



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

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

ZBORNİK/Book of papers

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

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

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

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

PROMOTION OF CHILDRENS AND YOUTHS HEALTH

ZBORNIK/Book of papers

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

Glavna urednica/Editor in chief: Dr. Maruška Željeznov Seničar

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: 15. 5. 2025, Polhov Gradec

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 238054659

ISBN 978-961-7040-45-6 (PDF)

- 14 PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU DJECE I MLADIH/SUPPORTING MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH
Ljiljana Krneta
- 15 THE IMPACT OF USING TECHNOLOGY IN LEARNING ON MENTAL HEALTH
Melissa Malen
- 16 STIK Z NARAVO/CONTACT WITH NATURE
Sonja Kralj
- 20 POMEN TEKA IN POHODNIŠTVA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA/THE IMPORTANCE OF RUNNING AND HIKING IN THE PRESCHOOL PERIOD FOR THE HEALTHY DEVELOPMENT OF A CHILD
Nuša Maltarič
- 25 STRAHOVI IN ANKSIOZNOST PRI OTROCIH: VPLIV NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE IN STRATEGIJE POMOČI/FEARS AND ANXIETY IN CHILDREN: IMPACT ON PSYCHOPHYSICAL HEALTH AND STRATEGIES FOR SUPPORT
Branka Izda
- 29 VPLIV DIGITALNE DOBE NA PSIHOFIZIČNI RAZVOJ OTROKA V VRTCU/THE IMPACT OF THE DIGITAL AGE ON THE PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE KINDERGARTEN CHILD
Klavdija Benčar Brdnik
- 33 UČENJE REŠEVANJA KONFLIKTOV/LEARNING TO RESOLVE CONFLICTS
Anka Kavčič
- 36 SPROSTITIVNE DEJAVNOSTI ZNOTRAJ POUKA/RELAXATION ACTIVITIES WITHIN LESSONS
Tea Škarja
- 39 UMIRIM UM IN TELO/CALMING MIND AND BODY
Eva Budna
- 43 ZAVETJE PRED NEVIHTO: STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM V OŠ/SHELTER FROM THE STORM: STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN ELEMENTARY SCHOOL
Zarja Goloub
- 47 (PO)MOČ, KO TE ZGRADI STRES/(SUPPORT) WHEN STRESS GETS YOU OVER
Iris Frelj Turnšek
- 51 SAMOSPOŠTOVANJE IN SAMOZAVEST/SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE
Jakob Tratar
- 56 AKTIVNOSTI ZA USTVARJANJE POZITIVNE KLIME, SPODBUDNEGA OKOLJA IN DOBREGA POČUTJA V RAZREDU/ACTIVITIES TO CREATE A POSITIVE CLIMATE, A STIMULATING ENVIRONMENT AND WELL-BEING IN THE CLASSROOM
Simona Hribar
- 60 VLOGA ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE PRI PREPOZNAVANJU IN PREPREČEVANJU MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA/THE ROLE OF THE SCHOOL COUNSELING SERVICE IN RECOGNIZING AND PREVENTING PEER VIOLENCE
Amadeja Štukl
- 67 »A NAS IMATE VI DANES DELAVNICO?« PREVENTIVNE DELAVNICE KOT PRILOŽNOST SVETOVALNEGA DELA/"DO YOU HAVE A WORKSHOP TODAY?" PREVENTIVE WORKSHOPS AS AN OPPORTUNITY FOR COUNSELING WORK
Nives Zelenjak
- 73 VARNA NAVEZANOST/SECURE ATTACHMENT
Daša Vukašinić Zver
- 79 ČUJEČNOST SODI V RAZRED/MINDFULNESS BELONGS IN THE CLASSROOM
Katja Majhenič
- 84 USTVARJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME/CREATING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE
Suzana Majhenič

- 86 MEDVRSTNIŠKI ODNOSI/PEER RELATIONSHIPS
Vesna Vesel
- 91 UČENEC Z OBSESIVNO-KOMPULZIVNO MOTNJO V ŠOLI - KAKO MU LAHKO POMAGAMO/A STUDENT WITH OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER AT SCHOOL - HOW CAN WE HELP HIM
Alenka Seršen Fras
- 95 SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK V ŠOLI/CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AT SCHOOL
Sabina Časar Pretnar
- 98 VPLIV INTERESNIH DEJAVNOSTI NA UČNO MANJ USPEŠNE UČENCE/THE IMPACT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON ACADEMICALLY LESS SUCCESSFUL STUDENTS
Mateja Prša
- 101 ALI SO NEŽELENE OBLIKE VEDENJA NASILJE?/ARE UNWANTED FORMS OF BEHAVIOR VIOLENCE?
Tina Korče
- 106 VAROVALNI DEJAVNIKA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK NA PODRUŽNIČNI ŠOLI/PROTECTIVE FACTORS OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AT THE SUBSIDIARY SCHOOL
Andreja Polželnik Marolt
- 110 STRATEGIJA »GIB ZA FOKUS« V ODDELKU S PRILAGOJENIM PROGRAMOM/STRATEGY "MOVEMENT FOR FOCUS" IN SPECIAL NEEDS SCHOOL
Irena Fende
- 114 UPORABA SPROSTITVENIH TEHNIK PRI DELU Z OTROKI IN MLADOSTNIKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI/USING RELAXATION TECHNIQUES WHEN WORKING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS
Jasna Petrovec Zajc
- 118 SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI IN MOTNJAMI V STANOVANJSKI SKUPINI LESCE (STROKOVNI CENTER KRANJ)/THE CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS AND DISORDERS IN THE LESCE RESIDENTIAL GROUP (KRANJ COMPETENCE CENTRE)
Saša Rozman Berce
- 123 VLOGA SVETOVALNE SLUŽBE V DIJAŠKEM DOMU/THE ROLE OF STUDENT COUNSELING SERVICES IN SECONDARY SCHOOL DORMITORIES
Mateja Lašič
- 128 SKRB ZA RAZLIČNE VIDIKE ZDRAVJA MLADOSTNIC V STANOVANJSKI SKUPINI BROD/CARE FOR VARIOUS ASPECTS OF ADOLESCENT HEALTH IN THE BROD RESIDENTIAL GROUP
Katja Medvešek
- 132 OTROCI, KI NE IZKORISTIJO SVOJEGA POTENCIALA/CHILDREN WHO DO NOT REACH THEIR POTENTIAL
Lucija Medimurec
- 138 POMOČ IN PODPORA MLADOSTNIKU PRI PREMAGOVANJU ZAHTEV V ŠOLI, PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI/SUPPORTING ADOLESCENTS IN OVERCOMING SCHOOL CHALLENGES THROUGH ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE
Lidija Kovačec
- 142 ZA ŠOLO Z MANJ NASILJA/LESS VIOLENCE IN SCHOOLS
Vesna Zidar Antlejš
- 146 ZDRAVILNA MOČ PETJA/THE HEALING POWER OF SINGING
Petra Bajc Curk
- 150 KO PROSTI ČAS POSTANE ZASLONSKI ČAS/WHEN FREE TIME BECOME SCREEN TIME
Maja Petek Tomšič

- 154 FESTIVAL ZDRAVJA/FESTIVAL OF HEALTH
Vera Kranjc
- 157 POMEN POZITIVNE RAZREDNE KLIME NA ZDRAVJE UČENCEV/THE IMPORTANCE OF A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE FOR LEARNERS' WELL-BEING
Vesna Gulin
- 161 FIT PEDAGOGIKA – UČENJE Z GIBANJEM/FIT PEDAGOGY – LEARNING THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES
Barbara Vrbec
- 164 OPOLNOMOČENJE RAZREDNIKOV ZA PREVENTIVNO DELO Z DIJAKI/EMPOWERING CLASSROOM TEACHERS TO ENGAGE IN PREVENTIVE WORK WITH STUDENTS
Jasna Plabuta
- 168 ČUSTVA NA DRUGEM PLANETU/EMOTIONS ON ANOTHER PLANET
Feja Krajnc
- 171 MLADOSTNIK IN SKRB ZA DOBRO POČUTJE/ADOLESCENT AND WELL-BEING CARE
Anamarija Konečnik
- 174 PREVENTIVA NA PODROČJU RAZVIJANJA POZITIVNE SAMOPODOBE MLADIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA/PREVENTION IN THE FIELD OF DEVELOPING A POSITIVE SELF-IMAGE OF YOUNG PEOPLE AT IVAN CANKAR BOARDING SCHOOL
Katja Čarman
- 178 SPROSTITIVNE VAJE PRI URAH ISP IN DSP/RELAXATION EXERCISES AT ISP AND DSP HOURS
Alenka Čob Lombar
- 182 INOVATIVNE DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE DIGITALNEGA RAZSTRUPLJANJA V OSNOVNI ŠOLI/INNOVATIVE ACTIVITIES TO PROMOTE DIGITAL DETOXIFICATION IN PRIMARY SCHOOL
Mojca Cimerman
- 186 NE BOJ SE/DON'T BE AFRAID
Barbara Dolenc
- 190 USTVARJANJE VARNEGA UČNEGA OKOLJA ZA GLUHE IN NAGLUŠNE DIJAKE/CREATING A SAFE LEARNING ENVIRONMENT FOR DEAF AND HARD OF HEARING STUDENTS
Jurij Bizjak
- 193 GIBALNE IGRE PRI URAH ANGLEŠČINE/MOVEMENT-BASED GAMES IN ENGLISH LANGUAGE LESSONS
Alja Žekar
- 196 ŽIVLJENJE V NARAVI POVEZUJE/LIFE IN NATURE BONDS US
Gašper Markič
- 200 NARAVA KOT UČILNICA: PREDNOSTI POUKA NA PROSTEM ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV/NATURE AS A CLASSROOM: THE BENEFITS OF OUTDOOR LEARNING FOR STUDENTS' PSYCHOPHYSICAL HEALTH
Tanja Pongrac
- 214 DIGITALNI DETOX – NAČRTOVAN IN ZAVESTEN ODMIK OD DIGITALNIH NAPRAV/DIGITAL DETOX – A PLANNED AND CONSCIOUS RETREAT FROM DIGITAL DEVICES
Darja Kramberger
- 208 UČENJE BREZ MEJA – POZITIVNI VPLIVI IZOBRAŽEVANJA IZVEN UČILNICE/LEARNING WITHOUT BORDERS – POSITIVE IMPACTS OF EDUCATION BEYOND THE CLASSROOM
Simona Roškar
- 213 LAPBOOK – ZNANJE IZ NAROČJA/LAPBOOK – KNOWLEDGE FROM THE LAP
Petra Turk Novak
- 216 GOZDNI OTROK/FOREST CHILD
Ana Štor
- 220 DELAVNICE SPROŠČANJA KOT ORODJE ZA OBVLADOVANJE STRESA DIJAKOV/RELAXATION WORKSHOPS TO SUPPORT STUDENTS IN STRESS MANAGEMENT
Kaja Sevnikar

- 224 VZPODBUJANJE DOBRODELNOSTI MED DIJAKI Z NAMENOM POVEZOVANJA RAZREDNE SKUPNOSTI/ENCOURAGING CHARITY AMONG STUDENTS IN ORDER TO BRING THE CLASS COMMUNITY CLOSER TOGETHER
Romana Forte
- 227 UČINKOVITOST NEFARMAKOLOŠKIH TEHNIK PRI ZMANJŠEVANJU TESTNE ANKSIOZNOSTI: ČUJEČNOST IN VODENA IMAGINACIJA/THE EFFECTIVENESS OF NON-PHARMACOLOGICAL TECHNIQUES IN REDUCING TEST ANXIETY: MINDFULNESS AND GUIDED IMAGINATION
Petra Škof
- 232 VLOGA SPALNIH NAVAD V PSIHOFIZIČNEM RAZVOJU MLADOSTNIKOV: POVEZAVE MED SPANJEM, UČENJEM IN POČUTJEM/THE ROLE OF SLEEP HABITS IN THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS: CONNECTIONS BETWEEN SLEEP, LEARNING AND WELL-BEING
Manja Mertelj
- 237 OZAVEŠČENOST DIJAKOV TEHNIŠKEGA ŠOLSKEGA CENTRA MARIBOR O VPLIVU UŽIVANJA ALKOHOLA NA NJIHOVO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE; PRIMER DOBRE PRAKSE/AWARENESS OF STUDENTS AT THE TECHNICAL SCHOOL CENTRE MARIBOR ABOUT THE IMPACT OF ALCOHOL CONSUMPTION ON THEIR PSYCHOPHYSICAL HEALTH; AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE
Vladimira Volk
- 241 ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO/LIVING WITH DIABETES
Irena Logar
- 244 POMEN IZOBRAŽEVANJA ZA VEČJO PORABO POLNOZRNATIH ŽIVIL V VSAKODNEVNI PREHRANI/THE IMPORTANCE OF EDUCATION FOR INCREASING THE CONSUMPTION OF WHOLE GRAIN FOODS IN DAILY NUTRITION
Andrejka Rozman
- 248 SKRBIM ZA OKOLJE, BOGATIM ZNANJE IN DOBRO POČUTJE/I CARE FOR THE ENVIRONMENT, I ENRICH KNOWLEDGE AND WELL-BEING
Barbara Makuc
- 251 SPROŠČENI IN AKTIVNI: KAKO GRADIMO ZDRAVJE OTROK SKOZI ŠOLSKE DEJAVNOSTI/RELAXED AND ACTIVE: HOW WE BUILDING CHILDREN'S HEALTH THROUGH SCHOOL ACTIVITIES
Tina Šantej
- 255 VPLIV REVŠČINE NA UČNO USPEŠNOST ROMSKIH OTROK V PREKMURJU/THE IMPACT OF POVERTY ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF ROMA CHILDREN IN PREKMURJE
Ane Mari Čerpnjak
- 258 VKLJUČEVANJE UČENCEV TUJCEV V OŠ/INCLUSION OF FOREIGN STUDENTS IN THE ELEMENTARY SCHOOL
Lea Breznik
- 261 IZZIVI IN PRILOŽNOSTI PRI VKLJUČEVANJU PRISELJENIH OTROK V OSNOVNOŠOLSKI SISTEM/CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN INTEGRATING IMMIGRANT CHILDREN INTO THE PRIMARY SCHOOL SYSTEM
Jasmina Selko
- 264 MEHKA UČILNICA ZA VKLJUČUJOČE OKOLJE/SOFT CLASSROOM FOR AN INCLUSIVE ENVIRONMENT
Sonja Miklaužič
- 268 MEDNARODNA MOBILNOST KOT ORODJE ZA OSEBNO RAST DIJAKOV/EMPOWERING STUDENT GROWTH THROUGH INTERNATIONAL MOBILITY
Nina Žurga
- 271 PRVI MOTIVACIJSKI KORAKI DO PRIJETNEGA ZVOČNEGA OKOLJA/THE FIRST MOTIVATIONAL STEPS TOWARDS A PLEASANT SOUND ENVIRONMENT
Maruška Tekavčič
- 274 POUK V NARAVI REFLEKSNA MASAŽA STOPAL NA ŠOLSKEM TRAVNIKU Z ELEMENTI ČUJEČNOSTI/CONDUCTING LESSONS IN NATURE REFLEX FOOT MASSAGE ON THE SCHOOL LAWN WITH ELEMENTS OF MINDFULNESS
Sabina Turšič

- 277 PET MINUT ZA ZDRAVJE/FIVE MINUTES FOR HEALTH
Darja Jeran
- 281 SPODBUJANJE UČENKE ZA UDEJSTVOVANJE NA NJENIH MOČNIH PODROČJIH: LIKOVNO USTVARJANJE/ENCOURAGING A STUDENT TO ENGAGE HER STRENGTHS IN VISUAL ARTS
Marija Perdih
- 285 MODEL REKREATIVNEGA OZ. NE-TEKMOVALNEGA NOGOMETNEGA UDEJSTVOVANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE/MODEL OF RECREATIONAL OR NON-COMPETITIVE FOOTBALL PARTICIPATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS
Jan Zaletel
- 289 Z NAMI NA TEKAŠKE SMUČI/TOGETHER ON CROSS- COUNTRY SKIS
Tanja Košir
- 293 JOGA KOT SPROSTITTEV/YOGA AS RELAXATION
Tjaša Jezernik
- 297 GIBANJE V 1. TRILETJU JE ZABAVA/MOVEMENT IN THE 1ST EDUCATIONAL PERIOD IS FUN
Urška Groleger
- 302 GIBANJE JE ZAKON/MOVEMENT IS COOL
Petra Peternel
- 305 NEPRAVILNA TELESNA DRŽA – VSE POGOSTEJŠA TEŽAVA OTROK IN MLADOSTNIKOV/ INCORRECT POSTURE – AN INCREASINGLY COMMON PROBLEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS
Dragica Jurkušek
- 309 Z IGRO DO ZNANJA NEMŠČINE/LEARNING GERMAN THROUGH PLAYING GAMES
Karla Ferlic
- 313 KO GOZD POSTANE UČILNICA/WHEN THE FOREST BECOMES A CLASSROOM
Anja Vrečko
- 317 TESTNA ANKSIOZNOST V ŠOLI: PRAKTIČNE STRATEGIJE IN PRVA POMOČ PRED OCENJEVANJEM ZNANJA/TEST ANXIETY IN SCHOOL: PRACTICAL STRATEGIES AND FIRST AID BEFORE ASSESSMENTS
Aljoša Trampus Šeruga
- 320 PODPORA DIJAKU Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI OB VSTOPU V SREDNJO ŠOLO/SUPPORT FOR STUDENTS WITH AUTISTIC DISORDERS WHEN ENTERING SECONDARY SCHOOL
Maruša Jarc Stergar
- 324 NAD ADHD Z GOZDNO PEDAGOGIKO/OVERCOMING ADHD WITH FOREST PEDAGOGY
Andreja Blažina
- 328 VPLIV DEJAVNOSTI NA DOBRO POČUTJE UČENCEV V ŠOLI/THE IMPACT OF ACTIVITIES ON STUDENTS' WELL-BEING AT SCHOOL
Andreja Ošlaj
- 332 VKLJUČEVANJE OTROK Z MAS V SKUPINO: PRIMER DOBRE PRAKSE/INCLUSION OF CHILDREN WITH ASD IN THE GROUP: AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE
Petra Kastelic Marinko
- 337 ANOREKSIJA IN BULIMIJA/ANOREXIA AND BULIMIA
Igor Repše
- 342 GIBANJE KOT PODPORA KOGNITIVNIM SPOSOBNOSTIM IN ČUSTVENI STABILNOSTI DIJAKOV/MOVEMENT AS SUPPORT FOR COGNITIVE ABILITIES AND EMOTIONAL STABILITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS
Lovro Velušček
- 345 ŠOLA SKOZI OČI OTROKA S SKOTOPIČNIM SINDROMOM OZ. SINDROMOM HELEN IRLLEN/ SCHOOL THROUGH THE EYES OF A CHILD WITH SCOTOPIC SYNDROME OR HELEN IRLLEN SYNDROME
Barbara Stojnšek
- 350 SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV/CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF PUPILS
Fabijana Štih

- 354 INOVATIVNE AKTIVNOSTI ZA UČENCE NA POTI DO BOLJŠEGA TELESNEGA IN PSIHIČNEGA ZDRAVJA/INNOVATIVE ACTIVITIES FOR STUDENTS ON THE PATH TO BETTER PHYSICAL AND MENTAL HEALTH
Polona Medvešek
- 359 AKTIVEN OTROK JE ZDRAV IN USPEŠEN/AN ACTIVE CHILD IS A HEALTHY AND SUCCESSFUL
Andreja Šuster
- 363 VZGOJA ZA ŽIVLJENJE/UPBRINGING FOR LIFE
Barbara Kozak
- 367 POMEN IN RAZVIJANJE PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI PRI UČENCIH/THE IMPORTANCE AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN STUDENTS
Svetina Paulič
- 371 KREPITEV OSEBNOSTNIH MOČI PRI UČENCIH/BUILDING-UP STUDENTS' PERSONAL STRENGTHS
Klara Paulič
- 375 STARŠI IN UČITELJI – KOALICIJA ZA OTROKE/PARENTS AND TEACHERS – A COALITION FOR CHILDREN
Svetlana Jovič
- 380 VLOGA RAZREDNIKA V BOLNIŠNIČNI ŠOLI PRI OHRANJANJU PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA UČENCEV/THE ROLE OF THE CLASS TEACHER IN A HOSPITAL SCHOOL IN MAINTAINING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS
Igor Plohl
- 383 RAZLIKE V UČINKOVITOSTI IZBRANIH ELEMENTOV PRISTOPA NTC IN FRONTALNE OBLIKE POUČEVANJA Z METODO RAZLAGE NA UČENJE V SREDNJI ŠOLI/DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF SELECTED ELEMENTS OF THE NTC APPROACH AND FRONTAL FORMS OF TEACHING WITH THE EXPLANATION METHOD ON LEARNING IN SECONDARY SCHOOLS
Mojca Krevs
- 390 ZDRAVJE, ZDRAVJE, ZDRAVJE!/HEALTH, HEALTH, HEALTH!
Olga Novak
- 394 SOBA POBEGA V ŠOLSKIH KLOPEH/ESCAPE ROOM IN SCHOOL BENCHES
Renata Sešel
- 397 ZELENI KORAKI V PRIHODNOST: KAKO DIJAKI LAHKO SPREMINJAJO POTOVALNE NAVADE/GREEN STEPS INTO THE FUTURE: HOW STUDENTS CAN CHANGE THEIR TRAVEL HABITS
Ana Benić Horvat
- 401 PROJEKT TEDNA BREZ TELEFONA/PROJECT "A WEEK WITHOUT A PHONE"
Gordana Kobale Potočnik
- 407 PROJEKT BODI MOJ PRIJATELJ – MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE/PROJECT "BE MY FRIEND" – INTERGENERATIONAL COLLABORATION
Anja Lešič
- 410 KLEPET NA 3 - VAREN PROSTOR ZA MLADOSTNIKE V STROKOVNIH CENTRIH/CHAT ON 3 - A SAFE SPACE FOR ADOLESCENTS IN COMPETENCE EDUCATIONAL CENTRES
Ksenija Čuješ
- 414 MLADOSTNIK V STISKI. KAJ LAHKO NAREDIMO?/TEEN IN DISTRESS. HOW CAN WE HELP?
Martina Larsson
- 417 FOTOGRAFIJE KOT POMOČ PRI IZRAŽANJU ČUSTEV UČENCEV/USING PHOTOGRAPHY TO SUPPORT STUDENTS IN EXPRESSING EMOTIONS
Boštjan Groznik
- 421 MEDITACIJA V ZAKLJUČNEM DELU URE ŠPORTA/MEDITATION AS A CLOSING PRACTICE IN PHYSICAL EDUCATION
Uroš Kalar
- 425 SOCIALNO-EMOCIONALNO OPOLNOMOČENJE OTROK SKOZI INTERESNO DEJAVNOST/SOCIAL-EMOTIONAL EMPOWERMENT OF CHILDREN THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES
Davorina Krajncan Pur

428 ODNOSI MED VRSTNIKI/PEER RELATIONSHIPS

Katja Topolovec

431 UČENCI IN HRUP/STUDENTS AND NOISE

Martina Kalan

436 PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK, KLJUČ DO SREČNEGA IN USPEŠNEGA ODRAŠČANJA/
PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN: THE KEY TO A HAPPY AND SUCCESSFUL
UPBRINGING

Maja Vezovišek

440 SOCIALNE IN GIBALNE IGRE KOT POMOČ NA POTI K DOBREMU PSIHOFIZIČNEMU
ZDRAVJU OTROK V RAZREDU/SOCIAL AND MOVEMENT GAMES AS AN AID TOWARDS
GOOD PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN IN THE CLASSROOM

Nataša Čopič

444 VPLIV GIBALNIH MINUTK NA UČNI PROCES OD 1. DO 5. RAZREDA NA OSNOVNI ŠOLI
ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI/THE IMPACT OF MOVEMENT MINUTES ON THE LEARNING
PROCESS FROM 1ST TO 5TH GRADE AT THE ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI ELEMENTARY
SCHOOL

Simon Krumpak

447 RASTEMO SKUPAJ! PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA PREK ERASMSUS+ PROJEKTA/WE
GROW TOGETHER! PROMOTION OF MENTAL HEALTH THROUGH THE ERASMUS+ PROJECT

Miba Vebar

451 OD KLOPI DO ŽIVLJENJA: PODPORA, KI GRADI CELOTO/FROM THE DESK TO LIFE: SUPPORT
THAT BUILDS WHOLENESS

Ana Kimovec

455 SAMO VSTATI JE TREBA IN ITI/YOU JUST HAVE TO GET UP AND GO

Dunja Ježeršek

459 PLESNE DEJAVNOSTI KOT ORODJE ZA KREPITEV PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN
MLADOSTNIKOV/DANCE ACTIVITIES AS A TOOL FOR ENHANCING THE PSYCHO-PHYSICAL
HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Manca Šoštarič

463 ŽABICA ZA ZAČETNIKE – ZABAVNO UČENJE PRSNEGA PLAVANJA V 3. RAZREDU/FROG
STYLE FOR BEGINNERS – FUN LEARNING OF BREASTSTROKE IN 3RD GRADE

Leonida Vogrinec Kolman

468 ŠPORT IN GIBANJE V POČITNIŠKEM VARSTVU IN POLETNIH MESECIH/SPORTS AND EXERCISE
IN HOLIDAY CARE IN THE SUMMER MONTHS

Veronika Zubin

471 VPLIV PLESA NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV/THE IMPACT OF
DANCE ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Vesna Godina

476 IZVIRNOST IZRAŽANJA PRI URAH ŠPORTNO-RITMIČNE GIMNASTIKE (FORMATIVNO
SPREMLJANJE)/ORIGINALITY OF EXPRESSION AT URAH SPORTS AND RHYTHMIC GYMNASTICS
(FORMATIVE MONITORING)

Nataša Šafarič Seljak

479 REKREATIVNI ODMOR PO MERI ČETRTOŠOLCEV/RECREATIONAL BREAK CREATED BY
FOURTH GRADERS

Darinka Čobec

482 OSGOOD-SCHLATTER-JEV SINDROM IN AKTIVNA UDELEŽBA DEKLET PRI ŠPORTNI
VZGOJI/OSGOOD-SCHLATTER SYNDROME AND ACTIVE PARTICIPATION OF GIRLS IN
PHYSICAL EDUCATION

Jaka Grosar

485 PET MINUT NA DAN POLEPŠA NAŠ VSAKDAN/FIVE MINUTES A DAY BRIGHTENS OUR
EVERYDAY LIFE

Lea Seme

- 489 VAJE ZA STOPALA, OSNOVA ZA BOLJŠO DRŽO PRI MLADOSTNIKI/FOOT EXERCISES, THE BASIS FOR BETTER POSTURE AT YOUTHS
Anja Gržinič
- 493 DO ZAVESTNEGA GIBANJA TER VEDENJA OTROK IN MLADOSTNIKOV Z AEQ METODO/ APPLICATION OF AEQ METHOD IN ACHIEVING CONSCIOUS MOVEMENT AND BEHAVIOUR OF CHILDREN AND YOUTH
Darja Hitrec
- 497 TABORNIŠKI TABOR – SPROSTITTEV, USTVARJALNOST, UČENJE IN SPOZNAVANJE NOVEGA OKOLJA/SCOUT CAMP – RELAXATION, CREATIVITY, LEARNING AND EXPLORING A NEW ENVIRONMENT
Suzana Beguš
- 500 VPLIV MOBILNEGA TELEFONA NA HRBTENICO PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI/THE IMPACT OF MOBILE PHONES ON THE SPINE AT CHILDREN AND ADOLESCENTS
Dario Šildenfeld
- 502 MOJ KORAK DO ZDRAVJA/MY STEP TO HEALTH
Tatjana Selak
- 505 MLADI IN VARNOST V CESTNEM PROMETU/YOUNG PEOPLE AND ROAD SAFETY
Irena Cerar Esib
- 510 ZABAVNO UČENJE PLAVANJA/TEACHING SWIMMING MADE FUN
Alenka Kac
- 514 SKRB ZA DOBRO POČUTJE OTROK V ŠOLI/LOOKING AFTER CHILDREN'S WELL-BEING AT SCHOOL
Mojca Prelogar
- 517 PREVENTIVNE VAJE ZA PREPREČEVANJE POŠKODB GLEŽNJA PRI IGRALCIH NOGOMETA/ PREVENTIVE EXERCISES FOR ANKLE INJURY PREVENTION IN FOOTBALL PLAYERS
Maks Pori
- 521 AKTIVACIJA MOŽGANOV ZA DOBER UČNI PROCES/BRAIN ACTIVATION FOR A GOOD LEARNING PROCESS
Marko Juršič
- 525 POMANJKANJE SPANJA PRI SREDNJEŠOLCIH/LACK OF SLEEP AT SECONDARY SCHOOL STUDENTS
Anka Jemenšek
- 531 Z AKTIVNOSTMI DO PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK/ACTIVITIES FOR THE CHILDREN'S PHYSICAL AND MENTAL WELLBEING
Alenka Gažji Legan
- 535 JOGA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU/JOGA IN PRESCHOOL
Sabina Renko
- 536 ZDRAVA PREHRANA, DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA/HEALTHY NUTRITION – A PART OF OUR LIVES
Nataša Jančar Dolenc
- 537 IGRANJE DRUŠTVENIH I VIDEOIGARA TE NJIHOV UTJECAJ NA DJECU/PLAYING BOARD AND VIDEO GAMES AND THEIR IMPACT ON CHILDREN
Tamara Redep, Tea Pavičić Zajec
- 541 UTJECAJ MEĐUVRŠNJAČKOG NASILJAN APSIHOFIZIŠKO STANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI/THE IMPACT OF PEER BULLYING ON THE PSYCHO-PHYSICAL CONDITION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN
Tea Pavičić Zajec, Tamara Redep
- 544 NOVE GENERACIJE TRAŽE MUDRIJE VRSTE EDUKACIJE/NEW GENERATIONS ARE LOOKING FOR WISER TYPES OF EDUCATION
Irena Cindrić, Marija Dujmović
- 548 MIJENJAMO SVIJET OKO SEBE!/CHANGING THE WORLD AROUND US!
Maja Goričanec, Petra Tomšić

- 551 THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITIES AND HEALTHY HABITS FOR THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN
Margareta Šporčić, Iva Kilim
- 555 MEDIJSKA EDUKACIJA UČENIKA/MEDIA EDUCATION FOR STUDENTS
Jasenska Tisucki
- 557 UTICAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE ADOLESCENATA/THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS
Danka Medunjanin, Marija Draganić Vulanović, Vera Božović
- 560 PROJEKTOM „ZNAM-HOĆU-MOGU“ DO SOCIJALNOEMOCIONALNE DOBROBITI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI/THE "I KNOW-I WANT-I CAN" PROJECT TOWARDS SOCIAL-EMOTIONAL WELL-BEING OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN
Željka Požgaj
- 564 LAND ART U AKTIVNOSTIMA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI/LAND ART IN PRESCHOOL ACTIVITIES
Zrinka Hržić, Marina Ovčariček
- 567 MOZGALICE KAO ALAT ZA RAZVOJ KREATIVNOSTI I LOGIČKOG RAZMIŠLJANJA/BRAIN TEASERS AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY AND LOGICAL THINKING
Valentina Hosnjak, Jasminka Belščak
- 571 PROJEKT GRAĐANSKOG ODGOJA/CIVIC EDUCATION PROJECT
Sanja Matić, Anita Čupić
- 574 KAKO JAČATI PSIHOLOŠKU OTPORNOST UČENIKA KROZ PROJEKTNU NASTAVU?/HOW TO STRENGTHEN STUDENTS PSYCHOLOGICAL RESILIENCE THROUGH PROJECT-BASED TEACHING
Ružica Lončar
- 578 SUVREMENE METODE PODRŠKE UČENICIMA S POSEBNIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM POTREBAMA/MODERN METHODS OF SUPPORTING STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
Marija Jurić, Ivana Ljervnaić
- 581 IZRADA SOCIOGRAMA I PROVOĐENJE AKTIVNOSTI ZA INTEGRACIJU IZOLIRANIH UČENIKA U SVRHU POBOLJŠANJA RAZREDNOG OZRAČJA/CREATING A SOCIOGRAM AND IMPLEMENTING ACTIVITIES FOR THE INTEGRATION OF ISOLATED STUDENTS TO IMPROVE CLASSROOM ATMOSPHERE
Anđela Vujević, Jelena Orošnjak
- 585 ŠKOLA KAO PODRŠKA PSIHOFIZIČKOM ZDRAVLJU UČENIKA/SCHOOL AS A SUPPORT FOR STUDENTS' PSYCHO-PHYSICAL HEALTH
Anita Mustać, Zrinka Klarin
- 588 EMPATIČNO DIJETE JE ZDRAVO DIJETE/AN EMPATHIC CHILD IS A HEALTHY CHILD - Sanja Filaković, Margareta Zdelar
- 591 SAMOINICIJATIVNA IGRA U FUNKCIJI CJELOKUPNOG RAZVOJA DJETETA RANE DOBI/SELF-INITIATED PLAY IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT
Brankica Radovanović
- 596 UTJECAJ EDUKACIJE I ZDRAVIH NAVIKA NA RAZVOJ DJECE I MLADIH/ THE EFFECT OF EDUCATION AND HEALTHY HABITS ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE
Ivana Sarić
- 599 ČITANJEM DO EMOCIONALNOG RAZVOJA/READING FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT
Jasenska Marmilić
- 602 OD IGRE DO INKLUZIJE: RAZVIJANJE SVIJESTI O RAZLIČITOSTIMA KOD PREDŠKOLSKE DJECE/FROM PLAY TO INCLUSION: DEVELOPING DIVERSITY AWARENESS IN PRESCHOOL CHILDREN
Sanja Hajsek
- 607 MENTALNO SNAŽNO DIJETE U IZAZOVIMA SUVREMENOG DRUŠTVA/MENTALLY STRONG CHILD IN THE CHALLENGES OF MODERN SOCIETY
Ivana Sedlar, Fani Vidović

- 610 UTJECAJ EMOCIJA NA RAZREDNO OZRAČJE/THE IMPACT OF EMOTIONS ON CLASSROOM ATMOSPHERE
Sanja Basta, Marinela Fabijan Gašparević
- 614 RAZVOJ SOCIO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA UČENIKA RAZREDNE NASTAVE/THE DEVELOPMENT OF SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS
Matea Dobrović Juričić, Petra Skočić
- 618 ZAJEDNO UČIMO I RASTEMO – UČIONICA KAO MJESTO SURADNJE I PODRŠKE/LEARNING AND GROWING TOGETHER – THE CLASSROOM AS A SPACE FOR COOPERATION AND SUPPORT
Olja Nedić, Milenko Beneš
- 622 VJEŽBOM DO JAČANJA KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI/EXERCISE TO STRENGTHEN COGNITIVE ABILITIES
Patricija Hercog, Martina Cindrić
- 625 POBRINI SE O SEBI/TAKE CARE OF YOURSELF
Dijana Penava, Ivana Kozjić
- 627 SIGURNOSNI IZAZOVI MLADIH NA INTERNETU/SECURITY CHALLENGES FOR YOUNG PEOPLE ONLINE
Irena Ostrički
- 631 VAŽNOST VJEŽBANJA U DJEČJEM VRTIĆU/THE IMPORTANCE OF EXERCISE IN KINDERGARTEN
Tibana Koren, Lucija Kralj
- 632 KAKO RASTEMO ZDRAVO I ODGOVORNO U DJEČJEM VRTIĆU BUDUĆNOST/HOW WE GROW IN A HEALTHY AND RESPONSIBLE WAY AT BUDUĆNOST KINDERGARTEN
Tena Tuđen Puljiž, Renata Karaman
- 633 PROMICANJE ZDRAVE PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI/PROMOTING HEALTHY NUTRITION IN EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN
Antonija Halavuk, Petra Potočki
- 634 UZ GLAZBU I SPORT DO ZDRAVOG DJETINJSTVA/WITH MUSIC AND SPORTS TO A HEALTHY CHILDHOOD
Marina Fistanić, Martina Milina
- 636 NAŠA PRVA GODINA S ERASMUS AKREDITACIJOM/OUR FIRST YEAR WITH ERASMUS ACCREDITATION
Anita Čupić, Sanja Matić
- 637 JAVNIM NASTUPOM DO OSOBNOG USPJEHA/PUBLIC PERFORMANCE LEADS TO PERSONAL SUCCESS
Ines Baljkeas Nakić, Julija Crnogaća
- 638 KREATIVNE TEHNIKE SOCIJALIZACIJE DJEČJIH EMOCIJA/CREATIVE TECHNIQUES FOR SOCIALIZING CHILDREN'S EMOTIONS
Sanja Bogovčić, Melani Trbušić
- 639 AKTIVNOSTI USMJERENE NA EMOCIONALNI RAZVOJ TE OSIGURAVANJE EMOCIONALNE STABILNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI/ACTIVITIES AIMED AT EMOTIONAL DEVELOPMENT AND ENSURING EMOTIONAL STABILITY OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN
Ana Vaniček, Jasmina Cerovec
- 640 THE CHILD IN THE FOCUS OF DRAMATIC AND SCENIC CREATIVITY
Ljiljana Slunjski
- 640 BOLJE NE MOŽE/IT CAN'T BE BETTER
Dijana Toljanić
- 641 EMOCIJE NA PRAVOM PUTU/EMOTIONS ON THE RIGHT PATH
Ana Marinić, Dijana Toljanić
- 642 USVOJIMO ZNANJA DA ŠTETA BUDE MANJENJA, SMANJENJE RIZIKA OD KATASTROFA/LET'S ACQUIRE KNOWLEDGE TO LESSEN DAMAGE, REDUCING THE RISK OF DISASTERS
Vesna Ivić Hercigonja
- 641 MOJIH PET OSJETILA/MY FIVE SENSES
Boris Ložnjak

- 643 RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE OD NAJRANIJE DOBI - KLJUČ ZA USPJEŠAN RAZVOJ SVAKOG DJETETA/DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE FROM THE EARLIEST AGE - THE KEY TO THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF EVERY CHILD
Martina Sokač, Tarita Masković
- 644 TRIDESET GODINA IGRE I SPORTA U DJEČJEM VRTIĆU VJEVERICA/THIRTY YEARS OF GAMES AND SPORTS IN VJEVERICA KINDERGARTEN
Zvijezdana Braje, Petra Morić
- 645 „PETICOM DO ZDRAVLJA“/“HEALTH WITH A FIVE”
Ivana Mini Vuković, Tanja Galić Ore
- 646 TERENSKOM NASTAVOM JAČAMO ZDRAVLJE/FIELD TRIPS STRENGTHEN HEALTH
Anamarija Radovanović
- 647 P. I. ČAJKOVSKI: VALCER CVIJEĆA PO SPOZNAJNOEMOCIONALNOM PRISTUPU SLUŠANJU GLAZBE/P. I. TCHAIKOVSKY: WALTZ OF THE FLOWERS ACCORDING TO THE COGNITIVE-EMOTIONAL APPROACH TO LISTENING TO MUSIC
Marko Čupić
- 648 JAČANJE EMPATIJE KOD DJECE RAZREDNE NASTAVE/STRENGTHENING EMPATHY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN
Anamarija Radovanović
- 649 ZDRAVLJE JE NAŠE NAJVEĆE BOGATSTVO/HEALTH IS OUR GREATEST ASSET
Anamarija Radovanović
- 650 MENTALNA OTPORNOST I SAMOPOUZDANJE: KLJUČ ZA USPJEH U ŽIVOTU/MENTAL RESILIENCE AND SELF-CONFIDENCE: THE KEY TO SUCCESS IN LIFE
Sandra Lacić, Višnja Šuperba
- 651 PROMICANJE ZDRAVLJA DJECE I MLADIH KROZ PROTOKOL ABECEDA PREVENCIJE I IZVANASTAVNE AKTIVNOSTI/PROMOTING THE HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE THROUGH THE PREVENTION ALPHABET AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES PROTOCOL
Marijana Bandić Buljan, Ivana Bandić Štrbac
- 652 RAZVOJ SAMOPOUZDANJA KROZ PODUZETNIČKE VJEŠTINA/ DEVELOPMENT OF SELF-CONFIDENCE THROUGH ENTREPRENEURIAL SKILLS
Marijana Bandić Buljan, Marijana Gudić
- 653 PRIHVAĆANJE OSOBNIH PREDNOSTI I MANA/ACCEPTING PERSONAL STRENGTHS AND WEAKNESSES
Antonija Mamužić, Julija Crnogaća
- 654 SOCIJALNE KOMPETENCIJE UČENIKA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU I ODNOS S VRŠNJACIMA/ SOCIAL COMPETENCIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES AND PEER RELATIONSHIPS -
Luka Femec, Marica Bržica
- 655 PROJEKTNE AKTIVNOSTI I PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJECE/PROJECT ACTIVITIES AND PSYCHOPHYSICAL HEALTH
Vesna Šumanac
- 658 BOSONOGI RAZISKOVALCI ALI BOSI V GOZD/ BAREFOOT EXPLORERS OR BAREFOOT INTO THE FOREST
Irena Kozlevčar

PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU DJECE I MLADIH

Rezime: Posljednjih godina, sve više se govori o mentalnom zdravlju djece i mladih. Često se pominju pojmovi anksioznosti, poremećaj pažnje, agresivnosti, zaboravljajući kontekst vremena u kojem živimo i snažan uticaj socijalnih faktora. Posebno su značajni uticaji interneta i društvenih mreža. Da bismo razumijeli vrijeme u kojem živimo, važno je razumijeti djelovanje mnoštva faktora na ponašanje djece i mladih. Često zaboravljamo da se odnosi u porodici, školi i u društvu veoma često preslikavaju na ponašanje ove najosjetljivije populacije. Uticaji društvenih mreža i virtuelni život, koji je sastavni dio života danas, nose sa sobom brojne izazove. To predstavlja dodatni pritisak roditeljima, učiteljima i drugim odraslim. Pojavni oblici neprilagođenog ponašanja djece i mladih, ugrožavaju njihovo mentalno zdravlje. Ne mogu se rješavati kažnjavanjem i represivnim mjerama. Mnogo veći učinak predstavlja razgovor i razumijevanje datog ponašanja, kada je ugroženo samopouzdanje, sigurnost i privrženost. Davanje podrške djeci i mladima u porodici i školi, direktno podstiče njihovu sigurnost, povjerenje, osjećaj da su poštovani, utiče pozitivno na podsticanje samopouzdanja i samopoštovanja. Njegovanje emocionalno tople klime u komunikaciji sa djecom i mladima, utiče pozitivno na njihovo mentalno zdravlje. Pružanje podrške mentalnom zdravlju djece i mladih, istovremeno dajemo podršku i roditeljima. Na taj način roditelji pokazuju ljubav, pažnju, sigurnost, zajedničko provođenje vremena sa djecom i sl. i svojim primjerom uz topao razgovor, savladavaju mnogobrojne izazove roditeljstva. Ovakva podrška, osnažuje djecu i mlade, podstiče samopouzdanje i osjećaj vlastite vrijednosti i podstiče razvoj njihovih potencijala. Takođe, u školi se odvija važan obrazovni proces. Neophodan je sistem podrške mentalnom zdravlju djece i mladih u prepoznavanju i razumijevanju simptoma neprilagođenog ponašanja. Ta stalna komunikacija učitelja i učenika, u toploj podržavajućoj klimi odjeljenjske zajednice, obogaćena pozitivnim emocijama, razgovorom, suosjećanjem i empatijom, podstiče potencijal i samopouzdanje učenika. U svijetu postoje različiti modeli podrške mentalnom zdravlju, a najčešći su angažovanje stručnjaka različitih profila u školi i u porodici.

Ključne riječi: mentalno zdravlje djece, modeli emocionalne podrške.

SUPPORTING MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract: In recent years, there is more and more talk about the mental health of children and young people. The concepts of anxiety, attention disorder, aggressiveness are often mentioned, forgetting the context of the times we live in and the strong influence of social factors. The effects of the Internet and social networks are particularly significant. In order to understand the times we live in, it is important to understand the impact of many factors on the behavior of children and young people. We often forget that relationships in the family, school and society very often reflect the behavior of this most sensitive population. The effects of social networks and virtual life, which is an integral part of life today, bring with them numerous challenges. This puts additional pressure on parents, teachers and other adults. Emerging forms of maladjusted behavior of children and young people threaten their mental health. They cannot be solved by punishment and repressive measures. A much greater effect is represented by conversation and understanding of the given behavior, when self-confidence, security and attachment are threatened. Giving support to children and young people in the family and at school directly encourages their safety, trust, the feeling that they are respected, has a positive effect on encouraging self-confidence and self-esteem. Fostering an emotionally warm climate in communication with children and young people has a positive effect on their mental health. By supporting the mental health of children and young people, we also support parents. In this way, parents show love, attention, security, spending time together with their children, etc. and, by their example and warm conversation, overcome the many challenges of parenting. Such support empowers children and young people, encourages self-confidence and a sense of self-worth, and encourages the development of their potential. Also, an important educational process takes place in school. A system of support for the mental health of children and young people is necessary in recognizing and understanding the symptoms of maladaptive behavior. This constant communication between teachers and students, in a warm supportive climate of the classroom community, enriched with positive emotions, conversation, compassion, and empathy, encourages the potential and self-confidence of students. There are different models of mental health support in the world, and the most common are the engagement of experts of different profiles in school and in the family.

Keywords: mental health of children, models of emotional support.

Dr. Melissa Malen, AxyLu Academic Coaching, St. Paul, USA
E-mail: melissamalen@yahoo.com

THE IMPACT OF USING TECHNOLOGY IN LEARNING ON MENTAL HEALTH

Teaching and learning environments are plugged into using technology because it provides so many benefits to students and teachers. However, technology can have negative effects on student mental health as a result of working in isolation, spending too much time looking at a screen, or being distracted and feeling anxious. More information about how to monitor use of technology in learning so that negative mental health are reduced will be shared in this speech.

