijo do učencev, spoštovanje in prave motivacijske prijeme, da ustvari dobro vzdušje pri učnih urah. Učitelj lahko učence navduši za predmet ali pa imajo zaradi samega učitelja pred predmetom velik odpor. Seveda pa morajo imeti učenci tudi notranjo motivacijo, da jih vodi radovednost, želja po raziskovanju in obvladanju neke snovi, da se učijo iz lastnega interesa. Učitelj mora upoštevati učenčeve značilnosti, tako osebnostne kot tudi specifične učne težave. K pozitivnemu odnosu do matematike pripomorejo tudi dodatne matematične aktivnosti, ki podprejo dejstva, da je matematika povsod okoli nas in da se prikaže njena uporabnost v vsakdanjem življenju. Mladim je potrebno odpreti vrata v znanost, katere trdna podlaga je matematika.

Ključne besede: Stres pri matematiki, ocenjevanje, matematične aktivnosti, učitelj matematike, pozitiven odnos do matematike

HOW DO WE REDUCE STUDENTS' STRESS BEFORE MATHEMATICS?

Abstract: We can reduce students' stress before mathematics in very different ways. A very important role is played by the teacher, who must have appropriate communication with the students, respect and the right motivational approaches in order to create a good atmosphere during lessons. The teacher can make the students enthusiastic about the subject, or they can have a great resistance to the subject because of the teacher himself. Of course, students must also have internal motivation, to be guided by curiosity, the desire to explore and master a subject, to learn out of their own interest. The teacher must take into account the student's characteristics, both personality and specific learning difficulties. Additional mathematical activities also contribute to a positive attitude towards mathematics, which support the fact that mathematics is all around us and that its usefulness in everyday life is demonstrated. Young people need to open the door to science, the solid foundation of which is mathematics.

Key words: Mathematics stress, assessment, mathematics activities, mathematics teacher, positive attitude towards mathematics

Uvod

Stres in njegove negativne posledice niso značilne le za odrasle. Način življenja otrok in mladostnikov namreč postaja vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih. Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj pa tudi pričakovanih staršev in neposredne okolice, iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena. Prvi korak v tej smeri je razumevanje sveta mladih in tega, kaj doživljajo kot obremenjujoče in jih spravlja v stisko. Šola je v tem obdobju po raziskavah eden od ključnih področij njihovega življenja, ki pomembno vpliva na njihovo počutje, zato je zelo pomembno, kako jo doživljajo. Do matematike in učiteljev matematike učenci gojijo različna čustva. Mnogi matematike ne marajo.

Pozitivni odnosi z učiteljem matematike

Za otroke in mladostnike je vzpostavljanje dobrih odnosov z odraslimi zelo pomembno. V šoli so to še posebej učitelji. Dostikrat slišimo otroke ali mladostnike govoriti, da jih ima nek učitelj »na piki«, ali da so se skregali z učiteljem. Gre za to, da tak otrok ali mladostnik doživlja učitelja kot tistega, ki išče njegovo neznanje, ki ga ne mara, ne razume ... Takšna doživljanja pogosto vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje, in tudi na oceno pri njem. Pogosto je eden od takih predmetov ravno matematika. Učenec je pri takšnem predmetu pogosto nemotiviran in nezainteresiran, saj je prepričan, da ne bo mogel dobiti dobre ocene pri tem učitelju. Včasih se lahko zgodi, da takšen konflikten odnos z učiteljem, če traja dlje časa, postane travmatičen, zato lahko začne otrok zaradi tega odklanjati predmet in na koncu lahko celo šolo. Posebej za učence, ki imajo takšne ali drugačne težave tudi doma, je pomembno, da imajo izkušnje dobrih odnosov z učitelji ali drugimi delavci šole. Dobri, odkriti, pozitivni, spoštljivi odnosi učenec – učitelj so zelo

pomembni za kvalitetno delo in dobro komunikacijo med njima.

Značilnosti posameznega otroka

Na otrokovo doživljanje stresa vplivajo njegove osebnostne značilnosti – temperament, značaj, intelektualne sposobnosti, socialne veščine, način razmišljanja, razvojne značilnosti itd. Če je nekdo pretirano občutljiv in hitro prizadet, če je neprilagodljiv, zelo kritičen do sebe in drugih, če je njegovo osnovno razpoloženje negativno, če se zelo hitro vznemiri in počuti ogroženega, se bo pri njem hitreje sprožila stresna reakcija kot pri nekemu, ki je bolj flegmatične narave, z zmerno intenzivnimi reakcijami, dobro prilagodljiv, s pozitivnim osnovnim razpoloženjem. Vendar pa osebnostne in druge značilnosti, ki so lastne posameznemu otroku, lahko v določenih situacijah pomenijo dejavnik tveganja oz. stresni dejavnik, v drugih okoliščinah pa so lahko varovalni dejavnik. Veliko je odvisno od našega zornega kota in določene situacije. Kot učiteljica poskušam biti pozorna na čisto vse učence v razredu. Vemo pa, da je v šolah vedno večji spekter otrok s specifičnimi učnimi težavami, ki pa jih učitelji na šoli vedno težje obvladujemo. Zavedati se moramo tudi, da vsi otroci nimajo enako razvitih sposobnosti abstraktnega mišljenja, ki je tako pomembno pri matematiki in da od učenca zahtevamo le toliko, kolikor zmore.

Pouk matematike

Ljudje smo med seboj povezani in vplivamo drug na drugega s svojim počutjem in razpoloženjem. Zato je vsak, ki je pri učni uri v razredu pomemben, saj prispeva k ozračju šolske ure. Če je posamezen učenec pod stresom, vpliva to tudi na druge učence, na celoten razred, na učitelja in na celoto vzdušje šolske ure. Po drugi strani pa tudi učitelj, ki je pod stresom, vpliva na svoje učence. Vsaka šolska ura »diha« in v njej vlada določeno vzdušje, določena stopnja miru, sproščenosti ali pa stresnosti in nerveze. Vsak jo na svoj način sooblikuje. Ko razmišljamo o učencih pod stresom, ne smemo pozabiti na svoje počutje. Učitelji bi morali najprej pri sebi prepoznati znake stresa in se primerno odzvati. Kajti če ne znamo prepoznati znakov stresa pri sebi, ne vemo, da smo v stresu in si ne moremo pomagati. Kadar smo v stresu, so naša čustva zelo močna, razum pa je oslavljen. Naše doživljanje v času stresa je torej zelo čustveno obarvano, zato lahko zelo hitro pride do nesporazumov ali napačnih razlag in neustreznih reakcij. Vsi imamo izkušnje, da smo – ko se čutimo preobremenjeni – še posebej občutljivi in se zelo hitro čutimo napadene ali prizadete. Tako lahko v takšnem stanju učenca, ki je v stiski, a je ne zna izraziti na primeren način (ampak npr. moti pouk, klepeta, daje neprimerne pripombe, ali pa ne odgovarja na naša vprašanja ...), razumemo kot napad nase, kot žalitev ali izraz ne sprejemanja itd. V takšnem stanju nam šale ali duhovite pripombe niso smešne, ampak jih lahko doživljamo kot norčevanje ali nerazumevanje. Ko smo pod stresom, tudi težko prisluhnemo drugemu in temu, kaj nam želi povedati. Zato je pomembno, da vemo, kako se stres kaže pri nas samih, katera čustva takrat prevladujejo, kje smo bolj občutljivi in tudi, da imamo strategijo, kako se sprostiti.

Tako pri urah matematike po potrebi naredimo nekaj dihalnih vaj ob odprtem oknu ali zgolj, da učenci zaprejo oči, se sprostijo, globoko zadihajo in zgornji del telesa naslonijo na mizo za nekaj trenutkov, da se umirijo. Nato nadaljujemo z delom.

Velikokrat delo organiziramo po skupinah, kjer učenci sami sestavijo skupine, včasih pa sestavi skupine tudi učitelj. V takih primerih je pomembno, da imajo učenci jasna in natančna navodila kaj je cilj učne ure in kaj morajo na koncu doseči, sicer se ura lahko spremeni v zgolj druženje in klepetanje učencev po skupinah. Aktivno delo učencev zahteva tudi aktivno spremljanje učitelja, ki učence vodi, usmerja, spodbuja in tudi motivira, če je to potrebno. Večkrat učenci rešujejo naloge v parih in pa tudi ob umirjeni glasbi. Pomembno je, da so učenci sproščeni, umirjeni, pozitivno naravnani in zadovoljni, kajti le ob takem vzdušju se lahko aktivno dela in nadgrajuje znanje. Pomembno je tudi, da vidijo smiselnost, koristnost učenja in povezavo z vsakdanjim življenjem.

Pri matematičnem pouku oblikujemo pri učencih predvsem osnovne matematične pojme

in strukture, različne oblike mišljenja in miselnih procesov, sposobnosti za ustvarjalno dejavnost, formalna znanja in spretnosti ter jim omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost matematike. Pouk matematike ne temelji le na kognitivnem področju učenčeve osebnosti, ampak tudi na psihomotoričnem, saj je ena izmed bistvenih razlogov učenja matematike pomembnost pri razvoju celotne osebnosti. (Učni načrt matematike, 2011)

Ocenjevanje znanja

Ocenjevanje znanja je bolj ali manj stresno za vse učence. Stresnost se s tem, da je spraševanje ali preverjanje znanja napovedano vnaprej, zmanjša. Zato imam pri matematiki za vse učence vnaprej napovedana vsa ocenjevanja. Tako si lahko učenci ustvarijo svoj urnik ocenjevanj. Pri ustnih ocenjevanjih mnoge učence povabim k sebi, za mizo. Med mano in učencem teče komunikacija, ki je zagotovo manj stresna, kot pa če bi potekalo ocenjevanje pred celotnim razredom.

Matematične aktivnosti

Pri matematiki imamo pester nabor dejavnosti, ki popestrijo pouk in pri učencih ustvarijo pozitiven odnos do matematike. Posamezen učenec se lahko odloči za dejavnost, ki mu je blizu. V mesecu septembru začnemo s tekmovanjem v znanju logike. Vsi željni logičnih izzivov obiskujejo interesno dejavnost logika skozi celotno šolsko leto. Na oglasnih deskah pred matematičnimi učilnicami imamo izobešene mesečne matematične, uganke, katerih rešitve oddajo učitelju in ta žreba mesečnega nagrajenca, ki dobi simbolično nagrado. V jesenskem času poteka matematičen sprehod po Ljubljani, kjer učenci iščejo, prepoznavajo geometrijske oblike v mestu (zgradbe, ulice, mostovi, spomeniki, okna, vzorci na hišah, ulicah...) ter rešujejo dejavnosti v povezavi z odkritimi oblikami. Sledi matematični tabor, kjer odkrivajo nove dimenzije matematike. V mesecu decembru organiziramo tekmovanje Razvedrilne matematike in sestavljanje Rubikove kocke. Januarske Poliedrske delavnice za nadarjene učence so vedno dobro obiskane, kjer učenci prepoznavajo oblike poliedrov, odkrivajo njihove lastnosti in jih tudi izdelujejo. Mesec februar je posvečen kulturi, ko se učenci preizkusijo v pisanju poezije povezane s Francetom Prešernom in matematiko ter risanjem našega pesnika z matematičnim pridihom. Mesec marec je posvečen mednarodnemu matematičnemu dnevu 14. 3. Takrat izvajamo aktivnosti, ki so predlagane s strani mednarodne organizacije za popularizacijo matematike in sodelujemo pri različnih izzivih. Ta mesec pa že tradicionalno poteka tudi matematično tekmovanje za Vegova priznanja. Vse te dejavnosti zagotovo pripomorejo k večji popularizaciji in zanimanju matematike na naši šoli in posledično ustvarjajo manj stresa pri učencih ob besedi matematika.

Evalvacija ankete o počutju učencev pri urah matematike

Sodelovalo je 28 učencev 8. razreda. V anketi so imeli zastavljena naslednja vprašanja:

Ali si pred uro matematike pod stresom?

Ali te je strah učiteljice matematike?

Ali imaš rad pouk matematike?

Kaj ti je najbolj všeč pri urah matematike?

Rezultati

23 učencev je odgovorilo, da pred urami matematike niso pod stresom, 5 jih je odgovorilo, da so pod stresom samo takrat, ko nimajo opravljene domače naloge.

Vseh 28 učencev je odgovorilo, da jih ni strah učiteljice matematike, ker je dostopna, pripravljena se pogovarjati in se tudi prilagoditi željam učencev, če so te sprejemljive. Dva in dvajsetim učencem je pouk matematike všeč, šestim učencem pa pouk ni všeč, ker jim je snov prezahtevna in imajo raje ure šport. Učenci so poudarili, da so med urami matematike zelo aktivni in da šolska ura zelo hitro mine. Radi sodelujejo med urami matematike, ker skupaj z učiteljico odkrivajo kako pomembna je matematika v vsakdanjem življenju. Všeč jim je tudi, da je med urami veliko komunikacije med učiteljico in učenci ter veliko praktičnega dela, s pripomočki in modeli.

Zaključek

V vseh letih poučevanja sem spoznala, da dobro počutje učencev pri šolskih urah vedno prinese dobro realizirano uro matematike. Spoštljiv odnos učitelja do učencev vrne tudi spoštljiv odnos učencev do učitelja. Posledično učenci niso pod stresom in bolj aktivno sodelujejo, so motivirani, razmišljajo in znanje nadgrajujejo. Kot učitelj začutiš, da so učenci željni novega znanja. Če mladih ne bomo navdušili za matematiko, jim bomo zaprli vrata v poklice prihodnosti kajti matematika je jezik znanosti, ki odpira vrata.

Literatura

- Žakelj, A. (2003). Kako poučevati matematiko: teoretična zasnova modela in njegova didaktična izpeljava. Ljubljana: zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kavkler, M. (2011). Obravnava učencev z učnimi težavami pri matematiki: Učenci z učnimi težavami. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 130-150.
- Kristijan Musek Lešnik, 2019. Če otrok ne mara matematike in mu ne gre – ga zasujemo s še več matematike. <https://www.abced.si/post/%C4%8De-otrok-ne-mara-matematike-in-mu-ne-gre-mu-dajmo-%C5%A1e-ve%C4%8D-matematike>
- Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2019. Vpliv različnih dejavnikov na doživljanje in znake stresa pri učencih v 6. in 8. razredu v OŠ. <https://www.zrss.si/pdf/raziskava-o-obremenjenosti-ucencev.pdf>
- Matej Bešter, 2020. Razmišljanje o matematiki. <https://users.fmf.uni-lj.si/bresar/documents/RazmisljanjeOMatematiki.pdf>
- Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011. Učni načrt matematike. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

Z ZNANJEM DO LEPOTE

Povzetek: V mesecu aprilu 2023 je na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana potekalo 8. državno tekmovanje iz kozmetike pod sloganom Z znanjem do lepote. Tekmovanja se je skupaj udeležilo 108 tekmovalk in njihovih modelov z vseh sedmih kozmetičnih šol v Sloveniji. Dijakinje so svoje znanje in kreativnost pokazale v petih kategorijah. Ob pripravi dijakov na tekmovanje se pogloblja njihovo teoretično in praktično znanje, ki kasneje lahko predstavlja konkurenčno prednost na trgu dela. Izrednega pomena je, da vsi sodelujoči dijaki oz. dijakinje na tekmovanju spoznajo, da odličnost ni naključje temveč rezultat trdega dela. Za uspeh je potrebno učenje, vztrajnost, žrtvovanje in ljubezen do svojega poklica. Kljub temu, da so na koncu razglašeni zmagovalci v vsaki posamezni kategoriji je že samo sodelovanje na tekmovanju nova izkušnja za vse tekmovalce-ke in njihove modele. Tudi to tekmovanje je pokazalo koliko potenciala, znanja in volje v sebi nosijo mladi.

Ključne besede: državno tekmovanje, kozmetika, osebna rast, praktične izkušnje

WITH KNOWLEDGE TO BEAUTY

Abstract: In the month of April 2023, the 8th national competition in cosmetics was held at the Secondary School of Pharmacy, Cosmetics and Health in Ljubljana under the slogan With knowledge to beauty. A total of 108 contestants and their models from all seven cosmetology schools in Slovenia took part in the competition. The students showed their knowledge and creativity in five categories. While preparing students for the competition, their theoretical and practical knowledge is deepened, which can later represent a competitive advantage on the labor market. It is extremely important that all participating students at the competition learn that excellence is not a coincidence, but result of hard work. Success requires learning, persistence, sacrifice and love for your profession. Despite the fact that in the end the winners are announced in each individual category, just participating in the competition is a new experience for all the contestants and their models. This competition also showed how much potential, knowledge and will young people have.

Keywords: national competition, cosmetics, personal growth, practical experience

Uvod

V mesecu aprilu 2023 je na Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo Ljubljana v soorganizaciji z Akademijo studio Lepota in Studiom Lepa.si potekalo 8. državno tekmovanje iz kozmetike pod sloganom Z znanjem do lepote. Tekmovanja se je skupaj udeležilo 108 tekmovalk in njihovih modelov z vseh sedmih srednjih kozmetičnih šol v Sloveniji. Dijakinje so svoje znanje in kreativnost pokazale v petih kategorijah:

- Naravna manikira
- Permanentno lakiranje
- Ličenje na temo Fantazijsko ličenje
- Nail art v škatlici na temo Cirkus
- Celostna podoba na temo Rockabilly

»Običajno se v življenju osredotočimo na manj področij, predvsem na tista, ki so nam bolj pisana na kožo, na tista, za katera smo bolj opremljeni/talentirani/nadarjeni in na tistih poskušamo dati vse od sebe.« (Centa, 2011, str. 11) Tako je tudi to tekmovanje pokazalo koliko potenciala, znanja in volje v sebi nosijo mladi.

Priprave na 8. državno tekmovanje iz kozmetike »Z znanjem do lepote«

Priprave tekmovalk in njihovih modelov so se pričele v mesecu novembru 2022, ko smo jih mentorji seznanili z razpisanimi kategorijami in temami za tekmovanje. Odziv dijakinj in želja po sodelovanju na tekmovanju je bila večja od razpoložljivih mest, zato smo v mesecu januarju 2023 organizirali tudi šolsko tekmovanje. Kot članica organizacijskega odbora tekmovanja in mentorica sem z dijakinjami naredila plan priprav na tekmovanje. Priprave so potekale v šoli in doma. V začetku so potekale praktične priprave dvakrat tedensko, zadnji mesec pred tekmovanjem pa tudi intenzivno do štirikrat na teden na sošolkah, učiteljih in izbranih modelih za tekmovanje. »Vztrajnost je pomembna značajska poteza. Pomeni last-

nost, da smo vztrajni in vzdržljivi na poti do cilja.« (Tacol, 2011, str. 35) Zato so dijakinje svoje znanje utrjevale tudi doma na svojih sorodnikih in prijateljih. Potrebni material in pripomočke je za tekmovanje zagotovila šola. Tekmovalke so dan pred tekmovanjem pripravile vse pripomočke in izdelke po vnaprej določenih pravilih tekmovanja.

Državno tekmovanje iz kozmetike »Z znanjem do lepote«

Tekmovalke so svoje znanje in kreativnost pokazale v petih kategorijah:

Naravna manikira

Tudi lepota nohtov prihaja od znotraj. Urejeni nohti poudarijo lepoto negovanih dlani in prstov. Tekmovalke so v 60 minutah prikazale spretnost nege rok, oblikovanja naravnih nohtov, masažo rok in izvedle lakiranje na obeh rokah. Nohte desne roke so lakirale z rdečim lakom, nohte leve roke s francosko manikuro, palce pa so spolirale do visokega sijaja.

Permanentno lakiranje

Permanentno lakiranje je danes najbolj priljubljeno pri ženskah, ki si želijo popolne nohte več tednov. Permanentni lak na nohte nanašamo enako kot klasičen lak in ga na koncu utrdimo pod UV ali LED lučko.

Tekmovalke so v 60 minutah oblikovale nohte v zeleno obliko in uredile obnohtno kožico. Nato so izvedle lakiranje s soak off gelnim lakom na obeh rokah. Na nohte desne roke so nanesele rdeči soak off gelni lak, na nohtih leve roke pa so izvedle lakiranje s soak off gelnim lakom po postopku francoske manikire.

Ličenje – fantazijsko ličenje

Fantazijsko ličenje omogoča popolno preobrazbo v izbrano podobo, ki si jo je zamislil njen avtor. Pogosto se uporabljajo dodatni okraski, oblačila, izvirna pričeska, da lahko model v celoti pokaže umetniško sporočilo. Vsaka slika je izraz individualnosti, misli in navdiha.

Tekmovalke so v 120 minutah izvedle fantazijsko ličenje. Pri tem so upoštevale pravilne postopke, natančno izvedbo in tematiko ličenja. Ličenje je temeljilo na kreativnosti in izvirnosti tekmovalk.

Nail art v škatlici – Cirkus

Na tekmovanju je svojo nail art škatlico predstavilo 10 tekmovalk. Tekmovalke so na plastičnih konicah prikazale sposobnosti in spretnosti poslikave in kreiranja nail arta. Vsaka šola se je lahko predstavila z dvema škatlicama, v vsaki je 10 plastičnih konic, ki ustrezajo velikosti 10 nohtov na rokah.

Tekmovalke so cirkuške elemente prenesle v reprezentativne škatlice. Temo cirkuške zabave so obogatile z 3D efekti dresiranih živali, žonglerjev, klovnov, akrobatov in ostalih cirkuških elementov.

Celostna podoba – Rockabilly

Vrnili smo se v petdeseta leta prejšnjega stoletja. Ritem, blues, country, kitare, ... To je Rockabilly! Ta čas je zaznamovala tudi moda, katere trendi imajo svojo pot tudi v sedanosti. Pravi rockabilly imidž prepoznamo po usnjeni jakni, zavihanih kavbojkah ali plisiranim krlom s pikami. Celotno barvno podobo tvorijo ličila, modni dodatki in pričeske v retro slogu. Tekmovalke so v 210 minutah poskrbele za popoln videz svojih Rockabilly modelov. Skupino so sestavljale 4 tekmovalke z njihovim modelom. Uredile so jim pričeske, jih naličile, izvedle poslikavo in manikuro ter poskrbele za obleko in kreativne dodatke. Tekmovanja se je udeležilo 6 skupin.

Zaključek

Izvedba 8. državnega tekmovanja iz kozmetike »Z znanjem do lepote« je potrdila, da je tovrstno srečanje zelo prijeten dogodek, ki bogati vsakega sodelujočega dijaka, hkrati pa nagradi vse sodelujoče z izjemnimi občutki ob slovesni zaključni prireditvi.

Tekmovanje združuje in spodbuja tekmovalce, modele in mentorice, da v svojih mojstrovinah pokažejo pridobljeno znanje, izrazijo svojo estetiko in kreativnost ter spodbudijo njihov potencial. Verjamem, da bodo izkušnje in novo znanje, ki so ga pridobili v času priprav in na samem tekmovanju, zagotovo bogata popotnica na njihovi nadaljnji poti.

V čast mi je, ko dijakinjam lahko pokažem in dokažem, da prav vse nosijo lepoto v sebi. Vesela sem, ko jih naučim, kako jo še bolj izpostavijo in se ob tem dobro počutijo. Dijakinje učim naj bodo z vsem srcem predane svojemu delu. Delo kozmetičnega tehnika naj imajo rade in ga opravljajo strokovno, polno in profesionalno. Vsaka nova stranka naj jih osreči, jim da nova znanja in nove izkušnje. Ljubezen do poklica naj jih žene, da naredijo korak več k uspešnosti, ki jim bo prinesla prednost v primerjavi z drugimi.

Literatura

Lekić, K., Tratnjek, P., Tacol, A. in Konec Juričič, N. (et. al.) (2011) To sem jaz, verjamem vse: priročnik za fante in punce: 10 korakov do boljše samopodobe. Celje, Zavod za zdravstveno varstvo

VPLIV DRUŽINE NA RAZVOJ UČENJA IN VEDENJA OTROK

Povzetek: V članku bi rada predstavila, kako družine vplivajo na razvoj učenja pri otroku in kdaj se ta vpliv dogaja. Družbenoekonomski položaj družine vpliva tudi na učenje, vendar ta vpliv ne določa, kako se bo v prihodnosti otrok razvijal. Družina igra pomembnejšo vlogo pri oblikovanju izobraževalnih dosežkov in njegovih poklicnih želja kot šola. Raziskave kažejo, kako na otrokovo blaginjo in razvoj vplivata tako angažiranost matere kot tudi očeta. Bolj verjetno je, da se bodo otroci lažje in bolj predano učili, če imajo strukturirano domače okolje z jasnimi, vendar otrokovim specifičnim potrebam in osebnosti prilagojenimi pričakovanji glede izobrazbe. Domača socializacija je odločilna za razvoj otrokovih ambicij in za njegovo samo učinkovitost. Tudi vključevanje v zunajšolske dejavnosti in sodelovanje staršev pri šolanju kažeta pozitivne rezultate. Obe prizadevanji pa sta koristni, ko sta v skladu s cilji in dejavnostmi šole.

Glavne besede: družina, učenje, otrok, šola, vzgoja

FAMILY IMPACT ON THE CHILD'S LEARNING PROCESS AND BEHAVIOR

Abstract: In the article, I would like to present how families influence child's learning process and when the influence occurs. The socioeconomic status of the family also affects learning, but this influence does not determine how the child will develop in the future. The family plays more important role in the formation of child's learning achievements and his professional aspirations than the school. Research shows how the child's well-being and development are affected by both mother's and father's involvement. It is more likely that children will learn more easily and with more dedication if they have a structured home environment with clear expectations which are suited to the child's specific needs and personality. Socialization at home is crucial for the development of the child's ambitions and his own achievements. Being involved in extracurricular activities and participation of parents in school life also show positive results. Both efforts, however, are useful when they are in harmony with the goals and activities of school.

Key words: family, learning, child, school, education

Uvod

Družina je prvi in primarni družbeni sistem, v katerem majhni otroci začnejo pridobivati temeljne kognitivne in družbene veščine, ki oblikujejo njihovo motivacijo in zgodnjo pripravljenost na izzive šolanja (Machida, Taylor in Kim, 2002). Na začetnih stopnjah otrokovega razvoja se kakovost starševstva po navadi meri glede na podporo, občutljivost in odzivnost matere. Dokazano je, da te značilnosti vplivajo na otrokove jezikovne veščine, sposobnosti reševanja problemov, zgodnje usvajanje številskih pojmov, sposobnosti klasifikacije in medosebne veščine (Lugo-Gil in Tamis-LeMonda, 2008). Skozi odnose v družini se otroci naučijo temeljev sporazumevanja, organizacijskih veščin in odgovornosti. Seznanijo se tudi s pričakovanji družine glede izobraževanja- za njihovo prihodnost. (Smith idr., 2001).

1 Kako družine vplivajo na razvoj učenja pri svojih otrocih?

1.1 Vpliv staršev na učenje: genetski dejavniki

Nekateri raziskovalci, ki izhajajo iz genetske perspektive trdijo, da je razmerje med otrokovim razvojem in okoljskimi dejavniki v raziskavah razvoja precejšeno (Harris, 1995, 1998; Rowe, 1994; Scarr, 1992). Drugi pristopajo bolj vključujoče in trdijo, da so razlike med posamezniki v kognitivnem razvoju in psiholoških dispozicijah funkcija tako genetike kot socializacije (Bouchard in McGue, 2003).

Na področju nevroznanstvenega raziskovanja je strinjanje o tem, da so se možgani vse življenje sposobni prilagajati izkušnjam, vse večje (Bates, Reuter-Lorenz in Rosler, 2006). Raziskovalci so na primer dokazali, da resno prikrajšanje družbene interakcije v zgodnjem otroštvu lahko spremeni nevrokemijo posameznika in izločanje oksitocina. Ta hormon sodeluje pri socialnem vedenju in vpliva na vzpostavljanje vezi, pa tudi na zaščito pred stresom in psihopatologijo, kakršna sta strah in depresivnost (Fries idr.; 2005; Heim idr.; 2008).

Te ugotovitve nevroznanosti se ujemajo z raziskavami družbenih ved, ki poudarjajo dinamično interaktivno razmerje med geni in okoljem (Maccoby, 2000). V podporo temu stališču so Duyme, Dumaret in Tomkiewicz (1999) v študiji posvojenih otrok dokazali pomembne vplive tako genov kot okolja. Pred posvojitvijo je bil izmerjeni IQ otrok, ki so bili kot dojenčki zlorabljeni ali zanemarjeni, vsaj za en standardni odklon nižji od povprečnega. Do 13. leta starosti so imeli otroci, posvojeni v družine z visokim družbenoekonomskim položajem (angl. socio-economic status = SES), pomembno višje ravni IQ (povprečna vrednost IQ = 98) kot tisti, ki so bili posvojeni v družine z nižjim SES (povprečna vrednost IQ = 85). Vendar so odkrili tudi vplive dednosti: IQ otrok pri 13 letih – ne glede na SES njihovih posvojiteljskih družin – je pomembno koreliral z IQ njihovih bioloških staršev. Ta študija poudarja pomen vzajemnega vplivanja biologije in okoljskih dejavnikov na otrokov kognitivni in socialni razvoj.

1.2 Vpliv staršev na učenje: statusne spremenljivke

Družbene vede so se osredotočile, kako na učenje vplivajo tako imenovane »statusne spremenljivke«, kakršni sta družbenoekonomsko poreklo in struktura družine.

1.2.1 Družbenoekonomsko poreklo

Izkazalo se je, da nekatere značilnosti gospodinjstev močno vplivajo na učenje. Te značilnosti na splošno obsegajo človeške, finančne in družbene vire v družini, ki jim navadno pravijo družbenoekonomski položaj (SES). Ta večdimenzionalna zgradba se tipično meri z več različnimi kazalniki, ki obsegajo dohodek gospodinjstva, izobrazbo staršev, zaposlitev in strukturo družine ter odnose posameznih članov v gospodinjstvu (Entwistle in Astone, 1994). Te usmerjenosti se prenašajo na otroke, pogosto skozi več generacij in jih socializirajo v poseben nabor vedenj in motivov. Desetletja raziskovanja so pokazala močne povezave med SES in dosežki učencev. Najmočnejši učinek je imela izobrazba staršev. Eno najzgodnejših klasičnih študij SES in njegovega vpliva sta leta 1967 izpeljala Blau in Duncan. V njej sta analizirala anketne podatke, zbrane od več kot 20.000 udeležencev in odkrila neposredno povezanost med izobrazbo staršev in poklici, ki so jih njihovi otroci opravljali kot odrasli. Tudi Coleman in sodelavci (1966) in drugi so dokazali pomembno povezavo med SES družine in dosežki otrok. Nedavni rezultati nacionalnega vrednotenja napredka v izobraževanju (2004 National Assessment of Educational Progress – NAEP) so potrdili, da imajo učenci, katerih starši so dosegli višje ravni izobraževanja, navadno boljše izobraževalne dosežke (Perie, Moran in Lutkus, 2005). Zvezo med SES in doseženo stopnjo izobrazbe je deloma moč pripisati izobraževalnim pričakovanjem, ki so višja v družinah, ki premorejo več ekonomskih in družbenih virov.

1.2.1 Struktura družine

Tudi struktura družine ima določeno vlogo v otrokovem življenju. Duncan, Brooks-Gunn in Klebanov (1994) so ugotovili, da je ob dejstvu, da dosegajo otroci iz dvostarševkih gospodinjstev nedvomno višje rezultate, večino teh povezav mogoče razložiti z družinskim prihodkom in nivojem revščine.

Tudi zaposlitvene izkušnje staršev so pomemben dejavnik učenja otrok, čeprav so učinki manj neposredni kot učinki izobrazbe staršev. Značilnosti njihovega dela in odnos staršev lahko pri odraščajočih otrocih oblikujejo njihove vrednote o delu, posebej če gre za zaposlitve, ki jih mladi vidijo kot sprejemljive izbire za njih same (Galambos in Sears, 1998; Jodl idr., 2001, Kracke, 2002). Otroci se lahko o delu svojih staršev poučijo neposredno v pogovorih ali z obiskovanjem njihovih delovnih mest. Nedavne študije kažejo na povezavo med značilnostmi poklica staršev in izraženimi željami najstnikov, da bi, ko bodo »odrasli«, našli podobno delo, kot ga opravljajo starši (Kalil, Levine in Ziol-Guest, 2005). To posebej velja za očete. Službe staršev lahko služijo kot pomembni »laboratoriji« za razvijajoče poglede otrok na zaposlitveni sistem in njihovo prihodnje mesto v njem.

Pri oblikovanju izobraževalnih pričakovanj in poklicnih aspiracij in dosežkov v znanju, igra-

jo šole manj pomembno vlogo kot družine. Kadar se ekonomske neenakosti povečujejo, se učenci, katerih družine imajo manj sredstev, lahko počutijo manj opolnomočene za uspešno delo v šoli in posledično – v svoje šolsko delo vlagajo manj naporov.

1.3 Učinki staršev na učenje: procesne spremenljivke

Statusne spremenljivke ne pojasnijo v celoti povezav med poreklom družine in dosežki v znanju – pozornost je treba usmeriti v procese in mehanizme, skozi katere starši lahko okrepijo učenje svojih otrok. Nekateri od teh procesov in mehanizmov vključujejo načine, kako starši delujejo na svoje otroke, spremljajo njihovo vedenje, jim pomagajo pri domačih nalogah in se vključujejo v pogovore o prihodnjih priložnostih za šolanje.

1.3.1. Pripadnost in odzivnost

Stopnja odzivnosti in občutljivosti skrbnika za otrokove potrebe že od zgodnjega otroštva vpliva na to, ali ta otrok razvije varen vzorec pripadnosti, to je trajno povezanost z drugim človeškim bitjem. (Ainsworth idr.,1978;Belsky in Fearon,2002). Dojenčki, ki so varno pripadni svojemu skrbniku, se počutijo udobno, ko raziskujejo svoje okolje, saj se za varnost lahko zanesejo na svojega skrbnika. Po drugi strani pa zlorabljanje in zanemarjanje s strani staršev otroke lahko pripelje do tega, da v svojih vzorcih pripadnosti razvijejo izogibanje ali ambivalentnost. Otroci z »ambivalentno pripadnostjo« se, namesto da bi neodvisno raziskovali svoje okolje, nagibajo k oklepanju svojih skrbnikov, in ko skrbnik odide in niso prepričani, da se bo vrnil, kažejo stiske. Otroci z »izogibajočo pripadnostjo« navadno kažejo, da imajo svoje skrbnike le malo ali nič rajši kot tujce.

Dokazano je tudi, da materina občutljivost in odzivnost vodita v pozitivne razvojne rezultate otrok (Burchinal idr., 1997;Ginsburg, 2007; Tamis-LeMonda, Bornstein in Baumwell,2001). Ni pa pomembna samo vloga matere;vse več dokazov je, da na razvojne rezultate otrok pomembno vpliva tudi odnos med očetom in otrokom (Cabrera idr.,2000).Raziskave vse bolj kažejo, da se otrokovo uravnavanje čustev, blaginja in kognitivni razvoj povezani s čustveno vpletenostjo tako matere kot očeta v času, ki ga preživijo skupaj (Amato in Rivera,1999; Williams in Kelly,2005).

1.3.2. Slogi starševstva

Starši imajo v načinih interakcije s svojimi otroki različne sloge. Ena od pogosto uporabljenih tipologij razlikuje med »avtoritarnim«, »permisivnim«, in »avtoritativnim« slogom starševstva (Baumrind,1966; Steinberg,1966). Avtoritarne starše imamo glede discipline za najbolj stroge, saj za spodbujanje svojih otrok k želenim načinom obnašanja izvajajo več različnih tipov družbenega nadzora, vključno s psihološkimi. Nasprotno so permisivni starši nagnjeni k večjemu sprejemanju različnih vrst vedenja in svojim odrasčujočim otrokom dopuščajo več svobode v lastnem odločanju. Ti starši se ne odločajo za disciplinsko ukrepanje in se namesto tega osredotočajo na to, da bodo njihovi otroci »srečni«. Avtoritativni starši vsilijo disciplinsko strukturo z uveljavljenimi pravili, vendar svoje adolescente tipično vključujejo v ustvarjanje teh pravil, in ko jih izvršujejo, so konstruktivni in ljubeči. Ta tip staršev bo svoje odrasčajoče otroke zelo verjetno spodbujal k izvajanju avtonomije v okvirih, ki jih sami določajo.

Avtoritativno starševstvo je povezano z mnogimi pozitivnimi rezultati pri adolescentih, vključno s kognitivnimi in socialnimi veščinami ter čustveno blaginjo. Adolescenti, katerih starši prakticirajo bolj avtoritativne sloge starševstva, bodo v šoli bolj verjetno imeli boljše dosežke, močnejše samospoštovanje, dosegali višje ravni izobrazbe in beležili nižjo pojavnost prestopništva in drugih socialnih problemov kot drugi (Lambornidr.,1991).

Zaključek

Cilj vzgojnega delovanja mora biti zagotovitev in omogočanje varnega in spodbudnega okolja za doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev, za razvoj posameznikovih osebnostnih potencialov in njegovih socialnih kompetenc. Vzgoja je proces, ki poleg oblikovanja posa-

meznika vpliva tudi na socialno rast. (Devjak, Kranjčan, 2009, str. 55). Že Durkheim (1981) je trdil, da so za vzgojo odgovorni tako starši kot učitelji oziroma šola in dom. Pravi tudi, da vzgoja ni le zavestno prenašanje izkušenj, ampak je vzgoja vse tisto, kar odrasli počnejo s svojim vedenjem, z dejanji in besedami.

Starši so gotovo prvi učitelji in vzorniki pri osvajanju prvih znanj in spretnosti. Svojega otroka tudi najbolj poznajo. Vsi starši poskušajo vzgajati svojega otroka kot najbolj znajo. Aktivno vlogo staršev pa potrebujejo otroci tudi v šolskem obdobju, saj zahtevajo večje razumevanje in spodbudo za spopadanje z izzivi, ki jih prinaša šola. Zato je nujno ustvariti tesen, partnerski odnos med učitelji in starši učencev. Lahko rečemo, da družina in šola gradita poseben odnos, ki naj bi omogočil boljšo usposobljenost učenca za kasnejše življenje. Tudi šola ima pomembno vlogo v razvoju otroka, saj se moramo zavedati, da v največji meri se vzgaja z lastnim zgledom. Se pa pomembnejše vzgojno delovanje pripiše družini. Družina še vedno daje nasvete, potrebne za življenje, pomembno vpliva na sliko učenčeve samopodobe, vpliva na prepričanja, odnose z drugimi, samostojnost, vedenje v prostem času, nadaljnje šolanje, načine razvedrila. Učenci z boljšim uspehom so več nasvetov prejeli v družini. Ključnega pomena je, da se starši zavedajo, kako velik vpliv imajo na šolajočega se otroka, saj veliko prednost kar se tiče prejetih nasvetov, napotkov, zaupanja, veselja pa tudi stiska in strahu, učenci dajejo prav družini. Šola tudi nosi svoj del odgovornosti za dobro razumevanje med domom in šolo, zato je nujno ohraniti dober dialog med učitelji in starši učencev.

Literatura

- Amato, P. R. in F. Rivera (1999). "Paternal Involvement and Children's Behavior Problems," *Journal of Marriage and Family*, letn. 61, št. 2, str. 375–384
- Bates, P. B., P. A. Reuter-Lorenz in F. Rösler (2006). *Lifespan Development and the Brain*, Cambridge University Press, Cambridge, UK
- Baumrind, D. (1966). "Effects Of Authoritative Parental Control On Child's Behavior", *Child Development*, letn. 37, št. 4, str. 887–907.
- Breznik B. (2012), diplomsko delo, str. 100-102
- Burchinal, M. R., F. A. Campbell, D. M. Bryant, B. H. Wasik in C. T. Ramey (1997). "Early Intervention and Mediating Processes in Cognitive Performance of Children of Low-Income, African American Families", *Child Development*, letn. 68, št. 5, str. 935–954.
- Dumont H., Istance D., Benavides F. (2013). «The nature of learning», str. 236-258
- Duncan, G. J., J. Brooks-Gunn in P. K. Klebanov (1994). "Economic Deprivation And Early Childhood Development", *Child Development*, letn. 65, št. 2, str. 296–318.
- Lamborn, S. D., N. S. Mantis, L. Steinberg in S. M. Dornbusch (1991). "Patterns of Competence and Adjustment among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent, and Neglectful Families", *Child Development*, letn. 62, št. 5, str. 1049–1065
- Lugo-Gil, J. in C. S. Tamis-Lemonda (2008). "Family Resources and Parenting Quality: Links to Children's Cognitive Development across the First 3 Years", *Child Development*, letn. 79, št. 4, str. 1065–1085.
- Lynch, R. G. (2004). *Exceptional Returns: Economic, Fiscal, and Social Benefits*.
- Machida, S., A. R. Taylor in J. Kim (2002). "The Role of Maternal Beliefs in Predicting Home Learning Activities in Head Start Families", *Family Relations*, letn. 51, št. 2, str. 176–184.
- Harris, J. R. (1995). "Where is the Child's Environment? A Group Socialization Theory of Development", *Psychological Review*, letn. 102, št. 3, str. 458–489
- Blau, P. M. in O. D. Duncan (1967). *The American Occupational Structure*, John Wiley & Sons, New York.

KINEZIOTERAPIJA PO RAZTRGANJU SPREDNJE KIŽNE VEZI

Povzetek: Poškodbe, sestavni del športnih aktivnosti in našega vsakdanjega življenja, predstavljajo oviro pri opravljanju dnevnih aktivnosti in dejavnosti. Za uspešno rehabilitacijo je ključno premišljeno izvajanje rehabilitacijskih postopkov, kjer imajo pomembno vlogo strokovnjaki, kot so fizioterapevt, kineziolog in zdravniki. Raztrganje sprednje križne vezi je pogosta poškodba, ki zahteva učinkovito in sistematično rehabilitacijo. Pomembno je razumeti biomehaniko in anatomijo kolenskega sklepa ter izbrati ustrezno terapijo. Ne operativna oziroma konservativna metoda je bolj primerna za ne športnike ali za tiste, ki so pripravljeni spremeniti in prilagoditi svoje športne aktivnosti. Zgodnja rehabilitacija je ključnega pomena za povrnitev funkcije in stabilnosti sklepa ter za zmanjšanje simptomov. V prispevku smo prikazali zgodnjo rehabilitacijo konservativnega zdravljenja po raztrganju sprednje križne vezi, katere cilj je omiliti bolečino in oteklino. Opisali in slikovno prikazali smo primerne raztezne ter krepilne vaje.

Ključne besede: športne poškodbe, rehabilitacija, koleno, raztezne in krepilne vaje

PHYSICAL THERAPY AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT TEAR

Abstract: Injuries, integral part of sports activities and our daily lives, represent an obstacles to performing daily activities and tasks. For successful rehabilitation, thoughtful implementation of rehabilitation procedures is crucial, where professionals such as physiotherapists, kinesiologists, and doctors play an important role. Anterior cruciate ligament tear is a common injury that requires effective and systematic rehabilitation. It is important to understand the biomechanics and anatomy of the knee joint and to select appropriate therapy. Non-operative or conservative methods are more suitable for non-athletes or those willing to modify and adapt their sports activities. Early rehabilitation is crucial for restoring joint function and stability and reducing symptoms. In this article, we have presented early rehabilitation of conservative treatment after anterior cruciate ligament tear, aiming to relieve pain and swelling. We have described and illustrated suitable stretching and strengthening exercises.

Key words: sports injuries, rehabilitation, knee, stretching and strengthening exercises

1 Uvod

Poškodbe so neizogiben del športnih aktivnosti oziroma na splošno našega življenja. Predstavljajo nam oviro pri naših vsakodnevnih aktivnostih. Soočanje s poškodbami je izredno naporno in zahtevno, zato je ključno, da se rehabilitacije lotimo premišljeno. V pomoč pri rehabilitacijskem procesu nam bodo poleg svojcev in prijateljev tudi fizioterapevt, kineziolog, zdravnik in še mnogi drugi strokovnjaki ki so lahko vključeni v naš rehabilitacijski proces. Za uspešno rehabilitacijo je pomembno, da strokovnjaki vzpostavijo kakovosten odnos s pacientom, ki spodbuja zaupanje in sodelovanje v rehabilitacijskem procesu. Ruptura sprednje križne vezi velja za eno izmed pogostejših poškodb aktivne populacije. Ocenjeno je, da je vsako leto okoli 2 milijona poškodb sprednje križne vezi (Dhillon, 2014). Največja težava pri posamezniku z strgano križno vezjo je nestabilnost v sklepu in spodnji okončini. Glavni cilj rehabilitacije je tako okrepiti miškulaturo in sklepno stabilnost.

2 Kinezioterapija po raztrganju (rupturi) sprednje kižne vezi

2.1 Kostni in mišice v kolenu

Kolenski sklep je eden izmed osnovnih sklepov v človeškem telesu in je največji sklep skeletno-mišičnega sistema. Koleno je sestavljeno iz dveh sklepov, iz tibiofemoralnega (sklep med golenico in stegnenico) in iz patelofemoralnega (sklep med pogačico in stegnenico) sklepa. Tibiofemoralni sklep omogoča prenos telesne teže s stegenice na golenico, hkrati pa zagotavlja vrtenje tečajastega sklepa v sagitalni (bočni) ravnini (Flandry in Hommel, 2011). Patelofemoralni sklep pa omogoča iztegovanje kolena.

Mišice v kolenu imajo vlogo dinamičnih stabilizatorjev, ki sklep stabilizirajo med gibanjem. Pravilne gibe uravnavajo s hoteno in nehoteno aktivacijo (Häuschen, 2014). Najpomembnejše mišice so: štiriglava stegenska mišica ali m. quadriceps femoris, krojaška mišica ali m. sarto-

rius, dvoglava mečna mišica ali m. gastrocnemius, polopnasta mišica ali m. semimembranosus, polkitasta mišica ali m. semitendinosus, podkolenska mišica ali m. popliteus.

2. 2 Sprednja križna vez

V kolenu se nahajata sprednja in zadnja križna vez, ki se križata v središču sklepa. Sprednja križna vez ima zelo pomembno stabilizacijsko funkcijo. Ta vez onemogoča, da bi golenica zdrsnila naprej in preprečuje preveliko notranjo in zunanjo rotacijo golenice, kadar je v fleksiji ali ekstenziji. Sprednja križna vez prav tako pazi, da kolenski sklep ni pretirano iztegnjen (Kovačec Hermann in Hermann, 2020). Poškodba sprednje križne vezi se v svetu športnih poškodb deli na kontaktno in nekontaktno poškodbo. Kadar gre za kontaktne mehanizme, gre največkrat za valgusno deformacijo (koleno, obrnjeno navznoter), do katere pride ob sili na koleno iz lateralne strani, ob skoraj iztegnjenem kolenu (Hadžić in Dervišević 2005) Pri opisovanju nekontaktno poškodbe sprednje križne vezi pa govorimo o nastanku poškodbe brez fizičnega kontakta (Hadžić in Dervišević 2005).

2.3 Zdravljenje rupture (raztrganja) križne vezi

Zdravljenje poškodb sprednje križne vezi je ključno za povrnitev funkcije in kakovosti življenja pri posameznikih, ki se soočajo s tovrstnimi težavami. Pri športnikih se največkrat poslužuje operativne rekonstrukcije križne vezi, saj so zahteve pri športnikih na drugačni stopnji kot pri normalni (nešportni) populaciji. Pri športnikih se želi doseči bistveno višji nivo funkcionalnosti in rehabilitacije kot pri ne športnikih (Mesesnel v Häuschen, 2014). Za posameznike, ne športnike, ki se odločijo za ne operativno zdravljenje je ena od možnosti sprememba aktivnosti, ki zahtevajo visoko dinamično stabilnost kolenskega sklepa, kot so npr. smučanje, nogomet, košarka... Šport, ki so priporočeni za paciente po ne operativni rehabilitaciji so npr. tek, plavanje in kolesarjenje (Paterno idr. 2017).

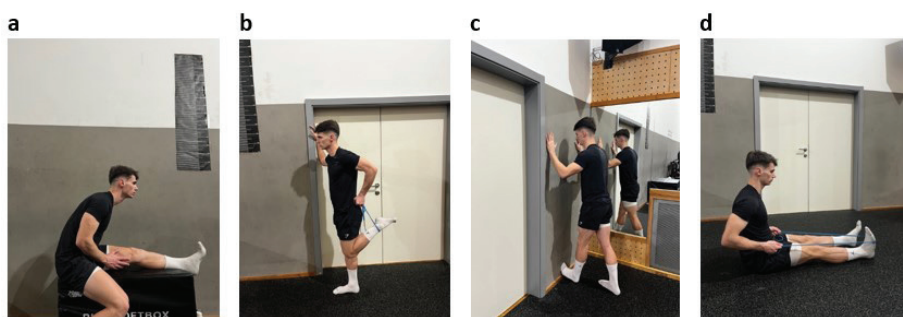
2.4 Zgodnja rehabilitacija konservativnega zdravljenja sprednje križne vezi

V zgodnji fazi rehabilitacije po konservativnem zdravljenju sprednje križne vezi se najprej osredotoča na simptomatsko zdravljenje, kjer je naš primarni cilj zmanjšanje bolečine in otekline. Zaradi refleksne inhibicije, ki je prisotna ob bolečini in oteklini, prihaja do pomembnega zmanjšanja moči in aktivacije m. kvadricepsa ter propriorepcije v kolenskem sklepu (Cunder in Kovač, 2020). Avtorja menita, da moramo ravno zato že v prvem tednu začeti z izometrično aktivacijo, treningom ravnotežja in z krepitvijo propriorepcije (sposobnost prepoznavanja položajev lastnega telesa v prostoru). Ker je po tej poškodbi velik problem z upadom mišične mase m. quadricepsa, v začetni fazi uporabljamo živčno mišično elektro stimulacijo, katera nam pomaga pri zmanjšanem upadu mišične moči in atrofije. Cunder in Kovač (2020) sta opredelila, da se elektro stimulacije poslužujemo dokler na poškodovani strani ne dosežemo 80 odstotno moč m. kvadricepsa nasprotne strani. V enega izmed zgodnejših ciljev se umešča tudi pridobivanje polnega obsega gibljivosti v kolenu pri ekstenziji, ki naj bi bila dosežena v dveh tednih. Polno gibljivost pa bi moral posameznik doseči v enem mesecu po poškodbi (Cunder in Kovač, 2020). V začetni fazi tudi pričenjamo z vajami za stabilizacijo medenice in trupa. Prav tako se v zgodnji fazi poslužujemo krepiti mišice kolka, kar nam pomaga pri izboljšanju vzorca hoje. Po poškodbi se do komolčne bergle uporabljajo približno dva tedna oziroma, do dosega pravilnega vzorca hoje. V sklopu fizioterapevtske obravnave v zgodnji rehabilitaciji se lahko koleno hladi, dvigne spodnji ud, izvaja se limfno drenažo, presoterapijo s hlajenjem in mobilizacijo pogačice (Cunder in Kovač, 2020).

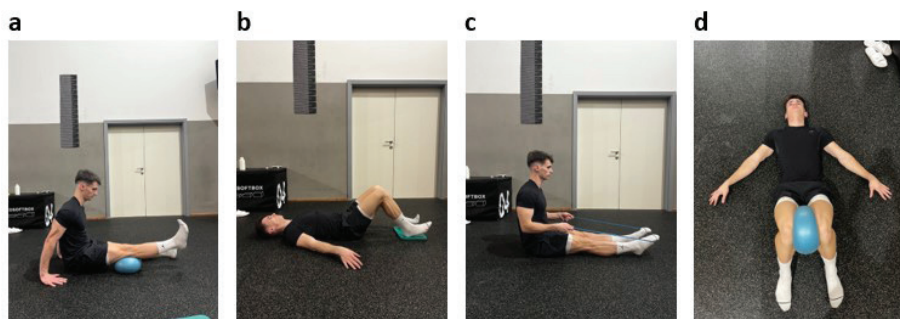
Pri zgodnji rehabilitaciji konservativnega zdravljenja sprednje križne je ključno, da se sledi korakom natančno in brez prehitevanja. V tej fazi je najbolj pomembno, da se sprva osredotoča na lajšanje bolečine. Šele po tem so cilji vezani na povrnitev polnega iztega kolena, vzpostavitev pravilnega vzorca hoje, povrnitev gibljivosti pogačice in nato se vzpostavi funkcijo m. kvadricepsa. Pri vzpostavljanju oziroma ohranjanju gibljivosti je pomembno kontinuirano pasivno gibanje, upogib kolena brez ter s pomočjo traku (raztezanje m. kvadri-

cepsa), raztezanje iztegovalk gležnja in sobno kolo brez dodanega upora. Od vaj, primernih za krepitev mišic v zgodnji fazi pa so najbolj pomembne izometrično napenjanje m. kvadricepsa in upogibalk kolena leže na hrbtu, dvigovanje na prste v stoječem položaju, vaje za odmikalke, primikalke in iztegovalk kolka. V tej fazi pa lahko dodamo tudi krepitev z električno stimulacijo m. kvadricepsa med aktivacijo mišice. Ker pa je v tej fazi pomembna tudi krepitev propriocepcije, izvajamo tudi prenose teže kot predpripravo na hojo (Cunder in Kovač, 2020).

V zgodnji fazi rehabilitacije po raztrganju sprednje križne vezi je izvajanje vaj za gibljivost (Slika 1) in krepitev (Slika 2) ob kolenskih mišic torej ključnega pomena. Te vaje so bistvene za ponovno vzpostavitev stabilnosti, izboljšanje funkcije in zmanjšanje tveganja za nadaljnje poškodbe kolena. V nadaljevanju smo slikovno prikazali nekaj vaj za izboljšanje gibljivosti v kolenu oz. raztegljivosti mišic ter nekaj vaj za krepitev mišic v kolenskem sklepu. Vaje za gibljivost izvajamo v treh serijah, položaj ohranjamo od 30 do 60 sekund. Vaje za krepitev izvajamo v 3-4 serijah po 15 sekund, oziroma 10 ponovitev.



Slika 1: Predstavitev nekaterih primernih vaj za povečanje gibljivosti (a – raztezanje upogibalk kolena; b – raztezanje iztegovalk kolena; c – raztezanje iztegovalk gležnja stoje; d – raztezanje iztegovalk gležnja sede)



Slika 2: Predstavitev nekaterih primernih vaj za povečanje moči (a – krepitev iztegovalk kolena sede – izometrično; b – krepitev upogibalki kolena leže – izometrično; c – krepitev iztegovalk gležnja; d – krepitev primikalk kolka)

Zaključek

Poškodba sprednje križne vezi je pogosta športna poškodba, katere pogostost zadnja leta še narašča. Razumeti in izbrati pravilno terapijo glede na individualne potrebe posameznika je ključno za uspešno okrevanje. Pri zgodnji rehabilitaciji je nujno slediti strogo določenim korakom, ki vključujejo lajšanje bolečine, povrnitev gibljivosti, vzpostavitev stabilnosti in krepitev mišic. Z ustrezno rehabilitacijo lahko posamezniki po poškodbi sprednje križne vezi ponovno povrnejo funkcionalnost in kakovost življenja ter se varno vrnejo k svojim vsakodnevnim aktivnostim. Zaradi poškodbe sprednje križne vezi pride do atrofije, zato je v interesu, da se takoj, ko lahko, prične z vajami za krepitev in vajami za ohranjanje gibljivosti.

Med vajami za krepitev mišic se največ osredotoča na sprednje in zadnje stegenske mišice, na mišice zadnje golenske lože, na primikalke in odmikalke kolka. Upoštevanje in izvajanje vseh korakov zgodnje faze nam omogoča dobro izhodišče za nadaljnjo rehabilitacijo.

Literatura

- Cunder, K. in Kovač, M. (ur.). 2020. Konzervativno zdravljenje poškodbe sprednje križne vezi. Ljubljana: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut republike Slovenije.
- Dervišević, E. in Hadžić, V. 2005. »Športne poškodbe v Sloveniji«. Šport. 53(2): 2–9.
- Dhillon, K. 2014. »"Doc' do I need an anterior cruciate ligament reconstruction? What happens if I do not reconstruct the cruciate ligament?"«. Malaysian orthopaedic journal, 8(3): 42–47. <https://doi.org/10.5704/MOJ.1411.010>
- Flandry, F. in Hommel, G. 2011. »Normal anatomy and biomechanics of the knee«. Sports medicine and arthroscopy review, 19(2): 82–92. <https://doi.org/10.1097/JSA.0b013e318210c0aa>
- Häuschen, M. 2014. Rehabilitacija nogometašev po operaciji sprednje križne vezi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovačec Herman, T. in Herman, D. (ur.) 2020. Biomehanika kolenskega sklepa. Ljubljana: Univerzitetni klinični center Ljubljana.
- Paterno, M.V., Huang, B., Thomas, S., Hewett, T.E. in Schmitt, L.C. 2017. »Clinical Factors That Predict a Second ACL Injury After ACL Reconstruction and Return to Sport: Preliminary Development of a Clinical Decision Algorithm«. Orthopaedic journal of sports medicine, 5(12): 2325967117745279. <https://doi.org/10.1177/2325967117745279>

ZAČETEK POUKA KEMIJE SE ZAČNE Z MEDITACIJO IN VPRAŠANJEM KAKO SEM?

Povzetek: Spremembe v svetu in razvoj tehnologije so nas pripeljali k drugačnemu načinu življenja, kot so ga živele naše babice in dedki. Tako učitelji v zadnjem desetletju opažamo učence, ki so drugačni kot pred desetimi leti. Učenci so nemirni, v slabi učni kondiciji, nestrpni, njihova koncentracija je kratka, vpadajo v besedo, ne zmorejo počakati. Tudi učenci povedo, da imajo vsega preveč, da so vznemirjeni, jezni, brezvoljni, zdolgočasnjeni, vzkipljivi in še kaj. Podobno kažejo tudi raziskave, ki nas opozarjajo, da so duševne stiske učencev v zadnjih letih vse večje. Zato se kot učiteljica kemije sprašujem, kako lahko pripomorem k boljšemu počutju učencev in kako lahko učence spodbudim k razmišljanju, da zmorejo sami poskrbeti za svoje dobro počutje. V predstavitvi/članku bom predstavila odgovore na zgornja vprašanja. Predstavila bom, kako pouk kemije začnemo z meditacijo, kaj o meditaciji povedo učenci, kakšne spremembe v vedenju in učenju opažajo ter kakšen napredek opažam kot učiteljica.

Ključne besede: Meditacija, pouk kemije, dobro počutje, cone počutja

THE BEGINNING OF THE CHEMISTRY CLASS BEGINS WITH MEDITATION AND THE QUESTION HOW AM I?

