

ZAKAJ JE HUMOR POMEMBEN? / Snježana Marinovič, vzgojiteljica / Vrtci občine Žalec

Odločila sem se napisati nekaj o humorju, ki ga sama veliko uporabljam med otroki in sodelavci. Vedno sem naletela na prijeten odziv, kadar sem uporabila pravo mero humorja. Morda se premalo zavedamo, kako pomembno je naše notranje čute sprostiti in jih s tem bolje aktivirati. Rada sem nasmejana, ker to pomeni, da sem zadovoljna. Če sem zadovoljna jaz, potem bodo zadovoljni tudi otroci v moji bližini. S humorjem otrokom hudomušno približam znanje in spodbudim notranjo motivacijo.

UVOD

Humor je vrsta zabave in hkrati tudi oblika sporazumevanja med ljudmi, njen namen je spraviti ljudi v smeh in jih s tem razvedriti. Humor je beseda, ki pomeni predvsem razbremenitev. S smehom se sproščajo mišice, zniža se raven stresnih hormonov skratka počutje je prijetnejše. Zakaj je smeh tako pomemben? Sprosti telo in dušo, okrepi imunski sistem, sprošča hormon endorfin, ščiti srce, saj poveča pretok krvi. Smeh je univerzalen jezik, ki ruši vse meje: politične, starostne, spolne, jezikovne, družbene in rasne.

HORMON SREČE

Serotonin imenujemo tudi ‚hormon za srečo‘, saj igra glavno kemično vlogo pri občutenju sreče. Če ga imamo dovolj, nas preveva zadovoljstvo in dobro razpoloženje. Zaradi serotonina smo bolj sproščeni in se bolje počutimo, prav tako tudi bolje spimo. Če je v možganih premalo serotonina, se naše razpoloženje dokaj hitro poslabša, če je pomanjkanje preveliko, lahko postanemo celo agresivni. Strokovnjaki pravijo, da je količina serotonina odvisna od več dejavnikov. Med najpomembnejšimi so: človeška narava, hrana, ki jo uživamo, delo, ki ga opravljamo, in dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo. Na tvorbo hormona pa vplivajo tudi različni dogodki v življenju. Ob veselih trenutkih ga imamo v telesu več, v stresnih situacijah pa nivo serotonina upade. Strokovnjaki razlagajo, da naj bi bila sreča predvsem spontano čustvo, ki je rezultat zapletenega možganskega in hormonskega delovanja.

ZAKAJ SE SMEJIMO?

Do komične situacije pride zaradi nenadnega neskladja med pričakovanim in resničnim razvojem dogodka, ko se nenadoma vsa interpretacija razvoja

dogodka za nazaj postavi na glavo. Smejimo se vicem in šalam, ki so toliko bolj smešni, kot je izviren pripovedovalec. Otroci se smeji tudi zaradi ugodja ali pa smo jih nasmejali zaradi naše obrazne mimike.

VZGOJNE KORISTI HUMORJA

Čeprav je vzgoja v predšolskem obdobju v vrtcu razumljena tradicionalno precej resna, pedagoški trendi v zadnjem desetletju promovirajo bolj sproščene okoliščine za vzgajanje in učenje. Poudarek je na zabavnejšem in zato učinkovitejšem učenju in vzgoji. Vzgojitelj naj bi v svoji strategiji dela uporabljal več smešnih anekdot ali sporočil, kar bi otroke pritegnilo in navduševalo. Tako bi humor v igralnici premagoval stres ali kratkočasnost. Ustvarjal bi se pozitiven odnos do vzgoje in spodbujalo bi zanimanje otrok. Seveda humorja ni, če nimamo smisla zanj.

SMISEL ZA HUMOR

Smisel za humor ima tri pomene, sklicujoč se na raziskave v povezavi s humorjem:

- konformističen pomen: oseba s smislom za humor se smeji podobnim šalam kot mi,
- kvantitativni pomen: oseba se veliko smeji in je ni težko spraviti v smeh,
- produktivni pomen: oseba druge spravlja v smeh (Peštaj, 2006, str. 6).