STIK Z NARAVO

Povzetek: V prispevku bom predstavila teoretično izhodišče o pomenu psihofizičnega zdravja otrok. Oprla sem bom na pomen gibanja, stika z naravo in interakcijo otrok s konji. Skupek omenjenega ima ključen vpliv na otrokovo psihofizično zdravje. Gibanje, kot telesna aktivnost, spodbuja razvoj motorike, krepi mišice, izboljša ravnotežje in koordinacijo, kar pozitivno vpliva na otrokovo telesno zdravje. Hkrati gibanje sprošča endorfine, kar prispeva k boljši psihični kondiciji, zmanjšuje stres in izboljšuje razpoloženje. Narava otrokom omogoča umiritev, hkrati pa spodbuja raziskovanje in kreativnost. Povezava s konji pa otrokom pomaga razvijati čustveno inteligenco, odgovornost in samozaupanje, saj interakcija z živalmi krepi občutek varnosti in povezanosti, kar vpliva na njihovo duševno zdravje. Vse te dejavnosti skupaj ustvarjajo harmoničen razvoj tako telesnih kot psihičnih sposobnosti. V drugem delu bom predstavila praktični pristop, kjer smo skozi izvedbo dvodnevne tabora otrokom omogočili, da so tovrstne spretnosti in sposobnosti doživljali in razvijali. Na taboru so otroci skrbeli za živali, se z njim družili. Veliko časa smo preživeli zunaj na prostem, omogočili smo jim veliko gibanja. Nenehni stik z naravo je bil osnova za dobro psihično in fizično počutje otrok.

Ključne besede: gibanje, narava, konji, počutje

CONTACT WITH NATURE

Abstract: In this article, I will present the theoretical basis on the importance of children's psychophysical health. I will focus on the significance of movement, connection with nature and children's interaction with horses. The combination of these factors has a crucial impact on a child's psychophysical health. Movement, as physical activity, encourages the development of motor skills, strengthens muscles, improves balance and coordination, which positively influences a child's physical health. At the same time, movement releases endorphins, contributing to better mental condition, reducing stress, and improving mood. Nature allows children to calm down while also encouraging exploration and creativity. The connection with horses helps children develop emotional intelligence, responsibility, and self-confidence, as interacting with animals strengthens their sense of safety and connection, which affects their mental health. All these activities together create harmonious development of both physical and psychological abilities. In the second part, I will present a practical approach where, through a two-day camp, we enabled children to experience and develop these skills and abilities. At the camp, children took care of the animals and interacted with them. We spent a lot of time outdoors, providing plenty of movement. Constant contact with nature was the foundation for the children's good mental and physical well-being.

Keywords: movement, nature, horses, well-being

1 Uvod

Družba sodobnega časa je postala vse preveč odvisna od tehnologije. Posledično otroci vse bolj izgubljajo priložnost in možnost, da bi več časa preživeli v stiku z naravo in razvijali zdrav odnos do sebe. Preživljanje časa v naravi in gibanje na prostem sta izjemno koristna za otrokov celostni razvoj. Gibanje otrok je izjemno pomembno za pravilen razvoj otroka. Razvoj otroka pojmuje kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Ta področja se prepletajo, in nenehno vplivajo drugo na drugega. Zadostno gibanje otrok pomembno prispeva k miselnemu in čustvenemu razvoju otroka. Otroci, ki so veliko v naravi ali so vključeni v različne gibalne dejavnosti, se lažje spopadajo s stresom, imajo manj težav s pozornostjo, depresijo in anksioznostjo. Zadovoljitev osnovnih potreb po gibanju pozitivno vpliva na njihovo kreativnost, iznajdljivost in druge sposobnosti. Telesno dejavni otroci imajo redkeje težave z debelostjo, hkrati pa s preživljanjem časa v naravi razvijejo večje spoštovanje in odgovornost do varovanja okolja. Naravno okolje in tudi stik otrok z živalmi ponujata čutno spodbudo ter vplivata na razvoj čutil in spretnosti. Pomembno je, da otrok že v predšolskem obdobju razvija pozitiven odnos do narave in živih bitij. Kurikulum za vrtce (1999) navaja, da mora otrok v predšolskem obdobju pridobiti konkretne izkušnje z živimi bitji in razviti odgovoren odnos do njih. Macchitella (2011) ugotavlja, da otroci, ki v zgodnjem otroštvu pridejo v stik z živaljo in se nanjo navežejo, razvijejo višjo raven empatije tako do živali, kot tudi do soljudi v primerjavi s sovrstniki, ki niso v stiku z živaljo. Da otrokom omogočimo psihofizično zdravje, je pomembno, da vključimo različne aspekte celostnega razvoja otroka, kot so telesni, gibalni, spoznavni in čustveno

socialni razvoj. Zato vzgojitelji v predšolskem obdobju načrtujemo in izvajamo dejavnosti, kjer otroci skozi rutino in igro zadovoljijo svoje potrebe, se krepijo, razvijajo in posredno osvajajo znani rek: »Zdrav duh v zdravem telesu.«

2 Pomen gibanja za fizično zdravje otrok

Filozofi in pedagogi, kot so Platon, Aristotel, Komensky, Locke, Montessori, Freud, Piaget in drugi, so že v preteklosti ugotavljali, da ima gibalna aktivnost pri otrocih zelo pomembno vlogo. Z gibanjem otrok zadovoljuje svojo primarno potrebo in krepi psihofizično zdravje. Ob izvajanju naravnih oblik gibanja si ustvarja občutek veselja, ugodja in dobrega počutja. Hkrati odkriva svoje telo in telesne zmožnosti, pridobiva občutek samozavesti in samozaupanja. (Zajec, Videmšek, Karpuljuk, Stihec, 2009). Vzgojitelj mora pri načrtovanju dejavnosti in skozi igro otroku omogočiti pogoje za krepitev in razvoj njegovega celostnega zdravja. Gibanje je nujno potrebno, saj vpliva na zdravje in življenje nasploh. Predšolsko obdobje je pomembno za vzpostavljanje temeljev na področju gibalnega razvoja. Pišot in Jelovčan (2006) navajata, da je otrok do petega leta starosti najbolj odprt za vplive iz okolja. Strokovnjaki menijo, da kasneje ni mogoče nadoknaditi zamujenega v zgodnjem otroštvu. Pomembno je, da otrokom vsakodnevno ponujamo čim več dejavnosti, s katerimi spoznavajo in razvijajo svoje gibalne in druge sposobnosti. (Videmšek in Vsinski, 2001). Avtorja poudarjata, da je gibanje otrokova primarna potreba, ki jo mora zadovoljiti. S tem, ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, srečo, ugodje in varnost (Videmšek in Vsinski, 2001). Gibanje vpliva tudi na rast in razvoj telesa. Vsak otrok ima svoj tempo razvoja, zato prihaja do razlik v gibalnem razvoju. Horvat in Magajna (1987) navajata, da je razvoj odvisen od različnih dejavnikov, kot so zorenje živčnega sistema, razvoj kosti in mišičnih struktur, telesni proporci ter možnost za raznolike gibalne aktivnosti. Na kakovostnejši gibalni razvoj vplivajo tudi prostor, pripomočki, igrače in spodbudno okolje. Gibanje vpliva na duševne in čustvene sposobnosti otroka ter njegov socialni razvoj saj spodbuja vzpostavljanje prijateljskih odnosov, spoštovanje, medsebojno pomoč in razumevanje pravila. Prispeva k ohranjanju otrokovega zdravja ter spodbuja ustvarjalnost, domišljijo in psihološko zdravje. Redna telesna dejavnost izboljšuje koncentracijo, hitro odzivanje in samonadzor. Z zgodnjim vključevanjem otroka v gibalne aktivnosti, otroku spodbudimo veselje do gibanja, pozitivno samopodobo in zaupanje vase ter navdušenje za gibanje. S tem mu postavljamo temelje za nadaljnje življenje. Visoka raven telesnih sposobnosti vpliva na stopnjo zdravja. Redne telesne dejavnosti povečujejo telesno sposobnost, z izboljšanjem sistemov za prenos kisika, hranljivih snovi ter regulacijskih mehanizmov živčnega sistema (Mišigoj – Duraković, 2003).

3 Stik z naravo

Neposredna izpostavljenost naravi je bistvena za zdrav razvoj, ter za fizično in čustveno zdravje otrok in odraslih. Richard Louv (2005) v svoji knjigi "Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder" poudarja pomen bivanja v naravi za otrokov telesni, kognitivni in čustveni razvoj. Naravno okolje spodbuja učenje in igro, saj ponuja raznolikost, ki omogoča razvoj kompleksnih sposobnosti in izboljšanje počutja. V naravnem okolju otrok sprejema več čutnih spodbud, ki pozitivno vplivajo na razvoj njegovih čutil in empatije. Narava je že sama po sebi privlačna, spodbuja odkrivanje, radovednost, čudenje ter ponuja prostor za ustvarjanje. Pomembno je, da otrokom omogočamo in jih spodbujamo k razvijanju ljubezni do narave. Dobro počutje je temelj za psihično zdravje otrok. V naravnem okolju se otrok svobodneje giba kot v zaprtem prostoru. Hkrati, kot meni Tovey (2007), si narava vedno vzame svoj čas. Nikoli ne hiti in tako se otrok z bivanjem v naravi uči potrpežljivosti. Gibanje na prostem pozitivno vpliva na zdravje ter pripomore k lažjemu razumevanju konceptov, kot so višina, hitrost in gravitacija. Poleg tega gibanje izboljšuje razpoloženje, pospešuje možganske funkcije in pozitivno vpliva na razvoj miselnih vzorcev v naravi (Torvey, 2007).

3.1 Stik otrok s konji

Psihološki vpliv konj na otroke je lahko izjemno pozitiven in ima številne koristi za njihov razvoj, zlasti v kontekstu terapevtskih dejavnosti, kot je terapija s konji. Konji imajo edinstven učinek na otroke zaradi svoje velikosti, nežnosti in sposobnosti vzpostavljanja globokih čustvenih povezav z ljudmi. Cummings (2017) v svojem delu navaja nekatere glavne psihološke vplive, kot so:

- Izboljšanje čustvene stabilnosti: interakcija s konji pomaga otrokom razviti večjo čustveno stabilnost. Konji jih učijo potrpežljivosti, empatije in zanesljivosti. Otroci se naučijo obvladovati svoja čustva in razumevati reakcije drugih.
- Povečanje samozavesti: ko otroci prevzamejo odgovornost in skrb za konja, na primer pri hranjenju ali jahanju, občutijo dosežke in povečajo svojo samozavest. Usmerjanje velike in močne živali, kot je konj, jim daje občutek moči in nadzora.
- Razvoj socialnih veščin: delo s konji pogosto vključuje sodelovanje z drugimi otroki in odraslimi, kar pripomore k razvoju socialnih veščin, kot so komunikacija, sodelovanje in reševanje konfliktov.
- Zmanjšanje stresa: stik z naravo in živalmi, kot so konji, dokazano zmanjšuje raven stresa. Otroci, ki sodelujejo v terapevtskih dejavnostih s konji, pogosto izkusijo zmanjšanje anksioznosti, saj jim ta dejavnost omogoča, da se osredotočijo na sedanji trenutek in preusmerijo pozornost stran od skrbi.
- Izboljšanje telesnih sposobnosti: jahanje in delo s konji prispevata k izboljšanju telesne koordinacije, ravnotežja in mišične moči.

4 Izvedba dvodnevne tabora otrok na Turistični kmetiji

Načrtovali in izvedli smo dvodnevni tabor predšolskih otrok na kmetiji. Lastnik kmetije je otrokom razkazal konjski hlev in jim pokazal njihove konje. Skozi igro so se otroci seznanili s konjsko in jahalno opremo, spoznali številne nove izraze ter se naučili uporabljati predstavljene predmete. Pridobljeno znanje so preizkusili v praksi -pri športnih igrah ekip in prenašanju opreme v samokolnico. Sledilo je prijetno druženje s konji. Otroci so se jim približali v hlevih in dobili priložnost, da jih pred ježo temeljito skrtlačijo. Tako so začutili njihovo veličino, mogočnost in hkratni nežnost. Konji so jim izkazali neverjetno umirjenost in zaupanje. Sledilo je jahanje konj, Princa in Rdečke. Poleg jahanja so otroci na konjih izvajali tudi različne gibalne in koordinacijske vaje. Obedovanje je potekalo na prostem, na svežem zraku, ob lokalno pridelani hrani. Polni moči smo se nato v dežju odpravili na pohod na Sv. Vid – Šentvid. Opremljeni s škornji in pelerinami, so se otroci podali v hrib. Pot nas je vodila skozi gozd, kjer je zaradi deževnega obdobja pot prekrivalo blato. Pogumno so premagovali ovire in hitro ugotovili, da jih nič ne ustavi. Pravzaprav so ugotovili, da je teren kot nalašč zanje, saj njihova skupina nosi ime Žabe. Pogumne Žabe, ki izkoristijo vse, kar jim je dano. Resda so bili na koncu videti kot pujski, ki zapustijo blatno kopel, a veselje in zadovoljstvo sta na koncu slavila. Prijetno utrujeni so že razmišljali o večerji in si želeli nočnega pohoda z lučkami. Ker dež ni ponehal, smo namesto pohoda pripravili pravljčni večer ob lučkah. Otroci so se prepustili zgodbi o indijančku, ki je s pomočjo svojega konja odkrival svet. Po vseh doživetjih dneva so bili tako utrujeni in vznemirjeni, da so hitro zaspali. Igrača, ki so jo prinesli od doma, jih je ponesla v sladke sanje. Naslednje jutro nas je pričakalo oblačno vreme, ki je kmalu spustilo prve dežne kaplje. Okrepčali smo se z zajtrkom in se polni energije odpravili na pohod iz Čateža v središče Brežic. Med potjo smo prečkali reki Krko in Savo. Opazovali smo njun tok in združitev. Ob koncu poti smo si povrnili moči z malico, nato pa se v dežju vrnili na kmetijo. Tam nas je presenetilo pismo gozdno – konjskega škrate. Ta je otrokom skril zaklad, ki so ga s pomočjo zviti namigov, ki jih je pustil škrate, uspešno našli. Čas na kmetiji je otrokom in tudi vzgojiteljem minil izjemno hitro. Polni lepih vtisov in hvaležni za nove izkušnje so se nato vrnili staršem v objem.

Zaključek

Promocija psihofizičnega zdravja otrok je pomembna za njihov celostni razvoj, saj vpliva na njihovo duševno in telesno zdravje ter kakovost življenja v prihodnosti. Da bi zagotovili

zdravje otrok, moramo upoštevati tako telesne kot duševne vidike njihovega blagostanja. To vključuje redno telesno dejavnost, uravnoteženo prehrano, kakovosten spanec, čustveno podporo in razvoj socialnih veščin. Redna telesna dejavnost krepi motorične sposobnosti, podpira zdravje srčno-žilnega sistema ter prispeva k razvoju mišično-skeletnega sistema. Spodbujanje kulture aktivnega življenja v stiku z naravo otrokom pomaga razviti zdravo telo, izboljšati umske sposobnosti in okrepiti socialne veščine, kar jih podpira pri doseganju njihovega polnega potenciala.

Literatura

- Bahovec, E. D. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo
- Cummings, S., & McNamara, M. (2017). *Equine Assisted Therapy: An Overview of Benefits for Children with Emotional and Behavioral Disorders*. Child and Adolescent Social Work Journal.
- Horvat, L., Magajna L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana; Državna založba Slovenije.
- Louv, R. (2005). Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Macchitella, L. (2011). Gli effetti della relazione con l'animale sullo svi-luppo psicologico e l'educazione in eta' evolutiva. Giornale di psicolo-gia dello sviluppo, 33 (100), 117-125.
- Mišigoj Durakovič, M. (2003). Telesna vadba in zdravje. Zagreb, Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije.
- Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales
- Torvey, H. (2007). Playing outdoors. Spaces and places, ris kand challenge. Maidenhead: Open University Press.
- Videmšek, M. In Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zajec, J., Videmšek, M., Karpuljuk, D. in Stihec, J. (2009). Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok. Ljubljana: Zveza društev pedagoških delavcev Slovenije.

POMEN TEKA IN POHODNIŠTVA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA

Povzetek: V članku sem zbrala nekaj aerobnih vaj, ki smo jih v vrtcu izvajali skozi vse šolsko leto. Glavni cilj je bil spodbujanje teka in veselja do hoje v naravi, saj v zadnjih letih opažamo, da je veliko otrok izgubilo veselje do teka, večinoma so to dekleta, so pa tudi izjeme pri dečkih. Prav tako ima veliko otrok težave s samo hojo.

V skupini je sodelovalo 21 otrok, starih od 4 do 5 let. Na začetnem testiranju je ob začetku šolskega leta 400 metrov preteklo le 14 otrok, ostali so prišli na cilj, vendar s hojo. Ob koncu šolskega leta je 17 otrokom uspelo preteči 2 kroga, kar pomeni 800 metrov. Ostali 4 otroci so pretekli 400 m. Pri pohodništvu je ob prvem pohodu imelo težave 5 otrok. Vendar so prehodili začetno razdaljo v obsegu 3 kilometrov. Ob koncu na zadnjem pohodu so vsi otroci razen enega dečka prehodili razdaljo 7,7 km. Skozi vse šolsko leto smo zabeležili veliko prisotnost otrok v vrtcu, kar bi lahko potrdilo, da so bili otroci v tem letu manj bolni. Otroci so bili po jutranjem teku in vajah čuječnosti zelo umirjeni in pripravljeni za delo.

Ključne besede: tek, pohodništvo, predšolsko obdobje, zdravje, debelost.

THE IMPORTANCE OF RUNNING AND HIKING IN THE PRESCHOOL PERIOD FOR THE HEALTHY DEVELOPMENT OF A CHILD

Abstract: In this article, I have collected some aerobic exercises that we have been doing in kindergarten throughout the school year. The main goal was to encourage running and the joy of walking in nature, as in recent years we have noticed that many children have lost their joy of running, mostly girls, but there are also exceptions for boys. Many children also have difficulty walking. The group consisted of 21 children aged 4 to 5 years. In the initial testing at the beginning of the school year, only 14 children were able to run 400 meters, the rest reached the finish line, but by walking. At the end of the school year, 17 children managed to run 2 laps, which is 800 meters. The other 4 children managed to finish 400 m. 5 children had difficulty in hiking on their first hike. However, they covered the initial distance of 3 kilometers. At the end of the last hike, all the children except one boy had covered a distance of 7.7 km. Throughout the school year, we recorded a high presence of children in kindergarten, which could confirm that children were less sick this year. The children were very calm and ready for work after their morning run and mindfulness exercises.

Keywords: running, hiking, preschool, health, obesity.

Uvod

Po mnenju Pišot in Fras (2003 v: Videmšek 2007) je sodobna družba v svojem hitrem in vztrajnem razvoju predvsem informacijskih in komunikacijskih tehnologij z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehote ali nevede, človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Pozabili smo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja. Po mnenju Pišota in Jelovčana (2006) je gibalna športna aktivnost pomemben sestavni del zdravega življenjskega sloga in pomembno pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev, ki vplivajo na zmanjšano tveganje za pojav različnih bolezni. Kot navajata, obstajajo številni dokazi, da zdravje in dobro počutje odraslih izvirata iz načina življenja v otroštvu. Mnoge raziskave (2007, Videmšek in Pišot v: Zajec, 2010) so dokazale, da otroci z gibanjem lahko pozitivno vplivajo na zdravje. Gibanje vpliva tudi na telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj posameznika.

Kot navaja Škof (2016) Svetovno zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, naj bo vs ebina telesne dejavnosti za otroka in mladostnika raznovrstna in naravnana tako, da bodo otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let vsak dan vsaj 60 minut zmerno do zahtevno telesno aktivni. Bouchard, Depres in Tremblay (1993 v: Trost, 2001 v: Zajec 2010) so ugotovili, da se ljudje z večjim deležem maščobnega tkiva manj pogosto gibajo. Prav tako so v raziskavi Trosta (2001 v: Zajec, 2010) pokazali, da so debeli otroci izvajali gibanje manj intenzivno in se tudi količinsko manj vključevali v gibalno-športne dejavnosti. Poleg tega so ugotovili, da debeli otroci menijo, da so manj sposobni za gibanje, se manj vključujejo v gibalno-športne dejavnosti in tudi njihovi starši so bili manj dejavni kot starši normalno

prehranjenih otrok. Raziskava Mourao s sodelavci (2005 v: Zajec, 2010) je na vzorcu 4511 otrok, starih 5 do 9 let, proučevala razlike med debelimi in normalno prehranjenimi otroci. Rezultati so pokazali, da debeli otroci več časa gledajo televizijo, več časa igrajo igrice na računalniku, več časa namenijo učenju in manj gibanju. Na osnovi teh rezultatov so sklepali, da debeli otroci živijo bolj pasiven način življenja, ki je dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. V zadnjem času namreč lahko veliko obolenj dihal pri predšolskih otrocih pripišemo prav slabi splošni vzdržljivosti otrok. Če pod tem pojmom razumemo dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, potem torej lahko rečemo, da je dobro razvita sposobnost vzdržljivosti prvi pogoj za zdravje (Videmšek in Pišot, 2007 v Velikonja, 2012)

Vaje, ki smo jih izvajali

Prostor: igrišče (travniki)

Ne ubogaj me: (čas 10 minut)

Otroci tekajo po travniku. Vzgojitelj daje navodila, otroci pa ga ne smejo ubogati. Ko vzgojitelj reče: Ne smete teči po travniku, otroci tekajo po travniku. Ko vzgojitelj reče: Ne smete skakati po eni nogi, otroci skačejo po eni nogi. Ko vzgojitelj reče: Ne smete kriliti z rokami, otroci krili z rokami ipd.

Spletimo gnezda za ptičke (čas 25 minut)

Otroci tečejo po travniku. Na sredini travnika so razmetane vejice drevja in grmičevja, drugi deli travnika pa so prosti, brez dodatnih preprek. Otroci pobirajo palčke in jih nosijo na različna (označena) mesta na travniku, kjer bodo iz vejic sestavili gnezdo za ptičke.

Prostor: igrišče (travniki)

Dotakni se geometrijskega telesa (čas: 10 minut)

Otroci tekajo po travniku (na igrišču). Na drevesih in orodjih ob igrišču so nalepljeni različni geometrijski liki (krog, trikotnik, kvadrat). Ko vzgojiteljica visoko nad glavo dvigne velik trikotnik, otroci na igrišču poiščejo enega izmed trikotnikov in stečejo k njemu. Na enak način otroci stečejo tudi h krogom na igrišču in h kvadratom.

Slike iz geometrijskih likov (čas: 25 minut)

Otroci tekajo po travniku in ob tem pobirajo, iščejo geometrijske like, ki so razmetani po travniku in ob njem. Like otroci postavljajo na table, ki so postavljene na treh različnih krajih ob igrišču. Geometrijske like postavljajo na zarisana mesta tako, da se jim bo na koncu na tabli prikazala slika. Na koncu igre ob igrišču nastanejo tri slike.

Vaje, ki spodbujajo aerobno vadbo:

Povodni mož

Vzdolž igralnega prostora z dvema črtama začrtamo reko. V njej stanuje povodni mož. Ne more na suho, lahko pa ugrabi vsakogar, ki se reki preveč približa ali teče celo prek vode. Kogar se dotakne, je njegov ujetnik in mora sesti na sredino reke. Čez nekaj časa določi učitelj drugega povodnega moža. Ujeti so prosti in igra se ponovi.

Mačka in miške

Otroci (miške), stojijo v krogu. Sredi kroga je žoga (sirček), ki jo varuje otrok (mačka). Miške hodijo jest sirček in se skušajo dotakniti žoge. Miška, ki se ji to posreči, postane mačka. Če mačka udari miško, preden se je dotaknila žoge, mora miška izstopiti za toliko časa, da je ujeta druga miš.

Namen

Namen beleženja opazovanja in merjenja otroškega teka je predvsem v tem, da ugotovimo, ali otroci s pomočjo dodatnih spodbudnih gibalnih aktivnosti in rednega teka lahko izboljšajo svoj čas teka in pretečeno razdaljo. In ali je možen napredek opaziti tudi pri pohodništvu.

Cilji

Pred začetkom leta sem si postavila naslednje cilje:

- otrok bo ob koncu šolskega leta pretekel 2 kroga na stadionu, torej 800 m

- otrok bo ob koncu leta prehodil hitro hojo v razdalji 8 kilometrov
- ob koncu leta bodo vsi otroci izboljšali svoj čas
- otroci bodo bolj umirjeni, sproščeni
- otroci bodo imeli boljšo koncentracijo, motivacijo
- otroci bodo bolj zdravi, manj bolni in posledično manj odsotni

Udeleženci

V opazovalni skupini je bilo 21 otrok. Od tega 10 dečkov in 11 deklic. Vsi otroci so bili stari v razponu od 4-5 let. Večina otrok ob začetku šolskega leta ni pretekla kroga (400 m).

Metoda

Uporabila sem metodo opazovanja, merjenja, beleženja rezultatov. Otroke sem testirala na samem začetku šolskega leta, meseca januarja in junija. Opazovala je tudi sodelavka. Rezultate sva beležili z razpredelnico.

Ugotovitve in zaključek

	1. MERITEV- preteče 400 m DA/NE 24. 10. 2023	Čas	2. MERITEV preteče 400 m DA/NE 08.3.2024	Čas	3. MERITEV preteče 400 m DA/NE 04. 06.	Preteče 2 kroga/ čas 04.06. 2024
D1	NE	03:39	Da 03:25		03:19 boljša	Da 06:20
D2	NE	03:17	Da 03:16		03:24 slabša	Da 06:18
D3	DA	03:07	Da 03:06		02:54 boljša	Da 07:06
D3	DA	03:37	Da 03:05		03:36 boljša	Da 08: 09
D4	DA	03:04	Da 03:04		03:00 boljša	Da 06:22
D5	DA	02:26	Da 02:20		02:19 boljša	Da 05:41
D6	NE	03:39	Ne 03:45		03:27 boljša	Ne
D7	NE	03:27	Da 03:30		03:40 slabša	Ne
D8	DA	02:36	Da 02:30		02:19 boljša	Da 05:50
D9	DA	02:58	Da 02:50		02:40 boljša	Da 05:56
F1	DA	03:14	Da 03:10		02:15 boljši	Da 05:07
F2	DA	02:58	Da 02:50		02:14 boljši	Da 05:17
F3	DA	02:55	Da 02:50		03:05 slabši	Da 07:29
F4	DA	03:04	Da 03:19		04:42 slabši	Ne
F5	NE	03:37	Da 03:20		03:02 boljši	Da 08:03
F6	DA	03:16	Da 03:05		02:52 boljši	Da 06:24
F7	DA	03:10	Da 03:05		02:57 boljši	Da 06:47
F8	NE	04:20	Ne 04:17		04:55 slabši	Ne
F9	DA	03:05	Da 03:01		02:42 boljši	Da 06:46
F10	DA	02:50	Da 02:40		02:24 boljši	Da 05:23
F11	NE	03:37	Da 03: 20		02:56 boljši	Da 06:52

Rezultati in interpretacija teka na 400/ 800 m

Ob prvem testiranju v mesecu oktobru 4 otroci niso pretekli 400 m. Na cilj so sicer prišli, vendar s hojo. Skozi šolsko leto smo večino tednov, mogoče nekoliko manj v zimskih časih, tekli 2-3 krat tedensko. Otroci so tekli skupaj, dečki in deklice, en krog, torej 400 m.

Ob drugem testiranju so 400 m pretekli vsi otroci razen 2 otrok.

Ob zadnjem testiranju so 400 m pretekli čisto vsi v počasnem tempu. 17 otrok je v počasnem tempu preteklo 2 kroga (800m). Podobno navaja Rajtmajer (1997), da so raziskovalci, zdravniki in pedagogi namreč ugotovili, da so že mlajši otroci sposobni zmernih tekov do 12 in več minut. Še zlasti so pomembne ugotovitve Van Aakena (1993), ki pravi, da lahko 3-4 leta stari otroci pretečejo v dnevni igri do 6 kilometrov, 5-6 letni pa tudi do 10 kilometrov. Ob tem še dodaja, da ga ne zanima, kako hitro tečejo, temveč le, kako dolgo tečejo. S tem eksplicitno poudarja daljše tekalne razdalje. Rajtmajer (1995) je v svoji raziskavi želel ugotoviti oziroma določiti tekalne rezultate mlajših otrok na razdaljah 50, 100, 300, 400, 500, 600, 800 in 1000 m ter frekvenco pulza po obremenitvi na omenjenih razdaljah. Izvedel jo je na večji skupini otrok (N=295). Ugotovil je, da nobeden od otrok ni imel večjih težav med tekom in tudi ne po prihodu v cilj. Velika večina otrok je sicer po prihodu v cilj kazala znake utrujenosti, a so ti v nekaj minutah prešli, saj so se vsi otroci kmalu po prihodu v cilj vključili v skupinske igre. To kaže na dobre regeneracijske sposobnosti otrok.

	1. MERITEV- POHODNIŠTO 3,6 KM DA/NE 22. 09. 2023	Čas	2. MERITEV DA/NE POHODNIŠTVO 7 KM 18. 10. 2023	Čas	3. MERITEV DA/NE POHODNIŠTV 7,15 km MESEC 30. 5.	Čas
D1	X (težave)		Prehodila		Prehodila	
D2	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D3	Prehodila		Prehodil		Prehodila	
D4	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D5	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D6	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D7	X (težave)		Prehodila		Prehodila	
D8	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D9	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
D10	Prehodila		Prehodila		Prehodila	
F1	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F2	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F3	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F4	X (težave)		Prehodil		Prehodil	
F5	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F6	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F7	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F8	X (težave)		Ni prehodil		Ni prehodil	
F9	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F10	Prehodil		Prehodil		Prehodil	
F11	Prehodil		Prehodil		Prehodil	

Otroci so se skozi šolsko leto odpravili na več pohodov. Pohodi so bili različno dolgi od 4 km do 7,7 km. Kot navajajo Videmšek in drugi (2018), je potrebno pri otrocih pridobiti veselje do hoje v naravi, saj le tako otroci razvijajo vztrajnost in vzdržljivost ter lažje premagujejo napor. Uspelo nam je, da so otroci skozi vse šolsko leto z veseljem in dobro voljo prehodili 7,7 km. Vsega skupaj smo zabeležili 12 daljših pohodov. Otroci pa so poročali tudi o daljših pohodih, ki so jih realizirali skupaj s starši.

S hojo in osvojenimi kilometri ima težave le še en deček, ki pa ga na ta dan ni bilo, saj so ga starši namerno, zaradi pohoda, opravičili z izostankom.

Otroci so bili skozi vse šolsko leto v skupini prisotni v povprečju 85 %, kar je dobro. Kot so leta 2017 ugotovili v študiji (Seidenfaden idr.), telesna dejavnost ugodno vpliva na razvoj in imunski sistem, izboljša kognitivne funkcije, kot so spomin, koncentracija in učenje. Zmanjšuje tveganje za nastanek prekomerne telesne mase ter sprošča endorfine, ki pomagajo zmanjšati stres ter izboljša spanec. Upamo, da smo s spodbujanjem gibanja skozi vse šolsko leto pripomogli k zgodnjem učenju in skrbi za otrokovo zdravje. Številne raziskave (Zajec idr., 2010) namreč dokazujejo povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti. Stalna, vztrajna debelost v otroštvu lahko poveča ogroženost za nastanek in razvoj srčno-žilne bolezni, od inzulina neodvisno sladkorno bolezen (ki se dandanes že pojavlja pri otrocih), osteoartritis in karcinom debelega črevesa. Debelost je poleg tega povezana tudi s psihosocialnimi in psihološkimi težavami, ki lahko preidejo tudi v odraslo obdobje. Dekleta so bila v naši skupini v poprečju boljše od dečkov, kar pa nasprotuje z raziskavo Videmšek, Karpljuk in Štihec, ki so leta 2002 izvedli raziskavo na vzoru petletnih dečkov in deklic. Želeli so ugotoviti, ali tudi spol vpliva na stopnjo vzdržljivosti posameznega otroka. Ugotovljeno je bilo, da so deklice bistveno manj vzdržljive od dečkov. Prav zato poudarjajo, naj k izvajanju za razvoj vzdržljivosti v igrani obliki spodbujamo tako dečke kot deklice.

Literatura

- Pišot, R., Jelovčan, G., Vsebine gibalne športne vzgoje v predšolskem obdobju. (2006). Univerza na Primorskem-Znanstveno raziskovalno središče- Koper, Založba Annales.
- Seidenfaden, S., Ormarsson, O., Lund, S., Bjornsson, E. (2017). Physical activity may decrease the likelihood of children developing constipation. Dostopno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.14067>
- Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. 2. dopolnjena izdaja. Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Rajtmajer, D. (1997). Analiza tekalnih sposobnosti mlajših otrok. Šport, 45 (1), 49-52.
- Velikonja, N. (2012). Vzdržljivostni tek v predšolskem obdobju. Diplomaska naloga. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška Fakulteta.
- Videmšek, M. Stančević, B., & Permanšek, M. (2014). Igrive športne urice. Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Videmšek, D., Breskvar, P., Videmšek, T. (2018). Prvi koraki v svet športa. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper-Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

STRAHOVI IN ANKSIOZNOST PRI OTROCIH: VPLIV NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE IN STRATEGIJE POMOČI

Povzetek: Strahovi in anksioznost so pri otrocih pogost pojav, ki lahko močno vpliva na njihovo psihofizično zdravje. Vzroki segajo od sprememb v okolju, šolskih pritiskov, do napetih družinskih odnosov. Znake, kot so nespečnost, telesne težave, umik, razdražljivost in tesnoba, je treba hitro prepoznati. S sprostitvenimi tehnikami, postopnim soočanjem z viri stresa ter podporo strokovnjakov lahko otroci razvijejo učinkovite strategije obvladovanja. Dolgotrajna anksioznost vpliva na delovanje telesnih sistemov, oslabi imunski sistem, povzroča prebavne težave, glavobole in zmanjšano koncentracijo. Psihološki učinki vključujejo znižano samopodobo, socialni umik in težave v šoli. Ključno je, da odrasli ustvarijo varno, sprejemajoče okolje, kjer se otrok počuti slišan in vreden. Psihofizično zdravje otrok neposredno vpliva na njihov razvoj, učenje in dolgoročno blagostanje.

Ključne besede: strah, anksioznost, otroci, podpora, terapevtski pristopi, psihofizično zdravje

FEARS AND ANXIETY IN CHILDREN: IMPACT ON PSYCHOPHYSICAL HEALTH AND STRATEGIES FOR SUPPORT

Abstract: Fears and anxiety are common in children and can significantly impact their physical and mental health. Causes may include changes in the environment, school-related pressures, or strained family relationships. Symptoms such as insomnia, physical complaints, withdrawal, irritability, and persistent anxiety require prompt recognition. Through relaxation techniques, gradual exposure to sources of stress, and support from professionals, children can develop effective coping strategies. Prolonged anxiety can disrupt bodily systems, weaken the immune system, and lead to digestive issues, headaches, and reduced concentration. Psychological consequences may include low self-esteem, social withdrawal, and academic difficulties. It is crucial for adults to create a safe and accepting environment where children feel heard, supported, and valued. Children's physical and mental health plays a vital role in their overall development, learning capacity, and long-term well-being.

Keywords: fear, anxiety, children, support, therapeutic approaches, physical and mental health

1. Uvod

Strahovi in anksioznost so pri otrocih pogosti in lahko vplivajo na njihovo vsakdanje delovanje. Bojijo se lahko teme, neznanih situacij, ločitve od staršev ipd. Čeprav so ti strahovi del normalnega razvoja, lahko postanejo tako močni, da ovirajo otrokovo funkcioniranje. Anksioznost je ena najpogostejših duševnih motenj v otroštvu in mladostništvu. Neobravnana lahko vztraja tudi v odraslosti ter vodi v slabši učni uspeh, socialno izolacijo in celo opustitev šolanja (Dobnik Renko, 2020). Z zgodnjim prepoznavanjem in ustrezno podporo pa jo lahko uspešno obvladamo. Pomembno je, da odrasli prepoznajo znake, kot so telesne reakcije (npr. potenje, tresenje), izogibanje in čustveni izbruhi. Če ti strahovi ovirajo vsakdanje življenje, je priporočljivo poiskati strokovno pomoč. Ena najučinkovitejših metod je kognitivno-vedenjska terapija, ki otroka uči soočanja s strahovi, prepoznavanja negativnih misli in sprostitvenih tehnik (Dobnik Renko, 2020).

2 Opredelitev strahov in anksioznosti

Približno polovica otrok kaže znake anksioznosti, kot so strah pred živalmi, grmenjem, injekcijami in zdravniki. Ti strahovi so običajno povezani z otrokovo starostjo in razvojem, saj je normalen strah pri triletniku lahko neprimeren pri dvanajstletniku.

2.1 Pogosti strahovi pri otrocih

Otroci v različnih starostnih obdobjih doživljajo specifične strahove, ki se spreminjajo glede na njihov razvoj.

Tabela 1: Tipični strahovi za določeno starost v obdobju otroštva in mladostništva (povzeto po Foxman, 2004).

Starostno obdobje	Strahovi
Okrog 1 leta	Tujci, nenadni gibi, ločitev od staršev, stranišče, veliki neznani predmeti
1.-2. leto	Ločitev, tem, živali, veliki predmeti, spremembe v bivališču, glasni zvoki
3.-4. leto	Ločitev, tema, živali, maske, hrup ponoči
5.-6. leto	Ločitev, živali, »hudobni ljudje«, telesne poškodbe, grmenje in bliskanje, nadnaravna bitja, spati ali biti sam
7.-8. leto	Nadnaravna bitja, biti sam, poškodbe, strahovi zaradi gledanja televizije
9.-12. leto	Kontrolne naloge, šolski uspeh, videz, grmenje in bliskanje, poškodbe, smrt
13.-15. leto	Težave v družini, politične skrbi, priprava na prihodnost, videz, odnosi z drugimi, šola

2.1 Kako ločiti strah od anksioznosti

Strah, ki se pojavi v ustreznem trenutku, je prilagojen odziv na situacijo (Kavčič in Fe-konja, 2009). A. Mikuš Kos (2024) opozarja, da močan strah lahko ohromi otroka, povzroči zmedo in težave z izražanjem. Dolgotrajen strah vodi v napetost, občutek ogroženosti ter psihofizične težave, kar lahko oslabi odpornost in vpliva na zdravje, tudi pri vstopu v vrtec ali šolo. Shapiro (2003) poudarja, da strah postane težava, ko čustveni odziv prevlada nad razumom. Dolgotrajni strahovi, ki presegajo razvojno primerno obdobje, se pogosto ohran-jajo in prenašajo na druge situacije. Razlika med strahom in anksioznostjo je v tem, da je strah vezan na specifično situacijo, medtem ko je anksioznost splošno čustveno stanje brez določenega sprožilca (Horvat in Magajna, 1989; Zupančič, 2009). Medtem ko je strah lahko koristen, anksioznost ovira prilagajanje in delovanje.

3 Dejavniki, ki prispevajo k strahovom in anksioznosti

Na razvoj strahov in anksioznosti pri otrocih vplivajo biološki, psihološki in okoljski de-javniki. Genetske predispozicije, zgodnje izkušnje, družbeni vplivi in življenjske okoliščine se med seboj prepletajo. Otroci anksioznih staršev so bolj nagnjeni k težavam zaradi vpliva genov na delovanje možganov in nevrottransmitterjev. Pomemben je tudi temperament, saj so otroci z izrazitejšimi negativnimi čustvi bolj ranljivi (Dobnik Renko, 2020). Okoljski dejavniki, kot so prezaščitniško starševstvo, stres v družini ali travme, vplivajo na otrokovo varnost (Kozina, 2016). Sodobni mediji in družbene spremembe, kot so pretirana upo-raba tehnologije in nasilne vsebine, krepijo občutke tesnobe (Elliott in Smith, 2010). Pan-demija in druge krize so povečale negotovost (Mikuš Kos, 2024). Otroci, ki so pogosto pod pritiskom, pogosteje razvijejo anksiozne motnje, zlasti socialno anksioznost (Dobnik Renko, 2020).

4 Vrste anksioznih motenj pri otrocih

Pri otrocih se lahko razvije več vrst anksioznih motenj. Separacijska anksioznost se kaže kot pretiran strah pred ločitvijo od staršev, pogosto z nočnimi morami, telesnimi simptomi in zavračanjem odhoda v vrtec ali šolo (Mikuš Kos, 2024). Generalizirana anksiozna motnja vključuje stalno zaskrbljenost glede različnih področij, ki jo spremljajo telesni znaki, kot so napetost, utrujenost in motnje spanja (Dobnik Renko, 2020). Socialna anksioznost pomeni močan strah pred interakcijo z drugimi, zaradi česar se otrok izogiba socialnim situacijam. Selektivni mutizem pa pomeni, da otrok v določenih okoljih ne komunicira z govorom, čeprav doma govori povsem sproščeno (Mandl, 2021). Specifične fobije vključujejo inten-zivne strahove pred določenimi stvarmi ali situacijami, ki omejijo vsakodnevno delovanje (npr. pajki, kri, kače). Pri obsesivno-kompulzivni motnji se pojavijo vsiljive misli (obsesije)

in ponavljajoča vedenja (kompulzije), kot je umivanje rok ali nenehno preverjanje (Dobnik Renko, 2020). Panična motnja vključuje nenadne napade tesnobe brez jasnega sprožilca, s telesnimi simptomi, kot so potenje in razbijanje srca. Posttravmatska stresna motnja se razvije po travmatičnih dogodkih, otrok pa doživlja ponavljajoče spomine in se izogiba podobnim situacijam. Šolska fobija vključuje zavračanje obiskovanja šole, pogosto zaradi separacijske ali socialne anksioznosti (Dobnik Renko, 2020).

5 Kako lahko pomagamo otrokom pri soočanju s strahovi - najpogostejše terapevtske tehnike pri obravnavi anksioznih motenj

Strah in anksioznost sta del otrokovega čustvenega razvoja, a ko postaneta pretirana, lahko ovirata vsakodnevno delovanje. Otrokom pomagamo s kombinacijo vzgojnih strategij, sprostitvenih tehnik, terapevtskih pristopov in podporo odraslih, ki jim nudijo varnost in razumevanje.

1. Vzgojne strategije in vloga odraslih

Otroški strah je treba jemati resno. Starši in vzgojitelji naj otroku nudijo podporo, ga poslušajo in postopno uvajajo v situacije, ki ga strašijo. Pomembno je ustvariti varno okolje, kjer otrok lahko izrazi svoja čustva. Postopno izpostavljanje v varnih okoliščinah pripomore k večji samoregulaciji in občutku obvladovanja (Marjanović Umek in Zupančič, 2004). Vzgojitelji s svojo prisotnostjo, razumevanjem in opazovanjem odigrajo ključno vlogo pri zaznavi in regulaciji otrokovih čustev.

2. Terapevtske tehnike

a) Izpostavljanje

Najpogostejše uporabljena tehnika pri obravnavi anksioznosti je postopno izpostavljanje – otrok se sooča s strašljivimi situacijami, od najmanj do najbolj zahtevnih. Na ta način se zmanjšuje otrokova občutljivost, strah pa postopoma upada (Dobnik Renko, 2020). Pomaga tudi, če skupaj z otrokom oblikujemo "lestvico strahov", ki služi kot vodilo pri napredovanju. Pomembna je podpora, spodbuda in beleženje napredka, tudi z risanjem ali vodenjem dnevnika.

b) Sprostitvene in dihalne tehnike

Tehnike, kot so umirjeno dihanje (npr. »pihanje mehurčkov«), sproščanje mišic ali vizualizacija, zmanjšujejo telesne odzive na strah. Otroke jih učimo skozi igro in vsakodnevne situacije (Pavlin, 2013). Pomembno je, da otrok razume, da s počasnim dihanjem sprošča telo in um.

c) Tehnike prizemljitve in čuječnosti

Prizemljitvene tehnike, kot so osredotočanje na čutila, opazovanje okolice ali miselne igre, pomagajo otroku ostati v sedanjosti in preusmeriti pozornost. Priljubljena vaja za mlajše je »morska zvezda«, kjer otrok sledi obrisu roke in ob tem vdihuje in izdihuje (Zdravstveni dom Kranj, 2020).

d) Prijetno razmišljanje in prepoznavanje negativnih misli

Otroci, ki doživljajo anksioznost, pogosto razvijejo pretirano negativna pričakovanja. Pomembno je, da jih učimo ločevati med mislimi in čustvi, jih spodbujamo k bolj realističnemu razmišljanju ter jim pomagamo zamenjati negativni samogovor s spodbudnim (npr. »Zmorem!«) (Dobnik Renko, 2020).

e) Učenje o anksioznosti

Otroku razložimo, da je anksioznost normalen, a včasih pretiran odziv telesa – »lažni alarm«. Na razumljiv način predstavimo, kaj se dogaja v telesu, ko nas je strah, in kako mu lahko pomagamo obvladovati te občutke (Dobnik Renko, 2020).

3. Vloga staršev in sodelovanje z njimi

Starši so ključni partnerji v obravnavi otroške anksioznosti. Pomembno je, da razumejo naravo težav, poznajo strategije in podpirajo otroka na ustrezen način. Terapevti jim pogosto predstavijo svojo vlogo kot »trenerja«, ki jih usposobi za vsakodnevno pomoč otroku (Dobnik Renko, 2020). Pri delu s starši pojasnimo tudi neučinkovite pristope, kot so prepričevanje, kaznovanje ali prekomerno spraševanje o strahovih, ter jih naučimo, kako pomagati z empatijo, strukturiranostjo in potrpežljivostjo.

6 Povezava med anksioznostjo in psihofizičnim zdravjem

Anksioznost pri otrocih vpliva ne le na čustveno, ampak tudi na psihofizično zdravje. Dolgotrajna tesnoba povzroča fiziološke spremembe, kot so povečana raven stresnih hormonov, motnje spanja, prebavne težave, glavoboli, mišična napetost in izčrpanost (Kozina, 2016). Otrok z anksioznostjo ima oslabiljen imunski sistem, kar povečuje dovzetnost za bolezni. Psihološke posledice vključujejo zaskrbljenost, razdražljivost, zmanjšano koncentracijo in težave pri sprostitvi, kar vpliva na šolski uspeh in motivacijo za učenje (Dobnik Renko, 2020). Socialno lahko vodi v umik in težave v odnosih, kar povečuje tveganje za druge motnje, kot so depresija ali motnje hranjenja. Zgodnje prepoznavanje znakov tesnobe in celostna podpora so ključni za preprečitev resnejših težav ter za otrokovo zdravo rast in razvoj.