Abstract: World changes and technology development have brought on a different lifestyle as that of our grandparents. Therefore, we as teachers, have been noticing students are different than they used to be ten years ago. They are restless, in a bad studying shape, intolerant, have a short span of attention, they interrupt others and are unable to wait. Students themselves observe they feel overwhelmed, upset, angry, apathetic, bored, irritable and more. The same results have been obtained by researches pointing out, that emotional distress of students has grown considerably in the past years. Being a middle school chemistry teacher, I have been asking myself, how I can contribute to the students' well-being as well as how I can encourage them to take care of their well-being themselves. In this article, I will present answers to the questions raised above. I shall explain how I start the chemistry classes with meditation, what the students say about it and what sort of changes in acting and study results are noticed by the students. Finally, I shall present the progress I have observed.

Key words: Meditation, chemistry classes, well-being, zones of well-being

1 Uvod

Spremembe v družbi se zrcalijo v duševnem in čustvenem stanju učencev in s tem tudi na akademskih sposobnostih učencev v osnovni šoli, na kar kažejo številne raziskave. Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja je regionalni urad Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo objavil najnovejše podatke o duševnem zdravju mladostnikov, pridobljene z raziskavo Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC). Podatki za Slovenijo kažejo, da se je v obdobju 2002–2022 povečalo redno doživljanje vsaj dveh psihosomatskih simptomov pri vseh mladostnikih.

Pred desetimi leti, ko sem imela kot učiteljica kemije za seboj deset let delovne dobe, sem začela opažati, da v poučevanje vložim veliko svojega časa in energije. Veliko sem razmišljala, kako v učilnici izvesti aktivnosti, da bi bilo učencem pri pouku zanimivo, da bi imeli miselne izzive, obenem pa bi usvajali osnovne naravoslovne pojme in ob tem razvijali še transverzalne veščine, kot so sodelovanje, komunikacija, reševanje problemov, kritično mišljenje in druge. Tako sem ustvarjala in pripravljala različne dejavnosti, ko pa sem aktivnosti izvedla v razredu, so bili učenci navdušeni in miselno prisotni, le dokler je pri eksperimentih poka-
lo, se kadilo, premikalo ter se svetilo. Ko je napočil čas za njihovo aktivnost, razmišljanje, angažiranost, zapisovanje v zvezke in reševanje delovnih listov, je večina brezvoljno obse-
dela in apatično zrla skozi mene. Učenci so spraševali, ali je obvezno zapisovati v zvezek in reševati delovne liste. Brezvoljno so povedali, da bodo snov prepisali doma. Rekli so, da tega ali onega ne znajo rešiti, da ne razumejo navodil, čeprav z branjem navodil niso niti začeli in nalog sploh niso poskusili rešiti. Pasivnost, apatičnost, zdolgočasnost in obenem

nemir so me frustrirali in spravljali v obup ter nemoč. Spraševala sem se, zakaj je tako, kdo je »kriv«, kdo bi »moral« rešiti šolstvo, in jasno, kaj in kako lahko sama prispevam, tukaj in zdaj, da bodo učenci bolj aktivni. Globoko v meni se je porajala celo misel, da so razmere v šolstvu prezahtevne, da se nič ne da izboljšati in da je morda čas, da zamenjam poklic. Ob razmišljanju o drugi karierni poti sem prišla do spoznanja, da je moja ljubezen do učiteljskega poklica prevelika, da bi obupala. Tako sem se odločila, da ostajam radovedna, zakaj so učenci pasivni in kdo je »kriv« za to, in medtem ko čakam na sistemske rešitve v šolstvu, sama ostanem proaktivna ter se podam na pot raziskovanja. Na pot, kako v dveh šolskih urah kemije na teden priti v stik z učenci, jih slišati in razumeti, kako se počutijo. Želela sem najti pot, kako jih spodbuditi, da bi bili v stiku s seboj, da bi ozavestili, kako se počutijo, in kaj narediti, da se bodo v svoji koži počutili dobro. Pomembno vprašanje je bilo tudi, kako naj učencem pomagam osmišljati učenje/znanje in jih podpreti k njihovi aktivnosti. V prispevku bom poskusila odgovoriti na zgoraj zastavljena vprašanja.

2 Pri pouku kemije

2.1. Pouk kemije začnemo z meditacijo in vprašanjem Kako sem?

Šolska ura kemije se ne začne s ponovitvijo vsebin pretekle ure kemije, pač pa je uvod v šolsko uro vprašanje Kako sem? in nekajminutna dejavnost, meditacija. Tako imajo učenci priložnost spoznavati, kako se umiriti, razbremeniti, kako se osredotočiti ter kako v sebi poiskati lastno vrednost in pozitivno energijo. Na tak način se pripravimo na učni proces kemije, hkrati pa učenci spoznavajo orodja, ki jih lahko uporabijo kadar koli. Štirje stebri izobraževanja, ki jih je postavil Jacques Delors, njihovo pomembnost pa širi UNESCO in so med najpomembnejšimi smernicami v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, so: učiti se vedeti, učiti se delati, učiti se živeti in učiti se biti (The four pillars of learning). Prva dva stebra si predstavljamo mnogo lažje kakor zadnja dva, a vendar sta tudi slednja sestavni del izobraževanja. Med vzgojno-izobraževalnim procesom otroke učimo sobivanja, četrti oporni steber pa nam razkriva komponento odkrivanja samega sebe in svojega notranjega bitja. »Dober učitelj ve, da je učenec kot mladika, ki ob pravilni negi in vzgoji raste sama in sama dozori. Učitelj namreč lahko pomaga učencu do spoznanja, ne more pa mu dati svojega spoznanja« (Bizjak 1997, str. 11). »Dober način vzpodbujanja vseh štirih stebrov izobraževanja je meditacija« (Tertinek 2017, str. 13). V uvodu v šolsko uro kemije se z učenci ozremo proti steni, na kateri je pripet plakat s conami počutja. Ob pogledu nanj se vprašamo, kako sem, kako se počutim, v kateri coni počutja sem trenutno – rdeči, oranžni, modri ali zeleni.



[illegible]

storiš, in gre za odličen način, da se pomiriš. Ko vdihneš, pomisli: ENA ... DVE ... TRI ... ŠTIRI ... PET. Zdaj izdihni in pomisli: ENA ... DVE ... TRI ... ŠTIRI ... PET. Poskusi še enkrat!

Vdihni in pomisli: ENA ... DVE ... TRI ... ŠTIRI ... PET. Izdihni in pomisli: ENA ... DVE ... TRI ... ŠTIRI ... PET. Kadar koli se razjeziš ali razburiš, se spomni, da je dobro prešteti do pet. Pomaga ti, da se umiriš» (Willey 2021, str. 11).

Primer vaje za fokus/osredotočenje

Vajo izvajamo, predvsem ko nas čakajo novi vsebinski cilji, razlaga.

Valovanje vode

»Predstavljaš si, da stojiš ob jezeru. Njegova gladina je mirna in gladka kot steklo. V roki držiš kamen in zdaj ga vržeš v jezero. Ko pade v vodo, jo rahlo vzvalovi. V mislih si predstavljaš valove, ki se širijo daleč navzven po vodni gladini in postajajo vse manjši. V mislih opazuješ jezero, dokler se popolnoma ne umiri in njegova površina ne postane povsem gladka. Naredi dolg vdih, potem pa počasi, temeljito izdihni« (Willey 2021, str. 25). Primer vaje za energijo in dobro voljo Vajo izvajamo, kadar med učenci opazim malodušje, slabo voljo, napetost.

Glavo gor

»Ta najpomembnejša vaja je čisto preprosta. Saj veš, kako to gre: preprosto dvigneš glavo. Samo mišicam in vratni hrbtenici moraš dovoliti, da se nekoliko iztegnejo, in pri tem dvigni brado. Če hočemo druge ljudi opogumiti in jim vliti upanja, rečemo: »Glavo gor!« Zdi se, da nagonsko vemo, da ta telesna drža resnično vpliva na duševno in čustveno stanje. Torej preprosto dvigni glavo. Ob vsaki priložnosti. Že jutraj pri vstajanju. Čim večkrat čez dan. Predvsem pa takrat, ko opaziš, da se te hoče polotiti malodušje« (Croos-Müller 2023, str. 12).

Primer vaje, ki odpihnejo zaskrbljenost

Vajo izvajamo v obdobju ocenjevanj, ko imajo učenci še posebej veliko skrbi. S podobnimi vajami preokvirjamo anksiozna stanja.

Balon

»V mislih pihnite svoje skrbi v balon. Ko vanj spravite vse ali večino skrbi, ga izpustite in opazujte, kako s tistim smešnim zvokom hitro izginja« (Vir 10).

2.4. Kako učenci v nadaljevanju šolske ure kemije poskrbijo za svoje dobro počutje

Učenci so ob spoznavanju con počutja spoznali tudi, kako lahko med šolsko uro kemije poskrbijo zase v primeru, da se kljub uvodni meditaciji ne počutijo dobro. Z učenci smo oblikovali strategije, ki v času pouka ne motijo učiteljice in ostalih učencev. Dogovorili smo se, da lahko popijejo malo vode, si z vodo osvežijo obraz, uporabijo antistresne žogice, v zadnjem kotu učilnice naredijo nekaj počepov, uporabijo dišavo s pepermintom ... (Slika 3) Zagotovo se poraja vprašanje, ali učenci strategije, kako med poukom poskrbeti zase, izkoristijo za zabavo in motenje učnega procesa. Učenci na začetku šolskega leta potrebujejo nekaj ur, da se navadijo, kako uporabljati pripomočke in strategije za dobro počutje. Na začetku sta seveda prisotna tudi smeh in nekaj zabave. Z učenci se pogovarjamo, kaj in zakaj je smešno, in osmišljamo dogovore. Po nekaj urah, ko razumejo in sprejmejo naše dogovore, pouk poteka nemoteno, brez oziranja za sošolcem, ki gre pit vodo, brez posmehovanja nekemu, ki si z antistresno žogo masira obraz.

2.5. Kaj o meditaciji in vprašanju Kako sem? povedo učenci

Tudi učenci povedo, da imajo vsega preveč, da so vznemirjeni, jezni, brezvoljni, zdolgočaseni, vzkipljivi ipd. Podobno kažejo tudi raziskave, ki odrasle opozarjajo, da so duševne stiske učencev v zadnjih letih vse večje (Vir 1). Med dvainpetdesetimi devetošolci sem izvedla kratko anketo s štirimi vprašanji. Zanimalo me je, kako se počutijo pri pouku kemije, kako pomembno jim je, da se o počutju pogovarjamo, in ali jim je pomembno, da imajo za izboljšanje svojega notranjega stanja na voljo različne strategije.

1. vprašanje: Narisan je tortni diagram. Oglej si svojo samopresoj o sodelovanja. Glede na svoje barve počutja pobarvaj, kako si se v povprečju počutil/-a pri pouku kemije v 1. ocenjevalnem obdobju.

Moje povprečno počutje pri pouku kemije v 1. ocenjevalnem obdobju

Rezultati 1. vprašanja:

Vsi učenci so pobarvali tortni diagram. Pri večini v je prevladovala zelena barva (približno 75 %), sledila je modra barva (približno 15 %), preostanek (približno 10 %) je bilo oranžne in rdeče barve.

Presenetilo in obenem razveselilo me je, da se večina učencev pri pouku kemije počuti umirjeno, hvaležno, sproščeno, zbrano in v jaz sem ok, ti si ok poziciji.

2. vprašanje: Zakaj se ti zdita razmišljanje in pogled na cone počutja (rdeča, oranžna, modra, rdeča) ob začetku šolske ure pomembna?

Rezultati 2. vprašanja:

7 učencev (13 %) ni napisalo odgovora, 6 učencev (12 %) je napisalo, da jim to ni pomembno. Povzetek odgovorov 39 učencev (75 %):

Da vidim, pri čem sem, in svoje stanje lahko izboljšam; da vem, kako se počutim; da imam motivacijo za naprej; ker imam potem boljše misli; da vem, ali sem pri pouku zbran ali ne; tako kot začnem delati pri šolski uri, tako navadno nadaljujem; da lahko izrazim svoje počutje; da učiteljica ni slabe volje; da veš, ali si pomirjen ali ne; da se zavedam, v kateri coni sem; ker tako vem, kaj moram narediti za boljše počutje in učenje; nič se ne spremni, samo poveš pač; ker se vsaj ena učiteljica briga za nas; da vem za sošolca, če je v rdeči coni, da mu ne težim; da vem, koliko bom sledil pouku; zato, da si lahko fokusiran in miren; ker kako se počutiš, vpliva na tvoje razmišljanje; ker rabiš v šolo priti čim bolj vesel, in če nisi, je to slabo; da se zavedam, da nisem v zeleni coni, in poskusim vanjo priti.

Iz odgovorov na 2. vprašanje je razbrati, da učenci razmišljajo o svojem počutju in da jim je pomembno, da se počutijo dobro.

3. vprašanje: Zakaj je zate pomembno, da se pri pouku počutiš dobro, da si v zeleni coni?

Rezultati 3. vprašanja:

5 učencev (10 %) ni napisalo odgovora. Povzetek odgovorov 47 učencev (90 %):

Da med poukom lahko dobro/lažje sodelujem, sledim, poslušam, delam, se skoncentriram; da od šolske ure odnesemo čim več; da učinkovito in zelo dobro opravim svoje delo in da se že v šoli naučim snov ter da iz ure izvlečem čim več znanja; pomaga mi, da me nekdo »rukne« in potem delam; vpliva na mojo prisotnost pri razmišljanju; ker je pomembno, da nismo pod stresom; ne glede na cono počutja sem bom trudil delati pri pouku; da se bolje koncentriram; da si lahko največ zapomnim; da dobim in pokažem čim več znanja; če se dobro počutim, lahko dobro sodelujem; ker potem lažje poslušam, ne izgubim fokusa in sem prijazen; da lahko zapisujem in se ne počutim zaspan; da lahko dam vse od sebe; da imamo vsi dobro uro, pri kateri lahko odnesemo čim več.

Rezultati 3. vprašanja kažejo, da je učencem zelo pomembno, da se počutijo dobro, in da se zavedajo, da se ob dobrem počutju naučijo največ.

4. vprašanje: Zakaj ti je pomembno, da poznaš vaje za umirjanje (dihanje, meditacijo) in da med poukom kemije lahko uporabljaš antistresno žogico, da imaš dovoljenje, da greš lahko popit malo vode, da imaš dovoljenje, da lahko sediš sam/-a, da lahko narediš kakšen počep, se sprehodiš do stranišča ...

Rezultati 4. vprašanja:

4 učenci (8 %) niso napisali odgovora, 1 učenec (3 %) je napisal, da mu to ni pomembno.

Povzetek odgovorov 47 učencev (90 %):

To je res super in tako lahko bolje delam; vsak je kdaj v modri, rdeči ali oranžni coni, zato je pomembno, da imamo čas in možnost, da sami najdemo, kako priti v zeleno cono in ob tem ne motimo sošolcev; ker ne morem biti 45 minut pri miru; da se sprostim in ne prenašam slabe volje na druge; saj se to pri ostalih urah ne da, tukaj imamo dovolj zaupanja; da se bolje učim; da se sprostim; da imam boljšo koncentracijo; da se bolje počutim; da se lahko

osredotočim na delo; da »vržem stran« skrbi; da se ne počutim kot zapornik, počutim se »svobodnega«; da nisem jezen ali živčen;

Rezultati 4. vprašanja kažejo, da je učencem pomembno, da se dobro počutijo in da poskrbijo zase in za druge.

Ob povratnih informacijah učencev sklepam, da kljub zahtevnim časom poučevanja skupaj stopamo po poti, ki je za učence in za učitelja doprinos. Učenci so bolj umirjeni, skoncentrirani in zato pripravljeni na učenje, obenem pa je lažje poučevati, če je v razredu mir, ki ga učitelj ne doseže z ustrahovanjem in grožnjami, pač pa s poslušanjem in slišanjem. Iz učencevih odgovorov je čutiti, da sta učencem pomembni sobivanje in dobro počutje sošolcev. Hvaležna sem za povratne informacije učencev, ker le tako lahko vem, kaj v razredu deluje in kaj ne, in lahko načrtujem pot naprej. Zavedam se, da je pomembno, da kljub šolskim uram, pri katerih mi »teče po hrbtu«, ker se učenci upirajo in imajo tudi neprimerne »pubertetniške« komentarje in izpade, učence odraslo zdržim in vztrajam ter jim še naprej ponujam odnos in zavedanje, kdo sem in kdo in kaj želim biti, postati.

Zaključek

Verjamem, da za trenutne velike spremembe v družbi nista dovolj meditacija ob začetku šolske ure, prijeten odnos med učiteljem in učencem ter formativno spremljanje učenja. Zavedam se, da je tak način poučevanja le kapljica v morje, ki jo za učence lahko naredim kot učiteljica tukaj in zdaj. Tudi danes, po skoraj dvajsetih letih delovne dobe, še vedno veliko časa namenim razmišljanju, kako voditi učence, da bi bili čim bolj aktivni, razmišljujoči. Med poukom opažam in začutim svoj notranji mir ter delovno in prijetno vzdušje med učenci. Včasih se ustavim, opazujem učence in samo uživam v občutku pomirjenosti, kako dobro jih gre, kakšen napredek so naredili.

Nekateri učenci so občasno še vedno pasivni in imajo za to tudi dovoljenje, vendar poznajo posledice, ki njihovi pasivnosti sledijo. Posledica so nezadovoljstvo, neznanje, učenje v popoldanskem času, lahko celo slaba ocena. Moje najmočnejše orodje pa je zaupanje in verjetje v učence, da zmorejo. To jim tudi povem. Verjamem, da se bosta na sistemski ravni kmalu prebudili volja in moč za podporo vzgojnoizobraževalnemu procesu v šolstvu in da se bodo kmalu zgodili premiki, ki bodo omogočili vzgajati in izobraževati čuteče, odgovorne, miselno prisotne, razmišljujoče, pogumne in vztrajne učence, državljane. Informacije za nastali članek sem črpala iz spodaj navedene literature, iz mnogih izobraževanj s področja samoregulacije, formativnega spremljanja, brain gyma ter s področja NLP-ja, s katerega imam tudi naziv Mojster praktik. Predvsem pa je članek nastal na podlagi spoznanj, ki jih doživljam z učenci, in na podlagi ljubezni do uravnoteženega življenja.

Literatura

Vir 1: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje-mladostnikov-v-evropi-in-sirse/> (dostop: 23. 2. 2024)

Vir 2: <https://nijz.si/publikacije/izboljsvanje-dusevnega-zdravja-v-soli/> (dostop: 23. 2. 2024)

Vir 3: Integracija meditacije K. Cesar

Vir 4: <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=68283>

Meditacija v osnovnih šolah MAG_Tertinek_Irena_2017

Vir 5: Kira Willey (2021) Dihaj kot medved. Založba Primus

Vir 6: Claudia Croos-Müller (2023) Glavo gor: Mali učenik preživetja – Takojšnja pomoč ob stresu, slabi volji in drugih stiskah

Vir 7: M. Peršolja (2019) Formativno spremljanje v praksi. Ljubljana

Vir 9: <https://www.robortzupancic.si/uporaba-mobilnika-vpliva-na-zdravje/> (dostop: 21. 3. 2024)

Vir 10: <https://www.nlp-nevroznanost.si/product/karte-52-nacinov-da-odpihnemozaskrbljenost/> (dostop: 15. 1. 2024)

S POMOČJO DRUŽABNIH IGER DO PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK

Povzetek: Družabne igre so v otroškem svetu nekaj vsakdanjega. Igrali naj bi se predvsem zato, da se učenci sprostijo, uživajo. Igre pa prinašajo tudi dobršno mero druženja in povezovanje socialnih stikov med seboj. Najdemo jih praktično vsepovsod. Običajno učence svoje prve igre odigrajo z družino, kasneje pa še s svojimi sovrstniki. Pozneje, v času adolescence, pa jih učenci igrajo predvsem s prijatelji, kar pripomore k temu, da se med seboj lahko še bolje spoznajo, saj lahko preko igranja družabnih iger veliko izvedemo o človeku. Niso pa igre namenjene le zabavi, temveč se jih lahko inkluzira tudi pri pouku, v času šolskega odmora, v času podaljšanega bivanja. Pri tem pa lahko dodamo nekaj svojih elementov, da igo še popestrimo, in s pomočjo različnih gibalnih gibom vnesemo še nekaj športnega duha. Mora pa biti igra učencem izziv, saj se bodo v nasprotnem primeru ob preveč enostavni igri začeli dolgočasiti. Prav tako je pomembno, da igra ni preveč zahtevna, saj lahko v tem primeru učence odvrne od igranja, zmanjša se motiviranost.

Ključne besede: družabne igre, pouk, igra, učenje

USING GAMES TO PROMOTE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN

Abstract: Games are a part of children's everyday lives. They are played primarily for relaxation and enjoyment. They also help children socialise and establish social connections among peers. We encounter them everywhere. At first, children play games with family, and later on, with their peers. During adolescence, pupils play games with friends, which helps them to get to know the people around them better, as playing games can reveal a lot about a person. The purpose of games is, however, not only entertainment. They can also be played during lessons, school breaks, and after-school programs. When incorporating games, we can add some of our own elements to enhance them and even introduce some physical activity through various movements. The game must be challenging enough for students, otherwise, they will get bored. It is also important that the game is not too demanding, as it can deter students from playing and reduce motivation.

Keywords: games, education, play, learning

1 Uvod

Družabne igre, ki so v prvotnem pomenu namenjene za komercialne namene, lahko uporabimo tudi pri pouku kot učno sredstvo. Seveda je ob tem pomembna pravilna uporaba in upoštevanje zakonitosti le te.

2 Družabna igra

2.1. Razlogi za igranje družabnih iger

Tako v drugem kot tudi v tretjem triletnem obdobju so lahko družabne igre kombinirane z drugimi metodami. Uporabimo jih lahko kot popestritev. Prav tako pa lahko bistveno vplivajo na učenčev uspeh pri posameznem predmetu. Kljub temu pa morajo učitelji pri izbiri didaktičnih iger paziti, da ne postanejo nezanimive. Ne smejo biti pretežke ali prelahke. Učitelji morajo zahtevnost izbrati pravilno in ne smejo dopustiti, da bi se učenci preveč utrudili ali naveličali. Igra je tako treba pravi čas končati. Če učitelji igro zaključijo, ko učenec ne zanima več, potem so pravi čas že zamudili (Juvan, 2009).

Nobenega dvoma ni, da je igra izredno koristna za otroke:

- Vpliva na otrokovo telesno rast, na razvoj inteligence, pridobivanje izkušenj in znanja.
- Pozitivno vpliva na otrokove čustveno življenje in na njegov razvoj v družbeno bitje,
- Otrok s pomočjo igre spozna svoje zmožnosti, ter pridobiva razne spretnosti.
- V igri spozna fizično kolje in pravila, ki vladajo v njem.
- Igra vpliva na otroke tako, da se preko nje nauči npr. kaj pomeni poštenost med ljudmi, kako se kaže resnica in pogum.
- Otrok se preko igre vživlja v razne vloge, ki jih opaža pri odraslih ljudeh, kaže svoja čustva

do njih, pa naj bodo to pozitivna ali negativna.

- Na podlagi pridobljenih izkušenj si oblikuje pojme, stališča, se uči reševanja problemov s katerimi se srečuje.

- Igra otroku omogoča, da spozna vrstnike, se uči soočanje z drugimi ljudmi, pridobi si obzirnosti, tovarištva, strpnosti, občutka za sodelovanje (Otroška igra – vpliv igre na otrokov razvoj osebnosti).

B. Zver (1999) navaja rezultate najnovejših raziskav, ki kažejo na ugodne učinke didaktičnih iger:

- ugodno vplivajo na vse skupine otrok,
- ugodno vplivajo na otroke z različnim učnim stilom,
- pripomorejo k hitrejšemu in trajnejšemu pomnjenju,
- razvijajo različne sposobnosti,
- povečujejo motivacijo in interese,
- spodbujajo večjo pozornost in lastno aktivnost,
- povečujejo samoorganizacijo, samostojnost in medsebojno delovanje,
- omogočajo divergentno – ustvarjalno, kreativno in raziskovalno delo,
- naredijo učenje zanimivejše in dinamično,
- omogočajo optimalno učno okolje,
- omogočajo optimalni razvoj govornih in motoričnih sposobnosti,
- pripomorejo k manjši utrujenosti.

2.2. Učiteljeva vloga pri uri z didaktičnimi igrami

Kangas idr. (2016) so na osnovi obstoječih empiričnih raziskav raziskovali vlogo učitelja pri metodi didaktičnih iger. Ugotovili so, da je vloga učitelja pri metodi didaktičnih iger velika. Navajajo, da tako kot vse izobraževalne aktivnosti od učitelja zahtevajo pedagoški razmislek in odločitve, tudi metoda didaktičnih iger zahteva pedagoški razmislek in odločitve. Pri tem je pomembna tudi ustreznost didaktične igre. Čeprav so didaktične igre zelo dobro izdelane, je vloga učitelja v celotnem procesu metode didaktičnih iger še vedno pomembna. Učiteljeva vloga se začne z načrtovanjem aktivnosti (Kangas idr., 2016). Učitelj mora razmisliti o učnih ciljih in o ustreznosti didaktične igre prilagojena mora biti ciljni skupini (Vankuš, 2023), ne sme pa pozabiti na najpomembnejši vidik igre, ki je zabava (Krajncan in Krajncan, 2011). Nato mora učitelj razmisliti o kraju in času izvedbe metode didaktičnih iger (mrak Merher, Vidmar idr., 2013) ter najpomembneje, upravičiti uporabo metode didaktičnih iger na osnovi kurikuluma (Kangas idr., 2016).

Med metodo didaktičnih iger je učitelj lahko v več vlogah. Učitelj je voditelj, udeleženec, organizator in usmerjevalec poteka metode (Kangas idr., 2016). Učitelj mora biti pri metodi didaktičnih iger natančen, pošten in strikten oziroma dosleden – ne sme iti preko prvail, ki jih postavi (Padurean, 2013). Paziti mora tudi na uravnoteženost med zabavo in resnostjo igre, da učenci ne izgubijo motivacije (Krajncan in Kajncan, 2011).

Učitelj je tisti, ki poveže didaktično igro in učenje. Po koncu igre pa je njegova naloga tudi, da ovrednoti metodo didaktične igre (Kangas idr., 2016; Umek idr., 2013) (Didaktične igre na temo svetloba pri naravoslovju in fiziki v osnovni šoli).

2.3. Igra kot pouk na prostem

Naši učenci danes večino svojega časa preživijo v zaprtih prostorih. To velja za šolo kot za dom. Na šolskem igrišču ali dvorišču so vsakodnevno večinoma le mlajši učenci po kosilu, v času tako imenovanega podlajšanega bivanja. Doma pa učenci večinoma svoj prosti čas najraje preživijo ob računalnikih. V šolah so ure pouka zunaj učilnice zelo redke, izjema so športni, tehniški in naravoslovni dnevi ter šole v naravi. Vse to pa je omejeno le na nekaj dni v letu. (Skribe Dimec, 2014)

Kadar se učitelj odloči za organizacijo pouka na prostem, v okolici šole, ima na voljo dve možnosti: neposredno ali posredno uporabo šolske okolice. Pri neposredni uporabi okolice

učitelj pripravi dejavnosti, ki se lahko izvajajo le zunaj, pri posredni pa učitelj uči na prostem tako kot bi učil v učilnici. Neposredna uporaba šolske okolice ima torej na učence večji učinek, vendar je v vsakem primeru menjava okolja dobra za motivacijo učencev. Veliko šol po Sloveniji ima že organizirano učilnico na prostem, kjer se pouk na prostem lahko nemoteno izvaja (Skribe Dimec, 2014). Darja Skribe Dimec (2014) je opredelila naslednje pozitivne dejavnike pouka na prostem: a) omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo, b) izboljša fizično in mentalno moč učencev, c) poveča motivacijo, navdušenje, samozavest, pokaže se manj težav z motnjami pozornosti, d) izboljša vedenje učencev v razredu, e) poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje, kar vpliva na manj poškodb, f) izboljša učne dosežke, g) omogoča socialni razvoj, h) poveča skrb in odgovornost za okolje in i) omogoča medpredmetno povezovanje.

Poleg tega, da ima učenje na prostem veliko pozitivnih učinkov, pa pri tem naletimo tudi na ovire – predvsem na področju organizacije dela, vsebinskega znanja in na področju discipline. (Skribe Dimec, 2014).

Zaključek

Igra predstavlja zelo raznoliko dejavnost, ki je še posebej pomembna zlasti v zgodnejših razvojnih obdobjih, saj otrokom omogoča predelovanje konfliktov in usvajanje novih veščin ter predstavlja sredstvo za uravnavanje čustvenega doživljanja.

Pozitivni učinki igre so zares vsestranski, zato je dobro, da otrokom pustimo čas za prosto igro in se vanjo občasno tudi dejavno vključujemo. Igra v pozitivnem in podpornem okolju namreč predstavlja ključno aktivnost za razvoj otrok v zdrave in kompetentne odrasle (Otroška igra – kako se razvija in zakaj je pomembna).

Literatura

- Didaktične igre na temo svetloba pri naravoslovju in fiziki v osnovni šoli. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/7147/1/Magistrsko_delo_%2D_Didakti%C4%8Dne_igre_na_temo_svetloba_pri_naravoslovju_in_fiziki_v_osnovni_%C5%A1oli.pdf (dostopno 3.4.2024).
- Juvan, D. (2009). Vpliv igre na otrokov razvoj. Pridobljeno s http://www2.arnes.si/~osljk1s/07_zdrava/igra/01_igra.htm (dostopno 1. 4. 2024).
- Otroška igra – vpliv igre na otrokov razvoj osebnosti. Pridobljeno s http://www2.arnes.si/~osljk1s/07_zdrava/igra/01_igra.htm (dostopno 2. 4. 2024).
- Otroška igra – kako se razvija in zakaj je pomembna. Pridobljeno s <https://www.center-motus.si/otroska-igra-kako-se-razvija-in-zakaj-je-pomembna/> (dostopno 1. 4. 2024).
- Skribe Dimec, D. Pouk na prostem. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe_Pouk_na_prostem.pdf
- Zver, B. (1999). Didaktična igra. Seminar: Igrajmo se tudi pri pouku. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

MOTIVACIJSKE METODE PRI SOCIALNIH IGRAH PREDŠOLSKIH OTROK

Povzetek: Temelji psihofizičnega zdravja otrok se začnejo že v zgodnjem predšolskem obdobju. Na to ključno vplivajo tako starši, kot tudi vzgojitelji v vrtcu. Pomembno je, da se otroka pri vključevanju primerno motivira z različnimi metodami, primernimi za različno otrokovo razvojno stopnjo. Otroka najlažje v skupino vpeljemo prav z igro in različnimi dejavnostmi primernimi njihovi starosti. Zato so socialne igre tiste, ki otroka povežejo, ter ga spodbujajo da aktivno sodeluje. Pri socialnih igrah otrokom omogočamo stik z drugimi otroci ki imajo težave na čustveno-vedenskem področju, preko vključevanja v skupinske igre. Pomembna je vloga vzgojitelja, ker spodbuja otrokovo empatijo v različnih smereh, poudarja čustveno in socialno izražanje, ter skrbi za dobro klimo v skupini, katera se lahko izraža na psihofizičnem zdravju otroka. Motivacijo pri otrocih dosežemo z različnimi tehnikami, ki so: sodelovanje pri izvajanju različnih dejavnosti, samouravnavanje vedenja, učne tehnike, ter odnosi z vrstniki. Večja kot je vključenost otroka na teh področjih večjo motivacijo imajo pri doseganju ciljev. Preko tega lahko hitro opazimo če imajo posamezniki težave pri teh vključevanjih, da mu pri tem pomagamo, ga vodimo in motiviramo da otrok razvije vso svoje psihofizično zdravje.

Ključne besede: motivacija otrok, psihofizično zdravje, socialne igre, predšolski otrok

MOTIVATIONAL METHODS IN THE SOCIAL GAMES OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: The foundations of children's psychophysical health begin in the early preschool period. Both parents and preschool teachers significantly influence this crucial stage. It is essential to appropriately motivate the child during their integration using various methods suitable for their developmental stage. Introducing a child to the group is easiest through play and activities appropriate for their age. Therefore, social games connect children and encourage them to participate actively. In social games, children are allowed to interact with other children who have emotional-behavioural issues through inclusion in group play. The role of the educator is crucial because it fosters the child's empathy in various directions, emphasizes emotional and social expression, and ensures a positive climate in the group, which can reflect on the child's psychophysical health. Motivation in children is achieved through different techniques, including participation in various activities, self-regulation of behaviour, learning techniques, and peer relationships. The greater the child's involvement in these areas, the greater their motivation to achieve goals. Through this, we can quickly identify if individuals have problems with these inclusions, to help them, guide them, and motivate them so that the child develops their total psychophysical health.

Key words: motivation of children, psychophysical health, social games, preschool child.

UČENJE SKOZI IGRO IN GIBANJE

Povzetek: Ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja je gibanje. Znano je, da gibanje aktivira možganske funkcije in tako je učenje kvalitetnejše. Skozi gibanje, otrok spoznava svet, pridobiva spretnosti in uravnava telesni razvoj. Otrok že od rojstva dalje pridobiva nadzor nad nogami, rokami, prsti, trupom, kar z razvojem nadgrajuje. Nekateri otroci so samozavestnejši, drugi pa so lahko bolj zadržani in jih morajo vzgojitelji nekoliko bolj spodbujati pri osvajanju novih gibalnih spretnosti. V prispevku vam bom predstavila kako se s strokovno delavko v skupini vsakodnevno trudiva in dajeva velik poudarek na gibanju skozi različne dejavnosti. Vsakodnevno izvajamo »minutke za zdravje«, tedensko za otroke pripravimo vadbene ure v telovadnici in se veliko zadržujemo na prostem. Otroci sodelujejo pri različnih gibalno – rajalnih igrah in spoznavajo banse. V igralnici imajo na voljo različen didaktični material za igro in finomotorično gibanje. Igra je zagotovo eden izmed učinkovitejših načinov za učenje, saj zbujajo pozornost in otroke motivira h gibanju. Igralnica na prostem je idealno okolje za otrokov gibalni razvoj. Preko vseh teh dejavnosti lahko vzgojitelji otroka spremljamo kako se razvija in opazimo, če ima morebitne težave. Pri gibalnih dejavnostih ga spodbujamo in motiviramo kajti le zdrav in gibalno aktiven otrok je srečen otrok.

LEARNING THROUGH PLAY AND MOVEMENT

Abstract: A key factor in the development and functioning of the brain and learning processes is movement. It is known that movement activates brain functions and thus learning is of a higher quality. Through movement, the child learns about the world, acquires skills and regulates physical development. From birth, the child acquires control over his legs, hands, fingers, trunk, which he builds upon with development. Some children are more self-confident while others may be more reserved and educators need to encourage them a bit more in acquiring new movement skills. In the article, I will present to you how with professional worker we work hard every day and place great emphasis on movement through various activities in our group. We do "minutes for health" every day, we prepare weekly exercise classes for the children in the gym and spend a lot of time outdoors. Children participate in various movement games and learn about bans. In the playroom, they have available various didactic material to play with and work on fine motor movement. Playing games is certainly one of the more effective ways to learn, as it arouses attention and motivates children to move. An outdoor playground is an ideal environment for a child's movement development. Through all these activities, educators can monitor the child's development and notice if he has any problems. We encourage and motivate him in physical activities, because only a healthy and physically active child is a happy child.

MOTIV SPORTA U DJEČJOJ IGRI

Sažetak: Nedostatak tjelesne aktivnosti u djetinjstvu teško se ili gotovo nikako ne može nadoknaditi u odrasloj dobi, bez obzira na intenzitet poticaja, jer se zdrave navike usvajaju u ranoj dobi. Manjak tjelesnih aktivnosti može usporiti motorički, ali jednako tako i razvoj svih ostalih područja. Suvremena istraživanja potvrđuju važnu vezu između učenja i kretanja te sam pokret može poboljšati razumijevanje i pamćenje informacija. Dijete velik dio vremena provodi u vrtiću, stoga su i dječji vrtići odgovorni nuditi što poticajnije okolinu za njegov cjelokupni razvoj i učenje. Učenje djeteta rane dobi najviše se odvija kroz igru u kojoj ono trči, skače, penje se, pleše, stišće, gnječi, grabi, drži, izmiče se, kotrlja se, izvija se. Stoga je važno podržati ga u istraživanju različitih mogućnosti svoga tijela u sigurnom okruženju kroz pokret i sport kako bi bilo sretno, spretno i uspješno.

Ključne riječi: igra, sport, učenje, vrtić

SPORTS MOTIVE IN CHILDREN'S GAME

Abstract: The lack of physical activity in childhood is difficult or almost impossible to compensate in adulthood, regardless of the intensity of incentives, because healthy habits are adopted at an early age. Lack of physical activity can slow down motor development, but also the development of all other areas. Modern research confirms the important connection between learning and movement, and movement itself can improve understanding and memory of information. A child spends a large part of his time in kindergarten, therefore kindergartens are responsible for offering the most stimulating environment possible for the child's overall development and learning. The learning of a child at an early age mostly takes place through play in which he runs, jumps, climbs, dances, squeezes, grabs, holds, dodges, rolls, twists. Therefore it is important to support him in exploring the different possibilities of his body in a safe environment through movement and sports in order to be happy, dexterous and successful.

Key words: game, kindergarten, early childhood learning, sport

Uvod

U sklopu redovitog programa u skupini provodi se integrirani cjelodnevni sportski program. Osnovno načelo integriranog sportskog programa jest povezivanje sadržaja sportskog i redovnog programa. Cjelokupni razvoj djeteta stimulira se provedbom programiranih, organiziranih, kontroliranih i pedagoški osmišljenih motoričkih aktivnosti. Takve aktivnosti pogodne su za djecu jer ih ona doživljaju kao igru, a upravo je igra najprirodniji oblik učenja djece rane dobi. Ovaj rad koncipiran je kao kronologija dobrih primjera dječjih aktivnosti iz prakse sportskog i redovnog programa. Naglasit ćemo važnost i onih segmenata koji su također dio samog programa, izlazeći iz okvira unaprijed planiranog i programiranog sata tjelesnog vježbanja. Svjesne smo da je tjelesno vježbanje bitna okosnica samog programa, ali program nudi i šire mogućnosti povezivanja dječjih spoznaja, kompetencija, znanja i stavova kroz različita područja i aktivnosti. U radu ćemo se osvrnuti na planirane i samoinicirane aktivnosti tjelesnog vježbanja. Slijedi dio u kojem ćemo prikazati ispreplitanje elemenata i sadržaja sportskog i redovnog programa. Nadalje ćemo pisati o važnosti suradnje s roditeljima u zajedničkim projektima djeteta- roditelj-odgojitelj. Završetak bi uključivao sažimanje misli, stavova, kompetencija i znanja o sportu u radovima djece u šestoj i sedmoj godini života na temelju njihovog iskustva u provedenom sportskom programu.

Planirane i samoinicirane aktivnosti tjelesnog vježbanja

Jedna od specifičnosti cjelodnevnog integriranog sportskog programa jest provedba planirane i organizirane tjelesne aktivnosti. Tjelesno vježbanje provodi se četiri puta tjedno u suradnji s vanjskim suradnikom kineziologom. Koriste se svi raspoloživi resursi za vježbanje uključujući različite prostore (unutarnji i vanjski dio vrtića), rekvizite i metodičko organizacijske oblike rada. Tijekom pedagoške godine djeca se upoznaju s desetak različitih sportova. Integriranost programa podrazumijeva da djeca specifična znanja, sposobnosti i kompetencije o tim sportovima stječu tjelesnim vježbanjem, ali i upotrebom poticaja u prostoru

sobe dnevnog boravka. Djeca kroz različite, integrirano povezane teme, stječu i produbljuju znanja o tjelesnom vježbanju i osnovama sporta. Bitna obilježja organizirane tjelesne aktivnosti su njegova strukturiranost, sustavnost, raznovrsnost, planiranost, programiranost te unaprijed određen cilj i zadaće. Najveće dobrobiti tako osmišljenog i provedenog tjelesnog vježbanja su razvoj specifičnih (ciljanih) motoričkih znanja i sposobnosti, uključivanje sve djece u proces vježbanja, raznolikost ponude sadržaja i načina provođenja tjelesnog vježbanja, upoznavanje s različitim vrstama sportova te upoznavanje, usavršavanje, stjecanje i povezivanje različitih motoričkih gibanja koja djeca spontano ne bi razvila ili koristila. Cijeli proces počiva na prirodnim oblicima kretanja (biotička motorička znanja) zbog njihove važnosti i iskoristivosti u svakodnevnom životu, ali i spoznaje da je period ranog djetinjstva najoptimalniji za njihov razvoj. Aktivnosti organiziranog, planiranog i programiranog tjelesnog vježbanja nisu u potpunosti lišene spontanosti. Velika dobit za djecu je upravo spontana igra, koja proizlazi iz samog procesa, a u kojoj koriste usvojeno i naučeno. Budući da se radi o cjelodnevnom integriranom sportskom programu, ne može ga se promatrati isključivo kroz prizmu tjelesnog vježbanja u dvorani, već i kroz sve one ostale aktivnosti i sadržaje koji doprinose „učenju“ o sportu. Tu se prvenstveno misli na aktivnosti koje se odvijaju u sobi dnevnog boravka djece. Specifičnost prostora sobe jest postojanje centra za motoričke aktivnosti tzv. sportskog centra. On sadrži različite, ali tematski objedinjene poticaje koji omogućuju djeci usvajanje elementarnih znanja, spoznaja i vještina iz područja sporta. Osim sportskih rekvizita, kao što su strunjače, vijače, obruči, steperi, lopte, i sl., u njemu se nalaze i različiti vizualni poticaji, kao što su fotografije, plakati i video zapisi. Ostali poticaji, tematski vezani uz sport, nalaze se u pripadajućim centrima aktivnosti (društvene igre, pokrivaljke, zadaci vizualne diskriminacije, itd.). Sport kao motiv proteže se kroz sve vrste dječjih igara: funkcionalnu, konstruktivnu, simboličku i igru s pravilima te sigurno ne bi bio zastupljen u tolikoj mjeri da se u skupini ne provodi integrirani cjelodnevni sportski program. Aktivnosti u sobi dnevnog boravka djece prate one aktivnosti kojima se na tjednoj bazi bavi u dvorani i to u obujmu i na način koji je primjeren prostoru sobe. Najveća dobit ponude različitih sportskih rekvizita i poticaja tematski vezanih uz sport jest motiviranje djece na tjelesnu aktivnost i izvan prostora dvorane, nadogradnja, kombiniranje i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja, proširivanje spoznaje o sportovima, motorička kreativnost, veća sloboda u korištenju rekvizita prema vlastitoj zamisli, itd. Obzirom na navedene aktivnosti djece vidljivo je postojanje dvije vrste igre: igra kao sredstvo učenja u kojem je sam proces učenja smješten u kontekst igre i autentična dječja (motorička) igra u kojem učenje djece proizlazi iz prirode igre. Autori Findak i Delija (2001) podjednako naglašavaju važnost provedbe stvaralačkih (koje stvaraju sama djeca) i pedagoških (koje imaju određena pravila i izvode se pod rukovođenjem odgojitelja) igara. Najveća dobit za djecu je kombinacija te dvije vrste igre koje proizlaze iz organiziranog i slobodnog tjelesnog vježbanja.

Ispreplitanje elemenata sportskog i redovnog programa

Opisat ćemo dobar primjer kako je djecu iskustvo iz sporta potaknulo na istraživačku aktivnost. Svakodnevno su na računalu u sobi dnevnog boravka ponuđene fotografije i video snimke iz samog procesa. Promatrajući snimke aktivnosti sebe u ranoj (jasličkoj) dobi i aktualne fotografije vježbanja (predškolska dob) djeca su sama uočila vlastite različite mogućnosti, sposobnosti, načine rješavanja problemskih situacija, položaje tijela, itd. Uz poticajna pitanja odgojitelja („Koliko ste skočili u jasicama, a koliko možete danas?“, „Da li možete i kako možete riješiti taj zadatak?“, „Da li možete točno saznati?“) djeca su potaknuta da usporede te da promišljaju ideje i strategije kako da riješe problem. Primarni cilj nije bio postići da djeca točno izračunaju, ali zahvaljujući pojedincima uspjeli su doći do konkretnih brojki. Započeli su s mjerenjem visine skoka u drugoj i u šestoj godini života. Precizni su bili u mjerenju, samostalnom dokumentiranju i uz pomoć kompetentnijeg djeteta uspjeli su izvesti računske operacije. Indirektno je potican razvoj digitalnih kompetencija samostalnom provjerom točnih rezultata na kalkulatoru na mobitelu. U samom procesu bio im je

problem verbalno i vizualno izraziti se o pokretu. U verbalnom izražavanju nedostajale su im riječi kojima bi mogli opisati sam pokret i promjene koje se događaju za vrijeme pokreta. U cijelom procesu istraživanja prevladavala je igra jer je djeci bilo zabavno iznova ponavljati određene pokrete, mjeriti, uspoređivati i dodavati nove varijable prema vlastitoj zamisli.

U skupini djeca su pokazivala izraziti interes za društvene igre i aktivnosti vizualne diskriminacije („Križić-kružić“, „Kamen, škare i papir“, „Složi isto“). Razmišljale smo na koji način sklonost prema tim igrama integrirati u sam proces vježbanja. Posebno nas je zanimala poveznica socio-emocionalnog i motoričkog aspekta u timskoj igri kroz pokret. Dijete u ovakvoj verziji igre igra u timu, razmišlja individualno, a djeluje grupno. Svako dijete bilo je zaduženo samo za jedan potez u igri te je sam ishod igre ovisio o suradnji između djece. Zanimljivo je bilo što smo na taj način omogućile učenje djece kroz prizmu socijalnog konstruktivizma jer su međusobna interakcija i suradnja bile svrha ove igre. Djeca su stavljena u situaciju da se moraju dogovarati, smišljati strategije, podijeliti uloge, davati pravovremenu povratnu informaciju te se brzo prilagođavati na nove i neočekivane situacije. Obzirom na različitost u znanjima, mogućnostima i pažnji djece nekima je izuzetno bitna bila podrška kompetentnijeg vršnjaka u svladavanju određenih zadataka. Zanimljivo je da djeca kroz te igre odrade puno različitih motoričkih kretnji i zadataka, a da toga nisu ni svjesna (snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža, agilnost).

Suradnja s roditeljima

U ovom radu osvrnut ćemo se na važnost uključivanja roditelja u odgojno-obrazovni proces. Redovnu suradnju proširili smo kroz zajedničke projekte dijete-roditelj-odgojitelj te aktivnim uključivanjem roditelja u sam sat tjelesnog vježbanja. Tek time su roditelji dobili pravu sliku o sportskom programu. Iako je roditeljima omogućen uvid u dječje aktivnosti putem edukativnih panoa tek su na ovaj način spoznali težinu, kompleksnost, zahtjevnost, ali i ispunjenost, zadovoljstvo, sreću i zabavnu stranu vježbanja. Pozvani su da više puta tijekom pedagoške godine sudjeluju u neposrednom radu i na sportu i to se pokazalo kao velika dobit naročito za djecu, ali i za njih same. Roditelji su sami istaknuli zadovoljstvo odvojenim vremenom za ovakvu vrstu suradnje. Ono što su roditelji imali potrebu komentirati jest motorički napredak djece i lakoća izvođenja složenih i kompleksnih zadataka, dobra međusobna suradnja, koncentracija, usmjerenost na sam proces vježbanja, predanost i ozbiljnost djece tijekom provođenja vježbanja te različitost u organizaciji sata (niti jedan sat nije prikazan isto - poligon, rad na stanicama, kružni trening, tematski odabran sat npr. atletika, itd.). No, kao što smo već spomenule ranije u radu, sam proces vježbanja nije strogo strukturiran te i djeca sudjeluju kao suorganizatori sata i predlagatelji ideja. Zanimljive su bile različitosti u reakcijama djece na vježbanje roditelja i obrnuto. Djeca su kod roditelja primijetila umor, da im je teško, nepravilnosti u izvođenju vježbi i slabiju mogućnost pamćenja redoslijeda vježbi. S druge strane, roditelji su osvijestili koliko toga djeca odrade kroz igru, na način da im je zabavno i lako, ne znajući ustvari da vježbaju.

Provođenjem zajedničkih projekata dijete-roditelj-odgojitelj obuhvatili smo različite teme, a neke su bile vezane i uz sport (Olimpijske igre, Svjetsko nogometno prvenstvo, Svjetsko rukometno prvenstvo, neobični sportovi: polo, bossaball, botaoši, quidditch, lacrosse, nogomet na biciklima, itd.). Većina roditelja aktivno se uključivala u projekte, no s godinama je bila vidljiva razlika. Djeci su davali veći angažman, bili su im podrška i pomoć, radili su s njima, a ne umjesto njih. U prezentiranju projekata djeca su pokazala još veću spremnost, tečnost i uvježbanost. Specifičnost je bila nekoliko projekata izrađenih u obliku PPT prezentacije što je na indirektni način potaknulo razvoj digitalnih kompetencija.

Zaključak

U godini pred školu djeca su samostalno promišljala, argumentirala i vrednovala vlastita iskustva o sportu nakon višegodišnje uključenosti u program. Vidljivo je da djeca imaju čvrst stav o tome koji ih sport zanima, koji sport vole, koji sport im je težak, zahtjevan ili do-

sadan te kojim bi se sportom željeli baviti kada bi ga mogli sami odabrati. Tako zaokruženo razmišljanje jedne generacije ne bi bilo moguće da djeca tijekom vremena provedenog u vrtiću nisu istinski živjela u duhu sporta, upoznawali različite vrste sportova, kroz različite ponuđene i samoinicirane aktivnosti. Iznesena promišljanja i zaključci u ovom radu temeljeni na vlastitom iskustvu i praksi potvrđeni su i u provedenom istraživanju za potrebe pisanja diplomskog rada. Cilj istraživanja bio je utvrditi razlike u motoričkim sposobnostima djece uključene u sportski i redovni program ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Djeca u istraživanju bila su iste kronološke dobi i s istim vrtićkim stažem. Za procjenu motoričkih sposobnosti korištena je baterija od sedam standardnih testova kojima je ispitana ravnoteža, koordinacija, repetitivna snaga, eksplozivna snaga, brzina, fleksibilnost i aerobna izdržljivost. Analizom rezultata djeca sportskog programa postigla su puno bolje rezultate u većini testova. Iako postoje pojedinačni testovi gdje su djeca redovitog programa ostvarila bolji rezultat, aritmetička sredina ukazuje na bolje rezultate djece sportskog programa kao cjeline. Značajne razlike vidljive su u testovima koordinacije i brzine. Sama ispitivačica naglasila je vidljivu razliku u pristupu djece testiranju između djece sportskog i redovnog programa. Djeca sportskog programa bolje su razumjela objašnjenje testova, manje su griješili u izvedbi pa nije bilo toliko ponavljanja, bili su bolje koncentrirani i usmjereni na vlastitu izvedbu i rezultat što ide u prilog konstataciji s početka članka o povezanosti učenja i kretanja.

Literatura

- Bertol, M., Kruneš, J. (2023). Pokret u dječjoj igri. Zbornik radova sa znanstveno-stručnoga skupa Zajedno rastemo - Djetinjstvo: kulture i mogućnosti. Čakovec: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Dječji vrtić „Cvrčak“ Čakovec
- Duran, M. (2001). Dijete i igra. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip
- Koritnik, M. (1970). 2000 igara: igre motorike. Zagreb: NIP „Sportska štampa“
- Prlić, Lj. (2023). Razlike u motoričkim sposobnostima djece uključene u sportski i redovni program ranog i predškolskog obrazovanja. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Slunjski, E. (2015). Izvan okvira: kvalitativni iskoraci u shvaćanju i oblikovanju predškolskog kurikulumu. Zagreb: Element
- Slunjski, E. (2020). Izvan okvira 5: pedagoška dokumentacija: proces učenja djece i odraslih kao alat razvoja kurikulumu. Zagreb: Element
- Starc, B. i sur. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga

Marinela Fabijan Gašparević, OŠ 22. lipnja, Hrvatska

E-mail: marinela.fabijan@skole.hr

Sanja Basta, OŠ 22. lipnja, Faculty of Teacher Education in Petrinja, Hrvatska

E-mail: sanja.basta@skole.hr

NA PUTU EMOCIONALNE OTPORNOSTI

Sažetak: Od početka epidemije covid 19 i potresa koji je pogodio naše područje prošlo je tri godine. Negativne posljedice navedenih događaja, kao i utjecaj društvenih mreža i umjetne inteligencije na naše učenike, stavlja nam brigu za njihovo mentalno zdravlje u prvi plan. U našem školskom kurikulumu vizija i misija škole usmjereni su na ostvarivanje uvjeta za optimalni razvoj učenika sa ciljem pozitivnog pristupa, zadovoljstva i razvoja emocionalne otpornosti u suočavanju s izazovima rasta i razvoja. Projekt *Želim se dobro osjećati/I want to feel good* je školski projekt namijenjen učenicima trećeg razreda. Cilj projekta je upoznati učenike s različitim emocijama, znati ih prepoznati, razumjeti, imenovati, izraziti te naučiti kako upravljati njima. Teme koje se unutar projekta ostvaruju su slika o sebi, vrline i mane, ugodne i neugodne emocije, oblici pomoći i samopomoći. ...Učenici kroz radionice upoznaju različite emocije i emocionalna stanja, razgovaraju o njima, opisuju situacije u kojima ih doživljavaju te daju moguće prijedloge kako reagirati, kako pomoći sebi i drugima u stanjima neugodnih emocija. Radionice se provode kroz različite predmete i aktivnosti kao što su izražavanje riječima, crtežima, pokretom, glazbom i sudjelovanjem u različitim aktivnostima u školi i izvan škole.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, neugodne emocije, ugodne emocije, upravljanje emocijama.

ON THE PATH TO EMOTIONAL RESILIENCE

Abstract: It has been three years since the beginning of the COVID-19 epidemic and the earthquake that hit our area. The negative consequences of these events, as well as the impact of social media and artificial intelligence on our students, prioritize our concern for their mental health. In our school curriculum, the vision and mission of the school are aimed at creating conditions for the optimal development of students to foster a positive approach, satisfaction, and the development of emotional resilience in facing the challenges of growth and development. The "I Want to Feel Good" Project is a school project designed for third-grade students. The project aims to acquaint students with different emotions, teach them how to recognize them, understand them, name them, express them, and learn how to manage them. The topics addressed within the project include self-image, virtues and flaws, pleasant and unpleasant emotions, forms of assistance, and self-help. Through workshops, students become acquainted with various emotions and emotional states, discuss them, describe situations in which they experience them, and offer possible suggestions on how to react and how to help themselves and others in states of unpleasant emotions. Workshops are conducted through various subjects and activities such as verbal expression, drawing, movement, music, and participation in various activities in and out of school.

Keywords: emotional management, mental health, pleasant emotions, unpleasant emotions.

Uvod

Brojne krizne situacije 21. stoljeća donijele su svakodnevne izazove koje utječu na naše mentalno zdravlje, emocionalna stanja i načine reakcija u kriznim trenucima. Također, dodatni izazov stvara i utjecaj društvenih mreža i umjetne inteligencije. Prema Basta (2022), nakon 'života' s pandemijom i njezinim posljedicama, straha od potresa i rata, uz pritisak današnjeg društva na obrazovanje i uspješnost učenika – velik je to i negativan utjecaj na psihofizičko zdravlje svih nas, a osobito onih najranjivijih u našem društvu – djece i mladih.

Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i odrastanja u sretnu i uspješnu osobu. Emocionalni doživljaj i emocionalno izražavanje nasljeđujemo, a emocionalnu reakciju uglavnom učimo. Znači, emocionalna pismenost nam nije urođena, već je ona skup vještina koje gradimo tijekom odrastanja, ali i kasnije u životu. Prema Brezinšćak, Selak Bagarić, Prijatelj, Pepeonik (2023), u situacijama kada smo suočeni sa snažnim ili preplavljujućim emocijama drugih, vještine emocionalne pismenosti pomažu nam donijeti dobre odluke koje čuvaju nas same i naše odnose s drugima. Salovey i Sluyter (1999) navode da djeca koja ne prepoznaju ili pogrešno protumače svoje i tuđe osjećaje najčešće iznalaze neprihvatljiva rješenja problema bez obzira na svoje intelektualne sposobnosti, a osobito iskazuju agresivnost i teškoće u odnosima s vršnjacima. Stoga je učenike potrebno poučiti kako prepoznati svoje (i tuđe) emocije i izraziti ih riječima, kako kontrolirati osjećaj i reakciju

na njega izraziti na odgovarajući način. Na taj način pridonosimo njihovom pozitivnom i zdravom razvoju, te prikladnom funkcioniranju tijekom života.

Kada učenici prepoznaju svoje i tuđe emocije, znaju kako na njih reagirati i nositi se s njima tada mogu svoju pažnju usmjeriti i na otpornost odnosno na svoje snage i sposobnosti da se nose s poteškoćama. Emocionalna ili psihološka otpornost je sposobnost dobre prilagodbe uslijed suočavanja s objektivno teškim životnim okolnostima, tj. sposobnost prilagodbe na stresnu situaciju ili krizu (Američko psihološko društvo, „Dictionary of Psychology“, 2015). Podrazumijeva prilagodbu našeg razmišljanja, emocija i ponašanja ovisno o unutar-njim ili vanjskim zahtjevima koji su pred učenika postavljeni. Istraživanja su pokazala da se emocionalna otpornost može učiti i vježbati.

Projekt „Želim se dobro osjećati“

U našem školskom kurikulumu vizija i misija škole usmjereni su na ostvarivanje uvjeta za optimalni razvoj učenika sa ciljem pozitivnog pristupa, zadovoljstva i razvoja emocionalne otpornosti u suočavanju s izazovima rasta i razvoja. Projekt Želim se dobro osjećati/ I want to feel good je školski projekt namijenjen učenicima 3.razreda. Cilj je projekta upoznati učenike s različitim emocijama, znati ih prepoznati, razumjeti, imenovati, izraziti te naučiti kako upravljati njima. Teme koje su se unutar projekta ostvarile su slika o sebi, vrline i mane, ugodne i neugodne emocije, oblici pomoći i samopomoći. Učenici su kroz radionice upoznavali različite emocije i emocionalna stanja, razgovarali o njima, opisivali situacije u kojima su ih doživljavali te davali moguće prijedloge kako reagirati, kako pomoći sebi i drugima u stanjima neugodnih emocija. Međusobno su razmjenjivali svoja iskustva u doživljavanju i nošenju s različitim emocijama te su na taj način bili podrška jedni drugima. Radionice su se provodile kroz različite predmete i aktivnosti kao što su izražavanje riječima, crtežima, pokretom, glazbom i sudjelovanjem u različitim aktivnostima u školi i izvan škole.