NEKAJ PRIMEROV IZ PRAKSE:

Med dopustom sem obiskala sodelavko v vrtcu, in medtem ko sem ji posredovala neke informacije, sem začutila, da me nekdo ščipa. Obrnem se in zagledam otroke, ki sem jih spremljala tri leta. Zakaj so me ščipali in se nasmihali? Ker so se spomnili naše igre

humorja in nesmiselnih trenutkov, ki so jim popestrili dan v vrtcu. Seveda sem se odzvala, kakor da jih prvič vidim in sem jih spraševala, kdo so. Otroci pa vsi hkrati: »Ja pa to smo mi nooo ...« smeh, neverbalne kretnje in koketiranje z očmi je bilo dovolj, da sem popustila in priznala, da se jih spomnim. Seveda sem jim namenila nekaj pozornosti, nato pa sem se posvetila pogovoru s sodelavko naprej. Za mano pride deček in mi prinese gumijastega dinozavra z odprtimi usti in se pohvali, da je njegov in mi ga dovolj prijeti. Svoj prst sem dinozavru približala in se zgrozila, kakor da me je ugriznil. V tistem trenutku polno smeha in otroci so se pridružili in želeli še. Tako malo je dovolj, da otrokom popestriš bivanje v vrtcu.

Na svoji delovni poti v vrtcu sem se srečevala s humorjem kar veliko. Včasih sem tudi kaj ušpičila. Velikokrat sem s humorjem prebila led med mano in starši. Nasmejani in zadovoljni starši z zdravo mero humorja bo tako vplival tudi na otroka. Nekateri starši se ob neformalnem pogovoru povsem sprostijo in povejo kakšno smešno drobtinico, pa jim jaz vrnem dve drobtinici v znak, da smo na pravi poti.

Ko sem delala z otroki v starosti 1–2 let, torej z najmlajšimi, sem se srečala z veliko joka, žalosti, stiske, nemoči. Otrokom sem se približala najhitreje tako, da sem pred njimi zganjala norosti. Na primer vzela sem kitaro v roke in pričela igrati nanjo. Zraven sem pela. Naj povem, da na kitaro ne znam igrati in sem kar tako v tri dni brenkala po kitari in vmes pela znane in manj znane pesmice. Verjetno vas zanima odziv otrok. Negibno so obstali in me gledali z odprtimi usti. Nekateri so se pozibavali, posamezniki pa so

se želeli dotikati kitare. Za trenutek je jok potihnil in nastal je balzam za ušesa. S sodelavko sva se odločili, da bova ob navalu joka pričeli z igranjem na kitaro in petjem. Uspevalo nama je. Nekega dne sva si na glavo nadeli klobuk, ki je moral biti najbolj čudaški. Otroke sva zjutraj sprejemali s klobukom na glavi in s tem razvedrili tudi starše, ki so čutili stisko ob predaji otroka v vrtec. Zajtrk smo pojedli in nato je sledila nega otrok. Z zanimanjem so naju opazovali in želeli so imeti ta klobuk. Otrokom sva ponudili manjše klobuke in pokrivala in že smo imeli spontano igro oblačenja. Ko je koncentracija otrokom padla, sva jim ponudili še čevlje in smo si natikali velika in mala obuvala. Otroci so se smejali najinim norostim, midve pa sva se smejali njihovi nerodnosti ob nošenju prevelikih čevljev (mojih seveda).

Moram opisati še eno dejavnost, ki je preseгла vsa pričakovanja. Otroci so z nama ostali še eno leto na željo staršev in so bili stari 2–3 let. Igro z barvami sva se lotili malo drugače. Oblekli sva se v bel kombinezon za enkratno uporabo. Igralnico sva po tleh zaščitili. Tempera barve so imeli na tleh v posodicah, priloženi so bili čopiči in valjčki iz pene. Otroci so dobili navodilo, da naju lahko pobarvajo po kombinezonu. Lahko s čopičem, valjčkom ali pa kar z rokami. Na začetku nihče ni pristopil,