Literatura

- Dobnik Renko, M. (2020). Anksiozne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja* 29,1-8.
- Elliott, C. H. in Smith, L.L. (2010). Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana: Pasadena: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami: OZARA Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja.
- Foxman, P. (2004). *The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal*. U.S.: Hunter House Inc.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kavčič, T. in Fekonja, U. (2009). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 334-349). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett.
- Kozina, A. (2016). Anksioznost in agresivnost v šolah: Dejavniki, trendi in smernice za zmanjševanje. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Mandl, K. (2021). Prekinimo tišino: kako pomagamo otroku s selektivnim mutizmom? Pernica: Anksio.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mikuš Kos, A. (2024). Pomoč otrokom in mladostnikom v duševnih stiskah. Radovljica: Didakta.
- Pavlin, A. (2013). Sprostitvene tehnike za obvladovanje anksioznosti pri otrocih. Založba Psihosocialna pomoč.
- Shapiro, L.E. (2003). *Ščepec preventive: Kako preprečimo težave, preden se sploh pojavijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zdravstveni dom Kranj – Center za krepitev zdravja. (2020). Čuječnost: Kratke vaje za otroke. Zdravstveni dom Kranj. <https://www.zd-kranj.si/?subpageid=301>
- Zupančič M. (2009). Socialni razvoj dojenčka in malčka. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. (str. 255-277). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett.

VPLIV DIGITALNE DOBE NA PSIHOFIZIČNI RAZVOJ OTROKA V VRTCU

Povzetek: Digitalna doba močno vpliva na vse vidike našega življenja, vključno z vzgojo in izobraževanjem, pri čemer je posebna pozornost namenjena predšolskemu obdobju. V tem občutljivem razvojnem obdobju je ključnega pomena, da se digitalizacija v vzgojne procese vključuje premišljeno in nadzorovano. Predšolski otroci, ki so še posebej ranljivi, ne smejo biti izpostavljeni tehnologiji brez jasnega načrta in strokovnega vodstva. Napredek prinaša nove izzive, ki zahtevajo dobro premišljene rešitve, usmerjene v uravnotežen razvoj otrokovih gibalnih, kognitivnih in socialnih veščin. Gibanje ostaja osrednji del zdravega razvoja otrok, saj omogoča raziskovanje, učenje in grajenje osnovnih življenjskih spretnosti. Vendar se v predšolskem obdobju starost otrok, ki prihajajo v stik z digitalnimi mediji, vztrajno znižuje, obenem pa narašča čas, ki ga preživijo pred zasloni. Zato je odgovornost vzgojiteljev, da pridobijo ustrezne digitalne kompetence, s katerimi lahko presodijo, kdaj in kako smiselno vključiti tehnologijo v vrtčevsko okolje, pri tem pa zagotovijo, da digitalna sredstva podpirajo otrokovo igro, ustvarjalnost in razvoj, namesto da jih omejujejo.

Ključne besede: digitalna doba, proces vzgoje, ranljivost, prekomerna uporaba, gibanje

THE IMPACT OF THE DIGITAL AGE ON THE PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE KINDERGARTEN CHILD

Abstract: The digital age is having a profound impact on all aspects of our lives, including education, with a particular focus on the pre-school period. During this sensitive developmental period, it is crucial that digitalisation is integrated into educational processes in a thoughtful and controlled manner. Pre-school children, who are particularly vulnerable, should not be exposed to technology without a clear plan and expert guidance. Progress brings new challenges that require well-thought-out solutions aimed at a balanced development of children's motor, cognitive and social skills. Movement remains a central part of children's healthy development, enabling them to explore, learn and build basic life skills. However, the age of children's exposure to digital media is steadily decreasing in the pre-school years, while the amount of time spent in front of screens is increasing. It is therefore the responsibility of educators to acquire the appropriate digital competences to judge when and how to integrate technology into the kindergarten environment in a meaningful way, ensuring that digital resources support children's play, creativity and development, rather than limiting them.

Keywords: digital age, educational process, vulnerability, overuse, movement

Uvod

Vključevanje digitalnih tehnologij v vzgojo in izobraževanje na začetku 21. stoletja je pomenilo pomemben premik, saj so se računalniki in IKT začeli vpeljevati v predšolske ustanove. Pedagoški delavci so se prilagajali novim tehnologijam, medtem ko je tradicionalna pedagogika še vedno prevladovala. Pomembno je, da pri uporabi IKT ni toliko pomembna starost otrok, ampak cilji, ki jih želimo doseči, kar odpira širšo perspektivo uporabe tehnologij. Ključna je pripravljenost vzgojiteljev in njihova usposobljenost, da otrokom omogočijo kvalitetne izkušnje z IKT. Prav tako je sodelovanje staršev zelo pomembno, saj lahko poveča učinkovitost vključevanja tehnologij v otrokovo življenje. Čeprav otroci v zgodnjem otroštvu morda niso povsem zavedni vpliva tehnologij, so že del digitalne družbe, kar bo vplivalo na njihov nadaljnji razvoj. Zato je pomembno, da vzgojitelji in starši skupaj ustvarijo uravnotežen pristop k uporabi tehnologij, ki podpira osnovne pedagoške vrednote, kot so ustvarjalnost, komunikacija in socialna interakcija.

Tehnologija in predšolski otrok

Prvi stiki predšolskih otrok z novimi tehnologijami se odvijajo v domačem okolju in vrtcu, kar poudarja ključno vlogo odraslih pri oblikovanju odnosa do teh orodij. Stališča staršev in vzgojiteljev, pa tudi njihove izkušnje z uporabo tehnologij, močno vplivajo na to, kako bodo otroci dojemali in uporabljali IKT v svojem vsakdanjem življenju. To nas opozarja, kako pomembno je, da odrasli z odgovornostjo in premislekom uvajajo tehnologijo v otrokov svet ter jo povežejo s koristnimi in razvojnimi cilji.

Vitoulisova raziskava (2017) o stališčih bodočih vzgojiteljev glede uporabe digitalne tehnologije v vrtcu je pokazala, da so se negativna mnenja in stališča predšolske vzgoje do

sodobnih tehnologij spremenila ob pozitivnih izkušnjah in skozi praktično uporabo teh orodij. Ključni cilj je, da otrok postopoma razvija digitalno pismenost, pri čemer je treba zagotoviti, da je uporaba IKT v vrtcu smiselna in se uporablja zgolj takrat, ko prispeva k dodani vrednosti pri učenju in razvoju.

Karmen Usar in Lidija Jerše (2016) poudarjata, da je uporaba IKT v vrtcu smiselna, kadar vzgojitelji dosegajo zastavljene cilje, spodbujajo višje ravni otrokovega mišljenja, motivirajo otroke za dejavnosti, krepijo interakcije med odraslimi in otroki ter spodbujajo ustvarjalnost. Uporaba IKT v vrtcu torej ne bi smela biti le sama sebi namen, temveč mora imeti jasen pedagoški cilj. IKT močno vpliva na način razmišljanja in dojetanja sveta, saj deluje kot zunanja spodbuda, ki oblikuje možgane. Otroci in mladostniki se učijo predvsem z opazovanjem in posnemanjem vzorcev iz okolja. S pomočjo IKT dostopajo do številnih, pogosto nasprotujočih si vsebin, ki vplivajo na njihovo vedenje in posledično tudi na razvoj možganskih struktur (Gold, 2015). Zasloni in digitalne tehnologije vplivajo na razvoj otrok, še posebej v zgodnjem otroštvu. Otroci potrebujejo neposreden stik z okoljem, kjer raziskujejo svet skozi vse čute, kar je ključno za njihov kognitivni razvoj. Prekomerna izpostavljenost zaslonom lahko omeji ta proces, saj otrok v zgodnji fazi razvoja najbolj napreduje z neposredno interakcijo z drugimi osebami, zlasti v pogovorih z odraslimi. Povečana uporaba tehnologij postavlja vprašanje, kako bodo otroci obvladovali izzive resničnega sveta, če bodo več časa preživeli v virtualnem okolju, ki ni nujno odraz resničnosti. Pomembno je najti ravnotežje med tehnologijami in otroškim raziskovanjem sveta, da tehnologija podpira, ne pa nadomešča, otrokov razvoj.

Vpliv na fizični razvoj in zdravje otroka

Za zdrav fizični razvoj otroci nujno potrebujejo veliko naravnega gibanja, ki ga najlažje dosežejo na svežem zraku, kjer lahko učinkovito porabijo svojo energijo. Če nimajo dovolj priložnosti za gibanje, se lahko pojavijo težave, kot so slabo prehranjevanje, motnje v spanju, povečana razdražljivost in nestrpnost (Zalokar Divjak, 2000).

Prekomerno sedenje pred digitalnimi zaslonom preprečuje tovrstno gibanje na prostem. Dolgotrajna izpostavljenost zaslonu lahko slabo vpliva na držo in hrbtenico, povzroči težave z očmi ter negativno vpliva na živčni sistem. To vse poudarja pomen ravnotežja med telesno aktivnostjo in časom preživetim pred zasloni za zdrav razvoj otrok.

Vpliv na kognitivni razvoj otroka

Razvoj možganov je tesno povezan z gibalnimi sposobnostmi in razvojem čutil, še posebej pa z njihovo medsebojno povezavo. Ko ta povezava ni ustrezno razvita, se možgani ne morejo razvijati na optimalni ravni, kar lahko povzroči težave, kot so slabša gibalna koordinacija, težave z govornimi sposobnostmi, zmanjšana sposobnost reševanja problemov in oslabljen zavest o lastnem telesu. Ameriška akademija za pediatrijo opozarja, da otroci, ki že od zgodnjega otroštva preživijo veliko časa pred zasloni, tvegajo težave z govorom in pozornostjo. Za zdrav razvoj in učenje otroci nujno potrebujejo socialne interakcije, saj brez njih lahko pride do kognitivnih zamud (Gold, 2015).

Vpliv na socialni razvoj otroka

Otrok je že od rojstva socialno bitje, ki uživa v opazovanju drugih otrok, čeprav se v začetku še ne vključuje v igro. Njegove prve socialne izkušnje in veščine se oblikujejo v družinskem okolju, ki ima ključno vlogo pri nadaljnjem razvoju odnosov z drugimi. Kakovostni odnosi v družini so temelj za otrokovo socialno prilagoditev v širšem okolju, kot je vrtec. Ko otrok začne obiskovati vrtec, se mora naučiti prilagoditi različnim vedenjskim vzorcem in načinom sodelovanja z vrstniki ter odraslimi, saj prihajajo iz različnih družinskih in kulturnih okolij. Vrtec je zato odlično okolje za socialno učenje, kjer otroci pridobivajo odgovornost in razvijajo samostojnost (Škrubej, 2017). Seveda pa se ob tem pojavijo tudi konflikti med otroki. Naloga vzgojitelja je, da otroke nauči mirnega reševanja teh nesoglasij, spodbujajoč iskanje kompromisov in komunikacijo. Ko pa so otroci dovolj razviti, jim je treba omogočiti, da sami prevzamejo odgovornost za reševanje težav z vrstniki. Otroke pritegnejo okolja, kjer

so jasno načrtana pravila obnašanja, saj jim ta omogočajo občutek varnosti. Pravila niso pomembna le za nadzor, temveč tudi za učenje družbeno sprejemljivega vedenja. Hkrati so ključna za vzpostavitev dobrih medosebnih odnosov, kar prispeva k uspešnemu socialnemu razvoju (Škrubej, 2017).

Vpliv na psihični in emocionalni razvoj otroka

Digitalni mediji lahko prinesejo čustvene in intelektualne vplive, ki so včasih prijetni, vendar pogosto ne koristijo otrokovemu razvoju. Zlasti se izpostavi problem psihične odvisnosti, ki nastane zaradi nenehnega iskanja novih dražljajev, kar vodi v zmanjšano sposobnost koncentracije, notranji nemir in napetost pri otrocih. To izpostavljajo tudi strokovnjaki, kot so Sears in Martha Sears (2004), ki opozarjata na to, da otroci do določene starosti ne ločijo med domišljijo in resničnostjo, kar je še posebej problematično, če so zgodbe prikazane zelo realno. Drugi ključni vidik, ki ga avtorji omenjajo, je otopelost otrok, ki nastane zaradi prekomerne izpostavljenosti nasilju na televiziji. Otroci, ki pogosto gledajo nasilne vsebine, lahko razvijejo otrplost do nasilja in ne čutijo žalosti ali sočutja ob gledanju tragičnih prizorov. To vodi v to, da se otroci lahko čustveno "zamrznejo", saj prevečkrat naletijo na podobe, ki jih zaradi prekomerne izpostavljenosti ne ganejo več. Ta zapis opozarja na pomembnost uravnotežene izpostavljenosti medijem v zgodnjem otroštvu. Zdrav razvoj zahteva, da so otroci izpostavljeni vsebinam, ki spodbujajo njihov intelektualni, čustveni in socialni razvoj, medtem ko pa je treba omejiti vplive, ki lahko vodijo v negativne učinke, kot so odvisnost od televizije in čustvena otopelost.

Vpliv na otrokovo vedenje

V zgodnjem otroštvu so otroci dovzetni za posnemanje, zlasti svojih bližnjih, kot so starši, bratje in sestre. Danes pa otroci vse pogostejše iščejo vzore v televizijskih in izmišljenih likih, ki niso vedno primeren model za zdrav razvoj. Problem nastane, ko ti liki ne ponujajo zdravih zgledov in ne pomagajo pri soočanju z izzivi odrasčanja. Zato je pomembno, da starši spremljajo, kaj otroci gledajo, ter jih usmerjajo k vsebinam, ki spodbujajo pozitivne vrednote, empatično vedenje in zdravo čustveno izražanje. Pomembno je, da otroci razvijajo sposobnost razumevanja in izražanja svojih čustev ter postavljanja meja do nasilja.

Prekomerna uporaba digitalizacije pri predšolskih otrocih

Prekomerna izpostavljenost zaslonom prinaša številne negativne posledice, ki jih je pomembno prepoznati in se nanje odzvati. Motnje v razvoju pozornosti: dolgotrajna izpostavljenost hitrim, dinamičnim vsebinam lahko zmanjša otrokovo sposobnost za osredotočanje na naloge v resničnem svetu, kar je ključnega pomena za njihov kognitivni razvoj. Fizična neaktivnost: zaslon pogosto postane nadomestilo za telesno igro in gibanje. Otrok, ki več časa preživi pred zaslonom, se manj giba, kar vodi v telesne težave, kot so slaba mišična razvitost in povečano tveganje za debelost. Socialna izolacija: preživljanje časa pred zasloni zmanjša otrokov stik z vrstniki in odraslimi, kar pomeni manj socialne igre, ki je nujna za razvoj socialnih in komunikacijskih spretnosti.

Gibanje kot ključni dejavnik v predšolskem obdobju

Gibanje je pri predšolskih otrocih ključno za njihov zdrav razvoj. Pripomore k razvoju motoričnih spretnosti, koordinacije, ravnotežja in splošne telesne pripravljenosti. Gibanje pa ni pomembno le za fizično zdravje, temveč ima tudi številne druge koristi:

- Razvoj kognitivnih sposobnosti: telesna aktivnost spodbuja razvoj možganov in povečuje povezave med nevroni, kar ima pozitiven vpliv na spomin, pozornost in reševanje problemov.
- Socialni razvoj: aktivnosti, kot so igre z vrstniki, pomagajo otrokom razvijati socialne veščine, kot so sodelovanje, deljenje in reševanje konfliktov.
- Emocionalni razvoj: gibanje pomaga otrokom, da se spoprijemajo z različnimi čustvi, kot so frustracija ali navdušenje, ter jih nauči obvladovati svoja čustva.
- Digitalne tehnologije imajo svoj prostor v vzgoji, vendar jih je treba uporabljati zmerno in v ustreznem kontekstu, da ne zmanjšajo priložnosti za fizično aktivnost, osebno interakcijo in razvijanje osnovnih socialnih veščin. Pri tem so starši in vzgojitelji ključni pri postavljanju meja in spodbujanju zdravih navad, ki otrokom omogočajo celostni razvoj.

Zaključek

Razmišljanje o zdravi in odgovorni uporabi spleta nas spodbuja k razumevanju, kako globoko so tehnologije vpete v naše vsakdanje življenje. Kot družba smo soočeni z izzivom iskanja ravnovesja med koristmi digitalnih naprav in njihovimi negativnimi vplivi, še posebej na otroke v obdobju razvoja. Starši imajo ključno vlogo pri učenju otrok o mejah in odgovorni uporabi naprav, pri čemer sami pogosto potrebujejo podporo strokovnjakov. Raziskave o vplivih digitalnih vsebin na otrokov razvoj hitro napredujejo, kar bo pomembno prispevalo k oblikovanju preventivnih ukrepov in programov pomoči. Ključno je, da vsi razvijamo zdrav odnos do tehnologij in otroke vzgajamo v kritičnem in odgovornem odnosu do digitalnega sveta.

Literatura

- Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi: priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do digitalne tehnologije od rojstva do najstniških let (B. Trobentar, prev.). Didakta.
- Sears, W., in Sears, M. (2004). Uspešen otrok (S. Jesenovec Petrović in B. Petrović Jesenovec, prev.). Didakta.
- Škrubej, A. (2017). Socialni razvoj otroka. Vzgoja, 19(73), 18–19.
- Usar, K., in Jerše, L. (2016). Smernice za uporabo IKT v vrtcu. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Vitoulis, M. 2017. The formation of pre-service early childhood educators' perceptions about ICT use in early childhood education after an experiential approach. *European Journal of Education Studies*, 3(5), 22–37.
- Zalokar Divjak, Z. (2000). Vzgajati z ljubeznijo. Gora.

UČENJE REŠEVANJA KONFLIKTOV

Povzetek: Sposobnost in znanje reševanja konfliktov je ključna kompetenca, ki osebam omogoča učinkovito soočanje z medosebnimi nesoglasji. V pedagoškem kontekstu je razvoj teh veščin bistven za vzpostavljanje pozitivne učne klime in spodbujanje sodelovanja med učenci (Pečan, 2018). Zaradi ugotovitev, da imajo učenci primanjkljaje pri obvladovanju socialnih veščin, vključno s konstruktivnim reševanjem konfliktov, je potrebno učencem omogočiti urjenje v strukturiranem okolju, kot je šola. Uspešno soočanje s konfliktnimi situacijami vpliva tudi na oblikovanje učenčeve pozitivne samopodobe. Prispevek predstavlja teoretične osnove konfliktov, pomen učenja reševanja le-teh v šolskem okolju ter metode in strategije za njihovo obvladovanje. Praktični del prispevka predstavlja program treninga konstruktivnega reševanja konfliktov za učence drugega triletja. Program se izvaja v obliki delavnic kot preventivna dejavnost ali intervencija v razredih, kjer so konflikti pogosti. Vsebina se nanaša na interakcijske vaje povezovanja in sodelovanja, osnove učinkovite komunikacije, prepoznavanje in regulacije čustev ter strategije uspešnega reševanja konfliktov, vključno z mediacijo.

Ključne besede: medsebojni konflikti, učenje reševanja konfliktov, šolska mediacija, oblikovanje pozitivne samopodobe, učenci 2. triletja

LEARNING TO RESOLVE CONFLICTS

Abstract: The ability to achieve and the knowledge about conflict resolution is a key competence, which allows individuals to effectively confront interpersonal disagreements. Within the educational context, the development of such skills is essential in maintaining positive classroom climate and in encouraging student collaboration (Pečan, 2018). Findings suggest that students present with social skills deficits, including resolving conflicts constructively, which points to the importance of implementing the improvement thereof in a structured environment, for example in educational facilities. Furthermore, successful conflict resolution affects a student's self-image. This article introduces the theoretical bases of conflicts, the significance of acquiring the skill set to resolve them, and the methods and strategies of controlling them. The empirical section presents the constructive conflict resolution training program for the second triennium students. The program is carried out in the form of workshops, as a means of prevention activity or intervention, in classes where conflicts are common. The program's content is based on interactive, connection and collaboration building activities; it leans on the foundations of effective communication, emotion recognition and regulation, as well as on successful conflict resolution strategies, including mediation.

Key words: interpersonal conflicts, training conflict resolution, school mediation, building positive self-image, second triennium students

1. Uvod

Konflikti so neizogiben del človeških interakcij in se pojavljajo v vseh družbenih kontekstih, vključno s šolskim okoljem. Čeprav imajo konflikti pogosto negativen prizvok, lahko ob ustreznem pristopu predstavljajo priložnost za učenje, rast in izboljšanje medosebnih odnosov (Ule, 2009). Konflikti nam pogosto povzročajo stres, predvsem ko nimamo ponotranjenih ustreznih strategij soočanja z njimi, kar nas vodi bodisi v nekonstruktivni pristop v problemski situaciji bodisi v umik. V izobraževalnem procesu je zato pomembno, da učenci pridobijo veščine prepoznavanja, razumevanja in konstruktivnega reševanja konfliktov, kar prispeva k boljšemu učnemu okolju in pripravi na izzive v širši družbi (Povšnar, 2021).

2 Pomen učenja reševanja konfliktov v šolskem okolju

Deutsch (2006) konflikt opredeli kot situacijo, v kateri dve ali več strani zaznavajo nezdržljivost svojih interesov, potreb ali vrednot. Vzroki za nastanek konfliktov so različni in lahko vključujejo pomanjkanje komunikacije, različne vrednote, tekmovalnost ali omejene vire. Pomembno je razumeti, da konflikti sami po sebi niso negativni; način njihovega reševanja določa, ali bodo imeli pozitivne ali negativne posledice (Kreidler, 2013).

Šolsko okolje predstavlja prostor, kjer učenci razvijajo socialne veščine, ki jih bodo uporabljali skozi vse življenje. Učenje reševanja konfliktov v šoli je zato ključnega pomena za:

- Izboljšanje medosebnih odnosov: Učenci, ki obvladajo veščine reševanja konfliktov, lažje vzpostavljajo in ohranjajo pozitivne odnose s sovrstniki, kar zmanjšuje pojavnost nasilja in medvrstniškega nadlegovanja (Pečan, 2018).
- Spodbujanje sodelovanja: Sposobnost konstruktivnega reševanja nesoglasij krepi timsko

delo in skupinsko učenje, kar je bistveno za uspeh v sodobnem izobraževalnem okolju (Povšnar, 2021).

- Razvoj čustvene inteligentnosti: Učenci se naučijo prepoznavati in upravljati lastna čustva ter razumevati čustva drugih, kar prispeva k boljši empatiji in socialni zavesti (Goleman, 1995).
- Krepitev pozitivne samopodobe, saj so učenci, vešči v soočanju s konfliktnimi situacijami, pogostejše deležni potrditve s strani vrstnikov in odraslih.

3 Strategije za učenje reševanja konfliktov

Obstaja več pristopov za poučevanje veščin reševanja konfliktov v šolskem okolju:

- Trening socialnih veščin: Načrtovane dejavnosti, ki učence učijo komunikacijskih spretnosti in strategij za obvladovanje jeze, so ključne za preprečevanje in reševanje konfliktov (Ule, 2009).
- Izkusveno učenje: Uporaba vlog, simulacij in skupinskih projektov omogoča učencem, da v varnem okolju preizkusijo različne pristope k reševanju konfliktov in reflektirajo o svojih izkušnjah (Pečan, 2018).
- Nenasilna komunikacije: Model, ki ga je razvil Rosenberg (2003), uči izražanja potreb in občutkov na način, ki zmanjšuje obrambne reakcije in spodbuja razumevanje.
- Vrstniška mediacija: Mediacija se po Prgič (2011) uvršča v oblike alternativnega reševanja sporov. Kreidler (2013) dodaja, da programi, kjer učenci prevzamejo vlogo mediatorjev, pomagajo pri reševanju sporov med sovrstniki. Ta pristop spodbuja odgovornost, empatijo in aktivno poslušanje.

4 Vloga učitelja/svetovalnega delavca pri spodbujanju konstruktivnega reševanja konfliktov

Učitelj/svetovalni delavec ima pri oblikovanju učnega okolja ključno vlogo, saj lahko spodbuja konstruktivno reševanje konfliktov. Učitelji, ki sami uporabljajo učinkovite strategije reševanja konfliktov, služijo kot vzor učencem (Povšnar, 2021). Deutsch (2006) meni, da je spodbujanje odprte komunikacije in zagotavljanje, da se vsi učenci počutijo slišane in spoštovane, temelj za uspešno reševanje nesoglasij. Pri posredovanju pri konfliktih lahko učitelji delujejo kot nevtralni posredniki (mediatorji), ki pomagajo učencem pri iskanju rešitev in učenju iz konfliktnih situacij (Ule, 2009). Načrtno vključevanje tem, povezanih s konflikti in njihovim reševanjem v učni načrt, omogoča sistematičen razvoj teh veščin pri učencih (Goleman, 1995).

5 Praktični del

Učinkovita oblika učenja reševanja konfliktov so delavnice, ki potekajo kot preventivna dejavnost ali kot intervencija v oddelčnih skupnostih, kjer so konflikti pogosti, njihovo reševanje pa manj uspešno. Uporabljene metode dela so socialne igre, simulacijske igre, asociacije, igre vlog, nedokončane zgodbe. Uspešna tehnika je modeliranje, ko učitelj veščino (npr. uporaba »jaz« sporočil) demonstrira, učenci ga opazujejo ter nato tehniko vadijo. Vsakokratna delavnica je sestavljena iz uvodne motivacijske igre, kratke razlage obravnavane teme, interakcijskih vaj ter ponovitve ali refleksije. Učenci dobijo domačo nalogo, ki se nanaša na uporabo obravnavanih veščin v vsakodnevnih situacijah.

Vsebina delavnic:

- Spoznavanje in sodelovanje, kjer se učenci preko interakcijskih iger bolje spoznajo in se povežejo. V skupini, kjer se počutijo sprejete in varne, imajo možnost aktivnega sodelovanja ter pridobivanja pozitivnih izkušenj.
- Značilnosti verbalne in neverbalne komunikacije, kjer učenci spoznajo pomen kakovostnega besednega sporazumevanja in se naučijo dati pomen nebesednim sporočilom. Poudarek je na aktivnem poslušanju in treningu t. i. »jaz« sporočil, pri katerih izhajamo iz sebe in lastnih občutij, ne obsojamo sogovornika in ne prelagamo odgovornosti nanj.
- Prepoznavanje in izražanje čustev ter regulacije le-teh, kjer je delo v delavnicah osredotočeno na prepoznavanje lastnih in sogovornikovih čustev ter pomembnost uravnavanja čustev (prim. jeze).

- Konflikti in reševanje le-teh, kjer učenci spoznajo, kaj je konflikt ter različne načine reševanja le-teh (umik, izglajevanje, kompromis, prevlada in razreševanje). V skupini vadijo tehnike konstruktivnega reševanja konfliktov.
- Predstavitve mediacije kot prostovoljnega in učinkovitega načina reševanja konfliktov, kjer mediator usmerja in pomaga sprotima osebam zgladiti spor in poiskati rešitev, sprejemljivo za oba udeleženca. Z igro vlog se učencem predstavi proces mediacije, kjer imata udeleženca možnost predstaviti svoj vidik problema ter s pomočjo mediacijskih tehnik in vprašanj doseči mirno razrešitev konflikta oz. sprejeti dogovor.

Zaključek

Učenje in posledično usposobljenost reševanja konfliktov sta pomembna za socialni razvoj posameznika, oblikovanje njegove samopodobe in kakovost medosebnih odnosov v šolskem okolju. S sistematičnim pristopom k poučevanju teh veščin lahko šola ustvari pozitivno klimo, ki spodbuja sodelovanje, razumevanje in medsebojno spoštovanje. Učenci, vključeni v program učenja reševanja konfliktov, so uspešnejši v socialnih odnosih in na osnovi dobrih medosebnih izkušenj oblikujejo pozitivno samopodobo. Ko v konfliktni situaciji ne uspejo doseči dogovora, se v večji meri poslužujejo mediacije. Kot nadgradnja šolske mediacije kot alternativnega reševanja konfliktov, kjer je mediator učitelj ali svetovalni delavec, je v šolski prostor smiselna umestitev tudi vrstniške mediacije.

Literatura

- Deutsch, M. (2006). Cooperation and Conflict: A Personal Perspective on the History of the Social Psychological Study of Conflict Resolution. *Negotiation Journal*, 22(4), 559-572.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Kreidler, W. J. (2013). *Creative Conflict Resolution: More than 200 Activities for Keeping Peace in the Classroom*. Good Year Books.
- Maksimović, Z. (1991). Preventivni projekt »Mladinske delavnice«, Program delavnic za 8. razred za DMS skupine. Društvo za preventivno delo,
- Pečan, P. (2018). Učinkovito reševanje konfliktov v šolskem okolju. Didakta.
- Povšnar, M. (2021). Socialne veščine in reševanje konfliktov pri mladostnikih. Psihološki zbornik.
- Prgič, J. (2011). Mediacija za otroke: konstruktivno reševanje konfliktov in mediacija za otroke od 4. do 9. leta. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Rosenberg, M. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Puddle Dancer Press.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar, N. in Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Ule, M. (2009). Psihologija komunikacije. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

SPROSTITVENE DEJAVNOSTI ZNOTRAJ POUKA

Povzetek: Sprostitutvene dejavnosti znotraj pouka bistveno pripomorejo k uspešnejšemu učnemu procesu v šoli. Z njimi otroke sprostim, jih umirim, pripravim na naslednje miselne procese ali pa dejavnosti uporabimo kot uvodno motivacijo za različne učne dejavnosti. Dotaknili se bomo nekaterih teoretičnih izhodišč, v katerih bomo izvedeli, čemu so sprostitutvene tehnike namenjene in kako vplivajo na psihofizično zdravje otrok. V nadaljevanju bodo predstavljene sprostitutvene in gibalne dejavnosti ter dihalne tehnike, ki jih lahko uporabimo znotraj pouka. Le te pripomorejo k umirjanju, sproščanju, lažji zapomnitvi snovi, k boljši koncentraciji in gibljivosti telesa. Vse te dejavnosti si prizadevajo za doseg notranjega miru, ki ga otroci vse bolj potrebujejo, saj so vsakodnevno izpostavljeni množici zunanjih dražljajev ter številnim pričakovanjem in zahtevam okolice. Menim, da je izvajanje teh dejavnosti v današnjem času izjemnega pomena.

Ključne besede: sprostitutvene dejavnosti v šoli, gibanje, dihalne tehnike

RELAXATION ACTIVITIES WITHIN LESSONS

Abstract: Relaxation activities during lessons significantly contribute to a more successful learning process at school. They help to calm and relax children, prepare them for upcoming cognitive tasks, or serve as an introductory motivation for various learning activities. We will examine some theoretical foundations to understand the purpose of relaxation techniques and their impact on the psychophysical health of children. Furthermore, specific relaxation activities and breathing techniques suitable for use during lessons will be presented. Such activities help with calming down, relaxation, easier memorization of content, improved concentration, and better physical flexibility. All these activities aim to achieve inner peace, which children increasingly need as they are daily exposed to a multitude of external distractions and numerous expectations and demands from their surroundings. I believe that implementing these activities is of significant importance in today's world.

Keywords: relaxation techniques in education, movement, breathing techniques

1 Uvod

Gibanje je ena od osnovnih potreb tako otrok kot odraslih ter eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Današnji način življenja otroke pogosto usmerja v pretežno sedeči način življenja, saj otroci sedijo pri zajtrku, na poti v šolo, večji del pouka, pri kosilu, domači nalogi, v prostem času (pri branju in uporabi elektronskih naprav) ter pri večerji. Otroci tako sedijo vedno več ur dnevno, zato je vključevanje sprostitutvenih dejavnosti z gibanjem ključnega pomena za njihovo psihofizično zdravje.

2 Sprostitutvene in gibalne dejavnosti znotraj pouka

Učenci imajo v dopoldanskem času na urniku več različnih predmetov, v dodatne aktivnosti pa so vključeni tudi v jutranjem varstvu in podaljšanem bivanju oziroma razširjenem programu. To od njih zahteva dolgotrajno miselno aktivnost, dobro koncentracijo in veliko vztrajnosti. Da bi otroci lažje usvojili različne učne vsebine in pri njih aktivno sodelovali, jim lahko pomagamo z različnimi didaktičnimi pristopi ter kratkimi premori, s katerimi prekinemo delo, razbremenimo možgane in se nadihamo svežega zraka. Te dejavnosti lahko izvedemo kot uvodno motivacijo – pripravo na učno temo – ali kot sprostitutev pred, med in po pouku.

2.1 Cilji gibalnega odmora

Cilji gibalnega odmora se ne povezujejo samo s športom, temveč tudi z drugimi predmetnimi področji. Sprostitutvene dejavnosti lahko uporabimo prav pri vseh predmetih. Številni avtorji, med njimi tudi Dežman (1988), poudarjajo velik pomen gibalnega odmora, ki vpliva na:

- odpravljanje negativnih posledic dolgotrajnega sedenja (poživitev krvnega obtoka, frekvence dihanja ter aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,
- razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa in navajanje na zdrav način življenja,
- spodbujanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci,
- izboljšanje trenutnega počutja,
- povečanje pozornosti,
- izboljšanje socialne klime v razredu.

2. 2 Vpliv sprostitvenih in gibalnih dejavnosti na možgane

Osnova nevroedukacije je prepletanje gibanja in učenja, saj sta to tesno povezana procesa v možganih, ki se med seboj prepletata in dopolnjujeta. Gibanje povečuje pretok krvi v možganih in s tem izboljšuje kognitivne funkcije, kot so spomin, pozornost in izvršilne funkcije. Poleg tega se lahko učenje in gibanje dopolnjujeta tudi v smislu spodbujanja rasti novih nevronske povezave v možganih. Otroci, ki živijo v okolju, ki jim omogoča pridobivanje najrazličnejših gibalnih izkušenj, razvijejo gostejše sinapse kot otroci, ki teh izkušenj nimajo. Tako kot športniki trenirajo mišice, obstajajo mnoge spretnosti, pri katerih je potrebno nadaljevati z učenjem ali s treningom, da vzdržujemo te spremembe v možganih, sicer jih izgubimo oz. ugasnejo (Tancig, 2014, str. 74).

2. 3 Sprostitvene in gibalne dejavnosti, ki jih lahko uporabimo znotraj pouka

Zdravi in telesno dejavni otroci se učijo bolje. Večkrat zato slišimo: »When you move more, you learn more«. V tako imenovane »možganske odmore« oziroma »minute za zdravje« lahko uvrščamo širok nabor dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na telesno in duševno počutje otrok ter spodbujajo njihovo zbranost in učni uspeh. Mednje sodijo dihalne tehnike, različni položaji joge (tudi joga na stolu in pravljica joga), vaje Brain Gym, sprostitvene vaje ob glasbi, ples, meditacija, čuječnost, igre vlog, družabne in socialne igre ter dejavnosti v parih in skupinah. Z različnimi vajami spodbujamo tudi pravilno telesno držo, kar je še posebej pomembno v času intenzivne rasti otrok. Nekatere dejavnosti lahko izvajamo zunaj šolskih prostorov – na primer na šolskem igrišču, v gozdu ali na prostem, kjer otroci gibanje povežejo z raziskovanjem, igro in učenjem v naravi.

2. 3. 1 Dihalne tehnike, čuječnost, meditacija, joga

Dihalne tehnike so odlično orodje za umiritev in zbiranje energije, potrebne za uspešno delo. Za njihovo izvajanje otroci ne potrebujejo materialnih pripomočkov, dodatnega prostora ali veliko časa – dovolj je, da ostanejo na svojem mestu, se osredotočijo na globok in počasen vdih ter enako počasen izdih, pri tem pa usmerijo misli na dihanje in opazujejo izmenjavo zraka. Tehnike prizemljitve: Te tehnike so primerne, ko otroka preplavljajo močna čustva ali neprijetne misli, ki jih ne uspe več nadzirati. S pomočjo tehnik prizemljitve otroka zamotimo in usmerimo pozornost stran od negativnih misli in čustev, tako da se osredotoči na trenutno dogajanje, bodisi z miselnimi vsebinami bodisi z usmerjanjem pozornosti na senzoriko.

Mišična relaksacija: Te tehnike se osredotočajo na telo, kjer izmenično napenjamo in sproščamo mišice, da dosežemo občutek sprostitve. Mišična relaksacija pospeši krvni obtok, zniža srčni utrip, pomaga pri boljši odzivnosti na stres in omogoča večje zavedanje lastnega telesa. Pomembno je, da otroci med vajo dihamo počasi in globoko – ko napnejo mišice, globoko vdihnejo, ob sproščanju pa izdihnejo in občutijo sprostitve.

Čuječnost: Gre za namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj, brez razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Čuječnost pomeni biti nepristranski in neobsojajoči opazovalec dogajanja v trenutku, z uporabo vseh čutil. Z njeno pomočjo znižamo tesnobo, izboljšamo koncentracijo ter bolje razumemo sebe in svoje reakcije. Otrokom pomaga pri boljšem odzivanju pod pritiskom in pri samokontroli.

Meditacija: Poznamo več vrst tehnik meditacije. Nekatere se nanašajo na videnje določenih predmetov, oseb, pokrajin, okoliščin itd., druge pa imajo za cilj najti stanje praznine. Meditacija dejansko povzroči telesne spremembe: dihanje postane globlje, pri tem pa pride v krvni obtok več kisika, možgani so bolj prekravljeni, odpor kože se zmanjša (Zagorc, 2003, str. 31).

Joga na stolu: Joga na stolu je prilagojena oblika joge, pri kateri se vse vaje izvajajo sede ali ob opori stola. Vključuje dihalne tehnike, nežne raztezne in krepilne vaje ter sprostitvene metode, s čimer spodbujamo telesno gibljivost, duševno sprostitve in splošno dobro počutje – vse to na varen in dostopen način. Vizualizacija, pravljica joga: Ta tehnika je otrokom, pri katerih so domišljijske vsebine že močno prisotne, pogosto zelo blizu. Za razliko od sanjarjenja, pri vizualizaciji doživljanje vodimo in usmerjamo. S predstavljanjem prijetnih slik, podob, spominov, misli ali krajev lahko vizualizacija lajša stres, anksioznost ter blaži glavobole in druge bolečine.

2. 3. 2 Brain Gym

Brain Gym temelji na prepričanju, da je učenje tesno povezano z gibanjem in motoričnim učenjem. Gibanje telesa namreč močno vpliva na čustveno in mentalno dogajanje v možganih. Skrbno zasnovane gibalne vaje neposredno stimulirajo delovanje možganov, kar spodbuja učinkovito učenje ter aktivira skrite potenciale.

2. 3. 3 Sprostitutvene vaje ob glasbi, ples

Sprostitutvene vaje ob glasbi z uporabo izbrane pomirjujoče glasbe spodbujajo globoko telesno in duševno sprostitve. Glasba pomaga umiriti misli, uravnava dihanje ter zmanjševati napetost in stres. Vaje lahko vključujejo vizualizacijo, zavestno dihanje, nežno gibanje ali preprosto poslušanje, z namenom vzpostavljanja notranjega ravnovesja in boljšega počutja. Med predvajanjem glasbe učenci ležijo, sedijo ali se v tišini gibajo, medtem ko izvajajo preproste vaje, kot so raztezanje ali sproščanje mišic. Gibanje ob glasbi lahko poteka tudi brez vodenja – prepuščeno njihovem osebnemu izrazu.

2. 3. 4 Socialne igre, igre vlog

S pomočjo socialnih iger spodbujamo razvoj socialnih spretnosti, otrokovo samopodobo, samovrednotenje in samozaupanje. Prek iger vlog se učenci postavljajo v vlogo drugih oseb, kar spodbuja empatijo in razumevanje. Z otroki se igramo različne igre: igre predstavljanja in spoznavanja, igre razlik in podobnosti, igre za krepitev skupinske identitete, igre, ki spodbujajo sodelovanje, ter igre za reševanje sporov in konfliktov.

2. 3. 5 Pouk na prostem, v gozdu

Pouk na prostem je organizirana oblika učenja, ki poteka zunaj šolskih prostorov. Temelji na filozofiji izkustvenega učenja in okoljske vzgoje, kjer imajo izkušnje iz naravnega okolja ključno vlogo pri pridobivanju znanja. Pri pouku na prostem ločimo dva pristopa: samostojno učenje, kjer učitelj učencem omogoči, da sami raziskujejo in pridobivajo izkušnje ter vodeno učenje, pri katerem učitelj pripravi načrtovane dejavnosti za usmerjeno učenje.

Zaključek

Gibanje ima odločilen vpliv na učenje, saj je učenje najbolj učinkovito takrat, ko je učenec tako miselno kot telesno dejaven. Gibalne in sprostivne dejavnosti odpirajo vrata do poglobljenega učenja. Otrokom omogočajo dobro počutje, podpirajo psihofizično zdravje in spodbujajo njihov zdrav razvoj. Vplivajo na koordinacijo gibanja celotnega telesa, zbranost, spomin, obvladovanje hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja, branje, pisanje, jezikovne in matematične spretnosti, komunikacijo, ravnotežje, obvladovanje stresa, motivacijo, osebno rast, samozaupanje in samopodobo. Z različnimi dejavnostmi in tehnikami si prizadevamo doseči notranji mir – tisto notranje ravnovesje, ki ga otroci v svetu, preplavljenem z zunanjimi dražljaji in številnimi pričakovanji okolice, vse bolj potrebujejo.

Literatura

- Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana. Fakulteta za telesno kulturo.
- Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka.
- Tancig, S. (2014). Novejša spoznanja nevroedukacijskih znanosti o specifičnih učnih težavah. Zbornik prispevkov 4. mednarodne konference Otroci in mladostniki s specifičnimi učnimi težavami – podpora pri uresničevanju njihovih potencialov. Ljubljana: Društvo Bravo.
- Zagorc, M. (2003). Sprostimo se. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. (2020). Joga v šoli: interno gradivo za slušatelje seminarja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Center za vseživljenjsko učenje Fakultete za šport.
- Brodej, Z. in Pečovnik B. (2017). Pomen gibanja za zdravje otrok. Pridobljeno, 6. 4. 2025 s spletne strani https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf
- The Colorado Education Initiative. (2012). Take a Break! Teacher Toolbox. Pridobljeno 9. 4. 2025 s spletne strani <http://www.coloradoeducationinitiative.org/wp-content/uploads/2014/08/CEI-Take-a-Break-Teacher-Toolbox.pdf>
- Počutim se dobro. Tehnike sproščanja. (2024). Pridobljeno 14. 4. 2025 s spletne strani https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/05/Pocutim-se-dobro_3-sklop.pdf

UMIRIM UM IN TELO

Povzetek: V današnjem času, ko družba spodbuja tekmovalnost, hitenje in nenehno doseganje uspehov, je zelo pomembno, da znamo poskrbeti za dobrobit učencev in mladostnikov. Hiter šolski ritem in številne obveznosti, na drugi strani pa vedno daljše preživljanje časa pred ekrani, pri otrocih pogosto povzročajo stres, nemir in težave s koncentracijo. Zato je ključno, da jih učitelji znamo umiriti in jih naučiti, kako umirijo tudi sami sebe. Sama to vključujem v pouk, med odmori, pri prehodih med dejavnostmi in v podaljšanem bivanju. Z učenci izvajam jogijske vaje, čuječnost, sprostitevne vaje, vizualizacije ter veliko časa preživimo v gozdu, ki ponuja številne možnosti za sprostitev in umiritev. Redno izvajanje teh vaj pripomore k boljšemu čustvenemu ravnotežju, večji učni uspešnosti, boljšim medosebnim odnosom ter sproščenemu in spodbudnemu vzdušju v razredu, kjer se dobro počutimo tako učenci kot učitelji.

Ključne besede: umirjanje učencev, sprostitevne tehnike, gibalne vaje, čuječnost, pozitivno učno okolje

CALMING MIND AND BODY

Abstract: In today's world, where society encourages competition, haste, and the constant pursuit of success, it is especially important that we know how to take care of the well-being of students and young people. A fast-paced school environment, numerous obligations, and increasingly prolonged screen time often cause stress, restlessness, and concentration problems in children. Therefore, it is essential that teachers know how to help students calm down and teach them how to regulate themselves. I incorporate these approaches into lessons, during breaks, transitions between activities, and in extended after-school programs. With students, we practice yoga exercises, mindfulness, relaxation techniques, and visualization, and we spend a lot of time in the forest, which offers many opportunities for relaxation and tranquility. Regular practice of these techniques contributes to better emotional balance, higher academic performance, improved interpersonal relationships, and a relaxed and encouraging atmosphere in the classroom, where both students and teachers feel good.

Keywords: student relaxation, relaxation techniques, movement exercises, mindfulness, positive learning environment

Uvod

V sodobnem šolskem okolju se vse pogostejše srečujemo z otroki, ki so preobremenjeni, raztreseni ali težko obvladujejo svoja čustva. Hiter tempo življenja, visoka pričakovanja in nenehna izpostavljenost zunanjim dražljajem lahko vplivajo na njihovo zbranost, vedenje in čustveno ravnotežje. Pedagoški delavci imamo ključno vlogo pri tem, da otrokom ne le posredujemo znanje, temveč jim tudi pomagamo razviti veščine samoregulacije, ki jim bodo koristile skozi vse življenje. V članku bom spregovorila o pomenu umirjanja uma in telesa pri učencih v osnovni šoli ter predstavila nekaj učinkovitih tehnik, ki jih sama vključujem v šolski vsakdan. Praktične strategije, kot so dihalne vaje, vaje čuječnosti, vizualizacija in telesna sprostitve lahko prispevajo k večji koncentraciji, boljšemu obvladovanju stresa in prijetnejšemu učnemu okolju. Z upoštevanjem teh pristopov ne le izboljšujemo učni proces, temveč tudi spodbujamo otrokovo celostno dobrobit in psihosocialni razvoj.