Učenici 3.razreda su na početku školske godine bili uključeni u UNICEF-ov projekt Mliječna staza. Ovaj projekt je virtualna humanitarna utrka u kojoj su učenici kretanjem (hodanjem, trčanjem i vježbanjem) dali podršku mentalnom zdravlju djece i mladih te podržali provedbu programa za otpornost, inkluziju i mentalno zdravlje djece i mladih u Hrvatskoj. Učenici 3.razreda su jedan nastavni dan posvetili hodanju od škole do sportsko-rekreacijskog dijela grada (udaljenog oko 7 km) gdje su dan proveli u sportskim aktivnostima. Svoju fizičku aktivnost pratili su kroz broj prijeđenih kilometara u službenoj UNICEF-ovoj aplikaciji.

Radionica Slika o sebi upoznala je učenike s pojmom slika o sebi koja je rezultat onoga što smo proživjeli i doživjeli u svom životu. Učenici su na list papira ocrtaali dlan svoje ruke i u svaki prst upisali su jednu svoju dobru osobinu nakon čega je uslijedio razgovor o napisanom. U sredini dlana su zatim napisali tri mane ili nedostatka, ono što bi htjeli promijeniti kod sebe. Razgovorom su zaključili kako im dobre osobine mogu pomoći u tome da isprave navedene mane ili nedostatke.

Radionica Uzmi svoje misli u svoje ruke imala je za cilj njegovati pozitivan stav i razmišljanje kod učenika. S učenicima smo razgovarali o situacijama u kojima im se dogodio neuspjeh, nezadovoljstvo ili neka neugodna emocija, kako mogu takvu situaciju vidjeti i na drugačiji način te se osjećati bolje. Ako neku neugodnu ili negativnu situaciju pogledamo na pozitivan način tada možemo smisliti i neko novo rješenje. Učenici su kroz 8 koraka za poticanje pozitivnog razmišljanja navodili primjere kako ih oni mogu primjenjivati u svom životu. Koraci za poticanje pozitivnog razmišljanja su: uoči pozitivne stvari, izrazi se, budi zahvalan, usmeri pažnju, pozitivno doživljavanje, fokusiranje na vlastite snage, realni ciljevi i dobra djela. Svoje primjere za poticanje ovih koraka, učenici su prikazali na plakatu.

Radionica I frka je dio života usmjerena je na razvoj mehanizama za nošenje s emocijom straha, prepoznavanje i prihvaćanje emocije straha kod sebe i drugih te razvoj suosjećanja. Učenici su najprije prepoznali svoj strah i crtali ga, a zatim su prepoznali i crtali svoju supermoć, nešto što im je pomoglo u trenucima straha. Svoje crteže i iskustva s emocijom straha su podijelili s drugim učenicima u odjelu. Na kraju radionice učenici su prošli dvije vježbe

koje im mogu pomoći u tjelesnom otpuštanju straha: disanje pomoću dlana ruke i vježba vreća krumpira.

Radionica Baš me ljuti upoznala je učenike s osjećajem ljutnje kod sebe i drugih, kako prepoznati i nositi se s ljutnjom kod sebe i drugih, kako ljutnja utječe na nas i kako je usmjeriti na pozitivno. Jednom kada bolje razumijemo zbog čega se pojavio određeni osjećaj, idući korak je da tu emociju prihvatimo. Učenici su pomoću radnog lista na kojem je slika čovjeka, bojali dijelove tijela gdje najčešće i najviše osjećaju ljutnju u svom tijelu. Razgovarali smo o tome što ih najviše ljuti i koliko često se ljute te čemu služi ljutnja. U manjim grupama učenici su davali primjere za dobru ljutnju, ali i za ljutnju koja nije dobra.

Recept za sreću je radionica koja jača socio-emocionalne vještine i otpornost učenika razumijevanjem i osvještavanjem sreće i psihološke dobrobiti. Učenici su razgovarali o sreći, kada je osjećaju i kako je izražavaju. Razmišljali su o tome što je potrebno za sreću, koji su to drugi osjećaji i vrijednosti potrebni da bismo bili sretni. Svaki učenik je osmislio jedan sastojak za sreću te ga je napisao na papir i ubacio u lonac. Kada su svi učenici ubacili svoje sastojke za sreću, pročitali smo ih, zapisali na zajednički plakat i tako dobili recept za sreću. Dvije radionice pod nazivom Budi kao palma i Krugovi podrške imale su za cilj potaknuti učenike da u trenucima neugodnih emocija pronađu snagu u sebi i oko sebe, u svojoj okolini. Tijekom radionice Budi kao palma učenici su crtali svoju palmu te su u njeno korijenje upisivali tko im može pomoći u teškim trenucima, u listove palme upisivali su svoje prednosti koje im pomažu u teškim trenucima te osvještavali čija podrška im je još potrebna. Na ovaj način poslali su sami sebi poruku da se u teškim trenucima mogu savinuti, ali ne i slomiti tj. da mogu biti poput palme u oluji. Radionica Krugovi podrške potaknula je učenike na razmišljanje o ljudima u svojoj okolini te da prepoznaju koje im osobe mogu biti podrška kada se pojavi određeni problem. Učenici su osvijestili da su u svom životu okruženi različitim ljudima i da im oni mogu pružiti različite načine podrške.

U sklopu projekta Želim se dobro osjećati učenici su uvježbavali plesne pokrete na glazbu izvođača Jamesa Browna pod nazivom I feel good. Aktivnost plesanja potaknula je učenike na fizičku aktivnost, izvođenje plesnih pokreta na zadani ritam te na međusobno suradnju i povezanost. Plesom su učenici osvijestili važnost kretanja kako za njihovo fizičko zdravlje tako i za njihovo mentalno zdravlje. U plesu su sudjelovali svi učenici u odjelu što je doprinijelo razvoju osjećaja zajedništva. Učenici 3. razreda svoj su ples predstavili i na školskoj priredbi povodom obilježavanja Dana plesa.

Na satu Hrvatskog jezika učenici su osmišljavali poruke pozitivnih misli s ciljem ohrabrenja i jačanja otpornosti u trenucima neugodnih emocija. Poruke pozitivnih misli učenici su ispisali na straničnike koje su zatim prodavali na školskom Božićnom sajmu humanitarnog karaktera. Na ovaj su način učenici svoja znanja o emocijama i moguće načine nošenja s neugodnim emocijama prenijeli kroz poruke i na druge učenike škole.

Zaključak

Učenje o emocijama i načinu reagiranja zahtijeva veliki trud i strpljenje, puno vježbe i upornosti. Emocionalne se vještine, kao i većina drugih vještina, mogu naučiti i unaprijediti promišljanjem i kontinuiranim učenjem, odgojno-obrazovne ustanove su prava mjesta za promoviranje emocionalne inteligencije i razvoja emocionalne pismenosti (Bilić, Balić Šimrak, Kiseljak, 2012). Danas se sa sigurnošću može potvrditi važnost emocija i znanja o emocijama za optimalni razvoj pojedinca. Različiti oblici socio-emocionalnih programa koji se mogu provoditi u odgojno-obrazovnim ustanovama imaju za cilj emocionalno opismenjavanje učenika. Prepoznavanje vlastitih emocija i emocija drugih, korištenje emocija za poboljšanje mišljenja, točno izražavanje emocija i upravljanje vlastitim emocijama čini osnovu programa emocionalne pismenosti. Područje emocionalne pismenosti ima svoje značajno mjesto u svakom segmentu odgojno-obrazovnog rada i stvara temelj za razvoj emocionalne otpornosti kod učenika. Svaki pojedinac se tijekom života suočava s periodima neugodnih situacija ili događaja zbog čega je važno već u osnovnoj školi usmjeravati učenike

na moguće načine pomoći sebi i drugima odnosno na pronalaženje snaga u sebi i okolini za suočavanje s istim.

Literatura

- APA Dictionary of Psychology (2015), <https://dictionary.apa.org/resilience>, pristupljeno 12. travnja 2024.
- Basta, S. (2022) Mentalno zdravlje učenika i izazovi 21. stoljeća. Zbornik s IV. on-line međunarodne stručne konference Promocija psihofizičnoga zdravlja otrok in mladostnikov, Željeznov Seničar, M. (ur.), MIB d.o.o. Ljubljana, 261.-264.
- Bilić, V., Balić Šimrak, A. i Kiseljak, V. (2012). Nevizualni poticaji za dječje likovno izražavanje i razvoj emocionalne pismenosti. *Dijete, vrtić, obitelj*, 18 (68), 2-5. Preuzeto 15. ožujka 2024. s <https://hrcak.srce.hr/123991>
- Brezinščak, T., Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Pepeonik, M. (2023). Emocionalna pismenost – Smjernice za roditelje, odgajatelje, nastavnike i sve koji žele znati više. Grad Zagreb.
- Kozić Komar, V., Munivrana A. (2023) 22 ideje za otpornost, zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, Zagreb.
- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M. i Kerns, K. A. (2016). Emotional competence and anxiety in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19, 162-184.
- Munivrana A., Ćosić I., Tomić Latinac M., Duvnjak S. (2021) Protresi: zbirka nastavnih priprema za razvoj emocionalne otpornosti i suočavanja s krizom, Ured UNICEF-a za Hrvatsku, Zagreb.
- Salovey, P., Sluyter, D. J. (1999). Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije. Zagreb: Educa.

Jasminka Belščak, Osnovna škola Petrijanec, Petrijanec, Republika Hrvatska

E-mail: jasminka.belscak@skole.hr

Tamara Redep, I. osnovna škola Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska

E-mail: tamara.redep@skole.hr

„FOMO“ – STRAH OD PROPUŠTANJA

Sažetak: Prilikom poučavanja učenika o Internetu često se zanemaruje pretjerana prisutnost na mreži tj. Internetu, kao i posljedice do kojih može doći zbog toga. Iako su učenici osviješteni o prednostima i nedostacima koje donosi mrežno povezivanje, rezultati provedenog anketnog upitnika pokazali su kako većina učenika nije upoznata s pojmom FOMO. FOMO ili „Fear of Missing Out“ je strah od propuštanja važnih događaja. Iako to nije novi strah, on se povećava prisustvom, ali i odsustvom na mreži, a može se jednostavno prepoznati ukoliko se obrati pažnja na najčešće prisutne pokazatelje tj. simptome. Kako bi se FOMO smanjio ili spriječio, nužno je provoditi preventivne aktivnosti s ciljem osvještavanja kako strah od propuštanja dovodi do slabije usredotočenosti na obveze što može rezultirati propuštanjem u školskom uspjehu, ali i stresom te drugim negativnim posljedicama.

Ključne riječi: FOMO, društvene mreže, pokazatelji FOMO straha, preventivne aktivnosti.

"FOMO"- FEAR OF MISSING OUT

Abstract: When teaching students often is overlooked about the Internet is excessive online presence, as well as the consequences that can occur as a result. Although students are aware of the advantages and disadvantages of networking, the results of the conducted questionnaire showed that most students are not familiar with the term FOMO or "Fear Of Missing Out", which is the fear of missing out on important events. Although this is not a new fear, it is increased by the presence and the absence of the network and it can be easily recognized if attention is paid to the most frequently present indicators. To reduce or prevent FOMO, it is necessary to carry out preventive activities with the aim of raising awareness of how FOMO leads to a weaker focus on obligations, which can result in a decline in school success, but also stress and other negative consequences.

Keywords: FOMO, social networks, indicators of FOMO fear, preventive activities

Uvod

FOMO (engl. Fear of Missing Out) prevodi se kao “strah od propuštanja”. Društveni mediji danas su postali sastavni dio naših života, pa kada govorimo o djeci i mladima tada se FOMO najčešće odnosi na njihov strah od propuštanja nekog događaja na društvenim mrežama zbog čega stalno provjeravaju notifikacije, odnosno obavijesti koje im pristižu na njihove profile ili u komunikacijske grupe (Ciboci et al., 2023). Prema rezultatima istraživanja nacionalnog istraživačkog projekta “Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih” koje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo Grada Zagreba i Društvom za komunikacijsku i medijsku kulturu, vidljivo je da čim stigne notifikacija, gotovo svaki drugi adolescent odmah provjerava društvene mreže, svaki treći provjerava ih nekoliko puta dnevno, a svaki peti adolescent društvene mreže provjerava stalno, bez obzira na to je li stigla notifikacija ili ne (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019).

FOMO i psihofizičko zdravlje

FOMO ispituje strah od socijalne isključenosti, odnosno što pojedinac može propustiti u smislu dobrog provoda, što može dovesti do osjećaja usamljenosti i neadekvatnosti kroz isticanje tuđih aktivnosti i popularnosti te usporedbu sebe s drugima (Gupta & Sharma, 2021). Postoji pozitivna značajna korelacija između FOMO-a, ovisnosti o društvenim medijima i psiholoških čimbenika (Kacker & Saurav, 2020). Visoko socijalno anksiozni pojedinci česti su korisnici društvenih mreža i više preferiraju komunikaciju uz pomoć tehnologije (Biglbauer & Lauri Korajlija, 2021, str. 418). Upravo društvene mreže pružaju mogućnost komunikacije adolescentima sa socijalnom anksioznošću tako što prestaje komunikacija licem u lice, no prestankom takve komunikacije socijalna anksioznost raste. FOMO je ovdje povezan s problematičnom i učestalom uporabom društvenih mreža (Tomić, 2023,

str. 26). Stalne "društvene usporedbe" i nerazumna očekivanja kod mladih osoba koje ignoriraju odnose s vršnjacima mogu negativno utjecati na nečije samopoštovanje, što može kod pojedinaca izazvati depresiju (Gupta & Sharma, 2021). No, osim na mentalno zdravlje FOMO utječe i na fizičko zdravlje, jer je povezan s nedostatkom sna i prehrambenim navikama što kod pojedinca izaziva vrtoglavicu, glavobolje, nedostatak motivacije, smanjenu učinkovitost u obavljanju posla ili pak školskim obavezama te može dovesti do sindroma izgaranja (Tomić, 2023, str. 27).

Da bi se FOMO smanjio ili spriječio, nužno je kod učenika provoditi preventivne aktivnosti s ciljem osvještavanja i prepoznavanja postojanja straha od propuštanja.

Aktivnosti za suzbijanje FOMO straha

Kako bi dobili uvid u to koliko su učenici upoznati s pojmom FOMO, provedeno je online istraživanje u kojem je sudjelovalo 106 učenika petih i šestih razreda Osnovne škole Petrijanec. Najvažnije pitanje vezano uz FOMO je bilo „Znaš li što je FOMO?“. Na ovo se pitanje 65,09% učenika izjasnilo negativno, 21,70% učenika nije sigurno znaju li što je FOMO, a samo je 13,21% učenika odgovorilo da zna što je FOMO. Rezultati ovog istraživanja dodatno su ukazali na potrebu poučavanja učenika o strahu FOMO, obzirom da se veliki broj učenika izjasnio da nisu upoznati ili nisu sigurni što je FOMO. Stoga je učenike nužno je upoznati s mogućim posljedicama koje može donijeti pretjerano provedeno vrijeme u virtualnom svijetu, jer ukoliko učenici postaju svjesni tih posljedica i opasnosti, šanse za opreznije i sigurnije pristupanje virtualnom svijetu se povećavaju, a time se FOMO smanjuje.

Kao jedan od efikasnih načina sprečavanja ili smanjivanja FOMO straha predlažu se razne aktivnosti koje se provode već od početka obrazovanja tj. od najranije dobi obzirom da je u kasnijoj dobi FOMO teže smanjivati. Opisane aktivnosti provedene su s ciljem upoznavanja učenika s pojmom FOMO, njegovim pravovremenim prepoznavanjem, a nakon čega učenici mogu samostalno donijeti zaključke o načinima kako spriječiti i smanjiti FOMO kod sebe.

Jedna od aktivnosti bila je izrada plakata kojima učenici upozoravaju svoje vršnjake na FOMO strah, ali im daju i savjete kako strah izbjeći ili pak ga smanjiti. Za izradu plakata korišten je alat Canva, gdje kreator sam odabire pozadinu, slike i upisuje tekst. No, alat Canva osim što omogućuje izradu plakata na uobičajen način, također omogućuje i primjenu umjetne inteligencije. Tako Canva Magic Design obogaćena umjetnom inteligencijom pretvara zadane ključne riječi u slike, plakate ali i druge projekte. Osim izrade plakata, učenici su se okušali i u izradi videa, također uz primjenu umjetne inteligencije i alata Hourone.ai. Uz pomoć ovog alata moguće je u kratkom roku stvoriti videozapise profesionalne kvalitete bez snimanja videa. Nakon upisa nekoliko osnovnih ključnih riječi ili kratkog opisa, alat stvara videozapis u kojem su glavni glumci ljudi avatari koji mogu govoriti više jezika. U stvorenom videozapisu sadržaj se nadopunjuje oko zadanih ključnih riječi, a kreator videozapisa može doradivati videozapis i utjecati na scene odabirom slika, kratkih videoisječaka i upisivanjem svojeg teksta. U izradi zadatka učenici su koristili osnovne ključne riječi FOMO, društvene mreže, pokazatelji FOMO straha, preventivne aktivnosti, a po potrebi dodavali su i svoje dodatne opise koji se vežu uz FOMO strah. Na ovaj način, učenici su spoznali da kada se pojedini zadatci mogu izraditi pomoću generativnih alata umjetne inteligencije, ujedno se može smanjiti vrijeme provedeno na društvenim mrežama i u virtualnom svijetu te računalima općenito.

No, osim aktivnosti koje uključuju izradu digitalnih sadržaja uz pomoć računala, kao iznimno učinkovite pokazale su se aktivnosti koje se provode bez uporabe tehnologije i bez pristupa virtualnom svijetu. Ukoliko se takve aktivnosti provode na nastavi informatike i srodnih predmeta, one dolaze do izražaja prvenstveno zbog činjenice kako se zadatci mogu realizirati bez računala. Neke od tih tzv. „unplugged“ aktivnosti mogu biti:

- čitanje stručnih časopisa i druge literature te izrada kviza s pitanjima o pročitanoj
- rješavanje raznih mozgalica poput rebusa, križaljki, osmosmjerki ili Sudoku

- izrada društvenih igara na ploči
- izrada prezentacija, baza podataka i drugih dokumenata na papiru
- radionice recikliranja poput izrade uporabnih predmeta od starih CD-a
- crtanje objekata u 2D i 3D tehnici
- izrada origamija
- programiranje na papiru ili uz pomoć pomagala za koja ne treba računalo poput robota Ozobot ili BeeBot

Zaključak

Tijekom proteklih nekoliko godina suočeni smo s ubrzanim ulaskom društvenih mreža i drugih online servisa u svakodnevni privatni i poslovni život što uzrokuje povećanje vremena koji ljudi provode u virtualnom svijetu. Kao posljedica učestalog pregledavanja sadržaja i obavijesti može se pojaviti FOMO, odnosno “strah od propuštanja”, što kod djece i mladih može imati posljedice i na psihofizičko zdravlje. Obzirom na to, ključno je provođenje različitih preventivnih aktivnosti u kojima aktivno sudjeluju i učenici te osmišljavaju savjete i smjernice za svoje prijatelje s ciljem sprječavanja ili smanjenja FOMO straha.

Kao zaključak nakon svih provedenih aktivnosti predlažu se ove smjernice i savjeti:

1. Češće se druži s prijateljima i obitelji, igray društvene igre.
2. Boravi više vremena u prirodi, bavi se sportskim aktivnostima.
3. Čitaj, uči, posveti se sebi i svojem vremenu.
4. Radi ono što te veseli, slušaj muziku, opusti se i uživaj.
5. Smanji vrijeme provedeno pred ekranom, ne opterećuj se nepotrebnim sadržajem na internetu.

Literatura

- Biglbauer, S., & Lauri Korajlija, A. (2021). Social Networks, Depression and Anxiety. *Social Psychiatry*, 48(4), 404–425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Kacker, P., & Saurav, S. (2020). CORRELATION OF MISSING OUT (FOMO), ANXIETY AND AGGRESSION OF YOUNG ADULTS. *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH*, 8, 132–138. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>
- Lana Ciboci, Igor Kanižaj, & Danijel Labaš. (2023). Strah od propuštanja (FOMO)—Medijska pismenost. Preuzeto 06.01.2024. s <https://www.medijskapismenost.hr/strah-od-propustanja-fomo/>
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta “Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih” (2019). Preuzeto 07.01.2024. s <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/>
- Tomić, A. (2023). Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto 06.01.2024. s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:200130>

KAKO POBOLJŠATI PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE UČENIKA

Sažetak: Psihofizičko zdravlje učenika preduvjet je uspješnog i sretnog djeteta. U ovom članku bit će predstavljene aktivnosti koje se provode u nižim i višim razredima osnovne škole, a koje po našem mišljenju i iskustvu, pozitivno utječu na fizičko, mentalno i socijalno zdravlje učenika. Sve tri komponente međusobno su povezane i niti jedna nema prednost pred ostalima.

U nižim razredima osnovne škole naglasak je na prepoznavanju i upravljanju vlastitim emocijama, uvažavanju potreba i osjećaja drugih, uvažavanju različitosti te stvaranju navika zdravog života kroz redovito bavljenje tjelesnim aktivnostima i zdravu prehranu. Kako su učenici stariji, tako se mijenjaju prioriteti i potrebe. Pozornost je posvećena toleranciji, prevenciji nasilničkog ponašanja, sigurnosti na društvenim mrežama i optimalnom razvoju životnih vještina pojedinca. Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, upravljanje emocijama, empatija, tolerancija, prevencija

HOW TO IMPROVE THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: A student's psychophysical health is a prerequisite for a successful and happy child. This article will present the activities that are carried out in lower and higher elementary school classes, and which, in our opinion and experience, have a positive effect on physical, mental and social health of students. All three components are interconnected and threaded one has no advantage over the others. In the lower grades of elementary school, the emphasis is on recognizing and managing one's own emotions, respect for the needs and feelings of others, respect for diversity and the creation of habits of a healthy life through regular physical activity and a healthy diet. As students get older, priorities and needs change. Attention is devoted to tolerance, prevention of violent behavior, safety on social networks and optimal development of the individual's life skills.

Key words: psychophysical health, emotion management, empathy, tolerance, prevention

Uvod

Mentalno, fizičko i socijalno zdravlje teško su razdvojiva cjelina i jednakovrijedne su sastavnice zdravlja. Tradicionalna škola pozornost je više posvećivala fizičkom zdravlju i kognitivnim sposobnostima učenika. Nasuprot tome, u suvremenoj se školi u prvi plan stavlja mentalno zdravlje učenika i njegove socijalne kompetencije. Zdravo dijete, osim fizičkog zdravlja, mora razviti i socioemocionalne vještine koje će mu pomoći u snalaženju s izazovima koje nosi daljnje školovanje i budući život.

Igra i socijalno zdravlje

Izrazito pozitivan utjecaj na kognitivni, motorički, socijalni i emocionalni razvoj ima igra. Sva djeca i mlađi ljudi imaju potrebu za igrom. Igra je proces koji je slobodno odabran, osobno vođen i intrinzično motiviran. To znači da djeca i mlađi određuju i kontroliraju sadržaj i namjeru svoje igre, slijedeći vlastite instinkte, ideje i interese. (Lester i Maudsley, 2007, str.9) Tu prirodenu potrebu za igrom, učitelj može iskoristiti i putem igre ostvariti niz odgojno-obrazovnih ishoda. Među brojnim prednostima igre možemo izdvojiti motorički razvoj učenika, socijalne i komunikacijske vještine, kognitivne sposobnosti i kreativnost.

Kroz igru djeca mogu upoznati školska pravila, prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja. Kroz igru se djeca uče socijalnim interakcijama s vršnjacima, razvijaju prijateljske i komunikacijske vještine. Uče se prihvaćati, surađivati i dogovarati, uče dijeliti i popustiti.

Sve su ovo socijalne vještine neophodne za zdrav socijalni razvoj učenika. Dobro razvijene socijalne vještine od velike su važnosti za djelotvorno funkcioniranje u životu. One omogućuju da ljudi znaju što reći, kako napraviti dobre izbore te kako se ponašati u različitim situacijama. Inventar socijalnih vještina utjecat će na njihovu uspješnost i postignuća u životu, na ponašanje te socijalne i obiteljske odnose. (Buljubašić, 2012., str.42.)

Empatija

Djeca koja imaju razvijene socijalne vještine poput uspostavljanja odnosa te razumijevanja i prepoznavanja svojih emocija, bit će sklonija empatiji. Empatija je vještina koja se uči, ali ju

ne možemo izravno poučavati. Kod učenika ju treba svakodnevno poticati kroz igru, komunikaciju, slušanje primjera i oponašanje primjera iz okoline. Osim prema svojim vršnjacima, razvijamo empatiju prema svim osjetljivim skupinama našeg društva. Tijekom covid pandemije učenici su pisali pisma starijim osobama Doma za starije i nemoćne osobe i na taj im način pokazali kako nisu zaboravljeni. Neke bake i djedovi su im na pisma odgovorili, a nakon nekog vremena su se i osobno upoznali. Jedni drugih se tijekom blagdana i danas redovito sjete. Empatična djeca su uspješnija i zadovoljnija u školi, socijalnim situacijama i odnosima.

Prirodna potreba za kretanjem i fizičko zdravlje

Kretanje pospješuje koncentraciju i sposobnost učenja. Stoga je u školi potrebno razviti i njegovati pozitivne stavove prema kretanju i sportu te pokušati stvoriti naviku svakodnevne i redovite tjelesne aktivnosti. "Navika za kretanjem, vježbanjem, odnosno sportom stvorena u vrtićkoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu te ukoliko ostane sačuvana tijekom života, imat će optimalni učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost." (Andrijašević, 2000, str. 9.)

Ukoliko dijete stvori naviku svakodnevnog kretanja, manja je vjerojatnost da će imati problem s pretilosti koja je sve češća pojava kod današnjih učenika i manje će vremena koristiti digitalnu tehnologiju. Pretjerano korištenje digitalne tehnologije povezano je sa sve većim stopama psihičkih poremećaja kod djece: od depresije, anksioznosti, poremećaja koncentracije, poremećaja privrženosti, autizma, bipolarnog poremećaja, psihoza i problematičnog ponašanja. (Relja, 2019, str.82.) Kroz sport dijete razvija i socijalne vještine i osjećaj pripadnosti skupini. Sa svojim učenicima svakodnevno provodimo niz sportskih aktivnosti kroz različite projekte vezane uz treniranje i zdravu prehranu, posjete sportskim klubovima, suradnje s roditeljima sportašima ili stvaranje navike posjećivanja sportskih događanja u gradu i kulturnog navijanja za sportske klubove svoga grada.

Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, dio je zajednice kojoj doprinosi svojim produktivnim radom i može se nositi sa životnim stresovima. Za očuvanje mentalnoga zdravlja je važno ulaganje u emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje), duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše dobro mentalno zdravlje. Dobro mentalno zdravlje omogućuje pojedincu da se odupre životnim poteškoćama i pomoći u smanjenju rizika za razvoj mentalnih poremećaja. (Pomozi da, Živjeti zdravo, HZJZ) Mentalno snažna djeca imaju dobro razvijene socijalne i emocionalne kompetencije. Od najranijih godina učenici trebaju naučiti prepoznati i iskoristiti svoje sposobnosti i potencijale, ali isto tako biti svjesni i „svojih slabijih strana“. Isto učenici prepoznaju i kod svojih vršnjaka te uočavaju da svi imaju „jače i slabije strane“. Tako će se oblikovati u mentalno zdravu osobu koja će se znati nositi s izazovima koje nosi daljnje školovanje i život.

Stereotipi i predrasude

Na mentalno zdravlje veliki utjecaj imaju i predrasude s kojima se djeca susreću od najranijih dana. One mogu biti uzrokom kasnijih problema s izražavanjem emocija. Kod djece je od najranije dobi važno raditi na razvoju svijesti o prihvaćanju međusobnih razlika. Na taj način možemo utjecati na formiranje njihovih stavova. Uvažavanje i prihvaćanje različitosti je temeljna pretpostavka stvaranja sigurnog i sretnog okruženja za sve sudionike procesa odgoja i obrazovanja. Inkluzija je temelj kvalitetnog sustava, a usmjerena je na sve oblike različitosti. Mi smo se u nižim razredima „bavili“ stereotipima vezanim uz spolnu i rodnu ravnopravnost. Kroz brojne radionice učenici su osvijestili kako na ponašanje, izbor slobodnih aktivnosti, budućih zanimanja ili izbora u životu ne treba imati spol te da su djevojčice i dječaci jednakovrijedni članovi društvene zajednice. Osim razlike u spolu djeca uočavaju da su različiti i jedinstveni i po brojnim drugim osobinama i interesima. Svaki učenik zna

prepoznati po čemu je njegov prijatelj prepoznatljiv, koji su mu interesi i čemu je uspješan. Različitost treba biti poticaj, a ne prepreka, a tolerancija i prihvaćanje su osnova odgoja i obrazovanja.

Emocije

Osjećaji proizilaze iz emocionalnog iskustva; potječu iz nekortikalnih područja mozga, mentalne su asocijacije i reakcije na emocije, a subjektivni su pod utjecajem osobnog iskustva, uvjerenja i sjećanja. Osjećaji su potaknuti emocijama, a obojani mislima, sjećanjima i slikama koje su za vas postale podsvjesno povezane s tom određenom emocijom. Osjećaj je rezultat emocija i na njega mogu utjecati sjećanja, uvjerenja i drugi čimbenici.

Široko prihvaćenu teoriju podjele emocija i njihovih ekspresija razvio je dr. Paul Ekman i podijelio ih u 6 osnovnih emocija: tuga, sreća, strah, ljutnja, iznenađenje i gađenje. Primarne emocije čvrsto su ugrađene u ljudsku neuroanatomiju, a dijelimo ih na pozitivne (ugodne) i negativne (neugodne).

U razredu je važno s učenicima razgovarati o emocijama i razvijati emocionalnu pismenost. Primjerice, razgovarati o osjećajima likova iz lektire na nastavi hrvatskoga jezika. Na satima razrednika izvodimo radionice s ciljem upoznavanja sebe, osvještujemo kako nas drugi vide te kako tumače naše ponašanje. Osnovne emocije učenici mogu iskazati crtežom, slikom ili opisati kada i u kojim životnim situacijama osjećaju pojedinu emociju. Na taj će način učenici međusobno bolje upoznati jedni druge, ali će upoznati i sami sebe. To će im u konačnici pomoći da lakše komuniciraju i rješavaju nesporazume. Učitelj treba pojasniti da emocije imaju izuzetnu važnost u međuljudskoj komunikaciji jer pomoću njih drugima šaljemo obavijest o našem unutarnjem stanju.

Zaključak

Dijete koje prepoznaje i upravlja vlastitim emocijama, uvažava potrebe i osjećaje drugih, prihvaća različitosti i tolerantno je prema njima, zdravo je dijete. Svoje učenike trebamo saslušati i razgovarati s njima kako stvoriti ugodnu i sigurnu učionicu u kojoj će se dobro osjećati. Trebamo ih ohrabriti i poticati na bavljenje sportom kako bi potaknuli interakciju među učenicima. Budimo mirni, iskreni i brižni i budimo im primjer dobrog nošenja sa stresnim situacijama. Svakodnevnim poticanjem prijateljskih odnosa, lijepih gestama, iskazivanjem pažnje prema prijateljima i članovima obitelji stvorit ćemo svijest i potrebu da ljude oko sebe trebamo darivati ljubavlju i dobrotom kako bi i sami bili sretni i zadovoljni.

Literatura

- Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zbornik radova, 9, 7-12.
- Božičević, V., Brlas, S., & Gulin, M. (2012). Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja. Priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja, Zavod za javno zdravstvo Sveti Rok Virovitičko-Podravske županije, Virovitica.
- Buljubašić Kuzmanović, V., & Botić, T. (2012). Odnos školskog uspjeha i socijalnih vještina kod učenika osnovne škole. Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 58(27), 38-53.
- Lester, S., & Maudsley, M. (2007). Play, naturally. London, UK: National Children's Bureau/Play England.
- PoMoZiDa! (2019.) Živjeti zdravo, Priručnik za učitelje i nastavnike, HZJZ ,
- Relja, J. (2019). Promocija dječje igre u školi kao doprinos mentalnom zdravlju učenika. Bjelovarski učitelj: časopis za odgoj i obrazovanje, 24(1-3), 83-85.

SOS PRIJATELJ, UTJECAJ NA PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJETETA OD PRVOG DANA U ŠKOLI PRIMJERIMA DOBRE PRAKSE

Sažetak: Iako dolazimo iz malog mjesta Svetog Martina na Muri i male škole, kod upisa novih generacija uočavamo problem prilagođavanja naših prvašića na novonastalu situaciju, odlazak u školu, upoznavanje novih prijatelja... što sve utječe na njihovo psihofizičko zdravlje. Kada su prvašići stigli u školu, primijetili smo njihova razna emocionalna stanja: veselje, sigurnost, samopouzdanje, ali i nesigurnost, manjak prijatelja te strah. Odlučile smo djelovati jer svako dijete ima pravo odrastati u sigurnom okruženju i izgraditi pozitivnu ličnost. S učenicima prvog i trećeg razreda provodili smo projekt SOS prijatelj. Cilj tog projekta je uvesti učenike prvih razreda u obrazovni sustav i školovanje uz pomoć prijatelja i braće koji se već nalaze u školi. Želja nam je bila da taj skok ne bude stresan, bez negativnih emocije, da vole ići u školu u kojoj će provoditi vrijeme uz pjesmu, igru i učenje.

Ključni pojmovi: psihofizičko zdravlje, prilagodba, samopouzdanje, igra, pokret, učenje

SOS FRIEND, THE INFLUENCE ON THE CHILD'S PSYCHO-PHYSICAL HEALTH FROM THE FIRST DAY AT SCHOOL - EXAMPLES OF GOOD PRACTICE

Abstract: Although we come from the small municipality of Svetog Martin na Muri, and from small school, we noticed the problem of adapting our first-graders to the newly created situation, going to school, meeting new friends, when enrolling in elementary school. All that affects their psychophysical health. When the first graders arrived at school, we noticed their various emotional states: happiness, security, self-confidence, but also insecurity, lack of friends and fear. We decided to act because every child has the right to grow up in a safe environment and opportunity to build positive personality. We implemented the SOS friend project with first and third grade students. The goal of this project is to introduce first graders to the education system and schooling with the help of friends and brothers who are already in school. Our wish was that this jump would not be stressful, without negative emotions, that they would like to go to school where they would spend time singing, playing and learning.

Keywords: psychophysical health, adaptation, self-confidence, play, movement, learning

Uvod

Kroz predstavljanje naše male škole OŠ Sveti Martin prijašnjih godina na konferenciji također smo govorile o tome kako kroz rad s učenicima možemo utjecati na psihofizičko stanje djece kroz rad naše Učeničke zadruge Tinček nakon i tijekom pandemije Corona virusa. Osvrnule bi se na projekte i primjere dobre prakse koje provodimo u sklopu Građanskog odgoja i obrazovanja i drugih međupredmetnih tema kojima također svakodnevnim radom utječemo na zdravlje, odgoj i obrazovanje naših učenika. Naši učenici ove školske godine polaze prvi i treći razred. Prvašići su, naravno, prvog dana dolaska u školu gledali oko sebe očima punim straha od nove sredine i nepoznatih ljudi, kako u nas, tako i u ostale učenike. Primijetili smo njihova brojna stanja. Neki su bili veseli, sigurni u sebe, puni samopouzdanja dok je nekoliko njih bilo povučeno, nesigurno, bez prijatelja i pokazivali su strah. Iako je manji broj djece bio nesiguran i u strahu odlučili smo djelovati jer svako dijete ima pravo odrastati u sigurnom okruženju i izgraditi pozitivnu ličnost.

Glavni dio

Razvoj osobe i njegove ličnosti započinje vrlo rano, od njegovog rođenja te na njega utječe okolina i ljudi s kojima odrasta. S obzirom da je škola odgojno-obrazovna ustanova i dijete provede veći dio ranog života i odrastanja u školi, valja se dobro osvrnuti na njezin odgojni dio, koji je posebno naglašen pri polasku učenika u školu. Istraživanja pokazuju da je izgradnja pozitivne slike o sebi, a time i visokog samopoštovanja, dugotrajan, ali i vrijedan proces na koji poprilično utječe učitelj i školska zajednica u kojoj se učenik nalazi. Istraživanja pokazuju da je izgradnja samopoštovanja najvažnija u ranoj dobi, odnosno u mlađoj školskoj dobi

tj. od 1. do 4. razreda. Dijete još u najranijoj dobi razvija pojam o sebi motreći ponašanja drugih iz najbliže socijalne okoline, u našem slučaju nas učitelja i prijatelja, drugih učenika. Važno je naglasiti da na samopoštovanje u toj dobi učitelj može i mora utjecati. Socijalni odnosi u razredu posljedica su uređenja koje na samome početku u razred unosi učitelj. Odras ponašanja učenika u razredu najčešće je odraz ponašanja učitelja. Upoznavajući učenike s individualnim razlikama između svakoga pojedinca i učeći ih na koji način prihvatiti različitost, učitelj obogaćuje sliku u razredu i čini razredno ozračje ugodnije za sve učenike. Nadalje, sve više se naglašava suradnja škole i roditelja koja, ukoliko je ostvarena, u velikoj mjeri može pozitivno utjecati na razvoj visokog samopoštovanja, suradničkim odnosom učitelja i roditelja i sretnim odrastanjem učenika.

Dijete, kada zamijeni već poznatu sredinu s nepoznatom sredinom koju još do tada nije vidio, suočava se s brojnim pitanjima, novim, ponekad i negativnim emocionalnim stanjima, a ponekad i strahovima. Osim djeteta te promjene i osjećaje proživljavaju i njihovi roditelji i uža obitelj s kojim žive. Današnji roditelji se razlikuju po mnogočemu od roditelja prije dvadesetak godina. Vole sudjelovati u svim aktivnostima svoga djeteta, u njegovom životu, uspjesima, problemima. Kao dobar roditelj žele i pokušavaju što bolje upoznati sredinu u kojoj će njihovo dijete boraviti veći dio dana.

Od prvog dana rada s učenicima treba ih dobro upoznati, znati njihove želje, upoznati njihov rad i ponašanja. Uvelike nam u tome pomaže utvrđivanje psihofizičkog stanja djeteta kod upisa u prvi razred i suradnja s pedagogom škole. Mnogo puta kod upisa stvorimo neku sliku djeteta koja se poslije utvrdi da nije takva. Zbog toga potrebno je obraćati pažnju na promjene u ponašanju djece. Ako primijetimo značajne promjene u ponašanju učenika koje ne prestaju, a onemogućuju dijete u svakodnevnom funkcioniranju ili igri moramo promijeniti način rada, porazgovarati s njim ili ponekad zatražiti pomoć suradnika i stručne službe. Sami učitelji mogu pružiti veliku podršku i pomoć brojnim aktivnostima i različitim načinima rada. Kao što smo prezentirale prošle godine da na psihofizičko zdravlje veliku ulogu ima boravak u prirodi koji smanjuje prisutnost hormona stresa „kortizola“ jer priroda koja nas okružuje djeluje umirujuće te pozitivno djeluje na psihi, ublažava emocije te anksiozna i depresivna stanja te nam u tome uvelike pomaže rad kroz UZ Tinček.

Nakon što je prošlo par tjedana od početka nastave, napravljena je putem aplikacije Forms anketa kojom smo htjeli ispitati učenike i roditelje kako su se prilagodili novoj sredini, radu, i kako sve to utječe na dječje psihofizičko stanje. Rezultati ankete koja je provedena na učenicima i njihovim roditeljima pokazuju da se 33% učenika bojalo doći prvi dan u školu, 60% učenika je dobro spavalo i spavalo cijelu noć, a čak 40% učenika nisu dobro spavali noć prije ili nisu mogli zaspati. Većina učenika je u školu došla u pratnji jednog ili oba roditelja. 74% učenika nema stariju braću. Većina njih poznaje nekoga tko pohađa našu školu, ali čak 7% učenika ne poznaje baš nikoga. Prvog dana nastave 42% učenika se bojalo ili su bili nervozni, a nakon nekog vremena veliki dio ispitanika se veselio ići u školi, a manji broj odlazi u nju jer mora. Kod pitanja da li imaju prijedlog ideja kako bi si olakšali i mogli pomoći da se bolje osjećaju u školi, 58% ispitanika je odgovorilo da bi im pomoglo druženje s prijateljima, igračka koju bi donijeli od kuće te da se u školi češće viđaju s braćom.

Kada smo proučili rezultate, započeli smo s učenicima prvog i trećeg razreda projekt SOS prijatelj. Cilj tog projekta je uvesti učenike prvih razreda u obrazovni sustav i školovanje uz pomoć prijatelja i braće koji se već nalaze u školi. Želja nam je bila da taj skok ne bude stresan, da im ne izaziva negativna stanja i emocije, da prvašići vole ići u školu u kojoj će provoditi veliki dio dana uz pjesmu, igru, učenje i pokret. Kroz satove razrednika učenici su se međusobno upoznali te su učenici prvog razreda izabrali tzv. SOS prijatelja u trećem razredu. Kroz radionicu odredili smo, nacrtali i obojali u kojim sve situacijama SOS prijatelj može pomoći prvašiću i obrnuto (slika 1). Učenici jedni drugima mogu pomoći u upoznavanju novih prostorija u školi kao što su knjižnica, različiti kabineti i učionice, pomažu si u pisanju domaćih zadaća, druže se kroz odmore, socijaliziraju, razgovaraju o problemima i daju savjete jedni drugima. Sve to stvara sigurno okruženje u kojemu se osoba može

najbolje razvijati, učiti i usvajati pozitivna ponašanja i stanja ličnosti. Budući da je naša škola malena, nema dvorane niti nekog adekvatnog prostora u kojemu učenici mogu provoditi slobodno vrijeme, smislili smo načine kako napraviti kutak za druženje. Odlučili smo uključiti i potražiti pomoć lokalne zajednice u skupljanju donacija za uređenje kutka, tj. prostora koji se nalazi ispod stepenica u holu škole. Nakon što smo uputili mail sa zahtjevom za donacijom nekim tvrtkama koje s nalaze u industrijskoj zoni, javila nam se tvrtka koja je odlučila na naš zahtjev kupiti stol za stolni tenis i stolni nogomet koji smo smjestili u kutak za druženje (slika 2). Oslikali smo i napravili od starih drvenih stolova veliku igru Čovječe ne ljuti se, čunjiće smo kaširali od otpadnih bočica jogurta (slika 3). U kutak smo također smjestili vreće i sjedala za sjedenje te ormarić u kojemu je smještena literatura vezana za psihofizičko zdravlje, pravilnu prehranu i zabavnu literaturu. Također smo napravili i SOS kutiju u koju učenici mogu staviti i napisati neke svoje primjedbe ili probleme. Projekt je predstavljen Vijeću učenika i Nastavničkom vijeću OŠ Sveti Martin na Muri te ostalom osoblju škole, obrtnicima, načelniku općine Martinu Srši. Projekt ćemo predstaviti na web stranicama škole i općine, Ljetopisu UZ Tinček te drugim školama na županijskim i državnim smotrama Građanskog odgoja.

Zaključak

Realizacijom ideje te uređenjem prostora za zajedničko druženje razveselili smo ne samo prvašice škole nego sve učenike do osmog razreda, ali i djelatnike. Učenici svakodnevno odlaze i provode vrijeme za druženje u tom prostoru. Smanjila se je jurnjava u hodnicima koja nije bila rijetka prije uređenja prostora. Primijećeno je da učenici crtaju, razgovaraju, izmjenjuju ideje i probleme. Vesele se kada dođe na red njihov razred za slobodno korištenje stolova za igru. Usađeni su im osjećaju za vrijednost jer se o njima treba brinuti, pravilno ih koristiti i čuvati. Smanjili smo osjećaje stresa, povećali samopouzdanje, utjecali na socijalne vještine integracijom pojedinca s vršnjacima i prihvaćanjem autoriteta, naučili smo ih pobjeđivati ali i prihvaćati poraze te se nositi u konfliktnim situacijama. Stvorili smo sigurnu, veseli i pozitivnu sliku okoline za razvoj i učenje. Također učitelji provode slobodne vrijeme igrajući stolni tenis ili nogomet. U hodnicima naše škole ne čuje se više vika, deranje i zvukovi trčanja i lovljenja, nego smijeh i veselje.

ŠKOLA KOJA POVEZUJE: MEĐURAZREDNA SURADNJA I POZITIVNO RAZREDNO OZRAČJE

Sažetak: U radu je predstavljen prikaz aktivnosti i analiza suradnje među učenicima dvaju trećih razreda Osnovne škole Rapska u Zagrebu. Aktivnosti su provedene na satima pojedinih nastavnih predmeta (Tjelesne i zdravstvene kulture, Matematike, Hrvatskog jezika) te na Satu razrednika. U nastavi je naglasak bio na aktivnostima koje potiču suradnju i dijalog, ali i objedinjuju sadržaje različitih nastavnih predmeta. Time se utjecalo na stvaranje poticajnog okruženja za zajedničko učenje i međusobno poučavanje, a učenicima je omogućeno istovremeno razvijanje vještina i znanja iz različitih područja. S druge strane, na Satima razrednika posebna je pozornost usmjerena na jačanje samopouzdanja te razvijanje osjećaja zajedništva. Stvaranje pozitivnog ozračja među učenicima različitih razrednih odjela ključno je za njihovo psihofizičko zdravlje i dobrobit općenito. Sudjelovanjem u zajedničkim aktivnostima i projektima, učenici su dobili priliku razvijati vještine koje su ključne za suradnju (komunikacijske i organizacijske vještine, odgovornost, asertivnost, aktivno slušanje i slično), što pozitivno utječe na njihovu pripremljenost za izazove koji ih očekuju u budućnosti. Ključne riječi: međurazredna suradnja, psihofizičko zdravlje, dobrobit, povjerenje, zajedništvo

SCHOOL THAT CONNECTS: INTERCLASS COOPERATION AND A POSITIVE CLASS ATMOSPHERE

Abstract: The paper presents a description of activities and an analysis of cooperation among students of the two third grades of the Rapska Elementary School in Zagreb. The activities were carried out in the classes of individual subjects (Physical and Health Education, Mathematics, Croatian Language) and in the Homeroom Class. In the classes, the emphasis was on activities that encourage cooperation and dialogue, but also unify the contents of different teaching subjects. This influenced the creation of a stimulating environment for joint learning and mutual teaching, and students were enabled to simultaneously develop skills and knowledge in different areas. On the other hand, special attention was paid to the strengthening of self-confidence and the development of a sense of community at the class. Creating a positive atmosphere among students of different classes is essential for their psychophysical health and well-being in general. By participating in joint activities and projects, students had the opportunity to develop skills that are crucial for cooperation (communication and organizational skills, responsibility, assertiveness, active listening, etc.), which positively affect their preparation for the challenges that await them in the future.

Key words: cross-class cooperation, psychophysical health, well-being, trust, togetherness

1 Uvod

Međurazredna suradnja put je ka stvaranju snažnijeg osjećaja pripadnosti školskoj zajednici. U radu s učenicima potrebno je kontinuirano i dosljedno provoditi aktivnosti koje kod njih potiču međusobno uvažavanje, prihvaćanje te unaprjeđuju spremnost na suradničko učenje i sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima. Potaknuti pozitivnim iskustvima učenika nakon aktivnosti provedenih u prethodnoj školskoj godini, učitelji su se posvetili daljnjem unaprjeđenju međurazredne suradnje i jačanju veza među učenicima. Pomno odabranim aktivnostima kod učenika su razvijali empatiju, socijalne i komunikacijske vještine, zajedništvo i međusobno povjerenje te ih poticali na kretanje.

2. Glavni dio

Mentalno zdravlje je temelj dobrobiti i dobrog funkcioniranja pojedinca, ali i zajednice. Istraživanja pokazuju da rane intervencije poput ulaganja u kvalitetno roditeljstvo i promoviranja mentalnog zdravlja u školama kroz učenje emocionalnih i socijalnih vještina pozitivno utječu na mentalno zdravlje djece i mladih, a pozitivan utjecaj nastavlja se i u odrasloj dobi (ZGPD, 2018.). Na kraju prethodne školske godine učitelji su među učenicima proveli anketu o zadovoljstvu međurazrednom suradnjom. U anketi su bila postavljena tri pitanja:

- Kako ocjenjuješ suradnju između 3.b i 3.c razreda?
- Kako si zadovoljan izborom zajedničkih aktivnosti?
- Koja ti se od provedenih aktivnosti najviše sviđa?

Ocjenom 5 suradnju između 3.b i 3.c razreda ocijenilo je 32 učenika, a ocjenom 4 dvoje učenika. Izborom zajedničkih aktivnosti veoma je zadovoljno bilo 30 učenika, a zadovoljno 4. Aktivnost Mali dar svakome kao najzanimljiviju je odabralo 23 učenika, Stablo emocija 5 učenika, Matematički tandem 5 učenika, a Zapetljaj-otpetljaj 1 učenik. Nakon analize rezultata ankete učitelji su odlučili i nadalje njegovati međurazrednu suradnju.

Nakon proučavanja predmetnih kurikula i kurikula međupredmetnih tema, učitelji su definirali sljedeće ishode i ciljeve koje su željeli ostvariti planiranim aktivnostima:

OŠ HJ A.3.5. Učenik oblikuje tekst služeći se imenicama, glagolima i pridjevima, uvažavajući gramatička i pravopisna pravila. (MZO 2019.)

MAT OŠ A.3.2. Zbraja i oduzima u skupu prirodnih brojeva do 1000.; MAT OŠ A.3.4. Pisano množi i dijeli prirodne brojeve do 1000 jednoznamenkastim brojem. (MZO 2019.)

OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. (MZO 2019.)

Osobni i socijalni razvoj: osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.; osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. (MZO 2019.)

Učitelji su željeli da se učenici u školi osjećaju sigurno i prihvaćeno. Stoga im je primarni cilj bila briga o njihovom mentalnom zdravlju. Zbog dokazanog pozitivnog učinka kretanja na psihofizičko zdravlje, odabranim aktivnostima željeli su učenike što više potaknuti na tjelesnu aktivnost. Pozitivan utjecaj na razvijanje socijalnih i komunikacijskih vještina planirali su ostvariti kroz međurazrednu suradnju. (Nedić, Beneš 2023.).

Na temelju definiranih ishoda i ciljeva osmislili su i odabrali aktivnosti kojima su učenike poticali na suradnju i dijalog, objedinili sadržaje različitih nastavnih predmeta te tako utjecali na istovremeno razvijanje vještina i znanja iz različitih područja.

2.1. Aktivnosti za unaprjeđenje međurazredne suradnje i pozitivnog školskog ozračja

2.1.1. Priča od 100 riječi

Ova je aktivnost provedena na satu Hrvatskoga jezika u sklopu obilježavanja 100. dana škole. Radeći u skupinama od po 6 članova zadatak učenika je bio sastaviti priču od 100 riječi. Pri formiranju skupina učitelji su pazili da u svakoj od njih podjednako budu zastupljeni učenici s različito razvijenim jezičnim vještinama. Za ovaj zadatak učenici su na raspolaganju imali 15 minuta. Po isteku vremena predstavnici svake skupine pročitali su priče.

Cilj ove aktivnosti bio je potaknuti učenike na suradničko učenje te omogućiti i učenicima sa slabije razvijenim jezičnim vještinama da doprinesu konačnom rezultatu i uspjehu svoje skupine.

2.1.2. Putujući obruč

U ovoj je aktivnosti zadatak prenijeti obruč od početka do kraja vrste. Učenici se pritom drže za ruke. Ni u jednom trenutku ne smiju ispustiti suigračevu ruku niti uhvatiti obruč rukom. Pobjeđuje ekipa koja prva uspije prenijeti obruč od prvog do posljednjeg učenika u vrsti poštujući zadana pravila. Pri izvođenju ovog zadatka uočeno je kako učenici jedni drugima pomažu provući se kroz obruč, međusobno se bodre te svaki pojedinac svojim trudom i zalaganjem doprinosi uspjehu svojeg tima. Uz tjelesnu aktivnost, u ovoj je aktivnosti naglasak i na međusobnoj komunikaciji i suradnji učenika.

2.1.3. Kuglanje

Riječ je o natjecateljskoj igri u kojoj svaki igrač doprinosi uspjehu svoje skupine. U svakoj je skupini 5 učenika. Na udaljenosti od nekoliko metara ispred svake skupine postavljeno je 5 čunjeva. Svaki učenik ima po jednu loptu koju mora zakotrljati po podu i pritom pomaknuti čunjeve. Pobjeđuje skupina koja nakon 5 pokušaja uspije pomaknuti više čunjeva.

2.1.4. Škrinja s blagom

Ova je aktivnost provedena na Satu razrednika. Učitelji su učenicima pokazali zatvorenu kutiju. Rekli da se u njoj krije fotografija najdragocjenije stvari na svijetu te da će svatko imati prilike pogledati o čemu se radi, ali ne smije ostalim učenicima reći što je vidio. U kutiji se

nalazilo zrcalo te je svaki učenik, kad je pogledao u kutiju, ugledao svoj odraz. Nakon što su svi učenici pogledali u kutiju i vratili se na svoja mjesta, uslijedio je razgovor. Učenici su imali priliku ispričati kako su se osjećali kada su u zrcalu ugledali svoj odraz. Cilj aktivnosti bio je pozitivno utjecati na samopouzdanje učenika i njihovu pozitivnu sliku o sebi. Zaključak je bio da je svaki pojedinac jednako vrijedan te da svatko svojim radom, trudom i onime u čemu je dobar doprinosi zajednici – obitelji, razrednom odjelu, školi, sportskom klubu i sl.

2.1.5. Lebdeći čunjevi

Igra Lebdeći čunjevi jedna je od aktivnosti provedenih u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture. U ovoj je aktivnosti zadatak prenijeti čunj od početka do kraja vrste pomoću palice. Svaki učenik u ruci ima palicu koju drži za donji kraj. Prvi učenik u vrsti na vrhu palice nosi čunj i zadatak je prenijeti ga na vrh palice sljedećeg učenika. Pritom se ne smiju koristiti slobodnom rukom, a čunj ne smije pasti na pod. Pobjeđuje ekipa koja prva uspije prenijeti čunj od početka do kraja vrste slijedeći pravila. Ovom smo igrom kod učenika razvijali koordinaciju i preciznost.

2.1.6. Matematička štafeta

Ova je aktivnost provedena na satu Matematike u sklopu obilježavanja 100. dana škole. Radeći u skupinama od po 8 članova zadatak učenika je bio riješiti zadatke zadane na nastavnom listiću. Pri formiranju skupina učitelji su pazili da u svakoj od njih podjednako budu zastupljeni učenici s različito razvijenim matematičkim vještinama. Nakon što je svaki učenik riješio dva zadatka zadana na listiću, proslijedio bi listić sljedećem učeniku. Po isteku vremena predstavnici svake skupine pročitali su rješenja zadataka. Pobjednik je bila ekipa koja je imala najviše točno riješenih zadataka. Za ovaj zadatak učenici su na raspolaganju imali 10 minuta.

Cilj aktivnosti bio je potaknuti učenike na suradničko učenje te omogućiti i učenicima sa slabije razvijenim matematičkim vještinama da doprinesu konačnom rezultatu i uspjehu svoje skupine.

2.1.7. Lopta između nas

Još jedna natjecateljska igra u kojoj svaki igrač doprinosi uspjehu svoje skupine, a provedena je na satima Tjelesne i zdravstvene kulture. U svakoj je skupini 6 učenika podijeljenih u parove. Ispred svake skupine nalazi se kapica na koju je položena lopta. Prvi par učenika u rukama drži dvije palice pomoću kojih podiže loptu s kapice i prenosi je na sljedeću kapicu postavljenu na udaljenosti od nekoliko metara. Po povratku predaju palice sljedećem paru koji ponavlja zadatak. Pobjeđuje skupina koja prva dovrši zadatak. Ova igra zahtijeva suradnju među učenicima koji čine jedan par jer je potrebno da budu koordinirani i precizni kako bi prenijeli loptu.

3 Zaključak

Sustavno poticanje međurazredne suradnje od strane učitelja doprinosi izgradnji dobrih međuljudskih odnosa među učenicima, što pozitivno utječe na njihovu emocionalnu dobrobit i socijalni razvoj. Aktivnostima koje potiču suradnju između različitih razrednih odjela, učenici imaju priliku razvijati empatiju, razumijevanje i poštovanje prema svojim vršnjacima iz drugih grupa, što rezultira snažnijim osjećajem pripadnosti školskoj zajednici. Aktivnim sudjelovanjem u suradničkim projektima i aktivnostima, učenici također uče cijeniti doprinos svakog pojedinca, što promiče inkluzivnu kulturu škole. Školom koja povezuje učenike i međurazrednom suradnjom stvara se pozitivno ozračje u kojemu se učenici osjećaju samopouzdanije i motiviranije za učenje, a to pozitivno utječe na njihovo mentalno, ali i cjelokupno zdravlje.

Literatura

- Antolić, B., Novak, M. (2016.). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25 (2), 317-339.
- Briga za mentalno zdravlje (2021.). Nastavno-klinički centar Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s: <https://centar.erf.unizg.hr/briga-za-mentalno-zdravlje-edukativni-materijal/>
- Findak, V. (1996.). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: priručnik za učitelje razredne nastave. Školska knjiga. Zagreb.
- Relja, J. (2019.). Promocija dječje igre u školi kao doprinos mentalnom zdravlju učenika. *Bjelovarski učitelj*, 34 (1-3), 83-85.
- ZGPD (2018.). Mentalno zdravlje. Zagrebačko psihološko društvo, <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> . Pristupljeno 13.4.2024.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj. NN 7/2019. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html . Pristupljeno 12.4.2024.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. NN 10/2019. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_215.html . Pristupljeno 12. 4.2024.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Matematika za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. NN 10/2019. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_146.html . Pristupljeno 12.4.2024.
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. NN 10/2019. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html . Pristupljeno 12.4.2024.
- Nedić, O., Beneš, M. (2023.). Utjecaj međurazredne suradnje na psihofizičko zdravlje učenika. Promocija psihofizičnoga zdravlja otrok in mladostnikov. U Zbornik V. online međunarodne konferencije odgojitelja i učitelja. Ur. Željeznov Seničar, M. 11.5.2023. Ljubljana. Slovenija. 356-358. <https://books.mib.si/sl/publikacije/promocija-zdravja-otrok/pzom23/> . Pristupljeno 12.4.2024.