le opazovali so. Potem sva se midve lotili barvati kar druga drugo in sva se smejali. No, potem pa so prvi najbolj pogumni pristopili in ugotovili, da je zadeva luštna. Barva je bila hladna na dotik, zato sva še rahlo poskakovali in spuščali smešne zvoke. Otroci so si dali duška in prav vsi so aktivno sodelovali, se opazovali med sabo, nekateri celo skakali od zadovoljstva. Igralnica je bila v trenutku prepojena otroškega smeha in radosti. Ob igri so prepoznavali barve, jih poimenovali, opisovali, kateri del telesa barvajo ... Dejavnost smo nekako morali zaključiti zaradi časovne stiske in rutine seveda. Takrat so otroci pomagali pri slačenju najinih kombinezonov in se pri tem še sami dodobra pobarvali. Zopet smeh, navdušenje. Skupaj smo odšli v umivalnico, kjer smo se umili in marsikaterega otroka sva morali preobleči. V času oddajanja sem staršem na kratko povedala, kako je potekal današnji dan in se obenem opravičila za madeže na majicah in hlačah. Prav vsak starš je sprejel obvestilo z odobravanjem in pohvale so bile na mestu. Je pa res, da sem imela kar nekaj dela s pospravljanjem, medtem ko so otroci z vzgojiteljico odšli v garderobo, kjer so se pogovarjali o pravkar končani dejavnosti. Otroci so se sprostili, ustvarjali, raziskovali in se utrudili. Midve pa sva tudi utrujene obsedele v času počitka in se pohvalile med sabo.

Vedno je dobro imeti kakšen vic v ro kavu, da nasprotnika in sebe nasmejiš. Svojo pozitivno energijo s kančkom humorja bom razvijala še naprej. Za zdaj nisem imela priložnosti delati s starejšimi otroki od štirih let, tako da nimam izkušnje, kako razvit smisel za humor imajo otroci pri tej starosti. Tako kot uganke so zanimivi vici za otroke, pri katerih mora otrok prav tako povezovati in dobro poslušati, da razume bistvo šale.

ZAKLJUČNA MISEL

Humor nosi v sebi vsak človek, le uporabiti ga mora. Otroci v njihovem predšolskem obdobju potrebujejo smeh in humor. Osebnostno mnenja, da je humor izredno pomemben kot vzgojno sredstvo tako v vrtcu kot doma. Starši uporabljajo humor kot način vzgoje, vzgojitelji in učitelji pa kot pristop k otroku in izvajanju dejavnosti. Če bomo s humorjem pristopili k otroku, nas bo vedno vesel in nam bo prisluhnil.

Viri

- Peštaj, M. (2006). *Kako otroci prepoznajo humor in se nanj odzivajo*. Panika: širimo psihološka obzorja 10 (3) str.6.

ŠOLANJE OTROK V POSEBNEM PROGRAMU IN MOŽNOSTI PO KONCU ŠOLANJA /Andreja Janežič,

profesorica defektologije za motnje vedenja in osebnosti ter domske pedagogike

Downov sindrom ali trisomija 21 je kromosomska motnja. Na enainvajseti spolni kromosom se prilepi še en kromosom. Ljudje z Downovim sindromom imajo motnjo v duševnem razvoju, značilne obrazne poteze, ki so kratek nos, navpična očesna guba, nizek mišični tonus, širši razmak med očmi, ena prečna brazda namesto dveh in tako dalje. Te ljudi spodbujamo, da čim več tekajo, skačejo, plezajo, ker imajo ohlapno mišičevje. Imajo povečan apetit in je zato treba še posebej paziti na uravnoteženo prehrano. Pri osebah z Downovim sindromom je prisotna manjša odpornost pred prehladi in slabši vid.

»Ko sem spoznala, da je Dagmar otrok z Downovim sindromom, sem vedela, da se bo naše življenje spremenilo. Nikoli pa si nisem mislila, da bo ta otrok, ki je padel med nas kot zvezda, razširil naše obzorje in spremenil naša merila.«¹ Tako

je zapisala mati o deklici z Downovim sindromom.

Vem, da težko sprejmemo, da je otrok drugačen, vendar rodil se je, tu je in takšnega ga moramo sprejeti. Ti otroci so bolj čustveni, čutijo slabo voljo, opazijo, da imaš novo frizuro, nov parfum.

Ne poznajo tekmovalnosti, vedno le sočutje in pomoč. Sem profesorica defektologije in vsakodnevno se srečujem z otroki s posebnimi potrebami in njihovimi starši. Že šestnajst let poučujem v posebnem programu vzgoje in izobraževanja. V mojem razredu so trenutno štirje otroci z zmerno motnjo

¹ Lehmann D., 1988, str. 13.