Pomen umirjanja pri otrocih

Otroci so po naravi vedoželjni in radovedni. Z veseljem se učijo novih stvari, živijo za trenutek in so lahko izjemno pozorni. Vendar so prav tako kot odrasli lahko tudi otroci prezačopleni. Takrat so utrujeni, raztreseni in nemirni. Številni otroci današnjega časa počnejo preveč stvari in imajo premalo časa, da bi enostavno bili otroci. In tako prehitro odrastejo. Zdi se, da so ves čas v pogonu in da nimajo gumba za premor. Z izvajanjem čuječe prisotnosti in zavedanja se otroci naučijo, kako se za trenutek ustaviti, zadihati in najti tisto, kar v določenem trenutku potrebujejo. To jim omogoča, da prepoznajo svoje vzgibe in se naučijo sprejeti, da niso vse stvari v življenju prijetne. Naučijo se, da jim ni treba ničesar skrivati in začnejo gojiti razumevanje do svojega notranjega sveta in do ostalih ljudi. Veliko otrok je izjemno negotovih, saj mislijo, da niso dovolj dobri ali popularni. Skrbi jih njihova slaba samopodoba, s katero se borijo tako, da poskušajo odvrniti pozornost s sebe ali pa jo pritegniti nase z nasiljem ali neprimernim obnašanjem. Z izkušanjem veščin kot so pozno-

rnost, potrpežljivost, zaupanje in sprejemanje se bodo otroci zmogli ukoreniniti v tukaj in zdaj. Tako bodo imeli dovolj prostora za rast in izražanje samega sebe. (Snel 2019, str. 24)

Čuječnost

Čuječnost ni nič drugega kakor zavedanje prisotnosti v tem trenutku, odprta in prijetna pripravljenost razumeti stvari, ki se dogajajo znotraj in okrog nas. Pomeni živeti v sedanjem trenutku, ne da bi stvari sodili, jih namerno spregledali ali pa bi nas odneslo zaradi pritiskov vsakdanjega življenja. Kadar smo prisotni, medtem ko se zbuja, nakupujemo, se prepiramo, ... naš um ni nikjer drugje, kot natanko tukaj. S tem ko se med samim dogajanjem zavedamo kaj se dogaja, prihranimo energijo. Čuječnost pomeni, da občutimo sončne žarke na koži, slane solze, ki nam 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. Čuječnost usmerja našo prijateljsko pozornost na tukaj in zdaj, v sedanjem trenutku. (Snel 2019, str. 23)

Primeri dobre prakse

Tudi sama sem kot učiteljica na razredni stopnji začela opazovati, da so otroci vedno bolj nemirni, neprijazni, zaskrbljeni, tesnobni, ... zato sem v svoje pedagoško delo vključila različne tehnike umirjanja, ki jih z učenci izvajam vsakodnevno. V nadaljevanju bi rada predstavila nekaj konkretnih primerov dobre prakse, ki jih pri svojem delu najpogosteje uporabljam in so se izkazale za dobre.

Dihalne vaje – Zavedati se, da dihamo, je izjemna sposobnost. S tem, ko prenašamo svojo pozornost na dihanje, smo prisotni v tem trenutku. Na dihanje ne moremo pozabiti ali ga odložiti in ko začnemo opazovati svoj dih, se začnemo zavedati svojega notranjega sveta, bolj smo pozorni na tukaj in zdaj. To je tudi prvi korak k razvijanju koncentracije.

Primeri:

Žabja vaja – Predstavljamo si, da smo žabe. Le te so izjemna bitja. Zmožna so zelo visokih skokov, lahko pa sedijo izjemno mirno. Čeprav se zavedajo vsega okoli sebe, se ne odzivajo takoj. Žaba sedijo mirno, diha in hrani svojo energijo, namesto da bi takoj naredila, kar ji prvo pade na misel. Njen trebušček se dvigne in zopet upade. Dviga se in spušča.

Dihanje v plamen – Predstavljamo si, da v roki držimo svečo, naredimo dolg vdih in počasi pihnemo proti plamenu. Plamen naj rahlo zaplapola, ne smemo pa ga upihniti. Večkrat ponovimo dolg vdih in počasen izdih, na koncu pa svečo upihnemo.

Cvetlični dih – Predstavljamo si, da je pred nami tako lepa cvetlica, ki je še nikoli niso videli. V mislih si zamislimo njene barve in kako zelo diši. Naredimo dolg vdih skozi nos, kakor da jo duhamo, potem pa izdihnemo ves zrak skozi usta. To večkrat ponovimo.

Telovadba za možgane – Naša domišljija je nekaj zelo močnega. V mislih lahko gremo kamorkoli hočemo ali postanemo karkoli si želimo. Ampak tako kot naše telo potrebuje gibanje, ga potrebuje tudi naša domišljija, da ostane zdrava.

Primeri:

Drevo - Predstavljaj si, da si drevo. Tvoje korenine segajo globoko v zemljo, tako da je tvoje deblo pokončno in močno. Tvoje veje segajo visoko proti nebu. Katero drevo si? Lahko si natanko takšno drevo, kot si želiš. Odloči se, kakšne barve so tvoji listi, kakšne so tvoje veje in kako visoko drevo si. V mislih si predstavljaj celotno drevo. Zapomni si: tvoje drevo ima močne korenine, s katerimi si varno zasidran v zemlji in močne veje, ki segajo proti nebu. (Willey 2021, str. 40)

Pošiljanje dobrih misli – Pomislimo na nekoga, ki ga imamo radi in si predstavljamo, da ta oseba stoji pred nami. Pomislimo na nekaj lepega, kar bi ji lahko rekli in ji v mislih neslišno tudi povemo. Potem pomislimo na nekoga, ki ga ne poznamo tako dobro ali na nekoga, s katerim imamo trenutno težave. Predstavljamo si, da ta oseba stoji pred nami in pomislimo na nekaj lepega, kar bi lahko tej osebi povedali. V mislih ji to tudi povemo.

Stvari na pladnju – Na pladenj zložim npr. dvanajst stvari. Naloga otrok je, da si jih natančno ogledajo. Po 30 sekundah pladenj pokrijem, oni pa morajo zapisati stvari, ki so jih videli.

Zavestno sproščanje telesa in obraza – Nekateri otroci ne zmorejo sedeti pri miru več kot le nekaj sekund, nimajo občutka za meje in se le s težavo umirijo. Zanje sta popolna sprostitvev in umiritev zelo težka, saj nenehno trzajo in se pozibavajo.

Primeri:

Špagetni preizkus – S tem preizkusom se otroci naučijo, kako spremeniti trde, nekuhane špagete znotraj njihovih teles v mehke in voljne, popolno kuhane testenine. Popolnoma mehke in sproščene.

Prebujanje obraza – Široko odpremo oči, nato jih trikrat hitro zapremo in spet odpremo. Z obrvmi pomigamo gor in dol, pomigamo z nosom kot zajček, karseda široko odpremo usta, iztegnemo jezik, naredimo ribji obraz, zavrtimo glavo v vse smeri. Z vsem telesom obmirujemo in naredimo globok vdih in izdih. Skrči in sprosti – Skrčimo prste na nogah in napnemo vse mišice, trebuh potegnemo navznoter in napnemo vse mišice v rokah. Stisnemo pesti in nakremžimo obraz. Trdno zapremo oči. Naredimo dolg vdih, medtem ko izdihujemo pa počasi sproščamo vse napete mišice.

Jogijske vaje – Ko vidim, da učenci pri sedenju postanejo nemirni vpeljem gibalne pavze z vajami za razteg, ravnotežje in osredotočanje, npr. »drevo«, »mačka«, »bojovník«, »kamela« ... Pri tem pogosto uporabim joga karte, ki otrokom pokažejo natančno izvedbo vaje.

Vodena vizualizacija je učinkovita in otrokom prijazna meditativna tehnika, ki s pomočjo domišljije spodbuja sprostitvev, čustveno ravnotežje in pozitivno samopodobo. Pri tem učitelj s pripovedovanjem zgodbe vodi otroke skozi zamišljeno izkušnjo.

Primeri:

Mavrična pot - Udobno se usedi in zapri oči. Predstavljaš si mehko, toplo svetlobo, ki sije nad tabo. To je mavrična pot, po kateri boš zdaj potoval. Vsak barvni korak na poti ti prinaša drugačen občutek. Rdeča – pogum, oranžna – toplina, rumena – veselje ... Ko prideš do konca poti, se nasmehneš. Vse barve zdaj sijajo v tebi.

Vreme - Za začetek se uleži na hrbet, lahko tudi sedeš na stol ali na tla. Naj ti bo udobno. Zapri oči in položi roke na trebuh. Trikrat globoko vdihni in izdihni. Opazuj, kako se tvoj trebuh dviga in spušča z vsakim vdihom in izdihom. Dihaj enakomerno, v svojem ritmu. Če ti pozornost odtava, jo ponovno usmeri na trebuh, ki se z dihanjem dviga in spušča. Sedaj usmeri pozornost na to, kako se počutiš. Kakšno je vreme v tebi? Se počutiš toplo, sončno in sproščeno? Je morda znotraj tebe vetrovno, deževno ali nevihtno? Se je pojavila strela? Ne razmišljal preveč. Tudi vremena ne moremo spremeniti. Ne glede na to, kakšno je trenutno tvoje vreme, si zapomni, da se vreme ves čas spreminja. Nebo je zjutraj morda oblačno, popoldne pa se že utegnejo kazati sončni žarki. Enako je z razpoloženjem. Razpoloženje se spreminja. In se razkadi. Kakšno olajšanje.

Masaža – Pri masaži gre za nežno, strukturirano dotikanje ali božanje določenih delov telesa (roke, ramena, hrbet), običajno izvedeno med otroki ali otrok-odrasli, z namenom sprostitve, izboljšanja počutja in spodbujanja občutka varnosti.

Primeri:

Po morju plavajo ribice – Otroci se uležijo na trebuh. Ležijo drug ob drugem. En otrok – ribica se previdno plazi po njihovih hrbtih in ritkah. Ko priprava do konca, se uleže poleg zadnjega otroka in naslednja ribica začne plavati v isti smeri.

Pometamo – Otroke razdelimo v pare. En se uleže na trebuh, drugi poklekne ob njem. Z robom dlani drsi po telesu ležečega, kot bi zbiral na kup drobtinice na mizi. Ko se mu zazdi, da je pometel že vse drobtinice, jih z obema dlanema obere, se dvigne, jih odnese v koš za smeti, kjer strese dlani.

Opazanja

Na samem začetku, ko sem začela v svoje delo vnašati različne tehnike umirjanja sem naletela na odpor nekaterih učencev. Prihajalo je tudi do nereda in hrupa, saj niso bili vajeni takšnega načina umirjanja. Nekateri so bili presenečeni in so z nezaupanjem pristopili do samih vaj. Pomembno se mi zdi, da jih v same vaje nisem nikoli silila, da sem z vajami pričela postopno, da sem čas izvajanja vaj prilagodila in da sem vaje izvajala skupaj z njimi. Sedaj, ko so

vajeni tovrstnih vaj, večkrat izrazijo željo po še, sami dajo idejo, kako bi se umirili in tudi med prosto igro se teh vaj večkrat poslužujejo. Po prepirih in čustvenih izbruhih bolje prepoznajo svoja notranja stanja in se hitreje umirijo. Vzdušje v razredu še vedno ni idealno, vendar je bolj sproščeno in umirjeno. Prakticiranje vaj čuječnosti je podobno uglaševanju glasbila. Orkester in glasbeniki porabijo kar nekaj časa, preden se uglasijo z glasbili in drug z drugim. Enako je tudi z mano in mojimi učenci.

Zaključek

Spodbujanje čustvene stabilnosti in telesne umirjenosti ni več le »dodatek« k pouku – postaja nujnost. S preprostimi, a sistematičnimi praksami, ki ne vzamejo več kot 10 minut dnevno, lahko ustvarimo okolje, kjer je otrok varen, slišan in povezan s seboj.

Literatura

Boričević Maršanić, V., in Selak Bagarić, E. (2020). Čuječnost: Kratke vaje za otroke (T. Rehberger, B. Novak, in M. Pfajfar, Trans. & Adapt.). Center za krepitev zdravja Kranj. <https://www.zd-kranj.si/?subpageid=301>

Schmidt, G. (2008). Igre: Masaže in sprostitvene igre za otroke. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba. Celje: Zavod Gaia planet.

Willey, K. (2021). Dihaj kot medved. Brežice: Primus.

ZAVETJE PRED NEVIHTO: STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S STRESOM V OŠ

Povzetek: Stres je telesni in psihološki odziv na različne okoliščine, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Dolgotrajen stres ima negativne posledice na čustveno in telesno zdravje, zato je nujno, da se znamo z njim učinkovito spoprijemati. Na OŠ Zbora odposlancev smo izvedli raziskavo, ki je pokazala, da se naši učenci najpogosteje poslužujejo strategije reševanje problema, sledita pa ji zmanjševanje pomena in zamotitev. Iskanje socialne opore je manj pogosto, internalizacija in eksternalizacija pa redki. Šolska psihologinja je z učenci izvedla delavnice za spodbujanje uporabe učinkovitejših strategij spoprijemanja s stresom, pri čemer je posebej poudarila pomen iskanja socialne opore. Učenci so se naučili tudi konkretnih tehnik za uravnavanje neprijetnih čustev in razmišljali o vprašanih, ki jim lahko pomagajo pri izbiri ustreznih strategij soočanja s stresom. Ključne besede: stres, spoprijemanje s stresom, učenci, tehnike za uravnavanje čustev.

SHELTER FROM THE STORM: STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN ELEMENTARY SCHOOL

Abstract: Stress is the physical and psychological response to various circumstances we encounter in everyday life. Prolonged stress has negative consequences on emotional and physical health, making it essential to know how to cope with it effectively. At OŠ Zbora odposlancev, we conducted a study that showed our students most frequently use the problem-solving strategy, followed by minimizing importance and distraction. Seeking social support is less common, while internalization and externalization are rare. Our school psychologist conducted workshops with students to encourage the use of more effective coping strategies, with an emphasis on the importance of seeking social support. Students also learned concrete techniques for managing unpleasant emotions and reflected on questions that can help them choose appropriate stress coping strategies.

Key words: stress, coping strategies, students, emotional regulation techniques.

1 Uvod

Stres zajema telesni in psihološki odziv na okoliščine, ki porušijo ravnovesje v našem življenju, telesu ali doživljanju. V naša življenja pridrvi kot nevihtni oblak, ki prinaša dež, veter in strele. Ko ga opazimo, vemo, da moramo hitro poiskati varno zavetje, sicer bomo kmalu premočeni. Stresne okoliščine so (kot nevihte) pogosto nepredvidljive in so lahko zelo različne. Posamezniki, ki se s stresom soočajo na bolj učinkovite načine (imajo zgrajena kvalitetnejša 'zavetja'), so zadovoljnejši v življenju, lažje prenašajo različne stresne situacije in se izognejo negativnim posledicam dolgotrajnega stresa (Wright idr., 2009; Dijkstra in Homan, 2016). V ta namen smo na OŠ Zbora odposlancev izvedli raziskavo, s katero smo želeli preveriti, kako se s stresom soočajo učenci naše šole, in ugotoviti, katere strategije spoprijemanja bi bilo dobro spodbujati, da bi bili učinkovitejši pri gradnji svojega psihološkega zavetja.

2 Stres (»nevihta«)

Stres je nekaj, s čimer se mnogi od nas, tudi najstniki, soočijo prav vsak dan. Vir stresa učencem predstavljajo družina (npr. medsebojni konflikti, previsoke zahteve, novi družinski člani, revščina, bolezen, smrt ipd.), notranji konflikti (npr. slaba samopodoba, osebni uspehi in neuspehi, lastna bolezen ipd.), vrstniki (npr. pritiski, osamljenost, konflikti), šola (npr. visoke zahteve, izbira nadaljnjega šolanja, javno nastopanje) in druge okoliščine (npr. selitev, predsodki, vojne razmere, travmatični dogodki; Jeriček, 2007).

Ko pomislimo na stres, najprej pomislimo na nekaj, kar je za nas zelo neprijetno, vendar to ne pomeni, da stres za nas ni koristen. Pripravi nas namreč na soočanje – izostri naše čute, aktivira sproščanje energije v telesu, pospeši dihanje, napne mišice, poveča našo motivacijo, zjasni misli. Takrat smo bolj produktivni, motivirani, vztrajni in učinkoviti (Jeriček, 2007).

Prvi odziv človeka na stresno situacijo je prirojen. Ko se srečamo z nevarnostjo, se telo takoj pripravi na odziv in reagira – z bojem, begom ali zamrznitvijo. Te strategije so lahko zelo učinkovite, kadar je ogroženo naše življenje (npr. nas napade divja žival, doživimo nesrečo ipd.). Ko ogroženost izzveni, praviloma izgine tudi stres. Težava nastane, če problema ni mogoče rešiti z bojem ali begom ali pa če stres traja dalj časa. Dlje kot traja stres, manj kor-

isten in vse bolj škodljiv postane za naše zdravje. Posledice dolgotrajnega stresa so čustvene (npr. depresija, jeza, frustracija, anksioznost, brezvoljnost, razdražljivost) in telesne (npr. prebavne težave, visok pritisk, glavoboli, srčnožilne bolezni, bolečine v mišicah, izpuščaji, motnje spanja), kažejo se tudi v spremenjenem vedenju posameznika (npr. več agresije, jokavost, umik, izguba tega ali prenašanje, pozabljivost; Jeriček, 2007; Wright idr., 2009). V primeru dolgoročnega stresa ta preneha, ko odstranimo stresor ali uporabimo učinkovito strategijo za spoprijemanje z njim. Treba je poudariti, da zdrava in stabilna oseba ni oseba, ki nikoli ne doživlja stresa. Zdrava in stabilna oseba si zna zgraditi psihološko »zavetje«, da lahko prevedri stresno obdobje in se izogne njegovim morebitnim negativnim posledicam.

3 Spoprijemanje s stresom (»zavetje«)

Stresne situacije, s katerimi se srečujemo v modernem svetu, v veliki večini ne ogrožajo našega življenja in jih ni mogoče rešiti z bojem ali begom, zaradi česar se moramo poslužiti drugačnih strategij. Strategije soočanja s stresom lahko opredelimo kot naučene, namenske, smiselne dejavnosti, ki se jih poslužimo takrat, ko se znajdemo pod stresom. Učinkovite strategije, ki nas dobro zavarujejo pred nevihto stresa, so tiste, ki nam omogočajo, da lažje in hitreje rešujemo svoje težave, hkrati pa ob tem ne doživljamo premočnih neprijetnih čustev in preprečujemo dolgotrajen stres (Wright idr., 2009).

Pri odraslih lahko v splošnem govorimo strategijah, ki so usmerjene na problem, in strategijah, ki so usmerjene na čustva. Raziskave kažejo, da so posamezniki, ki v največji meri uporabljajo strategije, usmerjene na problem, zadovoljnejši s svojim življenjem in boljše prenašajo stres (Wright idr., 2009; Dijkstra in Homan, 2016). Če se spoprimemo s problemom in aktivno iščemo rešitve zanj, bomo rešitev verjetneje tudi našli, zaradi česar bo naš stres hitreje spet nižji. Raziskave kažejo, da so to v splošni populaciji tudi najbolj pogosto uporabljene strategije (Wright idr., 2009). Včasih pa se srečamo s problemom, ki ga ni mogoče rešiti (npr. kronična bolezen, dalj trajajoči konflikti ipd.). Takrat bodo za soočanje s stresom bolj učinkovite strategije, ki so usmerjene na čustva (Nabi idr., 2022). Te nam omogočajo, da umirimo svoja čustva in tako lažje prestajamo stresno obdobje. Ne obstaja torej univerzalna strategija, s katero bi bilo možno rešiti vse probleme, zato je dobro, da poznamo različne strategije spoprijemanja ter njihove dobre in slabe vidike. Na podlagi tega bomo lahko izbirali boljše strategije, ko se bomo znašli pod stresom.

Otroci in mladostniki se s stresom spoprijemajo na nekoliko drugačne načine kot odrasli. Tudi njihove strategije spoprijemanja služijo enakemu cilju kot pri odraslih (skušajo rešiti problem in/ali zmanjšati neprijetna čustva), vendar pa še niso toliko diferencirane in dodelane kot pri odraslih. Vprašalnik, ki smo ga uporabili, da bi ugotovili, katere strategije za spoprijemanje s stresom so najbolj prisotne pri naših učencih, predvideva šest strategij spoprijemanja s stresom, ki jih uporabljajo otroci in mladostniki. To so: reševanje problema, zmanjševanje pomena, socialna opora, zamotitev, eksternalizacija in internalizacija (Wright, 2009), natančneje opisane v nadaljevanju.

4 Strategije spoprijemanja s stresom med učenci

V raziskavo smo vključili učence od 5. do 9. razreda (228 učencev), ki so sodelovali pri reševanju vprašalnika, ki smo ga prevedli iz angleščine (vir vprašalnika: Wright idr., 2009).

Reševanje problema je bila med učenci najpogostejše uporabljena strategija za soočanje s stresom (glej Sliko 1), kar se sklada tudi z ugotovitvami ostalih raziskav (Wright idr., 2009). To je spodbudna informacija, saj je reševanje problema namreč glede na raziskave najbolj učinkovita strategija, ki vključuje aktivno iskanje rešitev, razmišljanje o korakih reševanja problema in vlaganje navora in energije v izvajanje teh rešitev (Dijkstra in Homan, 2016). Večino vsakodnevnih problemov je mogoče reševati, zato je v večini primerov ta strategija učinkovita (Wright, 2009). Neučinkovita pa je v primerih, ko se določenega problema ne da rešiti. Otrok, ki skuša aktivno reševati problem, nad katerim nima kontrole (npr. ločitev staršev, selitev v drug kraj ipd.), lahko doživlja veliko stresa. V teh primerih je koristno pri posameznikih spodbujati uporabo drugačnih strategij soočanja.

Zmanjševanje pomena je bila druga najbolj pogosto uporabljena strategija za spoprijemanje

s stresom na ravni naše šole. Vključuje predvsem to, da učenec o problemu skuša razmišljati, kot da ta ni tako pomemben, da mu je vseeno za ta problem, da ni tako hudo (Wright idr., 2009). Na ta način skuša spremeniti svoj miselni tok in zmanjšati negativna čustva, ki jih prinaša stresna situacija. Ta strategija je lahko koristna, kadar se otrok sooča s problemom, ki ga zelo obremenjuje in ga hkrati ne more rešiti. Če problemu pripiše nižjo pomembnost, mu ta povzroča manj stresa. To je neučinkovito takrat, kadar gre za problem, ki bi se ga dalo reševati. Če mu zmanjšamo pomen, se reševanja morda sploh ne bomo lotili (bomo ignorirali problem) ali pa bomo v reševanje vložili manj energije, kot bi bilo potrebno.

Zamotitev je naslednja strategija, ki se je poslužujejo učenci. Gre za strategijo, pri kateri učenci skušajo zmanjšati neprijetna čustva s tem, da se skušajo zamotiti z drugimi aktivnostmi (mediji, sanjarjenje ipd.; Wright idr., 2009). Kratkoročno ta strategija lahko učinkovito zmanjša neprijetna čustva, vendar ni učinkovita pri reševanju problema in ne spodbuja aktivnega uravnavanja čustev, zato na dolgi rok ni učinkovita (Dijkstra in Homan, 2016). Problem je treba reševati s pomočjo drugih strategij, ki so bolj učinkovite. Zamotitev je smiselno uporabljati kratkoročno, in sicer pri problemih, na katere učenec ne more vplivati (jih ne more rešiti). Če o problemu ne želimo razmišljati in se mu izogibamo, na dolgi rok ta pogosto postane večji in bolj obremenjujoč (Dijkstra in Homan, 2016).

Iskanje socialne opore je dober konstruktiven način reševanja problema, naši učenci pa ga uporabljajo le zmerno pogosto. Socialna opora vključuje iskanje pomoči pri bližnji osebi (družinski član, prijatelj). Lahko gre za iskanje nasveta ali pomoči pri reševanju konkretnega problema, lahko pa za pogovor in iskanje čustvene opore in razumevanja pri bližnji osebi. Strategija socialne opore se v raziskavah kaže kot učinkovit način reševanja problemov, ki pomaga tako pri iskanju rešitev kot tudi pri zmanjševanju neprijetnih čustev, ki jih prinašajo stresne situacije. Uporabna je tako pri problemih, ki jih je smiselno aktivno reševati, kot tudi pri problemih, ki nimajo rešitve. Iskanje socialne opore se povezuje tudi z manj izraženimi simptomi depresije, večjo motivacijo in boljšo samopodobo (Wright idr., 2009).

Internalizacija je manj učinkovita strategija spoprijemanja in je med našimi učenci redko uporabljena. Internalizacija pomeni ponotranjanje stresne situacije. Otroku, ki ima občutek, da problema ne more rešiti in se ne zna soočiti z negativnimi čustvi, preneha z reševanjem problema v okolju in pozornost usmeri v svojo notranjost – se umakne, zapre, stres poskuša predelati sam, znotraj sebe. To se odraža v zaskrbljenosti, stalnem premlevanju, občutku krivde (otrok prevzame krivdo za problem, na katerega nima vpliva), umiku. Ta strategija soočenja ni učinkovita, saj ne rešuje problema in ne izboljšuje počutja, celo nasprotno – pogosta uporaba internalizacije se povezuje z doživljanjem večje količine neprijetnih čustev ter z depresivnimi in anksioznimi simptomi (Wright idr., 2009).

Eksternalizacija je od vseh strategij najredkeje uporabljena med učenci naše šole. Otroku, ki uporablja eksternalizacijo, svoje počutje izrazi navzven – frustracijo, stres in neprijetna čustva izrazi na manj primeren način (lahko kaže agresijo, čustvene izbruhe, žaljenje ipd.). Energije ne vlaga v reševanje problema, ampak v izražanje stiske na druge načine. Tudi ta strategija soočenja ni učinkovita, saj ne rešuje problema in ne izboljšuje počutja.

Zaključki in nasveti – kako lahko utrdimo svoje »zavetje«?

Z našo raziskavo smo želeli ugotoviti, kakšne načine spoprijemanja s stresom uporabljajo naši učenci, ter na podlagi tega tudi oblikovati intervence, s katerimi bi lahko pri njih spodbudili uporabo učinkovitejših strategij spoprijemanja oz. pomagali učencem, da si postavijo kvalitetna psihološka zavetja, ki jih bodo obvarovala pred negativnimi posledicami stresa. S tem namenom sem kot šolska psihologinja v razredih izvedla delavnice, katerih namen je bil ozaveščanje o različnih strategijah spoprijemanja s stresom. Seznanila sem jih z rezultati raziskave in poudarila predvsem, kako učinkovita je lahko strategija iskanja opore (ki je med učenci manj pogosto uporabljena, kot bi pričakovali) ter kako pomembno je, da imamo v življenju vsaj eno osebo, na katero se lahko obrnemo v trenutkih, ko se znajdemo v stiski. Spregovorila sem tudi o tem, katere strategije lahko uporabimo namesto zmanjševanja problemov in zamotitve ter zakaj je smiselno, da se teh dveh strategij ne poslužujemo preveč

pogosto. Da bi lažje izbrali učinkovito strategijo za soočanje s problemom, si lahko pomagamo z naslednjimi vprašanji: 1. Kako lahko rešim težavo? Na kaj v zvezi s tem problemom lahko vplivam? 2. Ali potrebujem pomoč in kje jo lahko najdem? 3. Kaj lahko naredim, da pomirim neprijetna čustva, ki jih čutim? 4. Ali lahko uporabim učinkovitejšo strategijo spoprijemanja s stresom? 5. Ali lahko v problemu najdem kaj pozitivnega in nanj pogledam kot na izziv?

Skupaj smo se naučili tudi nekaj konkretnih strategij, ki nam lahko pomagajo pri zmanjševanju neprijetnih čustev: pogovor z zaupanja vredno osebo, skrb za zdravje, gibanje, hobiji, risanje ali zapisovanje svojih misli/občutkov in različne tehnike sproščanja. Dobro je, da jih preizkusimo čim več, na koncu pa se odločimo, da bomo uporabljali tiste, ki so nam najbolj blizu. Med tehnikami sproščanja smo preizkusili t. i. pihanje svečke (»Vdihni in izdihni tako počasi, da tvoj izdih ne bi ugasnil plamena na svečki.«), stiskanje pesti (»Močno napni vse mišice v svojem telesu, drži 10 s in nato sprosti.«), risanje čustev (»Opazuj čustva, izberi eno. Kakšne barve in oblike je? Ali ti je všeč? Kje ga čutiš? Ali je toplo/hladno/mehko/trdo? Nariši ga. Predstavlja si, da se občutek spreminja, postaja bolj svetel, topel, mehek.«) in varen kraj (»Predstavlja si kraj, kjer se počutiš varno in prijetno. Predstavlja si, kako se počutiš na tem kraju, kaj vidiš, slišiš, čutiš, vonjaš.«).

Literatura

- Dijkstra, M. T. M. in Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Frontiers in Psychology*, 7, 1415.
- Jeriček, H. (2007). Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C. in Novin, S. (2009). Depression and social anxiety in children: differential links with coping strategies. *Journal of abnormal child psychology*, 38(3), 405-419.
- Nabi, R., Wolfers, L., Walter, N. in Qi, L. (2022). Coping with COVID-19 stress: The role of media consumption in emotion- and problem-focused coping. *Psychology of popular media*, 11(3), 292–298.

(PO)MOČ, KO TE ZGRADI STRES

Povzetek: Članek obravnava stres kot neizogiben del sodobnega življenja, ki močno vpliva tudi na učence. Poudarjena je razlika med stresnim in neprimernim vedenjem ter predstavljen model petih nivojev stresa po Stuartu Shankerju: fiziološki, čustveni, kognitivni, socialni in prosocialni nivo. Dolgotrajen stres lahko povzroči spremembe v delovanju možganov, predvsem zaradi povišane ravni kortizola, kar vpliva na čustva, spomin in samoregulacijo. Samoregulacija igra ključno vlogo pri obvladovanju stresa in se jo je mogoče naučiti. V članku so predstavljeni tudi praktični pripomočki in aktivnosti za učence, ki jim pomagajo pri sproščanju in obvladovanju stresnih situacij, kot so senzorični pripomočki, sprostitvene tehnike, joga in vizualizacija. Pomembno je ustvarjanje podpornega okolja v šoli in družbi, ki učencem omogoča razvoj učinkovitih strategij za soočanje s stresom.

Ključne besede: stres, učenci, vedenje, samoregulacija, podpora v šoli, strategije obvladovanja stresa.

(SUPPORT) WHEN STRESS GETS YOU OVER

Abstract: The article discusses stress as an inevitable part of modern life, which also significantly affects students. It emphasizes the difference between stress-related and inappropriate behaviour and presents Stuart Shanker's model of five levels of stress: physiological, emotional, cognitive, social, and prosocial. Prolonged stress can lead to changes in brain function, primarily due to elevated cortisol levels, which affect emotions, memory, and self-regulation. Self-regulation plays a key role in managing stress and can be learned. The article also presents practical tools and activities for students that help them relax and cope with stressful situations, such as sensory tools, relaxation techniques, yoga, and visualization. Creating a supportive environment in school and society is crucial, as it enables students to develop effective strategies for dealing with stress.

Keywords: stress, students, behaviour, self-regulation, school support, stress management strategies.

Uvod

Stres je neizogiben del sodobnega življenja, pri čemer niso izjema niti učenci. V sodobnem svetu se učenci soočajo z vedno večjimi izzivi, ki povzročajo stres: šolske obveznosti, pričakovanja staršev in učiteljev, socialni pritiski ter vse večja prisotnost digitalnih medijev. Medtem, ko je kratkotrajen stres lahko celo spodbuden in motivacijski, pa dolgotrajen stres lahko negativno vpliva na učenčevo čustveno, vedenjsko in kognitivno delovanje. Zato je pomembno, da prepoznamo znake stresa in najdemo učinkovite načine za njegovo obvladovanje ter da učencem pomagamo pri soočanju z izzivi šolskega in vsakdanjega življenja.

Stresno vedenje in neprimerno vedenje

Dr. Stuart Shanker (2016) meni, da je stresno vedenje fiziološko pogojeno. Otrok ne izbere reakcije, s katero se bo odzval. Na reakcijo vpliva njegov živčni sistem, ki ga sproži sporočilo ogroženosti, na katerega odreagira z reakcijo »boj ali beg«. Neprimerno vedenje pa je dejanje izbire in je posledica odločitve za takšno vedenje. Oseba se zavestno odloči za reakcijo. Pove, zakaj je nekaj naredila in pogosto zagovarja svojo odločitev, četudi ve, da ni bila primerna. Deluje v stiku s seboj. Ključno je, kako reagiramo odrasli in ali znamo prepoznati, kaj je vzrok za vedenje, ki ga učenec kaže. V kolikor se na stresno vedenje odzovemo s kaznijo ali prepovedmi, bomo neučinkoviti in učenčevo vedenje se bo lahko še poslabšalo. Že prisotnim stresorjem bomo na ta način dodali še novega. Shanker (2016) navaja, da pri stresnem vedenju, opazimo zmedenost, strah, jezo ali neko stisko. Človek težko pogleda v oči, pogled je begajoč, deluje razburjen, nemiren... Včasih niti ne ve točno, kaj se je zgodilo in zakaj je nekaj naredil.

Pet nivojev stresa

Stuart Shanker, kanadski raziskovalec in avtor koncepta samoregulacije, razlaga stres skozi pet različnih nivojev, ki vplivajo na posameznika na fiziološki, čustveni in kognitivni ravni. Njegov pristop temelji na razumevanju, kako se telo in um odzivata na stres ter kako lahko posameznik učinkovito upravlja s stresnimi dejavniki. Tukaj je pet nivojev stresa po Shankerju (2016):

1. Fiziološki nivo

To je osnovni nivo, kjer stres vpliva na telo. Povzročajo ga dejavniki, kot so pomanjkanje spanja, lakota, dehidracija, telesna bolečina ali pretirana stimulacija (npr. močna svetloba, hrup). Na tej ravni telo reagira s povečanjem srčnega utripa, napetostjo mišic in spremembami v dihanju.

2. Čustveni nivo

Na tej ravni stres vpliva na posameznikova čustva. Lahko se izraža kot tesnoba, frustracija, žalost ali razdražljivost. Čustveni stres pogosto izhaja iz notranjih konfliktov, medosebnih odnosov ali nezmožnosti obvladovanja močnih občutkov.

3. Kognitivni nivo

Stres na tej ravni vpliva na miselne procese, kot so koncentracija, reševanje problemov in odločanje. Posameznik lahko doživlja preobremenjenost, zmedenost ali težave pri organizaciji misli. Pogosti vzroki vključujejo preveč nalog hkrati, pritisk zaradi rokov in pričakovanj ali kompleksne odločitve.

4. Socialni nivo

Socialni stres izhaja iz interakcij z drugimi ljudmi in družbenega okolja. Lahko ga povzročajo konflikti v družini, šoli ali službi, občutek nesprejetosti ali težave pri navezovanju odnosov. Pomemben dejavnik je tudi pritisk družbenih norm in pričakovanj.

5. Prosocialni nivo

Na tej najvišji ravni stres nastane zaradi skrbi za druge ali občutka odgovornosti do skupnosti. Ljudje, ki občutijo prosocialni stres, se lahko preveč obremenjujejo z dobrobitjo drugih, doživljajo občutek krivde ali izčrpanosti zaradi stalne skrbi za druge.

Shanker (prav tam) meni, da zmanjšanje stresnih obremenitev pomeni tudi zmanjšanje težav, ki jih oseba ima. Tega se kot pedagogi v šoli moramo zavedati, hkrati pa učiti učence, da raziskujejo načine, ki bi jim pri soočanju s stresorji bili v pomoč.

Vpliv stresa na možgane in samoregulacija

Stres ima pomemben vpliv na delovanje možganov, zlasti pri učencih, katerih možgani so še v fazi razvoja. Ko učenec doživi stres, se v telesu sprosti hormon kortizol, ki ima neposreden vpliv na različna področja možganov, predvsem tiste, ki so povezani s čustvovanjem, učenjem in pomnjenjem. Kortizol, ki je ključni hormon v stresnem odzivu, lahko pri dolgotrajni izpostavljenosti povzroči spremembe v strukturi in funkciji možganov, kar vpliva na sposobnost koncentracije, obvladovanje čustev in celo na spominske sposobnosti.

Pri učencih, ki se pogosto srečujejo s stresom, lahko kronično zvišana raven kortizola vodi do povečane občutljivosti na stres, kar oteži njihovo sposobnost obvladovanja čustev in vedenja. To je še posebej pomembno, ker učenci še vedno razvijajo možganske strukture, kot sta prefrontalni korteks (ki je odgovoren za nadzor impulzov, odločanje in socialno interakcijo) ter amigdala (ki je odgovorna za prepoznavanje in obvladovanje čustev). Dolgotrajen stres lahko povzroči neravnovesje v delovanju ter struktur, kar lahko privede do impulzivnega vedenja, povečane anksioznosti in težav z regulacijo čustev. (Levine, Kline, 2019)

Samoregulacija je po Shankerju (2016) način, na katerega se posameznik spopada s stresom in si nato opomore od porabljene energije. Shanker (prav tam) meni, da je to sposobnost, da lahko spremljaš in spreminjaš čustva, preusmeriš pozornost, imaš nadzor nad lastnimi impulzi, zmoreš tolerirati frustracije in odklanjati zadovoljstvo. Trdi tudi, da je sposobnost napredovanja vsakega učenca (dokončevanje nalog, sklepanje prijateljstev, učenje, ljubezensko področje,...) odvisno od sposobnosti samoregulacije kot odziv na stres bistvenega pomena. Pomirjajoče pa je, da se samoregulacije lahko naučimo.

Kot sama razumem samoregulacijo, je to sposobnost posameznika, da prepozna in nadzoruje svoja čustva, misli, vedenje v različnih situacijah, zlasti v stresnih. Ta veščina je ključna za uspešno obvladovanje stresa, saj pomaga učencem uravnavati svoje odzive na stresne dražljaje in ohranjati čustveno stabilnost. Ko učenec razvije sposobnost samoregulacije, je manj verjetno, da bodo močni stresni dražljaji vplivali na njegovo sposobnost odločanja in obvladovanja čustev, saj bodo imeli boljše orodje za zavedanje in nadzor svojih reakcij.

Krepitev samoregulacije pri učencih zato ni le način za obvladovanje stresa, ampak tudi preventivni ukrep za ohranjanje zdravja možganov. Tehnike za krepitev samoregulacije pomagajo učencem bolje obvladovati stresne situacije, saj omogočajo zmanjšanje fizičnega odziva na stres in spodbujajo razvoj prefrontalnega korteksa.

Pripomoči in aktivnosti pri urah dodatne strokovne pomoči

Dodatna strokovna pomoč v šoli je podpora učencem s posebnimi potrebami, ki jo izvajajo specialni pedagogi, logopedi ali drugi strokovnjaki. Namenjena je premagovanju primanjkljajev na področjih, kot so branje, pisanje, računanje, motorika ali socialne veščine, pri čemer se uporabljajo individualizirane učne ure, prilagoditve pri pouku in posebni didaktični pripomočki. Specialni pedagog ima ključno vlogo pri prepoznavanju in ocenjevanju učencevih težav ter načrtovanju in izvajanju ustrezne pomoči. Sodeluje z učitelji pri prilagajanju učnega procesa, razvija individualizirane programe, nudi čustveno in socialno podporo ter sodeluje s starši in drugimi strokovnjaki. Cilj njegovega dela je omogočiti učencem čim večjo samostojnost, samozavest in uspešno vključevanje v šolsko okolje. V tem delu predstavljam materiale in aktivnosti, ki se jih poslužujem v šolskem prostoru in so se pokazali kot uspešni, saj jih učenci radi uporabljajo za znižanje nivoja stresa in jih po njihovih besedah umirijo. Materiali, pripomoči so preprosti in marsikaterega lahko celo izdelamo skupaj z učenci.

V kabinetu, v košari, imam predmete in aktivnosti, ki si jih učenec izbere sam, saj jih prepozna kot umirjajoče in jim pomaga, da se sprostijo, umirijo. V košari najdejo razne žogice, masažne pripomočke, »spinnerje«, senzorne stekleničke,...

Že sam odhod iz razreda je za učenca velika razbremenitev. Kabinet je praviloma prostor, kjer se lahko sprosti, umiri, kjer je samo on. Učencu predstavlja varen in miren prostor, kjer ni veliko dražljajev iz okolice. Nivo stresa se že s tem bistveno zniža. Ob tem pa je pomembna tudi svetloba, vonj, glasnost, urejenost prostora. Včasih se poslužujem tudi vodenih sprostitev zgodb, vodene vizualizacije ali joge za otroke. Kot zelo učinkovita metoda se je izkazal tudi PACE iz brain gyma. Aktivnosti brain gyma temeljijo na gibanju z namenom izboljšati sposobnost učenja in našega delovanja na vseh področjih ter zmanjšati stres v telesu. Za učenje »pravilnega dihanja« si pomagamo s tehniko 5-ih prstov. Ob drsenju ob prstu se učenci učijo kako umiriti dihanje in posledično misli in telo. Mlajši učenci najdejo zavetje v šotoru v kabinetu. To je manjši, obvladljiv kotiček, v katerem so sami in se počutijo varnejše. V šotoru je tudi t.i. kričalna blazina. Če pa se učenec znajde v stanju »zamrznitve«, pa se poslužujemo gibanja, npr. skakanje s skokico, korakanje v ritmu, hoja.

Pri starejših učencih je v uporabi »riževa« vreča. Ta nekako objame telo, nudi pa tudi senzorno stimulacijo. Za znižanje nivoja stresa pa se je izkazal kot učinkovit tudi mini koš. Ta je priljubljen tako pri mlajših kot starejših učencih.

Do občutka varnosti, učencem pomaga tudi načrt dela in razdelitev dela na manjše, obvladljive korake. Pri znižanju stresa prav tako pomaga tudi čečkanje, pokanje zaščitne folije, kinestetični pesek, plastelin, pena, trganje papirje, vaje čuječnosti, joga... V veliko pomoč so tudi čustvene kartice, risanje občutkov, razlaga reakcij, ki vodijo k razumevanju lastnih reakcij, termometer počutja...

Zaključek

Stres je del življenja, a lahko z ustreznimi strategijami pomagamo učencem, da ga učinkovito obvladujejo. Ključno je, da prepoznamo, kdaj učenčevo vedenje odraža stres in se nanj odzovemo s podporo, razumevanjem ter praktičnimi pristopi.

Če učenci pridobijo veščine obvladovanja stresa že v otroštvu, jih bodo lahko uspešno uporabljali tudi kasneje v življenju. Šole, starši in družba kot celota imajo pomembno vlogo pri ustvarjanju okolja, ki spodbuja duševno dobrobit učencev in jih opremi s strategijami za soočenje z vsakodnevnimi izzivi.

Literatura

- Stregar, E....[et al.] (1996). Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Jeriček, H. (2010). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Shanker, S. (2016). Self-Reg How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life. New York: Penguin books.
- Levine, P.A., Kline, M. (2019). Skupaj premagujmo traume in stres: kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Levine, P. A., Frederick, A. (2015). Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm. Ljubljana: V. B. Z. d.o.o.
- Kos, K. Razvoj samoregulacije. Pridobljeno 31. 3. 2025 s <https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/11/razvoj-samoregulacije-NIJZ-MB-oktober-2023-Ksenja-Kos.pdf>

SAMOSPOŠTOVANJE IN SAMOZAVEST

Povzetek: Moj prispevek predstavlja obravnavo in razlago pojmov kot so samospoštovanje, samovrednotenje oz. samopodoba in samozavest, in sicer se predvsem primeri konkretne komunikacije nanašajo na področje športne vzgoje. Tu skušam prikazati le nekatera temeljna izhodišča, po katerih naj se učitelj ravna pri pouku športne vzgoje. Tendencia je, da bi čim več mladih v večji meri sprejelo športno dejavnost in s tem sledilo zdravemu življenjskemu slogu. Statistično pomembne razlike so prikazale, da se učenci/otroci med seboj razlikujejo v osebnostni strukturi, v izraženi anksioznosti in po svoji notranji motivaciji. Zato poudarim pozitivno povratno informacijo (feedback). Vloga športnega pedagoga vsekakor močno vpliva na učence, saj jim športni učitelj s svojim učnim slogom in svojim lastnim zgledom ustvarja in krepi samospoštovanje in obratno. Učenci spoštujejo in upoštevajo učitelja oz. tiste ljudi, ki njih same vidijo oz. "uzrejo" kot ljudi. Zato do njih čutijo pozitivno pripadnost. Taki športni učitelji dosežejo višjo športno storilnost pri svojih učencih, jih znajo motivirati in hkrati disciplinirati ter športno razgibati vsakega učenca posebej kakor tudi razred kot celoto. Iz tega sledi, da trud učitelja športne vzgoje ni zaman, saj imajo po raziskavah uspešnejši športni učenci tudi bolj pozitivno samospoštovanje in samopodobo.

Ključne besede: samospoštovanje, samozavest, samovrednotenje, anksioznost, povratna informacija, športni pedagog, uztrost, pozitivna pripadnost

SELF-ESTEEM AND SELF-CONFIDENCE

Abstract: My contribution presents a discussion and explanation of concepts such as self-esteem, self-evaluation or self-image and self-confidence, namely, examples of concrete communication relate primarily to the field of physical education. Family Gestalt therapist Jesper Juul sheds new light and emphasizes more specifically why these concepts cannot be confused. Here I try to show only some of the basic starting points that a teacher should follow in physical education lessons. The tendency is for as many young people as possible to accept sports activities to a greater extent and thus follow a healthy lifestyle. Statistically significant differences have shown that students/children differ from each other in their personality structure, in expressed anxiety and in their internal motivation. Therefore, I emphasize positive feedback. The role of a sports educator certainly has a strong influence on students, because the sports teacher creates and strengthens their self-esteem with his teaching style and his own example and vice versa. Students respect and consider the teacher or those people who see them or "see" them as people. Therefore, they feel a positive sense of belonging to them. Such sports teachers achieve higher sports performance in their students, they know how to motivate them and at the same time discipline them and provide sports activities for each student individually as well as the class as a whole. It follows that the efforts of the physical education teacher are not in vain, because according to research, more successful sports students also have more positive self-esteem and self-image.