ETNO PROGRAM I PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJECE

Sažetak: Sastavni dio kurikuluma dječjeg vrtića „Markuševac“ je poseban Etno program. Djeca polaznici Etno programa svojim aktivnim djelovanjem njeguju ljubav prema kraju u kojem žive, njegovoj prošlosti i tradicionalnim vrijednostima. Temeljni cilj ovog programa je osigurati djeci primjereno i bogato okruženje koje će poticati njihov cjelovit i pravilan razvoj, uključujući i aktivnosti kojima potičemo usvajanje zdravih životnih navika i zadovoljavamo dječju potrebu za kretanjem. Posebnost Etno programa je i kvalitetan boravak djece na vanjskom vrtićkom dvorištu gdje zadovoljavaju svoje prirodne oblike kretanja te kroz direktan kontakt s prirodom u povrtnjaku, cvjetnjaku, voćnjaku i životinjskom parku uče čuvati prirodu i okoliš. Ples, pjesma, dramatizacija, javni nastupi, doprinose osjećaju važnosti, sigurnosti i zadovoljstva što utječe na razvoj pozitivne slike o sebi te doprinosi psihofizičkom zdravlju.

Ključne riječi: Etno program, cjeloviti razvoj, aktivno sudjelovanje, psihofizičko zdravlje

ETHNO PROGRAM AND PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN

Abstract: A special Ethno Program forms an integral part of Markusevec kindergarten curriculum. Through active participation in the Ethno Program, children cultivate their love for the local area, its past and its traditional values. The main goal of the Program is to provide an appropriate and rich environment for the children which encourages their holistic and proper development, including activities that promote the adoption of healthy lifestyle habits and satisfy children's need for movement. Another special feature of the Program is spending quality time in the outdoor kindergarten yard, where children through sports activities satisfy their natural forms of movement, and through direct contact with nature in the vegetable and flower gardens, orchard and animal park learn to preserve nature and environment. Dancing, singing, dramatizations and public performances contribute to the sense of importance, security and satisfaction, which in turn affects a positive self-image development and contributes to psychophysical health.

Keywords: Ethno Program, holistic development, active participation, psychophysical health

Uvod

Hrvatski Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2014) predstavlja dokument koji je temelj i polazište suvremenog ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. „Konceptija dokumenta koja u središtu postavlja vrijednosti, načela i ciljeve, a ne sadržaje odgoja i obrazovanja, omogućuje prostor za autonomiju vrtića i pluralizam pedagoških ideja te predstavlja osnovu za planiranje i organiziranje rada vrtića, uključujući i izradu kurikuluma vrtića te kurikuluma predškole“ (Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, 2014, str. 3). Slunjski (2012) kurikulum određuje kao teorijsku razvojnu koncepciju koja se u praksi propituje i konstruira podupirući autonomiju svake odgojno-obrazovne ustanove. Time se stvara prostor za pluralizam pedagoških ideja i koncepcija temeljenih na humanističkim idejama i razvojno-primjerenoj praksi. Specifično okruženje dječjeg vrtića „Markuševac“ koje obiluje tradicijom i njenim očuvanjem usmjerilo je vrtić na osmišljavanje kurikuluma koji će zadovoljiti potrebe djece koja odrastaju u tom dijelu grada Zagreba. Iskustva djece iz obiteljskog doma, utjecaj lokalne zajednice i želja za učenjem, upoznavanjem, istraživanjem i očuvanje kulture kraja u kojem žive, urodio je stvaranjem posebnog Etno programa koji se neprestano razvija i raste.

Program je obogaćen etno elementima duhovne i materijalne baštine u kojem djeca (3 do 6 god.) svojim aktivnim djelovanjem njeguju ljubav prema kraju u kojem žive, njegovoj prošlosti i tradicionalnim vrijednostima i tako razvijaju nacionalni kulturni identitet. Polazeći od ciljeva Nacionalnog kurikuluma za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (NKRPOO, 2015), cilj Etno programa je osigurati djeci bogato i poticajno okruženje koje će poticati njihov cjelovit psihofizički razvoj i temeljne kompetencije cjeloživotnog učenja.

Posebnosti ETNO programa

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao jedno “psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo puku odsutnost bolesti ili slabosti“.

Hoće li se dijete u vrtiću osjećati dobro, zdravo i zadovoljno ovisi o mnogim čimbenicima. Jedan od njih je i prostor u kojem dijete boravi, a koji je u Etno skupini vrlo sličan obiteljskom domu i pun poticaja kako bi djeca mogla ostvariti sve svoje potencijale. Soba dnevnog boravka djece je uređena prema suvremenim mjerilima, ali s etno elementima te uključuje raznolike poticaje i aktivno sudjelovanje i učenje djece prema vlastitom interesu što uvelike utječe na razvoj pozitivne slike o sebi. Mogućnost sudjelovanja u različitim aktivnostima u kojima djeca istražuju, stvaraju, surađuju, realiziraju svoje ideje, doprinosi njihovom psihofizičkom zdravlju. Javni nastupi, ples, pjesma, dramatizacija, briga o povrtnjaku, voćnjaku, cvjetnjaku, životinjama, daju im osjećaj važnosti, kompetentnosti i sigurnosti. Uvažavanje njihove inicijative od strane odraslih pri svakodnevnim aktivnostima, ali i provođenju projekata, potiče ih na samostalno učenje i evaluaciju tog procesa.

Posebnost Etno programa je i kvalitetan boravak djece u prirodi na vanjskom prostoru vrtića (povrtnjak slika 1, Etno kućica slika 2). Godinama se osmišljava i uređuje vanjski prostor vrtića u interakciji djece, odgojitelja i roditelja. Djeci su na vrtićkom dvorištu omogućene sportske aktivnosti kojim zadovoljavaju svoje prirodne oblike kretanja, ali i direktan kontakt s prirodom kroz rad u povrtnjaku, cvjetnjaku, voćnjaku i životinjskom parku što ih potiče na očuvanje prirode i okoliša. Djeca sade, njeguju, promatraju rast biljke, ubiru i konzumiraju plodove svog rada, brinu o životinjama, stječu bogata iskustva neobična za današnju djecu. Tijekom godina je provedeno niz projekata kroz koje su djeca razvijala prirodoslovne kompetencije i osjetila zadovoljstvo rada na zemlji, istraživala tradicionalne načine uzgoja i čuvanja voća, povrća, ljekovitog i začinskog bilja, pripremala i konzumirala uzgojeno u vlastitom dvorištu. Djeca u toj skupini imaju priliku piti čaj od ljekovitog bilja iz vlastitog vrta, jesti zdrave grickalice (čips od jabuka) iz vlastitog voćnjaka, mazati ruke kremom od ljekovitog bilja iz vlastitog vrta, pripremati svježe salate i zimnice iz vlastitog vrta, piti voćni sok od vlastito uzgojenih malina...

Sve provedene aktivnosti su povećale konzumaciju povrća i voća što je bio početni problem utvrđen istraživanjem prehrambenih navika kod djece. Primijećen je veliki interes za zdrave grickalice koje su u suradnji s roditeljima postale sastavni dio rođendanskih proslava uz pripremu voćnih torti i voćnih sokova. Pokazalo se da je upravo vrtić institucija u kojoj dijete provodi najviše vremena te da mu se upravo tu moraju pružiti mogućnosti za stjecanje pozitivnih prehrambenih navika. Osiguravajući poticajno okruženje djeci je kroz aktivnosti Etno programa omogućeno razumijevanje prirodnih procesa i njihove uzajamne ovisnosti te izgradnja pozitivnih stavova i pravilnog odnosa prema prirodi i zdravom životu. U sve aktivnosti i poslove vezane za vrt maksimalno su uključena djeca prema vlastitim interesima i mogućnostima. Aktivno učenje kroz igru „ozbiljnih“ aktivnosti odraslih, upotreba alata, fizički rad u vrtu kao što je okopavanje, plijevljenje, grabljanje, zalijevanje... je dalo velik doprinos razvoju pozitivne slike o sebi i interpersonalnih kompetencija. Također kroz te aktivnosti djeca jačaju mišiće, razvijaju koordinaciju i motoriku, postaju precizniji i izdržljiviji. Djeca su aktivni sudionici odgojno-obrazovnog procesa u kojem uče „čineći“ i surađujući s drugima. Primaran je utjecaj igre na otvorenom i tjelesne aktivnosti na zdravlje, pravilan rast i razvoj, ali njezin učinak važan je i za mentalno zdravlje te razvoj samosvijesti i boljih socijalnih vještina (Valjan Vukić citirano po Krog, 2010).

Doprinos psihofizičkom zdravlju djece su svakako i proslave i obilježavanje blagdana i običaja na tradicionalan način. Upoznavanje starih zanata (košaraštvo, izrada licitara, tkanje, vezenje, pletenje, izrada tradicionalnih igračaka, etno nakit...) i mogućnost sudjelovanja u njima kao i javni nastupi u narodnim nošnjama, ples, pjesma i dramatizacija doprinose razvoju pozitivne slike o sebi i većim socijalnim vještinama. I najmlađi polaznici skupine aktivno i ponosno sudjeluju u tim aktivnostima šireći pozitivnu energiju.

Zaključak

U današnje doba brzog razvoja tehnologije i sve većeg utjecaja ekrana na razvoj djece, važno je dijete što više usmjeriti na boravak na otvorenom i na aktivnosti u prirodi. Zavalloni

(2009) naglašava sve veću otuđenost djece od prirode i ističe koliko je priroda važna za čovjeka i koliko je bitno ostati povezan i prisutan u svakom smislu. Stoga briga o biljnom i životinjskom svijetu blagotvorno utječe na dječje psihofizičko zdravlje. Učenje o vlastitoj kulturi i običajima, proslave, druženja, veselje i pozitivna energija koju šire narodni plesovi i pjesme, uvelike utječu na pozitivnu sliku o sebi i na mentalno zdravlje djece. Uloga odgojitelja u posebnom Etno programu je poticanje cjelovitog rasta i razvoja djece s naglaskom na zadovoljenju dječje potrebe za čuvanjem i razvijanjem nacionalne duhovne i materijalne te prirodne baštine što će pozitivno utjecati na psihofizičko zdravlje djece.

Literatura

- Clark Brack, J. (2009). Učenjem do pokreta, kretanjem do spoznaje! Buševac: Ostvarenje
- Komes, L. (2011). Tajne najljepšeg vrta. Samobor: Meridijani.
- Macht, J. (2005). Moje dijete ne želi jesti. Lekenik: Ostvarenje.
- Maleš, D., Milanović, M., Stričević, I. (2003). Živjeti i učiti prava. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH (2015). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH
- Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
- Rajović, R. (2017): Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ: [NTC sustav učenja]. Split: Harfa.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje.
- Zavalloni, G. (2009). Prirodna prava djece. Djeca u Europi, 1 (2)

UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKOG UZRASTA

Sažetak: Djeca su dio društva koje je najviše izloženo riziku utjecaja društvenih mreža, najčešće zbog nedovoljno razvijenih kritičkih sposobnosti. U dječjoj dobi izražen je negativan aspekt društvenih mreža jer su djeca nezaštićena i često postaju pasivni primatelji ideja koje kasnije bez razmišljanja oponašaju. Sve navedeno potaklo nas je da osmislimo anketu i provedemo je među učenicima od 5.-8. razreda kako bi utvrdili utječe li virtualna aktivnost ispitanika na raspoloženje i razinu samopouzdanja. Nakon analize rezultata utvrđeno je da s porastom dobi djeca sve više vremena provode koristeći neku društvenu mrežu/aplikaciju, roditeljski nadzor je sve rjeđi ili ga uopće nema. Većina učenika ne prilagođava izgled fotografija prije objavljivanja, a učenici viših razreda više se uspoređuju s osobama koje prate ili s kojima komuniciraju putem društvenih mreža/aplikacija. Svi ispitanici kritički pišu o dobrim i lošim stranama korištenja mreža/aplikacija, a upoznavanje novih prijatelja/poznanika im je najpozitivnije iskustvo u virtualnom svijetu.

Ključne riječi: društvene mreže, mentalno zdravlje, medijska pismenost, Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract: Children are the part of society that is most exposed to the risk of the influence of social networks, most often due to insufficiently developed critical abilities. In childhood, the negative aspect of social networks is expressed because children are unprotected and often become passive recipients of ideas that they later imitate without thinking. All of the above encouraged us to design a survey and conduct it among students from grades 5-8. class in order to determine whether the virtual activity affects the mood and level of self-confidence of the subjects. After analyzing the results, it was determined that with increasing age, children spend more and more time using some social network/application, parental supervision is becoming less frequent or absent at all. Most students do not adjust the appearance of photos before posting, and students in higher grades compare themselves more to the people they follow or interact with through social networks/apps. All respondents write critically about the good and bad sides of using networks/applications, and meeting new friends/acquaintances is their most positive experience in the virtual world.

Keywords: social networks, mental health, media literacy, Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat

Uvod

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje je značajno povezano sa subjektivnim osjećajem dobrobiti – našom emocionalnom, psihološkom, društvenom, duhovnom, ali i tjelesnom dobrobiti i sastavni je dio općega zdravlja. Osoba koja je dobroga mentalnoga zdravlja zadovoljna je, pozitivna, sposobna biti sretna u obitelji, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima. Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti i temelj koji omogućuje djeci i mladima da ostvare vlastite potencijale. Za očuvanje mentalnoga zdravlja je važno ulaganje u emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihološku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje) i duhovnu dobrobit (smisao života).¹

Glavni dio

Poremećaji mentalnoga zdravlja nemaju jedan uzrok i jednu posljedicu već su posljedica interakcija različitih uzroka. Pri tome su važni biološki, psihološki i socijalni čimbenici. Biološki čimbenici su genetske predispozicije, temperament, IQ, tjelesno zdravlje i utjecaj lijekova. Psihološke čimbenike čine samopoštovanje, strategije suočavanja, socijalne vještine, vještine komunikacije i vještine rješavanja problema. Ovisi o sredini u kojoj dijete živi pa su često u interakciji sa socijalnim čimbenicima kao što su obiteljski odnosi, iskustvo traume,

vršnjački odnosi, stresni životni događaji, radna i školska sredina. Radna i školska sredina su područja u kojima možemo djelovati na emocionalni razvoj djeteta potičući razvoj pozitivne percepcije vlastitih sposobnosti, postignuća, karakteristika ličnosti i ponašanja.²

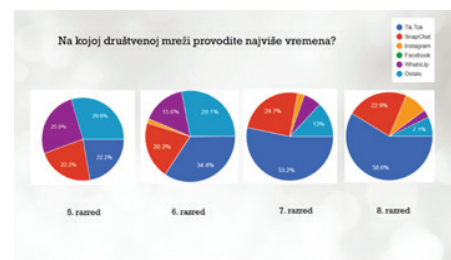
Međutim, učitelji, nastavnici i roditelji često gube bitku pred utjecajem vršnjaka i digitalnih medija. I učiteljima i roditeljima teško je razumjeti privlačnost društvenih platformi jer nisu odrastali uz njih. Djeca kao glavnu motivaciju za korištenje društvenih mreža/aplikacija ističu činjenicu da ih većina njihovih prijatelja koristi pa i oni to čine. Društvene mreže/aplikacije im omogućuju stupanje u kontakt s prijateljima u bilo kojem trenutku, održavaju veze s onima koje ne vide često te imaju priliku za stvaranje novih odnosa. Osim toga, kao vrlo čest motiv učenici viših razreda spominju i koriste društvene mreže s ciljem izbjegavanja dosade, stvaranje osjećaja "brze ugođe" te informiranje o aktualnim trendovima. Skrolanje, lajkanje, praćenje, sakupljanje "vatrica" i snimanje selfija često je glavni način komunikacije među djecom. Zbog osobitosti rada u obrazovnom sustavu učitelji bi trebali pratiti trendove, educirati se i djecu zaštititi od štete proaktivnim pristupom umjesto da na krizne situacije, kojih je sve više, reagiraju trenutno sanirajući posljedice.³ To je bila motivacija za pohađanje Edukativnog programa PoMoZi Da – program mentalnozdravstvenog opismenjavanja odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnog zdravlja djece i mladih. Edukacija je poslužila kao inspiracija u procesu osmišljavanja anketnog upitnika u Google Formsu. Anketa je anonimna, provela se na uzorku od 238 učenika od 5. – 8. razreda, a sastoji se od 17 pitanja otvorenoga i zatvorenoga tipa. Cilj je bio utvrditi kako aktivnost ispitanika na mrežnim stranicama, ali i reakcije prijatelja ili pratitelja na objave utječu na njihovo raspoloženje i samopouzdanje. Je li im bitan način na koji se predstavljaju vanjskom svijetu? Objavljuju li sadržaje s mjerom opreza, razmišljaju li o izgledu fotografije ili dojmu koji bi mogao ostaviti određeni status ili opis fotografije? Utječe li roditeljski nadzor na učestalost virtualne aktivnosti djece?

Rezultati

Na Slici 1. prikazano je da s dobi raste i vrijeme koje dijete provodi na društvenim mrežama ili koristeći neku aplikaciju. 30% učenika osmih razreda su u online okruženju preko tri sata dnevno. Slika 2. prikazuje kako na Tik Toku djeca provode najviše vremena (preko 50% učenika 7. i 8. razreda). Mlađi učenici, dječaci, pod „ostalo“ navode Playstation kao platformu za komuniciranje s vršnjacima (igrice).

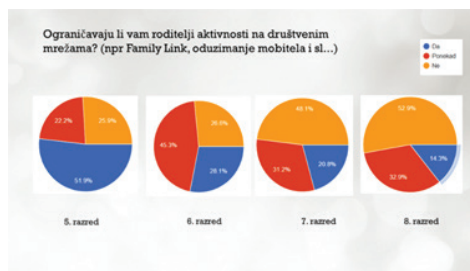


Slika 1. Grafički prikaz vremena koje je provedeno na društvenim mrežama/aplikacijama



Slika 2. Grafički prikaz zastupljenosti korištenja društvenih mreža ili aplikacija

Pri usporedbi rezultata na Slici 3. vidljivo je da roditeljski nadzor slabi što su učenici stariji. Samo 14,3% učenika osmih razreda ima roditeljski nadzor nad aktivnostima u virtualnom svijetu. Pri analizi podataka prikazanim na Slici 4. zabrinjavajuće je podatak da 50% učenika osmih razreda nema nikakav roditeljski nadzor nad aktivnostima u virtualnom svijetu. Kod mlađih ispitanika nadzor je pojačan ukoliko se dogodi neka „loša“ situacija.

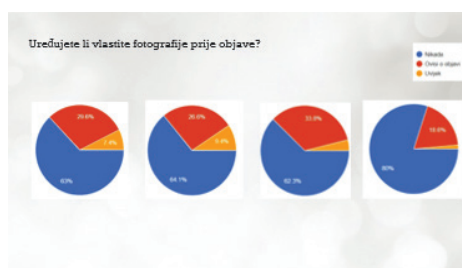


Slika 3. Grafički prikaz roditeljskog nadzora aktivnosti na društvenim mrežama

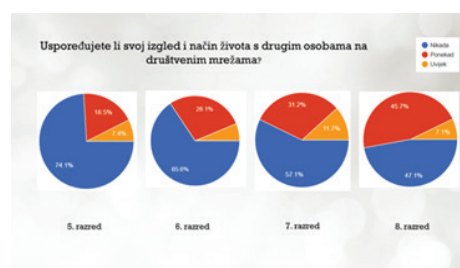


Slika 4. Uključenost roditelja u virtualne aktivnosti djece

Dio učenika svih razreda „uređuju“ svoje fotografije prije objavljivanja ovisno o namjeni objave. Čak 80% učenika osmog razreda nikada ne mijenja svoje fotografije prije objavljivanja. Iz prikaza na Slici 6. možemo vidjeti da je porast usporedbe s osobama koje učenici prate ili s kojima komuniciraju putem društvenih mreža/aplikacija proporcionalan sa starosnom dobi ispitanika.



Slika 5. „Uređivanje“ fotografija prije objave

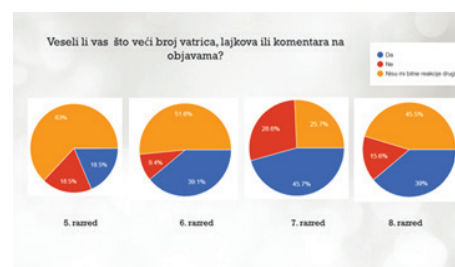


Slika 6. Grafički prikaz usporedbe izgleda i načina života s osobama na društvenim mrežama

Prema mišljenju ispitanika pozitivan utjecaj društvenih mreža/aplikacija je lakše upoznavanje novih prijatelja/poznanika, zabrinjavajući je podatak da 32% ispitanika smatra kako je lakša komunikacija u virtualnom okruženju od komunikacije „licem u lice“. Kada se analiziraju podaci o utjecaju povratnih informacija na vlastite aktivnosti odgovori učenika 7. razreda odstupaju od ostalih skupina ispitanika što se može objasniti razvojnom fazom puberteta u kojem djeca traže pažnju, razumijevanje i osjećaj pripadnosti.

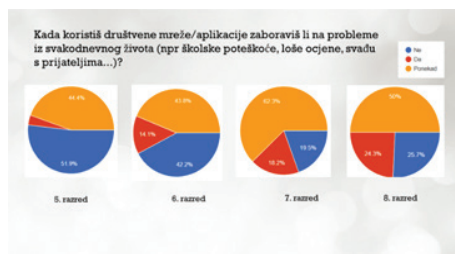


Slika 7. Grafički prikaz upoznavanja, ostvarenih prijateljstava i komunikacije u virtualnom okruženju



Slika 8. Grafički prikaz utjecaja povratnih informacija tijekom virtualnih aktivnosti na raspoloženje ispitanika

Iz prikaza na Slici 9. vidljivo je da s porastom dobi, raste "bijeg" od stvarnih problema stvaranjem imaginarnih okvira vremena i prostora. 15,3% ispitanika bi se osjećalo izolirano da nema niti jednu društvenu mrežu, ali istom broju učenika nedostatak aktivnosti u virtualnom svijetu ne utječe na osjećaj izoliranosti.



Slika 9. Grafički prikaz utjecaja virtualnih aktivnosti na „bijeg“ od stvarnosti



Slika 10. Grafički prikaz osjećaja izoliranosti u nedostatku virtualne aktivnosti

Iako se iz perspektive odraslih ne čini tako, svi ispitanici su svjesni pozitivnih i negativnih strana korištenja mreža/aplikacija.

Primjeri učeničkih odgovora za negativne strane korištenja društvenih mreža/aplikacija:

- Često viđam neprimjerene snimke i slike, provedem previše vremena na aplikacijama; Hakiranje i zlostavljanje; Previše koristimo mobilni uređaj npr. radi vatrice i izazova, neka osoba želi biti prijatelj s nama pa traži naše podatke; Štete zdravlju i neko može dijeliti lažne informacije o sebi; Krađa identiteta; Može nas netko vrijeđati i ne znamo tko može biti s druge strane ekrana; Možeš se uživiti u neku igru i onda se tako ponašaš uživo (agresivnost); Mnogo ljudi/djece se uspoređuju s ljudima na internetu i mijenjaju se da bi bili u trendu; Često se pojavljuju izazovi koji mogu završiti tragično; Digitalna demencija i lošije spavanje

Primjeri pozitivnih posljedica korištenja društvenih mreža/aplikacija:

- Mogu lakše komunicirati s prijateljima, može pomoći u ocjenama poput aplikacije Wizard ili Socrative; Razgovor sa osobama koje nam nisu blizu i lakše komuniciranje; Ponekad pronađem neki recept pa ja i mama napravimo kolač, učim razne jezike; Društvene su mreže i internet omogućili online nastavu za vrijeme Covida; Zabava, istraživanje; Smanjenje stresa i dijeljenje informacija;

Zaključak

Kako bi stvorili suvremeno funkcionalno društvo koje će ići u korak s tehnologijom i razvijanjem medija, bitno je od samih početaka uvoditi medijsku pismenost i stvarati svijest i kompetencije koje su nam svakodnevno potrebne. Glavni cilj medijskog opismenjavanja je da se djeca kritički i primjereno opismene za sve vrste medija, odnosno da sami filtriraju virtualne aktivnosti i kao pasivni i kao aktivni sudionici. Sloboda koju roditelji daju svojoj djeci mora biti u ravnoteži s potrebom da se prate dječje aktivnosti bez narušavanja privatnosti, ali roditelji moraju uočiti negativne promjene koje korištenje društvenih medija mogu imati na mentalno zdravlje djeteta. Pozitivna školska klima koja potiče pripadnost i povezanost, dostupnost službi, podrška učitelja, podržavajuće roditeljstvo i razvijene obiteljske vrijednosti zaštitni su čimbenici koji mogu potaknuti razvoj samopoštovanja i samopouzdanja i na taj način zaštititi mentalno zdravlje djece. Ukoliko se djeca usmjere prema zdravim navikama društvenih medija postaviti će se temelj pravilnom i uravnoteženom razvoju u pubertetskoj i adolescentskoj dobi.

Prilog 1 Anketni upitnik <https://forms.gle/qH3e1qDNxk3a4jvq7>

Literatura

Mentalno zdravlje – važni pojmovi <https://www.unicef.org/croatia/mentalno-zdravlje-vazni-pojmovi>

Vlatka Boričević Maršanić. Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektive; 9. listopada 2020.

Tomić, A. (2023). Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:200130>

Program PoMoZi Da za promicanje mentalnog zdravlja djece <https://www.unicef.org/croatia/program-po-mo-zi-da-za-promicanje-mentalnog-zdravlja-djece>

Medijska pismenost O nama - Medijska pismenost

DRUŠTVENE MREŽE I OVISNOST: IZAZOVI KOJE DIGITALNO DOBA NOSI ZA DJECU I MLADE

Sažetak. U današnjem digitalnom dobu, društvene mreže postale su neizostavan dio života djece i mladih. Ove platforme omogućuju im povezivanje, dijalog, i izražavanje identiteta, ali istodobno predstavljaju ozbiljan izazov u pogledu ovisnosti. Ovisnost o društvenim mrežama sve više postaje globalni problem, a njezine posljedice mogu biti ozbiljne za mentalno zdravlje i društveni razvoj mladih.

Cljučne riječi: djeca, ovisnost, društvene mreže

SOCIAL NETWORKS AND ADDICTION: CHALLENGES OF THE DIGITAL AGE WEAR FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract. In today's digital age, social networks have become an indispensable part of the lives of children and young people. These platforms allow them to connect, dialogue, and express their identity, but at the same time they pose a serious challenge in terms of addiction. Addiction to social networks is increasingly becoming a global problem, and its consequences can be serious for the mental health and social development of young people.

Key words: children, addiction, social networks

Uvod

Jedan od ključnih elemenata ovisnosti o društvenim mrežama jest stalna prisutnost virtualnog svijeta u životima djece i mladih. Djeca su izložena pritisku da održe svoj digitalni identitet, stvarajući savršenu sliku svog života kako bi dobili potvrdu od svojih virtualnih prijatelja. Sve to može dovesti do gubitka stvarnih socijalnih veza i smanjenja kvalitete stvarnog života. Da bi se riješio problem ovisnosti o društvenim mrežama, nužno je uspostaviti ravnotežu između online i offline života. Roditelji, škole i društvo moraju poduzeti korake kako bi educirali djecu o odgovornom korištenju društvenih mreža i potaknuli ih da razvijaju stvarne socijalne veze. Također, važno je promicati svijest o opasnostima cyberbullyinga te poticati razgovore o mentalnom zdravlju kako bi mladi osjećali podršku i razumijevanje.

Opasnosti društvenih mreža

Važan aspekt ovisnosti o društvenim mrežama je utjecaj na mentalno zdravlje. Istraživanja su pokazala da su mladi ljudi koji provode previše vremena na društvenim mrežama skloniji anksioznosti, depresiji i niskom samopouzdanju. Osim toga, cyberbullying, koji je čest na društvenim mrežama, može dodatno pogoršati mentalno zdravlje mladih.

Ovisnost o virtualnim interakcijama može dovesti do smanjenja pažnje i koncentracije, što izravno utječe na školski uspjeh. Mnoge društvene mreže prikupljaju velike količine osobnih podataka svojih korisnika, što može dovesti do kršenja privatnosti i zloupotrebe podataka od strane kompanija ili trećih osoba. Kako bi se smanjile ove opasnosti, važno je postaviti granice u uporabi društvenih mreža, ograničiti vrijeme provedeno na njima, aktivno pratiti i kontrolirati vlastite aktivnosti na mrežama, kao i razvijati svijest o potencijalnim rizicima i problemima koji mogu nastati. Također je važno redovno provjeravati i ažurirati postavke privatnosti na društvenim mrežama kako bi se zaštitili osobni podatci.

Ovisnost o društvenim mrežama

Ovisnost o društvenim mrežama, kao što je već navedeno, ozbiljan je problem koji može imati negativne posljedice po mentalno zdravlje, socijalne odnose i kvalitetu života pojedinca. Evo nekoliko znakova i posljedica ovisnosti o društvenim mrežama. Prekomjerna uporaba: osoba koja je ovisna o društvenim mrežama provodi previše vremena na njima, često bez obzira na druge obveze ili aktivnosti.

Nemogućnost kontrole, osoba ne može kontrolirati svoju uporabu društvenih mreža i često se vraća na njih čak i kad to želi izbjeći. Pretjerana uznemirenost: kad nisu dostupne, osoba postaje uznemirena ili anksiozna kad nije u mogućnosti pristupiti društvenim mrežama, čak i na kratko vrijeme.

Smanjena produktivnost: uporaba društvenih mreža može dovesti do smanjene produktivnosti na poslu, u školi ili u drugim svakodnevnim obavezama. Odnosi trpe: ovisnost o društvenim mrežama može dovesti do zapostavljanja stvarnih socijalnih odnosa, što može utjecati na kvalitetu i dubinu tih odnosa. Zdravstveni problemi: dugotrajna izloženost ekranima i sjedenje koje je povezano s uporabama društvenih mreža može dovesti do problema sa vidom, bolova u leđima i drugih zdravstvenih problema.

Kako bi se nadvladala ovisnost o društvenim mrežama, važno je postaviti granice u uporabi, postaviti ciljeve za smanjenje vremena provedenog na mrežama, potražiti podršku od prijatelja ili obitelji, kao i razmotriti uporabu aplikacija koje pružaju kontrolu nad vremenom provedenim na društvenim mrežama. Također je korisno razviti alternative za provođenje slobodnog vremena koje ne uključuju društvene mreže, kao što su tjelesna aktivnost, hobiji ili druženje sa stvarnim prijateljima. Ako je ovisnost ozbiljna, može biti korisno potražiti profesionalnu pomoć terapeuta ili savjetnika.

Zaključak

Ovisnost o društvenim mrežama, kao što je već ranije rečeno, postaje sve veći globalni problem, a njezine posljedice mogu biti ozbiljne za mentalno zdravlje i društveni razvoj mladih. Zdrava alternativa mogu biti hobiji i druženje s prijateljima i obitelji. Pronađite hobi koji vas ispunjava i radite na tome u slobodno vrijeme. To može biti bilo što, od slikanja, sviranja instrumenta, gajenja biljaka, do pravljenja rukotvorina ili kućnih projekata. Druženja s prijateljima i obitelji mogu uključivati izlazak na večeru, igru društvenih igara, piknik u prirodi ili jednostavno opuštanje kod kuće uz dobru knjigu ili film

*dr. sc. Tea Pavičić Zajec, I. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska,
E-mail: pavicic.tea1@gmail.com
Tamara Redep, 1. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska,
E-mail: tamara.redep@skole.hr*

UTJECAJ MOBILNIH TEHNOLOGIJA NA PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJECE VIŠIH RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

Sažetak: Osim odraslih osoba, stresu su danas izložena i djeca. Galopirajući razvoj novih tehnologija nosi sa sobom i nove trendove, a osim pametnih telefona koje posjeduju gotovo svi učenici, kao novi trend među školarcima sve više se spominje korištenje pametnih satova. Ovaj rad donosi rezultate istraživanja o učestalosti i razlogu korištenja pametnih satova u školi. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 189 učenika viših razreda osnovnih škola iz Varaždinske i Koprivničko – križevačke županije, a rezultati pokazuju da pametne satove u školi koristi 22,2% ispitanika. Iako postotak nije toliko značajan, rezultati istraživanja pokazuju da su neki od razloga korištenja pametnih satova u školi objavljivanje slika/videoa iz prostora škole na društvenim mrežama te snimanje učenika ili učitelja što zasigurno loše utječe na psihofizičko zdravlje učenika.

Ključne riječi: mobilne tehnologije, psihofizičko zdravlje, djeca, pametni sat

THE INFLUENCE OF MOBILE TECHNOLOGIES ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF UPPER CLASSES PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract: In addition to adults, children are also exposed to stress today. The galloping development of new technologies brings with it new trends, and in addition to smartphones owned by almost all students, the use of smart watches is increasingly being mentioned as a new trend among schoolchildren. This paper presents the results of research on the frequency and reason for using smart watches in school. A total of 189 upper classes primary school students from Varaždinska and Koprivničko - križevačka counties took part in the research, and the results show that 22.2% of respondents use smart watches at school. Although the percentage is not that significant, the research results show that some of the reasons for using smart watches in school are posting pictures/videos from the school rooms on social networks and filming students or teachers, which certainly has a bad effect on the psychophysical health of students.

Keywords: mobile technologies, psychophysical health, children, smart watch

Uvod

U proteklih dvadesetak godina na promjene u svijetu osobito je utjecao Internet, a korištenje pametnih telefona kod djece uvelike su promijenili način na koji međusobno razmjenjujemo poruke, informiramo se, pa čak i ophodimo jedni prema drugima u slobodno vrijeme ili na poslu (Agencija za elektroničke medije, 2018, str. 4). Danas gotovo sva djeca školske dobi koriste različite društvene mreže i mobilne aplikacije, što potvrđuje istraživanje EU Kids Online. Prema rezultatima navedenog istraživanja većina djece u Hrvatskoj u dobi od 9 do 17 godina ima mogućnost korištenja interneta kada god to žele ili trebaju. Djeca internet najčešće koriste kod kuće, a puno rjeđe u školi, kod prijatelja ili na javnim mjestima. Osim toga, rezultati su pokazali da 61% djece ima vlastiti profil na društvenoj mreži ili internet-skoj stranici za igranje videoigara koju trenutačno koriste, od toga 53,8% djevojčica i 67,8% dječaka što nam ukazuje na problem prekomjerne povezanosti djece i mladih za društvene mreže. Prema autorima provedenog istraživanja, takva se povezanost može usporediti s ovisnošću što uvelike doprinosi stvaranju negativnih posljedica na psihofizičko zdravlje djece. (Ciboci, Kanižaj, Labaš, 2020).

Danas zemlje koriste različite strategije kako bi osigurale sigurnost djece na internetu. Unatoč tome, gotovo sve države, bez obzira na religijske ili vrijednosne sustave, slažu se s činjenicom da škola mora razvijati digitalne vještine učenika, digitalnu pismenost i prikladno digitalno ponašanje kao dio razvoja vještina za 21. stoljeće. Da bi se postigao taj cilj, postoje razne strategije i modeli implementacije s raznim vrijednostima i prioritetima (Kalaš, Banayan, Conery i suradnici (2012).

Utjecaj novih medija na psihofizičko zdravlje djece

Osim brojnih istraživanja, Svjetska zdravstvena organizacija već niz godina upozorava na epidemiološke podatke kod mentalnih poremećaja kod djece i mladih, a kao uzrok tome navode mnoge rizične čimbenike. Kao jedno od mjesta izloženosti djece u kojem se javlja niz rizičnih čimbenika koji negativno utječu na psihofizičko zdravlje djece sve više se spominje i škola, u kojoj djeca provode dnevno između 6 do 8 sati. Prema rezultatima istraživanja provedenim od strane Poliklinike za zaštitu djece i mladih iz Grada Zagreba, (2020) najčešći rizični čimbenici kojima su djeca izložena u školi su odbacivanje vršnjaka, školski neuspjeh, slaba povezanost sa školom i teškoće u prilagodbi, a kao sve veći problem javlja se i utjecaj mobilnih tehnologija. Shodno tome, učitelji su osnova u kreiranju učenja koje je posredovano IKT-om (Lim, 2007). Zbog prekomjernog i nekontroliranog korištenja mobilnih tehnologija djeca su sve više izloženi nasilju preko interneta što nerijetko dovodi do psihičkih i mentalnih smetnji kod djece, razdražljivosti, depresivnih stanja pa čak i negativnih i suicidalnih misli (Đuran, Koprivnjak, Maček, 2018).

Postoje brojne definicije elektroničkog nasilja, no ono se uglavnom definira se kao „slanje ili objavljivanje povrjeđujućih tekstova ili slika posredstvom interneta ili drugih digitalnih komunikacijskih sredstava“ (Willard, 2004 prema Tomić Latinac i sur., 2010), Osim toga, ovaj oblik nasilja uključuje različite elektroničke poruke koje sadrže uvrede ili vulgarnosti, širenje glasina, isključivanje iz grupe, objavljivanje osobnih podataka koji nisu namijenjeni javnosti i slično. Rezultati istraživanja Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2010) pokazuju da je čak 18 posto djece u dobi od 12 do 14 godina bilo je žrtva nekog od oblika nasilja preko interneta, a 11 posto njih izjasnilo se kao „internet nasilnici“. Od izložene djece, njih 25 posto pokazivalo je veći stupanj stresa nakon toga. Najveći stres bio je prisutan kod mlađe djece (od 10 do 13 godina).

Kako navode Knežević Barišić i UNICEF, posljedice nasilja preko interneta katkad mogu biti i ozbiljnije od onih prouzročenih međuvršnjačkim nasiljem u stvarnim situacijama. Naime, publika nasilja preko interneta često je mnogo šira od one na školskom igralištu ili u razredu. Navedeni oblik nasilja donosi niz negativnih čimbenika na mentalno zdravlje djece. Svjetska zdravstvena organizacija pokazuju da je sve više djece modernog doba koja boluju od poremećaja pažnje i koncentracije (ADHD), poremećaja u ponašanju i osobnosti, tjeskobe, depresije i autizma (Gunc, 2007). Za svaki sat koji dijete gleda televiziju, šteta nanesena pažnji povećava se devet posto (Sigman, 2010). Svjesni brojnih negativnih učinaka modernih tehnologija, potrebno je težiti jačanju medijskih kompetencija djece, ali i roditelja i učitelja kako bi sigurno prolazili kroz virtualni svijet.

Metodologija istraživanja

Jedan od popularnih oblika nasilja među vršnjacima koji donosi moderno doba tehnologije je i nasilje putem mobitela, no galopirajući razvoj tehnologije donio je novi trend u školama, a to je korištenje pametnih satova.

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati učestalost i razloge korištenja pametnih satova u školama. Za potrebe istraživanja od strane autora ovog rada kreiran je online anketni upitnik koji se sastojao od pitanja zatvorenog tipa. Svi odgovori ispitanika bili su anonimni. Istraživanje je provedeno u studenom 2023. godine u dostupnim osnovnim školama Koprivničko – križevačke, Bjelovarsko-bilogorske i Varaždinske županije. Potrebno je napomenuti kako je u nekim školama ispitanika uvedena zabrana korištenja mobilnih uređaja. Ispitanici su bili učenici viših razreda osnovne škole, a od ukupnog broja ispitanika (N=189) 27% uzorka činili su učenici petih razreda, 24,3% učenici šestih, 19,6% učenici sedmih te 29,1% učenici osmih razreda. Obzirom na spol učenika, uzorak se sastojao od 56,6% ženskih i 43,4% muških ispitanika.

U istraživanju se polazilo od sljedećih hipoteza:

H1: Pametni sat u školi koristi manje od polovine ispitanika (50%)

H2: Učenici pametni sat u školi najviše koriste u neprimjerene svrhe

Analiza rezultata

Odgovarajući na pitanje koriste li pametni sat u školi, samo 22,2% učenika odgovorilo je potvrdno, dok se čak 77,8 % učenika izjasnilo da ne koristi pametni sat u školi. Detaljnijom analizom utvrđeno je da nema većih odstupanja u odgovorima po spolu, jer tek 9,52% dječaka i 12,7% djevojčica koristi pametni sat u školi, dok 33,86% dječaka i 43,92% djevojčica pametne satove u školi ne koristi. Analizirajući podatke obzirom na dob učenika utvrđeno je da pametne satove najviše nose učenici petih razreda, njih 7,94%, zatim 6,35% učenika sedmih razreda, 4,23% učenika osmih razreda i tek 3,7% učenika šestih razreda. Najmanje učenika od onih koji su se izjasnili da koriste pametni sat u školi, ga koristi za snimanje učitelja i za snimanje nastave, tek njih 0,5%, a 1,1% ih pomoću pametnog sata snima učenike. Za prepisivanje na ispitima pametni sat koristi 3,2% učenika, a 3,7% za objavljivanje slika/ videa iz prostora škole na društvenim mrežama. Ostalih 90,9% ispitanika pametni sat ne koristi za ništa od navedenog.

Zaključak

Mediji se na razne načine mogu koristiti kao pomoć u učenju i slobodnim aktivnostima. Uz školu i obrazovanje u ranom djetinjstvu, i putem medija možemo učiti u slobodno vrijeme. Da bi korištenje medija i interneta bilo sigurno za djecu, odrasli trebaju omogućiti djeci da se u medijima bave zabavnim i zanimljivim stvarima te ih usmjeravati da medije koriste na način koji podupire uključivanje i uvažavanje različitosti, sudjelovanje i mogućnosti ostvarivanja promjena (Agencija za elektroničke medije, 2018). Zloupotreba medija i neželjeni oblici ponašanja moraju biti prepoznati i prekinuti što ranije kako bi se spriječilo njihovo širenje i nastajanje negativnih posljedica na mentalno zdravlje djece, a to je moguće jedino kontrolom i praćenjem aktivnosti i sadržaja koji se pregledavaju od strane roditelja/učitelja. Ovim se radom željela naglasiti negativna strana korištenja novih medija koji se sve više koriste u školama, te posljedicama koje isti uzrokuju na psihofizičko zdravlje djece osnovnoškolske dobi. Također, zanimalo nas je koliko djeca prate nove trendove mobilnih tehnologija, stoga je napravljeno istraživanje o učestalosti i razlozima korištenja pametnih satova. Rezultati istraživanja dokazali su da za sada ipak manji postotak ispitanika, njih 22,2% koristi pametan sat potvrđuje prvu hipotezu „Pametni sat u školi koristi manje od polovine ispitanika (50%)“. Pri tome, važno je napomenuti kako je u nekim školama ispitanika donesena službena zabrana o korištenju pametnih uređaja u prostorima škole što zasigurno doprinosi ovakvom rezultatu. Što se pak tiče druge hipoteze „Učenici pametni sat u školi najviše koriste u neprimjerene svrhe“, rezultati istraživanja pokazuju da više od 90% ispitanika ne koristi pametan sat u neprimjerene svrhe (snimanje drugih učenika i učitelja, prepisivanje na ispitima, objavljivanje sadržaja iz prostora škole na društvenim mrežama) što opovrgava postavljenu hipotezu.

Kako bi se spriječilo neprimjereno ponašanje djece putem interneta, a samim time doprinijelo boljim među vršnjačkim odnosima i zdravijoj razrednoj klimi, nadamo se da će sve više škola posegnuti za odlukom zabrane korištenja mobilnih uređaja u školama te poraditi na dodatnoj edukaciji djece i roditelja.

Literatura

Ciboci, Lana, Ćosić Pregrad, Ivana, Kanižaj, Igor i sur . (2020). Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu HR Kids Online. <http://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf> (27.1.2024).

Djeca i mediji, Agencija za elektroničke medije (2018). https://www.medijiskapismenost.hr/wp-content/uploads/2018/04/Djeca-i-mediji-knjizica_medijska_pismenost.pdf

Đuran, Antonija, Koprivnjak, Dijana, Maček, Nataša (2018). Utjecaj medija i uloga odraslih na odgoj i obrazovanje djece predškolske i rane školske dobi. *Communication Management Review*, 4. <https://hrcak.srce.hr/file/326261> (27.1.2024).

EU Kids Online (2014). EU Kids Online: findings, methods, recommendations. EU Kids Online, LSE. Dostupno na <http://eprints.lse.ac.uk/60512/>.

Gunc, Zlata, Sigurno dijete u sigurnom okruženju (2007). *Dijete, vrtić i obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, Vol.13 No 49

Sigurno dijete u sigurnom okruženju (srce.hr) (27.1.2024).

Kalaš, I., Bannayan, H., Conery, L. i sur. (2012). ICT in Primary Education – Analytical survey. Vol. 1, UNESCO Institute for Information Technologies in Education, 3-128.

Knežević Barišić, Marina, (2022). Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje ovisi o tome kako ih koristimo. UNICEF. Medijska pismenost <https://www.medijskapismenost.hr/utjecaj-drustvenih-mreza-na-mentalno-zdravlje-ovisi-o-tome-kako-ih-koristimo/> (27.1.2024)

Lim, C., Aube, M., Huergo, E. (2014). ICT in Primary Education – Analytical survey. Vol. 3, UNESCO Institute for Information Technologies in Education, 5-74

Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektive, Poliklinika za zaštitu djece i mladih iz Grada Zagreba (2020). <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-izazovi-i-perspektive/> (27.1.2024).

Sigman, Aric (2010). Daljinski upravljani: Kako televizija šteti našim životima – i što po tom pitanju možemo učiniti. Velika Mlaka: Ostvarenje.

Tomić Latinac, M., Mikulić, M., Šeparović, N. (2010). Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima - izvještaj o rezultatima istraživanja provedenog među djecom, učiteljima i roditeljima u sklopu programa prevencije elektroničkog nasilja „Prekini lanac!“. Ured UNICEF-a za Hrvatsku

*Ivana Bandić Štrbac, OŠ „Trilj“, Trilj, Hrvatska
E mail: ivana.bandic@gmail.com
Iva Erak, OŠ „Kralj Tomislav“, Zagreb, Hrvatska
E mail: ivaerak01@gmail.com*

„ZOOM BIBLIOTERAPIJA“

Sažetak: Psihofizičko zdravlje djece i mladih odnosi se na njihovo mentalno, fizičko i emocionalno blagostanje. To uključuje sposobnost djece da se nosi sa stresom, razvija zdrave odnose s drugima, održava emocionalnu sposobnost i održava tjelesno zdravlje. Mentalno zdravlje djece važno je za cjelokupni razvoj. Danas kada govorimo o mentalnom zdravlju djece i mladih moramo znati da je sve veći broj djece kojima treba podrška u njihovom psihološkom rastu i razvoju. Stoga su obrazovne ustanove mjesta u kojima moramo raditi na unapređenju mentalnog zdravlja. Važno je pružati podršku i razumijevanje, voditi brigu o dječjim osjećajima i brigama te im pružiti potpunu podršku te na taj način pomoći u razvijanju emocionalne stabilnosti. Potrebno je promicati zdrave navike, razvijati socijalne vještine i educirati o emocionalnom zdravlju. Biblioterapija u knjižnici jedan je od načina kako djecu poticati da upoznaju svoje emocije i izraze svoje osjećaje. Čitanje zahtjeva interdisciplinarni pristup u kojem se isprepliću biološki, društveni, emocionalni, psihološki i intelektualni sastavnici.

Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, mentalno zdravlje, emocije, čitanje, knjiga, biblioterapija

"ZOOM LIBRARY THERAPY"

Abstract: The psychophysical health of children and young people refers to their mental, physical and emotional well-being. This includes children's ability to cope with stress, develop healthy relationship with others, maintain emotional competence and maintain physical health. Children's mental health is important for overall development. Today, when we talk about the mental health of children and young people, we must know that there is an increasing number of children and young people who need support in their psychological growth and development. Therefore, educational institutions are places where we must work to improve mental health. It is important to provide support and understanding, to take care of children's feelings and concerns, and to provide them with full support, helping to develop emotional stability. It is necessary to promote healthy habits, develop social skills and educate about emotional health. Bibliotherapy in the library is one of the ways to encourage children to get to know their emotions and express their feelings. Reading requires an interdisciplinary approach in which biological, social, emotional, psychological and intellectual components are included.

Key words: psychophysical health, mental health, emotions, reading, book, bibliotherapy

1 Uvod

U današnjem svijetu koji je obilježen brzim tempom života, tehnologijom i različitim izazovima, važno je posvetiti posebnu pažnju promociji psihofizičkog zdravlja djece. Psihofizičko zdravlje djece obuhvaća njihovo emocionalno, mentalno. Fizičko i socijalno blagostanje, a ključno je za njihovu sreću, uspjeh i općenito dobrobit. Jedan od ključnih aspekata promocije psihofizičkog zdravlja djece je poticanje tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane. Redovita tjelesna aktivnost ne samo da doprinosi fizičkom zdravlju djece, već i pozitivno utječe na njihovo zdravlje, raspoloženje i samopouzdanje. Kroz igru, sport, ples ili jednostavnije vježbe, djeca mogu razviti motoričke vještine, ojačati mišiće i kosti te naučiti važnost timskog rada. Osim tjelesne aktivnosti važno je poticati i razvoj emocionalne inteligencije kod djece. Kroz različite aktivnosti poput čitanja, umjetnosti, glazbe, meditacije, ili terapije igrom, djeca mogu naučiti prepoznavati i izražavati svoje osjećaje, razvijati empatiju, upravljati stresom te graditi pozitivne odnose s drugima. Emocionalna stabilnost ključna je za mentalno zdravlje djece i njihovu sposobnost suočavanja s izazovima svakodnevnog života.

2 Ključ za sretno i uspješno odrastanje

Važan dio promocije psihofizičkog zdravlja djece je i podrška obitelji, škole i zajednice. Briga o djeci donosi mnogo veselja, ljubavi i ispunjenosti. U isto vrijeme može donijeti i prepreke, teškoće i nedoumice (G.Buljan Flander, 2018.). Roditelji, učitelji, stručnjaci i lokalne institucije trebaju surađivati kako bi stvorili poticajno okruženje za djecu, pružili im podršku, educirali ih o važnosti zdravih navika te prepoznali i intervenirali u slučaju

potrebe. Promocija psihofizičkog zdravlja djece treba biti kontinuirani proces koji se temelji na holističkom pristupu i uvažavanju individualnih potreba i sposobnosti svakog djeteta. Kroz podršku, edukaciju i osnaživanje, možemo stvoriti okruženje u kojem će djeca rasti i razvijati se kao sretni, zdravi i uspješni pojedinci jer zdravo dijete je sretno dijete, a sretno dijete je temelj zdravog društva.

2.1 Emocionalno zdravlje djeteta

Emocionalno zdravlje djeteta igra ključnu ulogu u njihovom cjelokupnom razvoju i dobrobiti. Emocionalno zdravlje obuhvaća sposobnost djeteta da prepozna, razumije, izrazi i regulira svoje osjećaje na zdrav i dobi primjeren način. Djeca koja imaju dobro emocionalno zdravlje imaju veću vjerojatnost da razviju zdrave i pozitivne odnose s drugima, uspješno se nose sa stresom i izazovima te postignu svoj puni potencijal u školi i životu općenito. Danas znamo da možemo razumjeti kako negativne emocije snažno utječu na naše kognitivno i intelektualno funkcioniranje (Chabot, 2009.). Važno je poticati emocionalno zdravlje djeteta kroz podršku, razumijevanje, osnaživanje i učenje emocionalnih vještina. Odgajatelji, učitelji, roditelji igraju ključnu ulogu u tom, pružajući djetetu sigurno okruženje, podršku u izražavanju osjećaja, učenje rješavanja problema te modeliranje pozitivnih oblika ponašanja. Kroz različite aktivnosti, poput igre, čitanja, umjetnosti, razgovora, podrške djeca mogu naučiti kako prepoznati i izraziti osjećaje te razviti empatiju i kako graditi zdrave odnose. Kroz podršku i edukaciju o emocionalnom zdravlju možemo pomoći djeci da postanu emocionalno stabilni, samopouzđani i sretni pojedinci. Snažno emocionalno zdravlje djeteta temelj je za sretan i uspješan život.

2. Biblioterapija

Školska knjižnica idealno je mjesto za raznovrsno, kreativno i raznoliko učenje. Školska knjižnica i knjižničar pruža učenicima bogato i poticajno okruženje za učenje, razvoj vještina čitanja i istraživanja te promicanje cjeloživotnog učenja. „Čitanje kao vještina, psihološki proces i najnovija prilagodba živčanog sustava potrebama komunikacije i kulture proučava se odavno. To je vještina bez koje moderni čovjek ne može i važno je usvojiti je u dječjoj dobi, jer na toj vještini počiva u velikoj mjeri djetetova spoznaja svijeta i mogućnost budućeg profesionalnog osposobljavanja.“ (Čudina – Obradović, 2014). Čitanje se u literaturi navodi kao najvažniji prediktor u obrazovanju te u cjeloživotnom učenju. Prema onome kako učenik čita, što čini njegove čitalačke sposobnosti i vještine te kakav je njegov svekoliki odnos prema čitanju moguće je predvidjeti kako će učenik uspijevati u pojedinom području obrazovanja budući da je čitanje uključeno u gotovo sva područja života. Čitanje potiče intelektualni, socijalni, emocionalni, moralni i estetski razvoj djeteta. Kako bi školska knjižnica ostvarila svoju ulogu u odgojno – obrazovnom procesu važno je da školski knjižničar može identificirati djetetove čitateljske interese, a još je važnije pobuditi interes za čitanje. Knjižničar to može odabirom primjerenih i zanimljivih aktivnosti i pored osmišljene, bliske suradnje sa školskim pedagogom u mogućnosti je utjecati na razvoj čitalačkih vještina, kulturološkog odgoja i kritičkog mišljenja. Knjižničar može približiti djeci mnoštvo situacija i tema koje ih muče i zanimaju. Aktivnosti knjižničara utjecat će i na razvijanje učenikove pozitivne školske slike o sebi. „Povjerenje učenika u vlastite sposobnosti učenja i postizanja dobroga školskog uspjeha uvjet je postizanja kognitivnog angažmana, a to znači i uspješnog učenja. U osnovi nastanka školske slike o sebi jesu pojedinačna opažanja uspješnosti u nekom zadatku, koja se najprije svrstavaju u opažanja uspješnosti u različitim područjima znanja a zatim se svrstavaju u dvije šire skupine: školsko i izvanškolsko područje.“ (Andrilović i Čudina-Obradović, 1996). Stoga će knjižničar primjerenim aktivnostima među kojima je i biblioterapija utjecati na razvoj pozitivne slike o sebi. Djeca se poistovjećuju s likovima u pričama, razlučuju što je dobro a što nije. Na taj način knjižničar primjerenim aktivnostima potiče pozitivnu sliku o sebi. Današnji učenici su digitalni domorodci. Njihovo digitalno djetinjstvo i prerani utjecaj digitalnih medija dovode do raznih poteškoća u ponašanju, problema u komunikaciji,

socijalizaciji. Digitalno djetinjstvo dovodi i do problema povezanih s ranom uporabom interneta, negativnim utjecajem na mentalno zdravlje učenika. Nepovoljnim utjecajem na fizičko zdravlje i problema povezanih s pretilošću. Djeca koja rano koriste internet mogu biti izložena različitim sigurnosnim rizicima poput cyberbullyinga, online predatora ili neprimjerenog sadržaja. Nedostatak iskustva i znanja o sigurnom korištenju interneta može ih učiniti ranjivima. Prekomjerna uporaba interneta može dovesti do problema s mentalnim zdravljem kao što su ovisnost o internetu, socijalna izolacija, depresija i anksioznost. Rana izloženost virtualnom svijetu može utjecati na razvoj socijalnih vještina. Rana uporaba interneta može dovesti do smanjene tjelesne aktivnosti i povećanog sjedenja, što može rezultirati pretilošću i drugim zdravstvenim problemima poput problema sa leđima, očima i spavanjem. Kako bi se riješili ovi problemi, važno je da roditelji, odgajatelji i škole pruže odgovarajuću edukaciju o sigurnom korištenju interneta, postave granice i nadziru vrijeme provedeno online te potiču uravnotežen pristup internetu s drugim aktivnostima poput fizičke aktivnosti, čitanja knjiga i društvenih interakcija.

Zaključak

Naš svakodnevni život obojen je čitavom paletom emocija: sreća, tuga, iznenađenje, ljutnja, strah...I odraslima je ponekad teško imenovati osjećaj koji ih ispunjava i uspješno ploviti kroz svijet emocija, a poseban je to izazov djeci koja svoj emocionalni svijet tek upoznaju. Djetetov emocionalni život počinje postojati od samog trenutka kada dođe na svijet, kroz godine odrastanja mijenja se i obogaćuje. Dijete s vremenom usvaja vještine koje mu pomažu suočavati se s različitim emocijama. Stoga je izuzetno važno dijete razumjeti i dati mu slobodu i podršku u emocionalnom razvoju. Razgovor s djecom o emocijama važan je korak u poticanju njihovog emocionalnog razvoja i osnaživanju njihovih emocionalnih vještina. Da bi pomogli djeci izraziti svoje osjećaje u velikoj mjeri nam mogu pomoći razne knjige kroz biblioterapiju. Učitelji moraju stvoriti sigurno okruženje, jer je važno da dijete može otvoreno razgovarati o osjećajima bez osude i kritike. Važno je da u biblioterapiji slušamo jedni druge i na taj način iskažemo interes za osjećaje i emocije drugoga. Kroz otvorene i podržavajuće razgovore o emocijama možemo pomoći djetetu da razvije emocionalnu inteligenciju, samopouzdanje, i sposobnost suočavanja s različitim emocionalnim izazovima. Ulaganje u prevenciju problema te promociju mentalnog zdravlja važno je, održivo i ekonomično. Poticanjem razvoja socijalno-emocionalnih vještina kod djece i mladih, izgradnjom emocionalno toplog odnosa povjerenja s djecom, postavljanjem adekvatnih granica, provođenjem kvalitetnog zajedničkog vremena s djecom kroz organizaciju različitih školskih aktivnosti te aktivnosti u zajednici, smanjujemo vjerojatnost pojave različitih problema mentalnog zdravlja te problema u ponašanju kod djece ili mladih osoba.

Literatura

- Relja, J. (2020) Pedagog i razumijevanje roditeljske uloge u suvremenoj obitelji, Bjelovarski učitelj, god. XXV, br. 1-3, Bjelovar
- Čudina – Obradović, V. (2014). Psihologija čitanja – Od motivacije do razumijevanja. Zagreb, Golden marketing
- Andrilović, V.; Čudina – Obradović, M. (1996). Psihologija odgoja i obrazovanja
- Chabot, D. (2009): Emocionalna pedagogija. Zagreb, Educa
- Buljan Flander, G. (2018). Znanost i umjetnost odgoja. Sveta Nedjelja, Geromar

PROMOCIJA PSIHOFIZICKOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Rezime: Zdravlje je stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Glavna uloga društvene zajednice u cjelini je preduzimanje mjera u cilju zaštite i unapređenju zdravlja. Čovjek kao jedinka prolazi kroz životni ciklus od rođenja pa do starenja. U toku životnog ciklusa isprepleću se specifična zdravstvena stanja. Ta stanja ne zavise samo od genetike nego i od drugih faktora (socijalnih, ekonomskih...). Faktori koji utiču na pravilan rast i razvoj djece i mladih su: porodica, lokalne zajednice, škole, vrtići, formalne edukacije, resursi... Za njihovo psihofizičko zdravlje i pripremu za budućni život odgovornost snose porodica i društvena zajednica. Za detektovanje poremećaja i promjena u psihofizičkom razvoju djece i mladih veliku ulogu imaju školske i predškolske ustanove.

Ključne riječi – djeca, adolescenti, porodica, zdravlje, promocija.

PROMOTION OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract: Health is a state of complete physical, mental and social well-being, not just the absence of disease. The main role of the social community as a whole is to take measures aimed at protecting and improving health. Specific health conditions are interwoven. These conditions do not depend only on genetics, but also on other factors (social, economic...). Factors that influence the proper growth and development of children and young people are: family, local communities, schools, kindergartens, formal education, resources... The family and social community are responsible for their psychophysical health and preparation for future life. Schools and preschool institutions play a major role in detecting disorders and changes in the psychophysical development of children and young people.

Key words - children, adolescents, family, health, promotion.

Uvod

Djeca i mladi zaslužuju imati pozitivna iskustva u životu, pravilno psihofizičko odrastanje praćeno mentalnim i fizičkim zdravljem a ne mentalnim i fizičkim poremećajima. Mi kao vaspitaci, roditelji, stručni saradnici i medicinski radnici moramo obratiti pažnju na njihove stavove, tjelesne manifestacije, razgovarati sa djecom i saznati kako proživljavaju različite situacije. Doba odrastanja obilježeno je mnogim izazovima ali i pritiscima pred kojim se djeca često ne snalaze. Mnogi problem sa kojima se susreću djeca i adolescenti mogu da se umanje ako se posvetimo unapređenju okoline u kojoj djeca borave. Osigurati zdravo odrastanje djece velika je odgovornost odraslih.

Promocijom zdravlja u školskom i predškolskom uzrastu unapređujemo zdravlje, sprečavamo bolesti i osiguravamo kvalitet života. Preporuka SZO je povećanje promocije psihofizičkog zdravlja djece i mladih, bolju saradnju roditelja, škola i vrtića kao i stručno usavršavanje profesionalaca iz tih ustanova. Svakodnevno raditi na jačanju veza roditelj – dijete – vaspitač (učitelj). Organizovati roditeljske sastanke na temu – Psihofizički razvoj djeteta. Uključiti sve društvene resurse u promociji zdravlja.

Mentalno zdravlje

Podaci SZO pokazuju da 10 do 20% djece do 18-te godine starosti ima neki poremećaj mentalnog zdravlja. Od tog procenta razvije se 3-12% ozbiljnih psihickih poremećaja. Najzastupljeniji mentalni poremećaji u dječjem uzrastu su poremećaj pažnje sa ili bez hiperaktivnosti (ADHD / ADD) i anksiozni poremećaji. Uz ove poremećaje uočene su poteškoće u učenju, loša slika o sebi, porodični problem, problem u ponašanju, nepravilna i neadekvatna ishrana, pretjerano korišćenje digitalnih mreža (tv, telefon, kompjuter). Mentalno zdravlje je usko povezano sa okolinom u kojoj djeca žive. Porodica je nemocna da se sama nosi sa ovakvim problemima. Zbog toga psihofizičko stanje djece i mladih zahtijeva društveni pristup.

Ocuvanjem mentalnog zdravlja djece doprinosimo zdravlju, sreći i prosperitetu djece i adolescenata. Mi kao odgovorne osobe moramo obezbijediti motivisno okruženje kao pre-

venciju mentalnog ponasanja i poremećaja. Mentalno zdravlje obuhvata pravilan psihofizički razvoj djece i mladih, njihovih potencija i mogućnosti, jačanje snaga njihovih ličnosti i izdržljivosti i otpornosti na stresove. Vaznu ulogu imaju školske i predškolske zajednice koje sa svojim stručnim kadrovima brzo detektuju problem i stručno reaguju.

Fizicko zdravlje djece i mladih

“U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH” je rečenica koja povezuje fizičko i mentalno zdravlje. Fizičko zdravlje ne zavisi samo od nasljednih faktora već i od socioekonomskih uslova, resursa, društvene sredine, porodice... Zdravlje ugrožavaju nedovoljne fizičke aktivnosti, neadekvatna i preobilna ishrana, stres, zagađenje i drugo. Najveći problem kod fizičkog zdravlja djece su: gojaznost, nedovoljna fizička aktivnost i stres. Istrazivanjima IJZ Crne Gore 2019g. o prevenciji prekomjerne težine kod djece uzrasta 7g, pokazalo se da je gojazan svaki 5ti dječak i svaka 10ta djevojčica. Gojaznost skraćuje životni vijek, izaziva posljedice kao što su: koronarna bolest, moždani udar i secerna bolest.

Prevencija gojaznosti je pravilna strategija u školama u vrtićima kroz uvođenje nastave fizičkog vaspitanja sa stručnim licima kako u nižim razredima škola tako i u vrtićima. Fizička aktivnost ne odnosi se samo na sport već uključuje uspotne aktivnosti poput setnje, igranja, pomaganja u kući. Djeca i mladi se moraju aktivirati na različite fizičke aktivnosti (voznja rolera, skejta, fitness, voznja bicikla, ples, setnja kućnih ljubimaca).

Uvođenjem zdravih stilova života smanjuje se potreba za internetom, tv i kompjuterom. Prema podacima izveštaja SZO iz 2021g. 29% djece od 7-9 godina, u zemljama koje su prikupljale podatke, živi sa prekomjernom težinom uključujući gojaznost.

Promocija zdravlja

Pod promocijom zdravlja podrazumijevamo sve nacionalno javno – zdravstvene programe i strategije, prevencije javnog zdravlja. Promocija zdravlja je proces osposobljavanja ljudi da povećaju kontrolu nad svojim zdravljem i unapređenjem zdravlja. Ona je kombinacija zdravstvenog vaspitanja, političkih i ekonomskih programa, dizajniranih da potpomognu promjene u ponašanju u životnoj sredini koje vode unapređenju zdravlja. Proces promocije zdravlja počinje od djetinjstva i nastavlja se kroz period školovanja. U svrhu promocije psihofizičkog zdravlja najvažniju ulogu imaju školske i predškolske ustanove. Promocija se opisuje kroz razne aktivnosti – radionice otvorenog i zatvorenog tipa, seminare, prezentacije o ličnoj i opštoj društvenoj higijeni o zdravim stilovima života. U predškolskom uzrastu kod djece se često javljaju strahovi. Kao prevencija toga vaspitaci, medicinske sestre i stručni saradnici mogu organizovati razne aktivnosti gdje djeca mogu pokazati svoje talente – sposobnosti.

Principi i promocija zdravlja

- odnose se na cjelokupno stanovništvo
- usmjereno je na determinante zdravlja
- efikasno učesce stanovništva
- zdravstveni sektor ima veliki značaj

Promocija psihofizičkog zdravlja u porodici

Porodica kao osnovna ćelija društva svojim ponašanjem, navikama i odnosima može imati zdravstveno promotivan i zdravstveno destruktivan uticaj na djecu i mlade.

Promocija psihofizičkog zdravlja u školama i vrtićima

Mnoga djeca i mladi mogu biti ugroženi “socijalnim morbiditetom” uključujući nasilje u porodici i sredini, opasno okruženje, zloupotreba supstanci i drugo. Oni mogu razviti nezdrave i uporne obrasce ponašanja kao što su: nepravilna ishrana i nedovoljna fizička aktivnost. Zastita mentalnog zdravlja obuhvata mjere i aktivnosti u nekoliko ključnih područja djelovanja (promocija, unapređenje zdravlja, prevencija, rano prepoznavanje i liječenje). U vrtićima se formiraju prihvatljive životne navike kroz edukaciju od strane osoba koje

brinu o cjelokupnom rastu i razvoju djece. Veliki akcenat se stavlja na pravilnu i adekvatnu ishranu. Kontrola pravilne ishrane se ogleda u mjerenjima i pracenju rasta i razvoja tokom godine. U skolskom uzrastu najveći nosioci promocije zdravlja mogu biti vrhunski sportisti. Oni postaju primjeri za ugled za mlade generacije. Kako pozitivne tako i negativne osobine sportista mogu snažno da uticnu na mlade kao sastavni dio ličnosti. Tome doprinose sredstva masovnih komunikacija. Osnovni proces u promociji je komunikacija sa javnošću. Komunikacijski modeli odnosa sa javnošću su : neposredni (direktni) i posredni preko distribucije informacija i poruka o zdravlju koriscenjem poznatih mas medija.

Strategija promocije zdravlja

- zdravstveno informisanje (kvalitetna informacija i usvajanje zdravog ponasanja , zdravih stilova zivota)
- zdravstveno vaspitanje (process ucenja kroz iskustvo)
- kontinuirana edukacija (od djetinjstva i tokom skolovanja)

Unapredjivanjem fizickog zdravlja kroz tjelesne vježbe uspostavlja se kontrola nad stresom.

Preporuke

Sprovesti aktivnosti u cilju zastite djece od stetnih medijskih sadrzaja , unapredjenje i promocija kvalitetnih medijskih sadrzaja. Uspostaviti servise podrške djeci u cilju pravilnog fizickog zdravlja. Uspostaviti programe ukljucenja u sportske aktivnosti i uciniti ih besplatnim i dostupnim svoj djeci i mladima. Obezbijediti specijalizovan kadar u cilju adekvatne zdravstvene zastite djece. Sprovođenje obuka zaposlenih u skolskim i predškolskim ustanovama za prepoznavanje u upravljanje mentalnim poteskocama kod mladih. Uspostaviti saradnju sa ustanovama (zdravstvene , socijalne i dječje zastite). Nezanemarivati njihove reakcije tokom boravka kod kuće u skoli i u vrticu. Osigurati okruzenje i podrška cjelokupne drustvene zajednice.

Zakljucak

Dobro zdravlje djece i mladih je izuzetno znacajno za buducnost zemlje , s toga je briga o zdravlju i unapredjenju zdravlja veliki izazov i predmet interesovanja drustva u cjelini. Pravilan psihofizicki razvoj djece i mladih , njihovih potencijala i mogucnosti , jasanje snaga njihovih ličnosti i izdrzljivosti , otpornosti na stresove, kao i preduzimanje drugih novih uloga koje ih cekaju u licnom zivotu i u izgradnji drustva je cilj promocije. Dobro poznavanje faktora koji uticu na zdravlje je osnov za definisanje strategija , mjera i aktivnosti u vidu promocije psihofizickog zdravlja. Djeca su “spuzve koje upijaju” ,te je skolsko i predškolsko doba najpogodnije za usvajanje navika zdravog ponasanja. Od cjelokupne drustvene zajednice zavisi da li ce stvoriti dobre uslove za psihoficki razvoj djece i adolescenata.

Literatura

- Dr.sc.Boris Jokic – Zagreb 2021g “ Psihicko zdravlje djece i mladih za vrijeme pandemije i potresa “
- Prof.dr.sc. Gordana Kerestez – Zagreb 2016g “Razumijemo li adolescente I imamo li kvalitetne odnose sa njima “
- Prof.dr. Agima Ljaljevic – Budva 2023g “Primjena standarda u pracenju rasta djece”
- Prof.dr.Sanja Music Milanovic-Budva 2023g ”Evropska studija o gojznosti”

EKOLOŠKI ODGOJ

Sažetak: Ekološki odgoj predstavlja temeljni aspekt obrazovanja koji je usmjeren na razvoj svijesti o očuvanju prirode i okoliša. U formativnim godinama dječjeg razvoja, ekološki odgoj igra ključnu ulogu u oblikovanju njihovih stavova, vrijednosti i ponašanja prema prirodi i zajednici. Uloga učitelja u ovom procesu je nezamjenjiva zbog njihove sposobnosti da utječu, educiraju i inspiriraju mlade umove. U Katoličkoj osnovnoj školi u Šibeniku provode se brojne aktivnosti čiji je cilj razvoj ekološke svijesti, odnosno ekološki odgovorno ponašanje.

Ključne riječi: ekološki odgoj, učenik, učitelj, škola, aktivnosti

ECOLOGICAL EDUCATION

Abstract: Ecological education is a fundamental aspect of education aimed at developing awareness of nature and environment conservation. In the formative years of children's development, environmental education plays a key role in shaping their attitudes, values and behavior towards nature and the community. The role of teachers in this process is indispensable because of their ability to influence, educate and inspire young minds.

In the Catholic elementary school in Šibenik, numerous activities are carried out with the aim of developing ecological awareness, i.e. ecologically responsible behavior.

Keywords: environmental education, student, teacher, school, activities

Uvod

Organiziranjem praktičnih aktivnosti kao što su recikliranje, sadnja biljaka ili čišćenje okoliša, učitelji omogućavaju djeci da izravno doprinose očuvanju prirode.

Razvijanje ekološke svijesti može se postići kroz edukativne projekte i radionice koje se bave specifičnim ekološkim problemima. U nastavku su navedeni brojni primjeri aktivnosti kojima razvijamo ekološku svijest kod djece.

Akcije za čišću okolinu

Učenici Katoličke osnovne škole redovito sudjeluju u čišćenju i prikupljanju smeća i otpada u školskom dvorištu, školskom masliniku i školskoj okolini.

Kroz ekološki odgoj učenici uče kako njihove svakodnevne aktivnosti mogu imati pozitivan ili negativan utjecaj na okoliš.

Mali školski vrt

Polaznici Ekološke skupine redovito u školskom vrtu čupaju travu, sade i njeguju mediteransko bilje, kopaju zemlju, usitnjuju, sade nekoliko vrsta povrća (bob, češnjak, brokula, rajčica...). Učitelji pomažu učenicima u radovima te na taj način svojim primjerom služe kao uzori svojim učenicima.

Zaštita i briga zimi o pticama stanicama

Učenici redovito na stabla u školskom dvorištu postavljaju hranilice za ptice zimi i brinu o tome da u njima budu sjemenke za ptice.

Razumijevanje međuovisnosti čovjeka i prirode potiče razvoj empatije prema živim bićima i ekosustavima.

Posjeti Sokolarskom centru

U našoj županiji nalazi se jedini Sokolarski centar u Hrvatskoj u koji učenici redovito odlaze i upoznaju se s važnošću očuvanja prirode i života sokolova. Posjetitelji se upoznaju sa svijetom grabežljivaca i uče o njihovom značenju u ekosustavu. Posjeti ovakvim centrima razvijaju kod djece empatiju prema životinjama.

Školski medni dan

Kroz poučno predavanje i radionicu učenici prvih razreda svake godine se upoznaju s važnošću pčela i potrebom njihovog očuvanja, načinom dobivanja meda, važnošću meda za prehranu čovjeka i slično.

Uz predavanje učenici na poklon dobiju i slikovnicu o pčelama i staklenku meda.

Dan jabuka

U današnjem svijetu prepunom fast food hrane bitno je osvijestiti učenicima da slane i slatke „grickalice” nisu dobre za zdravlje i treba im ponuditi adekvatnu zamjenu zdrave prehrane i sušenog voća. Taj dan učenici prave zdrave kolače od jabuka, cijede sok, jedu jabuke i sl.

Na taj način kod učenika se razvija svijest o važnosti zdrave hrane i štetnosti fast food hrane.

Dan bez automobila

U mjesecu rujnu obilježava se Dan bez automobila. Toga dana učenici uče o štetnosti ispušnih plinova, štetnosti smoga, važnosti kretanja, vožnje bicikla itd. Učenici toga dana dolaze u školu biciklima, rolama, na skateboardu... te se organiziraju sportske igre na njima i natjecanja. Obilježavajući Dan bez automobila učenike se uči odgovornom ponašanju prema okolišu.

Prikupljanje starog papira, plastičnih boca, baterija

Redovno sudjelujemo u akcijama prikupljanja starog papira i plastičnih boca. Na taj način učenici uče koliko je bitno recikliranje, pretvaranje starog u novog. Također prikupljamo stare baterije i podučavamo učenike o štetnosti baterija i njenih otrova kad se nađu u zemlji. Kroz rano usvajanje ovih znanja i ponašanja, djeca postaju odgovorni čuvari našeg planeta.

Zbrinjavanje ulja iz školske kuhinje

Jestivo ulje iz naše školske kuhinje ne bacamo, već surađujemo s tvrtkom koja ga prikuplja i zbrinjava bez uništavanja okoliša. Učenici su upoznati s potrebom zbrinjavanja jestivog ulja na ispravan način i često ta znanja prenose i članovima svojih obitelji. Praktične aktivnosti potiču razvijanje ekološke svijesti.

Suradnja s Nacionalnim parkom „Krka“

Edukatori NP „Krka“ često dolaze u našu školu gdje provode različite ekološke radionice. Učenici uče o endemskim vrstama u nacionalnom parku, biljnom i životinjskom svijetu koji ondje obitava, pravilima ponašanja u nacionalnom parku, a zatim u kvizu provjeravaju stečeno znanje i postaju Mali čuvari prirode.

Odlasci u Nacionalni park „Krka“

Učenici i nastavnici odlaze na lokalitete nacionalnog parka i u sklopu terenske nastave sudjeluju u različitim edukativno- ekološkim radionicama. Na primjer uče o žabama, šišmišima s ciljem edukacije javnosti o njihovoj ugroženosti. Također se upoznaju i sa specifičnostima biljnog svijeta, npr. sudjelovali su u radionici u kojoj su se upoznali s posebnostima hrasta lužnjaka. Terenske nastave su izvrstan način razvijanja ekološke osviještenosti na praktičnoj razini.

Akcija „Volim šume“

Učenici naše škole sudjelovali su ove godine u velikoj akciji „Volim šume“. Organizacija koja je organizirala natječaj je za svaki likovni uradak šume zasadila 2 sadnice stabala. Na taj način smo sudjelovali u pošumljavanju golih površina RH s 26 000 sadnica. Učenici su dobili priznanje i zahvalu i bili su jako ponosni.

Važnost očuvanja mora i oceana

Djelatnice Instituta za oceanografiju i ribarstvo iz Splita osmislile su i provode projekt More budućnosti. Posjetile su i našu školu i provele radionicu čiji je cilj senzibilizirati djecu prema

okolišu i održivom razvoju. Učenici su upoznali razne procese koji se odvijaju u moru, upoznali su različite vrste školjaka i otkrili mnoge zanimljivosti iz morskog svijeta.

Sudjelovanje u eTwinning ekološkim projektima

Škola se uključuje u eTwinning projekte s raznim temama, a često to budu i ekološke teme.

Na primjer projekt „Živimo zelenije i održivije 2“

poticao je praktični i kreativno stvaralački rad te aktivnu participaciju djece u ekološkim aktivnostima škole, lokalne zajednice i šire kroz koje su učenici stjecali navike odgovornog ponašanja prema okolišu i održivom razvoju. Sve projektne aktivnosti bile su usmjerene na odgoj.

Zaključak

Razvoj ekološke svijesti kod djece ključan je za izgradnju održive budućnosti. Rano uvođenje ekoloških tema pomaže djeci razumjeti važnost očuvanja okoliša i potrebu za održivim životom. Učitelji igraju nezamjenjivu ulogu u ovom procesu, ne samo kao edukatori nego kao i uzori. Integracijom ekološkog odgoja u školski kurikulum, praktičnim aktivnostima i promicanjem ekološki odgovornog ponašanja, možemo osigurati da buduće generacije razviju duboko poštovanje prema prirodi i okolišu. Analizirajući ekološke probleme, djeca razvijaju sposobnost kritičkog razmišljanja i rješavanja problema. Kroz rano usvajanje ovih vrijednosti, djeca postaju odgovorni čuvari našeg planeta, sposobni suočiti se s izazovima očuvanja okoliša i promicanja održivosti.

Literatura

Katolička osnovna škola (2018.) Veslamo evo... Monografija o 10. obljetnici Katoličke osnovne škole u Šibeniku. Šibenik: Educa d.o.o.

Mrežna stranica Katoličke osnovne škole u Šibeniku, <http://os-katolicka-si.skole.hr/>

Kurikuli Katoličke osnovne škole u Šibeniku, <http://os-katolicka-si.skole.hr/kurikul>

Dijana Penava, Osnovna škola „August Cesarec” Ivankovo, Hrvatska

E-mail: dijana.loncar.penava@gmail.com

Ivana Kozić, Osnovna škola „August Cesarec” Ivankovo, Hrvatska

E-mail: ivanamaje@gmail.com

DJECA SU NAŠE BOGATSTVO

Sažetak: Moderan život donosi razne prednosti, poput dostupnije i razvijenije mreže zdravstvenih ustanova, ugodniji, lagodniji život uz razna pomagala za radove koje su u prošlosti morali obavljati ljudi, a sada su tu ulogu preuzeli strojevi, brže prenošenje informacija, veća dostupnost informacija. Međutim, moderan život ipak u nekim aspektima našalost djeluje negativno na nas, a pogotovo na naše učenike, na djecu i mlade. Život je ubrzan, broj informacija koje svakodnevno primamo se povećao, broj odluka koje moramo donijeti na dnevnoj bazi također je u porastu. Djeca i mladi su promijenili svoje navike, manje se kreću, manje se bave sportom, manje se druže uživo, više sjede za računalom ili koriste mobitel ležeći u krevetu, nezdravo se hrane, jedu previše grickalica, slatkiša, brze hrane i piju previše zaslađenih sokova i energetske pića. Uz porast zdravstvenih problema što se tiče fizičkog zdravlja, još je više zabrinjavajući porast problema sa psihičkim, mentalnim zdravljem. Iz tog razloga, mi učitelji imamo potrebu i u sklopu svog nastavnog procesa i izvannastavnih aktivnosti, posvetiti vrijeme i uložiti trud kako bi pozitivno utjecali na naše učenike i radili na poboljšanju njihova psihičkog i fizičkog zdravlja. Navedeno možemo ostvariti kroz razne aktivnosti, projekte, uključivanje u međunarodne projekte, provođenje anketa, radionice na satu razrednika ili izvannastavnim aktivnostima.

Ključne riječi: moderan život, učenik, mladi, djeca, psihičko zdravlje, fizičko zdravlje, projekti, radionice

CHILDREN ARE OUR WEALTH

Abstract: Modern life brings all kinds of advantages, like more accessible and developed network of health institutions, more pleasant and easier life because we have different gadgets that make everyday life easier. Those gadgets do the work people used to do by hand in the past. Now it is all done by machines, information reaches us more quickly than ever and information is more accessible than in the past. However, modern life has its negative aspects, especially concerning our students, children and the young in general. Life is much faster, the number of information we receive every day has increased significantly, and also the number of decisions we have to make every day. Children and young have changed their habits, they move less, do less sports, spend less time together, hanging out in person, they sit more at their computers or use their phones, they lay in bed, they eat unhealthy food, too many snacks, sweets, fast food and drink too many sweetened drinks and energy drinks. Besides the increase in physical health problems, even more alarming is the increase in problems with mental health. Because of that, we as teachers have the need to dedicate time and effort in our educational process and our extracurricular activities to positively affect our students and work on their mental and physical health. The aforementioned is attained through different activities, projects, participating in international projects, doing questionnaires, workshops in teacher's classes or extracurricular activities.

Keywords: modern life, student, young, children, mental health, physical health, projects, workshops.

Uvod

Djeca su sve više okrenuta modernom druženju (virtualnom), izmjenjuju kontakte s poznanima i nepoznatima i ulaze u svijet druženja putem igrica. Međutim, dugoročno to nije dobro. Djeca postaju usamljena, nemaju prijatelja, zdrave komunikacije, nema stvarnih reakcija. Percepcija stvarnosti oko njih je izokrenuta. Dugotrajnog virtualnog kontakta s vršnjacima dovodi do promjena u strukturi i funkciji mozga. Ovdje je potrebno naglasiti da je najviše zastupljena regija koje su uključenu u socijalnu kogniciju i regulaciju emocija. Ukoliko je osoba usamljena povećava se aktivnost u regijama mozga koje su povezane s percepcijom društvene prijetnje, a kao posljedica toga smanjuje se aktivnost u područjima u procesuiranju socijalnih nagrada. Što su problemi današnje djece? Usamljene osobe često imaju osjećaj da su odbačeni ili isključeni u društvu, a takvi osjećaji povezani su fizičkom boli zato što aktiviraju neuralne puteve koji su povezani s osjetom boli (Vittale i Smith, 2022.). Kod djece treba poticati razvoj socijalnog mozga. Socijalni mozak predstavlja složenu mrežu neuralnih struktura i procesa u ljudskom mozgu koji će djeci omogućiti kretanje i pravilno postupanje u društvenom labirintu. Prefrontalni korteks omogućuje razumijevanje namjera i mentalnih zdravlja drugih, analiziranje izraza lica, glasovne intonacije, neverbalne komunikacije

(Grossmn 2009.). Potrebno je naglasiti amigdalu pomoću čega je moguće razumijevanje i povezivanje značenja određenog izraza lica, ali i obrada straha. Ukoliko dijete razvije veću i složeniju socijalnu mrežu samim time dolazi i do razvoja veće amigdale (Bickart i suradnici, 2011). Amigdala ima veću aktivnost kod djece nego kod odraslih. Veća aktivnost amigdale povezana je s razinom i kontinuitetom izloženosti stresnih situacija. Roditeljska skrb može povećati ili smanjiti aktivnost, međutim osim roditelja na amigdalu mogu utjecati i odgojni i obrazovni djelatnici. Ukoliko dijete osjeti prisutnost roditelja ono istražuje nove situacije, trudi se, povećava se sklonost ulaženja u nove situacije i na taj način se smanjuju svakodnevni strahovi. Ukoliko je dijete izloženo emocionalno nestabilnom roditelju s naglaskom na pretjeranom iskazivanju emocije straha i ljutnje kod djece za posljedicu ima povećanje aktivacije amigdale. Kod djece treba poticati socijalni fitness. Postoje dva načina kako to provesti u razredu, jedan je aktivno slušanje, a drugi volontiranje.

Aktivno slušanje

Aktivno slušanje je metoda koju možemo provesti s djecom u razredu, potaknimo ih da pažljivo slušaju jedni druge, s naglaskom da obrate pozornost na ono što se govori, da potiču komunikaciju kroz dodatno postavljena pitanja, te da pokažu iskreni interes kao sugovornik za temu razgovora, misli i osjećaje. Uz sve navedeno djeca jačaju društvene mreže, prijateljstvo, ali i razvijaju osjećaj empatije. Volontiranje je moguće organizirati u školi. U našoj školi aktivno djeluje Učenička zadruga i kroz njezine aktivnosti potičemo volontiranje. Učenici izrađuju razne ukrase odnose ih u Dom za starije osobe i druže s korisnicima. Kroz volontiranje učenici doprinose zajednici, pružena im je prilika za društvenu integraciju, jačaju društvene vrijednosti, ali i postaju bolje mlade osobe. S djecom je potrebno vrijeme provoditi opušteno i u prirodi. Djeca često školu dožive kao ustanovu za učenje, obaveze i ocjenjivanje. Međutim, postoje i sati u samom rasporedu kada to ne mora biti tako, npr. sat razrednika. Preselimo učenicu u park škole, razgovarajmo s djecom i otkrivo njihove osobine koje nije moguće otkriti u zatvorenoj učionici. Druženje u prirodi djecu čini opuštenijom. To nam može biti jedna od metoda za jačanje socijalnog mozga. Razgovor s djecom važan je razumijevanje i harmoničan odnos u društvu. Ukoliko djeca u nama osjete osobu od povjerenja, otvore se i razgovaraju. Na taj način stvaramo okruženje koje potiče međusobnu podršku, suosjećanje i povezanost, čime se stvaraju temelji za zdravije i sretnije društvo za razvoj mladog pojedinca.

Zaključak

Djeca su naše najveće bogatstvo. I mi kao učitelji moramo puno učiti i proučavati na koje načine možemo izgraditi mlade i pozitivne mlade ljude koji vole društvo, poštuju svakoga i razumiju društvene odnose. Kreativni učitelj može na razne načine potaknuti kod djece razvoj socijalnih vještina. Potaknimo ih da se osjećaju vrijedni članove svoje zajednice, ato je trenutno njihov razred ili škola. Svako dijete je dijamant, samo je pitanje metode njegova brušenja. Metoda rada učinimo da sjaje i budu sretni. Odgajamo i obrazujemo budućnost. Sjetimo se toga svaki put kada uđemo u razred.

Literatura

- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T. i Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2), 290–302 doi: 10.1037/0022-3514.40.2.290
- Grossmann, T., Lloyd-Fox, S. i Johnson, M. H. (2013). Brain responses reveal young infants' sensitivity to when a social partner follows their gaze. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 6, 155–161. doi: 10.1016/j.dcn.2013.09.004
- Grossmann, T. (2015). The development of social brain functions in infancy. *Psychological Bulletin*, 141(6), 1266–1287. doi: 10.1037/bul0000002

STAZAMA JAČANJA PSIHOFIZIČKOG RAZVOJA DJETETA

Sažetak: U ovom radu bit će prikazane različite aktivnosti i metode rada koje se provode s učenicima razredne nastave, a sve u svrhu poboljšanja psihofizičkog zdravlja učenika. Novo vrijeme postavlja brojne izazove kako za djecu tako i za učitelje. Zbog brojnih prepreka koje postavlja moderno vrijeme učenici često lutaju bespućima nesigurnosti koja uključuju nekvalitetnu i neredovitu prehranu, neracionalno provođenje vremena pred ekranima, loše međuvršnjačke odnose, potištenost, nesigurnost, gubitak samopouzdanja, loše rezultate u ostvarivanju odgojno obrazovnih sadržaja te mnoge druge poteškoće. Preopterećenost djece dovodi do pomanjkanja njihovog samopouzdanja kako na emocionalnoj razini tako i na tjelesnoj i intelektualnoj. Djecu treba učiti kako će osvještavati svoje disanje i pokrete tijela, prevladati stres i jačati samopoštovanje.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, pravilna prehrana, odnos sa vršnjacima, izazovi modernog vremena, ovisnost o ekranima, vršnjački odnosi.

ON THE TRACKS STRENGTHENING THE CHILD'S PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract: This paper will present various activities and methods of work that are carried out with students in classroom classes, all with the aim of improving the psychophysical health of students. The new time poses numerous challenges for both children and teachers. Due to the numerous obstacles set by modern times, students often wander along paths of insecurity, which include low-quality and irregular nutrition, irrational spending of time in front of screens, poor peer relationships, depression, insecurity, loss of self-confidence, poor results in achieving educational content and many other difficulties. Overloading children leads to a lack of self-confidence both on an emotional level and on a physical and intellectual level. Children should be taught how to be aware of their breathing and body movements, overcome stress and strengthen self-esteem.

Keywords: mental health, proper nutrition, relationship with peers, challenges of modern times, addiction to screens, peer relationships.

Uvod

Djeca su osobito ranjivi dio opće populacije i upravo kod djece već od rođenja pa do ulaska u svijet odraslih može se značajno pridonijeti unaprjeđenju mentalnog zdravlja. Psihofizički razvoj djeteta po godinama je vrlo dinamičan, višesmjern i cjeloživotan proces koji se kod svakog djeteta odvija na drugačiji, jedinstven način. Ipak, postoje određene faze u spomenutom razvoju te bi svako dijete, s manjim odstupanjima, u određenom periodu trebalo proći kroz sve faze spomenutog razvoja. Prema dječjem psihologu Jean Piaget i njegovoj kognitivno-razvojnoj teoriji čija je glavna pretpostavka činjenica da djeca aktivno grade svoje znanje istražujući svijet koji ih okružuje, najvažniji pojam je adaptacija. Ovaj pojam podrazumijeva prilagodbu djeteta na okolinu. Piagetove faze razvoja u djetinjstvu su sljedeće:

- senzomotorička faza (od rođenja do 2. godine) – kognitivni razvoj s djetetovom upotrebom osjetila i pokreta u svrhu istraživanja svijeta,
- predoperacijski faza (2 – 7 godina) – karakteristično simboličko mišljenje predškolskog djeteta koje je prepuno nelogičnosti,
- faza konkretnih operacija (7 – 11 godina) – dijete organizira spoznaje i rasuđivanje kroz svoju školsku okolinu,
- faza formalnih operacija (više od 11 godina) – mišljenje djeteta postaje kompleksan, apstraktan sustav razumijevanja adolescenta i odrasle osobe.

Kroz sve spomenute faze važno je naglasiti aktivnu ulogu djeteta u vlastitom razvoju. Ipak, kroz Piageteove teze uočen je nedostatak, a to je premali utjecaj okoline na sam razvoj djeteta. U ovom tekstu bit će iskazano bavljenje fazom razvoja školskog djeteta odnosno fazom konkretnih operacija kod djece od 7 do 11 godine života. Polazak u školu stvara brojne izazove za većinu djece – od upoznavanja velikog broja novih ljudi, uspostavljanja novih autoriteta te dugotrajnijeg odvajanja od roditelja. U ovom periodu djeca koja su uredno prošla kroz prethodne faze, dolaze izraženijeg samopouzdanja. Ovakva djeca lakše razvijaju

pozitivan i realističan pojam o sebi, ponos zbog postignuća, moralnu odgovornost te suradnju s vršnjacima. U periodu od 7. do 11. godine djeca najbolje spoznaju vlastito ponašanje i svoja unutarnja stanja te tu dolazi do jačanja vlastitog samopouzdanja što je nužan faktor za daljnja djetetova postignuća te sam status među vršnjacima. U slučaju nedostatka samopouzdanja i samopoštovanja česte su pojavnosti tjeskobe, depresije i asocijalnog ponašanja.

Grafomotorika i fina motorika

Motorika se definira kao pojam sposobnost izvođenja pokreta i suvislih kretnji tijelom ili dijelovima tijela. Pojam motorike u kineziološkom svijetu prvenstveno se odnosi na sposobnost djeteta da svrhovito koristi vlastito tijelo kako za kretanje tako i za manevriranje predmetima iz vlastite okoline. Autor Boris Neljak (2009) navodi kako se ukupna motorička aktivnost djeteta temelji na filogenetki i ontogenetski motoričkim uvjetovanim obrascima pokreta, kretnji i gibanja (E.J.Kiphard 1989, D.Rajtmajer 1991). Filogenetski razvoj odnosi se na urođene kretnje i gibanja kao što su puzanje, trčanje, skakanje i hodaње. Ontogenetski razvoj nije urođen nego se od samog rođenja uči. Tu spadaju plivanje, vožnja bicikle, rolanje, ples i mnoge druge aktivnosti.

Grafomotorika se definira kao sposobnost držanja olovke i motorička sposobnost pisanja slova. Fina motorika odnosi se na sposobnost upravljanja malim pokretima mišića u rukama. Grafomotorika predstavlja ključni dio dječjeg kognitivnog, motoričkog i psihološkog razvoja jer se smatra osnovnim uvjetom za usvajanje tehnike čitanja i pisanja. Grafomotorika i fina motorika su povezane sposobnosti koje su važne za razvoj djetetove motoričke koordinacije i spretnosti. O ovim pojmovima najčešće se govori prije djetetova polaska u školu. Za usvajanje složene vještine pisanja, potrebne su određene sposobnosti: fina motorika šake, vizualna percepcija, koordinacija oko-ruka (okulomotorna koordinacija), te glasovna analiza i sinteza. Ono što uočavaju autorice ovog rada jest činjenica kako u škole pristiže sve više učenika s lošijom grafomotorikom. U školu pristižu djeca koja ne znaju pravilno držati olovku, bojice, kist. Ne znaju rezati škarama počevši od rezanja po ravnoj liniji prema složenijim linijama i oblicima (kose linije, valovite, cik cak linije, trokut, kvadrat, precrtavanje po modelu).

Aktivnosti koje se provode za jačanje razvoja grafomotorike, fine motorike, vizualno – prostorne percepcije, koordinacije oka i ruku, preciznost i slično:

- Izrezivanje i lijepljenje na zadane uzorke
- Izrada nakita od perlica
- Izrada ceste za autiće
- Izrada likova iz bajki na štapićima
- Vežanje vezica
- Prepoznavanje različitih oblika
- Slijedi detektivski trag na papiru
- Kreativni nered na papiru (crtež različitim likovnim materijalima i oblicima)
- Svijet plastelina
- Modeliraj, radi, čarobni svijet izgradi (krep, trganje, mozaik, slaganje)
- Loptica skočica
- Sortiraj po boji/obliku/broju

Ovakvim redovitim vježbama grafomotorike i fine motorike postiže se poboljšanje koordinacije, preciznosti i kontrola prstiju i ruku, te se potiče razvoj vizualno-motorne koordinacije i percepcije.

Kognitivni razvoj djeteta

Kognitivni razvoj i učenje djece školske dobi su kompleksni procesi koji imaju status nadogradnje na već stečeni kognitivni razvoj djeteta prije njegova polaska u školu (Sternberg, 2005). Učenje ovdje predstavlja sasvim jedan novi proces usvajanja novih kompetencija,

sposobnosti i radnih navika kod djeteta jer se pod učenjem ovdje podrazumijeva učenja školskog gradiva, za razliku od učenja uobičajenih praktičnih situacija iz života koje je dijete do školske dobi steklo. U školskoj dobi svako je dijete individua s vlastitim karakterom i upravo okolina i obitelj utječu na formiranje osobnosti pojedinca. „Dijete u ranim godinama školske dobi, prvenstveno u prvim razredima je još uvijek ireverzibilno, egocentrično i primjenjuje centraciju, kako je opisao Piaget u svojoj kognitivnoj teoriji jer se tek susreće sa školom kao prvom važnom obvezom i još uvijek nije svjesno koliku odgovornost mu škola nosi (Zarevski, 1994: 53)“. Na početku ovog perioda dijete još s dosta nelogičnosti i teškoća povezuje osnovne obrasce ponašanja u društvu, ali postepenu uključivši se u školski svijet prihvaća autoritet učitelja, te radne navike što pridonosi njegovom ubrzanom kognitivnom razvoju. U školskoj dobi raste interes djece za glazbu, znanost, umjetnost, sport, glumu i slično. U ranoj školskoj fazi djetinjstva dijete razvija svoje kognitivne procese zanimanjem za veličine, duljine, udaljenosti, orijentaciju u prostoru u vremenska trajanja. Njihova pažnja koju posvećuju određenom predmetu ili situaciji traje do 15 minuta, dok provedba aktivnosti može trajati i do 60 minuta, s tim da dijete provodi privremene pauze. U ranom periodu školovanja kod djece je vidljivo mehaničko pamćenje dok kroz godine, pamćenje postaje strukturirano i lakše primjenjivo. Što se tiče kognitivnog razvoja govora treba reći kako je izuzetno progresivan. Iako su u ranoj školskoj dobi djeca već usvojila artikulacijski govor, zbog ispadanja zubića, česte su nejasnoće u izgovoru riječi. Kod djece se u ovoj dobi često javljaju pogreške u rodu, broju i padežima, što se sa redovitim školskim razvojem bitno smanjuje te govor postaje razumljiv i artikuliran prema standardima jezika. Ovdje je važno spomenuti i emocionalni razvoj djece kao izuzetno bitnu komponentu kognitivnog razvoja. Naime, u ovoj ranoj fazi emocionalni svijet djeteta vrlo je uzburkan. Zbog niza novih životnih situacija, često se izmjenjuju od veselja i ljubavi, do ljutnje eksplozije bijesa. Starija djeca vrše kontrolu svojih emocija samoregulatornim govorom i racionalnim ponašanjem, pa se tu uviđa učinak kontroliranog emocionalnog reagiranja (Živković, 2005). U emocionalnom razvoju djece od emocija najčešće prevladavaju strahovi, razvoj pojma o sebi i emocionalni odnos prema vršnjacima. Strahovi koje djeca školske dobi ističu su (Hadžiselimović, 2013) strah od mraka, tavana, podruma, sjena, duhova, vještica, špijuna, ljudi koji se skrivaju u ormaru, pod krevetom, strahovi koji nastaju nakon pričanja strašnih priča, filmova, strah od gubitka ljubavi (roditelja, odgajatelja). Emocije se najbolje kreiraju u odnosu s vršnjacima gdje se razvijaju sposobnosti dogovaranja, suradnje i građenja prijateljstva koje je predujete jačanju emocionalne stabilnosti pojedinca. Kognitivni razvoj djece školske dobi predstavlja mentalne procese koji su započeli prije polaska u školu, a dolaskom u istu samo se nadograđuju i jačaju. Do 10.te godine djeca vlastite kognitivne sposobnosti usmjeravaju na razvoj fine motorike, senzomotoričkih kompetencija i karakternih svojstava karakterističnih za svoju dob. Ovdje vrlo značajnu ulogu ima djetetova okolina (obitelj, škola, vršnjaci, učiteljica). U ovom periodu učenja vrlo je bitan socijalni i emocionalni razvoj djeteta. Socijalni razvoj učenja dijete stječe interakcijom sa svojom okolinom, a emocionalni razvoj učenja kroz razvoj interesa za glazbu, umjetnošću, sportom, poviješću i drugim znanjima koja mogu biti temelj za odabir djetetove budućnosti.

Provedene radionice

1. Strah straši onog tko se plaši
2. Lonac mojih osjećaja
3. Crteži mojih osjećaja
4. Basnom basnoslovimo
5. Biciklom kroz svijet emocija
6. Trčim ispod duge

Tjelovježba i prehrana u psihofizičkom razvoju školskog djeteta

Razvojem moderne digitalne tehnologije, užurbanim životom, brzom hranom i neradovitim prehranom kao i brojnim stresnim trenucima djeca su dovedena na vrlo lošu razinu razvoja svijesti o važnosti zdrave prehrane i potrebi fizičke aktivnosti koji su nužan preduvjet zdravog psihofizičkog razvoja svakog pojedinca. Brojna istraživanja pokazala su kako pravilna prehrana i bavljenje primjerenom tjelesnom aktivnošću u školskoj dobi mogu djelovati preventivno na pojavu kroničnih bolesti i problema u rastu i razvoju djece, a istovremeno su potrebni za pravilan psihofizički rast i razvoj. Činjenica je da bi prehrana školske djece trebala bi biti prilagođena njihovoj dobi i potrebama koje preporučuju stručnjaci s obzirom da je ova dob ključna zbog razvoja mozga, kostiju i ostatka tijela. Prehrana djece bi se trebala sastojati od ujednačenih obroka i međuobroka bez preskakanja istih te unošenja u jelovnik mliječnih proizvoda, ribe, jaja, orašastih proizvoda, voća i povrća, nezasićenih masnih kiselina. Istraživanja su pokazala kako prehrambene navike koje djeca steknu u djetinjstvu ostaju sve do odrasle dobi. Iz ovoga proizlazi kako roditelji i odgojno-obrazovni djelatnici mogu utjecati na djecu trudeći se postići da djeca provode zdravu prehranu i zdrav način života. Iako je tjelesna aktivnost prevencija pretilosti i razvoja drugih bolesti, međunarodna istraživanja koja su provedena među djecom i mladima pokazuju da oni svoje slobodno vrijeme u najvećoj mjeri koriste za aktivnosti koje ne zahtijevaju mišićnu aktivnost i tjelesni napor, odnosno uz korištenje suvremenih tehnologija (Badrić i Prskalo, 2011). Prema (Findak, 1999.) ciljevi i zadaće tjelesnog vježbanja općenito su raznoliki, a kod djece predškolske i školske dobi glavni ciljevi su sljedeći:

- razvijanje zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline
- zadovoljenje potrebe za kretanjem te stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja
- stvaranje navike zdravog načina življenja
- formiranje zdravog djeteta kroz usvajanje fonda motoričkih funkcija
- razvijanje zdravih higijenskih navika (Findak, 1999.)

Motoričke sposobnosti djece ((koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, preciznost, brzinu i snagu) važno je razvijati od najranije dobi jer upravo tjelesna aktivnost razvija čitav niz vrijednosti: biološke, zdravstvene, ekonomske, kulturne i pedagoške (Findak, 1999). Tjelesna aktivnost uvelike olakšava i socijalizaciju jer djeca kroz igru lakše razvijaju socijalne odnose. Istovremeno se tjelesna aktivnost nadopunjuje s pravilnom prehranom u borbi protiv pretilosti i drugih bolesti. Samo sinergija spomenutih pojmova donekle osigurava siguran i primjeren psihofizički razvoj djeteta.

Provedene radionice:

1. Sportski dani
2. Humanitarna utrka
3. Moj tanjur zdrave hrane
4. Piramida zdrave prehrane
5. Ja sam kuhar svoje sreće

Zaključak

Na kraju treba kazati kako su za poboljšanje psihofizičkog zdravlja djece školske dobi uvelike odgovorni učitelji, roditelji i okruženje kojem djeca pripadaju. Samo stručnošću i dosljednošću može se djeci omogućiti siguran razvoj. Nužno je roditeljima i djeci pružiti stručan pristup od strane učitelja i stručnih suradnika, ali je isto tako važna spremnost roditelja na vođenu suradnju s odgojno obrazovnom institucijom. Djeci čije moderno vrijeme donosi niz novih izazova „kradeći“ im pri tom blagodat djetinjstva odrasli bi trebali biti vjeran uzor i stalna podrška u svladavanju svih izazova koje im novo normalna situacija donosi. Samo stabilan i dosljedan pristup ovoj problematici donekle su temelji potencijalnog poboljšanja psihosocijalnog i emocionalnog razvoja djeteta.

Literatura

- Andrilović, V., Čudina-Obradović, M., (1994). Osnove opće i razvojne psihologije. Zagreb: Školska knjiga.
- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak: časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju, 152 (3-4), 479-494.
- Berk, L.E. (2015). Dječja razvojna psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brajša-Žganec, A. (2003). Dijete i obitelj, emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga
- Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Piaget, J. (1968). Psihologija inteligencije. Beograd.
- Rajović, R. (2011). Kako uspješno razvijati IQ deteta kroz igru - uzrast 4 do 8 godina. Novi Sad: Smart production.
- Zarevski, P. (1994). Psihologija pamćenja i učenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Živković, Ž. (2005). Pamtim, pamtiš, pamti. Pamtimo, pamtite, pamte, Jastrebarsko: Naklada Slap

Martina Hrgović, Dječji vrtić „Šegrt Hlapić“

E-mail: martinajhrgovic@gmail.com

Ema Pigac, Dječji vrtić „Šegrt Hlapić“

E-mail: epigac@gmail.com

Arneta Lamza, Dječji vrtić „Šegrt Hlapić“

E-mail: alamza@dvsh.hr

KONTEKST ODGOJNO-OBRAZOVNE USTANOVE KAO POTICAJ CJELOVITOM RAZVOJU DJECE

Sažetak: Kvalitetno prostorno-materijalno okruženje vrtića izvor je učenja djece. Djeca uče aktivno, istražujući, čineći te surađujući s drugom djecom i odraslima. Aktivnosti se provode u neposrednom radu s djecom, kroz poticajno prostorno-materijalno okruženje unutar vrtića te tijekom boravka na otvorenom. Takvo okruženje osigurava kod djece osjećaj povezanosti s drugima, osjećaj kompetentnosti u bavljenju različitim aktivnostima te osjećaj autonomije. Zatim, kroz poticajno socijalno okruženje, kvalitetno partnerstvo s roditeljima te suradnju s lokalnom zajednicom. Pažljivo praćenje, promatranje i dokumentiranje dječjih aktivnosti, kao i kvalitetna profesionalna suradnja odgojitelja i stručnih suradnika te suradnja s roditeljima stvaraju temelj za usklađivanje djetetovog cjelokupnog odgojno-obrazovnog, psihičkog i tjelesnog razvoja.

Glavne riječi: prostorno-materijalno okruženje, boravak na otvorenom, zdravlje djece, suradnja s roditeljima

THE CONTEXT OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION AS A STIMULUS FOR THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN

Abstract: A quality spatial and material environment in the preschool is a source for learning in children. Children learn actively, by exploring, doing, and collaborating with other children and grown-ups. The activities are carried out through direct interaction with children, within an engaging spatial and material environment both inside the preschool and during outdoor activities. Such an environment ensures that children feel connected to others, have a sense of competence in engaging in various activities, and experience autonomy. Additionally, the activities are also carried out through a stimulating social environment, quality partnership with parents, and collaboration with the local community. Careful monitoring, observation, and documentation of children's activities, along with effective professional collaboration between preschool teachers and specialists, as well as collaboration with parents, create the foundation for aligning the child's overall educational, psychological, and physical development.

Keywords: spatial-material environment, outdoor activities, children's health, collaboration with parents

Uvod

Suvremena pedagoška teorija i praksa upućuju na potrebu prilagodbe okruženja specifičnim individualnim, razvojnim i ostalim sposobnostima i potencijalima djece, tj. potrebu veće fleksibilnosti institucionaliziranog ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, potrebu suradnje i partnerskih odnosa s obiteljima djece te primjenu novih strategija učenja (Visković, Višnjić Jevtić, 2019). Petrović-Sočo (2007) također opisuje važnost institucijskog konteksta za kvalitetu življenja, odgoja i razvoja djece. U takvoj ustanovi djelujemo po značajkama humanističkog pristupa, tj. usmjereni smo na dijete. To znači da se svako dijete priznaje kao neponovljiva jedinka koja promatra svijet na svoj način i različito djeluje na njega. Takvim pristupom omogućujemo djetetu da se razvija u skladu sa svojim mogućnostima i svojim tempom. Izbor sadržaja trebalo bi vršiti na temelju poznavanja djeteta i njegovog aktualnog stupnja razvoja, tj. birati se na osnovi praćenja, promatranja i procjene interesa djeteta (Miljak, 2009).

Institucijski kontekst

Autorica Petrović-Sočo (2009) institucijski kontekst podijelila je u tri dimenzije koje međudjeluju i jedna bez druge “ne postoje”. Najvažnija je socio-pedagoška dimenzija konteksta koja podrazumijeva međuljudske odnose u ustanovi. Osim te postoje još i prostorno-

materijalna i vremenska dimenzija konteksta koje uključuju raspored, organizaciju prostora, uređenost, opremljenost te fleksibilnu organizaciju vremena. Okruženje potiče interakciju među djecom. Ako imaju dovoljno materijala, u zajedničkoj će se akciji usklađivati, nadopunjavati, razumijevati i izrađivati strategije koje dovode do rješenja zadatka, tj. određenog cilja, a istodobno se uče razumijevanju, toleranciji, suradnji i samostalnosti (Miljak, 1996). Na taj način dijete će postupno samo stvarati kontrolu and sobom i situacijom u kojoj se nalazi. Uloga odgojitelja je da prema djetetu djeluje holistički, da ima povjerenja u njega i njegove sposobnosti, da uvažava i potiče samostalnost djeteta, razvija spontanost i slobodu u izražavanju djece te stvara atmosferu međusobnog povjerenja, tolerancije i uvažavanja (Miljak, 1996). Slunjski (2020) naglašava značajke suvremenog kurikuluma, a to je da je on integrirane i razvojne prirode, konstruktivistički, tj. sukonstruktivistički i humanistički orijentiran. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2015) ističe važnost aktivnog sudjelovanja djece u planiranju, oblikovanju, evaluaciji odgojno-obrazovnog procesa i kurikulumu, tj. djeca su sukreatori odgojno-obrazovnog procesa i sukonstruktori kurikulumu. Glavni alat razvoja odgojno-obrazovne prakse je dokumentiranje aktivnosti djece, njihovih potreba, interesa, postojećih znanja i razumijevanja. Osim toga, isti dokument ističe partnerski odnos obitelji i ustanova kao značajan čimbenik sukonstrukcije odgojno-obrazovnog kurikulumu ustanove. Zajednički cilj je primjereno odgovoriti na individualne i razvojne potrebe djeteta i osigurati potporu njegovom cjelovitom razvoju. U svom radu veliku pažnju pridajemo cjelovitom razvoju djece.

Pozitivna slika o sebi

Aktivnosti za razvoj pozitivne slike o sebi smatramo izrazito važnima jer taj pojam predstavlja način na koji pojedinac sebe doživljava. Pozitivna slika o sebi osnova je osjećaja vlastite vrijednosti i samopoštovanja. Na njen razvoj u velikoj mjeri utječe socijalna okolina djeteta. Ako je okolina topla i negujuća, dijete razvija povjerenje u okolinu, a ako okolina ne reagira na dječje potrebe, ono gradi nepovjerenje prema drugim osobama. Slika o sebi koju dijete formira utjecat će na njegova očekivanja od samoga sebe, pa tako i na uspješnost u kasnijim aktivnostima. Da bi dijete izgradilo pozitivnu sliku o sebi, nužno je da živi u sredini koja je poticajna u smislu isticanja njegovih pozitivnih osobina i pozitivnog vrednovanja sebe (Starc i sur., 2004).

Redovito tjelesno vježbanje i briga o zdravlju

U današnje vrijeme sve češće se postavlja pitanje provođenja tjelesne i zdravstvene kulture od rane vrtićke dobi. Dječji organizam žudi za pokretom i aktivnošću kako bi se pravilno razvijali i s vremenom stekli naviku vježbanja, no veliku ulogu imaju odrasli koju podupiru i potiču tjelesnu aktivnost. Kroz tjelesno vježbanje i pokret dijete se ne razvija samo tjelesno, već i psihički, kognitivno, socio-emocionalno uz usvajanje higijenskih navika te navika redovitog vježbanja. Kada odgojitelj kroz raznovrsne, zanimljive i zabavne načine uvede djecu u svijet zdravog života i vježbanja, djeca će razvijati pozitivan stav o vježbanju i u budućnosti rado provoditi tjelesno vježbanje Findak (1995) navodi kako uz odgojitelja postoje mnogi čimbenici koju utječu na provedbu tjelesnog vježbanja, a kao jedan od važnijih čimbenika ističu se materijalni uvjeti koji se sastoje od prostora, opreme i sredstava za rad. Zdravstveno-higijenske mjere u dječjem vrtiću obuhvaćaju djelovanje na osobnu higijenu, poboljšavanje zdravstvenog statusa te jačanje i unaprjeđivanje djetetovog zdravlja. Naime, odgojitelj u dječjem vrtiću brine o zdravlju djece, provodi aktivnosti kojima uči djecu stvarati zdrave životne navike, brinuti o zdravlju i vlastitoj higijeni, kao i prehrani. Zdravstvenim temama u dječjem vrtiću pristupa se kroz igru, pri čemu se smisleno integrira u svakodnevne aktivnosti i rad te povezuje s djeci važnim temama.

Prostorno-materijalni kontekst

Dijete se u novijim istraživanjima naziva istraživačem, radi urođene gladi za znanjem, pri čemu dijete nastoji upoznati okolinu kako bi se u njoj mogao snalaziti i stjecati kontrolu

nad istom (Došen Dobud, 2016). Soba dnevnog boravka u dječjem vrtiću podrazumijeva dinamičan i promjenjiv prostor, koji je ispunjen primjerenim materijalima i poticajima u skladu s dječjim interesima i potrebama. Kriteriji kvalitete u prostorno-materijalnom kontekstu su: raznovrsnost materijala, prilagođenost djeci različitih kompetencija, pozivanje djece na korištenje materijala i otkrivanje, dostupnost materijala na odgovarajućim mjestima i na odgovarajući način te potiču li materijali djecu na samostalno korištenje i suradnju s drugima. U dječjem vrtiću centri aktivnosti dijele se na stalne i privremene. Pod stalne centre ubrajaju se stolno-manipulativni centar, centar građenja, obiteljski centar, istraživačko-spoznajni centar, glazbeni centar, likovni centar, centar početnog čitanja i pisanja te centar osame. Privremeni centri uvode se ovisno o dječjim interesima, a mogu biti: trgovina, frizer, doktor, vatrogasci, policija i ostalo.

Socio-pedagoški kontekst

Obitelj i vrtić dva su temeljna sustava u kojem se dijete rane i predškolske dobi razvija i raste, zadovoljava svoje osnovne potrebe, stječe prve spoznaje o sebi i svijetu oko sebe, uči o komunikaciji i odnosima, suživotu, zajedništvu, toleranciji, razvija svoje potencijale i stječe spoznaje i vještine prijeko potrebne za čitav život. To je moguće jedino u onim zajednicama (obitelji i vrtiću) koje osiguravaju optimalne uvjete cjelovitog razvoja djeteta. Kako su roditelji tj. skrbnici djeteta (i ostali članovi uže obitelji) i odgojitelji osobe koje se najintenzivnije skrbe o djetetu i njegovoj dobrobiti, nužno je osigurati izravnu, kvalitetnu i ohrabrujuću komunikaciju među njima kako bi informacije o djetetu mogle nesmetano i dvosmjerno cirkulirati (Načelo NK, 2015). Dio kulture vrtića je „poticajno socijalno okruženje“ koje naglašava kako kvalitetni međusobni odnosi djece i odraslih, kao i odraslih međusobno, predstavljaju nezaobilazne preduvjete kvalitete odgojno-obrazovnoga procesa. Suradničke i partnerske odnose treba postići na svim socijalnim razinama vrtića radi indirektnog i direktnog načina utjecaja na dijete. Uspostavljanje partnerskog odnosa odraslih s djecom uključuje mogućnosti suodlučivanja djece o pitanjima koja se odnose na njihovo življenje, odgoj i učenje u vrtiću. Suradnja odgojitelja međusobno te odgojitelja s drugim stručnim djelatnicima vrtića izravno se odražava na kvalitetu komunikacije i međusobnu suradnju djece koja je potrebna za stjecanje njihovih socijalnih, intelektualnih i drugih iskustava te izgrađivanje socijalne kompetencije, a osobito pomaže u izazovu rada s djecom s teškoćama u razvoju. U praksi izrazito se važnim smatra pružiti podršku roditeljima o dilemama koje imaju, pružiti im podršku kako bi ojačali roditeljske kompetencije – kroz individualne razgovore, putem letaka, zajednička druženja i radionice djece i odraslih, najavom tjednih/dvotjednih ili mjesečnih događanja u skupini, roditeljske sastanke, putem pisane komunikacije – kutići za roditelje, panoi, e-mail itd. te osiguravanjem predavanja za roditelje u suradnji sa stručnjacima iz drugih organizacija i ustanova. Partnerstvo određujemo kao najvišu razinu suradničkih odnosa pojedinaca iz obiteljske zajednice i vrtića, usmjerenih na postizanje zajedničkog cilja, a to je dobrobit djeteta (Ljubetić, 2014.). S druge strane, smatra se izrazito važnim i same odgojitelje poticati i motivirati za cjeloživotno učenje osiguravanjem uvjeta za isto. Odgojitelji imaju priliku naučiti nešto novo te se osnažiti na predavanjima i stručnim aktivima uz goste predavače te odlazanjem na stručne skupove izvan ustanove.