Key words: self-esteem, self-confidence, self-evaluation, anxiety, feedback, sports educator, role model, positive affiliation

1 Uvod

Vedno več ljudi se zaveda in spoznava, da je nujno potrebno imeti prava pozitivna prepričanja, kajti če mislimo zgrešeno, tudi živimo in vplivamo na druge zgrešeno, neetično. Nekje sem prebral in si zapomnil: Če ugotovite, da ponavljate negativen vedenjski vzorec, si podrobneje oglejte svoje misli, da bi videli, kako vaša prepričanja morebiti vplivajo na situacijo! Res je, da nam prav naše misli govorijo in govorijo in iz njih izhaja njihovo samospoštovanje, zaradi katerega lahko živimo bolj oziroma manj kvalitetno. Najprej starši in kmalu za njimi že v vrtcu vzgojitelji/ce in kasneje učitelji/ce ter pedagogi vplivajo na mišljenje in prepričanja mladih ljudi s svojimi slogi vzgajanja, kot so permisiven, demokratičen, uravnotežen ali avtorski slog. Tako naše izkušnje, spomini in vtisi vtisnejo močan pečat v to, kakšno je naše samospoštovanje, ki predstavlja človekovo jedro, v bistvu notranjo moč v toku življenja. V vseh človekovih življenjskih obdobjih pa igra telesna aktivnost pomembno vlogo. Nenadomestljiva je za zdravje mladih, vitalnost starejših, skratka omogoča višjo kakovost življenja. Prav zato sta predšolska in šolska športna vzgoja izrednega pomena, poleg tega pa so mladi še posebno dovzetni za vzgojne vplive športa.

2 Kakšen je idealni model učitelja, ki ga učenci spoštujejo

Učitelji športne vzgoje s svojim znanjem ne samo, da poučujejo mlade, kako pravilno izvajati telesne vaje in igrati igre, temveč s svojim stilom vodenja, ki lahko vsebuje preveč ali pre-

malo pohvale, kritiziranja, podpiranja, priznanja, razumevanja, itd., lahko močno pozitivno ali negativno vplivajo na samopodobo učencev/dijakov. Vsak učitelj, ki z ljubeznijo opravlja svoj poklic, kateri spada prav gotovo med najzahtevnejše, bi se moral zavedati, da imajo njegove besede in dejanja v razredni skupnosti lahko dolgotrajne posledice na mladega učenca. Iz različnih pedagoških študij (Brajša, 1993; Cankar, 1985; Strmčnik, 2001), ki so poučevale učiteljeve lastnosti, je razvidno, da si učenci želijo predvsem naslednjih lastnosti in ravnanj pri učiteljih: strokovnosti, humanosti, naklonjenosti, strpnosti in potrpežljivosti, pristnosti, avtoritativnosti, socialne občutljivosti, odprtosti, pravičnosti, kooperativnosti in tovarištva. Vse našteje lastnosti in sposobnosti predstavljajo idealni model, ki se mu želi učitelj športne vzgoje približati. Seveda je ob tem povsem razumljivo, da ima učitelj tako kot vsak človek dobre in slabe lastnosti. Zato je pomembno, da se zna skriti in se obraniti tistih slabosti, ki jih učenci najbolj odklanjajo: distančnost, hladnost, nerazumevanje, hitra jeza, oblastnost, konfuznost, labilnost, ponižanje in žaljenje učencev. Kajti le z ljubeznijo in spoštovanjem učencev, z resnico in s pravico ter z znanjem si učitelj lahko oblikuje pravo pristno avtoriteto. Ta deluje vzgojno in ima daljnosežne pedagoške posledice, kar je pri vzgoji za kakovost življenja s športom morda najpomembnejše (Škof, 2005).

3 Predstavitev pojmov

Samospoštovanje sestavlja naše vedenje o sebi in doživljanje sebe, torej kako dobro se poznamo in kako doživljamo to, kar o sebi vemo. Samospoštovanje je naš notranji steber, središče. Ljudje z zdravim občutkom samospoštovanja so v sebi zadovoljni in se počutijo dobro v svoji koži. Z nizko mero samospoštovanja pa so nenehno negotovi, samokritični in polni občutkov krivde. Samospoštovanje je eden temeljnih kamnov duševnega obstoja in se spreminja vse dokler smo živi. Lahko se večja ali manjša po vsebini in obsegu. Če dober pedagog zna opazovati svoje učence, že preko samega opazovanja določi, kateri učenci imajo visoko stopnjo samospoštovanja in samozavesti in kateri ne, saj so prvi motivirani, zaupajo vase, se radi učijo, z lahkoto sklepajo prijateljstva, sodelujejo, prevzemajo nove odgovornosti, tvegajo odgovorno, so samostojni, ustvarjalni, domiselni. Medtem ko drugi stežka sklepajo ali ohranjajo prijateljstva, se počutijo osamljene, se držijo sami zase, v skupinah redko govorijo, malokrat prevzamejo pobudo, ne znajo sklepati odločitev, se ne postavijo zase, se nenehno bojijo zavrnitve in družbene odtujitve. Nizko samospoštovanje lahko spremenimo samo z dejanji. Res pa je tudi, da naša osebna vrednost ni odvisna od dejanj. Seveda je to paradoksnost, vendar je paradoksnost značilna bolj ali manj za celotno življenje. Človekova vrednost je nekaj danega. Samospoštovanje pa se razvije v otroštvu, in sicer glede na to, kako se starši vedejo do otroka (Humphreys, 2002). Samozavest pa je mera, ki izraža vero v svoje sposobnosti, v to koliko smo za to in ono spretni, pametni, nerodni ali nesposobni. Nanaša se na to, kaj lahko dosežemo. Samozavest je pridobljena "zunanja" vrlina.

3.1. Samospoštovanje in samozavest sta različna koncepta

Ni ju mogoče zamenjevati. Sta povezana, saj če ima človek zdravo samospoštovanje, ima s samozavestjo redkokdaj težave. Medtem ko nasprotno zanesljivo ne drži! Seveda obstaja velikanska razlika med zavedanjem, da ti to ali ono ne gre in občutkom, da si neumen, nesposoben ali zguba. Pomanjkanje samozavesti, ki ni povezano s pomanjkanjem samospoštovanja, se strokovnjakom ne zdi posebno problematično, kar pomeni, da je majhna in pomanjkljiva samozavest pedagoški problem, ki ga je mogoče rešiti z objektivno povratno informacijo: od trenerja, če si športnik, od sodelavca, če si pedagog in od učitelja, če si učenec. Samozavest narašča skupaj s kakovostjo uspehov.

3.2. Temelji zdravega samospoštovanja

Trije viri oziroma pogoji zdravega samospoštovanja so: občutek, da nas napomembnejši ljudje v našem življenju "vidijo" in priznavajo takšne kot smo; občutek, da imamo za druge vrednost takšni, kakršni smo in obvladovanje osebne govorice. Problem nastane, ker vsi starši ne znajo enako dobro izražati svojih čustev, saj je prav izražanje ljubezni odločilni dejavnik v razvoju samospoštovanja. To pomeni, da morajo biti otroci najprej "uzrti, videni,

slišani”, da se sploh lahko naučijo verbalno izražati svoje občutke, da si starši vzamejo čas za to, da jih opazujejo in tolmačijo, kar otroci izražajo in čutijo. Osebna govorica omogoči razumeti in izražati občutke in izkustva. Če se ne znamo izražati na osebni način, nas začne obhajati negotovost, kdo sploh smo, drugi pa tudi niso prepričani, kako naj si razlagajo naše vedenje. Otroci od vsega potrebujejo najbolj to, da jih vzremo takšne, kakršni so, ne pa da jih obsojamo in kritiziramo.

3.3 Zakaj otroci postanejo nevidni oz. „neuzrti“?

Otrokova nevidnost oz. neuzrtost se začne že v njegovem otroštvu v domačem okolju. Ker jih starši skušajo oblikovati po svoji meri. Ko je eden od otrok popolnoma drugačen od bratov ali sester in se to drugačnost pojmuje kot problem. Kadar imajo otroci prizadetega brata ali sestro. Nevidni pa postanejo tudi otroci preobremenjenih samohranilcev in če je otroku že od malega dodeljena določena vloga, npr. hišni pavliha, očkova princeska, ta pametna... To so v čustvenem pogledu izključeni otroci. Pohvala in kritika v določenih okoliščinah sta zelo pomembni za razvoj samozvesti, toda prepričanje, da je pohvala koristna za razvoj zdravega samospoštovanja, izvira iz temeljnega nesporazuma. Dejansko utegne pohvala delovati na samospoštovanje prav tako razdiralno kot kritika. Tudi povratna informacija oz. feedback je lahko kritika. Poznamo dva tipa feedbacka. Eden okrepi vedenje (npr. Luka, tvoje podaje so nepremagljive!), drugi pa spremeni vedenje (npr. Hej, kaj če bi Robija privezali na vratnico po tekmi?) (Zupanc, 1996). Uspešni motivatorji lahko močno vplivajo na ljudi, ko se odredotočijo na dele, ki so izvedeni pravilno, saj se ob tem otroci počutijo sposobne. Vsak učitelj ujame dobro izveden element, ampak le pravi motivator ujame vse, kar vodi do tega: vprašanja, vaja, poskusi... Najpomembnejši del feedbacka oz. povratne informacije predstavlja specifičnost. Če želiš, da otrok ponovi določeno akcijo, jim je potrebno točno opisati, kateri del je bil dober. Ni prav če rečemo npr. „Krasen skok!“ ali „Imeti tebe v ekipi je resnična pridobitev“, saj so takšne pohvale prazne.

Biti specifičen pri tem, kar naredi otrok pravilno, je najboljša pot, ki zagotovi še več napredka pri otroku, zato pohvalimo: „Tvoj odziv pri skoku je bil točno na črti“ ali „Gibanje navzdol je potekalo skozi vso fazo poševnega smuka. Odlično!“. To so zelo specifične povratne informacije, ki otroku točno pojasnijo, kaj je bilo pravilno. Pomembno je sporočilo, ki ga dajemo otroku. Npr.: „S tvojo pomočjo sva hitro pospravila vse žoge. Res sem ti hvaležen.“ Učinkovite okrepitvene informacije so kratke. Kompliment naj vsebuje le dva ali tri stavke (Zupanc, 1996).

3.4. Kaj pa starši?

Starši se morajo naučiti negovati otrokovo samospoštovanje s priznanjem. Izkazovanje ljubezni otroku s pohvalo ali kritiko je nevarno zato, ker pri tem ustvarjamo odvisno zunanje nadzorovano osebnost. Taki ljudje si prizadevajo biti drugim všečni in ravnajo tako, kot se od njih pričakuje, kar pomeni šibko samospoštovanje in slabo samovrednotenje. Strokovnjaki pravijo, da je samospoštovanje eksistencialni zaščitni mehanizem; če je dobro razvit, smo srečnejši, bolj zadovoljni v razmerjih z drugimi. Edina moč, ki se ji morajo starši odreči, je diktatorska moč. Otrokom je dobro dati občutek vrednosti, jim dati premišljen osebni odziv. Otrokovo samospoštovanje je močno odvisno tudi od tega, kako močno občuti, da prinaša vrednost našemu življenju. Otrok mora občutiti, da je viden in da je vreden. V svojih odzivih se moramo nanašati na otrokovo bitje, ne na dosežke in to ne glede na starost ali hendikep (telesno in duševno prizadete otroke). Bistvo od nevidnega k uzrtemu je, da se starši vzdržijo kritiziranja, očitiranja in moraliziranja, ki temelji na zdravi pravilni komunikaciji.

4 Komunikacija je bistvo slehernega odnosa

Ustrezna komunikacija med dvema osebama temelji na intelektualnem in čustvenem stanju posameznika. Komunikacija je lahko jasna in neposredna, pa tudi nejasna in posredna. Na splošno velja, da je treba pohvaliti točno določeno dejanje, ki nas navduši, namesto da rečemo „Priden deček si“, je za otrokovo samospoštovanje veliko dragocenejše, če mu pov-

emo „Vesel sem, ker si opazil, da moramo v telovadnici še pospraviti blazine“. Predvsem besede mora športni pedagog izbirati pazljivo. Pomembno je, da se posluša, ko govori z otrokom, še posebej takrat, ko je nezadovoljen z njegovim vedenjem. Kadar učitelj kritizira naj se z besedami omeji na otrokovo dejanje, ki ni bilo pravilno. Njegovo osebnost ali identiteto pa pusti pri miru. Poudari naj tisto, kar bi rad videl, ne tistega, česar ne bi rad videl.

4.1. Komu otroci najbolj zaupajo?

Če prosimo šolske otroke, da naštejejo pet najpomembnejših ljudi v njihovem življenju, se fantje in dekleta najprej odločijo za svoje starše. Na prvem je eden od staršev, na drugem pa drugi. Tako čutijo tudi otroci ločenih staršev. Tretje mesto gre priljubljeni učiteljici/učitelju, če otrok meni, da mu ta zna prisluhniti. Sicer to mesto zasedejo krušni starši, sosed, sorodnik, nekdo, za katerega otrok čuti, da ga ima rad. Na četrtem mesu je pogosto učitelj, ki navdušuje učenca s svojim slogom poučevanja, ki je usklajen z učenčevim stilom. Učenci zelo cenijo učitelje, ki jim omogočajo razvijati moči, interese in zmožnosti. Na peto mesto uvrščajo babice, dedke, strice, brate/sestre in druge sorodnike. Do otrokovega šestnajstega leta se vrstniki redko pojavijo na prvih petih mestih. To je pet odraslih, ki jih otroci najbolj potrebujejo in želijo v svojem življenju. Vidimo, da se dober pedagog uvrsti visoko. (Youngs, 2000)

5 Telo, gibanje in samopodoba

Kljub temu da je otrokova oz. učenčeva splošna ali globalna samopodoba sestavljena iz več dimenzij mnenj o sebi, strokovnjaki poudarjajo, da je v srednjem in poznem otroštvu telesna samopodoba tista, ki se v največji meri odraža na otrokovi globalni samopodobi (Tomori, 1990; Kuhar, 2004; Strel, 1996a). Telesne značilnosti mlajšega šolarja, zunanji videz in gibalne zmogljivosti imajo tako pomembno vlogo pri otrokovi samopodobi. Mlajši šolar celo precenjuje svoje sile in zmožnosti.

Telesna samopodoba je eden izmed sestavnih delov celotne samopodobe. Nanjo v največji meri vplivajo otrokove telesne značilnosti, zunanji videz in otrokove gibalne zmogljivosti in spretnosti (Tomori, 1990; Planinšec in Čagran, 2004). S tega vidika sta gibanje in šport temeljnega pomena za otrokovo vrednotenje samega sebe. Izogibanje telesnim dejavnostim v otroštvu pa ima velike posledice kasneje za odrasle, ki jih gibanje in šport ne privlačita, ker so bili v otroštvu prikrajšani za spodbudne in prijetne izkušnje, ki jih daje gibalna aktivnost. Vzrok temu so bile bodisi omejitve v okolju, poškodbe, zastraševanja ali celo kaznovanja. Te zavore se odražajo tudi v splošni manjši podjetnosti in slabi pripravljenosti za akcijo kakršnekoli vrste (Tomori, 1990). Čeprav športno udejstvovanje ni edini način oblikovanja pozitivnega samovrednotenja, je vendar pri otrokih/učencih/dijakih eden najpomembnejših. Gibalna aktivnost je področje človekovega udejstvovanja s točno določenimi rezultati v obliki točk, sekund, metrov, ocen ali v obliki stopnje vzdržljivosti, moči, obvladovanja športnih znanj in spretnosti. Kot pravi Mirjana Ule (2000), otroci in odrasli, ki so sposobni vzpostaviti stabilno in realistično samopodobo o samem sebi, stabilno in realno presojo svoje dosežke in dejanja ter dosežke in dejanja drugih. Različni raziskovalci so dokazali vpliv gibalne aktivnosti na pojmovanje samega sebe. Pri nas sta prvo tako raziskavo izvedla Strel in Štihec (1995). Ugotovila sta, da najvišje vrednotijo same sebe učenke, ki imajo ugodno razvite informacijske in energijske komponente gibanja. Najslabšo samopodobo pa imajo učenke, ki imajo hkrati tudi najslabše motorične sposobnosti. Za učence sta avtorja ugotovila, da je povezav med samopodobo in motoričnimi sposobnostmi manj kot pri učenkah. Največ jih je pri učencih tretjega razreda. Najnižje se vrednotijo učenci, za katere je bilo ugotovljeno, da imajo največ podkožnega maščevja in velik obseg udov. Dober pedagog naj vedno tudi poudari, da ni dobro vsega graditi na eni stvari, npr. samo na nogometu, da ne pride do tragedije, če gre kaj narobe. Pedagog naj ima vedno aktivno vlogo pri graditvi samopodobe. Nudi naj spodbudo in podporo, daje pozitivna sporočila. To je najboljša motivacija, kar jih obstaja (Severe, 2000).

6 Integriteta in samospoštovanje sta povezana

Oseba z integriteto je oseba, ki govori to, kar misli, in dela to, kar govori, skladno z moralnimi normami in veljavnim pravom. Čim bolj so starši uspešni v skrbi za otrokovo integriteto, tem večja je verjetnost, da bo otrok razvil zdravo samospoštovanje. Nasilje močno spodjeda otrokovo integriteto. Vsekakor ima nasilje nad otrokom natanko take posledice kot nasilje nad odraslim; kratkoročno ustvarja tesnobo, nezaupanje in občutke krivde, dolgoročno pa pičlo samospoštovanje, jezo in novo nasilje. Nasilje pušča na otroku čustvene, duševne, eksistencialne in osebnostne ter telesne posledice. Starši s svojimi nasilnimi dejanji učijo naj otrok ne spoštuje niti svoje niti tuje telesne in duševne integritete. Nasilje vedno prizadene oba vpletena, kar velja za ljudi v vsakršnih razmerjih. V razmerju med otrokom in odraslim je za izbruh nasilja vselej odgovoren odrasli. To velja tudi, kadar se otroci ali mladi vedejo nasilno do staršev, bratov in sester, prijateljev in neznancev ali do lastnine bližnjih ali drugih.

Zaključek

Ker se samospoštovanje razvija vse življenje, se moramo zavestno potruditi, četudi smo mnogokrat negotovi, samokritični, površni ali pesimistični. Že sam sem spoznal, da je pravilno opustiti določena prepričanja in začeti razmišljati in komunicirati drugače, na nov način. Vsekakor kot učitelj ne smem prenašati svojih problemov na učence, saj le to kaže na moje lastno nesamospoštovanje. Želim si dobiti čim več povratnih informacij o svojem delu, da bi lahko učinkovito izboljšal svojo taktiko poučevanja. Najpomembnejše se mi zdi truditi za resnično zanimanje oz. uzrtost za učencev in dijakov, da nikomur ne pokažeš, da se ti zdi odveč, manjvreden od drugih. Vsi so enako pomembni in enakovredni spoštovanja. Učitelji pa tudi nismo v zavidljivem položaju, saj v določenih situacijah pogosto ne vemo, kako se odzvati, kajti na nas se vršijo pritiski, tako s strani učencev kot tudi staršev. Komunikacija v teh modernih časih močno šepa. Vsekakor moramo začeti kot družba nuditi mladim možnost številnih dejavnosti in jih s svojimi vzori zainteresirati za pozitivno pestrost življenja. Seveda bi morali učitelji in starši bolj prijateljsko sodelovati. Starši ne bi smeli zagovarjati svojih otrok, za katere vedo, da tudi njim doma povzročajo težave. Postaviti pa si moramo tudi izzivalno postavljene cilje tudi pri vzgajanju samozavestnih mladostnikov, ki se samospoštujejo. Vsakdo s svojim zgledom pusti za seboj sled. Zato se bom kot učitelj športne vzgoje trudil ustvarjati pristna razmerja s svojimi učenci, to pomeni odprt, spoštljiv, enakovreden odnos. Ne bodo se učili le moji učenci, temveč tudi jaz sam, saj nam tudi otroci in učenci dajejo koristne povratne informacije.

Literatura

- Humphreys, T. (2002). Otrok in samozavest: kako doseči in utrditi samospoštovanje že v mladih letih. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Severe, S. (2000). Ljubezen ni dovolj: preprosta načela dobre vzgoje. Tržič: Učila.
- Škof, B., Zabukovec, V., Ceci Erpič, S., Boben, D. (2005). Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Youngs, B. (2000). Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Educy.
- Zupanc, N. (1996). Kako s športno aktivnostjo graditi otrokovo samospoštovanje in samozavest. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

AKTIVNOSTI ZA USTVARJANJE POZITIVNE KLIME, SPODBUDNEGA OKOLJA IN DOBREGA POČUTJA V RAZREDU

Povzetek: Pozitivno emocionalno ozračje in dobri odnosi v razredu so nujni za spodbudno učno okolje, optimalno učenje in psihofizičen razvoj učencev. Pomembno je govoriti o dobrih odnosih, dobrem počutju in o odpornosti na stres med vsemi udeleženci izobraževanja. V prispevku bomo predstavili aktivnosti za spodbujanje pozitivne klime v razredu, dobrega počutja in ustvarjanja varnega učnega okolja. V skupini smo s pomočjo različnih iger, interaktivnih vaj, treningov izboljšav in načrtovanjem pomoči pri učenju razvijali socialne veščine, povezovali razred in skupine ter motivirali učence za učenje. Uvedli smo rutine, vaje za sproščanje ter vaje za varnost in zaupanje v skupini. Učenci so izvajali dejavnosti za obvladovanje konfliktov, sodelovanje in sprejemanje različnosti. Poleg tega smo se posvetili čustvom in aktivnostim za zaznavanje, doživljanje in izražanje le-teh. Izvajali smo tudi dejavnosti, povezane s skrbjo za duševno zdravje. V dejavnosti smo vključili starše, ki so pomemben deležnik pri ustvarjanju dobrega psihofizičnega počutja otrok.

Ključne besede: motivacija, pozitivna klima v razredu, sodobni pristopi poučevanja, spodbudno učno okolje

ACTIVITIES TO CREATE A POSITIVE CLIMATE, A STIMULATING ENVIRONMENT AND WELL-BEING IN THE CLASSROOM

Abstract: A positive emotional atmosphere and good relationships in the classroom are essential elements for a stimulating learning environment and psychophysical development of students. It is important to talk about good relationships, well-being, and stress resistance among all participants in education. In this article, we will present activities to promote a positive climate in the classroom, well-being and the creation of a safe learning environment. In the group, we developed social skills, connected the class and groups and motivated students to learn through various games, interactive exercises, improvement training and planning of learning aids. We introduced routines, exercises for relaxation, and exercises for safety and trust in the group. Students learned communication, cooperation and acceptance of diversity. We focused on emotions and activities for perceiving and experiencing. We also carried out activities related to mental health care. We included parents in the activities, who are an important stakeholder in creating good psychophysical well-being in children.

Key words: motivation, positive climate in the classroom, modern teaching approaches, stimulating learning environment

1 Uvod

Za spodbudno in varno učno okolje je značilno, da se učenci pri pouku čutijo vključene, sodelujejo in izražajo manj neželenega vedenja, da občutijo, da so sprejeti in spoštljivo ter pravično obravnavani, občutijo pozitivna realna pričakovanja in dobijo dovolj ustreznih spodbud in pohval ter prepoznajo svoja močna področja in zaupajo v lastne zmožnosti. Prav tako je pomembno, da dobijo podporo učitelja na šibkih področjih ter čutijo, da so sprejeti in razumljeni v svojih posebnostih (Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja?, 2019). Kroflič (2023) sistematične krepiteve varnega in spodbudnega okolja uvršča v več ravni in sicer zagotavljanje fizičnega prostora za druženje otrok in dejavnosti, o katerih se odločajo sami (mladinski klubi znotraj šol, večnamenski prostori za druženje, odprta igrišča in površine za športne aktivnosti, prostori za umetniške dogodke, prostori, odprti za stike z lokalno skupnostjo); okrepitev razredništva, saj je oddelek osnovna socialna celica šole; načrtovanje ponudbe pedagoških dejavnosti z vzgojnim potencialom na ravni šole in odprtost šole v lokalno; širše okolje in sistematična skrb za povezovanje vseh kurikularnih vsebin s problemi, ki zanimajo otroke, jim odpirajo perspektive in zagotavljajo upanje. Tako izkušnje kot številne raziskave (Dobro počutje in spodbudna klima, 2024) potrjujejo, da sta dobro počutje in klima kot učinka varnega in spodbudnega učnega okolja pomembna dejavnika učne zavzetosti in uspešnosti. Brunšek (2023) poudarja, da je pri razmisleku o načrtovanju ciljev, strategij in ukrepov na področju zagotavljanja varnega in spodbudnega okolja potrebno izhajati iz družbenih sprememb, ki so zgodovinsko prelomne in vplivajo na vse deležnike v procesu vzgoje in izobraževanja.

2 Aktivnosti za ustvarjanje pozitivne klime, spodbudnega okolja in dobrega počutja v razredu

Za ustvarjanje pozitivne klime, spodbudnega okolja in dobrega počutja v razredu smo v pripravi najprej opredelili splošne cilje, in sicer razvijanje socialnih veščin, povezovanje skupine ali razreda, vključevanje učencev, ki imajo težave pri socializaciji, preprečevanje in zmanjševanje motečega ali nasilnega vedenja, motivacija učencev za učenje, prepoznavanje in izražanje čustev, uvajanje rutin, ki ustvarjajo pozitivno klimo, razvijanje slušne pozornosti, veščine poslušanja in učinkovite komunikacije ter razvijanje učinkovite komunikacije s starši. Vsebine za ustvarjanje spodbudnega in varnega okolja v šoli smo videli kot možnost prenosa dobre prakse za nadaljnje delo tudi po končanem enoletnem izvajanju. Pri uresničevanju ciljev in vsebin smo ustvarjali tako učno okolje, ki je omogočalo aktivno sodelovanje učencev. Didaktični modeli poučevanja so omogočali interakcije med učenci, interakcije med učencem in učiteljem in postopno oblikovanje pojmovanj o svetu in odnosu do njega. Uporabljene so bile frontalna in individualna učna oblika, delo v dvojicah in delo v skupini. Pri delu smo se osredotočili na metode dela uporabe gradiv, izmenjave izkušenj, samostojno delo, načrtovanje, izvedbo dejavnosti v praksi, refleksijo, diskusijo, in evalvacijo izvedb dejavnosti. V ospredju je bilo aktivno vključevanje udeležencev.

V nadaljevanju je opisanih nekaj idej in uporabnih vaj za začetek sodelovanja, za varnost, povezovanje in zaupanje v skupini, za sproščanje in ogrevanje, vaje o čustvih, čustvovanju ter o lastnem čustvenem doživljanju, reševanju problemov, o skrbih in konfliktih. Vaje so uporabne in koristne pri vsakodnevni situacijah v razredu in pri urah podaljšanega bivanja. Vsebine in gradivo se prav tako lahko uporabi pri urah nadomeščanja.

Kako se počutim danes – Dejavnost se lahko izvaja kot dnevna rutina. Na večji trši list naredimo tabelo z naslovom Kako se počutim danes, v kateri je šest prostorov in v vsakem, poleg emotikona, opisano drugo počutje (počutim se odlično, počutim se kar v redu, počutim se dobro, počutim se bolj tako, ne počutim se v redu, zelo mi je težko). Udeležencem povemo, da bomo dnevno izražali čustva. Vsak učenec na listič napiše svoje ime, nato ga nalepi v vrsto, ki najbolje opiše njegovo trenutno ali dnevno počutje. Učenci dnevno spremljajo svoje počutje in počutje celotne skupine. Učencem je rutina zelo všeč, ker lahko izražajo svoje občutke. Počutijo se bolj povezani s skupino oziroma kot del skupnosti.

Razredna sestavljanka – Vajo lahko uporabimo kot uvod v spoznavanju različnosti, o spoštovanju in drugačnih interesih. Primerna je za začetek šolskega leta oziroma ob formiranju nove skupine. Učitelj učencem razdeli trše liste, na katerih je prazen del sestavljanke. Vsak udeleženec nanj napiše svoje ime ter napiše ali nariše nekaj o sebi. Ko konča, svoj del izreže. Na steno vsak pritrdi svoj del sestavljanke, nato dobimo celoto.



Slika 1: Razredna sestavljanka

Sporočilo učitelju – Vaja je primerna ob začetku šolskega leta, ko se učenci in učiteljica še ne poznajo. Učenci na liste napišejo sporočilo učitelju. Pišejo lahko po želji, kaj radi počnejo

v šoli, kaj so radi počeli v prvem triletnju, kakšne želje imajo za to šolsko leto in kaj bi radi počeli v letošnjem letu. Napisali naj bi, kaj naj bi učitelj vedel o njih, kakšni so njihovi cilji in želje ali strahovi. Pišejo lahko tudi o stvareh, v katerih so dobri. Navodila so podprta s tem, da bo to prebrala samo učiteljica in nihče drug. Učencem je vaja všeč, ker učenci lahko izražajo svoja mnenja, strahove, skrbi, dvome ali cilje, ki jih želijo doseči v tekočem šolskem letu. Počutijo se dobro, da želi učiteljica izvedeti nekaj o njih. Učenci lahko pišejo tudi o tem, kje so dobri, katera so njihova močna področja in katerih predmetov se »bojijo«. Veliko učencev je izraža željo, s kom bi ali ne bi radi sedeli.

Moj cilj za šolsko leto – Vaja je primerna na začetku šolskega leta. Učenci dobijo trše barvne liste, na katere narišejo svoje ime, nato napišejo cilj za tekoče šolsko leto ter kako bi ga dosegli. Na koncu list pobarvajo po željah in izrežejo. Liste nalepijo v razredu kot zastavice nad tablo, kjer visijo do konca šolskega leta. Ob zaključku vsak učenec dobi svojo zastavico nazaj in prebere ter pregleda, kakšen cilj si je zadal na začetku šolskega leta. Ob tem se pogovorimo o doseženih in nedoseženih ciljeh oziroma o uspehu.

Navijaški šal – Učiteljica ga uporabi vsakič, ko učenci pišejo pisno ocenjevanje znanja ali tekmovanja iz znanja. Navijaški šal je učencem zelo všeč, saj pravijo, da jim je pisanje testov lažje, ker imajo spodbudo učiteljice in da vedo, da jih učiteljica podpira.

Praznovanje uspehov – Vsak zadnji delovni dan v mesecu učenci povedo svoje osebne dosežke, na katere so zelo ponosni. Sodelujejo vsi, pomembni so tudi zelo mali uspehi. Na koncu vsakemu posebej vsi zaploskajo. Učenci imajo vajo zelo radi, počutijo pomembne.

Kako velike so moje skrbi – Vajo uporabimo v razredu ali skupini, v stresnih situacijah, kot uvid v svoje skrbi ali težave in kako jih reševati. Učenci na risalni list narišejo svoje telo ali del telesa in vanj napišejo pet svojih skrbi. Te rangirjo od največje do najmanjše. Nato jih ponazorijo z dolžino volne, ki jo nalepijo na posamezno skrb. Na risalni list se podpišejo na drugo stran, če ne želijo, da sošolci vidijo njihove skrbi. Prav tako lahko vajo delajo stran od drugih, izberejo svoj prostor v razredu ali sedijo s prijateljem. Ko nalepijo dolžino vrvice k določeni skrbi, se z učenci pogovorimo. Najdaljšo vrvico si izberejo za največjo skrb, problem, ki jih najbolj skrbi, najkrajšo pa za skrb, ki ni tako velika. Nato se pogovorimo, kaj bi lahko storili, da bi bile skrbi oziroma vrvice manjše, krajše. Na koncu skrbi premažejo z lepilom in čez besede o skrbih nalepijo in nagubajo volno. Kdor želi, lahko svoj izdelek razstavi. Učencem je vaja zelo všeč, saj lahko izrazijo svoja mnenja, počutijo se povezano s skupino. Ob izražanju skrbi se podpirajo med seboj. Vidijo, da imajo veliko podobnih skrbi.



Slika 2: Moje skrbi

Vaja Kako se najlažje učim v razredu – Učenci morajo na listu s trditvami v ocenjevalno lestvico umestiti svoje strinjanje z napisano trditvijo. Razmišljajo o tem, ali se radi učijo in delajo sami ali raje delajo v skupini in skupaj s sošolci. Prav tako se odločajo ali raje delajo v tišini ali ob mirni glasbi, ali se radi učijo in delajo, ko sedijo za mizo ali se raje premikajo po prostoru, sobi oziroma razredu. Na koncu napišejo svoje mnenje, kdaj se najraje učijo. Učencem je vaja zanimiva, saj se po navadi o takih trditvah ne sprašujejo, niti ne sprašujejo

svojih sošolcev. Odgovore lahko primerjajo med seboj in vidijo, kje so si s sošolci podobni in kje različni. Vaja na učence deluje zelo pozitivno in povezovalno.

Vaje za pozornost in koncentracijo – Učenci dobijo učne liste z vajami za pozornost. V besedilu morajo prešteti črke O in P in sešteti vrednosti. Za črko O je potrebno šteti eno točko, za črko P pa dve točki. Na črto pod besedilom morajo zapisati rezultat za vse črke. Vendar pa je navodilo napisano na dolgo in razloženo na daljši način. Pri vajah za pozornost in koncentracijo učenci dobivajo različne odgovore oziroma rezultate, kar učencem predstavlja dodatno motivacijo za ponovitev naloge v parih ali celo v manjših skupinah. S tem podaljšamo pozornost in koncentracijo pri učencih, želijo ugotoviti, kje so se zmotili ali delali napake. Tudi ta vaja na učence deluje zelo povezovalno.

VAJA ZA POZORNOST

V besedilu preštej črke O in P, tako kot si sledijo po vrsti in seštej vrednosti, ki jih prinašajo posamezne črke. Za črko O šteje eno točko, za črko P pa dve točki. Na črto pod besedilom zapiši rezultat za vse črke O in P skupaj. Ne preštevaj jih posebej, ampak tako kot si sledijo v besedilu in jih seštevaj sproti.

DOBRI NAMENI NAM POMAGAJO PRI NAPREDOVANJU, VENDAR
RADI POZABIMO NANJE. ZATO JE DOBRO, DA SI JIH ZAPIŠEMO NA
VEČII LIST. TAKŠEN OPOMNIK PRITRDI MO NA VIDNO MESTO.
VENDAR PA NAM ŠE TAKO DOBRI OPOMNIKI NE BODO KORISTILI
BREZ VOLJE, DA JIH URESNIČIMO.

Rezultat: _____

Slika 3: Vaja za pozornost

Gibalna vaja Magnet – Vajo uporabimo za sprostitev ali miselno razbremenitev. Učenci se sami, po željah razdelijo v pare. Na kartice narišemo slike delov telesa (prsti na roki, brada, stopalo, obrv, hrbet, čelo, prsti na nogi, zapestje, zadnjica, nos, komolec, goleno, dlan, podlaket, lasišče, lice, trebuh, nadlaket, gleženj, uho, vrat, koleno, rama, podlaket, palec, kazalec, sredinec, prstanec, mezinec, stegno). Učiteljica meša kartice, nato izvleče po eno kartico. Učenci se morajo v paru povezati z določenim delom telesa, ki ga učiteljica prebere s kartice, in se ga ves čas dotikati. Če se učenca nehata dotikati, par izpade iz igre. Učiteljica karte vleče naprej, učenci pa se morajo vsakič domisliti, kako se bodo dotikali z določenimi deli telesa in z novim dotikom. Par, ki se najdlje dotika vseh določenih delov telesa oziroma poveže največ delov telesa, zmaga. Igra je med učenci zelo priljubljena.

Zaključek

Učenci za vaje spodbudnega in varnega učnega okolja pokažejo velik interes, so jim zanimive, so za njih vzpodbudne ter jih radi izvajajo in rešujejo. Z dejavnostmi bomo še nadaljevali in jih nadgrajevali. Izvajanje dejavnosti je smiselno, saj so vseh otrokom tako pri pouku kot v podaljšanem bivanju ali pri nadomeščanju. Za vsak razred ali učenca lahko najdemo primerne vaje in dejavnosti, ki jih vpeljemo med redni pouk. Izvajanje vaj za krepitev varnega in spodbudnega učnega okolja je zelo priljubljeno, učenci so bolj sproščeni, koncentracija je daljša, klima v razredu je boljša, poviša pa se storilnost in prijetno vzdušje v razredu. Prav tako vplivamo na zmanjšanje stresnih in konfliktnih situacij.

Literatura

- Anomalo. (2025). Pridobljeno dne 20. 3. 2025 z <https://anomalo.si/>
- Brunšek, R. (2023). Varno in spodbudno učno okolje. Pridobljeno dne 12. 3. 2025 z https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Razvoj-solstva/DS-NPVI/Gradiva/Javna-predstavitev-VSUO-25-9-23/1-del/07_Brunsek-25.-9.-2023.pdf
- Dobro počutje in spodbudna klima. (2024). Pridobljeno dne 14. 3. 2025 z <https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/>
- Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja? (2019). Seminarsko gradivo. Pridobljeno dne 12. 3. 2025 z <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2021/03/2019-05-10-kako-do-spodbudnega-in-varnega-ucnega-okolja.pdf>
- Kroflič, R. (2023). Varno in spodbudno učno okolje. Pridobljeno dne 13. 3. 2025 z <https://www.gov.si/novice/2023-09-26-javna-predstavitev-mnenj-o-varnem-in-spodbudnem-ucnem-okolju/>

VLOGA ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE PRI PREPOZNAVANJU IN PREPREČEVANJU MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA

Povzetek: Medvrstniško nasilje je eden ključnih izzivov sodobnega šolskega okolja, ki vpliva na dobrobit, duševno zdravje ter akademski uspeh mladostnikov. Članek analizira pojavne oblike in vzroke medvrstniškega nasilja ter podrobno opredeljuje vlogo šolske svetovalne službe v srednjih šolah pri njegovem prepoznavanju, preprečevanju in intervenciji. Predstavljene so učinkovite metode za zgodnje zaznavanje nasilja, različni modeli preventivnih strategij ter pomen interdisciplinarnega sodelovanja s strokovnjaki in družino. Posebna pozornost je namenjena vlogi šolske svetovalne službe pri zgodnjem prepoznavanju nasilja, uporabi anket, opazovanja in sodelovanja z učitelji ter starši. Svetovalni delavci gradijo sisteme zaupanja, razvijajo preventivne programe (npr. socialno-čustveno učenje, mediacija), sodelujejo v interdisciplinarnih timih ter izvajajo sistematično spremljanje šolske klime. Prispevek vključuje tudi analizo izzivov, s katerimi se soočajo svetovalni delavci, ter ponuja konkretna priporočila za izboljšanje prakse. Sistematičen, vključujoč in dolgoročen pristop svetovalne službe se kaže kot temelj uspešnega boja proti medvrstniškemu nasilju.

Ključne besede: medvrstniško nasilje, preventiva, šolska svetovalna služba

THE ROLE OF THE SCHOOL COUNSELING SERVICE IN RECOGNIZING AND PREVENTING PEER VIOLENCE

Abstract: Peer violence is one of the key challenges of the modern school environment, affecting the well-being, mental health, and academic success of adolescents. This article analyzes the manifestations and causes of peer violence and thoroughly defines the role of the school counseling service in secondary schools in recognizing, preventing, and intervening in such cases. It presents effective methods for the early detection of violence, various models of preventive strategies, and the importance of interdisciplinary collaboration with professionals and families. Special attention is given to the role of the school counseling service in the early identification of violence, the use of surveys, observation techniques, and cooperation with teachers and parents. Counselors build trust systems, develop preventive programs (e.g., social-emotional learning, peer mediation), participate in interdisciplinary teams, and systematically monitor the school climate. The contribution also includes an analysis of the challenges faced by school counselors and offers concrete recommendations for improving practice. A systematic, inclusive, and long-term approach by the counseling service proves to be the foundation for successfully combating peer violence.

Keywords: peer violence, prevention, school counseling service

1 Uvod

Medvrstniški odnosi v vzgoji in izobraževanju so raznoliki – od prijateljskih do konfliktnih in včasih celo nasilnih. Dinamika teh interakcij se pogosto spreminja. Konflikti so vsakodnevni pojav in jih lahko učenci sprva rešujejo sami ali s pomočjo medvrstniške mediacije (Prgič, 2010), ob podpori odraslih le po potrebi. Medvrstniško nasilje se pojavlja v različnih oblikah, vključno s fizičnim (udarjanje, brcanje, poškodovanje lastnine), verbalnim (žaljivke, zasmehovanje, grožnje), socialnim (izključevanje, širjenje laži, manipulacija) in spletnim nasiljem (nadlegovanje prek družbenih omrežij, objava ponižujočih vsebin, kraja identitete). Raziskave kažejo, da se s to problematiko srečuje znaten delež učencev, pri čemer ima nasilje lahko resne posledice za njihovo duševno zdravje, socialno vključenost in učni uspeh. Evropske in slovenske raziskave potrjujejo, da se medvrstniško nasilje dogaja v kar 20-30 % primerov, pri čemer so dekleta pogostejše žrtve spletnega in socialnega nasilja, fantje pa fizičnega nasilja (Žagar & Kranjc, 2021).

Cilj tega članka je podrobno analizirati vlogo šolske svetovalne službe pri prepoznavanju, preprečevanju in obravnavi medvrstniškega nasilja. Raziskali bomo različne metode identifikacije nasilja, vključno z uporabo anket, opazovalnih tehnik in sodelovanja z učitelji ter starši. Prav tako bomo predstavili učinkovite preventivne strategije, kot so programi socialnega in čustvenega učenja, vrstniška mediacija ter oblikovanje pozitivne šolske klime. Poseben poudarek bo namenjen interdisciplinarnemu sodelovanju med šolo, družino in zunanjimi institucijami, ki je ključno za uspešno reševanje problema medvrstniškega nasilja.

2 Opredelitev in vrste medvrstniškega nasilja

Medvrstniško nasilje je kompleksen in večplasten pojav, ki zajema različne oblike agresivnega vedenja med učenci. Definirano je kot ponavljajoče se agresivno ravnanje, kjer obstaja neravnovesje moči med storilcem in žrtvijo (Olweus, 2013). Po mnenju raziskovalcev je ta pojav prisoten v vseh vzgojno-izobraževalnih ustanovah in ima lahko dolgoročne negativne posledice za žrtev, vključno z nizko samopodobo, anksioznostjo in zmanjšano akademsko uspešnostjo (Smith, 2020). Za področje nasilja med vrstniki se pojavlja različna terminologija. V angleški literaturi se najpogosteje uporablja izraz »bullying«, ki ga lahko prevajamo kot trpinčenje, ustrahovanje ali kar vrstniško oziroma medvrstniško nasilje. Pojem »bullying« torej zajema naslednje pojme: vrstniško ustrahovanje, trpinčenje, nasilje, zafrkavanje, zlorabljanje, grožnje, šikaniranje ipd. »Bullying« naj bi bil instrumentalna oblika nasilja, kjer povzročitelj pridobiva dominanco in koristi nad žrtvijo (Mugnaioni, Koren, Logaj in Brejc, 2009). Na vrstniško nasilje smo postali bolj pozorni tudi zaradi spremenjenega pogleda na otroke in mladostnike (poudarjanje njihovega razvoja, potreb, človekovih pravic ipd.) (Kovše, 2010). Začetnik raziskav na tematično nasilja med vrstniki je švedski psiholog Dan Olweus, ki pravi, da gre za medvrstniško nasilje, ko je žrtev v daljšem časovnem obdobju večkrat izpostavljena agresivnemu vedenju oz. negativnim dejanjem s strani vrstnikov (Cvek in Pšunder, 2013). Medvrstniško nasilje lahko opredelimo kot namerno, ponavljajočo se uporabo fizičnega, psihičnega, spolnega, materialnega ali spletnega nasilja nad drugim vrstnikom. Pri nasilnih dejanjih med vrstniki se ločuje med posameznimi agresivnimi dejanji (na primer afektivna, nekontrolirana agresivnost) in sistematičnim dolgotrajnim, načrtovanim nasiljem (»bullying«). Kadar gre za enkratni dogodek nasilnega vedenja in je prisotna izrazita razlika v moči (fizični ali psihični), prav tako govorimo o medvrstniškem nasilju. V splošnem gre pri tej vrsti nasilja za vedenje, ki je zavestno in ponavljajoče se, agresivno, manipulativno, izključevalno, nasilje ene ali več oseb proti eni ali več osebami, ki so šibkejši. Namen medvrstniškega nasilja je prestrašiti, prizadeti žrtev in povečati občutek moči povzročitelja (Cvek in Pšunder, 2013). Podatki iz evropskih raziskav kažejo, da se s katero od oblik medvrstniškega nasilja sreča od 20 % do 30 % učencev letno (Smith, 2020). V Sloveniji so raziskave pokazale, da so fantje pogostejše žrtve fizičnega nasilja, dekleta pa socialnega in spletnega nasilja (Žagar & Kranjc, 2021). Ti podatki kažejo na nujnost sistematičnih preventivnih ukrepov in vloge šolske svetovalne službe pri prepoznavanju ter preprečevanju nasilja.

Vrste medvrstniškega nasilja

Medvrstniško nasilje se pojavlja v več različnih oblikah. Najpogostejše oblike fizično (telesno) nasilje - to je lahko brcanje, grizenje, porivanje, suvanje, vlečenje za lase, pljuvanje, praskanje, boksanje, udarci, klofute in druge oblike fizičnih napadov, fizično poškodovanje, odrivanje, lasanje, udarci, omejevanje gibanja ali uničevanje osebnih dokumentov. Psihično – verbalno nasilje: žaljenje, zmerjanje, posmehovanje, podcenjevanje, žaljenje po telefonu, zmerljivke povezane z imenom, rasistične pripombe, ogovarjanje, širjenje lažnih in zlonamernih govoric, zaničevanje, ščuvanje, grožnje. Psihično – neverbalno nasilje: direktno: mimika obraza, nesramne kretnje, zaničljive geste; indirektno: manipuliranje/uničevanje prijateljstva, sistematično izključevanje, ignoriranje, izolacija, pošiljanje (pogosto anonimnih) strupenih opazk, dopuščanje ogovarjanja, molk kot sredstvo pritiska. Takšne oblike nasilja so pogoste predvsem v mladostniškem obdobju, zlasti pri dekletih (Olweus, 2013). Spolno nasilje: namigovanje na spolnost in šale s spolno vsebino, opolzko gestikuliranje in govorjenje, nadlegovanje zaradi pripadnosti spolu, nagovarjanje na spolnost, prikazovanje pornografskega materiala, otipavanje, zalezovanje, spolni napad. Ena izmed vrst medvrstniškega nasilja je tudi ekonomsko nasilje oziroma izsiljevanje, kjer gre za zahtevo po denarju ali drugih materialnih dobrinah. Nasilje v kakršni koli obliki prinaša mladim veliko trpljenja in tudi psihološko škodo ter posledice. Velik problem je psihično nasilje, saj je to zelo prikrita oblika nasilja, težko ga zaznavamo, vendar včasih povzroči posledice, hujše od fizičnega (Cvek in Pšunder, 2013). Materialno nasilje: izsiljevanje ali nasilni odvzem denarja

ali druge lastnine, poškodovanje ali uničenje osebne lastnine in šolskih potrebščin, odvzem in uporaba telefona (MIZŠ, 2021). Danes se zaradi uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT), ki je del našega vsakdanjega življenja, vse pogostejše pojavlja tudi spletno nasilje – »cyberbullying« (uporabljajo se še izrazi spletno trpinčenje, spletno nadlegovanje ali spletno ustrahovanje). Spletno nasilje je ena od oblik medvrstniškega nasilja, ki vključuje psihološko nasilje, ustrahovanje, trpinčenje, ogrožanje, žaljenje drugih oseb s pomočjo uporabe IKT. Spletno nasilje je pogosto povezano s t. i. tradicionalnimi oblikami nasilja (ki se ne dogajajo na spletu). Med obema oblikama nasilja so določene podobnosti: obe obliki nasilja povzročata hude posledice, do obeh pride zaradi pomanjkanja nadzora, nasilje se pogosto izvaja v šolskem okolju in žrtve pogosto poznajo storilca. Posledice spletnega nasilja so lahko še bolj obsežne zaradi hitrega širjenja informacij (Brečko, 2019).