Zaključak

U kvalitetnom prostorno-materijalnom okruženju djeca uče aktivno, istražujući, čineći te surađujući s drugom djecom i odraslima. Takvo okruženje osigurava kod djece osjećaj povezanosti s drugima, osjećaj kompetentnosti u bavljenju različitim aktivnostima te osjećaj autonomije. Važno je da odgojitelj, prepoznajući i uvažavajući interese djece potiče dijete nuđenjem bogate i raznovrsne ponude materijala koji će djecu potaknuti na aktivnost. Važna je podrška odgojitelja i ohrabrivanje djeteta u onome što čini. Ukoliko djetetu omogućimo dovoljno vremena da istražuje i ne ispravljamo ga, ono će ustrajati i otkriti pravo rješenje. To će mu povećati samopouzdanje i pridonijeti osjećaju da prihvata izazove i uči se nositi s njima. **Pažljivo praćenje, promatranje i dokumentiranje dječjih aktivnosti alat je kojim odgojitelj ima uvid u dječji napredak, ali i za razvoj suradnje s roditeljima, kojom se stvara temelj**

za usklađivanje djetetovog cjelokupnog odgojno-obrazovnog, psihičkog i tjelesnog razvoja. Važna je i kvalitetna profesionalna suradnja odgojitelja i stručnih suradnika jer uočavanje bilo kakvih odstupanja kod djece, izrazito je važno za ranu intervenciju i pomoć djetetu, ali i samom odgojitelju ukoliko je suočen s izazovom u radu s djetetom s teškoćom u razvoju. Također, poticanje na stručna usavršavanja osnažuje odgojitelje za rad jer suvremena pedagoška teorija i praksa upućuju na potrebu prilagodbe okruženja specifičnim individualnim, razvojnim i ostalim sposobnostima i potencijalima djece, tj. potrebu veće fleksibilnosti institucionaliziranog ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, potrebu suradnje i partnerskih odnosa s obiteljima djece te primjenu novih strategija učenja (Visković, Višnjić Jevtić, 2019).

Literatura

- Došen Dobud, A. (2016). Dijete - istraživač i stvaralac: igra, istraživanje i stvaranje djece rane i predškolske dobi. Alinea.
- Findak, V. (1995). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Školska knjiga.
- Ljubetić, M. (2014). Od suradnje do partnerstva obitelji, odgojno-obrazovne ustanove i zajednice. Element.
- Miljak, A. (1996). Humanistički pristup teoriji i praksi predškolskog odgoja. Persona.
- Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (NN 05/2015)
- Starc, B. i sur. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Petrović-Sočo, B. (2007). Kontekst ustanove za rani odgoj i obrazovanje – holistički pristup. Mali profesor.
- Petrović-Sočo, B. (2009). Mijenjanje konteksta i odgojne prakse dječjih vrtića. Mali profesor.
- Slunjski, E. (2020). Izvan okvira 5 – Pedagoška dokumentacija procesa učenja djece i odraslih kao alat razvoja kurikuluma. Element.
- Visković, I., Višnjić Jevtić, A. (2019). Je li važnije putovati ili stići?. Alfa.

USPOREDBA REZULTATA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI U VRTIĆU

Sažetak: Istraživanje je provedeno s ciljem provjere odabranih motoričkih sposobnosti predškolske djece nakon određenog perioda vježbanja. Uspoređivao sam povezanost i napredak rezultata vježbanja u početnom i završnom stanju te ih usporedio međusobno, ali i sa rezultatima dobivenim prije deset godina. Prikupio sam rezultate četrdeset i osmero (48) djece iz Dječjeg vrtića „Šegrt Hlapić“ u Sesvetama u razdoblju vježbanja od četiri mjeseca. Postavljena je prva hipoteza da će vježbanje u određenom periodu donijeti u završnoj fazi bolje rezultate nego što su bili u početnoj. Druga hipoteza odnosila se na bolje rezultate novog istraživanja u odnosu na staro budući da je u novom bio duži period vježbanja između prvog i finalnog mjerenja rezultata. Ona nije potvrđena budući da su rezultati u nekim testovima slični, a u nekima lošiji. Istovremeno je napravljena i usporedba provjere rezultata istih motoričkih testova iz dvije pedagoške godine u razmaku od 10 godina (2009/10. i 2019/20.)

Ključne riječi: motoričke sposobnosti, rezultati vježbanja, predškolska djeca, period vježbanja.

COMPARISON THE RESULTS OF MOTOR SKILLS IN KINDERGARTEN

Abstract: The research was conducted with the aim of checking selected motor skills of preschool children after a certain period of practice. I compared the connection and progress of the exercise results in the initial and final state and compared them with each other, as well as with the results obtained ten years ago. I collected the results of forty-eight (48) children from the "Šegrt Hlapić" Kindergarten in Sesvete during a four-month practice period. The first hypothesis was put forward that exercising in a certain period will bring better results in the final phase than they were in the initial phase. The second hypothesis related to the better results of the new research compared to the old one, since in the new one there was a longer period of exercise between the first and final measurement of the results. It is not confirmed since the results in some tests are similar and in others worse. At the same time, a comparison of the results of the same motor test results from two pedagogical years, 10 years apart (2009/10 and 2019/20) was made.

Key words: motor skills, exercise results, preschool children, exercise period.

Uvod

Tjelesno vježbanje važno je za pravilan razvoj djeteta, kako tjelesni tako i psihički. Njime dijete razvija svoj pozitivan stav prema zdravom načinu života i radnim navikama. Dijete koje vježba postaje svjesno svojih mogućnosti i na taj način da uvijek želi postići više. Svaki učinjeni pokret ono će htjeti usavršiti i biti u tome bolje. Budući da nismo svi istih sposobnosti, oni bolji mogu uz pravilno usmjeravanje postati orijentir ostalima da ih pokušaju dostići. Puno puta sam u svom radnom vijeku bio svjedok da dijete koje je u ranijoj vrtićkoj dobi pokazivalo motoričku nespretnost kasnije, do polaska u školu, postane vrlo spretno, okretno i sposobno ostvariti zavidne rezultate na testovima motoričkih sposobnosti. Sve je to rezultat redovitog vježbanja kako u vrtiću tako i kod kuće ili u nekom od sportskih klubova. Tjelesna aktivnost i bavljenje sportom dovodi i do pozitivnog stava prema životu uopće, do psihičke stabilnosti i boljeg raspoloženja.

Budući da se današnja djeca manje kreću, više sjede ispred ekrana (mobitela, tableta, računala, televizora) potrebno im je ponuditi sadržaje koji bi ih privukli na bavljenje tjelesnim aktivnostima. Same lokalne zajednice u Republici Hrvatskoj kao da odustaju od takvih sadržaja i sve prepuštaju sportskim klubovima ili različitim tvrtkama koje su voljne financirati različita sportska događanja. Postoje stručnjaci koji tvrde da nije dobro organizirati sportska natjecanja za najmlađe jer to može negativno utjecati na dječji razvoj. Oni slabiji vjerojatno će se osjećati inferiorno. No, što ako svaki sudionik bude nagrađen za samo sudjelovanje na događaju? On će se potruditi da na svakom idućem sudjelovanju bude bolji.

Tjelesno vježbanje svakako utječe i na zdravlje, redovito vježbanje dovodi do bolje kondicije, jača mišiće i kosti, regulira masno tkivo, utječe na regulaciju tjelesne težine, a jača i otpornost tijela na bolesti. Kognitivno, emocionalno, socijalno i motoričko područje razvoja vrlo su povezani jer se kroz cijeli djetetov razvoj međusobno dopunjuju. Napredak i promjene na

jednom području utječu na napredak i promjene na ostalim područjima djetetova razvoja (Pišot, 2005). „Svrha tjelesnog vježbanja jest da dijete stekne sposobnost obrane od štetnih vanjskih utjecaja, te da kroz igru i pokret zadovoljava svoje primarne potrebe. Kako bi dijete steklo imunitet potrebno mu je osigurati kvalitetnu prehranu, pravilan raspored vremena i higijenske uvjete te navike. Vrlo je važno da se taj imunitet jača u prirodnim uvjetima kao što su: zrak, sunce i voda“ (Ivanković, 1978).

Cilj istraživanja

Prva pretpostavka je da će vježbanje u određenom periodu donijeti u završnoj fazi bolje rezultate nego što su bili u početnoj. Druga pretpostavka odnosi se na bolje rezultate novog istraživanja u odnosu na staro budući da je u novom bio duži period vježbanja između prvog i finalnog mjerenja rezultata.

Metode rada

U istraživanju je sudjelovalo četrdeset i osmero (48) djece u dobi od 5-7 godina. Iako je u početku bilo zamišljeno da mjerenja prođu kroz tri faze (inicijalno, tranzitno i finalno) ono je iz objektivnih razloga svedeno samo na početno i završno u razmaku od četiri mjeseca. Prvo je provedeno početkom listopada 2019., a drugo početkom veljače 2020. Mjerenja i vježbe provedeni su u istom prostoru, dvorani za tjelesno vježbanje. Provedeno je samo na eksperimentalnoj grupi, bez kontrolne.

Primijenjeni su sljedeći motorički testovi:

1. Skok u dalj s mjesta: - dijete stoji ispred određene crte, uzima zamah rukama i skače. Duljina skoka mjeri se u centimetrima, od zadane crte do mjesta doskoka stražnjeg dijela stopala. Svako dijete skače tri puta, a bilježi se najdulji skok. Provjera eksplozivne snage.
2. Sunožno preskakivanje crte lijevo-desno: - dijete stoji bočno uz crtu na tlu i na znak počne preskakivati sunožno lijevo-desno. Broje se samo poskoci preko crte u zadanih 10 sekundi. Provjera repetitivne snage.
3. Sunožno preskakivanje crte naprijed-nazad: - dijete stoji ispred crte na tlu i na znak počne preskakivati crtu naprijed-nazad. Broje se samo poskoci preko crte u zadanih 10 sekundi. Provjera repetitivne snage.
4. Hodanje po suženoj površini: - hodaње po označenoj površini dužine dva metra i širine 15 centimetara. Bilježili smo vrijeme u kojem je dijete prošlo od početka do kraja površine u sekundama. Provjera dinamičke ravnoteže.
5. Penjanje na švedske ljestve: - dijete se penje tako da je penjanje završeno kad nogom stupi na desetu prečku. Vrijeme se mjeri u sekundama. Provjera koordinacije.

Rezultati mjerenja

Prikaz rezultata istraživanja u tablicama:

VARIJABLE	Aritmetička sredina	Min	Maks	Raspon
dalj P	104,31	77	145	68
lijevo-desno P	20,19	14	27	13
naprijed-nazad P	18,69	11	25	14
hodaње P	8,91	4,5	13,9	9,4
penjanje P	9,52	4,6	16,8	12,2
dalj F	106,80	80	145	65
lijevo-desno F	16,75	11	24	13
naprijed-nazad F	14,56	9	23	14
hodaње F	7,8	4,00	12,8	8,8
penjanje F	7,2	3,1	14	166

P = početno mjerenje; F= završno mjerenje

Tablica 1. pokazuje rezultate mjerenja iz pedagoške godine 2019/20.: aritmetičku sredinu, najlošiji i najbolji rezultat te raspon. Skok u dalj prikazan je u centimetrima, sunožna preskakanja u broju preskoka, a hodanje i penjanje u sekundama. Osim jednog do dva boravka tjedno u dvorani na satu tjelesnog vježbanja djeca su sve vježbe mogla provoditi i za vrijeme boravka na zraku, skok u dalj, preskoci i hodanje po suženoj površini na antistresnoj podlozi ispred sobe dnevnog boravka, a penjanje na spravama koje se nalaze na igralištu. Vidljivo je da su rezultati završnog bolji od rezultata početnog mjerenja pa možemo zaključiti da je period vježbanja od četiri mjeseca donio pozitivne rezultate. To se odnosi kako na usporedbu pojedinačnih testova tako i na ukupni rezultat mjerenja. U svim disciplinama vidljiv je napredak. Budući da su planirana tri mjerenja, a zbog pandemije COVID 19 nije bilo moguće provesti treće mjerenje u lipnju 2020., za pretpostaviti je da bi njegovi rezultati bili još bolji.

VARIJABLE	Aritmetička sredina	Minimum	Maximum	Raspon
dalj P	105,30	82	142	60
lijevo-desno P	17,96	10	24	14
naprijed-nazad P	17,22	11	23	12
hodanje P	2,38	1,4	5,3	3,9
penjanje P	8,69	3,9	15	128
dalj F	111,56	88	140	52
lijevo-desno F	14,52	9	22	13
naprijed-nazad F	13,78	9	22	13
hodanje F	1,81	1,2	2,5	1,3
penjanje F	7,49	2,6	17,2	14,6

P = početno mjerenje; F= završno mjerenje

Tablica 2. pokazuje rezultate mjerenja iz pedagoške godine 2009/10.: aritmetičku sredinu, najlošiji i najbolji rezultat te raspon. Skok u dalj pokazuje u centimetrima, sunožna preskakanja u broju preskoka, a hodanje i penjanje u sekundama.

Period vježbanja je u ovom slučaju bio nešto kraći od onog prikazanog u Tablici 1., između inicijalnog i finalnog mjerenja prošlo je dva mjeseca. I ovdje vidimo da je vrijeme vježbanja donijelo bolje rezultate. Iako se radi o dvije različite generacije djece vidljivo je da su rezultati slični, no radi se i o dvije različite skupine ispitanika gdje je u ranijoj bilo ispitano dvadeset i sedmero (27), a u kasnijoj četrdeset i osmero (48) djece.

Rasprava

Najzanimljivija i najatraktivnija disciplina djeci bila je skok u dalj. Osobno me nije toliko zanimala daljina skoka koliko tehnika kojom djeca skaču. Skok u dalj pripada monostrukturnim aktivnostima, cilj je svladavanje prostora vlastitim tijelom, može se objektivno mjeriti i rezultat uvijek ovisi o samom djetetu koje skače, nema suradnje sa drugom djecom. On je i pokazatelj eksplozivne snage, čija je urođenost visoka (koeficijent urođenosti je 80). Eksplozivna snaga je generalnog tipa, što znači da onaj tko ima veliku eksplozivnu snagu ruku imat će i veliku eksplozivnu snagu nogu, odnosno bilo koje mišićne grupe. Eksplozivna snaga najčešće se definira kao sposobnost koja omogućava pojedincu maksimalno ubrzanje vlastita tijela ili nekog predmeta u aktivnostima tipa bacanja, skokova, udaraca i sprinta. Maksimum joj je oko 20.-22. godine, počinje opadati nakon 30. godine, najveći je utjecaj na nju između 5. i 7. godine života, a povezana je i sa brzinom. Sa fiziološkog aspekta eksplozivna snaga ovisi o: broju aktiviranih motoričkih jedinica, reaktivnosti mišića, fiziološkom presjeku mišića, dužini mišića. Kod skoka u dalj subjekt savladava prostor. Kod mjerenja skoka u dalj najslabiji rezultat bio otprilike 40% lošiji od najboljeg. Samo manji dio djece skače tako da umjesto skoka s mjesta napravi još korak, dva ili tri i tek onda skoči, ili nap-

ravi neki dvoskok, čak i troskok, većina skače pravilno. Kod malog djeteta sve su motoričke sposobnosti potencijali koji se tek trebaju razviti, određene su nasljednim faktorima, ali ovise i o uvjetima okoline u kojoj dijete raste i razvija se, pa se na njih u određenoj mjeri može utjecati i učenjem i vježbanjem. Najbolje ih je razvijati kroz igru i aktivnosti koje su djeci zanimljive. Vrlo je važan odabir tjelesnih vježbi, gdje se mora voditi računa o stupnju psihofizičkog razvoja djece, treba izbjegavati vježbe s dugotrajnim kontrakcijama mišića, vježbe za snagu koje idu za kvantitativnim postignućima, treba vježbati više cijelim tijelom što je dijete mlađe, ne s pojedinim dijelovima tijela, izbjegavati vježbe koje zahtijevaju dugotrajniju usmjerenost pažnje i prevelik napor, te previše lagane ili preteške vježbe od kojih se djeca brzo umaraju. Moramo paziti i na dob djece, starijoj djeci dozvoljena je većina vježbi, izuzev vježbi u uporui, visu, penjanju samo uz pomoć ruku. Djeca koja nisu pohađala vrtić ili koja neredovito dolaze traže dodatni individualni rad da bi svladavala vježbe koje su ostali svladali sustavnim radom. Odgojitelj mora voditi računa o stupnju zdravlja djece, bolesna djeca ne bi smjela vježbati, čak ni prehladna. Slabija djeca trebaju vježbati, ali njima primjerene vježbe. Isto tako važno je orijentirati se više na svladavanje prostora i svladavanje prepreka (dok je svladavanje otpora u drugom planu).

Zaključak

Potvrđena je prva pretpostavka da je povezanost u motoričkim testovima bolja u finalnom mjerenju, nego u početnom. Iako se vidi napredak za koji je zaslužen period vježbanja, rezultate valja uzeti s oprezom jer postoje i subjektivni faktori koji su utjecali da pojedinci imaju rezultate iste kao na inicijalnom mjerenju (u mjerenju iz 2010. bilo je čak i lošijih, što je vidljivo kod skoka u dalj). Druga pretpostavka nije potvrđena jer u novijem istraživanju unatoč dužem razdoblju vježbanja, odnosno vremenu između dva mjerenja, nije došlo do veće razlike u rezultatima. Iako se radi o djeci iste životne dobi za pretpostaviti je da su na rezultate iz 2010. utjecali treninzi djece koja su tada u vrtiću bila uključena u sportski program te bila više uključena u sportske klubove nego djeca 2020.

Literatura

Ivanković, A. (1982). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga.

Pišot, R. (2005). Motorički razvoj kao temelj cjelovitog razvoja djeteta predškolske dobi. U: Dijete u kretanju : zbornik radova / Dani dječjih vrtića Grada Zagreba, 2005. (ur. Joško Sindik), str. 9-14. Zagreb: Gradski ured za obrazovanje i šport.

ŠKOLSKJE AKTIVNOSTI I ZDRAVLJE UČENIKA

Sažetak: U današnje vrijeme djeca sve više vremena provode u zatvorenom pred ekranima kao npr. računalom, mobitelom ili TV. Nakon nekog vremena to počinje utjecati na njihovo ponašanje čije se promjene često pripisuju školskim obvezama ili njihovoj osobnosti, ali i izostanku roditeljskog odgoja. Simptomi promjene su najčešće: razdražljivost, agresivnost, nesanica, pospanost tijekom dana, glavobolja, bol u trbuhu, slabija koncentracija, manjak druženja s vršnjacima i sudjelovanja u igri s njima, anksioznost, depresija... Prevencijom se mogu spriječiti ili ublažiti neke od tih promjena. Neke od prevencija su i razne školske aktivnosti koje se provode u pauzama između satova, na početku sata, na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, Glazbene kulture, Satu razrednika... U te aktivnosti uključene su vježbe mozga. Razgovor, igra, pokret i smijeh pozitivno utječu na psihi, emocionalno zdravlje i razvoj djeteta. Pozitivan utjecaj na djetetov razvoj potiče razvoj mozga, a time emocionalne, socijalne i kognitivne vještine. Razvoj ovih vještina ključan je za uspjeh u školi, interakciju s vršnjacima, osjećaj zadovoljstva i sreće svojim životom.

Ključne riječi: zdravlje, školske aktivnosti, prevencija, pozitivan utjecaj

SCHOOL ACTIVITIES AND STUDENT HEALTH

Abstract: Nowadays, children spend more and more time indoors in front of screens such as computers, mobile phones or TV. After some time, it begins to affect their behavior, the changes of which are often attributed to school obligations or their personality, but also to the lack of parental education. The most common symptoms of change are: irritability, aggressiveness, insomnia, sleepiness during the day, headache, stomach pain, poor concentration, lack of socializing with peers and participating in games with them, anxiety, depression... Some of these changes can be prevented or mitigated through prevention. Some of the preventions are various school activities that are carried out in the breaks between classes, at the beginning of the class, in the Physical and Health Culture class, Music Culture, Class Teacher Class... Brain exercises are included in these activities. Conversation, play, movement and laughter have a positive effect on the child's psyche, emotional health and development. A positive influence on the child's development encourages the development of the brain, and thus emotional, social and cognitive skills. The development of these skills is essential for success in school, interaction with peers, and a sense of satisfaction and happiness with one's life.

Key words: health, school activities, prevention, positive influence

Uvod

Danas učenici sve manje slobodno vrijeme provode na otvorenom u igri s vršnjacima, prijateljima ili s članovima obitelji, u šetnji, vožnji bicikla... Rijetki su uključeni u izvanškolske aktivnosti kao: sport, ples, gimnastika, balet, glazbena škola i slično. Često vrijeme provode sjedenjem u zatvorenom pred ekranima mobitela, računala, tableta ili TV. Sve skupa ima negativan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, komunikacijske vještine, motoriku, koncentraciju, pozornost, vratnu kralježnicu, vid i razvoj očnih mišića te rezultira slabijom motorikom, oštećenjem vida, depresijom, nesanicom, slabijom pozornošću na nastavi, lošijim uspjehom, bolovima u vratu, glavoboljom, pogrbljenošću, manjkom energije, a u konačnosti lošijim snalaženjem i kreativnosti u stvarnome svijetu. Najčešći simptomi takvog utjecaja su: razdražljivost, agresivnost, nesanica, pospanost tijekom dana, glavobolja, bol u trbuhu, slabija koncentracija, manjak druženja s vršnjacima i sudjelovanja u igri s njima, anksioznost, depresija...

Školske aktivnosti kao prevencija

Nekim školskim aktivnostima mogu se spriječiti ili ublažiti neke od tih promjena te pozitivno utjecati na fizičko i mentalno zdravlje učenika. Mogu se provoditi na početku sata, u pauzama između dva sata, na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, Glazbene kulture, Likovne kulture, Hrvatskog jezika, Izvannastavnim aktivnostima, Satu razrednika.

Na početku sata ili nastavnog dana dobro je provoditi vježbe Brain Gym. Tim se vježbama može početi i sat Tjelesne i zdravstvene kulture. To je metoda kojom se usvajaju pokreti koji pozitivno utječu na povezan rad mozga i tijela što dovodi do poboljšanja koncentracije, pozornosti, motoričkih sposobnosti i vještina, vještina pisanja, čitanja, računanja, komu-

nikacije te do smanjenja depresije, anksioznosti i hiperaktivnosti. Brain Gym je metoda učenja pomoću pokreta i vježbi za mozak. Najčešće vježbe koje potiču razvoj mozga i time potiču bolju koncentraciju, koordinaciju pokreta, ravnotežu, motoriku te vještinu pisanja, čitanja i računanja su: ležeća osmica, dvostruko šaranje i križno gibanje.

Ležećom osmicom se pozitivno utječe i poboljšava početno čitanje i pisanje, razumijevanje pročitano, koncentracija te koordinacija oko-ruka, fina motorika. Dvostrukim šaranjem se pozitivno utječe na praćenje uputa, pisanje tiskanih i pisanih slova abecede, glasovnu analizu, usvajanje sadržaja matematike, orijentaciju u prostoru, sportske i motoričke vještine, združen i poboljšan rad vida. Križno gibanje poboljšava čitanje, slušanje s razumijevanjem, računanje u matematici, pisanje i glasovnu analizu. Također utječe na bolju koordinaciju obje strane tijela, disanje postaje lakše i spontanije, a križno gibanje u ležećem položaju poboljšava kontrolu glave i jača tonus srednjih mišića što se trebalo razviti u prvoj godini života za vrijeme puzanja.

Zdravlje i svakodnevne odgojno-obrazovne aktivnosti

Pozitivan utjecaj na zdravlje učenika mogu imati planirane aktivnosti za pojedine nastavne predmete u skladu s predmetnim kurikulumom. Čitanje slikovnica na satu lektire pobuđuje veliki interes i pozornost kod učenika te osjećaj ugođe. Često se povežu s likovima te sadržaj rado prikazuju crtežom. Osim čitanja i slušanja zanimljivih lektirnih djela, vesele ih sati medijske kulture pri gledanju filmova. Pritom se potiče njihova koncentracija i empatija prema likovima. Istodobno se pri analizi i razgovoru o slušanom, čitanom ili gledanom poboljšava njihova komunikacijska sposobnost i interakcija s ostalim učenicima. Tomu posebno pridonosi rad u skupinama na pojedinim zadacima. Posebno su usredotočeni na povezanost s članovima skupine pri istraživačkim aktivnostima na satu Prirode i društva ili na Satu razrednika kada moraju pridonijeti skupini u rješavanju neke teme ili zadatka. Kreativni zadaci u skupinama posebno potiču ne samo njihovu kreativnost već i kognitivne sposobnosti te bolju komunikaciju i prijateljski odnos s članovima skupine.

Učenike posebno vesele digitalne igre u kojima vježbaju, ponavljaju ili provjeravaju svoje znanje o nekom obrađenom sadržaju iz pojedinog nastavnog predmeta. Takve igre motiviraju i potiču čak i one koji su rijetko aktivni na satu te izazivaju dobro raspoloženje kod učenika i osjećaj ugođe i sigurnosti te im jačaju samopouzdanje. Osim raznih digitalnih igara kojima se ponavlja i provjerava naučeno, postoje i igre koje se provode na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. Te igre podižu raspoloženje učenika, potiču suradnju i poboljšavaju motoričke sposobnosti, brzinu, pokretljivost i koordinaciju pokreta što rezultira boljim psihofizičkim zdravljem učenika. Sličan uspjeh postiže se na satu Glazbene kulture pri izvođenju pokreta uz glazbu i plesnih koraka. Posebno pozitivno utječe tjeloglazba i rad s glazbenim instrumentima. Slične rezultate može se vidjeti i na satu Likovne kulture, a osobito ako je motiv zanimljiv i dopušta kreativnost i uporabu mašte. Učenik je tada emocionalno i tjelesno opušteniji.

Zaključak

Može se na kraju reći da razne aktivnosti u školi, kreativnost, igre, pokret, suradnja, a uz to i smijeh pozitivno utječu na emocionalno i tjelesno zdravlje učenika. Samim time poboljšavaju se njegove socijalne i kognitivne vještine i sposobnosti, bolja interakcija s vršnjacima te savladavanje svakodnevnih zadataka bilo u školi, u obitelji, igri ili druženju s vršnjacima. Važnu ulogu u tome imaju i učitelji kao i ostali sudionici odgojno-obrazovnog procesa.

Literatura

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, NN 10/2019, (215). https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_215.html (pristup 7. listopada, 2024.)

Dennison, P.E. i Dennison, G.E. (2014). Brain Gym, Priručnik za obitelj i edukatore, Zagreb, Alfa

Anita Čupić, Osnovna škola kraljice Jelene, Solin, Hrvatska

E- mail: anita1.cupic@gmail.com

Vesna Šumanac, Osnovna škola Neorić-Sutina, Hrvatska

E- mail: vesa.sumanac@gmail.com

MAŠTA, MAŠTA MOŽE SVAŠTA

Sažetak: Mašta je sposobnost stvaranja novih kombinacija iz predodžbenih elemenata. Važna je jer nam daje mentalnu fleksibilnost. Kada maštamo, razvijamo sposobnost razmišljanja, opažanja te razvoj mozga. U svakodnevnom životu mašta se posebno spominje u stvaralačkom mišljenju i u umjetničkom području. Omogućuje povezivanje sa svojim osjećajima i emocijama te njihovo izražavanje na kreativan i siguran način. Maštanje nam omogućuje da se opustimo i uživamo u kreativnom procesu. Važna je za naše opće blagostanje, s naglaskom na mentalno zdravlje. U ovom predavanju autorice će prikazati metodički oblikovane aktivnosti kojima su kod učenika poticale i razvijale inventivnost, kreativnost i stvaralaštvo. Aktivnosti su prožele u svim nastavnim predmetima, a pri tome su se koristile različitim nastavnim materijalima i oblicima nastave.

Ključne riječi: mašta, kreativnost, inovativnost

IMAGINATION, IMAGINATION CAN DO ANYTHING

Abstract: Imagination is the ability to create new combinations from imaginative elements. It is important because it gives us mental flexibility. When we dream, we develop the ability to think, perceive and develop the brain. In everyday life, imagination is especially mentioned in creative thinking and in the artistic field. It allows you to connect with your feelings and emotions and express them in a creative and safe way. Daydreaming allows us to relax and enjoy the creative process. It is important for our general well-being, with an emphasis on mental health. In this lecture, the authors will present methodically designed activities that encouraged and developed students' inventiveness, creativity and creativity. The activities permeated all subjects, and different teaching materials and forms of teaching were used.

Key words: imagination, creativity, innovation

Uvod

Učenici 4. b razreda OŠ kraljice Jelene, Solin i 4. razreda OŠ Neorić Sutina nastavili su svoje virtualne aktivnosti. Iskustva rada na eTwinning platformi prenijeli su na novo formiranu European School Education Platform. Riječ je o obrazovnoj platformi koja je pokrenuta 2022. godine. Namijenjena je svim sudionicima školskog obrazovanja te pokriva sve razine obrazovanja: od predškolskog do srednjoškolskog. Učiteljice, Anita Čupić i Vesna Šumanac, u mnoštvu projekata na navedenoj platformi, odabrale su ovaj projekt jer učenici, sudjelujući u njemu, razvijaju prirodenu dječju znatiželju. Radeći na projektnim zadacima u razrednim su odjelima jačali pozitivno ozračje, razvili mehanizme za rješavanje problema i kritičko promišljanje. Zamislili su idealan grad, osmislili i napisali pravila ponašanja u tom gradu, birali predsjednika, izmislili zanimanja budućnosti, sudjelovali u sajmu mogućnosti.

U projekt je bilo uključeno 13 škola. Većina je iz Republike Hrvatske, dok su dvije iz Srbije te Bosne i Hercegovine. Na samom početku obilježen je Dječji tjedna koji se uvijek održava u prvom tjednu listopada. Cilj Dječjeg tjedna jest da javnost usmjeri svoju pozornost na prava, potrebe i aktivnost djece. U tom tjednu organiziraju se posebne i prigodno odabrane igre, priredbe i stvaralačke aktivnosti za djecu te se potiče društveni volonterski i stručni rad odraslih s djecom s naglaskom na aktivnu participaciju djece u aktivnostima lokalne zajednice. Učenici su zamislili i nacrtali grad iz mašte, njihov Maštograd. Crtali su grb grada i škole u Maštogradu. Radove su izložili u prostoru školskih hodnika. Obilježili su Dječji tjedan sudjelujući u raznim igrama na otvorenom. Rado su se i aktivno iskazali u ekipnim igrama (nogomet i graničar). Prisjetili su se igara koje su igrali njihovi roditelji. U parovima su se natjecali tko će bolje igrati gumi, gumi te nastojali pobijediti u igri školica uz viku, smijeh, bodrenje i sportsko navijanje. Dječaci su s jednakim žarom i natjecateljskim duhom kao i djevojčice sudjelovali u tim igrama. Sve je proteklo u veselju, smijehu i razigranosti.

Sudjelujući u raznim igrama učenici su ostvarili neke od ishoda međupredmetnih tema. Razvili su osobne potencijale povezujući uloženi trud u igrama s uspjehom. Prilagodili se pravilima skupine radi uspješnije suradnje i postizanja cilja u igri. Razvili su osjećaj pripad-

nosti i zajedništva u aktivnostima kojima doprinose razredu i školi.

Svoje aktivnosti protkali su u nastavi Hrvatskog jezika. Kako je prema kurikulumu za nastavni predmet Hrvatski jezik poučavanje organizirano u tri međusobno povezane domene (hrvatski jezik i komunikacija, književnost i stvaralaštvo, kultura i medij) svoje projektne aktivnosti realizirali su najviše u domeni B - književnost i stvaralaštvo. Ovo široko područje između ostalog podrazumijeva povezivanje jezičnih djelatnosti, aktivnu uporabu rječnika i stečenoga znanja radi oblikovanja uradaka u kojima dolazi do izražaja kreativnost, originalnost i stvaralačko mišljenje. Aktivnosti su se realizirale individualnim i timskim radom. Učenici su tako imali zadatak da stvaraju opise zamišljenog grada i akrostihove koji su započinjali pojmom Maštograd. Upravo u takvim zadacima učenici su razvijali svoju imaginaciju te unaprijedili razumijevanje stvaralačke i umjetničke uloge jezika.

Naravno, ne može se govoriti o jezičnoj djelatnosti učenika, a da se ne spomene i domena hrvatski jezik i komunikacija. Učenici su pri realizaciji zadataka trebali i:

- organizirati govor prema jednostavnoj strukturi (uvod, središnji dio, završetak)
- pisati tekstove poštujući strukturu: uvod, razrada i zaključak
- provjeravati pravopisnu točnost i slovopisnu čitkost
- funkcionalno upotrebljavati riječi, sintagme i rečenice u skladu s dinamikom učenja s obzirom na jezični razvoj
- funkcionalno primjenjivati jezična znanja.

Poštivanje pravopisne norme došlo je do izražaja i u zadacima u kojima su učenici trebali osmisliti nazive ulica i naselja u Maštogradu.

Nadalje, učenici su stvarali stihove koje su trebali popratiti ritamskim i melodijskim cjelinama koje su sami kreirali. Može se reći da su takvim pristupom integrirani u projektne zadatke i odgojno-obrazovni ishodi nastavnog predmeta Glazbena kultura.

Postavljene zadatke povezali su i s nastavom Likovne kulture jer su osmišljavali i crtali/slikali zamišljene gradove, ulice, ustanove i grbove gradova. Učenici su tako praktičnim i upoznavanjem različitih likovnih materijala, tehnika i alata, razvijali izražavanje ideja, misli, osjećaja, vrijednosti i stavova. Nudeći vlastita rješenja i osvrte, likovno se izražavajući te rješavajući problemske i projektne zadatke razvijali su svoju kreativnost i maštu.

Sudjelujući u ovom projektu učiteljice su željele kod svojih učenika potaknuti izgradnju zdrave, samopouzdanje, kreativne, produktivne, proaktivne, zadovoljne i odgovorne osobe sposobne za suradnju i doprinos zajednici. Željele su osigurati uvjete za razvoj osobe koja je sposobna upravljati svojim emocionalnim, mentalnim, duhovnim i tjelesnim potencijalima s osjećajem nade i optimizmom.

Literatura

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Hrvatski jezik za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj, NN 10/2019, (215). https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_10_215.html (pristup 9. travnja, 2024.)

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Osobni i socijalni razvoj za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019, (465). https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html (pristup 9. travnja, 2024.)

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za međupredmetnu temu Učiti kako učiti za osnovne i srednje škole u Republici Hrvatskoj, NN 7/2019, (154). https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_154.html (pristup 9. travnja, 2024.)

ČITAM DA SE PROČITAM – BIBLIOTERAPIJA U RADU S MLADIMA

Sažetak: „Čitam da se pročitam” je projekt koji se u školskoj knjižnici OŠ Mladost u Zagrebu provodi s učenicima završnih razreda osnovne škole, a osnovni ciljevi su mu prevencija problema i očuvanje mentalnog zdravlja mladih te poticanje samorazvoja. Sastoji se od niza radionica, a u središtu svake radionice nalazi se kraći književni tekst koji se s učenicima prorađuje prema principima interaktivne razvojne biblioterapije. Taj pristup uključuje poticanje dubinskog čitanja, razvoj refleksije i komunikacije, uz uvažavanje grupne dinamike i razvojnih karakteristika učenika. Putem identifikacije s likovima i situacijama iz priče, ulomaka ili pjesme učenici u sigurnom okruženju, kroz razgovor te različite individualne i grupne kreativne aktivnosti jačaju svoju samosvijest, samopouzdanje i psihološku otpornost. U ovom radu se na primjerima provedenih radionica objašnjavaju osnovne teorijske postavke i metodologija rada te se ističu prednosti i izazovi biblioterapijskih aktivnosti u radu s mladima, a s naglaskom na višestrukom potencijalu koji ovakav pristup ima u očuvanju njihovog mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: interaktivna razvojna biblioterapija, mladi, školska knjižnica, mentalno zdravlje

READ TO REFLECT - BIBLIOTHERAPY IN WORKING WITH YOUTH

Abstract: "Read to Reflect" is a project implemented in the school library at Primary School Mladost in Zagreb with students in their final years. Its primary objective is the prevention of issues and the preservation of mental health among youth, while also fostering self-development. Consisting of a series of workshops, each workshop is centered around a short literary text, engaging students in interactive developmental bibliotherapy practices. This approach encourages deep reading, reflection, and communication while taking into account group dynamics and students' developmental characteristics. By identifying with characters and situations in stories, excerpts, or poems, students strengthen their self-awareness, self-confidence, and psychological resilience in a safe environment through discussion and various individual and group creative activities.

This work explains the basic theoretical principles and methodology of bibliotherapy using workshop examples. It also highlights the advantages and challenges of bibliotherapy activities with young people, emphasizing the approach's potential in preserving their mental health.

Keywords: interactive developmental bibliotherapy, youth, school library, mental health

Važnost rada s mladima

Poznato je da tijekom razdoblja puberteta kod mladih dolazi do naglih fizičkih promjena pod utjecajem spolnih hormona, dok se tijekom adolescencije događaju i značajne promjene na emocionalnom i kognitivnom planu. Mozak ubrzano raste i razvija se, što rezultira velikim promjenama u percepciji i osnovnim potrebama, a jedna od najistaknutijih je težnja za osamostaljivanjem od roditelja. Razdoblje opraštanja od djetinjstva i traganje za novim identitetom često je praćeno osjećajem dezorijentiranosti, zbunjenosti, razočaranosti, oboštrabrenosti i sumnje. Kritičnost prema vrijednosnom sustavu odraslih, svađe s roditeljima, usmjerenost na vršnjake, sklonost rizičnom i impulzivnom ponašanju i čestom mijenjanju raspoloženja uobičajena su manifestacija te faze razvoja. Zbog svega toga, komunikacija s mladima može biti izazovna i za roditelje i za učitelje, dok se često od nas odraslih čuje komentar da je to razdoblje koje jednostavno "treba izdržati". No, neuroznanstvenici upozoravaju da je takav stav samo jedan od mnogih pogubnih predrasuda o adolescenciji ističući kako je upravo u tom razdoblju važno održavati komunikaciju s mladima. Naime, u toj se životnoj dobi u mozgu uspostavlja osnova za razvoj temeljnih karakternih osobina koje će mladima omogućiti smislen i svrhovit život te je važno da odrasli ljudi budu aktivno prisutni u njihovom životu (Siegel, 2017). Jedan od modela rada s mladima koji razvija kvalitetnu komunikaciju i uvažava razvojne potrebe mladih je i interaktivna razvojna biblioterapija.

Interaktivna razvojna biblioterapija s mladima

Biblioterapija, kao disciplina korištenja pisanih tekstova u terapijske i razvojne svrhe (Bašić, 2011.), definira se u okviru knjižničarskih i kliničkih krugova početkom 20. stoljeća, iako je misao o književnosti kao potencijalu da mijenja, liječi i nadahnjuje prisutna otkako postoji

i sama književnost. S obzirom na namjenu razlikujemo kliničku i razvojnu biblioterapiju. Klinička se koristi u kliničkim uvjetima kao pomoćna terapijska metoda i podrška liječenju, dok se razvojna koristi s općom populacijom u školama, knjižnicama, kulturnim centrima u svrhu osobnog rasta i razvoja.

Posebnost interaktivne razvojne biblioterapije je u tome da vidi vrijednost ne samo u čitanju već i u interakciji između članova grupe. Naime, ona naglašava da se proces rasta, promjene i liječenja događa prije svega zbog vođenog dijaloga koji se događa nakon čitanja. Pitanjima tijekom razgovora članovi grupe potiču se na drugačije, takozvano dubinsko čitanje odnosno čitanje s razumijevanjem. Kako navodi Peti Stantić (2019), ono ima dva aspekta: jedno je razumijevanje doslovno napisanog u tekstu, a drugo je "razumijevanje onoga što nije izrečeno tekстом, što se preslikava u naše živote i naše iskustvo, pa onda i onoga u što se naše iskustvo preslikava, a što crpi iz tog istog iskustva". U biblioterapijskom razgovoru koji slijedi nakon dubinskog čitanja, čitatelja se pomoću pitanja potiče da artikulira svoje doživljaje, osjećaje i uvide te da komunikacijom u grupi dijele svoje osjećaje i različita tumačenja povezujući ih sa osobnim iskustvom. Takvi razgovori sugovornike međusobno obogaćuju i otvaraju za drugačije viđenje stvarnosti. Književni tekst putem dubinskog čitanja postaje medij za komunikaciju sa sobom, drugima i svijetom, a pripadnost grupi u kojoj se poštuju pravila otvorenosti i uvažavanja svačijeg mišljenja tj. doživljaja može članovima pružiti snagu i sigurnost.

Projekt „Čitam da se pročitam“

Projekt inspiriran principima interaktivne razvojne biblioterapije "Čitam da se pročitam" provodi se u knjižnici Osnovne škole Mladost u Zagrebu od 2022. godine za učenike 7. i 8. razreda u cilju očuvanja mentalnog zdravlja i poticanje samorazvoja mladih. Osmišljen je kao ciklus od 5 radionica na satovima razrednika. Svaka radionica započinje igrom zagrijavanja, a središte svakog susreta je kraći prozni tekst ili pjesma koja postaje nadahnuće za vođeni razgovor i razne kreativne aktivnosti koje potiču samorefleksiju i stvaranje kod mladih. Igra je na početku radionice važna jer uvodi sudionike u atmosferu drugačiju od one iz koje su došli na susret, priprema ih za doživljajno čitanje, opušta ih i povezuje jedne s drugima. Kako bi se postigli navedeni ciljevi, igra uključuje pokret i glas te dinamičnu komunikaciju. Zbog svega navedenoga, igre pripremaju učenike za istraživanje, potiču imaginaciju te otvaraju prostor za ostvarivanje kreativnosti.

Nakon početne igre za zagrijavanje, učenici sjedaju u krug i slijedi čitanje odabranog teksta naglas. Važno je odabrati kraći ulomak, priču ili pjesmu koji će se moći pročitati zajednički tijekom radionice, ponekad i dva puta. Obično tekst čita voditeljica radionice, a svaki učenik dobiva svoj primjerak i pozvan je označiti dio koji mu najviše privlači pažnju ili mu se najviše svidio. Za rad na radionicama odabiru se prikladni i poticajni tekstovi s kojima će se učenici lako moći identificirati. To su tekstovi koji obrađuju teme kao što su pitanje identiteta, odnosa prema sebi i zajednici, prijateljstvo, ljubav, samoća, (ne)prilagođenost i druge teme važne mladima. Neki od tekstova koji su dosad korišteni na radionicama su zbirka priča „Mladima“ Linn Skåber, roman „Duh“ Jasona Reynoldsa, priča Mladena Kopljara „Isplit zrelosti“, priče iz zbirke „Ispricati ću ti priču“ Jorgea Bucaya, priča „Svjetlucave oči“ Etgara Kereta, pjesma Roberta Frosta „Staza kojom nisam pošao“ i mnoge druge.

Nakon čitanja teksta slijedi vođeni razgovor. U ovom dijelu važno je od učenika dobiti njihov prvnu reakciju i osobne asocijacije na tekst pa su, kako bi se ublažila tjeskoba izlaganja pred cijelim razredom, učenici često podijeljeni u parove ili manje skupine. Pitanja se dovodezuju na tekst i otvaraju razgovor u kojem učenici najprije dijele svoja iskustva čitanja služeći se obilježenim dijelovima teksta, a zatim kroz razgovor produbljuju svoju emocionalnu reakciju i unutarnje istraživanje. Pitanja za razgovor prethodno su pomno osmišljena i dovoljno otvorena da budu poticajna za razgovor. Voditelj je pripremljen za različite moguće scenarije razvoja biblioterapijskog razgovora, odnosno spreman za praćenje trenutnih interesa i grupne dinamike koja se razvija između učenika. Za razliku od uobičajene analize

teksta na nastavi književnosti, u biblioterapijskim radionicama cilj je kod učenika probuditi interes za vlastiti unutarnji svijet koji uključuje osjećaje, misli, sjećanja, slike, osjete, stavove, vjerovanja, snove, težnje i nade. Osim razgovora, za istraživanje unutrašnjeg svijeta tijekom središnjeg dijela radionice koristimo se i različitim kreativnim metodama.

Prikaz radionice “Petar Pan”

Poznata norveška spisateljica Linn Skåber razgovarala je i družila se s mladim ljudima te bilježila njihova razmišljanja o životu, odrastanju, osjećajima i čežnjama. Prikupljene materijale pretočila je u kratke priče napisane iz perspektive mladih. Priče su prožete duhom našeg vremena, a mladi ljudi u njima govore o svojim obiteljskim i vršnjačkim problemima, seksualnosti, ljubavima, pripadanju, sazrijevanju, fizičkim i psihičkim promjenama, pri čemu se suvremeno društvo prikazuje kao društvo kojem nedostaje topline i sigurnosti. Priča “Petar Pan” je intimna ispovijest mladića koji se oprašta od djetinjstva još uvijek se živo sjećajući užitaka djetinjih igara, osjećaja bezvremenosti i predanosti čaroliji mašte koja briše granice između stvarnoga i nestvarnoga. Mladi se pripovjedač sa žaljenjem okreće ka prošlosti i pita se gdje je nestala čarolija tih trenutaka. U biblioterapijskom razgovoru nakon čitanja priče učenici su u paru dijelili svoja sjećanja na omiljene igračke, igre kojih su se igrali u djetinjstvu i emocije vezane uz kraj djetinjstva. Svoje osjećaje u vezi odrastanja izrazili su zatim pišući akrostih na riječ MLADOST. Učenici su radili u grupama u kojima je vladala opuštena radna atmosfera prožeta humorom, a svoje humoristične, ali i ozbiljne pjesme podijelili su s grupom čitajući ih naglas.

Prikaz radionice “Vrijednost prstena”

Priča „Vrijednost prstena” iz zbirke „Ispričaj ti priču” argentinskog pisca i psihoterapeuta Jorgea Bucaya, govori o mladiću koji spoznaje svoju vlastitu vrijednost prolazeći kroz iskušenje prodaje jednog posebno vrijednog prstena. Prsten svi kupci različito procjenjuju pa mladić, vođen svojimiskusnim učiteljem, spoznaje da vrijednost prstena svatko drugačije vidi. Učitelj mu na kraju priče daje do znanja da je on taj prsten te da svoju vrijednost mora najprije procijeniti sam i voditi se mišljenjima ljudi koji doista znaju prepoznati njegovu vrijednost. Nakon prvog čitanja ove kratke priče, u drugom čitanju učenici su bilježili dojmrljive rečenice i dijelove priče o kojima su kasnije razgovarali u manjim skupinama dijeleći svoj doživljaj pročitanaoga. Težište razgovora bilo je samopoštovanje, kako sami sebe i svoju vrijednost doživljavamo u susretu s drugim ljudima i kako se taj osjećaj mijenja s promjenom društva u kojem se nalazimo. Zadatak nakon razgovora bio je nacrtati svoj osobni grb i ispuniti ga simbolima, bojama ili riječima koji ih predstavljaju i čine ponosima. Grbovi su na kraju radionice bili izloženi na zajedničkoj izložbi, a učenici su mogli vidjeti što njihovi prijatelji u razredu ističu kao svoje vrijednosti.

Zaključak

Metode interaktivne razvojne biblioterapije koje su primijenjene u projektu „Čitam da se pročitam” nose veliki potencijal za rad s mladima. Za razliku od obrade književnog teksta na satovima književnosti, ovaj pristup, koji navodi na dubinsko čitanje, približava književnost učenicima kao nešto važno za njihov život jer ih otvara za unutrašnji dijalog i za dijalog s drugima. Razgovor s mladima o temama koje su za njih važne kroz upotrebu književnih tekstova potiče duboku samorefleksiju i omogućuje im da izraze sebe kroz identifikaciju s književnim likovima i situacijama. Ovo iskustvo potiče razvojne procese kod mladih, potičući ih na preispitivanje vlastitih životnih stavova i vrijednosti. Kroz biblioterapijski razgovor mladi mogu bolje razumjeti svoje misli, osjećaje i ponašanja te razviti empatiju. Poštujući potrebu mladih za povezivanjem i zajedništvom s vršnjacima, zajedničko čitanje i grupne kreativne aktivnosti olakšavaju izgradnju otvorenijih i kvalitetnijih odnosa među vršnjacima. Dublje samorazumijevanje, razumijevanje drugih te jačanje unutarnjih snaga koje razvija interaktivna razvojna biblioterapija može pružiti mladima oslonac i sigurnost tijekom ove izazovne faze njihova razvoja.

Literatura

- Bašić, I. (2011). Biblioterapija i poetska terapija: priručnik za početnike. Zagreb: Balans centar.
- Peti Stantić, A. (2019). Čitanjem do (spo)razumijevanja : od čitalačke pismenosti do čitateljske sposobnosti. Zagreb: Naklada Ljevak.
- Siegel, D.J. (2017). Oluja u mozgu: snaga i svrha tinejdžerskog mozga : [vodič kroz adolescentski mozak u nastajanju, pogled iznutra prema van, dob 12-24 godine]. Split: Harfa.

EMOCIJE U KNJIŽNICI

Sažetak: Socio-emocionalno učenje važan je dio Kurikuluma međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj u Republici Hrvatskoj. Kako se ishodi i odgojno-obrazovna očekivanja ove teme ostvaruju kroz različite aktivnosti tijekom sata razrednika, izvannastavnih i slobodnih aktivnosti, idealno mjesto za njihovu realizaciju je školska knjižnica. Školski knjižničar u prilici je raditi s učenicima na razvijanju njihove emocionalne pismenosti kroz rad na književnim tekstovima, kroz provođenje radionica s ciljem osvješćivanja emocija i razvoja socijalnih vještina te kroz suradnju s drugim stručnim suradnicima pedagoško-psihološkog profila u školi. Kroz socio-emocionalno učenje, učenici uče kako prepoznati, razumjeti i upravljati svojim emocijama, te kako uspostaviti pozitivne odnose s drugima i rješavati probleme na konstruktivan način. Ove vještine također im mogu pomoći u prevladavanju prepreka u školskom, društvenom i osobnom životu. Izlaganje prikazuje neke od mogućnosti rada školskog knjižničara na području razumijevanja i razvoja emocija kod djece u osnovnoj školi te donosi konkretne primjere rada s učenicima na razvijanju njihove emocionalne pismenosti.

Ključne Riječi: Emocije, knjižnica, mentalno zdravlje, socio-emocionalno učenje, emocionalna pismenost

EMOTIONS IN THE LIBRARY

Abstract: Social-emotional learning is an important part of the Curriculum of the cross-curricular topic Personal and Social Development in the Republic of Croatia. The ideal place for the realization of the outcomes and educational expectations of this topic is the school library. The school librarian has the opportunity to work with students to develop their emotional literacy through conducting workshops aimed at raising awareness of emotions and developing social skills, and through collaboration with other professional colleagues in the school. Students learn how to recognize, understand and manage their emotions, and how to establish positive relationships with others and solve problems in a constructive way. These skills can also help them overcome obstacles in school, social and personal life. The presentation shows some of the possibilities of the school librarian's work in the field of understanding and developing emotions in children in primary school and brings concrete examples of working with students to develop their emotional literacy.

Key words: emotions, library, mental health, social-emotional learning, emotional literacy

Uvod

Poučavanje emocionalne pismenosti svoje polazište ima u Kurukulumu međupredmetne teme Osobni i socijalni razvoj. U domeni A (Ja) od učenika se očekuje da ostvare prepoznavanje, izražavanje i kontroliranje svojih osjećaja i ponašanja te da upravljaju svojim emocijama. U domeni B (Ja i drugi) odgojno-obrazovna očekivanja usmjerena su na prepoznavanje i uvažavanje potreba i osjećaja drugih, razvoj empatije te prihvaćanje.

Školski knjižničar kao pedagoški stručnjak može u suradnji sa sustručnjacima pedagoško-psihološkog profila ili samostalno u školi provoditi ovu međupredmetnu temu i tako razvijati kod učenika emocionalnu pismenost. Rad s učenicima može obuhvaćati obradu književnih tekstova, provođenje radionica s ciljem osvješćivanja emocija te razvoj socijalnih vještina kroz pripremanje učenika za javni nastup na priredbama i školskim događanjima.

Emocije i emocionalna pismenost

Emocije možemo definirati kao signale koji nam govore mnogo o nama i našoj okolini. Emocija je mnoštvo, a djeca na početku školovanja uče prepoznati i imenovati osnovne emocije: sreću, strah, tugu i ljutnju. Osjećaji mogu biti s jedne strane ugodni, kao što su sreća, ponos ili smirenost, no s druge pak strane mogu biti i vrlo neugodni: tuga, strah, bijes, ljutnja. Važno je naglasiti da osjećaji mogu biti jedva primjetni, ali i vrlo jaki tj. preplavljujući. Svrha je emocija da nas na neki način povezuju s našom okolinom i daju nam informacije o njoj. Često su veliki dio našeg života baš oni događaji koji su u nama ostavili trag zbog jakih emocija koje smo pritom proživjeli (strah, uspjeh, gubitak, frustracije). U radu s djecom izuzetno je važno naučiti ih da spoznaju i dožive emocije kao svojevrsan "začin života" koji unosi raznovrsnost i ravnotežu u naš život.

Djeca ponekad imaju problem s razlikovanjem emocija koje doživljavaju. Stoga je u radu s najmanjom djecom na početku njihovog školovanja bitno usmjeriti se na tri aspekta identifikacije emocija: izraz lica, držanje i pokret tijela. To će djeci pomoći da shvate vezu emocija i fiziološke reakcije tijela te ponašanja. Uz pažnju stručnjaka dijete će kad odraste steći povjerenje u svoje snage, osobito kad postane odgovorno za sebe i druge.

Emocionalna pismenost je sposobnost da identificiramo, razumijemo i odgovorimo na svoju emociju i emociju drugih na prikladan i zdrav način. To znači da će emocionalno pismeno dijete razviti vještine prepoznavanja i razumijevanja svojih i tuđih emocija, prihvaćati vlastite emocije, prikladno izražavati i upravljati svojim emocijama, empatično reagirati na emocije drugih te razumjeti kako emocije djeluju na međuljudske odnose. Budući da emocionalna pismenost nije sposobnost s kojom se rađamo, već ju gradimo tijekom odrastanja i nadograđujemo tijekom života, potrebno ju je poučavati kao dio odgojno-obrazovnog procesa. Jedno od mjesta njenog poučavanja svakako treba biti i školska knjižnica kao poveznica između učenika i njegovog osobnog rasta i razvoja.

Poučavanje emocija u školskoj knjižnici

Veći dio onoga što djeca znaju o emocijama naučili su promatrajući odrasle. Djeca često svjesno prikrivaju svoje osjećaje kako bi izbjegli zadirkivanje, kritike i nadimke ili potiskuju izražavanje osjećaja kako bi bili prihvaćeni u grupi. Da bi emocionalni razvoj učenika bio što uspješniji, potrebno je razvijati pozitivnu emocionalnu atmosferu u školi, razredu, školskoj knjižnici. To se odnosi na poštivanje, prihvaćanje i uvažavanje, davanje pozitivnog primjera ponašanja učenicima, održavanje urednosti prostora knjižnice i pozitivne radne atmosfere, radni optimizam te uvažavanje i razumijevanje vlastitih i učeničkih emocija. Dajući pozitivan primjer svojim učenicima, školski će knjižničar već mnogo učiniti na području razvoja njihove emocionalne pismenosti. Socio-emocionalno učenje je proces učenja koji se odnosi na razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija kod učenika, a koje im pomažu kod suočavanja s različitim izazovima u životu. Osim sposobnosti upravljanja emocijama, socio-emocionalno učenje uključuje razvijanje pozitivnih odnosa s drugima, rješavanje problema, donošenje odluka, motivaciju i postavljanje ciljeva. Učenici uče kako uspostaviti pozitivne odnose s drugima i rješavati probleme na konstruktivan način. Socio-emocionalno učenje u školskoj knjižnici moguće je razvijati nizom aktivnosti i programa kao što su upoznavanje emocija kroz ilustracije, književne tekstove i dramske igre; razvijanje pozitivnih odnosa kroz aktivnosti suradnje, timskog rada i rada u paru; vježbanje samopouzdanja kroz igru uloga, recitiranje ili javno čitanje; upravljanje emocijama uz pomoć tehnika opuštanja, disanja, joga i meditacija ili kroz pisanje pisama ili dnevnika; izradom plakata, radionicama, igrama.

Primjer rada s učenicima u knjižnici

"Igre s osjećajem" naziv je radionice koju školski knjižničar može provesti s učenicima 3. i 4. razreda osnovne škole. Cilj radionice je kroz igru, kreativno izražavanje, razgovor i razmišljanje potaknuti učenike na bolje prepoznavanje, razumijevanje i regulaciju vlastitih i tuđih osjećaja; razviti empatiju i upoznati tehnike nošenja sa strahom, tugom i drugim negativnim osjećajima.

Na početku radionice provode se motivacijske vježbe. Prva je "Baloni i disanje". Učenike dočeka nekoliko napuhanih balona s kojima se poigraju, a zatim voditelj pokaže učenicima tehniku pravilnog disanja te zamoli jednog učenika da sam napuše balon. Voditelj zatim objašnjava kako nam tehnika pravilnog disanja može pomoći da se opustimo kada smo napeti i na primjer ljuti. Slijedi druga vježba "Ljutiti baloni". Voditelj objašnjava kako balon možemo promatrati kao tijelo, a zrak u balonu kao ljutnju. Što bismo mogli poduzeti da oslobodimo ljutnju? Probušiti balon. Voditelj daje oštar predmet jednom učeniku i zamoli ga da probuši balon, a zatim zamoli jednog učenika da napuše balon i polako prstima iz njega otpušta zrak. Zaključujemo da je polako otpuštanje prihvatljiviji način rješavanja i otpuštanja ljutnje.

Voditelj vodi razgovor: Što su osjećaji? Čemu nam služe? Koji su osnovni osjećaji (sreća, tuga, strah, ljutnja)? Možemo li osjećati više osjećaja istovremeno? Navedimo i ostale osjećaje. Kako se osjećáš kad je tvoj prijatelj sretan/tužan/ljut/uplašen? Učenici ispunjavaju radni listić: Koje osjećaje poznaješ nakon čega slijedi komentiranje. Razgovaramo o osjećajima koje učenici svakodnevno doživljavaju. Podsjećamo ih da su oni posebni i jedinstveni kao osobe i imaju pravo osjećati. Učenici pišu pjesmicu o sebi. Kad završe, voditelj pozove učenike koji žele da pročitaju svoju pjesmicu. Voditelj poziva učenike da osmisle kratku priču od nekoliko rečenica za svaki od osnovnih osjećaja. Uz priču o Srećici učenici zajedno na list papira crtaju sretno lice tj Srećicu. Uz priču o Ljutku razgovaramo s učenicima po čemu prepoznaju da je netko ljut te zajedno na list papira u oblačiće zapisuju što im pomaže kad su ljuti. Uz priču o Tugici učenici crtaju kako izgledaju kad su tužni. Uz priču o Strašku učenici zajedno na list papira u oblačiće pišu čega se boje. Sve radove zajedno komentiramo i izlažemo na pano.