Vzroki medvrstniškega nasilja

Vzroki za medvrstniško nasilje so večplastni in prepleteni, kar zahteva razumevanje tako posameznih kot sistemskih dejavnikov. Raziskovalci poudarjajo, da nasilje med vrstniki ne izvira iz enega samega vira, temveč iz interakcije med osebnimi značilnostmi, družinskim ozadjem, vrstniškimi odnosi, šolskim okoljem in širšimi družbenimi vplivi. Na individualni ravni se med najpogostejšimi psihološkimi značilnostmi mladostnikov, ki izvajajo nasilje, pojavljajo nizka samokontrola, težave z regulacijo čustev in visoka impulzivnost. Otroci in mladostniki, ki težje prepoznavajo in razumejo čustva drugih, so manj empatični in imajo večje težave v socialni interakciji, so pogostejše vključeni v nasilna vedenja (Juvonen & Graham, 2014). Prav tako imajo pogosto negativne izkušnje z avtoritetami in so lahko sami žrtve nasilja doma ali v skupnosti, kar krepi t. i. krog nasilja (Rigby, 2008). Pomemben dejavnik predstavlja tudi družinsko okolje. Otroci, ki odraščajo v nefunkcionalnih družinah, kjer prevladujejo konfliktni odnosi, pomanjkanje čustvene topline ali celo prisotnost nasilja, so v večji meri nagnjeni k temu, da internalizirajo agresivne vedenjske vzorce kot legitimna sredstva reševanja konfliktov (Olweus, 1993). Avtoritarni vzgojni slogi, za katere je značilno poudarjanje discipline brez razumevanja in podpore, ter permissivni vzorci, kjer primanjkuje jasnih meja, zmanjšujejo sposobnost otrok za razvoj samonadzora in empatije (Ttofi & Farrington, 2011). V vrstniški dinamiki medvrstniško nasilje pogosto nastaja kot sredstvo za doseganje ali ohranjanje socialnega statusa. V šolskih skupinah, kjer ni jasnih norm proti nasilju in kjer je agresivnost pogosto nagrajena z večjo priljubljenostjo ali močjo, se nasilje perpetuira kot družbeno sprejemljiv način delovanja (Salmivalli, 2010). Skupinska dinamika, ki spodbuja konformizem, pogosto prisili tudi nevtralne ali nenasilne učence, da sodelujejo v nasilnih dejanjih ali vsaj ne ukrepajo proti njim. Tudi značilnosti šolskega okolja pomembno prispevajo k stopnji nasilja med dijaki. Šole z nejasnimi pravili glede nezaželenega vedenja, nedoslednim odzivanjem na nasilje ter pomanjkanjem odraslih, ki bi vzpostavljali varno in vključujoče okolje, so bolj dovzetne za širjenje medvrstniškega nasilja (Cornell & Limber, 2015). Poleg tega so učitelji in strokovni delavci pogosto preobremenjeni, kar zmanjšuje možnosti za pravočasno prepoznavanje subtilnih oblik nasilja, kot so izključevanje, manipulacija ali spletno nadlegovanje. Nenazadnje imajo pomembno vlogo tudi širši družbeni dejavniki. Vpliv medijev, ki pogosto glamurizirajo nasilje, in razširjenost stereotipov o moči, moškosti ter dominanci, prispevajo k oblikovanju vrednot, ki legitimirajo agresivno vedenje kot nekaj normalnega ali celo občudovanega (UNESCO, 2019). Družbene norme, ki tolerirajo diskriminacijo ali marginalizacijo določenih skupin (npr. učencev z drugačno spolno usmerjenostjo, narodnostjo ali telesnimi značilnostmi), dodatno povečujejo tveganje za pojav nasilja. Vsi ti dejavniki med seboj interagirajo in se pogosto krepijo. Na primer, otrok iz disfunkcionalne družine z nizko samopodobo, ki je vključen v vrstniško skupino, kjer se nasilje tolerira ali spodbuja, obiskuje šolo z nizkim nadzorom in hkrati uživa vsebine, ki promovirajo nasilje, je bistveno bolj ogrožen, da se bo vključeval v nasilna vedenja. Celostno razumevanje teh povezav je nujno za učinkovito preventivno in interventno delovanje šolske svetovalne službe.

3 Vloga šolske svetovalne službe pri prepoznavanju nasilja

V slovenskem šolskem sistemu ima šolska svetovalna služba osrednjo vlogo pri vzpostavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja, pri čemer je eden ključnih izzivov tudi zgodnje prepoznavanje in obravna medvrstniškega nasilja. Svetovalni delavci na srednjih šolah morajo upoštevati razvojne značilnosti mladostnikov, ki so v tem obdobju pogosto podvrženi močnemu vplivu vrstnikov, večji občutljivosti za socialno izključevanje ter tvegane vedenju. V tem kontekstu svetovalna služba ne deluje zgolj kot posrednik ob že nastalih incidentih, temveč mora prevzeti proaktivno vlogo pri zaznavanju zgodnjih znakov nasilja ter sistematičnem spremljanju šolske klime (Resman, 2009; Marentič Požarnik, 2011). V praksi to pomeni, da svetovalni delavci izvajajo kontinuirano spremljanje razredne in šolske dinamike z uporabo različnih metod. Ena najpogostejše uporabljenih tehnik v slovenskih srednjih šolah so anonimne ankete o počutju in zaznavi nasilja, ki jih izvajajo vsaj enkrat letno. Te omogočajo pridobivanje vpogleda v pogostost in vrste nasilja ter opredelitev skupin z večjim tveganjem. Pomembno je tudi sodelovanje z razredniki in ostalimi učitelji, saj ti pogosto prvi zaznajo spremembe v vedenju dijakov, kot so umik iz družbe, padanje učnega uspeha ali izražanje stiske (Musek Lešnik, 2018). Svetovalna služba mora prav tako razvijati učinkovite notranje protokole za prepoznavanje in evidentiranje nasilja, ki vključujejo jasno opredeljene poti poročanja ter odgovornosti posameznih deležnikov. V slovenskih srednjih šolah to pogosto pomeni, da vsak primer, četudi minoren, beležijo v interne evidence, kar omogoča spremljanje ponavljajočih se vzorcev. Poseben izziv pri tem predstavljajo oblike skritega nasilja, kot sta socialna izključenost in spletno nadlegovanje, ki ju je težje zaznati brez aktivnega spremljanja digitalnega vedenja in odnosov med vrstniki (Jager, 2020). Pomembna komponenta vloge svetovalne službe je tudi krepitev zaupanja med dijaki in strokovnimi delavci. V slovenskem srednješolskem okolju raziskave kažejo, da dijaki pogosto ne prijavijo nasilja, ker ne verjamejo, da bo šola učinkovito ukrepala, ali se bojijo posledic pri storilcih. Svetovalni delavci morajo zato ustvarjati varne in zaupne kanale za razkritje nasilja – npr. preko posebnih nabiralnikov za anonimna sporočila, svetovalnih ur brez predhodne najave ali digitalnih obrazcev na šolski spletni strani (Kavčič & Poljšak, 2016). Poleg neposrednega zaznavanja nasilja ima svetovalna služba tudi pomembno vlogo pri interpretaciji vedenjskih in socialnih signalov. Ti pogosto niso eksplicitni, temveč se kažejo v spremembah vedenja, samopodobe ali socialne vključenosti posameznikov. Pomembno je, da svetovalni delavec ne interpretira teh signalov izolirano, temveč v okviru širšega konteksta – družinskih okoliščin, učnih zahtev in socialne mreže dijaka. V srednjih šolah so pogoste tudi situacije, kjer so v vlogi storilcev ali žrtev učenci s posebnimi potrebami, zato je potrebno sodelovanje z drugimi strokovnjaki (psihologi, specialnimi pedagogi, socialnimi delavci) ter vključevanje v interdisciplinarne time (Marentič Požarnik, 2011). Nazadnje, svetovalna služba mora delovati tudi kot izobraževalni in podporni vir za učitelje in starše. To pomeni organizacijo izobraževanj o prepoznavanju zgodnjih znakov nasilja in strategijah odziva, hkrati pa nudenje individualne podpore učiteljem pri soočanju z nasilnimi situacijami. Praksa kaže, da je v šolah, kjer svetovalna služba redno sodeluje z učiteljskim zborom, prisotnost nasilja nižja in se hitreje zaznajo kritične situacije (Resman, 2009).

4 Preventivne strategije

Preventivne vsebine v vzgoji in izobraževanju imajo velik vpliv na zmanjšanje pojavnosti medvrstniškega nasilja. Ne gre le za odziv na že zaznane primere nasilja, temveč so proaktivni pristop k oblikovanju varnega in spodbudnega učnega okolja. Učinkovitost preventivnih ukrepov je največja takrat, ko so dolgoročno načrtovani, vključeni v kurikularne in obšolske dejavnosti ter sistematično evalvirani (vključenost v LDN) (Ule & Zidar, 2020). V evropskem prostoru, vključno s Slovenijo, so se razvili številni preventivni modeli za obvladovanje medvrstniškega nasilja (Muršič idr., 2012). Vsebinsko jih razvrščamo v tri glavne skupine. Prva skupina so modeli za ozaveščanje in učenje ustreznega odzivanja. Ti se osredotočajo na informiranje otrok o nasilju skozi delavnice, igre vlog, predavanja in projektne dneve. Glavne vsebine, ki so značilne za to skupino so prepoznavanje oblik nasilja in njihovih

posledic, pomoč vrstniku v stiski in načini zaščite, pomen vloge opazovalcev in strokovnih delavcev, spodbujanje otrok k razkritju nasilja in iskanju pomoči. Glavni cilj tega modela je razumevanje dinamike nasilja in krepitev aktivnega, nenasilnega odziva. Te pristope izvajajo šolske svetovalne službe ali zunanji strokovnjaki. Drugi model je model za krepitev osebnosti in socialnih kompetenc. Ta model je usmerjen v preprečevanje nasilja pri njegovih psihosocialnih vzrokih. Delujejo na razvoju asertivnosti, samopodobe in samoregulacije, učenju nenasilnega reševanja konfliktov, mediacije in pogajanj, spodbujanje čustvene pismenosti in prepoznavanja lastnih ter tujih čustev, spodbujanje problem-solving pristopov. Izvajajo jih šolske svetovalne službe individualno ali v oddelčnih skupnostih, pogosto v sodelovanju z zunanjimi strokovnjaki. Tretji model pa so modeli za odpravo strukturnih vzrokov nasilja, ki temeljijo na razumevanju nasilja kot posledice družbene neenakosti. Kar je nasilje pogosto povezano z izkušnjami diskriminacije, revščine, marginalizacije, sem sodijo tudi otroci iz ranljivih skupin (glede na spol, etničnost, jezik, razred, itd.), ki so bolj izpostavljeni nasilju.

V nadaljevanju si bomo ogledali nekaj vrst preventivne vsebine, ki jih šolska svetovalna služba mora izvajati. Začeli bi s sistematičnim delom na razredni klimi in odnosih. Ustvarjanje pozitivne razredne in šolske klime je eden najpomembnejših zaščitnih dejavnikov proti nasilju. V slovenskih srednjih šolah je za vzpostavitev odnosa med dijaki in učitelji pomembna doslednost pri postavljanju meja, odprta komunikacija in upoštevanje učenčeve perspektive. Raziskave Zavoda RS za šolstvo kažejo, da je kakovostna razredna klima povezana z nižjo pojavnostjo verbalnega in socialnega nasilja (ZRSS, 2021). Svetovalna služba skupaj z razrednikom oblikuje aktivnosti, primerne za dotičen razred, v konfliktnih situacijah pomaga s mediacijo. Pri mediacijah lahko sodelujejo tudi dijaki, ki so usposobljeni za podporo vrstnikom v konfliktnih situacijah. Na ta način prispevajo k zmanjševanju napetosti v razredu in večjemu občutku pripadnosti.

K pozitivnim preventivnim strategijam sodi tudi redno izobraževanje učiteljev in ostalih strokovnih delavcev. Učitelji, ki so usposobljeni za prepoznavanje zgodnjih znakov nasilja in obvladovanje kriznih situacij, so bolj samozavestni in učinkoviti pri odzivanju. V Sloveniji se taka usposabljanja izvajajo prek Zavoda RS za šolstvo. V srednješolskem izobraževanju je vloga staršev pogosto spregledana, a raziskave in praska so pokazale, da vključevanje staršev v preventivne aktivnosti povečuje učinkovitost ukrepov. To vključenost in sodelovanje se največkrat odvija v preko roditeljskih sestankov, vendar je potreben bolj aktiven in kontinuiran pristop. Aktivna vloga staršev na roditeljskem sestanku, upoštevanje njihovih predlogov, šolska svetovalna služba lahko organizira različne delavnice, skupne projekte in oblikovanje svetovalnih skupin staršev.

5 Izzivi in omejitve šolske svetovalne službe

Kljub razširjenosti programov za preprečevanje nasilja ter zavedanju pomena vloge šolske svetovalne službe se šole še vedno soočajo z več pomembnimi izzivi. Eden največjih izzivov ostaja pomanjkanje dolgoročne sistematičnosti pri izvajanju preventivnih strategij. Pogosto so preventivni programi kratkotrajni, projektno financirani ali vezani na posamezne pobude, namesto da bi bili trajno vgrajeni v letni delovni načrt šole. Po podatkih študije Smitha (2020) le 38 % evropskih šol v svoje letne načrte dosledno vključuje programe za preprečevanje medvrstniškega nasilja. Ko govorimo o izzivih ne moremo mimo kadrovskih in časovnih virov. Šolske svetovalne službe pogosto delujejo s kadrovsko podhranjenostjo, zaradi česar je njihova zmožnost odzivanja na nasilje omejena. Pogosto pozabimo, da je v šolsko svetovalno službo vključenih več področij, ne le preventiva, veliko je sprotnega dela z dijaki in urejanja dokumentacije. Zato bi povečanje kadrovskih kapacitet svetovalnih služb, zagotavljanje dodatnega strokovnega osebja in boljše organizacijsko vključevanje svetovalcev v vse ravni šolskega delovanja izboljšalo delo in bi bile preventive bolj učinkovite. Pogosto izziv predstavlja tudi sodelovanje z zunanjimi institucijami, predvsem povezovanje s centri za socialno delo, policijo in nevladnimi organizacijami je pogosto neenotno in preveč odvisno od individualnih poznanstev ali iniciativ. Takšno sodelovanje bi moralo temeljiti na

jasno določenih protokolih in dogovorih o sodelovanju. Spletno nasilje predstavlja poseben izziv, saj se pogosto dogaja zunaj nadzora učiteljev, a ima neposredne posledice za šolsko okolje. Zaradi hitrega razvoja tehnologij in novih aplikacij so oblike spletnega nasilja vse bolj kompleksne in težko sledljive. Na tej točki bi bilo smiselno razmisliti o izvajanju konkretnih delavnic za učence, učitelje in starše o digitalni pismenosti, varni rabi spleta in prepoznavanju spletnega nasilja (Smith, 2020).

Zaključek

Medvrstniško nasilje v srednjih šolah ostaja resna in kompleksna problematika, ki zahteva večdimenzionalen pristop. Analiza teorije, raziskovalnih ugotovitev in primerov iz prakse jasno pokaže, da je vloga šolske svetovalne službe pri obravnavi tega pojava neprecenljiva. Svetovalni delavci predstavljajo ključen člen v verigi prepoznavanja, razumevanja, preprečevanja in obravnave nasilnih vedenj, pri čemer delujejo na presečišču psiholoških, pedagoških, socialnih in sistemskih dejavnikov. Ena izmed osrednjih nalog svetovalne službe je zgodnje zaznavanje nasilja. Pri tem se izkazuje pomembnost rednega spremljanja šolske klime, izvajanja anket med dijaki, vzpostavitve zaupanja ter sodelovanja z učitelji in starši. V praksi to pomeni oblikovanje večkanalnega sistema zaznave, ki omogoča zajem subtilnih indikatorjev stiske, odstopanj v vedenju ali socialne izključenosti. Hkrati pa svetovalni delavci analizirajo vzorce v odnosih in evidentirane dogodke, s čimer lahko preventivno ukrepajo še preden nasilje eskalira (Musek Lešnik, 2018; Kavčič & Poljšak, 2016). Pomembno je poudariti, da svetovalna služba ne deluje izolirano, temveč kot del širšega šolskega sistema. Le ob podpori vodstva šole, učiteljskega zbora in zunanjih institucij je mogoče ustvariti konsistentno okolje, ki zavrača nasilje in spodbuja spoštovanje ter strpnost. Pri tem ima posebno težo sodelovanje z družino, ki mora postati enakovreden partner v vseh fazah – od zaznave, obravnave do podpore in spremljanja dijaka. Model celostne obravnave, ki vključuje tudi CSD, psihološke službe in policijo, se je v praksi izkazal kot najuspešnejši (Resman, 2009; Jager, 2020). V preventivnem smislu se kot najučinkovitejše strategije izkazujejo programi socialno-čustvenega učenja, sistematična krepitev pozitivne razredne klime, usposabljanje vrstniških mediatorjev, vključevanje staršev in kontinuirano izobraževanje učiteljev. Te aktivnosti ne smejo biti izvedene le kot enkratni dogodki, temveč morajo biti načrtno vključene v letni delovni načrt šole in spremljane z evalvacijo učinkovitosti. Prav svetovalna služba je tista, ki mora skrbeti za sistematično implementacijo teh programov ter povezovanje med posameznimi vsebinami in deležniki (Ule & Zidar, 2020; ZRSS, 2021). Ob tem pa ne smemo zanemariti realnih omejitev, s katerimi se svetovalni delavci vsakodnevno soočajo. Kadrovska podhranjenost, preobremenjenost z administrativnimi nalogami in pogosto nejasno opredeljene pristojnosti so dejavniki, ki otežujejo njihovo proaktivno delovanje. Povečanje števila zaposlenih v svetovalnih službah, jasno definiranje vlog ter zagotavljanje večje organizacijske podpore je nujno, če želimo, da šolski sistem učinkovito odgovarja na izzive sodobnega časa (Marentič Požarnik, 2011; MIZŠ, 2021). Poleg tega se pojavljajo nove oblike nasilja, zlasti v digitalnem okolju. Spletno nasilje, ki se pogosto izvaja zunaj šolskega prostora, a ima posledice v učnem okolju, zahteva nove pristope, prilagojene značilnostim digitalne pismenosti in kulture mladih. Svetovalni delavci morajo tako nadgrajevati svoja znanja in veščine tudi na področju prepoznavanja in obravnave spletnega nasilja, pri čemer je pomembno tudi ozaveščanje učiteljev in staršev (Jager, 2020; Smith, 2020). Ob zaključku lahko poudarimo, da uspešno preprečevanje medvrstniškega nasilja ni odvisno le od enega akterja, temveč temelji na povezanosti, sodelovanju in zavedanju skupne odgovornosti. Svetovalna služba je tista, ki mora to sodelovanje koordinirati in podpirati, a hkrati ne sme biti edini nosilec bremena. Le s celostnim, trajnostnim in vključujočim pristopom bomo lahko dosegli šolska okolja, kjer se vsak dijak počuti varnega, sprejetega in slišane.

Literatura

- Brečko, B. (2019). Spletno nasilje med mladimi. Mladinska knjiga.
- Cvek, M., & Pšunder, M. (2013). Medvrstniško nasilje: Pojav, dejavniki in ukrepi. Založba Litera.
- Jager, A. (2020). Prepoznavanje spletnega nasilja med mladostniki v srednjih šolah. *Socialna pedagogika*, 24(3), 243–260.
- Kavčič, T., & Poljšak, M. (2016). Zaupanje dijakov v svetovalno službo kot dejavnik preprečevanja nasilja v srednji šoli. *Sodobna pedagogika*, 67(3), 112–128.
- Marentič Požarnik, B. (2011). Svetovalno delo v šoli. Ljubljana: Pedagoška fakulteta UL.
- MIZŠ. (2021). Smernice za obravnavo medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.
- Musek Lešnik, K. (2018). Psihološki vidiki varnega šolskega okolja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Olweus, D. (2013). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Resman, M. (2009). Svetovalna služba v slovenskem šolskem prostoru: Priložnosti in izzivi. *Vzgoja in izobraževanje*, 40(5), 30–38.
- Smith, P. K. (2020). *Preventing and tackling bullying in schools*. Routledge.
- Ule, M., & Zidar, M. (2020). Socialno-čustveno učenje kot strategija preprečevanja nasilja v srednjih šolah. *Šolsko svetovalno delo*, 24(2), 38–49.
- Zavod RS za šolstvo. (2021). Vključevanje preventivnih vsebin v srednje šole: analiza primerov dobrih praks. Ljubljana: ZRSŠ.
- Žagar, R., & Kranjc, M. (2021). Razširjenost in oblike medvrstniškega nasilja v slovenskih šolah. *Pedagoška obzorja*, 36(2), 45–60.

»A NAS IMATE VI DANES DELAVNICO?« PREVENTIVNE DELAVNICE KOT PRILOŽNOST SVETOVALNEGA DELA

Povzetek: Svetovalni delavci imamo ključno vlogo pri ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja. Pomembno področje dela na ravni šole, oddelka in posameznika je izvajanje preventivnih programov. Tovrstne delavnice v skladu s cilji OŠ spodbujajo osebni, spoznavni, čustveni, socialni razvoj, vplivajo na šolsko klimo in učno uspešnost. V prispevku predstavljam konkretno izvedbo programa preventivnih delavnic za učence od 1. do 9. razreda v okviru svetovalne službe – kako sem pred leti začela z izvedbo nekaj delavnic in jih skozi leta načrtno in sistematično razširila na nivo šole z vključevanjem in s sodelovanjem sodelavcev ob podpori vodstva, izbirala primerne teme, dejavnosti in metode dela. Za nadaljnje uspešno delo sta pomembna promocija in ovrednotenje. Mnenja otrok so spodbudna, z delavnicami pridobijo tako učenci kot strokovni delavci. Kot svetovalna delavka z izvajanjem delavnic poglobljam odnose in stike z učenci, spoznavam dinamiko posameznega oddelka, izvem za morebitne težave, kar pripomore h kvaliteti mojega poslanstva in odpira priložnosti za delo, ideje oz. izzive v prihodnje.

Ključne besede: preventiva, delavnice, svetovalno delo

"DO YOU HAVE A WORKSHOP TODAY?" PREVENTIVE WORKSHOPS AS AN OPPORTUNITY FOR COUNSELING WORK

Abstract: Counseling professionals play a key role in creating a safe and supportive learning environment. An important area of work at the school, departmental, and individual level is the implementation of preventive programs. These workshops, in line with the goals of the primary school, encourage personal, cognitive, emotional, and social development. They influence the school climate and academic success. In this paper, I present the concrete implementation of a preventive workshop program for students from grades 1 to 9 within the counseling service—how I started conducting some workshops years ago and systematically expanded them over the years at the school level by involving and collaborating with colleagues, supported by the leadership, and selecting appropriate topics, activities, and methods. For continued success, promotion and evaluation are important. Children's opinions are encouraging, and both students and professionals benefit from the workshops. As a counselor, by conducting these workshops, I deepen relationships and interactions with students, learn about the dynamics of each class, and become aware of potential issues, which contributes to the quality of my mission and opens up opportunities for work, ideas, and future challenges.

Keywords: prevention, workshops, counseling work

Uvod

Sem svetovalna delavka in vsakodnevno vstopam v razred, med učence, srečujem jih na hodnikih. Ko me zagledajo pred učilnico, čeprav sem tam iz drugega razloga, me pogosto veselo in v pričakovanju vprašajo: »A nas imate vi danes delavnico?« »Joj, danes pa ne,« jim odgovorim, a v srcu me prijetno pogreje, saj to pomeni, da me povezujejo s preventivnimi delavnicami in da te delavnice sprejemajo. In to je bil pred 12 leti moj cilj. Takrat sem nadebudna in že nekoliko izkušena, s spodbudno popotnico predhodnega dela prišla na OŠ Mengeš z zavedanjem, kako pomemben del šolske svetovalne službe so preventivne dejavnosti. Spodbudno vodstvo, podpora pri idejah, sodelujoč kolektiv in pedagoški duh v stilu »vse je možno«, avtonomija glede tem, metod in vsebin dela, možnost profesionalnega razvoja in izkazano zaupanje so bili zame najboljši pogoji za samoiniciativnost, kreativnost, snovanje in izvajanje delavnic.

V šoli je veliko dogajanja povezanega s čustvi, zato je upoštevanje le-teh zelo pomembno (Rutar Ilc, 2027, str. 17). Šola je ključno okolje socialnega in čustvenega učenja. Je prostor, v katerem učenci razvijajo sposobnosti ter pridobivajo znanje in spretnosti za lažje soočanje z vsakdanjimi izzivi (Grah, 2017, str. 8). Je prostor, v katerem lahko učinkovito preventivno delujemo, saj je možen dostop do največ ciljnih skupin.

Tudi zakonsko smo zavezani k ciljem spodbujanja telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega in socialnega razvoja učencev ter k omogočanju razvoja osebnosti, občutka lastne vrednosti in h krepitvi pozitivne samopodobe. V vzgojnem načrtu so med predpisanimi vzgojnimi dejavnostmi navedene preventivne dejavnosti, načrtovanje in izvajanje kakovostnih ter strokovno preverjenih preventivnih programov v podporo celostnemu razvoju

učencev pa nam narekujejo tudi programske smernice svetovalnega dela.

Grah (2017) poudarja, da je pri razvoju vključujoče šole pomembno ustvariti spodbudno in varno okolje (šolsko, razredno), v katerem se bodo vsi, učenci, učitelji, starši, počutili sprejete ter vključene in bodo lahko razvijali svoje potenciale. S tem izboljšamo klimo na šoli. Posledično so učenci čustveno in socialno bolj opremljeni, lažje rešujejo morebitne težave v medosebnih odnosih. V šolah z boljšo klimo so rezultati boljši (Grah, 2027, str. 16) in obratno, saj so za učno zavzetost izjemno pomembni psihosocialni odnosi. Občutek sprejetosti in zaupanja v lastne zmožnosti prispeva k učinkovitemu učenju.

Tovrstne spretnosti je potrebno uriti dosledno, s sistematičnim izvajanjem vsako leto in večkrat, saj je pomembna vaja, »treening«. Cilj je krepitev socialnih in osebnih veščin, spreminjanje normativnih prepričanj z upoštevanjem vplivov na vedenje in kritično mišljenje, da bi mladi sprejemali zdrave odločitve in zmanjšali tvegana vedenja (prisposoba vedenjskega cepiva). Talić (2017) poudarja, da je pri izvajanju kakovostne preventive pomembno, kako se tega lotimo, in da je najboljši način za preprečevanje nezaželenega vedenja osredotočanje na pozitivno, prepoznavanje dejavnikov tveganja ter krepitev varovalnih dejavnikov. Preventiva pomeni zmanjševanje dejavnikov tveganja, pomeni okrepiti in ohraniti mlade zdrave, da lahko uresničijo svoje potenciale.

Najbolj učinkovita preventiva je dolgoročna, kontinuirana, procesno zasnovana, skrbno načrtovana (vključena v LDN) in sistematična tako na ravni oddelčne skupnosti kot na ravni celotne šole, ki zajame vse starostne skupine. Strokovni delavci moramo te dejavnosti podpreti z ustreznim vstopanjem v podporne odnose z učenci – v interakcijah, v komunikaciji med učenci in učitelji in z lastnim zgledom vključujočega delovanja. Ustvarjamo okolje, ki omogoča zdrave izbire, upoštevajoč varovalne dejavnike in dejavnike tveganja.

Smiselno je, da začnemo učence čustveno in socialno opismenjevati takoj, ko vstopijo v šolo, ter jih vzgajati za nenasilno komunikacijo in spoštljivo sobivanje od vsega začetka. Učenci se razvojno spremenijo. Raziskave navajajo, da je potrebno pri učencih začeti zgodaj. Košir (2024) navaja, da so v srednjem in poznem otroštvu precej odzivni na programe spreminjanja vedenja. Preventivni programi, ki postavljajo jasna pravila v zvezi z želenim vedenjem in učence urijo v uravnavanju čustev, so učinkoviti, medtem ko je v zgodnjem mladostništvu odzivnost na programe spreminjanja vedenja zelo omejena in morajo biti preventivni programi zelo specifični, da so učinkoviti (Košir, 2024, str. 8).

Začetki – kako sem se tega lotila

Verjela sem, želela sem si, zato sem se vprašala: Kaj je potrebno narediti? Kje iskati možnosti in priložnosti? Kdo mi bo pri tem pomagal?

Zaposleni v šoli se zavedamo dodane vrednosti tovrstnih vsebin v VIZ delu, čeprav v šoli ni za to posebej namenjenih ur pouka. Zahvala gre ekipi podpornikov, ko skupaj iščemo poti, smo prilagodljivi, sodelujoči. Na ta način lahko delujemo kot tim in smo prodorni glede preventive. Vsak doprinese svoj delež v tej zgodbi: vodstvo, svetovalna služba, izvajalke DSP, razredniki, učitelji, zunanji sodelavci. Zaupanje, spodbuda, podpora vodstva so izredno pomembni. Omogočena nam je materialna podpora pa tudi kadrovska (primer je iskanje načina, da se svetovalne delavke razbremenijo pri reševanju kriznih primerov z vzpostavitvijo sobe za umirjanje in tako lahko nemoteno izvajamo načrtovane delavnice). Ravnatelj o preventivi govori s ponosom, nas pohvali. Res se čuti, da gre za pomembno področje dela na šoli. Letos je na obvestilu za starše ob začetku šolskega leta posebej omenil preventivne vsebine. Dogovorili smo se, da učenci domov odnesejo nekakšno družinsko domačo nalogo v povezavi z izvedeno delavnico, na ta način vključujemo starše.

Ker smo velika šola (870 učencev), smo na šoli zaposlene tri svetovalne delavke. Pomembno je, da se vse zavedamo pomena preventive, da smo usmerjene v načrtno izvedbo in da vsebine strukturirano, smiselno in usklajeno porazdelimo od 1. do 9. razreda, da gre celotna generacija čez vse delavnice, glede na razvojne značilnosti otrok. Določene teme obravnavamo vsako leto, saj se učenci razvojno spreminjajo in vsakič na novo dojemajo vsebine (npr. vpliv misli na čustva in vedenje, asertivnost, samospoštovanje, vloga očividcev ...), vsebine

posodobimo glede na potrebe šole. Učenci so tako v devetih letih osnovne šole deležni preventivnih delavnic v obsegu 70 ur. Ob zgodnjem uvajanju preventivnih dejavnosti dobijo izkušnje izkustvenega učenja, v nadaljevanju je lažje izvajati zahtevnejše aktivnosti, npr. igre vlog, vodene fantazije, kjer je potrebna določena stopnja zrelosti – ni enostavno v učilnici sredi dneva zapreti oči pred 27 sošolci.

Z vodstvom smo razmišljali, kje svetovalne delavke potrebujemo okrepitev, in tako so se leta 2018 v izvajanje vključile izvajalke DSP. V aktivu jih je 12, in ko vsaka izvede eno do dve delavnici, gre za pomembno število preventivnih vsebin. Vsako leto nabor delavnic nadgradimo. Izvajalke DSP na ta način pridobijo ure za tretji steber, njihovo delo je ovrednoteno. Izberejo teme in pristope, ki so jim blizu in jih želijo izvajati, tako se počutijo suverene ob izvedbi in notranje motivirane. Sama jim nudim strokovno podporo v smislu idej, didaktičnega materiala, literature, opolnomočenja za izvedbo. Pri tem nam pomaga izmenjava izkušenj dobre prakse.

Posebna zahvala gre razrednikom in predmetnim učiteljem, ker velikodušno odstopijo ure pouka (razen ob ocenjevanjih) in dajejo pobude za delo v razredu ali sodelujejo pri izvedbi (so opazovalci v razredu, ker jih zanima odziv učencev, ali sedejo v krog kot del skupine ...). Nekateri učitelji iz posamične ideje naredijo cel projekt. Zavedajo se, da so tovrstne vsebine včasih pomembnejše kot redni pouk. Tudi vodstvo podpira miselnost, da je potrebno glede na potrebe današnje spreminjajoče se generacije otrok del pouka nameniti tovrstnim vsebinam. Učno snov se lahko naučiš, z empatijo, obvladovanjem čustev, nenasilno komunikacijo pa je malo drugače. Spodbudno je, da se vsako leto priključi več učiteljev, ki tudi sami znotraj pouka izvajajo tovrstne dejavnosti, in skrb za varno in spodbudno učno okolje postaja kultura naše šole. K temu je pripomoglo tudi upoštevanje izvajanja dejavnosti varnega in spodbudnega učnega okolja za napredovanje zaposlenih.

Pred izvedbo delavnic je zame kot svetovalno delavko koristna hospitacija, da spoznam funkcioniranje razreda in izberem primerno temo ter način izvedbe. Izkušnje dela v razredu so neprecenljive pri svetovalnem delu s posameznimi učenci ali skupino učencev, pri razreševanju konfliktov in medvrstniškega nasilja, saj lahko učenca oz. dogodke lažje umestim v kontekst celega razreda, poznavanje in predhodni stiki z njimi mi olajšajo delo. Nekatere delavnice na temo sodelovanja oz. reševanja konfliktov načrtno izvajamo pred šolami v naravi, kjer učenci več časa preživijo v nestrukturiranih situacijah in so odnosi intenzivnejši. Vsako leto grem načrtno z generacijo učencev v šolo v naravi in tam izvedem delavnico na temo spoznavanja in povezovanja razreda, ozaveščanja čustev, samopodobe ipd. Tako res spoznam učence. Izkoristim tudi ure nadomeščanj: delavnice imam pripravljene, in ko je treba, grem v razred. Za učence zanimiva oblika dela, ki jo izvajam več let, so vikend delavnice: prespimo v šoli in intenzivno v manjši skupini obdelamo izbrane teme (Jaz v svetu čustev, Od sanj do cilja, Nadarjenost – izziv ali breme). Določeni razredi so vzgojno zahtevni, zahtevajo dodaten angažma. Kot koristno se je izkazalo skupno načrtovanje vsebin in delavnic v okviru razrednega učiteljskega zbora ter tudi poročanje staršem o izvedenih dejavnostih. Tako delujemo enotno in se podpiramo.

Pomemben sodelavec so zunanji izvajalci. Iščem brezplačne in kvalitetne izvajalce, ki našo »notranjo« ponudbo obogatijo. Velikokrat tudi oni »najdejo« mene (npr. me pokliče starš učenca: »O, pedagoginja, vi imate te delavnice v šoli, pa sem se spomnil na vas«). Do sedaj smo uspešno sodelovali s CSD Domžale na temo mladostnega prestopništva, z Zvezo potrošnikov Slovenije na temo finančne pismenosti, s Klubom podjetnikov na temo podjetništva, s fizioterapevtko na temo varnega nošenja šolske torbe, z zdravstvenim domom na temo zdravja, s policijo na temo nasilja ...).

Za učinkovito izvajanje opravljam različne vloge: sem koordinatorka preventivnih dejavnosti (načrtovanje, organizacija, dokumentiranje, promocija, evalvacija), sem izvajalka (neposredno delo z učenci, izvajanje delavnic v razredih v obsegu 90 ur v šolskem letu), sem zgled ter nudim kolegialno podporo oz. strokovno pomoč. Običajno šolska svetovalna služba zagotavlja, predvsem zaradi svojih strokovnih kompetenc in nalog, pomembno strokovno oporo učiteljem pri krepitvi varnega in spodbudnega učnega okolja. Ta služba načrtuje,

koordinira in/ali izvaja promocijske in preventivne aktivnosti za krepitev vključujoče šolske in razredne klime in zagotavlja vir posvetovanja pri izvedbi tovrstnih aktivnosti za učitelje (Košir, 2024, str. 49). Spoznala sem, da sta pri uvajanju preventive pomembni postopnost in potrpežljivost z jasnim ciljem: načrtuj, izvajaj, promoviraj, pomagaj, vztrajaj, izpopolnuj se ... Nato čakaj in zgodilo se bo! Pred dvanajstimi leti sem delavnice začela izvajati sama s sodelavko (skupaj sva izvedli 22 delavnic v vsakem oddelku od 1. do 9. razreda), v tem šolskem letu delavnice izvaja več kot polovica kolektiva. Vem, da vsi nikoli ne bodo udeleženi, a v določenem trenutku je dovolj kritična masa, da se naredi premik. Učinki se začnejo kazati dolgo po tem, ko končamo program – dokaz je devetošolec, ki se spomni semaforja čustev iz 4. razreda, ko kroti jezo.

Cilji, teme, metode dela

Splošni cilji preventivnih dejavnosti so ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja ter prizadevanje za celostni razvoj otrok s poudarkom na socialni in čustveni zrelosti ter skrb za dobro počutje. Vsaka posamezna delavnica ima še posebej opredeljene konkretne cilje. Cilj je tudi, da me učenci spoznajo in da z njimi navežem stik, pridobim zaupanje kot svetovalna delavka, na katero se lahko v času šolanja obrnejo po pomoč. Mogoče se sprva ne zavedamo pomena preventive, a zagotovo vsaka naša izvedena dejavnost, vsak naš trud, prizadevanje pronica v pore naše šolske klime in delajo našo šolo še z ostalimi številnimi obogatitvenimi dejavnostmi (športni vikendi, vikendi za bistre glave, likovni vikendi, vikend delavnice na temo čustev, spoznavanja samega sebe, doseganja ciljev, filmska vzgoja, pisma prijateljstva ...) tako, kot je. Glede tem delavnic izhajam iz stroke in sebe – kar mi je pomembno v določenem obdobju (tudi sama se osebno spreminjam), pomemben motiv so izobraževanja (npr. ko sem bila na seminarju o nevroznanosti, sem umeščala v teme delavnic tudi ta spoznanja). Ko naletim na kaj zanimivega (npr. razstava otroških risb na temo zasvojenosti ali knjiga zgodb o čustvih), dobim preblisk in s tem na novo »obarvam« delavnice. Najpogostejše teme so: spoznavanje, samospoštovanje, občutek lastne vrednosti, drugačnost, strpnost, šolska pravila, komunikacija, medosebni odnosi, počutje v razredu, samoregulacija, prepoznavanje, zavedanje in obvladovanje čustev (posebej jeze), socialne veščine, asertivnost, sproščanje, stres, trema, duševno zdravje, vrednote, postavljanje ciljev, sodelovanje, prijateljstvo, zdrav življenjski slog, odraščanje, nenasilje, učinkovito učenje, podjetništvo, karierna orientacija ... 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. Otroci so čustveno in spoznavno udeleženi in preko lastne izkušnje ter aktivnosti pridejo do pomembnih spoznanj, ki jih lahko udejanjijo v praksi v življenju.

Promocija in evalvacija

Ne smemo pozabiti na dokumentiranje in promocijo izvedenih dejavnosti: razstave izdelkov, mnenj z delavnic na hodnikih šole, objava člankov v šolskem glasilu, na spletnih straneh šole. Ob koncu šolskega leta pripravim poročilo, ki ga predstavim na zaključni seji učiteljev in na svetu staršev. Delavnice sproti in ob koncu šolskega leta evalviramo, v pomoč so nam mnenja učencev, spremembe v mišljenju, stališčih, izhodnice, izdelki učencev, fotografije. Pokazatelj je klima na šoli, ki jo spremljamo z anketo in vprašalniki, povratne informacije o počutju učencev in njihovih medvrstniških odnosih, vzgojna problematika, učna uspešnost. Mnenja učencev

Junija 2024 so učenci od 6. do 8. razreda izpolnjevali anketo o počutju in dogajanju v šoli. Med vprašanji je bilo tudi: Kaj meniš o delavnicah, ki jih izvaja pedagoginja?

Vprašalnik je izpolnilo 267 učencev (131 deklet in 136 fantov). Iz odgovorov učencev je razvidno sledeče:

večini učencev (93,3 %) so delavnice všeč. Doživljajo jih kot zelo dobre, zanimive, zabavne, koristne, poučne, pomembne in njim v pomoč, sproščujoče in učinkovite. 6,7 % učencev so delavnice dolgočasne oz. nezanimive. Nekaj učencev se veseli delavnic, ker jim odpade pouk.

Nekateri učenci so mnenja izrazili opisno:

- Pametne, saj so potrebna naša mnenja. Ob njih moraš razmisliti in to mi je všeč. Vedno se zelo poglobimo v to, kar mislimo.
- Sporočajo pomembne stvari. So življenjskega pomena, ki pa se jih večina sošolcev ne zaveda. Všeč mi je, ko spoznavamo resne teme.
- Pomagajo nas spremeniti in vsak lahko izrazi svoje mnenje, ki mogoče lahko pomaga drugim, in da idejo, kaj spremeniti in na kakšen način. Da tudi drugi vidimo, kaj je narobe in si pomagamo.
- Delavnice so koristile večini razreda, saj smo izvedeli in premišljevali o sebi.
- Dobro vplivajo na nas. Je včasih potem lažje.
- Včasih se zavedam, da sem kaj slabega/dobrega naredil. Pripomorejo k spoznavanju sebe in dobrim odnosom v razredu.
- Pripravimo razred, da se bolj razume. Bolj se spoznamo, se povežemo in pogovorimo o pomembnih stvareh. Vedno se kasneje počutim bolj povezano z razredom. Veliko spremenijo v razredu.
- Imajo dobro tematiko, npr. brez nasilja, sprejemanje drugačnosti, ampak jih v našem razredu ne jemljejo resno oz. se kasneje norčujejo iz tega. Učinkujejo na tiste, ki niso otročji.
- Lahko nekomu olajšamo, ga potolažimo, če je v stiski.
- Da so za nas in za odrasle, da vedo, kako se počutimo in razumemo.
- Odprte za pogovor in različna mnenja. Lahko se pogovarjamo o za nas aktualnih temah, o katerih se ne pogovarjamo pri pouku. Lahko poveš svoje mnenje.
- Ko imamo delavnice, se počutim zelo mirno in sproščeno, veselo. Veselim se, ko slišim, da jih bomo imeli.
- Na začetku se mi običajno zdijo nepomembne, potem ugotovim, da sem to potrebovala.
- Dobro za našo prihodnost. Veliko se naučiš in se potem znajdeš. Nam bodo prišle prav.
- Pomagajo ti s samozavestjo. Zelo pomagajo in niso take vsiljive.
- Kul, ker nimamo pouka.
- Ker obravnavajo nasilje in kaj boš postal. Priporočam.
- So dobro premišljene, se trudijo ne izpostavljati določenih oseb.
- Meni je bila posebej lepa delavnica, ko smo gradili z lego kockami, ker smo lahko izpostavili svoja čustva.

Njihovi predlogi so še več delavnic. Glede mene kot pedagoginje navajajo, da jim veliko pomenijo moje osebnostne lastnosti (prijaznost, pomoč, dobra volja, videti dobro v ljudeh, vzeti si čas za učence, dobra izvedba delavnic), kar da vedeti, da je pri našem delu pomembno tudi, da te začutijo kot osebo.

Zaključek: preventivne dejavnosti kot priložnost ...

Preventivne dejavnosti pomenijo priložnost tako za učence kot za učitelje in zame kot svetovalno delavko.

Kaj pridobijo učenci? Kaj pridobimo strokovni delavci šole?

Delo na čustveni inteligenci oz. socialnih veščinah je pomembno z vidika opolnomočenja otrok – učenci tako lažje sami rešujejo konflikte in izzive, so bolj vešč v socialnih interakcijah, se znajo samoregulirati, boljša je klima na šoli, počutijo se varneje (za nekatere je šola edini prostor varnosti), spremembe v stališčih in vrednotah zmanjšujejo tvegana vedenja in povečujejo prosocialno vedenje, posledično je manj intervencij na vzgojnem področju, lažje je poučevati. Učence spoznamo na drugačen način in jih lahko opolnomočimo (če npr. veš, da je nekdo učno neuspešen, na delavnici pa izredno sodeluje, ga okrepiš, pohvališ). Odkrivamo in krepimo njihova močna področja (npr. učenec je po delavnici prišel do mene in povedal, da izvaja rap. Podprla sem ga in v nadaljevanju sva obiskala 4. in 5. razrede, kjer je odrpal lastno pesem – dobrodošlico v novo šolsko leto, kar je bila zanimiva obogatitev za učence in izrednega pomena za njegovo samopodobo). Bolje razumemo dinamiko in posebnosti razreda, učiteljski zbor učinkovitejše sodeluje in deluje v korist otrok, lahko se hitro odzovemo na potrebe razreda, razumemo specifične. Vsako leto pride po delavnicah vsaj

en učenec povedat za nasilje doma in tudi to je preventiva pred nasiljem. Učenci spoznajo nas, odrasle, in s tem se krepí odnos zaupanja, vzpostavi se stik z učenci. Odnos pa je v pedagoškem poklicu osnova dela.

Ideje in izzivi na za nadaljnje delo

Gre za pomembne vsebine, ki jim bomo tudi v prihodnje namenjali skrb, tako da bomo ocenjevali učinkovitost, spremljali klimo v razredih in na ravni šole, spremljali učno uspešnost, izvajali medsebojne hospitacije, izobraževali in skrbeli za osebnostno rast zaposlenih, vnašali nove ideje in načine sodelovanja (primer letošnjega športnega dne za šestošolce na temo timskega sodelovanja s socialno gibalnimi igrami, pri čemer so sodelovali športni pedagogi in izvajalke DSP), izbirali premišljene metode dela, iskali primerne zunanje sodelavce, spodbujali in pomagali sodelavcem in naslavljali vsebine, ki nas izzivajoče nagovarjajo: psihološka odpornost, delovanje možganov, pomen spanja, finančna pismenost, obvladovanje čustev, nekemične zasvojenosti, nenasilje, duševno zdravje ... Vendarle gre za otroke, ki si zaslužijo opolnomočeno življenje. In ker smo nedokončana bitja, so spremembe vedno mogoče, če jih le vidimo.

Literatura

- Bartlett, S. (2024). Dnevnik direktorja: 33 zakonov za življenje in delo. Tržič: Učila International.
- 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.
- Carey, T. (2021). Kaj razmišlja moj najstnik. Radovljica: Didakta.
- Clandfield, L., Prodromou, L. (2010). Premagovanje težav v razredu: kako preoblikovati probleme v priložnosti: preizkušeni nasveti in zamisli za učinkovito poučevanje. Ljubljana: Založba Rokus Klett.
- Grah, J. idr. (2017). Vključujoča šola: priročnik za učitelje in strokovne delavce. Ljubljana: ZRSŠ.
- Isaković, S. (2022). Od sanj do cilja (družabna igra). Radovljica: i4 d.o.o.
- Košir, K. idr. (2024). Priročnik za načrtovanje krepitve vključujoče razredne in šolske klime ter preprečevanja in odzivanja na medvrstniško nasilje v osnovni šoli. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Maksimović, Z. (1991). Mladinske delavnice. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.
- Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Marentič Požarnik, B., Šarič M., Šteh B. (2021). Izkušveno učenje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Program Izštekanj. Pridobljeno dne 13. 4. 2025 s <https://izstekani.net/>
- Tacol, A. idr. (2024). Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Ljubljana: NIJZ.
- Talić, S. (2017). Preventivne dejavnosti v šolah. V: Šolsko svetovalno delo (letnik XXI, številka 2/3). Ljubljana: ZRSŠ.
- Zelenjak, N. (2001): Tabor mladinskih delavnic za osnovnošolce kot oblika izkušvenega učenja: diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta, diplomsko delo.

VARNA NAVEZANOST

Povzetek: Temelji našega psihofizičnega zdravja se začnejo graditi v našem najzgodnejšem obdobju. Naše prvo psihološko rojstvo je trenutek, ko se dotaknemo in povežemo z mamo. Osnovni predpogoj, da se razvijemo v zadovoljno in izpolnjeno osebo, je kvaliteten odnos s primarnim skrbnikom. Otrok, ki ima varno navezanost, se razvije v osebo, ki ima pozitivno mnenje o sebi in uspe zgraditi notranje jedro nadzora, ki je ključni dejavnik za uspešno spoprijemanje s težavami, ki jih prinaša življenje. Varen v kontaktu je mini projekt, ki je nastal spontano, ko sem otroke opazovala med poukom, v času odmora, med uro dodatne strokovne pomoči, med oddelčno skupnostjo, skratka v času, ki ga preživijo v šoli. V šoli namreč opažamo, da so otroci vedno bolj nemirni, odtujeni od svojih občutkov in čustev, oddvojeni od teles, razdraženi, nestrpni, težko uravnavajo svoja čustva, v večini ne zaznajo svojega osebnega prostora ter posledično ne spoštujejo osebnega prostora drugih. Zanimalo me je, koliko je to duševno stanje povezano s prisotnostjo ali odsotnostjo občutka varnosti, kaj za njih pomeni varen kontakt, komu lahko zaupajo, ko so v stiski. Projekt je še v teku. Varen kontakt je pri otrocih ključen za njihov čustveni, socialni in telesni razvoj. Da se otrok počuti varnega, potrebuje zanesljivost, prisotnost, pozitivno čustveno podporo, fizično bližino, doslednost in stabilnost (rutino) odraslih oseb.

Ključne besede: občutek varnosti, varna navezanost, čustvena usklajenost, spoštovanje osebnih meja, zavedanje telesa, regulacija čustev, zaupanje in jasna komunikacija.

SECURE ATTACHMENT

Abstract: The foundations of our psychophysical health begin to form in the prenatal period. Our first psychological birth happens the moment a baby touches and connects with its mother. The essential precondition for developing into a content and fulfilled person lies in a quality relationship with the primary caregiver. A child who establishes a secure attachment develops into a person with a positive self-esteem and manages to build an internal locus of control, which is a key factor in successfully coping with the challenges that life brings. "We are secure through contact" is a mini-project that originated spontaneously when I observed children during classes, breaks, extra remedial sessions and during group activities - in short, during the time they spend at school. I've noticed that children are increasingly restless, disconnected from their feelings and emotions, detached from their bodies, irritable, impatient, have difficulty regulating their emotions, often fail to perceive their own personal space, and consequently do not respect the personal space of others. I became interested in how much this mental state is connected with the presence or absence of their perceived sense of security, what secure contact means for them, and whom they can trust when they are in distress. Secure contact is crucial for children's emotional, social, and physical development. For a child to feel safe, they need reliability, presence, positive emotional support, physical closeness, consistency, and stability (routine) from adults.

Keywords: sense of security, secure attachment, emotional alignment, respect for personal boundaries, body awareness, regulation of emotions, trust and clear communication.

Uvod

»Varne vezi so temeljne za smiselno in zadovoljno življenje.« (Bessel van der Kolk, 2023, str. 101). »Ko se rodimo, ne vemo, kdo smo in ne znamo misliti. Znamo samo čutiti. Vsak način vzgoje vzbuja drugačne občutke – in ti potem določajo tir našega življenja.« (Khaznov, po Gabor, 2023, str. 123)

V današnjem svetu, kjer so otroci in mladostniki podvrženi številnim stresnim dejavnikom in izzivom, je pomembno, da se vprašamo, ali smo jih zares dobro opremili za soočanje z njimi ter kako jih lahko še podpremo, da jim bo pri tem lažje. In kot pravi Bessel van der Kolk (2023) je družbena podpora najmočnejša zaščita pred preobremenitvijo zaradi stresa ali travme. Pomemben dejavnik, ki vpliva na duševno zdravje otrok in mladih, je varen kontakt - tako v medosebnih odnosih kot v družbenem okolju. Cilj šolskega projekta Varen v kontaktu, je bil raziskati, zakaj je lahko varen kontakt ključen varovalni dejavnik podpore za dobro počutje učencev ter kako ga spodbujati. Varen kontakt se nanaša na občutek varnosti in zaupanja v odnosih, bodisi z družinskimi člani, vrstniki, učitelji in drugimi odraslimi. To vključuje odprto in podporno komunikacijo, spoštovanje osebnih meja in spoštovanje otrokovega čustvenega sveta. Je temelj za razvoj pozitivnih čustvenih in socialnih veščin, ki so ključne za zdrav duševni razvoj. Občutek varnosti razvijemo v primarnem kontaktu z našimi skrbniki. Od njih smo namreč v najzgodnejšem razvoju popolnoma odvisni. To potrjuje tudi Mate (2023, str. 125), ki navaja, »da so otrokov občutek varnosti, zaupanje v

svet in medsebojni odnosi z drugimi, predvsem pa povezava z lastnimi pristinimi čustvi, odvisni od nenehne razpoložljivosti uglasenih, sproščenih in čustveno zanesljivih skrbnikov. Bolj kot so ti pod stresom ali raztreseni, bolj majava bo čustvena zgradba otrokovega uma.« Ali se bomo v kontaktu počutili varne ali negotove, je v veliki meri odvisno od tega, ali smo se kot zelo majhni uspeli varno navezati na svojega primarnega skrbnika. Bessel van der Kolk (2023, str. 140) pravi: »Otroci se navežejo na tistega, ki je njihov glavni skrbnik. Toda narava te navezanosti – ali je varna ali negotova – je za otroka bistvena. Varna navezanost se razvije, če obstaja med otrokom in njegovim skrbnikom čustvena usklajenost. Usklajevanje poteka na najbolj pretanjenih telesnih ravneh med dojenčkom in njegovimi skrbniki, dojenčkom pa daje občutek, da jih nekdo pozna in razume. Dojenčki slišijo in se naučijo blagoglasja iz materinega govora še pred rojstvom.«

Varna navezanost postavi tudi temelje naše čustvene stabilnosti in sposobnosti samonadzora, samopomirjanja in samonegovanja. Kot navaja Bessel van der Kolk (2023), varna navezanost gradi notranje jedro nadzora, ki je ključni dejavnik za uspešno spoprijemanje s težavami v celotnem življenju. Otroci, ki so varno navezani, se naučijo prepoznati, kaj jim zagotavlja dobro počutje, kaj njim in drugim povzroča slabo počutje ter zavedanje, da lahko s svojimi dejanji spremenijo svoje počutje in odziv drugih. Nasprotno pa imajo tisti, ki se v otroštvu ne počutijo varne, kot odrasli težave z obvladovanjem razpoloženja in čustvenih odzivov. »V medsebojnih stikih s svojimi skrbniki spoznavamo, kaj je varno in kaj ne, na koga se lahko zanesemo in kdo nas bo najbrž pustil na cedilu ter kaj moramo storiti, da bomo zadovoljili svoje potrebe. Te informacije so vtkane v osnovo našega možganskega vezja in tvorijo vzorec, kako doživljamo sebe in okolico.« (Bessel van der Kolk, str. 160)

Neufeld in Mate (2021) pravita, da je razumevanje navezanosti najpomembnejši dejavnik pri razumevanju otrok od znotraj navzven. Omenjata šest načinov navezovanja, ki se vrstijo od preprostih do zapletenejših:

- Čuti (fizična bližina).
- Enakost (posnemanje, identifikacija).
- Pripadnost in zvestoba.
- Pomembnost.
- Občutje (topline, ljubezni, naklonjenosti).
- Biti poznan (občutek, da te poznajo).

Bistvo pri vseh 6 načinih navezovanja je *iskanje bližine in povezanosti*. Bližina in povezanost sta temeljna gradnika za zdrav duševni razvoj otrok. »Če je razvoj zdrav, se teh šest niti preplete v močno vrv povezanosti, ki lahko ohrani bližino tudi v najneugodnejših okoliščinah. Celovito navezan otrok ima veliko načinov, kako ostati blizu in kako ohraniti to povezavo, tudi ko je fizično ločen. Vsi otroci ne uresničijo svojih zmožnosti navezovanja.« (Neufeld, Mate, 2021, str. 54)

»Otroci bodo naredili vse, da bi bili opaženi in da bi imeli občutek povezanosti s kom.« (Bessel van der Kolk, 2023, str. 144)

Potreba po navezanosti se nikoli ne zmanjša. Ljudje potrebujemo bližino, stik, kontakt. To nas dela človeške. Bessel van der Kolk (2023) navaja, da večina ljudi preprosto ne more prenesti, da bi bila dlje časa ločena od drugih in da ljudje, ki nimajo tesnejših medosebnih stikov v službi ali družini niti pravih prijateljev, najdejo druge način medosebne komunikacije - preko bolezni ali tožb. Vse je namreč boljše od groznega občutka zapuščenosti in odtujenosti. Vse zgoraj napisano bi lahko strnila v meni osebno najpomembnejšem zapisu, na katerega sem naletela med prebiranjem literature o fizičnem in duševnem zdravju otroka, ki govori štirih neizogibnih potrebah za dozorevanje človeka, ki bi si jih potrebovali vsi, ki delamo z otroki, prebrati in zapomniti.

1. »Odnos, za katerega je značilna navezanost: otrok potrebuje občutek tesnega stika in globoke povezanosti s tistimi, ki skrbijo zanj.
2. Otrok ob navezanosti potrebuje tudi občutek varnosti. Potem se namreč lahko spočije po napornem prizadevanju za svojo pravico biti to, kar je in kakršen je.
3. Otrok potrebuje dovoljenje za občutenje svojih čustev, še posebno stiske, jeze, žalosti in

čustvene prizadetosti. Drugače povedano, se mora počutiti toliko varnega, da lahko ostaja ranljiv.

4. Da bi otrok mogel dozoreti, potrebuje izkustvo svobodne igre.« (Neufeld po Mate, 2023, str. 131-132)

Projekt varen v kontaktu

»Vsako bitje v naravi raste in se na svoj način bori, uveljavlja lastno identiteto in vztraja pri njej za vsako ceno, navkljub vsemu odporu.« (Rilke, po Gabor, 2023, str. 347)

Kot sem že v uvodu omenila, gre za projekt, ki še poteka. Začetek sega v šolsko leto 2023-2024. Glavni namen projekta je raziskati, ali se otroci v kontaktu z vrstniki in odraslimi počutijo varne in kako ta občutek varnosti vpliva na njihovo počutje v šoli.

Raziskovanja sem se lotila preko različnih telesnih in gibalnih delavnic v času oddelčnih skupnosti v 5. razredih. V letošnjem šolskem letu sem vključila še učence 3., 4. in 6. razreda.

Občutek varnosti in zaupanja

V uvodni uri, kjer je sodelovalo 55 učencev (od tega 30 učencev 5. razreda, 16 učencev 4. razreda in 12 učencev 6. razreda) sem želela preveriti dve stvari: 1. Kaj jim pomeni občutek varnosti? 2. Komu lahko zaupajo, ko so v stiski?

Po pregledu odgovorov, ki so jih podajali četrtošolci in petošolci, se je izkazalo, da so si odgovori tako na prvo kot drugo vprašanje zelo podobni, zato sem se odločila, da jih združim v iste kategorije, in sicer pri 1. vprašanju:

1. Kategorija: sem uvrščamo odgovore, povezane z družino; primarna (oči, mami, sestra, brat) in razširjena (babi, dedi, teta, stric, sestrična); (npr. »Varno se počutim, ko sta zraven oči in mami.« »Varno se počutim ob starših.« Varno se počutim ob starših, babi, dediju, sestri, obeh bratih in sestrični.«)

2. Kategorija: sem uvrščamo odgovore, povezane s fizično in čustveno varnostjo (npr. »Da ti nekdo ne grozi, da mi nobeden ne žoka, da se počutim varno v prostoru.«, »Da me nobeden ne brca.«, »Da mi nihče nič ne meče.«) »Občutek varnosti mi pomeni, da me nekdo varuje, me ima rad, da se počutim dobro.« »Ko sem doma in se ne kregamo.« »Da so ljudje prijazni in srčni.« »Ko nisem ogrožena, prestrašena. Žalostna, ko me nihče ne obsoja in napada.«)

3. Kategorija: sem uvrščamo odgovore, ki ne sodijo ne v 1. ne v 2. kategorijo (npr. »Varno se počutim, ko sem sam.« Varno se počutim, ko sem zdrav.«)

Zanimivo je, da so šestošolci pri odgovorih večkrat povezali občutek varnosti s prisotnostjo osebe (npr. »Da imam ob sebi osebo, ki jo poznam.« »Ko so moji prijatelji zraven.« »Ko imam ob sebi osebo, ki ji lahko zaupam in vem, da mi bo pomagala.«), medtem ko so petošolci pogosteje izpostavljali potrebo po fizični varnosti (npr. »Da sem varen.« »Ko sem doma.«)

Pri odgovorih na 2. vprašanje (zaupna oseba) večina četrtošolcev in petošolcev pomisli na svoje starše in razširjeno družino, manj na prijatelje, medtem ko večina šestošolcev pogosteje omeni prijatelje in manj družino. To lahko povezujemo tudi z značilnostjo njihovega razvojnega obdobja, kjer v ospredje prihajajo vrstniki. Zanimivi so bili trije odgovori pri četrtošolcih. Eden od učencev je izpostavil, da bi se v stiski zaupal svoji plišasti igrački, drugi učenec svoji domači živali (mucki), tretji učenec pa naravi. Zaskrbljujoče je, da redki učenci kot osebo vredno zaupanja v stiski navedejo učitelja ali drugega pedagoškega delavca. Glede na to, da v šoli preživijo veliko časa, je to priložnost za razmislek, kaj lahko na tem področju naredimo.

Zavedanje telesa – most do samega sebe (telesne in gibalne delavnice)

Preko vaj sem želela preveriti in spodbujati naslednje:

1. Zavedanje telesa

Vključuje sposobnost, da opazimo, kako se naše telo odziva v različnih situacijah; npr. opazujemo napetost v mišicah, hitro dihanje, spremembe v telesni temperaturi, tresenje, bolečino ali udobje. Zavedanje dihanja in gibanja je pomemben del telesnega zavedanja. Na ta način lahko sprostimo telo in zmanjšamo stres.

2. Spoštovanje meja

Osebne meje so zelo pomembne za razvoj otrok, saj jim pomagajo razumeti, kaj je sprejemljivo v odnosih z drugimi, kako zaščititi svoje občutke ter telo. Ko otroci spoznajo in postavijo svoje meje, se naučijo spoštovati meje drugih.

3. Regulacija čustev

Zavedanje telesa omogoča boljšo regulacijo čustev, saj lahko uporabimo telesne vaje kot so npr. sproščanje mišic, globoko dihanje ali gibanje za pomiritev. S prepoznavanjem občutkov se lahko naučimo prepoznati svoja čustva in jih obvladovati.

4. Zaupanje in jasna komunikacija

Odrasli smo zgled odprte komunikacije in izražanja čustev na način, ki otrokom pomaga razumeti lastne občutke. Na ta način gradimo most zaupanja.

Vaje za ozemljitev

Cilj aktivnosti je, da otrok naveže stik s svojim telesom ali s posameznimi deli telesa – z rokami, stopali, nogami, hrbtom, ... in odkrije, v katerem delu tiči morebitna napetost, se uči osredotočenja na sedanost – tukaj in zdaj – ter se bolje zave svojih občutkov v telesu. Z rednim izvajanjem teh vaj lahko zmanjšamo občutke napetosti, ki jo povzročata anksioznost in stres, lažje obvladujemo morebitno preplavljenost z občutki (stres, tesnoba, strah, skrbi, intenzivna sreča, vznesenost), izboljšamo koncentracijo in smo bolj sproščeni in mirni.

Z učenci sem izvajala naslednje vaje ozemljitev:

»Vaja s stopali«

Priporočeno je, da si učenci sezuejo copate, da imajo boljši stik stopal s tlemi. Razložim, da je njihov fokus na stopalih, ki stopajo po tleh, njihove oči ne begajo po prostoru in iščejo pozornost drugih, ampak so usmerjene v stopala. Hodijo po razredu najprej počasi, da lahko dobro začutijo stik s tlemi in telo v prostoru, vmes tempo spremenim (hitra hoja, tek), fokus pa je ves čas na stopalih. Ob gibanju otroci spremljajo občutke v telesu in opazujejo, ali jim spreminjanje tempa odvrta fokus in povzroča spremembo občutkov v telesu.

»Ozemljitveni dih«

Otroci sedijo ali stojijo v udobnem položaju. Pokažem, da počasi vdihnejo skozi nos, pri tem pa se osredotočijo na občutek zraka, ki polni njihova pljuča. Nato počasi izdihnejo skozi usta, kot da bi pihali svečko, pri tem pa si predstavljajo, kako napetost zapusti telo. Mlajši otroci lahko ležijo na hrbtu, roki mehko počivata na trebuhu. Ob vdihu spremljajo, kako se trebuh dviguje, pri izdihu, kako se spušča.

»Stresanje telesa«

To vajo imajo otroci zelo radi, pravimo, da bomo »popihali« oziroma »stresli« napetost iz naših teles. Otroci začnejo rahlo tresti svoje telo – roke, noge, cel trup, lahko skačejo in se premikajo, kar poveča učinek sprostitve. Ob tem jih pozovem, da se zavedajo in občutijo, kako napetost zapušča njihovo telo. Potrebno je zagotoviti varen prostor.

Vaje spoštovanja meja in osebnega prostora

Cilj aktivnosti je, da otroci občutijo, kaj jim je udobno in kaj ni, kaj je sprejemljivo in kaj ni v kontekstu fizičnih, čustvenih in socialnih interakcij. Ko se naučijo postaviti osebne meje, se naučijo spoštovati meje drugih, razvijejo samozaupanje in sposobnost za reševanje konfliktov. Otrokom razložim, da je meja rob ali črta, na kateri se srečujeta dve različni energiji – naša energija in energija sveta okoli nas. Ta črta je lahko kraj srečanja ali kraj ločevanja. Poznamo več vrst mej:

a.) Telesne oz. energetske meje, ki so določene z našo kožo na telesu. Označujejo, kdo, kdaj in kje se nas lahko dotika. Energetske meje določajo tudi naš osebni prostor – kraj, kjer občutimo prijetno oddaljenost od druge osebe.

b.) Čustvene meje, ki govorijo o sposobnosti razlikovanja naših in tujih občutkov; sposobnost, da nas tuje razpoloženje ne preplavi; znanje, da nismo odgovorni za tuja čustva.

Primer vaj, s katerimi lahko pri otrocih krepimo spoštovanje meja.

Vaja »črta srečanja«

Vajo otroci izvajajo v parih, in sicer se pari izmenjujejo z namenom, da lahko izkusijo raznolikost energij, ki jih ljudje oddajamo. Eden v paru postavlja svoje meje, drugi mu pri tem pomaga. Vajo demonstriram. Otrok, ki postavlja meje, se najprej z globokih vdihom in izdihom ozemlji in začuti svoje telo. Ko je pripravljen, prikima z glavo. Drugi v paru se mu počasi in z občutkom približuje. Otrok, ki postavlja meje, sledi občutkom v telesu. Ko začuti, da mu ni več prijetno, stegne roke predse, lahko reče tudi STOP. Drugi v paru

se ustavi. Otrok, ki postavlja mejo, pri sebi še enkrat preveri, ali mu meja, ki jo je postavil, ustreza. Če občuti, da mu je oseba preblizu, poskrbi, da se za korak ali več ta oseba oddalji. Če pa občuti, da se mu drugi lahko še bolj približa, ga povabi za toliko korakov bližje, da še vedno občuti prijetno oddaljenost. Otroci lahko z različnimi sošolci občutijo raznolikost teh meja. Pri nekaterih je lahko ta meja bližje, pri drugih bolj oddaljena. Poudarim, da postavljanje meje ni povezano s tem, da drugega ne maraš ali ga imaš rad, temveč da poskrbiš, da se v kontaktu počutiš varnega in dobro poskrbiš zase. Sami smo odgovorni za svoje počutje. Naš osebni prostor je prostor varnosti, kjer se počutimo varno in dobro in vemo, kaj lahko pričakujemo od sebe in drugih.

Vaja »kje so moje meje?«

Učenci okoli sebe narišejo krog, ki predstavlja njihov osebni prostor in meje. Ta krog lahko okrasijo, črto tudi odebelijo. Pomembno je, da se v svojem prostoru počutijo varno in prijetno. Potem naključno določimo pare, kjer prvi raziskuje svojo mejo, ki jo je postavil, drugi pa hodi okoli njegove meje. Tisti, ki varuje svojo mejo oz. osebni prostor, lahko občuti, ali jo je postavil na način, da se počuti dovolj varno, kljub temu, da okoli nje nekdo hodi. Lahko tudi poskusimo, da drugi prestopi začrtano mejo z namenom, da lahko prvi občuti, kaj to zanj pomeni. Potem zamenjamo; drugi učenci postanejo prvi in obratno. Po vaji sledi pogovor, kako so postavili mejo osebnega prostora in kako so doživeli vdor v osebni prostor. Pogovorimo se tudi o tem, kdaj in zakaj postavljamo osebne meje in kako jih izrazimo. Sprostitutvene vaje s telesnim dotikom (1. in 2. vaja po Srebrot in Menih, 1996).

Cilj aktivnosti je, da otroci spoznavajo in začutijo, kako je, če si blizu drugim ljudem, občutijo sprostitutveno moč nežnega ravnanja z drugimi in spoznavajo tudi same sebe.

Primer vaj:

»Navežimo stik«

Otroke razdelim po parih. Oseba A si želi biti sama. Zapre se vase, telo je sključeno, roke so na prsih prekrizane, gleda v tla. Otrok B pride do A in želi navezati stik z njim. Dovoljeno je vse, le govorjenje ne. Lahko si pomaga z mimiko, tako da se usede poleg, s pomočjo pogleda, nežnega dotika.

»Dihanje hrbet ob hrbet«

Delamo v parih. Otroka sedita obrnjena s hrbtom drug proti drugemu. Hrbta se dotikata, da začutita dihanje drugega na hrbtu. Tako ostaneta nekaj časa in spremljata občutke v telesu.

»Prisotnost v kontaktu«

Delamo v parih. Oseba A stoji za osebo B in ji nežno položi roko na ramo. V kontaktu je prisotna, ve, da je tu za osebo B. Roko umakne in jo ponovno nežno položi na osebo B, tokrat v kontaktu ni prisotna. Misli na nekaj drugega. Osebi se nato zamenjata. Vaja se ponovi. Na koncu otroci ubesedijo, kako so občutili prisotnost in odsotnost dotika v kontaktu in pojasnijo, ali to kdaj občutijo v vsakdanjih odnosih.

Zaključek

Varni stiki in čustvena povezanost so ključnega pomena za zdrav duševni in fizični razvoj otroka, saj mu omogočajo, da razvije občutek varnosti, sprejetosti in zaupanje v svet. Fizična in čustvena prisotnost staršev sta temeljna gradnika za varni stik. Občutek varnosti je osnova za oblikovanje močnih čustvenih vezi, s pomočjo katerih se otrok uči obvladovanja čustev, socialnih veščin ter soočanja z izzivi, ki jih prinaša življenje. Otroci, ki ne doživijo varnega stika in bližine ter ljubeče povezanosti, imajo večje tveganje za razvoj čustvenih in vedenjskih težav, kot so težave v medosebnih odnosih, impulzivnost, agresivnost, težave pri obvladovanju stresa in povečano tveganje za duševne bolezni.

Šola ima pomembno vlogo pri zagotavljanju podpore in varnosti za otroka, zato mora biti prostor, kjer se otroci počutijo varne, sprejete in spoštovane. Skozi projekt Varen v kontaktu ugotavljam, kako lahko redno izvajanje preprostih vaj čuječnosti in ljubeča prisotnost učitelja vpliva na pozitivno dinamiko razreda – večja povezanost, na boljše počutje posameznikov. Otroci se bolj zavedajo svojega telesa, vedno bolj zaznavajo ugodne in neugodne občutke v telesu ter na ta način lažje obvladujejo stresne trenutke. Ugotavljam tudi, da

imamo na šoli pedagoški delavci izziv, kako pri otrocih vzbuditi in razviti občutek varnosti skozi zaupanje in jasno, odprto komunikacijo. To, da se učitelji otrokom približamo skozi svojo ranljivost, odpremo prostor ranljivosti tudi otrokom. In tu se lahko rodi stik in kontakt, ki povezuje in zbližuje.

Literatura

- Bessel van der Kolk (2023). Telo si vse zapomni. Ljubljana. V.B.Z.
Mate G. (2023). Navidezna normalnost. Brežice. Primus.
Neufeld G., Mate G. (2021). Otroci nas potrebujejo. Brežice. Primus.
Srebrot R., Menih K. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana. DZS.
Wilmes B. (1998). Kje je doma tišina. Radovljica. Didakta.

ČUJEČNOST SODI V RAZRED

Povzetek: Čuječnost v šoli je pristop k poučevanju, ki spodbuja učitelje in učence k zavedanju sedanjega trenutka, opazovanju lastnih misli in občutkov brez presojanja ter sprejemanju drugih in sebe brez obsojanja. Namenjen je zmanjševanju stresa, izboljšanju koncentracije, empatiji in posledično izboljšanju akademske uspešnosti. V praksi se to lahko izvaja skozi različne dejavnosti, kot so meditacija, dihalne vaje, joga, prepoznavanje občutkov in čustev ter učenje pozornosti. Učitelji lahko uporabljajo različne tehnike, da spodbudijo čuječnost med učenci, na primer prosijo jih, naj se osredotočijo na svoje dihanje ali pa se zavedajo vonja, okusa ali zvoka v sobi. Čuječnost v šoli lahko pomaga učencem, da se bolje osredotočijo na učenje, da izboljšajo svoje odnose s sošolci in učitelji ter da se bolje spopadajo s stresom in drugimi izzivi. To lahko pozitivno vpliva na njihovo mentalno zdravje in akademsko uspešnost. Pomembno je, da učitelji in učenci razumejo, da je čuječnost proces, ki zahteva prakso in vztrajnost. Učenci morajo biti pripravljeni na učenje novih veščin, ki jim bodo pomagale, da se bodo bolje osredotočili in bili bolj prisotni v svojem življenju.

Ključne besede: čuječnost, osnovnošolsko izobraževanje, razredne aktivnosti

MINDFULNESS BELONGS IN THE CLASSROOM

Abstract: Mindfulness in school is a teaching approach that encourages teachers and students to be aware of the present moment, observe their own thoughts and feelings without judgment, and accept others and themselves without criticism. It is intended to reduce stress, improve concentration, foster empathy, and consequently enhance academic performance. In practice, mindfulness can be implemented through various activities such as meditation, breathing exercises, yoga, recognizing feelings and emotions, and learning attention skills. Teachers can use different techniques to promote mindfulness among students, such as asking them to focus on their breathing or become aware of the scents, tastes, or sounds in the room. Mindfulness in school can help students concentrate better on learning, improve their relationships with classmates and teachers, and cope more effectively with stress and other challenges. This can have a positive impact on their mental health and academic success. It is important for both teachers and students to understand that mindfulness is a process that requires practice and persistence. Students must be willing to learn new skills that will help them focus better and be more present in their daily lives.

Key words: mindfulness, primary education, classroom activities

1 Uvod

Čuječnost (angl. mindfulness) je vse bolj prepoznana kot pomembna veščina, ki lahko pozitivno vpliva na posameznikovo psihološko dobrobit in kognitivne sposobnosti. Pojem čuječnosti lahko definiramo na več načinov. Kabat-Zinn (1994, str. 4) jo opredeljuje kot "zavedanje, ki nastane s ciljno usmerjeno pozornostjo v sedanji trenutek, brez presojanja." Podobno jo Bishop idr. (2004, str. 232) opiše kot "samoregulirano pozornost, osredotočeno na sedanji trenutek, ki omogoča jasnejše doživetje." V izobraževalnem kontekstu pa Siegel (2007, str. 85) poudarja, da je čuječnost proces, ki "učencem omogoča razvijanje notranje umirjenosti in večje zmožnosti refleksije, kar prispeva k boljšemu učenju in socialnim interakcijam." Vključevanje čuječnosti v učni proces prinaša številne koristi. Raziskave kažejo, da lahko izvajanje čuječnosti v razredu zmanjša stres in anksioznost pri učencih, izboljša koncentracijo ter krepi samoregulacijo in socialne kompetence (Bevk, 2019, str. 35). Poleg tega lahko čuječnost pomaga učencem pri boljšem obvladovanju čustev ter izboljšanju medosebnih odnosov (Burke, 2010, str. 134). Učitelj lahko v razredu na različne načine vključi čuječnost. Pomembno je, da sam razvije prakso čuječnosti, saj s svojim zgledom učencem omogoča lažje sprejemanje tovrstnega pristopa. Nekatere učne metode, ki jih lahko uporabi, vključujejo kratke vodene meditacije, dihalne vaje, ozaveščanje telesnih občutkov ter vaje usmerjene pozornosti, kot so poslušanje zvokov ali opazovanje misli brez presojanja (Kabat-Zinn, 2013, str. 92). V nadaljevanju prispevka bodo predstavljene konkretne aktivnosti, ki jih lahko učitelji vključijo v pouk za spodbujanje čuječnosti pri učencih.

2 Praktična izvedba čuječnosti v razredu

2.1 Čuječno dihanje

Dihalne vaje niso le preproste tehnike sproščanja, ampak močno orodje za uravnavanje čustev, izboljšanje koncentracije in spodbujanje boljšega počutja pri učencih. V sodobnem šolskem okolju, kjer so otroci pogosto izpostavljeni pritiskom, hitremu tempu in nenehnim dražljajem, lahko vaje dihanja pomagajo vzpostaviti notranje ravnovesje in občutek varnosti. Dihalne vaje aktivirajo parasimpatični živčni sistem, kar telesu sporoča, da je varno in da se lahko sprosti. To je še posebej koristno pred testi, pri reševanju konfliktov ali kadar so učenci preobremenjeni. Z redno vadbo se učenci naučijo osredotočiti na svoj dih, kar izboljša njihovo sposobnost koncentracije pri učenju in nalogah. Dihalne vaje pomagajo učencem prepoznati in obvladati svoja čustva. Namesto impulzivnega odzivanja na stresne situacije se lahko naučijo najprej umiriti dih in nato premisliti. Otroci se skozi dihalne vaje naučijo poslušati svoje telo in prepoznati znake napetosti, utrujenosti ali nemira. To jim pomaga razvijati bolj zdrave odzive na stres. Ko se otroci naučijo uporabljati dihalne vaje kot orodje za umirjanje, se začnejo bolj zavedati svojega telesa in misli, kar prispeva k večjemu notranjemu miru in zadovoljstvu. V nadaljevanju vam predstavljam pet vaj dihanja.

Balonček v trebuhu

Učenci sedijo vzravnano ali se udobno uležejo ter položijo roko na trebuh. Zaprejo oči in si predstavljajo, da imajo v trebuhu balonček. Počasi vdihnejo skozi nos in občutijo, kako se balonček polni – njihov trebuh se dvigne. Nato počasi izdihnejo skozi usta in začutijo, kako se balonček prazni – njihov trebuh se spusti. Vajo ponovijo vsaj desetkrat in poskusijo dihati čim bolj počasi.

Vonj rože, upihni svečko

Učenci si predstavljajo, da v eni roki držijo dišečo rožo, v drugi pa svečko. Počasi vdihnejo skozi nos, kot bi vohali rožo. Nato počasi izdihnejo skozi usta, kot bi upihnili svečko. Vajo ponovijo desetkrat in opazujejo, kako se njihova telesa sproščajo.

Dihalne stopnice

Učenci vdihnejo skozi nos in štejejo do tri (1-2-3). Nato izdihnejo skozi usta in štejejo do štiri (1-2-3-4). Nato vdihnejo do štiri (1-2-3-4) in izdihnejo do pet (1-2-3-4-5). Nadaljujejo s podaljševanjem izdihov, dokler ne pridejo do šest ali sedem. Počasi se vrnejo na krajše dihanje in zaključijo vajo.

Dihalne sledi s prstom

Učenci iztegnejo roko in s prstom druge roke sledijo obrisu prstov na iztegnjeni roki. Pri vsakem dvigu prsta navzgor počasi vdihnejo. Pri vsakem spuščanju prsta navzdol počasi izdihnejo. Nadaljujejo, dokler ne obkrožijo celotne roke, nato zamenjajo roko. Osredotočijo se na občutek sledenja in dihanja.

Dihanje s peresom ali listkom

Učenci vzamejo pero ali lahek list papirja. Položijo ga na dlan in držijo pred usti. Počasi vdihnejo skozi nos in nato nežno pihnejo v pero tako, da se premakne, a ne pade na tla. Ponovijo vsaj desetkrat in poskusijo vedno bolj umirjeno dihati.

2.2 Čuječno zavedanje

Zvonec

Pozvoni z zvoncem ali drugim predmetom, ki ima trajajoč zvok. Pozorno poslušaj bledenju zvoka dokler nisi prepričan, da ga zares ne slišiš več.

Opiši predmet

Zapri oči in naj ti nekdo poda predmet, ki ga lahko držiš v rokah. Dotikaj se ga in ga obračaj v rokah tako, da lahko ubesediš vse, kar občutiš in tako opišeš predmet, ki ga držiš v rokah.

Plišasti medvedek

Uleži se na tla, na hrbet in si na trebuh položi svojo najljubšo plišasto igračo. Vdihni in izdihni počasi in globoko, osredotoči se na to, kako se tvoja igrača dviga in spušča med dihanjem.

Napni mišice

Udobno se uleži na hrbet. Svojo pozornost premikaj po telesu tako, da napenjaš in sproščaš svoje mišice. Napni svoje rame, povleci jih h glavi in sprost. Stisni svoje pesti, nato pa jih sprost. Nadaljuj z mišicami po celem telesu.

Hvaležnost

Vsak dan ob istem času poskusi najti vsaj eno stvar ali osebo, za katero si hvaležen.

Okusi

Ko hrano položiš v usta, bodi pozoren na njen okus in na teksturo. Kakšne občutke sproža v tebi? Ali okus prihaja postopoma? Se razvija v ustih, ko žvečiš? Ali lahko prepoznaš posamezne sestavine v jedi? Katere so?

Vroče pisanje

Poskusi vroče pisanje. Izberi si kratek čas, recimo pol minute ali minuto in poskusi voditi svoje pisalo ves čas, brez da se ustaviš ali ga dvigneš od podlage.

Poslušaj govornca

Pozorno poslušaj, kar nekdo govori. Prenehaj s početjem tega, kar si počel in mu nameni svojo popolno pozornost. Če se spomniš nečesa, kar bi rad rekel ali dodal povedanemu, počakaj, da govorec dokonča svoje misli.

Poslušaj naravo

Z zaprtimi očmi pozorno poslušaj zvoke v svoji okolici. Po eni minuti odpri oči in zapiši čim več zvokov, ki si jih zapomnil.

Pero

Prosi nekoga, naj spusti pero na tla. Med tem opazuj, kako pero plava po zraku do tal.

Poslušaj glasbo

Poslušaj glasbo in nariši črte, ki se ujemajo z občutkom, ki ga čutiš ob poslušanju glasbe, po listu papirja.

Zapri oči

Zunaj se uleži na hrbet in zapri oči, tako da lahko uporabljaš vse svoje čute, razen vida. Opažaj, kako občutiš zrak, opažaj občutek tal pod seboj, kateri zvoki te obdajajo in kateri vonji se vrtijo okoli tebe.

Vonjaj

Poišči nekaj trdnega s prijetnim vonjem, na primer sivko ali pomarančni olup. Postavi to blizu svojega nosu in zamiži. Poskusi se osredotočiti samo na vonj tega za eno minuto.

Zaznaj vonj

Sedi v sobi z zaprtimi očmi. Prosi nekoga, naj na drugi strani sobe razprši nek vonj, npr. osvežilec zraka ali deosprej. Poskusi zaznati točen trenutek, ko vonj pride do tebe.

Občuti hrano

Ko ješ, upočasni postopek hranjenja. Poskusi uporabiti vse svoje čute. Svojo hrano natančno poglej. Kako izgleda? Prinesi si jo bližje, da jo lahko povohaš. Kakšen ima vonj?

Sprehodi se

Sprehodi se. Bodi pozoren na svojo hojo. Katere gibe napravi vsaka tvoja noga? Kateri del tvojega stopala se prvi dotakne tal? Kako občutiš tla pod stopali?

Piši

Izberi si temo, na katero boš osredotočil svoje misli ali le piši o vsem, kar se ti podi po mislih. Če ne veš, o čem bi pisal, začni z "Ne vem, o čem bi pisal/a..." Naredi kar le zmoreš, da nadaljuješ.

Počutim se...

Vzemi si trenutek in pomisli, kako se počutiš. Katere besede bi opisale tvoje zdajšnje počutje? Lahko slediš svojim občutkom do njihovega izvora in ugotoviš, zakaj se tako počutiš?

2.3 Čuječni miselni odmori

Balansiranje pisala

Naj učenci vodoravno uravnajo svinčnike na vrhovih kazalcev, tako da vzdržujejo ravnovesje. Prosite jih, naj se sprehodijo po sobi. Če svinčnik pade, se morajo uvesti nazaj na svoje

mesto, zapreti oči in eno minuto globoko dihati.

Upočasnjeni zmrznjeni

Igra "zmrzni" - lovljenje, pri katerem se mora ulovljeni ustaviti v pozi, v kateri je bil ujet - vendar se igra v počasnem teku. Učitelj lahko verbalno "zamrzne" katerega koli učenca, ki se prehitro premika.

Najdi svoje obuvalo

Učenci si sezujejo po eno svoje obuvalo in jih zložijo na kup. Vsi si vzamejo tuje (ne svoje) obuvalo in imajo eno minuto, da ga skrijejo. Ko so vsa obuvala skrita, morajo učenci iti poiskati svoja obuvala. Ko jih najdejo, se uležejo na hrbet, zaprejo oči in eno minuto globoko dihajo.

Del k delu

Učence postavite skupaj v pare. Učitelj pokliče dva dela telesa, na primer "komolec do kolena". Vsak par učencev mora sestaviti ta dva dela telesa in v tem položaju vztrajati 10 sekund.

Laško letim

Učenci se za 10 sekund pretvarjajo, da lahko letijo tako kot te ideje: letalo, metulj, čebela, orel, zmaj, helikopter ipd.

Kaj te osreči

Učenci si poiščejo partnerje in se izmenično sprašujejo: "Kaj te osrečuje?" Vsak učenec odgovori drugemu samo v enem stavku. Po vsakem odgovoru se učenci rokujejo in najdejo novega partnerja.

Pantomima

Učenci s pantomimo – brez govora in samo z gibi – uprizorijo preprost prizor, na primer "naredi sendvič" ali "odpri darilo". To storijo popolnoma brez besed in rekvizitov.

Poskočni priklon

Učenci skačejo po eni nogi in si iščejo partnerje. Ko se partnerja najmeta, se oba učenca obrneta drug proti drugemu in priklonita drug drugemu na eni nogi. Brez besed si zreta v oči 10 sekund. Nato učenci zamenjajo nogo, po kateri skačejo in poiščejo novega partnerja.

Papirnato letalo

Učenci imajo na voljo 2 minuti, da izdelajo papirnato letalo. Ob štetju do tri vsi naenkrat vržejo letala v zrak in opazujejo, kako pristanejo.

Disko

Zavrtite nekaj glasbe in plešite, kot da vas nihče ne opazuje. Če lahko sobo naredite poltemno in imate temno UV luč ali drug poseben učinek, bodo vaši otroci še toliko bolj navdušeni.

3 Kako pripraviti učence k sodelovanju

Da učenci vzljubijo vaje čuječnosti, jih je treba postopoma uvajati na način, ki je zanje zanimiv, igriv in naraven. Če jih prisilimo ali jim jih predstavimo kot "obvezno nalogo", jih bodo hitro zavrnili. Ključ je v postopnosti, prilagajanju njihovim interesom in v tem, da sami opazijo koristi. Preden začnete z vajami čuječnosti, poskrbite, da se učenci počutijo varno in sprejeto. Če se bodo bali, da bodo videti "smešno" pred sošolci, se ne bodo sprostiti. Začnite z zelo kratkimi in zabavnimi vajami: Otroci imajo kratko pozornost, zato ne pričakujte, da bodo takoj sedeli pri miru pet minut. Zato postopoma podaljšujte trajanje vaj, ko vidite, da uživajo. Uporabite zgodbe in domišljijo: Otroci se povežejo s stvarmi, ki jih lahko vizualizirajo. Če samo rečemo "osredotoči se na dih", jih bo hitro minilo. Povežite čuječnost z njihovimi interesi: Če otroci čutijo, da je vaja povezana z nečim, kar jih zanima, jo bodo hitreje vzljubili. Učence povabite, da opisujejo svoje občutke. Po vaji jih vprašajte, kako se počutijo, ali so opazili kaj zanimivega, kakšno je bilo njihovo dihanje ipd. Ko sami začnejo opazovati, da jim vaje pomagajo, jih bodo želeli izvajati tudi sami. Naj imajo izbiro – naj sami izberejo vajo. Ko učenci preizkusijo več vaj, jih vprašajte, katera vaja jim je bila najbolj všeč in zakaj.

Če imajo občutek, da sodelujejo pri izbiri, se bodo počutili bolj motivirane. Bodite vzor – pokažite, da tudi vi uživate v vajah. Če se učitelj vidi sproščeno izvajati vaje in pove, pri čem

njemu pomagajo vaje čuječnosti in kdaj jih izvaja, bodo učenci vajo hitreje sprejeli kot nekaj koristnega, ne pa kot "nekaj, kar nam je naročil učitelj". Če čuječnost predstavimo na pravi način, postane nekaj, kar otroci sami želijo izvajati, ne nekaj, kar morajo. Ključ je v igri, postopnosti, povezavi z njihovim življenjem in opazovanju koristi.

Zaključek

Vaje čuječnosti sem kot svetovalna delavka izvajala v različnih razredih pri razrednih urah, prav tako pa sem jih kot učiteljica angleščine vključevala v pouk angleščine. Za njihovo uporabo sem se odločila zaradi opaženih težav, s katerimi se soočajo učenci. Vedno več učencev doživlja strah pred neuspehom, tesnobo pred nastopanjem, težave s koncentracijo in obvladovanjem stresa. Prav tako se pojavljajo izzivi na področju medosebnih odnosov in pomanjkanje samoregulacije čustev. Dolgoročna uporaba vaj čuječnosti je prinesla številne pozitivne učinke. Učenci so izboljšali svojo sposobnost osredotočanja, zmanjšali stres in anksioznost ter razvili večjo samorefleksijo. Pri mnogih je prišlo do povečanja samozavesti in boljše sposobnosti obvladovanja izzivov. Poleg tega so se izboljšali odnosi med učenci, saj so postali bolj empatični in strpni drug do drugega. Opazila sem, da so nekateri učenci vaje hitro sprejeli in jih z veseljem izvajali, medtem ko so drugi potrebovali več časa, da so se nanje navadili in jih začeli dojemati kot koristne. Izkušnje učencev so bile večinoma pozitivne – mnogi so izrazili, da so jim vaje pomagale pri sprostitvi, izboljšanju koncentracije in obvladovanju strahu pred nastopanjem. Nekateri so celo povedali, da so vaje začeli uporabljati tudi zunaj šolskega okolja, ko so se soočali s stresnimi situacijami.

Literatura

- Bevk, M. (2019). Čuječe učenje: Kako vpeljati čuječnost v izobraževanje. Založba Litera.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Burke, C. A. (2010). "Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field." *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Bantam.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-being*. W. W. Norton & Company.