Slijedi igra "Pogodi što osjećam". Voditelj dijeli slike s licima koja izražavaju emocije i kartončiće s nazivima različitih emocija. Učenici pridružuju odgovarajuću emociju slici. Zatim se učenici podijele u 2 skupine koje će se međusobno natjecati i osvajati bodove. Predstavnici skupine naizmjenice izvlače kartone s nazivima emocija tako da ostali ne vide. Zadatak je ostalim sudionicima prikazati izvučenu emociju na jedan od tri načina (mimikom, gestom ili uzvikom). Prilikom davanja točnog odgovora imaju najprije članovi skupine kojoj dijete pripada, a ako oni ne daju točan odgovor, priliku imaju članovi suprotne skupine. Točan odgovor – 1 bod. Članovi skupina se izmjenjuju kao i način prikazivanja emocije. Slijedeća je igra "Kako se osjećáš?". Za igru pripremimo 4 kartice s emotikonima koji prikazuju 4 osnovne emocije i kartice koje opisuju različite aktivnosti i situacije (npr. "Učim tu matematiku, ali nikako da ispravim jedinicu. Nitko me ne razumije!", "Baš u trenutku prelaska na novi nivo u igrici zablokirao mi je kompjutor!" i sl.). Kartice s emotikonima zalijepimo na ploču. Jedan po jedan učenik izvlači kartice s opisom aktivnosti i čita ju naglas. Zatim odlučuje kod kojeg emotikona će zalijepiti karticu tj. kojoj emociji odgovara situacija. Učenici zatim opisuju kako se oni osjećaju kod te aktivnosti ili situacije. Voditelj pomaže i usmjerava učenike te ih pita kako pomoći u opisanoj situaciji. Radionicu završavamo evaluacijom tako što učenici na listić pišu svoje dojmove o radionici.

Zaključak

Škola, pa tako i školska knjižnica trebaju poticati socijalni i emocionalni razvoj učenika jer je on temelj uspješnog i sretnog učenika. Uz svakodnevni rad s učenicima, školski knjižničar je u prilici provoditi pedagoške radionice kojima će razvijati njihovu emocionalnu pismenost. Učenici vrlo rado sudjeluju u ovakvom načinu rada te kroz igru i zabavne aktivnosti uče o prihvaćanju svojih i tuđih emocija, druže se i tako razvijaju svoje socijalne kompetencije. Emocije imaju svoje mjesto u knjižnici: ne samo u knjigama već i u druženju, učenju i osnaživanju učenika za uspješan život.

Literatura

- Pešec, M.; Krešić Kozonić, I.; Dragun, M. (2015). Sva lica osjećaja: vodič za bolje razumijevanje dječjih osjećaja. Zagreb. Golden marketing-Tehnička knjiga.
- Relja, J. (2012). Reci što osjećáš: poticanje emocionalnog i socijalnog razvoja učenika. Zagreb. Profil.
- Vrtuljak igara: Verbotonalne edukacijske igre za poticanje kognitivnog i govorno-jezičnog razvoja djece od 6. do 13. godine. (2016). Školska knjiga. Zagreb.
- <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/wp-content/uploads/2023/10/Brosura-Emocionalna-pismenost.pdf> (pristupljeno 4.4.2024.)
- <https://zaklada.icf.hr/publikacije/> (pristupljeno 4.4.2024.)

Margareta Šporčić Škrobonja, Dječji vrtić Medveščak, Zagreb, Hrvatska

E-mail: margareta.sporcic@gmail.com

Iva Kilim, Dječji vrtić Medveščak, Zagreb, Hrvatska

E-mail: ivakilim@gmail.com

THE ROLE OF PRESCHOOL TEACHER IN STRENGTHENING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE

Abstract: In recent years, the interest of the public, the media and experts of various profiles has been increasing in problems related to the preservation, promotion and prevention of mental health of children and young people. According to the World Health Organization, a comprehensive understanding of the concept of mental health in the context of children's psychological development is defined as the general state of the child's well-being, i.e. as the achieved balance between the social, emotional, cognitive and physical aspects of well-being (WHO, 2001; Tatalović Vorkapić, Vlah, Vujičić, 2012). In addition to the above, in this work we want to show the importance of the role of preschool teacher in strengthening, preventing and promoting the psychophysical health of children of early and preschool age. By presenting examples of good practice, that is, through research on children, their learning, undisturbed and productive play, and through planned, but also free and self-organized activities, we will show the way in which we supported the child in the same. Also, in order to strengthen the psychophysical health of children, but also to provide support for the complete development of the child, examples of children in activities are related to the realization of individual abilities and opportunities of children and their establishment and maintenance of healthy relationships through various games, research, learning, i.e. with various possibilities of dealing with normal life situations (stress, achievement, satisfaction) either in relation to themselves or in relation to others and the environment in which the children are.

Key words: psychophysical health, mental health, prevention, role of preschool teacher, competencies of preschool teacher

Introduction

The modern way and pace of life increasingly leads to the shifted boundaries of values, principles and priorities related to the life and work of people, and thus to the possible neglect of the principles of a healthy way of life for individuals and families. If we take into account that due to the employment of parents, children spend most of their days in early and preschool education institutions, we can say that the role of preschool teacher in children's development and guiding them to healthy lifestyles, mental and physical health is of primary importance. Educators' guidance on strengthening the health and well-being of children in kindergarten is based on a holistic understanding of health, which implies the connection of physical, mental, emotional and social aspects of health. According to research by the World Health Organization, 20% of children have some mental disorder, while providing adequate professional help and early detection of the same is still a lack of a system that needs to be changed both in the world and in our country. The results of the pilot project "Screening and early detection of mental deviations/disorders in children in preschool institutions and adolescents in primary schools of the City of Zagreb" which was carried out in 2016 speak in support of the above. According to the assessment of the parents of 122 five-year-old children in kindergartens (89.7%) have no mental health problems, 8 (5.9%) have a borderline score (medium risk for some of the mental health problems), and 6 (4.4 %) increased result, which is very important data for the preschool teacher and his role in educational work in terms of providing support, strengthening, prevention and promotion of the psychophysical health of children of early and preschool age.

Psychophysical and mental health of children, promotion and prevention

The improvement of the scientific basis two decades ago led to the redefinition of conceptual approaches and understanding of preventive activities and mental health. As a result of conducted research on the effectiveness of preventive programs, strategies and models of

prevention, a new interdisciplinary science was created - Prevention Science (Bašić, 2009). In support of the need to promote preventive knowledge and its use in preventive practice, the documents on mental health of the European Union, which consider mental health as an important precondition for the social and economic development of a society, speak for themselves. Good mental health encompasses "various aspects of personal (subjective) well-being: emotional well-being (feelings), psychological well-being (positive functioning), social well-being (relationships with others and towards society), physical well-being (physical health), spiritual well-being (meaning of life) " (PoMoZi Da, for the promotion of children's mental health, p.5). According to the World Health Organization, a comprehensive understanding of the concept of mental health in the context of children's psychological development is defined as the general state of the child's well-being, i.e. as the achieved balance between the social, emotional, cognitive and physical aspects of well-being (WHO, 2001; Tatalović Vorkapić, Vlah, Vujičić, 2012). Considering the importance of promoting positive mental health, preventing or preventing problems related to mental health, Antolić and Novak (2016) are of the opinion that promotion should be aimed at positive mental health, while its main goal should be strengthening strengths and competencies, and prevention should be focused on the reduction of risk factors, and on specific disorders with the aim of reducing the frequency, prevalence and severity of certain problems.

The importance of the role of preschool teacher in the prevention of children's mental health - the professional competence of preschool teacher

For good mental health, decision-makers and various helping professions have a great role and responsibility, which should act and prevent social determinants that affect mental and physical health (Antolić and Novak, 2016). Consequently, in the context of the professional development of preschool teacher and teachers and educational work with children of early and preschool age and primary school age, and with the application of the PROMEHS curriculum for mental health in kindergarten and primary school, in 2024, the Faculty of Teachers in Rijeka will start implementing lifelong education program Mental health and well-being in upbringing and education. The purpose of the program is to enable participants to acquire modern knowledge and skills in the field of well-being, mental health, social-emotional learning, resilience and coping with stress. Given that the role of preschool teacher and other educational workers in protecting the mental health of children is related to the recognition of mental health problems from an early age, it is important that the educator has the necessary knowledge and competencies in the field of mental health and psychological well-being. According to Kos (2022, p.16), the preschool teacher, as the person responsible for the development, upbringing and education of a child in kindergarten, "must continuously work on his professional development, expanding and enriching his knowledge and skills in order to fulfill his role in the educational process and quality criteria which he must comply with". Therefore, the educator is expected to have the necessary knowledge and competences in the field of mental health and psychological well-being in order to be able to timely create, support and promote healthy behaviors and lifestyles, i.e. to know how to react appropriately and act effectively either alone or in cooperation with other experts (expert kindergarten teams, competent doctors, psychologists and psychiatrists who work with children...).

The curriculum of the educational group "Ježići" - an example of good practice

Acknowledging the fact that mental health is inseparable from the environment in which children live, and that it is related to close relationships and connections with family members and the institution where children spend most of their time during the day, and accordingly to the very specifics of our educational group (mixed group, children's age: 4-6 years; 17 boys/8 girls) we tried to continuously support children in strengthening their mental health and psychological well-being. The reason for this was the broken relationship

between the mental and physical health of the children and the detection of problems that began to appear within the group (changes in the way children learn, changes in behavior, dealing with their emotions - agitation, frustration). Since the child's environment consists of family and friends on the one hand, and the educational institution on the other, we tried to respect both sides. Guided by the principle of healthy living, strengthening the psychophysical health of children and providing support for the child's integral development through a stimulating environment, various activities (planned, free, self-organized), games, research and learning, we tried to create conditions and opportunities for children to freely explore and construct knowledge and experience and coping with normal life situations (stress, achievement, satisfaction) either in relation to oneself or in relation to others and the environment in which the children find themselves. We did this through research on children, their learning, undisturbed and productive play, planned, free and self-organized activities and the application of the pyramid of the active beginning of the influence of the environment aimed at frequent physical activity and encouraging the development of: motor skills, speech development, social and emotional development and cognitive development of a child. In these ways, we tried to contribute to the development and strengthening of the psychophysical health of early and preschool children (Virgilio, S.J., 2009). Guided by the principles of the National Curriculum for Early and Preschool Education (Ministry of Science, Education and Sports of the Republic of Croatia, 2014), within the Curriculum of the Ježići Educational Group we fostered: flexibility of the educational process in kindergarten, openness to continuous learning and readiness for improving the educational process, kindergarten partnership with parents and the wider community, ensuring continuity in education. Since we guide and teach children in kindergarten how to recognize and accept their own and other people's needs, respect differences and develop friendly relationships with others, we organized activities together that morally, materially and spiritually improve the quality of life of the entire group. Also, we were looking for ways to encourage children to reflect, develop and adopt fundamental values: knowledge, identity, humanism, tolerance, responsibility, autonomy and creativity (supporting the development of the resilience curriculum). Based on an educational approach based on compassion, acceptance and mutual support in order to train children to understand their rights, obligations and responsibilities and the rights, obligations and responsibilities of others, we tried to affirm the idea of realizing children's rights to equal opportunities, i.e. realizing equal rights for everyone.

How to encourage children to mutual appreciation, respect and acceptance of diversity - how to prepare children for life? (Recognized importance of supporting and developing the project Zagreb through sport)

In an effort to support the complete development of the child, respecting the individual needs, interests, development possibilities of each child as well as their desire to acquire, adopt new knowledge, skills and abilities with mutual exchange of knowledge and opinions, we started from the very structure and specificity of the group (age of children; number of children in the group; individual needs, wishes, opportunities; children with/without afternoon break) and the implementation of an integrated sports program that supports mutual respect and acceptance of diversity. We recognized the integrated sports program, sports games and activities as a possible basis for supporting the development of children's friendship, togetherness and group cohesion. Realizing the importance of psychophysical development and awareness of the value of physical exercise, we joined the e-Twinning project: Around Europe in 80 sports. The main goal of the project was to promote a healthy and active lifestyle, healthy food and make everyone involved aware that sports and a healthy lifestyle contribute to the release of negative emotions and stress. Through the sharing and discovery of sports or traditional games in the living room, the hall or in the open air, i.e. the yard/kindergarten park, and through the experiences of children and the joint sports activities of children and parents, further elaboration of the group's curriculum developed,

which led to the development of the group's project under called "Zagreb through sport". By highlighting the goals of the project focused on activities that contribute to children's physical and psychomotor development, socio-emotional development, cognitive development, speech and communication through the expression of knowledge of their own identity and cultural environment and the lives of other children, we saw the advantage of this for the benefit of the complete development of children (getting to know Zagreb through sport, establishing mutual cooperation and creating new friendships, solving the problem of intolerance, developing the ability to think creatively and critically, developing creativity). In order to be able to qualitatively develop, build and improve the educational process, we arranged the space of the living room of the group according to the children's needs, interests and possibilities (activity centers). Although the initial elaboration of the project Zagreb through sports was started by the preschool teacher and went in one direction (integrated topics: Zagreb - athletes, parks, sights, traffic...), the children encouraged the development of the project in a completely different direction, with an emphasis on non-sporting behaviors and their resolution within the group (continuous need for support in the socio-emotional development of the child/group - from individual, group to common). Accordingly, we have continuously developed awareness of the value of regular physical exercise (daily stay in the gym/at the kindergarten park - depending on the weather) supporting the creation of healthy eating and hygiene habits (dining culture) and the adoption of moral behaviors and values (fair play). In support of the implementation of the project and development tasks related to children's cognitive development, we offered children incentives that encourage them to develop their ability to solve problems, self-expression, questioning (mathematical activities...). Making sure that children feel successful through the same activities, because they can independently finish what they started (the basis of the development of self-esteem, security, positive self-image), we emphasized the importance of a positive message and supportive communication. Considering certain behaviors of children (tendency to negative and inappropriate reactions in relation to friends), we tried to avoid activities that encourage the development of feelings of inferiority through competition and comparisons (we are all equally important, equally important) and to encourage more activities that contribute to the development of self-control (restraining impulsive, dangerous behaviors and desires) and socio-emotional development (recognition of one's own and others' emotions). We continuously supported the expression of emotions in a socially acceptable way without anger, aggression, mocking, cursing, boasting, mocking and developed the children's ability to socialize and cooperate (agreements, rules - resilience curriculum) - understanding and accepting that many wishes cannot be fulfilled. By carrying out various activities related to speech and communication, we created situations and opportunities for children in which they could develop social contacts both with friends and with adults (exchange of experience, opinions, knowledge through the creation of opportunities and situations in which the child will speak more or express himself movement, dance, acting - speech games, dramatizations, role-playing games, telling and retelling stories and events, songs, riddles...Knowledge quiz, "Show the best you know", "My favorite sport").

According to all the above, we can say that the benefit of children's participation in the project Zagreb through sports is multifaceted. Through daily activities, the children acquired and expanded knowledge about themselves, their identity and their family as well as their friends' families, as well as their kindergarten, place/city and country where they live. Determined by their personal development potential, the kindergarten and family environment and the wider social community, and the conditions of growing up, the children developed the following competencies through the realization of the project: competencies for learning about learning, competencies for research and understanding the world, communication competencies, creative and artistic competencies, personal and social competences, compe-

tences of an active citizen. In cooperation with parents, and with the aim of coordinated action of the whole group in suppressing inappropriate forms of communication and behavior that often occur to us in the group, we held a parents' meeting on the topic: "Even words can hurt", after which we included the professional service of the kindergarten-psychologist who held an educational workshop on the topic: "Self-regulation of emotions and boundaries in education". In conclusion, we can say that this type of cooperation and partnership with parents, professional services and the wider community contributed to preserving the psychophysical health of children and reducing inappropriate and unwanted forms of behavior in the group. As an example of one such positive cooperation that we are extremely proud of, the final sports gathering of children, parents and preschool teacher in Bundeck on the occasion of the City of Zagreb Kindergarten Day. According to all of the above, it would not have been possible to fully implement it if we did not have a developed partnership with parents, professional services and the wider community.

The benefit of the project for children, preschool teacher and parents

By continuously creating a stimulating social and spatial-material environment, i.e. by ensuring complete experiences of play, research, expression and learning within and outside the peer group (intergroup cooperation) and through mutual dialogue with the environment, other children and adults, children had the opportunity to develop competencies that will greatly facilitate inclusion in primary school education. By presenting themselves, family and friends through their own experiences and observations, children learned about themselves and others, developing their own identity, autonomy, creativity, tolerance, communication and social skills (joint meetings, conversations, agreements...). Through various activities (planned, free, self-organized), children developed their thinking (critical thinking, problem solving, metacognition, innovation, creativity), strengthened their self-confidence and self-esteem, and developed communication skills (language competence and initial literacy) within the process of socialization (development of collaborative relationships and teamwork). The benefit of the project and curriculum of the Ježići group through the interactive and open relationship of children, preschool teachers, parents and other educational participants in the process contributed to greater integration of all areas of learning, group cohesion and the establishment and maintenance of healthy relationships. In accordance with the above, we can say that the active participation of all stakeholders in the project along with reflection and planning was based on a professional understanding of children's development and development incentives that contributed to the overall development of the child's personality, the strengthening of parental competences and the professional development of preschool teacher. As the most important achievements of this year, they would highlight the project that developed in various directions and through which the children enriched their knowledge from experience in different topics. We are also proud of our relationship with parents, which is full of trust, support and cooperation.

Conclusion

With this work, we wanted to show the importance of the role of preschool in strengthening, preventing and promoting the psychophysical health of children of early and preschool age, with the aim of strengthening the psychophysical health of children, but also providing support for the child's overall development. The early development of a child is extremely important for his later life. In modern society where, due to the busyness of parents, children spend most of their days in preschool, the role of preschool teacher in children's development and guiding them to healthy lifestyles is very important. Orientation of preschool teacher to strengthen the health and well-being of children in kindergarten implies the connection of physical, mental, emotional and social aspects of health, and the fulfillment of each of the mentioned areas of development contributes to the completeness of development and increasing the quality of life of each individual. The preschool teacher

influences the child's development not only through his direct actions, but also through his overall behavior and personality. In addition to the fact that the preschool teacher must be a model of correct behavior for children, it is important that in order to create healthy habits and promote mental health in children, he also encourages cooperation with parents, professional colleagues and the wider social community. Educational institutions and parents, that is, preschool teachers and parents, should, with joint efforts and effort, approach the problem much earlier than when the problem appears. The success of preventive action for children's mental health is the responsibility of everyone, not just an individual.

Literature

- Boričević Maršanić, V., Zečević, I., Paradžik, Lj., Karapetrić Bolfan, IJ. (2017). Probir i rana detekcija psihičkih odstupanja/poremećaja kod djece u predškolskim ustanovama i adolescenata u osnovnim školama Grada Zagreba-rezultati probnog projekta. Soc. psihijat. Vol. 45 Br. 3, str. 169-186
- Hrabri telefon (2019). „I riječi mogu boljeti“ Preuzeto 08.04.2024., sa: <https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/i-rijeci-mogu-boljeti/>
- Kos, M. (2022) Uloga odgojitelja u zdravstvenom odgoju djece predškolske dobi. Preuzeto 08.04.2024., sa: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufri:1064/datastream/PDF/view>
- Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektive, Preuzeto 03.04.2024. sa: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-izazovi-i-perspektive/>
- Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- PoMoZi Da za promicanje mentalnog zdravlja djece (Program PoMoZi Da je razvijen u sklopu projekta Živjeti zdravo Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, sufinanciranog iz Europskog socijalnog fonda, elementa Zdravstveno obrazovanje, podelementa Mentalno zdravlje)
- Slunjski, E. (2001). Integrirani predškolski kurikulum: rad djece na projektima. Zagreb: Mali profesor
- Slunjski, E. (2015). Izvan okvira: kvalitativni iskoraci u shvaćanju i oblikovanju predškolskog kurikuluma. Zagreb: Element.
- Tatalović Vorkapić, S., Vlah, N., Vujičić, L. (2012). Osnaživanje uloge budućih odgojitelja..Život i škola, br. 28 (2/2012.), god. 58., str. 130. -144.
- Vidaković Samaržija, D. i Vuković, M. (2023): Pristup integriranog učenja uz pokret u predškolskim ustanovama - prikaz i analiza primjera iz prakse. Magistra Iadertina, Vol. 18 No. 2). Preuzeto 08.04.2024., sa: <https://hrcak.srce.hr/file/453926>
- Virgilio, S.J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje.
- Vujičić, L., Petrić, V. (2021). Integrirano učenje uz pokret u ustanovama ranog odgoja. Rijeka, Sveučilište u Rijeci
- WHO, (2001). Preuzeto: 04.04.2024. sa: <https://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people>

UTICAJ SAVREMENOG NAČINA ŽIVOTA I DRUŠTVENIH MREŽA NA PSIHO-FIZIČKI RAZVOJ DJECE I MLADIH

Rezime: Posljednjih godina život i odrastanje djece se umnogome promijenio u odnosu na starije generacije. Savremen način života, prezaposlenost roditelja, internet, društvene mreže imaju veoma veliki uticaj na psiho-fizički razvoj djeteta, koji se kasnije ogleda u odraslom dobu. Sve to utiče na to što iz godine u godinu nestaje djetinjstvo koje su pratile razne igre na svježem vazduhu, kretanje, samim tim i bolji fizički razvoj djece, a zamjenjuje ih virtualni svijet, koji iako ima i nekih prednosti ima i dosta posljedica koje negativno utiču na psiho-fizički razvoj djece.

Ključne riječi: društvene mreže, djeca, mladi, psiho-fizičko zdravlje

THE INFLUENCE OF MODERN LIFESTYLE AND SOCIAL NETWORKS ON PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract: In recent years, the life and upbringing of children has changed a lot compared to older generations. The modern way of life, the overwork of parents, the Internet, and social networks have a great influence on the child's psycho-physical development, which is later reflected in adulthood. All this affects the fact that, year after year, childhood, which was accompanied by various games in the fresh air, movement, and thus better physical development of children, is disappearing, and is being replaced by the virtual world, which, although it has some advantages, also has a lot of negative consequences on the psycho-physical development of children.

Keywords: children, social networks, psycho-physical health, , youth

Uvod

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je kao temeljno ljudsko pravo definisala fizičko i mentalno zdravlje još 1946.godine. Jednaka važnost se pridaje i psihičkom i na fizičkom zdravlju, što znači da oboje čine cjelokupno odnosno potpuno zdravlje. Psihičko zdravlje se definiše kao dobrobit u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale. Psihičko zdravlje ne znači da smo uvijek srećni i raspoloženi, svi se u nekom trenutku suočavamo sa nekim problemima, doživljavamo stresove pa osjećamo tugu, žalost, bol, ljutnju i upravo nam psihičko zdravlje pomaže da se suočimo sa tim i da možemo da prihvatimo te emocije. Iz tog razloga je bitno da se djeci ne udovoljava sve što žele, u najranijem dobu treba da suoče sa tim da ne mogu dobiti sve. U početku dijete reaguje burno baca se, vrišti, plače i slično i to je upravo razlog jer ne umije da kontroliše svoje emocije. Takođe je bitno da dijete osjeti dosadu i da samo pokuša da nađe način kako bi ju je otklonilo. Ukoliko se uvijek djetetu pruža sve što poželi da mu ne bude dosadno, kada dodje do određenog uzrasta (puberteta) to može da ima posljedice. Neće umjeti da se „snađe“ u trenucima dosade ili neće moći da shvati ako nešto nije po njegovoj volji i tada dolazi do krize, pada u depresiju, javlja se anksioznost, povlači se u sebe, osjeća se odbačeno i slično.

1 Uticaj savremenog načina života na psihofizički razvoj djece

Savremeni način života nam nameće način življenja. Iako ubrzan društveni i ekonomski razvoj unapređuje kvalitet života djece i mladih, on nosi sa sobom i neke posljedice i rizike. O zdravlju djeteta treba voditi računa još od začeca. Način života, ishrana i navike majke u trudnoći (a i prije trudnoće) utiče na razvoj djeteta. Iako se veći broj djece rodi zdrav, zdravo odrasta, zdravlje ne treba olako shvatati i treba mu se detaljno posvetiti. Neke loše navike, ukoliko ih dijete (tinejdzer) posjeduje, ne moraju u tom periodu da smetaju i odražavaju se na zdravlje, ali u kasnijim godinama to će se sigurno odraziti i posljedice će se pojaviti. Za razvoj djeteta od rođenja, naprije je potrebna hrana i san, kako beba raste, treba da pro-

vodi što više vremena na ravnoj podlozi kako bi mišići jačali prilikom pokreta koje pravi. Za razvoj je takođe bitno i djeci davati čvrstu hranu, koja nije blendirana, kako bi prilikom žvakanja vilični mišići jačali. Jačanjem mišića beba prvo počinje da se okreće, da puze, da sjedi, pa kada dodje vrijeme da hoda. Kada prohoda, dijete treba što više da šeta, da trčkara, da se igra, jednom riječju što više vremena da provodi u prirodi. Kako dijete odrasta, bitno je graditi odnos povjerenja između njega i roditelja, kad stekne povjerenje, da roditelju može da ispriča bilo kakav problem koji bude imalo.

Svjedoci smo raznim dešavanjima u svijetu (ubistvima, samoubistvima adolescenata, nasilja i tako dalje) što takođe može biti posljedica nekog nedostatka ili poremećaja iz djetinjstva. Sve ovo nam ukazuje na to da je mentalno zdravlje i briga o njemu bitna koliko i fizičko zdravlje. To je najprije obaveza roditelja, ali kao što je već rečeno savremen način života roditeljima to otežava. Da bi se moglo živjeti u današnjem vremenu većina roditelja je zaposlena, pa kao takvi i nemaju previše vremena da se posvete djetetu. Dodju umorni sa posla, djetetu uključe crtani film ili mu daju telefon i tu počinjem jedan od problema. Sledeći problem je previše aktivnosti kojima su djeca okuparana. Ukoliko nema ko da čuva djecu dok su roditelji na poslu poseže se za produženim boravkom, upisom djece na razne aktivnosti i slično. Sve to veoma utiče na razvoj djeteta, kako fizički, tako i psihički. Djeca nemaju vremena za igru, za boravak na svježem vazduhu, za kretanje uopšte.

2 Psihički razvoj djeteta

Pod pojmom psihičkog razvoja djece, misli se isključivo na razvoj psihičkih osobina i razvoja ličnosti u djetinjstvu. Djetinstvo dijelomo na nekoliko faza (prenatalni period, dojenje i najranija dječja dob, rano djetinjstvo, srednje djetinjstvo i adolescencija (Vidović, 2019). Na psihi djeteta i njen razvoj utiče naslijeđe i okolina u kojoj dijete odrasta. U današnjem vremenu dijete se proučava kao kompletno i aktivno biće, a najbolji način za razvoj djeteta nalazi se u samom djetetu i njegovim potrebama, što znači da je najbolje da se dijete razvija u skladu sa svojim mogućnostima i potrebama (Mlinarević, 2022).

2.1. Adolescenti i mladi

Pojam mladost je opšti pojam i uglavnom se koristi za vremensko razdoblje od djetinjstva do zrelosti (Cambridge Dictionary online, 2022). Adolescencija je mladenačko životno razdoblje između puberteta i početka zrelosti (Hrvatska enciklopedija, 2021). To je doba koje sa sobom nosi mnoge promjene i izazove, koje mladoj osobi omogućavaju da se priprema za odgovornost i obaveze odraslog osobe. Međutim, promjenom društva, načina života mijenja se i pojam adolescencije, njeno razdoblje, okruženje kao i način na koji se adolescent priprema za zrelije doba.

2.2. Psihičko zdravlje djece i mladih

Prema istraživanjima SZO (Svjetske zdravstvene organizacije) svako peto dijete ili njih 20% ima neki oblik psihičkog poremećaja. Ono što predstavlja najveći problem je da se problemi ne uočavaju na vrijeme, a još gore što je, i kad se uoče ne reaguje se na vrijeme. S obzirom na to da djeca dio dana provode u školi, u školama bi trebalo više vremena da se posveti o ovoj temi, kao i raznim načinima da se pomogne djeci i mladima da se suoče sa problemima.

3 Društvene mreže, pozitivne i negativne posljedice korišćenja istih

Društvene mreže omogućavaju lak i brz protok informacija, kao i komunikaciju i druženje sa ljudima širom svijeta. Iako postoji starosna granica za korišćenje i otvaranje profila na društvenim mrežama, često se ona ne ispoštuje, već djeca pišu da imaju više godina nego što je u stvarnosti (Nedjeljković, 2015). Ono što je bitno je da roditelji prate sadržaj i količinu vremena koju djeca i mladi provode koristeći internet i društvene mreže. Pozitivne strane i učinci na psihičko zdravlje i život ljudi od korišćenja društvenih mreža je komunikacija (druženje), održavanje postojećih i stvaranje novih prijateljstava. Zatim, one pružaju osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti kod drugih kroz broj prijatelja (pratilaca), lajkova i komentara.

Sledeća prednost je što se preko društvenih mreža veoma brzo dolazi do raznih informacija, a može se reći i da su ekonomične jer štede vrijeme i novac (Pantić, 2014).

Negativni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje su:

- Depresija i ankcioznost,
- Asocijalizacija,
- Manjak samopouzdanja,
- Zavisnost
- Poremećaj sna,
- Odnosi (Pantić, 2014).

Negativni učinci društvenih mreža se odnose i na fizičko zdravlje. Djeca se slabije kreću, ne provode vrijeme na svježem vazduhu i to za sobom povlači posledice, koje mogu da ne moraju odmah biti vidljive, već u kasnijem životu (problemi sa kičmom, sa vidom, gojaznost i drugi poremećaji)

Zaključak

Psiho-fizički razvoj djeteta podrazumijeva razvijanje psihičkih osobina i crta ličnosti zavisno od nasleđa i okruženja, kao i fizičku aktivnost, zdrav način života. Posmatrajući djeca uče o svemu što ih okružuje. Da bi se razvijali da pravi način djeci se treba puno vremena posvetiti, obezbijediti im pravilan razvoj i zdravo odrastanje. S obzirom na to da su danas internet i društvene mreže nezaobilazni u odrastanju svakog djeteta, roditelj treba da kontroliše sadržaj i vrijeme koje dijete troši koristeći iste. Takođe, potrebno je učiti djecu, da internet koriste u prave svrhe, gdje će im biti mnogo korisniji, gdje su bezbjedniji i gdje će moći dosta toga da nauče.

Literatura

Cambridge dictionary online (2020). Young. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/young> 20.12.2023.

<https://zgpd2018/10/09mentalno-zdravlje> 25.12.2023.

Mlinarević, V. (2022): Odgoj djeteta i komunikacija roditelja u suvremenim uvjetima. Nova prisutnost, 20

Nedeljković S. (2015) EU mladima od 16 zabranjuje društvene mreže, Geek

Hrvatska enciklopedija (2021). Dijete. <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=15138>

<https://geek.hr/clanak/eu-mladima-od-16-zabranjuje-drustvene-mreze/>

Pantić I. (2014) Online social networking and mental health. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 17(10),

Vidović, M. (2019) Kognitivni i emocionalni razvoj u djetinjstvu. Završni rad. Split: Sveučilište u Splitu

Patricija Hercog, OŠ Hinka Juhna Podgorač, Područna škola Budimci, Hrvatska

E-mail: patricija.hercog@skole.hr

Martina Cindrić, OŠ Mate Lovraka Vladislavci, Hrvatska

E-mail: martina.cindric4@skole.hr

MINDFULNESS VJEŽBAMA DO BOLJEG PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA

Sažetak: Cilj je ovog rada prikazati korisnost mindfulness vježbi u radu kojima će se doći do boljeg psihofizičkog zdravlja učenika. Potaknut će se svjesnost o onom što se događa u njima i oko njih, naučiti kako učinkovito odgovoriti na svoje misli i emocije. Pokazalo se da redovitim prakticiranjem vježbi djeca poboljšavaju koncentraciju, smanjuje se razina stresa, razvija se empatija, bolje prepoznaju i reguliraju vlastite emocije, a time utječu i na bolje uspjehe u radu. Kroz ovaj rad prikazat će se neke tehnike koje omogućavaju uspješno nošenje s negativnim mislima, emocijama i stresom svakako će biti korisno i u odrasloj dobi. Tehnike i vježbe primjenjive su u učionici, a i u svakodnevnom životu.

Ključne riječi: mentalni trening, mindfulness, kontrola, svjesnost

MINDFULNESS EXERCISES FOR BETTER PSYCHOPHYSICAL HEALTH

Abstract: The aim of this paper is to show the usefulness of mindfulness exercises in work, which will lead to better psychophysical health of students. Awareness of what is happening in and around us will be achieved, we will be encouraged, and we will learn how to effectively respond to our thoughts and emotions. It has been shown that, by regularly doing these exercises, children improve concentration, reduce stress levels, develop empathy, better recognize and regulate their own emotions, and thereby influence better personal performance. Throughout this paper, techniques that enable successful handling of negative thoughts, emotions and stress will be presented, which will certainly be useful in adulthood. The techniques and exercises are applicable both in the classroom and in everyday life.

Keywords: mental training, mindfulness, control, awareness

Uvod

“Mindfulness je svjesnost koja nastaje usmjeravanjem pažnje na određeni način: namjerno, prema sadašnjem trenutku, sa stavom neprosuđivanja i prihvatanja.” (Kabat Zinn, J.; 2016) Mindfulness tehnika postala je nužnost u današnjem svijetu. Usvajanjem ove tehnike razvit će se bolja kontrola osjećaja i ponašanja, bolji odnosi te reakcije na nenadane situacije. Razvijanjem te vještine samokontrole i samosvjesnosti jačamo mozak. Ovim radom pokazat će se svrsishodnost korištenja mindfulness vježbi te koje vježbe koristiti u učionici i tako utjecati na psiho-fizičko zdravlje djece.

Zašto mindfulness tehnika

U učionici smo česti gledatelji i svjedoci različitih sukoba. Djeca nemaju razvijenu samokontrolu, empatiju te često reagiraju neprimjerenim rječnikom ili ponašanjem. Kao posljedica dolazi do bijesa ili suza. Često je vidljivo i žaljenje. Stoga je danas vrlo važno pronaći način, tehniku za usmjeravanjem pažnje na situaciju te rezultatom samokontrole. Mindfulness tehnike vodit će do razvijanja metakognitivnih vještina. Tehnika nas uči kako ne reagirati tj. kako djelovati svjesno. Reagiranje na podražaje, situacije dovodi do unutarnjeg stanja nemira što narušava psihofizičko zdravlje. Postavlja se pitanje kako reagirati s odmakom?

“Kada podražaj iz okruženja stigne prema vama, samo usmjerite punu pozornost na udah i izdah. Dišite dok s odmakom gledate kroz distrakciju. Ne odgovarajte na pitanje niti podražaj narednih 30 sekundi. Nakon toga se pitajte: - Što ću sada reći/učiniti/ poduzeti/ a da ostanem u miru sa sobom? (Prović, M.; preuzeto s: <https://ekreator.hr/mindfulness-vježbe-za-pocetnike/>). Redovitom mindfulness vježbom utjecat ćemo na poboljšanje pamćenja, smanjenje stresa te jače samopouzdanje. Uz redovito vježbanje bitni koraci su i vježbe disanja te razvijanje osjećaja zahvalnosti (bez samokritičnosti).

Mindfulness vježbe u učionici

U radu možemo koristiti česte rekreativne stanke u obliku mindfulness vježbi.

Pojedinim vježbama učenici uče usmjeravati pažnju:

- Učenici skaču u zadanom vremenu i tada mjere otkucaje srca.
 - Vježbaju disanje prema zadanim uzorcima.
 - Također usmjeravanje na osjetila jedna je od vježbi. Učenici trebaju pronaći pet predmeta koji mogu vidjeti, četiri koje mogu dotaknuti, tri koja mogu čuti i tako zadanim nizom usmjeravaju osjetila.
 - Odlazak u prirodu sa zadatkom usmjeravanja na korištenje osjetila također je odlična vježba.
 - Uvođenje "tihog vremena" je dobra vježba za opuštanje. Učenici mogu npr. 10 minuta imati za slaganje raznih slagalica, crtanje, čitanje. Treba biti njihov izbor, trenutak za mir.
 - Izražavanje emocija crtanjem (npr. Na kamenje) razvijat će se samosvjesnost tj. emocionalna inteligencija.
 - Korištenje bočica kao sredstva za pokazivanje emocija pokazalo se korisnim u učionicama. Svaki osjećaj ima svoju bočicu (određene boje, veličine, lice napravljeno od papira) koju ćemo koristiti kao reakciju.
 - Za skupne vježbe mogu se koristiti igre, ples sa "smrzavanjem". Učenici plešu dok se glazba ne zaustavi, tada se moraju "smrznuti".
 - Također igra "Tko sam ja" u kojoj učenici pitanjima pokušavaju saznati o kojem liku, predmetu se radi. Izrade se kartice s pojmovima pa učenici igraju u skupinama.
- Primjeri vježbi kroz zamišljanje i koncentriranje na disanje

Kiša

Prstima ruku lupkamo lagano i brzo po vrhu pa stražnjem dijelu glave. Završavamo na ušima.

Vruća čokolada ili mirisanje cvijeta

Duboko udahnuti kroz nos i mirisati i potom izdahnuti. Ponoviti nekoliko puta.

Puhanje balona

Duboko udahnuti na nos, zadržati dah pa izdahnuti. Ponoviti nekoliko puta.

Disanje s plišanom igračkom

Leći na leđa. Staviti igračku na trbuh. Duboko disati i usmjeriti se na igračku.

Hodanje kao kornjača

Stati uspravno, raširiti noge. Vrtjeti nožne prste pa usmjeriti pažnju na stopala. Hodati u krug polako kao kornjača. Usmjerit se na pod.

Vježba zahvalnosti

Zatvoriti oči i zamisliti tri stvari za koje su zahvalni u životu. Zamisliti zahvalnost te im poslati zagrljaj.

Zaključak

Tehniku mindfulness koristit ćemo u radu s djecom u učionici i izvan nje jer pomaže djeci pri upravljanju osjećajima. Bit će svjesniji svojih osjećaja i misli te će poboljšavati mentalno zdravlje, a time i kvalitetu života. Naučit će slušati svoje tijelo, ne reagirati na svaku iritaciju te kako biti ljubazniji i suosjećajniji. Redovitom upotrebom pokazat će se prednosti korištenja tehnika i u svakodnevnom životu. Djeca će imati optimistično stajalište. Mindfulness je posebna vještina za sretno odrastanje uz dobro psihofizičko zdravlje.

Literatura

- Kabat – Zinn, J. (2016). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life. Sounds True.
- Kabat – Zinn, J. Utemeljitelj smanjenja stresa temeljenog na svjesnosti. Preuzeto s: <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>
- Kovač, A. (2023). Utjecaj Mindfulnessa na psihofizički status osoba oboljelih od kroničnih bolesti. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, diplomski rad.
- Letina, A. Mudrost odrastanja. Mindfulness u obitelji. Preuzeto s: <https://www.mudrostodrastanja.com/blog/post/tehnike-mindfulnessa-za-djecu>
- Prović, M. Mindfull vježbe za početnike. Preuzeto s: <https://ekreator.hr/mindfulness-vjezbe-za-pocetnike/>

MALO DRUKČIJA ELIZA

Sažetak: Cilj slušanja glazbe po spoznajno-emocionalnom pristupu je obogatiti glazbeni doživljaj, razumijevanje i prihvaćanje glazbe umjetničke glazbe kod učenika. Ovim pristupom promiče se njeno približavanje mladima. Glazba se doživljava slušanjem, pjevanjem, sviranjem melodije, izvođenjem ritamskog obrasca, izvođenjem glazbenog oblika plesom i slično. Motivacijska aktivnost prije slušanja ili uz slušanje glazbe ima za svrhu povećati pažnju i koncentraciju učenika na djelo koje se obrađuje, potaknuti njihovo zanimanje, omogućiti aktivno sudjelovanje i muziciranje, kako bi se pospješilo pamćenje djela i povećala vjerojatnost prihvaćanja djela i umjetničke glazbe.

Ishodi:

- višemodalno shvaćanje glazbe i glazbeni doživljaj
- razvijanje emocionalnog, spoznajnog i estetskog pogleda na glazbeno djelo
- unapređivanje slušanja glazbe kroz spoznajno-emocionalno slušanje glazbe

Ključne riječi: umjetnička glazba, emocija, glazbeni doživljaj, višemodalni pristup, spoznajno-emocionalno slušanje glazbe

A LITTLE DIFFERENT ELIZA

Abstract: The goal of listening to music according to the cognitive-emotional approach is to enrich the musical experience, understanding and acceptance of the music of artistic music among students. This approach promotes her approach to young people. Music is experienced by listening, singing, playing a melody, performing a rhythmic pattern, performing a musical form by dancing, etc. The purpose of the motivational activity before listening or while listening to music is to increase students' attention and concentration on the work being performed, stimulate their interest, enable active participation and musicianship, in order to speed up the memory of the work and increase the likelihood of acceptance of the work and artistic music.

Outcomes:

- multimodal understanding of music and musical experience
- developing an emotional, cognitive and aesthetic view of a piece of music
- improving listening to music through cognitive-emotional listening to music

Keywords: artistic music, emotion, musical experience, multimodal approach, cognitive-emotional listening to music

Marina Fistanić, OŠ Josip Pupačić Omiš, Republika Hrvatska
E-mail: marina.fistanic@yahoo.com
Martina Milina, OŠ Josip Pupačić Omiš, Republika Hrvatska
E-mail: martinamilina@yahoo.com

AKTIVNO PROTIV STRESA

Sažetak: UNICEF preporučuje neke savjeta za borbu protiv stresa i očuvanje mentalnog zdravlja. Odvojite vrijeme za opuštanje, planirajte unaprijed, postavite granice, steknite nove vještine i cijenite one koje već imate, ostanite društveno povezani, budite fizički aktivni. Slijedeći ove savjete, želja nam je prikazati primjere dobre prakse koje smo provodili u našoj školi, a sve u svrhu protiv stresa. Promjene nisu došle odjednom, nego je to bio kontinuirani proces koji se odvijao godinama. Krenuli smo s projektom Digitalna pismenost – ključna vještina za 21. stoljeće 2018. godine. U suradnji sa Zakladom Hrvatska za djecu opremili smo školu tabletima, projektorima i računalima, učitelje smo educirali o digitalnim alatima te su tako krenule promjene u načinu poučavanja. U poučavanje smo uključili digitalne igrice. Brinuli smo o održivom razvoju. Kroz istraživačku nastavu proučavali smo floru i faunu zavičaja te tiskali slikovnicu More mi priča. Brinuli smo o očuvanju okoliša te izdali slikovnicu Otpadići. Preveli smo je i na engleski jezik. Slikovnice su nam postale suveniri škole koje smo dijelili gostima (učiteljima na stručnim skupovima, učenicima na natjecanjima, gostima iz Erasmus projekta...). Izrađivali smo suvenire – morski suvenir od gline. Tako smo kod učenika razvijali poduzetništvo, ali i svijest o važnosti turizma kao gospodarske grane za naše mjesto. Poučavali smo učenike i na STEM području. Izvodili radionice s pokusima, odlazili na terensku nastavu, proučavali klimatske promjene. Posebno smo ponosni i na slikovnicu Faust Vrančić koju smo izradili s učenicima 4. razreda. Sve ovo su materijali koje smo skupljali, dijelili s kolegama na stručnim skupovima, objavljivali na web stranici škole te objedinili u priručniku Upoznaj moje mjesto koji nam je postao nastavni materijal. Razmjena iskustava na stručnim seminarima je ujedno i mogućnost za druženje. Odlučili smo bar jedno stručno vijeće odraditi izvan škole kao terensko druženje. Biti fizički aktivni. Slijedeći smjernice UNICEFA svi smo na dobitku.

ACTIVE AGAINST STRESS

Abstract: UNICEF recommends some tips to combat stress and maintain mental health. Take time to relax, plan ahead, set boundaries, learn new skills and appreciate the ones you already have, stay socially connected, be physically active. Following these tips, we want to show examples of good practice that we implemented at our school, but all for the purpose of anti-stress. The changes did not come all at once, but it was a continuous process that took place over years. We started the project Digital literacy - a key skill for the 21st century in 2018. In cooperation with the Hrvatska Foundation for Children, we equipped the school with tablets, projectors and computers, we educated the teachers about digital tools, and thus started changes in the way of teaching. We included digital games in teaching. We cared about sustainable development. Through research teaching, we studied the flora and fauna of the region and printed the picture book More mi čica. We were concerned about the preservation of the environment and published the picture book Otpadići. We also translated it into English. The picture books became school souvenirs that we gave to guests (teachers at professional meetings, students at competitions, guests from the Erasmus project...). We made souvenirs - sea souvenirs made of clay. In this way, we developed entrepreneurship among the students, as well as awareness of the importance of tourism as an economic branch for our town. We also taught students in the STEM field. Conducted workshops with experiments, went to field training, studied climate change. We are especially proud of the Faust Vrančić picture book, which we made with the students of the 4th grade. All of these are materials that we collected, shared with colleagues at professional meetings, published on the school's website, and consolidated in the manual Get to know my place, which became our teaching material. Exchanging experiences at professional seminars is also an opportunity to socialize. We decided to hold at least one expert council outside the school as a field meeting. Being physically active. By following UNICEF's guidelines, we all win.

Petra Potočki, DV Ivane Brlić Mažuranić, Zagreb, Hrvatska.

E-mail: petra_preberina@hotmail.com

Tihana Koren, DV Ivane Brlić Mažuranić, Zagreb, Hrvatska.

E-mail: tihana.lukacic@gmail.com

AKTIVNOSTI U VRTIĆU KOJE POTIČU CJELOVIT PSIHOFIZIČKI RAZVOJ DJECE

Sažetak: Izazovi suvremenog načina života sve su veći, kako za odrasle tako i za djecu. Užurbanost, veliki zahtjevi i očekivanja, a premalo slobodnog vremena predstavljaju izazov za roditelje ali i odgojitelje kojima je primarni cilj da dijete odrasta u zdravu, samosvjesnu i odgovornu osobu. Navike koje dijete stječe od najranije dobi uvelike utječu na kvalitetu njegova života kasnije. U radu je prikazano na koje načine odgojitelji u dječjem vrtiću mogu pomoći djeci da steknu zdrave navike koje utječu na njihovo zdravlje i kvalitetu života. Pravilna i zdrava prehrana, tjelesna aktivnost ali i igra najvažniji su čimbenici koji utječu na pravilan razvoj djece i njihov psihofizički razvoj. Odgojitelji pritom stvaraju uvjete u kojima dijete ima priliku spoznati, isprobati i stvoriti jasnu sliku o svome tijelu, njegovim mogućnostima i potrebama.

Ključne riječi: zdravlje, tjelesna aktivnost, zdrava prehrana

KINDERGARTEN ACTIVITIES THAT ENCOURAGE CHILDREN'S OVERALL PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT

Abstract: The challenges of the modern way of life are increasing, both for adults and for children. Busy-ness, high demands and expectations, and too little free time represent a challenge for parents and educators whose primary goal is for the child to grow up into a healthy, self-aware and responsible person. The habits that a child acquires from an early age greatly affect the quality of his life later. The paper shows the ways in which kindergarten teachers can help children to acquire healthy habits that affect their health and quality of life. Proper and healthy nutrition, physical activity and play are the most important factors that influence the proper development of children and their psychophysical development. At the same time, the educators create conditions in which the child has the opportunity to know, try and create a clear picture of his body, its possibilities and needs.

Keywords: health, physical activity, healthy diet

RAZVOJ PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI U DJECE

Sažetak: Psihološka ili emocionalna otpornost dinamički je proces pozitivnog prilagođavanja značajnim izvorima stresa. Otpornost razvijamo tijekom života počevši od samog rođenja. Kako dijete raste, počinje se suočavati s mnogobrojnim izazovima, a svaki je izazov prilika za učenje nošenja s frustracijom. Otporna djeca češće preuzimaju zdrave rizike, znatiželjna su, ali znaju svoje granice i nastoje izlaziti iz svoje zone ugone što im pomaže u ostvarivanju ciljeva i rješavanju problema. Što se djeca uspješnije nose s problemima, sve više razvijaju osjećaj vlastite sposobnosti i snage. U prezentaciji ćemo navesti i ekstrinzične i intrinzične faktore koji vode do razvoja otpornosti te navesti praktične primjere rada u našem vrtiću prema RESCUR programu razvoja otpornosti u djece.

Ključne riječi: ekstrinzični faktori, intrinzični faktori, psihološka otpornost, RESCUR program

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN CHILDREN

Abstract: Psychological or emotional resilience is a dynamic process of positive adaptation to significant sources of stress. We develop resistance throughout our lives, starting from birth. As the child grows, he begins to face many challenges, and each challenge is an opportunity to learn to deal with frustration. Resilient children take healthy risks more often, are curious, but know their limits and strive to get out of their comfort zone, which helps them achieve goals and solve problems. The more successfully children deal with problems, the more they develop a sense of their own ability and strength. In the presentation, we will list both extrinsic and intrinsic factors that lead to the development of resilience, and give practical examples of work in our kindergarten according to the RESCUR program for developing resilience in children. Key words: extrinsic factors, intrinsic factors, psychological resilience, RESCUR program

KAKO JE MOGUĆE U JEDNOM MALOM GRADIĆU STVORITI MNOŠTVO SUPERFREDOVA? – PREVENCIJA VRŠNJAČKOG NASILJA I JAČANJE EMOCIONALNOG ZDRAVLJA DJECE KROZ PROJEKT SUPERFRIEND

Budući da je međuvršnjačko nasilje prepoznato kao sve veći problem u našem društvu, koji se javlja već u vrtićkoj dobi, Društvo Naša djeca Ozalj osmislilo je projekt Superfrend čiji je cilj prevencija međuvršnjačkog nasilja i jačanje emocionalnog zdravlja djece, a koji ćemo predstaviti na ovoj konferenciji. Projekt je usmjeren na rješavanje problema tamo gdje on nastaje kako se ne bi kasnije trebale »lječiti« njegove posljedice. Provede se u suradnji s različitim vanjskim suradnicima i partnerima, a u njegove aktivnosti je u tekućoj školskoj godini aktivno uključeno 17 razreda OŠ Slava Raškaj i područnih škola te predškolske skupine DV Zvončić Ozalj. Osim djece, u projekt su uključeni i odrasli – roditelji, odgojno-obrazovni djelatnici i svi ostali zainteresirani. Kako bi se uspješno realizirali svi ciljevi projekta, odabrane su sljedeće aktivnosti koje se provode kroz godinu s pojedinim dobim skupinama uključenim u projekt: tematske pričaonice, forum teatar, radionice o međuvršnjačkom nasilju i promicanju međuvršnjačke tolerancije i nenasilnog ponašanja, program Virtograd, tematske predstave za djecu i mlade, edukativne aktivnosti za roditelje i odgojitelje, obiteljske aktivnosti, okrugli stolovi i debate te uređenje prostora za okupljanje djece i mladih. Posebnost ovog projekta jest i donacijska kampanja koja je pokrenuta kao najava projekta radi osvješćivanja javnosti o problemu međuvršnjačkog nasilja i ulozi koju svaki pojedinac može imati u njegovoj prevenciji te kako bi se prikupila potrebna sredstva za realizaciju projekta. U kampanju su se uključili i Superfrend Ambasadori – poznate i utjecajne osobe koje promiču ideju projekta, pomažu u njegovoj vidljivosti i širenju ideje te šalju svoje osobne poruke o važnosti tolerancije i prijateljstva. Upravo je ova donacijska kampanja dobitnik 1. nagrade za najbolju donacijsku kampanju koju je Društvo Naša djeca Ozalj dodijelio Savez društava »Naša djeca« Hrvatske. Osim toga, Središnji koordinacijski odbor programa Gradovi i općine – prijatelji djece Gradu Ozlju dodijelio je povelju za uspješno provedenu Naj-akciju 2023. pod nazivom Superfrend.

HOW IS IT POSSIBLE TO CREATE MANY SUPERFRIENDS IN ONE SMALL TOWN? - PREVENTION OF PEER VIOLENCE AND STRENGTHENING OF CHILDREN'S EMOTIONAL HEALTH THROUGH THE SUPERFRIEND PROJECT

Since peer-to-peer violence is recognized as a growing problem in our society, which occurs already at kindergarten age, Društvo Naša djeca Ozalj designed the Superfrend project, whose goal is to prevent peer-to-peer violence and strengthen the emotional health of children, which we will present at this conference. The project is aimed at solving the problem where it arises, so that its consequences do not need to be "treated" later. It is carried out in cooperation with various external collaborators and partners, and in the current school year, 17 classes of Slava Raškaj Elementary School and the preschool group DV Zvončić Ozalj are actively involved in its activities. Adults are also involved in the project - parents, educational staff and all other interested parties. In order to successfully realize all the goals of the project, the following activities have been selected that are carried out throughout the year with certain age groups included in the project: thematic story reading, forum theater, workshops on peer violence and the promotion of peer tolerance and non-violent behavior, the Virtograd program, thematic plays for children and young people, educational activities for parents and educators, family activities, round tables and debates, and arrangement of spaces for children and young people to gather. The special feature of this project is the donation campaign, which was launched as a project announcement to raise public awareness of the problem of peer violence and the role that each individual can play in its prevention, and to collect the necessary funds for the implementation of the project. The Superfrend Ambassadors also joined the campaign - well-known and influential people who promote the idea of the project, help in its visibility and spread the idea, and send their personal messages about the importance of tolerance and friendship. This donation campaign was the winner of the 1st prize for the best donation campaign, which was awarded to the Društvo Naša djeca Ozalj by Savez društava »Naša djeca« of Croatia. Also, the Central Coordination Committee of program the Cities and Municipalities - Children's Friends awarded Društvo Naša djeca Ozalj a charter for the successfully implemented Best Action in 2023 named Superfrend.

ŠKOLA - JEDINSTVENO MJESTO ZA IZGRADNJU OTPORNOSTI DJECE RODITELJA S MENTALNIM POTEŠKOĆAMA

Obitelj je glavni izvor otpornosti djeteta, ali isto tako je glavni potencijalni izvor traume, koje su uvijek teže kad ih uzrokuju oni koji bi ih trebali voljeti i štiti. Istraživanja pokazuju da između 17% do 37% djece u općoj populaciji ima roditelja s mentalnim poremećajem (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba). Djeca roditelja s mentalnim poremećajem imaju dva do tri puta veći rizik za razvoj problema mentalnog zdravlja u odnosu na svoje vršnjake čiji roditelji nemaju mentalni poremećaj. Naime, neki roditelji s mentalnim poremećajem teško pružaju djeci sigurnost, stabilnost i strukturu te pozitivnu pažnju i emocionalnu podršku što je neophodno za zdrav razvoj djeteta. Rizik za dijete je posebno visok ako jedan od roditelja ima više mentalnih poremećaja istovremeno te ako je udruženo prisutno i obiteljsko nasilje, siromaštvo i socijalna izolacija. Poteškoće mentalnog zdravlja roditelja mogu ostaviti različite nepovoljne ishode za dijete.

Kakve će posljedice za dijete koje odrasta u ovakvoj obitelji ovisi o kombinaciji otpornosti, rizičnih i protektivnih čimbenika. Za to nam treba svjesnost da djeca dolaze iz različitih obitelji, različito su pogođena svojom trenutnom situacijom i na različite se načine nose svojom situacijom. Škola klima i kultura mogu biti zaštitni čimbenik. Timski rad učitelja i stručnih suradnika ovisi o zajedničkim vrijednostima, uvjerenjima, navikama, na razvoju pozitivne školske klime, koja izravno utječe na dobrobit učenika. Škola treba razvijati jasan individualni plan za održavanje obrazovnih i socijalnih vještina, kao i psihološku dobrobit.

SCHOOL - A UNIQUE PLACE FOR BUILDING THE RESILIENCE OF CHILDREN OF PARENTS WITH MENTAL DISABILITIES

The family is the main source of a child's resilience, but it is also the main potential source of trauma, which is always more severe when caused by those who are supposed to love and protect them. Research shows that between 17% and 37% of children in the general population have a parent with a mental disorder (Polyclinic for the Protection of Children and Youth in the City of Zagreb). Children of parents with a mental disorder have a two to three times greater risk of developing mental health problems compared to their peers whose parents do not have a mental disorder. Namely, some parents with a mental disorder find it difficult to provide their children with security, stability and structure, as well as positive attention and emotional support, which is necessary for the healthy development of the child. The risk for the child is particularly high if one of the parents has several mental disorders at the same time and if family violence, poverty and social isolation are also present. Parents' mental health difficulties can have various adverse outcomes for the child. What will be the consequences for a child who grows up in such a family depends on the combination of resilience, risk and protective factors. For this we need awareness that children come from different families, are affected differently by their current situation and deal with their situation in different ways. School climate and culture can be a protective factor. The teamwork of teachers and professional associates depends on common values, beliefs, habits, on the development of a positive school climate, which directly affects the well-being of students. The school should develop a clear individual plan for maintaining educational and social skills, as well as psychological well-being.

FUNKCIONALNA ZNANJA KAO PREDUVJET PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI UČENIKA U STRUKOVNOJ ŠKOLI

Sažetak: Suvremeno društvo odavno je pokazalo sve veću potrebu za promjenama u školstvu. Tradicionalna nastava treba biti zamijenjena suvremenim načinom poučavanja kako bi se razvile vještine i stavovi koji su potrebni mladim ljudima za uspješno odgovaranje izazovima društva. Učenici nove generacije žele vidjeti smisao i korist onoga što uče. S obzirom da su naviknuti na stalan pristup informacijama, pragmatični su i analitični, jako su otvoreni prema različitostima. Iskazuju veći interes za poduzetništvo i često hobije pretvaraju u posao. Što očekuju od obrazovanja? Očekuju da bude više od samog prenošenja znanja već žele da ih se nauči određenim praktičnim vještinama. Dosta su zabrinuti za svoju profesionalnu budućnost i zato jako cijene kvalitetno obrazovanje i dostupnost poslova. Funkcionalna znanja treba razvijati od samog početka školovanja učenika (za period prije toga zaduženi su roditelji). Poznavanje samog gradiva nije dovoljno ako učenici ne znaju kako to primijeniti. Na taj način učenici će lakše shvatiti značaj naučenog i biti motivirani i aktivni za rad. Nastavnik treba pomoći učeniku primijeniti naučeno ili da ga usmjeriti kako primijeniti naučeno na osnovu stečenih znanja. Funkcionalna znanja nisu ograničena na reprodukciju znanja sadržaja pojedinih predmeta već omogućuju integrativno povezivanje više informacija predmetnih područja koja su smisleno povezana što doprinosi razvoju konstruktivnih znanja. Upravo je integracija smisleno povezanih sadržaja različitih znanstvenih disciplina jedno od najvažnijih pristupa u odgojno – obrazovnom radu jer učenicima omogućava cjelovitu sliku izučavanog sadržaja i predstavlja ključni način razvoja funkcionalnih znanja kao jedan od primjera psihološke otpornosti učenika.

Ključne riječi: funkcionalna znanja, integrativno učenje, psihološka otpornost

FUNCTIONAL KNOWLEDGE AS A PREREQUISITE FOR THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF STUDENTS IN A VOCATIONAL SCHOOL

Abstract: Modern society has long shown an increasing need for changes in education. Traditional teaching should be replaced by a modern way of teaching in order to develop the skills and attitudes that young people need to successfully respond to the challenges of society. Students of the new generation want to see the meaning and benefit of what they learn. Given that they are used to constant access to information, they are pragmatic and analytical, and are very open to differences. They show more interest in entrepreneurship and often turn hobbies into business. What do they expect from education? They expect it to be more than just imparting knowledge, they want to be taught certain practical skills. They are quite worried about their professional future and therefore value high-quality education and the availability of jobs. Functional knowledge should be developed from the very beginning of the student's education (parents are responsible for the period before that). Knowing the material itself is not enough if the students do not know how to apply it. In this way, students will more easily understand the importance of what they have learned and be motivated and active in their work. The teacher should help the student apply what he has learned or guide him how to apply what he has learned based on the acquired knowledge. Functional knowledge is not limited to the reproduction of knowledge of the content of individual subjects, but enables the integrative connection of more information of subject areas that are meaningfully connected, which contributes to the development of constructive knowledge. It is precisely the integration of meaningfully connected contents of different scientific disciplines that is one of the most important approaches in educational work because it provides students with a complete picture of the studied content and represents a key way of developing functional knowledge as an example of the psychological resilience of students.

Keywords: functional knowledge, integrative learning, psychological resilience

MATEMATIČKO PUTOVANJE

Sažetak: Matematika može biti laka! I zabavna! Može potaknuti psihofizičko zdravlje naših učenika, pogotovo ako se nađe u rukama kreativaca koji kroz likovni izričaj pretvaraju matematiku u zabavno istraživanje. U OŠ Visoka, matematika i likovna kultura se vole! Predavanjem će biti prikazana izrada matematičke igre tijekom koje učenici putuju kroz poznate dalmatinske turističke destinacije, krećući se od Splita pa sve do Dubrovnika. Učenici sedmih razreda, mali likovni kreativci, su igru osmislili putem dva interaktivna plakata na koja su smjestili niz zadataka stvarajući zanimljivu priču koja prati tijek rješavanja zadataka. Papirnati plakati su oživljeni matematikom! Prvi plakat vodi kroz 11 turističkih gradova kroz koje učenici putuju na zabavan način, a drugi plakat na interaktivan i kreativan način matematički priča priču o našem turističkom biseru - gradu Dubrovniku. Kako matematika postaje zabavna kad se njom krenu baviti likovni umjetnici iz OŠ Visoka, i kako su mali informatičari digitalizirali radionicu, moći ćete vidjeti ako se pridružite predavanju!

A MATHEMATICAL JOURNEY

Abstract: Mathematics can be easy! And fun! It can stimulate the psychophysical health of our students, especially if it is in the hands of creative people who, through artistic expression, turn mathematics into fun research. In Visoka elementary school, mathematics and art are loved! The lecture will show the creation of a mathematical game during which students travel through famous Dalmatian tourist destinations, starting from Split all the way to Dubrovnik. Seventh-grade students, small creative artists, designed the game using two interactive posters on which they placed a series of tasks, creating an interesting story that follows the course of solving the tasks. Paper posters are brought to life with mathematics! The first poster leads through 11 tourist cities through which students travel in a fun way, and the second poster mathematically tells the story of our tourist pearl - the city of Dubrovnik - in an interactive and creative way. If you join the lecture, you will be able to see how fun mathematics becomes when visual artists from Elementary School Visoka start to deal with it, and how the little computer scientists digitized the workshop!

Marina Fistanić, OŠ Josip Pupačić Omiš, Republika Hrvatska

E-mail: marina.fistanic@yahoo.com

Martina Milina, OŠ Josip Pupačić Omiš, Republika Hrvatska

E-mail: martinamilina@yahoo.com

VOLONTIRANJE

Društvom Naša djeca Grada Omiša je aktivan sudionik u našoj lokalnoj zajednici. CILJ DND: Polazna osnova programa je Konvencija UN-a o pravima djeteta te je prilog ostvarivanju niza prava navedenih u Konvenciji UN-a o pravima djeteta koja je polazište za rad Saveza DND: pravo na igru, stvaralačko izražavanje, udruživanje u slobodnom vremenu, stjecanje pismenosti, pravo na informiranje, iznošenje vlastitog mišljenja, kvalitetno slobodno vrijeme, kultura i umjetnost, podrška roditeljima u odgoju djece, razvijanje pozitivnih emocionalnih stanja, razvoj sposobnosti prepoznavanja emocija, razvoj empatije, razvoj vještine slušanja, mašte,... Povezujući ciljeve Škole i DND ostvarili smo izvrsnu suradnju. Učitelji škole – volonteri DND organiziraju za učenike besplatne instrukcije tijekom školske godine. Uključuju učenike škole i drugu djecu u razne kreativne radionice – likovne, glazbene, istraživačke... Suradjujući s Turističkom zajednicom Grada Omiša snimali smo glazbene spotove, video materijale – pripovijedanje bajki, glazbene koncerte. Suradjujući s poduzećem Peovica sadili smo biljke u školskom vrtu, stabla u okolici škole, uključili se u radionice odvajanja otpada. Entuzijazam učitelja u našoj školi je vidljiv, a volontiranje je jedan načina na koji brinu o svome mentalnom zdravlju. Škola je dio lokalne zajednice i mi u njoj participiramo kao aktivni sudionici.

VOLUNTEERING

The Naša djeca Grada Omiš society is an active participant in our local community. OBJECTIVE OF DND: The starting point of the program is the UN Convention on the Rights of the Child and is a contribution to the realization of a number of rights specified in the UN Convention on the Rights of the Child, which is the starting point for the work of the DND Alliance: the right to play, creative expression, association in free time, acquisition literacy, the right to information, expressing one's opinion, quality free time, culture and art, supporting parents in raising children, developing positive emotional states, developing the ability to recognize emotions, developing empathy, developing listening skills, imagination,... Connecting the goals of the School and DND achieved we have excellent cooperation. School teachers - DND volunteers organize free instruction for students during the school year. They include school students and other children in various creative workshops - art, music, research... Cooperating with the Tourist Board of the City of Omiš, we recorded music videos, video materials - storytelling, music concerts. Cooperating with the company Peovica, we planted plants in the school garden, trees around the school, participated in waste separation workshops. The enthusiasm of the teachers at our school is visible, and volunteering is one of the ways they take care of their mental health. The school is part of the local community and we participate in it as active participants.

SVRSISHODNO PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA

Sažetak: Cilj ovoga rada je prikazati slobodno vrijeme učenika s posebno odgojno-obrazovnim potrebama iz perspektive njihovih roditelja. Rezultati velikog broja stručnih i znanstvenih istraživanja govore o tome da je kvalitetno iskorišteno slobodno vrijeme vrlo važno za psihofizičko zdravlje djece i mladih. Zakon o odgoju i obrazovanju u RH prepoznaje kategoriju učenika s posebno odgojno-obrazovnim potrebama koju čine daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju. Budući se radi o dvije skupine učenika koji zahtijevaju dodatni rad i aktivnosti koje bi potaknule njihove potencijale i mogućnosti, željelo se dobiti uvid u vrstu aktivnosti, količinu profesionalne podrške unutar lokalne zajednice, ali i količinu samostalnog slobodnog vremena u kojem učenici imaju vrijeme samo za sebe i svoje interese. Danas kada na tržištu postoje brojne usluge koje se nude roditeljima kao mogućnosti dodatnog rada i uključivanja njihove djece u svrsishodne i strukturirane aktivnosti, postavlja se pitanje njihove opravdanosti te mogućnosti odlučivanja djece i mladih o vlastitom slobodnom vremenu. Daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju naizgled su u potpunosti različite populacije učenika, ali dubljom analizom neupitna je sličnost i važnost individualnog pristupa njihovim potrebama te usmjeravanje i prilagođavanje nastavnog plana i programa u skladu s njihovim osobnim karakteristikama. S jedne strane učenici s teškoćama u razvoju najčešće u odgojno-obrazovni sustav ulaze prepoznati, s postavljenom dijagnozom i određenim nastavnim programom, dok se potencijalno daroviti učenici kroz niz faza detektiraju već kad su u samom redovnom sustavu i najčešće otkrivanje i poticanje njihove darovitosti ovisi o pojedinim odgojno-obrazovnim djelatnicima. Budući pripadaju ranjivim skupinama populacije koje vrlo često budu neshvaćene od strane vršnjaka, odgojno-obrazovnih djelatnika, roditelja, važno je kontinuirano praćenje te pružanje kvalitetnih izvannastavnih sadržaja. Za potrebe ovog istraživanja kreiran je anketni upitnik koji uz socio-demografske podatke o učenicima i roditeljima sadrži i 32 čestice kategorizirane u četiri aspekta (aktivnosti, slobodno vrijeme, podrška i zadovoljstvo). Sudionici istraživanja su roditelji učenika potencijalno darovitih Osnovne škole Visoka Split i roditelji učenika s teškoćama u razvoju polaznika posebno odgojno-obrazovne ustanove COOR Podravsko sunce Koprivnica.

PURPOSEFUL SPENDING OF FREE TIME

Abstract: The aim of this paper is to show the free time of students with special educational needs from the perspective of their parents. The results of a large number of professional and scientific research indicate that quality leisure time is very important for the psychophysical health of children and young people. The Law on Education in the Republic of Croatia recognizes the category of students with special educational needs, consisting of gifted students and students with developmental disabilities. Since these are two groups of students who require additional work and activities that would stimulate their potential and opportunities, we wanted to gain insight into the type of activities, the amount of professional support within the local community, but also the amount of independent free time in which students have time for themselves and their interests. Today, when there are numerous services on the market that are offered to parents as opportunities for additional work and the inclusion of their children in purposeful and structured activities, the question arises of their justification and the possibility of children and young people deciding about their own free time. Gifted students and students with developmental disabilities are seemingly completely different populations of students, but with a deeper analysis, the similarity and importance of an individual approach to their needs and the guidance and adaptation of the curriculum in accordance with their personal characteristics are unquestionable. On the one hand, students with developmental disabilities most often enter the educational system recognized, with a set diagnosis and a specific curriculum, while potentially gifted students are detected through a series of stages already when they are in the regular system, and most often the detection and encouragement of their giftedness depends on individual educational workers. Since they belong to vulnerable groups of the population that are often misunderstood by their peers, educational staff, and parents, it is important to continuously monitor and provide quality extracurricular content. For the purposes of this research, a questionnaire was created which, in addition to socio-demographic data on students and parents, also contains 32 items categorized into four aspects (activities, free time, support and satisfaction). The participants of the research are parents of potentially gifted students of Visoka Split Elementary School and parents of students with developmental disabilities attending the special educational institution COOR Podravsko sunce Koprivnica.

*Danijela Droždan, DV „Šegrt Hlapić“, Sesvete, Hrvatska
E-mail: danijela.drozdan@gmail.com
Mirjana Roklicer, DV „Šegrt Hlapić“, Sesvete, Hrvatska
E-mail: mirjana.roklicer@gmail.com*

VISOKOSENZITIVNA DJECA U VRTIČKOM OKRUŽENJU

Sažetak: O visokosenzitivnoj djeci se kod nas malo zna ili bolje rečeno malo se priča. To su obično ona djeca koja u institucionalnom okruženju dođu i „prođu“ a da ih gotovo nismo ni primijetili. Jedan od razloga je što u vrtiću ili u školi imaju jedan obrazac ponašanja, a kod kuće drugi. Najčešće kažemo za takvu djecu da su povučena, sramežljiva... Međutim, to nije tako. Pitamo li njihove roditelje saznati ćemo njihovu skroz drugu stranu. Stranu koju mi u vrtiću ili školi nismo upoznali i teško možemo takvo ponašanje zamisliti za to dijete. Prema E. Aron rađa se između 15 – 20% visokosenzitivne djece. Neke od osobina koje djeca pokazuju kod kuće: želi da mu roditelj izreže sve etikete na odjeći, roditelj ima osjećaj da mu dijete čita misli, primjećuje detalje, ne želi se odvojiti od roditelja na nepoznatim mjestima, gdje je gužva ili na rođendan, smetaju mu glasni zvukovi, stavlja ruke na uši, neraspoloženo je nakon povratka vrtića ili škole te često umjesto odlaska u park želi kući, treba mu dugo vremena da priča s ljudima koje upoznaje, ako je imalo aktivniji dan teško zaspe, primjećuje detalje, nakit, promjenu parfema, kad drugo dijete plače izrazito je empatično, primjećuje osjećaje drugih, preferira tihe i mirne igre, uživa provoditi samo vrijeme, ne voli jake mirise, ne voli kada se hrana miješa, voli obično jednoličnu hranu, teško reagira na kazne, podrugivanja, teško se umiri nakon toga, dijete je skloni perfekcionizmu, često postavlja pitanja života i smrti, prijateljstva, smisla života, često djeluje zrelije od ostale djece, ne voli promjene ili nepostojanje planova, ne voli iznenađenja, voli rutinu, ne voli nena-javljene posjete, nije spontano. U institucionalnom okruženju ili od strane rodbine i prijatelja visokosenzitivno dijete se opisuje kao: sramežljivo, čudno, povučeno, jako dobro, mudro, tiho, preosjetljivo, plačljivo, zahtje-vno, neobično. Podjednak je broj visokosenzitivnih dječaka i djevojčica. Oko 30% visokosenzitivne djece je ekstrovertno, a 70% introvertno. Visokosenzitivna djeca među sobom jako se razlikuju. Zbog temperamenta ali i osobina kao što su upornost, konteksta u kojem rastu, prilagodljivosti, drugačijeg modela uzora. Važno je napomenuti da visokosenzitivna djeca nisu djeca s poteškoćom, već da se radi o crti ličnosti, o biološkoj karakteristici koja je najčešće naslijeđena. Roditelji su ti koji će odlučiti hoće li se visokosenzitivnost njihovog djeteta pretvoriti u prednost ili u anksioznost (E. Aron). U vrtićkom okruženju možemo primijetiti sa se rijetko kad nameće, javlja za riječ, iznosi svoje mišljenje ako ga nismo pitali, igra se s jednim ili dvoje djece, neupadljivo je. Upravo zbog takvog neupadljivog ponašanja ih ne primjećujemo. Tomu pridonose i prekomjerni broj djece u grupi, djeca koja drugačijim ponašanjem privlače pažnju gdje je često potrebna intervencija odgojitelja... To ne znači da takvu djecu trebamo „pustiti“, već upravo suprotno: oni nam predstavljaju izazov, jer je potrebno puno truda da dopremo do njih kako bi stekli povjerenje u nas i obratili nam se kada smo im potrebni..

Ključne riječi: visokosenzitivno dijete; psihofizičko zdravlje; vrtićko okruženje

HIGHLY SENSITIVE CHILDREN IN A KINDERGARTEN ENVIRONMENT

Summary: Little is known or, rather, little is said about highly sensitive children in our country. These are usually those children who come and "pass" in the institutional environment without us even noticing them. One of the reasons is that they have one pattern of behavior in kindergarten or school, and another at home. Most often we say about such children that they are withdrawn, shy... However, this is not so. If we ask their parents, we will find out a completely different side of them. A side that we didn't meet in kindergarten or school, and we can hardly imagine such behavior for that child. According to E. Aron, between 15-20% of highly sensitive children are born. Some of the characteristics that children show at home: they want their parents to cut off all the labels on their clothes, the parent has the feeling that the child reads their mind, notices details, does not want to be separated from their parents in unfamiliar places, where there are crowds or at birthday parties, they bother them loud noises, puts his hands over his ears, is in a bad mood after returning from kindergarten or school and often wants to go home instead of going to the park, takes a long time to talk to people he meets, if he had a more active day he has difficulty falling asleep, notices details, jewelry, change of perfume, when the other child cries, is extremely empathetic, notices the feelings of others, prefers quiet and peaceful games, enjoys spending time alone, does not like strong smells, does not like when food is mixed, likes usually uniform food, has a hard time reacting to punishments, taunts, has a hard time calms down after that, the child is prone to perfectionism, often asks questions of life and death, friendship, the meaning of life, often seems more mature than other children, does not like changes or the absence of plans, does not like surprises, likes routine, does not like unannounced visits, is not spontaneous. In an institutional environment or by relatives and friends, a highly sensitive child is described as: shy, strange, withdrawn, very good, wise, quiet, oversensitive, tearful, demanding, unusual. There is an equal number of highly sensitive boys and girls. About 30% of highly sensitive children are extroverted, and 70% are introverted. Highly sensitive children are very different from

each other. Due to temperament, but also traits such as persistence, the context in which they grow, adaptability, a different role model. It is important to note that highly sensitive children are not children with difficulties, but that it is a personality trait, a biological characteristic that is most often inherited. It is the parents who will decide whether their child's high sensitivity will turn into an advantage or anxiety (E. Aron). In the kindergarten environment, we can notice that he rarely imposes himself, asks for a word, expresses his opinion if we have not asked him, plays with one or two children, is inconspicuous. It is precisely because of such inconspicuous behavior that we do not notice them. This is also contributed by the excessive number of children in the group, children whose different behavior attracts attention, often requiring the intervention of educators... This does not mean that we should "let such children go", but quite the opposite: they present us with a challenge, because it takes a lot of effort to reach them in order to gain trust in us and turn to us when they need us.. Key words: highly sensitive child; psychophysical health; kindergarten environment

Marijana Liović, DV Malešnica, Hrvatska
E-mail: marijanal75@gmail.com

POKRETOM DO CJELOVITOG RAZVOJA DJETETA

Sažetak: Zdravlje djece i njihov pravilan psihofizički razvoj bitna je zadaća odgojno-obrazovnog procesa djece rane i predškolske dobi. Kretanje je osnovna potreba djeteta, njegovo prirodno sredstvo, izražavanja i poticanja spoznajnih, emocionalnih i tjelesnih sposobnosti. Krećući se dijete istražuje svijet oko sebe, razvija percepciju svog tijela, prostora, razvija socijalne sposobnosti, emocionalnu stabilnost, poboljšava vještine krupne motorike. Igra i kretanje stimulativno djeluju na djetetov mozak u razvoju. U prve tri godine života dijete nauči najviše i najbitnije stvari, stoga je izuzetno važno stvoriti čvrste veze između mozga i tijela. U prezentaciji će biti prikazano kako smo pokret integrirali u sva razvojna područja i tako poticali cjelovit psihofizički razvoj djeteta.

A MOVEMENT TOWARDS THE INTEGRAL DEVELOPMENT OF THE CHILD

Abstract: The health of children and their proper psychophysical development is an essential task of the educational process of children of early and preschool age. Movement is a child's basic need, its natural means of expressing and stimulating cognitive, emotional and physical abilities. By moving, the child explores the world around him, develops the perception of his body, space, develops social skills, emotional stability, improves gross motor skills. Play and movement have a stimulating effect on the child's developing brain. In the first three years of life, a child learns the most and most important things, therefore it is extremely important to create strong connections between the brain and body. In the presentation, it will be shown how we integrated the movement into all areas of development and thus encouraged the complete psychophysical development of the child.

SKLADNIM RASTOM I RAZVOJEM DO PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE

Sažetak: Našim izlaganjem želimo ukazati na različite uzroke koji mogu dovesti do problema u mentalnom zdravlju djece te želimo ukazati na različite čimbenike koji proizlaze od karaktera samog djeteta, obitelji, škole, životnih događaja i socijalnog okruženja u kojem se dijete nalazi. Primjerom prakse u našem dugogodišnjem radu učiteljica razredne nastave želimo približiti važnost igre, aktivnosti i zdrave prehrane kao temelj za pravilan psihofizički razvoj djece te kojim aktivnostima i na koji način u svakodnevnom radu nastojimo utjecati i promovirati psihofizičko zdravlje naših najmlađih učenika.

HARMONIOUS GROWTH AND DEVELOPMENT TO PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN

Abstract: With our presentation, we want to point out the various causes that can lead to problems in children's mental health, and we want to point out the various factors that arise from the character of the child himself, the family, the school, life events and the social environment in which the child is. As an example of practice in our long-term work as classroom teachers, we want to bring closer the importance of play, activity and healthy nutrition as a basis for the proper psychophysical development of children, and with which activities and in what way in our daily work we try to influence and promote the psychophysical health of our youngest students.

Ana Marinić, Dijana Toljanić, Škola: Osnovna škola Podmurvice, Hrvatska
E-mail: ana.marinic2@skole.hr , dijana.toljanic@skole.hr

RASTEMO ZAJEDNO!

Sažetak: Migracije su sveprisutan proces kojem doživljavamo putem medija, često i u svojoj okolini, a ponekad i na vlastitom primjeru. Pojedinci i obitelji mijenjaju mjesto stanovanja najčešće zbog ekonomskih, ekoloških i socijalnih faktora. U hrvatskim školama najčešće svjedočimo ispisivanju učenika zbog selidbe cijelih obitelji van Hrvatske iz gospodarskih razloga te upisivanju djece povratničkih obitelji. U posljednje vrijeme sve više su u hrvatskim školama prisutna i djeca obitelji koje su u Hrvatsku doselila u bijegu od sukoba i ratova. U našoj školi nije mali broj ni one djece koja se upisuju i ispisuju zbog obiteljskih razloga. Doći u novi razredni odjel i u novu sredinu nije jednostavno. Nije jednostavno ni primiti nekoga u svoj razred i u svoju sredinu. Brojni su izazovi s kojima se suočavaju učenici koji dolaze, ali i oni domicilni. Na nama učiteljima je da im pomognemo koliko god možemo, stvarajući i održavajući sigurnu i dobrodošlu zajednicu naše škole. Ovim izlaganjem želimo podijeliti primjer dobre prakse projekta osmišljenog s ciljem poticanja i olakšavanja integracije raseljenih učenika, a provedenog u suradnji sa školom iz Poljske.

Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, migracije, integracija, multikulturalnost, zajedništvo.

WE GROW TOGETHER!

Abstract: Migration is a ubiquitous process that we experience through the media, often in our environment, and sometimes at our own example. Individuals and families change their place of residence most often due to economic, environmental and social factors. In Croatian schools, we often witness the withdrawal of students due to the move of whole families outside of Croatia for economic reasons, and the enrollment of children from returning families. Recently, more and more children of families who immigrated to Croatia to escape conflicts and wars are present in Croatian schools. In our school, the number of children who enroll and leave for family reasons is not small. Coming to a new classroom and a new environment is not easy. It is not easy to accept someone in your class and in your environment. There are numerous challenges faced by incoming students, as well as those at home. It is up to us teachers to help them as much as we can, creating and maintaining a safe and welcoming community of our school. With this presentation, we want to share an example of good practice of a project designed with the aim of encouraging and facilitating the integration of displaced students, and carried out in cooperation with a school from Poland.

Key words: psychophysical health, migration, integration, multiculturalism, togetherness.

POTPORA OČUVANJA MENTALNOG ZDRAVLJA U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA

Sažetak: Jačanje otpornosti djece predškolske dobi. Djeca su u kratkom vremenskom periodu bila izložena velikoj količini stresa i straha. Jedan od razloga je pandemija COVID-19, a drugi je potres. Predškolska djeca nemaju još dovoljno zrele kognitivne kapacitete, pa ne mogu pojmiti sve što se događa, pogotovo ne u dugoročnom smislu. Međutim, mogu osjećati atmosferu oko sebe. Djeca se na različite načine nose s ovom novonastalom situacijom. Obzirom da su djeca izložena stresnim situacijama više nego ikada prije potrebno je razvijati njihovu otpornost od najranije dobi. Postoje razne definicije koncepta otpornosti koji se sve češće spominje u današnje vrijeme. Termin „otpornost“ (eng. *resilience*) koristi se kao opis djece koja unatoč riziku postižu pozitivne rezultate. Prema Siebertu, otpornost pojedinca označava njegovu sposobnost brzog oporavka nakon stresne ili neugodne situacije i sposobnost nadvladavanja izvora stresa. Ne razvijanje otpornosti ima negativne posljedice na cjelokupan razvoj pojedinca, tjelesne, emocionalne, kognitivne i ponašajne. U ovom izlaganju bit će prikazani primjeri iz prakse, kako i na koji način očuvati mentalno zdravlje djece predškolske dobi. Vrtić se aktivno uključio u projekt „Sigurnije škole i vrtići“ u kojem je partner Hrvatski Crveni križ. U projektu su aktivno sudjelovala djeca, roditelji i odgojitelji. Naglasak je bio na aktivnostima koje daju odgovor ili pomažu u tome: kako se ponašati, što učiniti i kako pomoći sebi u situacijama opasnosti ili stresa.

Ključne riječi: otpornost, pandemija, potres, potpora, stres

SUPPORT FOR THE PRESERVATION OF MENTAL HEALTH IN THE SYSTEM UPBRINGING AND EDUCATION

Abstract: Strengthening the resilience of preschool children. Children were exposed to a large amount of stress and fear in a short period of time. One of the reasons is the COVID-19 pandemic, and the other is the earthquake. Preschool children do not yet have sufficiently mature cognitive capacities, so they cannot understand everything that is happening, especially not in the long term. However, I can feel the atmosphere around me. Children deal with this new situation in different ways. Given that children are exposed to stressful situations more than ever before, it is necessary to develop their resilience from an early age. There are various definitions of the concept of resilience, which is mentioned more and more often nowadays. The term "resilience" is used to describe children who achieve positive results despite the risk. According to Siebert, an individual's resilience refers to his ability to quickly recover from a stressful or unpleasant situation and his ability to overcome the source of stress. Failure to develop resilience has negative consequences for the overall development of the individual, physical, emotional, cognitive and behavioral. In this presentation, practical examples of how and in what way to preserve the mental health of preschool children will be presented. The kindergarten was actively involved in the project "Safer schools and kindergartens" in which the Croatian Red Cross is a partner. Children, parents and educators actively participated in the project. The emphasis was on activities that give an answer or help with it: how to behave, what to do and how to help yourself in situations of danger or stress.

Key words: resilience, pandemic, earthquake, support, stress

IZVANUČIONIČKA NASTAVA ZA DOBROBIT DJECE

Sažetak: Izvanučionička nastava obuhvaća sve obrazovne aktivnosti koje se odvijaju izvan učionice i prostora škole. Cilj provođenja ovog oblika nastave je proširivanje obrazovnog iskustva učenika kroz njegovo praktično iskustvo. Izvanučionička nastava obuhvaća posjete različitim ustanovama, provedbu terenskog rada i istraživanje prirode, sudjelovanje na tematskim radionicama i sportskim događajima te drugim aktivnostima koje doprinose odgoju i obrazovanju učenika. Glavna zadaća izvanučioničke nastave je pružanje prilike učenicima primijeniti teorijsko znanje koje su usvojili u školi u svakodnevnim životnim situacijama. Ovaj oblik nastave potiče aktivno učenje i razumijevanje nastavnih sadržaja izvan redovne nastave uz razvoj praktičnih vještina. Izvanučionička nastava također ima pozitivan utjecaj na razvoj socijalnih i komunikacijskih vještina učenika jer potiče timski rad, komunikaciju i suradnju. Također, učenicima pruža mogućnost istraživanja i proširivanja svojih interesa izvan školske ustanove. Tijekom nastave Biologije i Geografije realiziraju se usklađeni odgojno-obrazovni ishodi što pruža mogućnost zajedničke izvanučioničke nastave.

Ključne riječi: izvanučionička nastava, suradnja nastavnih predmeta, psihofizičko zdravlje djece

EXTRA-CURRICULAR TEACHING FOR THE WELFARE OF CHILDREN

Abstract: Extracurricular teaching includes all educational activities that take place outside the classroom and school premises. The goal of implementing this form of teaching is to expand the educational experience of students through their practical experience. Extracurricular teaching includes visits to various institutions, implementation of field work and nature research, participation in thematic workshops and sports events, and other activities that contribute to the upbringing and education of students. The main task of extracurricular classes is to provide students with the opportunity to apply the theoretical knowledge they have acquired at school in everyday life situations. This form of teaching encourages active learning and understanding of teaching content outside of regular teaching, along with the development of practical skills. Extracurricular teaching also has a positive impact on the development of students' social and communication skills because it encourages teamwork, communication and cooperation. It also gives students the opportunity to explore and expand their interests outside the school. During the Biology and Geography classes, coordinated educational outcomes are realized, which provides the possibility of joint extracurricular classes.

Key words: extracurricular teaching, collaboration of teaching subjects, psychophysical health of children

MANJ STRESNO OCENJEVANJE EKSPERIMENTALNEGA DELA PRI FIZIKI

Povzetek: V članku je obravnavana problematika stresa pri učencih pri ocenjevanju eksperimentalnega dela. Predlagani so inovativni pristopi k zmanjšanju tega stresa. Uvodoma je opisano opažanje o povečani utrujenosti, zaskrbljenosti in obremenjenosti učencev, kar se pripisuje tudi stresu zaradi ocen in negotovosti glede prihodnosti. Poudarjen je pomen praktičnega eksperimentiranja za globlje razumevanje snovi. Predstavljena je uporaba zavestne osredotočenosti in zmanjšanje večopravnosti kot metoda za zmanjšanje stresa pri učencih. Podrobno je razložena priprava na ocenjevanje, ki vključuje uporabo interaktivnih simulacij in pripomočkov za eksperimentiranje. Predstavljeni so kriteriji ocenjevanja, ki temeljijo na praktičnih veščinah in teoretičnem znanju. Izpeljava ocenjevanja poteka individualno z ocenjevalnimi listi, ki upoštevajo različne ravni znanja. V zaključku je poudarjeno, da takšen pristop k ocenjevanju eksperimentalnega dela ne le zmanjša stres pri učencih, temveč tudi spodbuja njihovo motivacijo in zadovoljstvo, kar vodi do boljših ocen in splošne uspešnosti v fiziki. Na koncu razmišljamo o razširitvi tega pristopa na druge razrede in predmetne vsebine, s čimer bi še dodatno izboljšali kakovost izobraževanja in dobrobit učencev.

Ključne besede: stres, ocenjevanje, eksperimentalno delo, elektrika, Phet simulacije, ocenjevalni list

LESS STRESSFUL ASSESSMENT OF EXPERIMENTAL WORK IN PHYSICS

Abstract: The article addresses the issue of stress among students during the evaluation of experimental work. Innovative approaches to reducing this stress are proposed. Initially, observations of increased fatigue, worry, and burden among students are described, which are also attributed to stress due to grades and uncertainty about the future. The importance of practical experimentation for a deeper understanding of the subject matter is emphasized. The use of mindful concentration and the reduction of multitasking as a method for reducing stress among students is presented. The preparation for evaluation, which includes the use of interactive simulations and experimental tools, is explained in detail. Evaluation criteria based on practical skills and theoretical knowledge are introduced. The execution of the evaluation is carried out individually with evaluation sheets that consider different levels of knowledge. In conclusion, it is emphasized that such an approach to evaluating experimental work not only reduces stress among students but also encourages their motivation and satisfaction, leading to better grades and overall performance in physics. In the end, we consider extending this approach to other grades and subject matters, which would further improve the quality of education and the well-being of students.

Keywords: stress, assessment, experimental work, electricity, Phet simulations, evaluation sheet

Uvod

Učitelji si prizadevamo za prijazno in prijetno šolo za otroka. Uvajamo nove metode in oblike dela, ki naj bi zagotovile bolj kakovostno in trajno znanje. Če učenci pridobivajo nova znanja na podlagi izkušenj, je pridobljeno znanje trajnejše (Krek et al., 2008). Zadnje čase opažamo, da so učenci bolj utrujeni in zaskrbljeni. Občutek imajo, da nimajo dovolj časa za vse, kar je izjemno stresno. Povedo, da so preobremenjeni. Zaskrbljeni so zaradi ocen, negotovi glede prihodnosti, ali jim bo uspelo zbrati dovolj točk za vpis na željeno srednjo šolo. Preobremenjeni so zaradi velikega števila ur na šolskem urniku in zaradi popoldanskih dejavnosti. Večina učencev vsaj kakšno uro preživi na telefonu, kjer igrajo igrice ali uporabljajo družbena omrežja. Ker veliko uporabljajo mobilne telefone in računalnike, doživljajo tudi več psihološkega stresa. Pri ustnem ocenjevanju znanja pri učencih pogosto opazimo znake stresa, kot so plitko dihanje, mišična napetost, drhtenje, tremor rok, nervoznost, nepotrpežljivost, vlažne dlani, grizenje nohtov ali ovijanje las okrog prsta. Stres je nalezljiv, zato se neredko zgodi, da se znaki prenesejo na ostale prisotne v razredu.

Da bi se temu izognili, jih skušamo naučiti uporabljati zavestno osredotočenost za zmanjšanje stresa, predvsem z ohranjanjem pozornosti. Trening zavestne osredotočenosti pomeni urjenje vzdrževanja osredotočenosti, v našem primeru, na izvajanje eksperimentov. Poskušamo

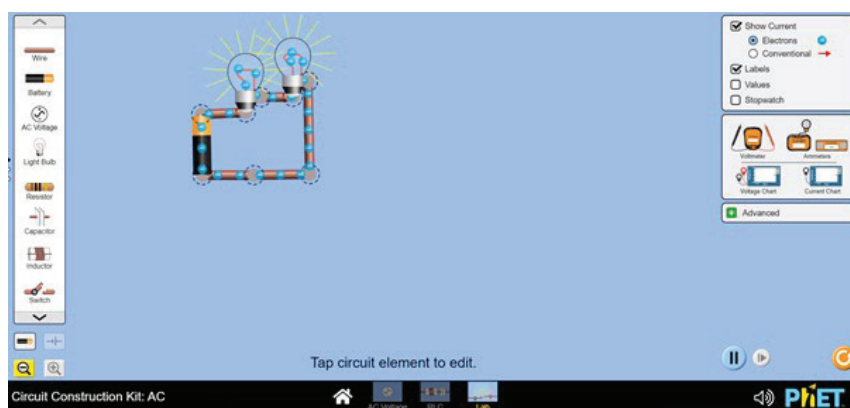
zmanjšati večopravilnost, da se raven stresa ne poveča. Pogosto pri prehodu iz čustvenega v osredotočeno stanje uporabljamo nasmešek, ker spremembe napetosti obraznih mišic spremenijo počutje. Učenci z eksperimentalnim delom usvajajo nova spoznanja. V splošnih ciljih učnega načrta fizike je med drugim zapisano naj učenci sistematično odkrivajo pomen eksperimenta pri spoznavanju in preverjanju fizikalnih zakonitosti in naj načrtujejo ter izvajajo preproste poskuse. Uporabljajo naj strokovne spletne strani. Čeprav je pomnjenje nekaterih fizikalnih dejstev še vedno pomembno, se povečuje potreba po obvladovanju instrumentov, orodij in postopkov, s katerimi lahko izbiramo, obdelujemo in uporabljamo informacije. Pouk fizike omogoča udeležanje mnogih kompetenc, na primer kompetenco digitalne pismenosti razvijamo z uporabo sodobne informacijske tehnologije (IT), s simulacijami pojavov z interaktivnimi računalniškimi animacijami, sporazumevanje v tujih jezikih razvijamo predvsem z uporabo računalniških programov in interaktivnih računalniških animacij v tujem jeziku, socialna kompetenca pa vključuje kompetenco varovanja zdravja in se razvija pri šolskih množičnih poskusih, pri čemer učenci pridobijo veščine varnega izvajanja poskusov, kar je posebej pomembno pri obravnavani učni enoti Električni tok.

Pri nekaterih operativnih ciljih je priporočljivo, da učenci cilje dosegajo z izvajanjem eksperimentov. Pri električnem toku so to poskusi, pri katerih spoznajo osnovne elemente električnega kroga, kjer uporabljajo dogovorjene znake za njegovo risanje. Samostojno izmerijo napetost na izviru in napetost na porabniku. S poskusi raziščejo zakonitosti električnega toka skozi zaporedno vezane upornike in zakonitosti porazdelitve napetosti na zaporedno vezanih upornikih. Prav tako raziščejo zakonitosti delitve toka skozi vzporedno vezane porabnike in spreminjanje toka skozi izvir, če se število vzporedno vezanih porabnikov povečuje ter primerjajo napetost izvira z napetostjo na porabnikih.

1 Priprava na ocenjevanje

Ocenjevanje znanja je ugotavljanje in vrednotenje, koliko učenec dosega cilje oziroma standarde znanja iz učnih načrtov in se opravi po preverjanju znanja. Pri ocenjevanju znanja se osredotočimo na znanje, ne na neznanje (UN_fizika, 2024).

Pri fiziki v osnovni šoli se znanje preverja in ocenjuje na različne načine, tudi s preverjanjem in ocenjevanjem eksperimentalnega dela. Ker je mogoče pouk popestriti z ustrezno programsko opremo, še posebno, če omogoča interaktivnost, jo s pridom uporabljamo. Seveda se zavedamo, da je uporaba informacijske tehnologije lahko le dopolnilo eksperimentiranju učencev, ne pa njun nadomestek. V opisanem primeru bomo uporabili Phet simulacije.



Osnovna šola Križe ima odlično opremljen kabinet za fiziko, za kar gre zahvala zlasti prejšnjim učiteljicam fizike in ravnateljici, ki je omogočala nakupe. Dovolj imamo pripomočkov za izvajanje šolskih množičnih poskusov. Pri električnem toku so to šolski malo napetostni izviri (ŠMI), analogni in digitalni merilni instrumenti, vezne žice, grla za žarnice, stikala, žarnice, upori ...

Pri elektriki pouk skušamo pripraviti tako, da skoraj vsako uro učenci samostojno eksperimentirajo. Pri eksperimentiranju imajo pomoč učitelja in laboranta, ki skrbi predvsem za varnost. Že po nekaj urah znajo sami poskrbeti za ustrezne pripomočke in tudi pospraviti na koncu eksperimentiranja. Ves čas se učijo risati električne sheme in samostojno uporabljati simulacije na telefonih. Učenci OŠ Križe v šoli ne smejo uporabljati telefonov, razen za pouk. Ker jih učimo uporabljati zavestno osredotočenost in poskušamo zmanjšati večopravnost, zlorab telefona med poukom v druge namene praktično ni.

Ko preverimo, da znajo vsi učenci samostojno ponoviti poskus, se pripravimo na ocenjevanje. Učence seznanimo z vprašanji in kriteriji ocenjevanja.

Kriteriji ocenjevanja

Standardi znanja, ki se preverjajo
1) skrbi za urejenost delovnega prostora, za lastno varnost in varnost drugih ter varnost opreme
2) po navodilih izvede fizikalne poskuse ter ustrezno zabeleži dogajanja in meritve
3) izbere ustrezne pripomočke (vključno z IT) in jih pravilno uporabi
4) izmeri vrednosti izbranih fizikalnih količin, jih ustrezno zapiše z merskim številom in enoto
5) pri delu uporabi osnovno matematično znanje
6) primerja dejanske rezultate z napovedmi in ugotavlja ujemanje
7) predstavi nova vprašanja, ki so se mu porajala med poskusom
8) nariše preprost električni krog, pri čemer uporabi dogovorjene simbole
9) da je enota za električni tok amper in da ga merimo z ampermetrom
10) ve, da je enota za napetost volt in da jo merimo z voltmetrom
11) ve, da pri isti napetosti izvira večje število zaporedno vezanih porabnikov zmanjša tok skozi njega
12) ve, da je pri zaporedni vezavi na uporniku z večjim uporom večja napetost
13) ve, da zaradi večjega števila vzporedno vezanih porabnikov povečuje skupni tok skozi njega ob stalni napetosti izvira
14) loči vzporedno in zaporedno vezavo porabnikov v električnem krogu
15) za vezavo elementov v električnem krogu uporabi vzporedno in zaporedno vezavo in upošteva njune zakonitosti
16) uporabi ampermeter za merjenje toka
17) uporabi voltmeter za merjenje napetosti izvira in napetosti na porabniku
18) zna vezati zaporedno več porabnikov
19) zna vezati vzporedno več porabnikov

nzd(1)	zd(2)	db(3)	pdb(4)	odl(5)
do 49 %	50 % - 64 %	65 % - 79 %	80 % - 89 %	90 % - 100 %
do 9 tč.	10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 - 20

2. Izpeljava ocenjevanja

Pripravimo pripomočke za izvajanje poskusov in delovna mesta na katerih se bo ocenjevalo. Ocenjujemo po štiri učence hkrati. Vsak dobi svoj ocenjevalni list. Pripravljenih imamo osem različnih ocenjevalnih listov, tako da učenci, ki so istočasno ocenjevani, rešujejo vsak svoje naloge. Ocenjevalni listi so pripravljeni tako, da vsebujejo notranjo diferenciacijo. Pri tem smo posebej pozorni na učence s specifičnimi učnimi težavami in na nadarjene učence. Učenci za eksperimentalno delo potrebujejo največ petnajst minut, tako da je mogoče cel razred oceniti v dveh šolskih urah.

Zaključek

V osnovni šoli pri fiziki je pomemben del učnega procesa eksperimentiranje. Učenci izvajajo eksperimente samostojno v skupinah s pomočjo ustnih ali pisnih navodil. Pri eksperimentiranju imajo ves čas na razpolago pomoč učitelja in laboranta. Učenci so med eksperimentiranjem zelo motivirani, le redko prihaja do poškodb opreme, ker so pri delu zelo zbrani, saj jih skušamo naučiti uporabljati zavestno osredotočenost za zmanjšanje stresa, predvsem z ohranjanjem pozornosti. Ko so eksperimentiranja dovolj večji, se opravi ocenjevanje znanja. Ker so vprašanja in kriteriji ocenjevanja dobro znani in ker so eksperimentiranje dovolj vadili, ocenjevanje za njih ni stresno. Med ocenjevanjem so sproščeni, mirni, potrpežljivi, normalno dihaajo, nimajo vlažnih dlani in niso živčni. Ostali učenci v razredu brez težav opravljajo svoje naloge. Čeprav ocenjujemo poskuse, hkrati preverjamo tudi teoretično znanje. Po Bloomovih taksonomskih stopnjah tako pridemo tudi do analize in sinteze znanja. Učenci so zadovoljni, saj praviloma dobivajo zelo dobre ocene, kar pa je velika vzpodbuda za nadaljnje delo.

Žal z vsako novo generacijo ugotavljamo, da so motorično bistveno manj sposobni, prav tako nimajo izkušenj iz vsakdanjega življenja.

Ocenjevanje eksperimentalnega dela v 9. razredu je dobro sprejeto, zato razmišljamo, da bi na podoben način ocenjevali še v 8. razredu. Najbolj primerni vsebini za vrednotenje bi bili gostota in tlak. Ocenjevanje bi lahko pripravili tako, da bi bilo še bolj diferencirano. Učenci z učnimi težavami bi že znane poskuse zgolj ponovili. Najboljšim učencem bi zastavili samo vprašanje, sami pa bi zasnovali ter izvedli poskuse in nato iz izmerjenih vrednosti izračunali količine.

Ocenjevanje eksperimentalnega dela

V električni krog zaporedno veži dve enaki žarnici na izvir enosmerne napetosti. Izmeri električni tok, ki ga poganja vir napetosti. Izmeri električni tok, ki teče skozi žarnico. Izmeri električno napetost na viru napetosti. Izmeri električno napetost na žarnicah.

- Nariši shemo vezave. _____/2
- Sestavi simulacijo vezave. _____/2
- Pripravi pripomočke za izvedbo poskusa. _____/2
- Nastavi ŠMI. _____/2
- V električni krog zaporedno veži dve enaki žarnici. _____/2
- Nastavi merilni instrument za merjenje električnega toka. _____/2
- Izmeri električni tok, ki ga poganja vir napetosti. _____/2
- Izmeri električni tok, ki teče skozi prvo žarnico. _____/2
- Nastavi merilni instrument za merjenje električne napetosti. _____/2
- Izmeri električno napetost na viru napetosti. _____/2
- Izmeri električno napetost na drugi žarnici. _____/2

Ocenjevanje eksperimentalnega dela

V električni krog vzporedno veži dve različni žarnici na izvir izmenične napetosti. Izmeri električni tok, ki ga poganja vir napetosti. Izmeri električni tok, ki teče skozi žarnico. Izmeri električno napetost na viru napetosti. Izmeri električno napetost na žarnicah.

- Nariši shemo vezave. _____/2
- Sestavi simulacijo vezave. _____/2
- Pripravi pripomočke za izvedbo poskusa. _____/2
- Nastavi ŠMI. _____/2
- V električni krog vzporedno veži dve različni žarnici. _____/2
- Nastavi merilni instrument za merjenje električnega toka. _____/2
- Izmeri električni tok, ki ga poganja vir napetosti. _____/2
- Izmeri električni tok, ki teče skozi prvo žarnico. _____/1
- Katero zakonitost električnega toka si pri tem ugotovil? _____/1
- Nastavi merilni instrument za merjenje električne napetosti. _____/2
- Izmeri električno napetost na viru napetosti. _____/2
- Izmeri električno napetost na drugi žarnici. _____/1
- Katero zakonitost električne napetosti si pri tem ugotovil? _____/1
- Predstavi novo vprašanje, ki se ti je porajalo med poskusom. + _____/2

Literatura

Brečko, B. N. (2008), Informacijsko-komunikacijska tehnologija pri poučevanju in učenju v slovenskih šolah, Pedagoški inštitut

Krek, J., Hodnik Čadež, T. et al (2008), Učitelj v vlogi raziskovalca, Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Moja prva fizika 2, Ljubljana

Bezcec, B., Cedilnik, B. et al (2013), Moja prva fizika 2, Ljubljana: Modrijan

Ambrožič, M., Karič, E. et al (2005), Fizika, narava, življenje 2, Ljubljana: DZS.

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_fizika.pdf (20. 3. 2024)

Elkin, A. (2014), Obvladovanje stresa za telebane, Ljubljana: Pasadena

<https://phet.colorado.edu/en/simulations/circuit-construction-kit-ac> (20. 3. 2024)

MOTNJE HRANJENJA PRI OTROCIH IN MLADINI

Povzetek: Motnje hranjenja predstavljajo kompleksen spekter duševnih in fizioloških motenj, ki imajo pomemben vpliv na posameznikovo zdravje in kakovost življenja. Ta članek podrobno preučuje različne oblike motenj hranjenja, vključno z anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivnim prenačanjem. Osredotoča se na njihove vzroke, znake ter možnosti zdravljenja, pri čemer izpostavlja pomen zgodnjega prepoznavanja in ukrepanja. S tem želi prispevati k boljšemu razumevanju teh kompleksnih motenj ter nudenju ustreznega in celovitega podpornega okolja posameznikom, ki se soočajo s temi težavami. Namen tega raziskovanja je ne le osvetliti kompleksnost motenj hranjenja, temveč tudi spodbuditi dialog in ozaveščenost o teh pomembnih zdravstvenih vprašanjih ter promovirati razvoj bolj učinkovitih strategij za njihovo preprečevanje in zdravljenje v prihodnosti.

Ključne besede: motnje hranjenja, anoreksija, bulimija, kompulzivno prenačanje, otroci.

EATING DISORDERS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: Eating disorders represent a complex spectrum of mental and physiological disorders that have a significant impact on an individual's health and quality of life. This article examines in detail the various forms of eating disorders, including anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder. It focuses on their causes, signs and disease possibilities, highlighting the importance of early recognition and action. With this, it aims to contribute to a better understanding of these complex disorders and to offer an appropriate and comprehensive support environment to individuals who are facing these problems. The purpose of this research is not only to shed light on the complexity of eating disorders, but also to stimulate dialogue and awareness of important health issues and to promote the development of more effective strategies to protect them in future treatment.

Key words: eating disorders, anorexia, bulimia, binge eating disorder, children.

Uvod

Motnje hranjenja, kot so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenačanje, predstavljajo kompleksen izziv v sodobni družbi. Prvi znaki teh motenj se kažejo v obsedenosti s hrano, težo in postavo ter nenadnih spremembah v vedenju in razpoloženju. Vzroki za njihov nastanek pogosto izvirajo iz družinskih in družbenih vplivov, kjer neustrezni odnosi in pritiski družbe spodbujajo nezdrave prehranjevalne vzorce. Zgodnje prepoznavanje in zdravljenje sta ključnega pomena za preprečevanje resnih posledic teh motenj na fizično in psihično zdravje posameznika.

Motnje hranjenja

Človek s hrano prvič izkusi ugodje v življenju. Največkrat gre za prvo zadovoljevanje fizioloških potreb. Poleg tega to vzporedno zajema tudi izpolnjevanje drugih potreb, npr. po dotiku, bližini in varnosti. Kasneje z uživanjem hrane doživljamo čustva, ki lahko nadomestijo čustva najbližjih, če so le ta v pomanjkanju. Motnje hranjenja so definirane kot duševna bolezen oziroma odvisnost. Spadajo med vedenjske sindrome in so povezane z duševnimi in fiziološkimi motnjami. Obstajajo določene razlike med motnjami hranjenja in nepravilnim odnosom do hrane. Glavna razlika je v stopnji resnosti ter vplivu na posameznikovo življenje in zdravje. Nepravilen odnos do hrane je lahko začetni znak ali vmesni korak k razvoju motenj hranjenja, vendar pa ne pomeni nujno, da bo vsakdo z nepravilnim odnosom do hrane razvil motnjo hranjenja. Le te lahko resno ogrožajo zdravje in vodijo do nizkega samospoštovanja, čustvene prizadetosti in zavračanja sebe in svojega telesa. Pogosto se začne z zavračanjem hrane zaradi estetskih in socialnih razlogov, hitro pa se pokažejo tudi čustvene in psihološke dimenzije bolezni.

Nekateri avtorji jih uvrščajo me zapletenejšje odvisnosti, saj običajnih metod abstinence ne moremo izvajati (Berčnik, 2012).

Vzroki za nastanek motenj hranjenja

Vzrok za motnje hranjenja pogosto izvira iz družinskih in družbenih vplivov. Družinsko okolje pomembno vpliva na življenjske navade posameznika, vključno s prehrano, pri čemer je pomembno, kakšna hrana se uživa, kako se pripravlja in kako se ponuja. Uporaba hrane kot nagrade ali kazni v vzgoji lahko privede do občutljivosti otrok in zavračanja lastnih želja v korist pričakovanj drugih. Pritisk družbe in nerealna pričakovanja glede telesne podobe ter zdravega življenja lahko spodbujajo uporabo hrane kot sredstva za obvladovanje čustev in tolažbo.

Prepoznavanje in pomoč

Prvi znaki motenj hranjenja se kažejo v obsedenosti s težo, hrano, postavo, kalorijami in dietami ter v pretirani negativni pozornosti do lastne zunanosti. Pogosto spremljajo tudi nenadne spremembe na emocionalnem, vedenjskem, spalnem in prehranjevalnem področju. Opazovanje takšnih sprememb pri znancu, prijatelju ali otroku lahko nakazuje možnost motenj prehranjevanja. Pomembno je, da se z osebo odkrito pogovorimo in ji ponudimo svojo podporo ter razumevanje. Kljub temu, da zdravljenje običajno traja povprečno 4 leta, je nujno, da ohranjamo odprto komunikacijo in jim nudimo podporo terapevtske pomoči (Arsovski, 2015).

Anoreksija

Anoreksija je bolezen, kjer se posameznik namerno odreka hrani, čemur sledi izguba telesne teže. Količina zaužite hrane je premajhna, da bi oseba lahko vzdrževala normalno telesno težo glede na njeno višino. Najpogosteje se pojavlja pri mladi populaciji žensk po puberteti, dosti manj pogosta pa je pri fantih v istem obdobju. Zavračanje hrane, pretirano ukvarjanje s telesno maso, močan strah pred pridobivanjem telesne mase, kljub ekstremno prenizki, zanikanje izgube mase in strah pred debelostjo so le peščica znakov, ki nakazujejo anoreksijo in imajo kot posledico odsotnost menstruacije, zastoj sekundarnih znakov pubertete in pomanjkanje energije (Berčnik, 2012).

Pri otrocih se pogosto pojavi psihogeno pogojena anoreksija, ki izhaja iz slabih emocionalnih odnosov med otrokom in staršem. Ti včasih vztrajajo pri tem, da otrok zaužije dovolj hrane in vitaminov, kar želijo uporabiti kot dokaz svoje kakovosti starševstva. Vendar pa nadzorovano pritiskanje na otroka glede količine in časa obroka lahko povzroči odpor, ki ga otrok razvije do hrane. Otroku lahko zazna staršev odklonilni ali ambivalentni odnos ter razvije enako čustveno razmerje. Ker pa je otroku težko odkrito izraziti svoj odpor, ga pogosto izrazi s zavračanjem hrane, ki mu jo starš najbolj vztrajno ponuja. Poleg tega se pri otrocih lahko anoreksija pojavi tudi kot odziv na depresivno stanje, na primer ob izgubi ljubljene osebe ali v čustveno stresnih situacijah v bolnišničnem okolju. (Kos-Mikuš, 1971).

Osnovni del psihoterapevtskega zdravljenja anoreksije vključuje individualno in skupinsko terapijo. Individualna terapija je usmerjena v obvladovanje simptomov motnje, medtem ko skupinska terapija išče vzroke za nastanek motnje. Za uspeh zdravljenja je nujno, da družina podpira terapevtski proces, razume otrokove težave ter sprejema, da je zdravljenje nujno (Čeh, 2021).

Bulimija

Castillo & Weiselberg (2017) navajata, da so bulimijo nervozo prvič opisali kot samostojno bolezen leta 1979. Mislili so, da gre za atipično kronično fazo anoreksije nervoze. V klasifikaciji duševnih bolezni spada od leta 1980.

Oseba z bulimijo nervozo bo doživljala obdobja prenašanja s hrano, katerim bodo sledili različni neustrezni kompenzatorni mehanizmi za zmanjševanje telesne teže, kot so bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost, prenizko odmer-

janje inzulina pri sladkorni bolezni tipa 1. Teh metod zmanjševanja telesne mase se bodo posluževali, ker niso zadovoljni z obliko svojega telesa, s svojo telesno maso in ker čutijo konstanten strah pred povišano telesno maso ter pomanjkanje nadzora nad lastnimi prehranskimi vzorci. Wade (2019) je poudaril, da večina posameznikov s to motnjo hranjenja sočasno doživlja tudi motnje tesnobe (50 %), motnje razpoloženja (40 %) in ima samomorske pomisleke (20 %). Berčnik (2012) je navedla precej znakov, ki kažejo na bulimijo. Med njimi izstopajo nihanje telesne teže, neredna menstruacija pri dekletih, otekle žleze slinavka in gnili zobje (kot posledici bruhanja), prebavne motnje, povečana anksioznost in zahajanje v samoto.

Precej raziskovalcev se je ukvarjalo z vzrokom bolezni. Wade (2019) največji pomen pripisuje genetiki in izkušnji spolnih zlorab ali zanemarjanja v otroštvu. S prenašanjem povezuje sproščanje napetosti in pobeg od vsakdana posameznika. Oseba največkrat želi samo zunanjo potrditev, ki je pogosto ne sprejeme, tudi če do nje pride. Čim hitreje prepoznavanje in zdravljenje bulimije je ključno, saj povzroča zelo veliko drugih bolezni in ima precej visoko stopnjo smrtonosnosti tako pri mladostnikih kot odraslih. Zdravljenje zajema psihoterapijo, uporabo zdravil, nutritivna svetovanja, družinsko terapijo in medicinsko spremljanje. Za pomoč pri prepoznavanju takih oseb je Berčnik (2012) navedla, da gre pri bulimiji velikokrat za osebe, katerim mnenje drugih zelo veliko pomeni in vsako pripombo vzamejo kot potrdilo lastne nevednosti. Pogosto gre za priljubljene in občudovane osebe, vendar jih strah pred razkritjem njihovega početja velikokrat vodi v samoto.

Kompulzivno prenašanje

Kompulzivno prenašanje ima podobne značilnosti kot bulimija nervosa. Enako se pri posamezniku pojavljajo obdobja pretiranega zauživanja hrane. Pri kompulzivni motnji z razliko od bulimije ne pride do kompenzatornih mehanizmov. Posledično posameznik pridobi na telesni masi (Berčnik, 2012). Sernec (2010) je navedel, da se oseba kompulzivno prenaša, ker ima občutek pomanjkanja nadzora nad lastnim življenjem, ima slabo samopodobo ter samospoštovanje in se na tak način spopada s konflikti, stresom ter vsakdanjimi problemi. Škode, ki si jo povzročajo, in prehranske motnje se zavedajo, vendar nad svojim življenjem ne čutijo nadzora in s tem vedenjem nadaljujejo. Znake kompulzivnega prenašanja delimo na telesne, psihične in vedenjske. Pod telesne znake uvrščamo potenje, sladkorno bolezen, debelost, visok krvni tlak, težave s spanjem in težave s koncentracijo. Pri psihičnih so znaki depresija, nizka samopodoba, občutki krivde, nizko samospoštovanje in sram. Tretja veja znakov so vedenjski, ki pa se kažejo kot izoliranje, osamljenost in spreminjanje prehranskih navad. Sočasno imajo bolniki lahko tudi motnje razpoloženja, težave z uporabo prepovedanih substanc in osebnostne motnje (Hilbert, 2019). Za zdravljenje se priporoča psihoterapijo, farmakoterapijo, zdravljenje z izgubo telesne mase in kombinirano zdravljenje.

Zaključek

Motnje hranjenja predstavljajo kompleksen izziv, ki zahteva celostni pristop k obravnavi in zdravljenju. Zavedanje o njihovih vzrokih in zgodnje prepoznavanje znakov lahko omogočita učinkovito intervencijo ter izboljšanje kakovosti življenja posameznika. Ključno je tudi ozaveščanje družbe o pomenu sprejemanja raznolikosti telesnih oblik in odnosov do hrane ter spodbujanje zdravega in uravnoveženega življenjskega sloga.

Literatura

Arsovski, N. (2019). Motnje Hranjenja. ABC zdravja. Pridobljeno s:

<https://www.abczdravja.si/psihologija/motnje-hranjenja/>

Berčnik, S. (2012). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. Socialna pedagogika, 16(3), 227-248.

- Castillo, M., & Weiselberg, E. (2017). Bulimia nervosa/purging disorder. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(4), 85-94.
- Čeh, N. (2021). Bolnišnično zdravljenje anoreksije nervoze otrok in mladostnikov. *Fakulteta za družbene študije v Novi Gorici*, 40-44.
- Hilbert, A. (2019). Binge-Eating Disorder. *The Psychiatric clinics of North America*, 42(1), 33-43
- Kos-Mikuš, A. (1971). Anoreksija. *Obzornik zdravstvene nege*, 5(1), 6-8.
- Podjavoršek, N. (2004). Anoreksija ni le bolezen posameznika, ampak je bolezen celega sistema. *Psihološka obzorja*, 13(4), 119-133.
- Sernec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik*, 61(2), 106-109.
- Wade, T. D. (2019). Recent research on Bulimia Nervosa. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 21-32.