USTVARJANJE POZITIVNE RAZREDNE KLIME

Povzetek: Šola je prostor, kjer se morajo otroci počutiti varni. Izključevanje, nasilje in neugodno razredno klimo je mogoče preprečiti z načrtnim delom z učenci na področju socialnih odnosov. Potrebno je zagotavljanje okoliščin za okolje, ki je spodbudno, varno ter s čim manj nezaželenega izstopajočega vedenja. Odraž dobrega psihofizičnega zdravja otrok je njihovo dobro počutje, zadovoljstvo s seboj, samospoštovanje in zavedanje lastnih sposobnosti. Za dobro razredno klimo moramo vzpostaviti vzdušje sprejetosti in medsebojnega spoštovanja, kjer lahko otroci izražajo svoje mnenje in občutke brez strahu pred posmehovanjem. Učence moramo vzpodbuditi, da poslušajo drug drugega in spoštujejo različna mnenja, da bodo znali sodelovati in pri tem reševati probleme, ter sprejemati kompromise ter da bodo zaznali in razumeli svoja čustva ter čustva drugih ljudi in se bodo znali soočiti z različnimi življenjskimi situacijami.

Ključne besede: razredna klima, medsebojni odnosi, empatija, socialna sprejetost

CREATING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE

Abstract: School is a place where children should feel safe. Exclusion, violence, and a negative classroom climate can be prevented through intentional work with students in the area of social relationships. It is important to create conditions that support a positive, safe environment with minimal unwanted or disruptive behavior. A reflection of children's good physical and mental health is their well-being, self-satisfaction, self-esteem, and awareness of their own abilities. To foster a positive classroom climate, we must establish an atmosphere of acceptance and mutual respect, where children feel free to express their thoughts and emotions without fear of ridicule. Students should be encouraged to listen to one another and respect differing opinions, so that they can learn to cooperate, solve problems together, accept compromises, and recognize and understand their own emotions as well as those of others. This will help them to face various life situations with greater emotional awareness and resilience.

Keywords: classroom climate, interpersonal relationships, empathy, social acceptance

1 Uvod

Ustvarjanje pozitivne razredne klime je naložba v dober odnos med vsemi deležniki vzgojno izobraževalnega dela. Učenec, ki se v razredu počuti dobro, rad obiskuje šolo. Dobro počutje ter občutek sprejetosti ugodno vpliva tudi na učenčevo samopodobo in posledično tudi na pozitivno duševno zdravje učenca. Ukvarjanje s pozitivnim duševnim zdravjem mladih je zelo pomembno, saj s tem lahko omilimo pojavnost duševnih težav in motenj v odraslosti. V obdobju otroštva in adolescence je pozitivno duševno zdravje še posebej pomemben vir za otrokovo in mladostnikovo učinkovito soočenje z vsemi izzivi in spremembami, ki se dogajajo na telesni in duševni ravni (Jeriček 2007).

Ob začetku šolskega leta smo v razredu izvedli anketo o tem, kako se učenci v razredu počutijo, če jih kaj skrbi, če se česa bojijo, ali so naredili kaj takšnega, na kar niso ponosni, ali so koga v razredu prizadeli. Rezultati ankete so bili zaskrbljujoči, saj se 70% otrok v razredu ni počutilo dobro. Zato smo si zadali nalogo, da bomo skozi celo šolsko leto izvajali aktivnosti, da bi izboljšali razredno klimo.

2 Pozitivna klima - praktična izvedba

V mesecu septembru smo se pogovarjali o bontonu dobrega sodelovanja, učenci so izdelali tudi razredni plakat, na katerega so naredili odtis rok in na sredini napisali skupaj zmoremo. Izvedena je bila tudi vaja Gordijski voz, vaja povezovanja in skupinskega delovanja. Učenci so se ob reševanju gordijskega vozla zelo zabavali. V mesecu oktobru smo izdelali okensko dekoracijo. Vsak otrok si je iz papirja naredil svoj list in ga prilepil na okno. Prostor na oknu si je izbral po lastni želji.

V mesecu novembru so učenci pisali lepe, vzpodbudne misli in jih dali v škatlico, ki so jo sami naredili. Dogovorili smo se, da ko bo kdo žalosten, zaskrbljen ali bi si kakorkoli drugače zaželel lepe besede, z roko seže v škatlico in izvleče enega izmed listov, na katerem so napisane lepe misli. Učenci so zelo pogosto prihajali v matično učilnico, kjer jih je čakala škatlica. Izvlečen listek z lepo mislijo so prebrali se zamislili in nato vrnili v škatlico. V

mesecu aprilu, ko smo pogledali ali imamo še vse listke z zapisanimi mislimi ali pa bi bilo potrebno kaj dopolniti smo ugotovili, da so bili še čisto vsi listki, torej so vsi učenci vedno listek vrnili nazaj.

V mesecu decembru smo v razredu postavili drevo želja. To smo naredili tako, da smo postavili božično drevo na katerega je vsak otrok obesil svoj obesek, ki smo ga naredili v šoli in na obesek napisal svojo željo za učence v razredu za prihajajoče novo leto. Nekateri želje so bile zelo čustvene, lepo napisane, nekaj želja je bilo splošnih, recimo vse dobro v novem letu. Ob koncu koledarskega leta so učenci pod smrekico nastavili darilo za svojega skritega prijatelja. Zelo nestrpno so pričakovali trenutek, da bodo darila odprli. V otroških očeh se je videlo veselje ob odpiranju daril. Učenci so se družili, ogledovali kdo je kaj dobil, poizvedovali, kdo je bil njihov skriti prijatelj. V mesecu januarju smo spoznali nenasilno komunikacijo, pogovor žirafe in volkov, ki prikazuje način nasilnega in nenasilnega komuniciranja. Učenci so izdelali strip o nenasilni komunikaciji. V razredu je bil sklenjen dogovor, da bo med učenci v bodoče komunikacija potekala samo na nenasilen način, torej v pogovoru žiraf. Mesec februar je bil posvečen izdelavi pustnih kostumov. Vsak učenec si je naredil svojo pustno masko in pustni kostum, kot razred so predstavljali Smrkce. V mesecu marcu so se učenci preizkusili v peki flancatov. Spekli so jih dovolj, da so se posladkali in vsak je domov odnesel po enega za vsakega družinskega člana. V mesecu aprilu smo spoznali strategijo reševanja konfliktov ABC z namenom povratne informacije v razmislek s ciljem izboljšave. Ob nastali težavi, najprej iščemo odgovor, kaj se je zgodilo in nato skušamo pomisliti, zakaj je nekdo ravnal tako, kot je, kakšna čustva je občutil učenec, ki je neko dejanje naredil in kakšna čustva učenec, ki je bil s tem dejanjem prizadet.

V mesecu aprilu smo ponovno izvedli anketo o počutju v razredu.

Zaključek

Pri ponovni analizi ankete smo bili zelo pozitivno presenečeni. 90% otrok se je v razredu počutilo zelo dobro ali dobro, 10% otrok je navedlo, da se počutijo isto, kot na začetku šolskega leta, nihče v razredu se ni počutil slabše, kot ob začetku šolskega leta.

Učencem so bile aktivnosti za izboljšanje razredne klime zelo všeč. Pokazalo se je, da so se učenci med seboj bolj povezali, da imajo manjšo tremo nastopanja pred razredom. Tudi njihova medsebojna komunikacija se je izboljšala, postala je bolj spoštljiva. Učenci so postali bolj empatični, pripravljeni pomagati sebi in drugim.

Ustvarjanje pozitivne razredne klime je skrbno načrtovana aktivnost, za katero si je vredno vzeti čas, saj privzganje pozitivnih vrednot v času odraščanja je naložba v posameznika in družbo, kot celoto.

Literatura

Jeriček Klajnshek, H. (2009). Odnos do sebe=odnos do drugih? V Nacionalni posvet Slovenske mreže zdravih šol »Odnos-si«. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Pšunder, M. (2011). Vodenje razreda. Maribor: Mednarodna založba Oddelek za slovanske jezike in književnosti, Filozofska fakulteta.

Rutar H, Z. (2019). Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost, Vključujoča šola; priročnik za učitelja in druge strokovne delavce. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Košir, K. (2013). Socialni odnosi v šoli. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.

MEDVRSTNIŠKI ODNOSI

Povzetek: Medsebojni odnosi so odraz naše medsebojne povezanosti. So sredstvo, ki ga uporabljamo v našem vsakodnevnem življenju. Ljudje smo odvisni drug od drugega, zato se je za dobre medsebojne odnose potrebno nenehno truditi, saj je zelo pomembno, kakšne odnose gojimo z drugimi posamezniki v našem okolju. Videti je, da današnji čas sili ljudi, da vedno manj verjamejo v socialno skupnost in da »vsak gleda le na sebe«. Kar se kaže tako ob pogledu na širšo družbo kot v šolskem oddelku med učenci. Vsak otrok se bori, da bo najboljši in najbolj priljubljen, ne glede na to, koliko in kako bi za to storil slabega komu drugemu. Pa vendar človek sam brez drugih ne more preživeti, čeprav je okrog nas preveč egoizma posameznikov, grabežljivosti in ignorantskega odnosa do ljudi. Zato mora biti osnovni cilj vsakega dobrega učitelja, da mladi generaciji s svojim vzgledom in z načinom delovanja pokaže smer v prihodnost, da bo znala čim bolje graditi medsebojne odnose. Ključne besede: medvrstniški odnosi, nasilje, počutje v razredu, prijateljski odnosi.

PEER RELATIONSHIPS

Abstract: Interpersonal relationships reflect our interconnectedness. They are a tool we use in our daily lives. People depend on each other, so it is necessary to constantly strive for good interpersonal relationships, as it is very important what kind of relationships we cultivate with other individuals in our environment. It seems that today's time forces people to believe less and less in the social community and that "everyone only looks at themselves." This is reflected both in the view of the wider society and in the school class among students. Every child fights to be the best and most popular, regardless of how much and how they would do bad to someone else for it. Yet man alone cannot survive without others, although there is too much egoism of individuals, greed and an ignorant attitude towards people around us. Therefore, the basic goal of every good teacher must be to show the young generation, through their example and way of working, a direction into the future, so that they will be able to build interpersonal relationships as well as possible.

Keywords: peer relationships, violence, well-being in the classroom, friendly relations.

1 Uvod

Otrok se ne rodi kot socialno bitje s takojšnjo zmožnostjo, kako se znajti z drugimi. Naučiti se mora, da se prilagaja ostalim. To zmožnost pa lahko pridobi le pri interakciji z različnimi vrstami ljudi, še posebno v letih, ko predstavlja socializacija pomembno stopnjo v razvoju otroka. Če se otrok v procesu socializacije nauči podrejeni oblikam vedenja, ki ga družba odobrava, bo s strani skupine dobro sprejet in bo imel v skupini določen položaj. Lahko bo postal socialno dobro prilagojena oseba.

Družina kot prvi in najpomembnejši dejavnik pri socialnem prilagajanju otroka je prva socialna skupina, ki otroka sprejme. V njej poteka primarna socializacija. Otrok prevzema določene modele vedenja po članih družine, zelo pomembno pa vpliva tudi na razvoj osebnostnih lastnosti otroka, obnašanje in oblikovanje njegove družbene zavesti. Velik vpliv ima na usvajanje navad, osnovnih etičnih in drugih vrednot. Od družine otrok dobi tudi osnovo za učenje socialnih vlog. Zelo velik pomen ima odnos med starši in otroki, saj vpliva na to, kakšne socialne navade bo razvil otrok in kakšen bo njegov odnos do družbe. Ob vstopu otroka v šolo del bremena njegovega vzgajanja prevzamejo učitelji. Otroci, ki imajo dobre moralne vzorce privzgojene že v matični družini, bo v šolskem okolju lažje deloval in se vključeval v skupino. Z leti vpliv družine pada, saj se otrok vključuje tudi v druge socialne skupine. Šola tako postane drugi zelo pomemben dejavnik, v katerem poteka sekundarna socializacija. Tu se otrok srečuje z družbeno disciplino in družbeno avtoriteto. Razred je socialna skupina, v kateri prihaja otrok v stik z vrstniki in si tako širi razpon svojih socialnih izkušenj in navad ter veščin, ki so potrebne v socialnem okolju. Vpliv šole je pomemben, ker otroka marsikaj nauči in ga mnogih stvari (predsodkov, negativnega vedenja) tudi odvadi oziroma omogoča, da otrok svoje navade in stališča spremeni.

Najpomembnejši obliki odnosov, ki jih učenci vzpostavljajo v šoli in ki predstavljajo pomemben vidik šolske prilagojenosti, so odnosi z vrstniki ter odnosi z učitelji. Ta dva sistema odnosov sta običajno pozitivno povezana; učenci, ki oblikujejo bolj pozitivne odnose z učitelji, so bolj sprejeti pri vrstniški skupini. V prispevku so predstavljene različne razlage povezanosti med vrstniškimi odnosi in odnosi z učitelji ter obojega z učno uspešnostjo. Ti

kažejo, da so socialne in učne spremenljivke med seboj povezane, moč povezanosti pa je odvisna tudi od razvojnega obdobja učencev oziroma od norm, ki se v vrstniški skupini oblikujejo v zvezi z učenjem in učnimi dosežki. Učitelji se zavzemamo za sooblikovanje dobrih odnosov, zato se z učenci o vplivu odnosov na sočloveka nenehno pogovarjamo. Opazujemo klimo v razredu in ob morebitni zaznavi težav ustrezno reagiramo. Dobre medosebne odnose in vključevanje odklonjenih in prezrtih otrok učitelji spodbujamo tudi s pomočjo socialnih iger.

2 Medvrstniški odnosi

Skupino vrstnikov, ki so jim naklonjeni, si učenci v precejšnji meri izberejo sami. Tudi znotraj oddelka si učenci običajno sami izberejo manjšo skupino vrstnikov, s katero se več družijo. Za razliko od tega predstavljajo učitelji in starši kontekst, ki je učencem dodeljen. Vrstniški kontekst je sestavljen iz različnih in prekrivajočih se skupin posameznikov. Tako je vrstniške skupine precej težje identificirati v primerjavi z družinskim kontekstom ali odnosi z učitelji. Za razliko od starševskega konteksta, ki je za otroke stalen, in odnosov z učitelji, ki so stalni vsaj med šolskim letom, se lahko vrstniški odnosi hitro in nepričakovano spreminjajo. (Košir, 2006). Prijateljski odnosi z vrstniki predstavljajo pomemben vir čustvene opore izven družine ter blažijo nekatere stresne izkušnje, ki jih učenci doživljajo v šoli in doma. Odnosi, ki jih učenci v šoli vzpostavljajo z učitelji, ter odnosi, ki jih učenci vzpostavljajo s sošolci, pa niso vzajemno neodvisni. Običajno gre za pozitivno povezanost med obema sistemoma odnosov; učenci, ki oblikujejo bolj pozitivne odnose z učitelji, so v vrstniški skupini bolje sprejeti. To še posebej velja za začetna leta šolanja oziroma za obdobje poznega otroštva, medtem ko je na prehodu v obdobje adolescence ta povezanost bistveno nižja in je najverjetneje odvisna tudi od norm, ki se v vrstniški skupini oblikujejo v zvezi z učno angažiranostjo in učno uspešnostjo (Košir, 2006).

Učiteljev pristop do določenega učenca za njegove sošolce lahko predstavlja model, na podlagi katerega zaznavajo in se vedejo drug do drugega. Možno pa je tudi, da so v ozadju priljubljenosti določenih učencev tako pri učiteljih kot pri vrstnikih določene osebne značilnosti učencev (npr. toplina, bolj razvite socialne spretnosti), zaradi katerih so jim tako učitelji kot vrstniki bolj naklonjeni.

Vpliv kakovosti odnosa med učencem in učiteljem na zaznavi učenca je pri vrstnikih pomemben in še bolj izstopa pri učencih z vedenjskimi težavami. Učiteljeve interakcije z agresivnimi in motečimi učenci namreč vključujejo več jeze, kritičnosti in kaznovanja. Ugotavljam, da pri zavrženih učencih, do katerih imajo učitelji pozitiven odnos, pogostejše pride do izboljšanja sociometričnega statusa kot pri zavrženih učencih, do katerih imajo učitelji negativen odnos. Zato je za samospoštovanje učencev zelo pomembna podpora učiteljev, vrstnikov in staršev. Vrstniško okolje v šolskih prostorih je ključni dejavnik učenčevega občutja lastne vrednosti. Poudariti velja, da gre za okolje, iz katerega ni mogoče pobegniti, če od vrstnikov ne dobivamo podpore. Učenci z nizko samopodobo se morajo vsakodnevno soočati z neodobravanjem, zavračanjem ali neopaženostjo pri vrstnikih. Pri tem podpora tesnih prijateljev ne zadostuje, saj je za občutje lastne vrednosti potrebna podpora širše socialne skupine (Pečjak, 2014).

Učenci si prizadevajo za pomoč sošolcem, prav tako pa si prizadevajo, da bi se vedli skladno z razrednimi pravili. To se sicer lahko potem na eni strani negativno povezuje s sprejetostjo pri vrstnikih in na drugi strani pozitivno s sprejetostjo pri učiteljih, kar pomeni, da ima v obdobju zgodnjega mladostništva učenčevo odgovorno učno vedenje različen pomen za sprejetost pri vrstnikih ter za sprejetost pri učiteljih.

Opažam, da imajo učenci z vedenjskimi težavami manj prijateljev, nižje učne dosežke ter večjo stopnjo čustvene stiske kot ostali.

Kadar učenci med učnim procesom sodelujejo s prijatelji, so bolj učinkoviti, kot kadar delajo z učenci, ki niso njihovi prijatelji. Večja učinkovitost se kaže tako na področju ustvarjalnih in ustnih nalog kot tudi na področju nalog sklepanja in pri pisnih nalogah. Dobri odnosi med učenci pozitivno prispevajo k njihovemu kognitivnemu razvoju zaradi emocionalne kako-

vosti takšnih odnosov. Ta lahko vključuje zdravo tekmovalnost med sošolci kot tudi večjo motiviranost za vztrajanje pri reševanju problemov v primeru težav zaradi čustvene podpore, ki jo učenec dobiva od prijateljev. Kadar so učenci, ki sodelujejo pri šolskih nalogah, prijatelji, bodo tudi bolj verjetno upoštevali in spoštovali predloge in mnenja drugih ter zaradi občutja varnosti lažje izrazili lastne pobude.

Pozitivni odnosi s sošolci delujejo na občutje povezanosti učencev, ta pa pozitivno vpliva na učno motivacijo učencev. Posledično imajo bolj socialno sprejeti učenci boljše učne dosežke. Učenci, ki se vedejo bolj zrelo in neodvisno, so samozavestni in imajo visoko kontrolo impulzov, so zaradi teh veščin najverjetneje tako učno uspešnejši kakor tudi bolje sprejeti pri vrstnikih. (Košir, 2006).

Učenci se združujejo v skupine s priljubljenimi vrstniki. Besedo priljubljen si vsakdo predstavlja drugače (za nekoga je lahko priljubljen nekdo, ki se vztrajno ne drži pravil in uničuje red v skupini, za nekoga drugega pa je morda priljubljena »mila tiha ovčka«, ki nikomur ne bi storila nič žalega). Ugotavljamo, da največkrat prav priljubljeni odstopajo od večine. Prav tako tudi tisti, ki so v svoji skupini prezrti ali celo zavrtnjeni, po navadi močno odstopajo od večine oziroma se razlikujejo od drugih; prav zato, ker imajo slabe izkušnje z vrstniki, težko vzpostavljajo odnose z drugimi ljudmi (v prihodnosti še posebej z nadrejenimi). Priljubljenost lahko s seboj prinaša dobre prijatelje, vendar včasih namesto prijateljev prinese tudi tovariše, ki osebo popeljejo na pot raznih zasvojenosti in kriminala. Taka oseba pridobi strahospoštovanje vrstnikov ter zanje postane strah in trepet. (Zalokar Divjak, 2001). Menim, da je taka priljubljenost slaba. Veliko učencev pa je mnenja, da s priljubljenostjo dobiš veliko prijateljev, da te imajo vsi radi, hkrati pa uživaš tudi spoštovanje in ugled vrstnikov. Nekatere lastna priljubljenost zavede do te mere, da se s svojimi dejanji neprimerno izpostavijo, s čimer se nato osramotijo in osmešijo.

Biti priljubljen je za mene značilnost posameznika, ki si jo vsakdo pridobi na svoj način. Če izpolnjuje kriterije priljubljenosti neke osebe, bo verjetno prav kmalu na vrhu njenega seznama priljubljenih. Če je za nekoga priljubljen nekdo, ki veliko manjka pri pouku oziroma »šprica pouk«, bo prav gotovo zanj učenec, ki se izogiba testom, na vrhu tega seznama. Če pa je komu priljubljena oseba, ki se vključuje v razne obšolske dejavnost ter rada pomaga sočloveku, bo taka oseba slej ko prej z lahkoto pridobila veliko pravih prijateljev ter bo (morda) postala zelo priljubljena. Biti priljubljen pa ni obvezno; obstajajo tudi učenci – učitelji jih uvrščamo v zlato sredino, ki ne strmi k temu, da bi bili med vrstniki najbolj priljubljeni. Ti učenci so raje v družbi enega ali dveh sošolcev in nimajo potrebe po kakršnem koli izpostavljanju. Po večletnem delu z mladimi ugotavljam povezanost med dobrimi vrstniškimi odnosi in učno uspešnostjo. Učenci, ki so v dobrih odnosih z vrstniki in učitelji, so običajno tudi učno uspešnejši. Učenci, ki gradijo slabše medsebojne odnose, predstavljajo skupino, ki potrebuje skrbno spremljanje strokovnih delavcev na šoli – zlasti učiteljev, ki so s temi učenci v vsakodnevem stiku. To zahteva izjemno senzibilnega učitelja, ki je sposoben prepoznavati in si priznati razlike v lastni naklonjenosti do določenih učencev ter si prizadevati, da te razlike v svojem vedenju regulira tako, da je do vseh učencev enakopraven. Učitelj, ki je tega sposoben, lahko najverjetneje vsaj v začetnem obdobju šolanja, ko je povezanost med učiteljevim sprejemanjem ter tako vrstniškim sprejemanjem kot učnimi dosežki dokaj močna, pomembno prispeva k manjšemu deležu učencev, ki so v šoli neuspešni tako na socialnem kot na učnem področju.

3 Počutje v razredu

Naloga šole je omogočiti učencem pogoje za nemoten socialni razvoj. Nekateri učenci se lažje vključujejo v kolektiv, drugi težje; nekateri so v njem priljubljeni, drugi prezrti, tretji pa celo odklonjeni (Žorga, 1987). Razred kot skupina ima veliko možnosti vključevanja vseh drugačnosti, osebnostnih značilnosti in težav posameznikov. Če učitelj dobro pozna socialno strukturo razreda, lahko usmerja učence k pozitivnim ciljem, skrbi za tesnejšo povezanost razreda in neprisiljeno vključuje socialno izolirane v skupnost. Menim, da je delo učitelja (razrednika) preveč odgovorno in zapleteno, da bi bil samo on odgovoren za

strokovnost vzgojnega vodenja učencev. Mislim, da je prav, da mu v primeru težav, ki se pojavljajo v razredu, pomagajo strokovnjaki, ki so za svoje delo specialno usposobljeni, npr. pedagog, psiholog, svetovalni delavec, pa tudi šolski zdravnik. Ob podpori strokovnjakov učitelj v razredu lažje vzpostavi primerno klimo, ki pozitivno vpliva na dobro počutje vseh udeležениh v vzgojno-izobraževalnem procesu. Počutje je telesno in duševno stanje kot posledica celotnega čutnega zaznavanja in čustvenega doživljanja (Košir, 2006). Počutje vsakogar v razredu je zelo pomembno, zato se tej temi kot učiteljica nenehno posvečam. V razredu skušam delovati nepristransko in gojiti spoštljive odnose z vsemi učenci. Dobri medsebojni odnosi so ključni dejavnik, ki omogoča boljše obvladovanje socialnih razmerij in posledično manjšo porabo časa in energije, ki jo namenim vzpostavljanju potrebnega ravnotežja med učenci, miru in zbranosti pri učenju v začetku učne ure in med njo, kakor tudi med odmori oz. ves čas bivanja učencev v šoli. Tako je tudi manj možnosti za nesporazume, kar daje občutek večjega reda in zaupanja ter končno boljše učne rezultate v smislu večje širine, poglobitve in trajnosti znanja učencev. Za enak učni uspeh je tako potrebno nameniti manj sredstev in časa. Šola je vzgojno-izobraževalna institucija, zato je potrebno dati pomen tako izobraževanju kot vzgajanju.

Veliko je govora o tem, da je ena izmed osnovnih človekovih potreb tudi potreba po pripadnosti. Vsak človek po svoje išče socialno skupnost, ki bi ji pripadal, saj je po svoji naravi globoko socialno oziroma družbeno in družabno bitje, o čemer je pred več kot dve-tisočletjema govoril že filozof Aristotel. Če so torej že takrat ljudje poznali del svoje družbene narave, je zaskrbljujoče, da po tolikih letih damo tako malo na to oz. smo tako površni pri skrbi za to. Odnosi, ki jih učenci gojijo z vrstniki, so zanje namreč ključnega pomena. Od njih je tudi odvisno, kako se učenci počutijo v šoli in v drugih (najstniških) skupnostih, ki jim pripadajo.

Menim, da je dobro počutje ljudi najboljši kazalec kakovosti odnosa. Vsakodnevni pogovori in razmišljanja učencev velikokrat vključujejo mnenje o drugih vrstnikih, koga od njih marajo in koga ne. Priljubljenost predstavlja eno izmed ključnih tem, okoli katerih organizirajo svoja dejanja. Priljubljeni posameznik je nekakšen vodja skupine in ima določene lastnosti, katere njegovi sovrstniki cenijo. V razredu se učenec znajde pred številnimi neizogibnimi razmerji privlačnosti in odbojnosti, podrejenosti in tudi prirejenosti in nadrejenosti. Mesto učenca v razredu določa tudi socialni položaj njegove družine, npr. najuglednejše, manj ugledne ipd. Lahko pa učenca dvignejo in potlačijo na ranžirni lestvici ugleda v razredu tudi njegove čisto osebne, karakterne poteze. Včasih ima vodstveno vlogo v razredu učenec, ki ni niti najboljši v upoštevanju šolskega reda niti ne prihaja iz najuglednejše družine niti ni najprivlačnejši, a ima izrazito voditeljsko naravo; njegova vedno obvelja, on daje pobude, nanj se »obračajo oči vseh« ipd. Nima sicer vsak razred takega voditelja, je pa tak pojav pogost. Vse te stvari imajo svojo vlogo tudi pri vprašanju osebne privlačnosti in odbojnosti med učenci, čeprav je v njih še mnogo drugih podzavestnih dejavnikov, ki se jih otroci sami niti ne zavedajo.« (Trstenjak, 1971, str. 196).

4 Medvrstniško nasilje

Medvrstniško nasilje je povezano z odnosi med mladimi. Pomembno je, da otroci med seboj razvijajo zdrave odnose in da do medvrstniškega nasilja sploh ne pride. O medvrstniškem nasilju govorimo, kadar je neki učenec v daljšem časovnem obdobju večkrat izpostavljen agresivnemu vedenju oz. negativnim dejanjem, ki jih je povzročil njegov vrstnik ali skupina vrstnikov (Pečjak, 2014). Zavrtnjeni učenci se pogosteje vključujejo v agresivne oblike vedenj (Košir, 2013). Učenci večkrat sami rešujejo težave, predvsem če so po moči (psihični in fizični) in po statusu med seboj enakovredni.

Zaključek

Ljudje vsakodnevno vstopamo v odnose z ljudmi. V šoli je poleg odnosa med učiteljem in učenci zelo pomemben tudi odnos med samimi učenci. Medosebni odnosi v razredu pomembno vplivajo na celotno šolsko delo, učinkovitost cele skupine in razvoj posameznikove osebnosti. (Žlebnik, 1975). Poznavanje medosebnih odnosov svojih učencev je v pomoč

učiteljem pri njihovem delu. Odnosi so mladostnikom ključnega pomena, zato je pri vzgoji potrebno, da se osredotočamo tudi na odnose in na njihovo kakovost. Odgovornost za vzpostavitev dobrih medsebojnih odnosov nosimo vsi akterji te družbe, zato se moramo vprašati, kaj lahko spremenimo, kaj lahko izboljšamo in k čemu dobremu lahko pripomoremo. V šoli, ki je vzgojno-izobraževalna institucija, se mnogokrat zdi, da več pomena daje izobraževanju. Če pa pogledamo pobliže, se učitelji neizmerno trudimo, da vzgajamo svoje učence v spoštljive osebnosti, ki so jim moralna načela blizu, in si prizadevamo za čim boljše medsebojne odnose vseh akterjev šolskega prostora. V šoli morajo učenci dobiti ustrezno vzgojo, ki jim pripomore tudi pri njihovem nadaljnjem delovanju. Vzgojne in izobraževalne vrednote so za učenca zelo pomembne, prednost pa je potrebno dati moralnim, s čimer učitelj pomaga družbi soustvarjati družbeno odgovorne ljudi. Odnosi in počutje gredo z roko v roki, zato strmimo k temu, da doprinesemo svoj delež k boljši družbi.

Literatura

- Košir, K. (2006): Socialni odnosi v povezavi z učno motivacijo in emocijami ter učnimi dosežki učencev: vloga vrstnikov in učiteljev (doktorska disertacija), Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Košir, K. (2013): Socialni odnosi v šoli. Maribor: Subkulturni azil.
- Pečjak, S. (2014): Medvrstniško nasilje v šoli. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Zalokar Divjak, Z. (2001): Jaz in ti – medsebojni odnosi v sodobnem času. Krško: Gora, s. p.
- Žlebnik, L. (1975): Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

UČENEC Z OBSESIVNO-KOMPULZIVNO MOTNJO V ŠOLI - KAKO MU LAHKO POMAGAMO

Povzetek: Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM) je nevrobiološko stanje, ki ovira učenčovo socialno, čustveno in učno funkcioniranje. Učitelji so pomembni pri zgodnji prepoznavi in pomoči učencem z OKM. Zgodnja prepoznavna in pomoč lahko tem učencem pomaga pri učenju učinkovitih strategij spoprijemanja in zmanjšuje negativne posledice obsesivno-kompulzivne motnje. Da bi učitelj lahko nudil učinkovito podporo učencem z OKM, mora biti informiran o tej kompleksni motnji. Sodelovati mora z drugimi strokovnimi delavci šole in s starši, prilagoditi poučevanje individualnim potrebam učenca z OKM, ustvarjati sprejemajoče okolje in pomagati učencu pri vzpostavljanju pozitivnih odnosov z vrstniki.

Ključne besede: obsesivno kompulzivna motnja, socialno čustveno funkcioniranje, strategije poučevanja v razredu, učne prilagoditve

A STUDENT WITH OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER AT SCHOOL - HOW CAN WE HELP HIM

Abstract: Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a neurobiological condition that impairs students social, emotional and academic functioning. Classroom teachers play an important role in the early identification and intervention in students with OCD. Early identification and intervention can enable these students to learn effective coping skills and reduce the negative implication of OCD. If teacher are to effectively support students with OCD, they need to be informed about this complex disorder. To help these students succeed teacher should collaborate with other school personnel and parents, tailor their instructions to meet the individual needs of students with OCD, promote a climate of acceptance and help the student foster positive relationship with peers.

Keywords: obsessive-compulsive disorder; social-emotional functioning; classroom techniques; academic accommodations

Uvod

Obsesivno kompulzivna motnja (OKM) je nevrobiološka motnja, ki se običajno pojavi med obdobjem mladostništva ali v mlajšem odraslem obdobju, a jo srečamo tudi pri otrocih. Osrednja značilnost obsesivno kompulzivne motnje je ponavljajoče se pojavljanje vsiljivih misli in/ali kompulzij, ki posamezniku povzročajo stisko ali ovirajo njegovo delovanje. Obsesije so ponavljajoče in vztrajne, vsiljive misli, impulzi in podobe, ki z vztrajnostjo in trdovratnostjo povzročajo anksioznost oz. stisko. Posameznik jih skuša ignorirati, zatreti ali pa nevtralizirati z neko drugo mislijo ali dejanjem. Kompulzije so stereotipno ponavljajoča se vedenja (npr. umivanje rok, razvrščanje, preverjanje) ali mentalni akti (štetje, molitve ...), ki jih mora posameznik izvesti kot odziv na vsiljive misli. Cilj kompulzije je preprečiti anksioznost ali neželene dogodke, za katerega se posameznik boji, da se bo zgodil. Za diagnosticiranje je pomembno, da obsesije in kompulzije trajajo dlje časa (več kot uro na dan) in povzročajo pomembno stisko ali onemogočajo delovanje posameznika (APA, 2013).

Obsesivno kompulzivna motnja (OKM)

Otrok ali mladostnik z OKM težave pogosto prikriva, zaradi simptomov je v zadregi ali se jih sramuje. Nekatere skrbi, da bodo znoreli. Neželene ali intruzivne misli imamo skoraj vsi, a otroke in mladostnike z OKM te misli bolj vznemirijo in na njih intenzivno odreagirajo. Obsesije se nanašajo na umazanijo ali viruse, skrbi jih, da se bodo zgodile slabe stvari, da bodo naredili nekaj narobe, da bodo poškodovali sebe ali druge, imajo občutek, da morajo nekaj narediti ali jih urediti na določen način, lahko so magične ali vraževerne, z religiozno ali spolno vsebino. Pogoste kompulzije ali rituali so preverjanje, urejanje, štetje, ponavljanje, dotikanje, tapkanje, umivanje, pranje, postavljanje vprašanj ali iskanje zagotovil, zbiranje in kopičenje nepotrebnih stvari, ponovno branje in ponovno pisanje (Derisley, Heyman, Robinson in Turner, 2008).

Pojavlja se pri približno 1–4 % otrok in mladostnikov (Adams, Smith, Bolt in Nolten, 2007; Leininger, Dyches, Prater in Allen Heath, 2010) in 75 % jih ima sopojavne motnje kot so

depresija, druge anksiozne motnje, vedenjske motnje in Tourettov sindrom (Geller idr., 2001). Kar 51 % otrok z OKM ima tudi motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) (Helbing in Ficca, 2009), s katero si delita kar nekaj skupnih značilnosti. Učenci z OKM imajo težave na socialnem področju, kjer je večja verjetnost, da bodo deležni trpinčenja, viktimizacije in socialnega izključevanja s strani vrstnikov (Helbing in Ficca, 2009). Težave imajo pri vzpostavljanju in ohranjanju prijateljstev, imajo manj prijateljev in manj sodelujejo v družabnih aktivnostih. Na čustvenem področju je zaznati več osamljenosti, depresivnega razpoloženja, znižanega samospoštovanja in perfekcionizma. So pogostejše zaskrbljeni, z visokimi pričakovanji, nezadovoljni z dosežki, samokritični in z močno potrebo po nadzoru (Chaturvedi, Murdick in Gartin, 2014; Leininger idr., 2010). Na učnem področju se med 5–17-letniki kot največja problema kaže težava s koncentracijo na šolsko delo in dokončati domače naloge (Piacentini, Bergman, Keller in McCracken, 2003).

Čeprav OKM močno vpliva na kvaliteto življenja posameznika, na njegovo socialno, čustveno in učno delovanje, pa posamezniki potrebujejo dlje časa, da poiščejo pomoč kot pri drugih motnjah. Veliko jih pomoči nikoli ne poišče, kar povzroča negativne posledice za posameznika, družino, zdravstveni sistem in družbo. Pri zgodnji prepoznavi, napotitvi v sistem pomoči in pomoči pri obvladovanju simptomov imajo pomembno vlogo tudi učitelji, saj z njimi preživijo veliko časa. A učitelji imajo o duševnih motnjah omejeno znanje, so negotovi glede pomoči učencem z duševnimi težavami in izražajo stališča, ki otroke z duševno motnjo stigmatizirajo (Chaves, 2021). Ker je vedenjska slika učencev z OKM pogosto napačno razumljena, učenci pa o težavah ne želijo govoriti, je še pomembneje, da se učitelji bolje poučijo o značilnostih obsesivno kompulzivne motnje. Učenci večinoma delujejo pod nivojem svojih sposobnosti zaradi vpliva simptomov na koncentracijo in produktivnost. Zaradi jutranjih ritualov lahko zamujajo k pouku. Nalog ne dokončajo, saj jih pogosto brišejo, popravljajo, prepisujejo, da ne bi naredili napake. Težko se zberejo med razlago, saj se ne morejo odlepiti od svojih misli ali izvajajo oz. se trudijo odložiti številne mentalne rituale. Ko strmijo skozi okno ali v list, lahko učitelj interpretira ta vedenja kot »nepozoren, len ali kljubovalen« in meni, da gre za težave s pozornostjo ali vedenjske težave. Med ocenjevanjem so preveč anksiozni, da bi lahko pokazali svoje znanje. Težave imajo tudi s procesiranjem informacij na čustveno socialnem področju. Kompulzivna vedenja prikrivajo pred vrstniki, saj so zaradi njih pogostejše tarča medvrstniškega nasilja, kar lahko še poveča njihovo socialno izolacijo. Ritualizirajo veliko časa in mentalne energije, ki je imajo zato manj za druženje s prijatelji (Leininger idr., 2010).

Učitelji in strokovni delavci najbolje pomagajo učencu z OKM, če sami prepoznavajo simptome motnje. Chaves (idr., 2021) so dokazali, da učitelji že s kratko edukacijo o motnji bistveno povečajo znanje o OKM, izboljšajo strategije poučevanja učencev in zmanjšajo negativna in stigmatizirajoča stališča o učencih z OKM. Učitelji so tako bolj prepoznali znake motnje in se z otrokom in mladostnikom lažje pogovorili o njegovih težavah ter ga tudi spodbudili k iskanju pomoči izven šole. Pomembno pa je tudi, da učitelj ustvarja razredno okolje, v katerem se učenec z OKM počuti varnega, sprejetega in razumljenega. Sprejetost se ne zgodi vedno, saj ga lahko vrstniki zavračajo tudi zaradi pomanjkanja zavedanja ali razumevanja o težavah OKM, zato je pomembno, da tudi druge učence informira o OKM s pomočjo knjig, filmov ali drugih virov informacij. Spodbuja naj komunikacijo med učenci in skrbi, da je učenec vključen v socialne interakcije in skupinske dejavnosti med poukom. Pozoren naj bo na njegova močna področja in interese, da se spodbuja samozavest in samospoštovanje. Pri načrtovanju pomoči je nujno, da sodeluje z drugimi strokovnimi delavci šole, s starši in z zunanjimi institucijami. Pri izboru strategij poučevanja in prilagoditev je pomembno, da prepozna sprožilce in okoliščine, v katerih je večja verjetnost, da se pri učencu pojavljajo obsesivne misli in kompulzivna vedenja, da razume, kako jih učenec poskuša nadzorovati, koliko časa in energije porabi za njih, kakšen je njihov vpliv na učenje, socialne odnose in na njegovo čustveno delovanje (Chaturvedi idr., 2014).

Splošne strategije poučevanja za učence z OKM, ki so v pomoč tudi ostalim učencem v razredu (Leininger idr., 2010):

- Vzpostaviti pravila in pričakovanja za vse učence, ki naj bodo dosledna in v pozitivni obliki. Učenca z OKM neprestano skrbi, da ne bi česa naredil narobe, zato je pomembno, da učitelj uporablja za vedenja, ki so del OKM nekažnovalne in pozitivne strategije discipliniranja, npr. da ga za zamude ali nedokončane naloge ne kaznuje, ga bo ob zamudi mirno pozdravil in mu za kako nalogo dovoli, da jo dokonča kasneje. Vsekakor pa to ne pomeni, da učenec ne bi smel izkusiti naravnih posledic za druga težavna vedenja, ki niso povezana z OKM.

- Pomoč pri prehodih: prehodi med aktivnostmi jim delajo težave, saj bi želeli z nalogo nadaljevati, dokler ni dokončana tako, da so z njo zadovoljni. Učitelj lahko prične s poučevanjem ostalih in učenca z OKM dovoli, da se vključi, ko bo pripravljen, lahko pa mu postavi določen čas, do katerega se naj vrne na nalogo. Lahko mu da tudi krajšo nalogo, več vodenja ali strukture. Učenci z OKM imajo radi predvidljive rutine, da vedo, kaj lahko pričakujejo v določeni situaciji, zato potrebujejo informacije o možnih spremembah, ki zmanjšujejo stres in jim dajejo občutek varnosti.

- Pomoč pri postavljanju ciljev, saj imajo lahko nerealne predstave o svoji uspešnosti in menijo, da ne dosegajo svojih pričakovanj in pričakovanj drugih. Učitelji jih spodbujajo k specifičnim, kratkoročnim ciljem, ki jih lahko dosežejo v 3 do 5 dnevih. Začetni uspeh uporabijo kot spodbudo za spodbujanje naslednjih ciljev s pomočjo majhnih, obvladljivih korakov.

- Spodbujanje samozavedanja in samoregulacije: učitelj jim je lahko v pomoč pri učenju boljšega samozavedanja, npr. pri zavedanju ali beleženju ritualov, zapisovanju zaskrbljenih misli, prepoznavanju sprožilnih situacij in pri učenju bolj učinkovitih samoregulacijskih strategij, npr. strategije za reševanje pisnih nalog ali pisanje esejev.

- Učenja veščin odločanja: učenci z OKM se težko odločajo, zato je potrebno omejiti število izbir in jih ne siliti k odločitvi, če ni nujno potrebno. Lahko mu pomaga pri učenju veščin kot so zbiranje informacij, postavljanje vprašanj, ugotavljanje prednosti in pomanjkljivosti, ki mu lahko pomagajo pri odločanju ter pohvalo sprejemljivih odločitev.

Nekatere specifične strategije za poučevanje učencev z obsesivno kompulzivno motnjo: (Leininger idr., 2010; Chaturvedi idr., 2014)

- Pomoč pri zniževanju stresa v situacijah, ki povzročajo anksioznost: učne izkušnje morajo biti strukturirane, da se zmanjša verjetnost neuspeha, posebej za učence z OKM, ki jih v zahtevnih situacijah anksioznost povsem preplavi. Učitelj naj učenca ali ves razred uči sprostitvenih tehnik (globoko dihanje, mišično sproščanje) ter modelira načine soočanja z napakami. Učencu predstavi, kako se s pomočjo samogovora prebije skozi težavno situacijo. Naredi naj seznam ljudi, s katerimi se učenec zmore pogovarjati o svojih strahovih in jih lahko kontaktira v primeru večje čustvene stiske. Učitelj naj spodbuja njegova močna področja in preusmeri pozornost na dosežke (namesto zgolj opozarjanja na napake). Da bi se v šoli dobro počutil, mora učitelj izražati skrb, empatijo, podporo in skrbeti, da je vključen v socialne interakcije in se v skupini ne počuti izoliranega, predvsem s pomočjo sodelovalnega učenja in drugih skupinskih dejavnosti, kjer so v ospredju skupinski in ne le individualni cilji.

- Ignoriranje iskanja zagotovil: učenci z OKM pogosto želijo dodatne odgovore in zagotovila glede svojih strahov, ki pa jih pomirijo le za kratek čas. Z dajanjem zagotovil učitelj to njegovo vedenje ojačuje. Namesto tega naj pohvali učenčevo usmerjenost na nalogo ali ignorira iskanje zagotovil ali usmeri pozornost na to, kar učenec počne, da dobi dokaze o tem, da je skrb nepotrebna.

- Pomoč, ko se zataknejo v svojo obsesivno misel ali kompulzijo: učitelji naj jim pomagajo, da se premaknejo na drugo nalogo ali jih spodbudijo, da ostanejo pri nalogi kljub OKM simptomih. Če npr. učitelj opazi, da učenec intenzivno briše odgovore, mu pri nalogi lahko pomaga, ga opomni na cilj ali mu pokaže druge načine za doseganja cilja in se ne ukvarja z njegovim kompulzivnim vedenjem. Učencu se omogoči krajši odmor ali umik iz razreda, v pomoč mu bo tudi dogovor o nebesednem signalu za pomoč ali da bo težavo rešil sam, a

bo potreboval več časa.

- Pomoč pri pisnih nalogah: učenci z OKM porabijo veliko energije za brisanje in ponovno pisanje ali za preverjanje, tako da naloge sploh ne dokončajo ali ne uspejo zapisati pomembnih stvari, ker želijo zapisati popolnoma vse, kar je rekel učitelj kot posledico perfekcionizma. Zato jim bodo v pomoč zapiski, možnost ustne predstavitve ali posnetka, več časa ali zapis na računalnik.

- Pomoč pri usmerjenju pozornosti na nalogo, da jo dokončajo: saj učence z OKM ovirajo vsiljive, intruzivne misli. V pomoč so jim lahko preprosta navodila, razdelitev naloge v manjše korake, nebesedni opomniki o korakih, odštevalnik, pogostejše preverjanje ali je pozoren. Več spremljanja, strukture in vodenja mu je potrebno dati pri kompleksnih in dolgotrajnih nalogah, saj obstaja nevarnost, da bo za posamezen korak potreboval preveč časa. Potreben je dogovor o časovnih omejitvah za posamezne faze ali korake.

Preverjanje in ocenjevanje znanja: zaradi kompulzivnih in perfekcionističnih vedenj potrebujejo več časa ali pa bodo prehitri, da bi se izognili kompulzijam. Prav tako je koristen miren prostor ali večji poudarek na ustnem preverjanju.

Zaključek

Obsesivno-kompulzivna motnja v veliki meri ovira učenčevo socialno, čustveno in učno delovanje, zato zgodnja identifikacija in intervencija poveča verjetnost pozitivnih socialnih, čustvenih in učnih izidov za otroke in mladostnike z OKM. Pri tem imajo učitelji pomembno vlogo, ki je odvisna od njegovih stališč. Učitelj se mora poučiti o težavah učenca, o vplivu njegovih težav na socialno, čustveno in učno delovanje. Da razume, da obsesije in kompulzije niso nekaj stalnega, da se lahko zmanjšajo in v stresnih situacijah spet povečajo ter se spreminjajo s časom in po vsebini. Kljub temu, da jih ima večina vsaj povprečne sposobnosti, pa bodo učenci z OKM potrebovali ustrezno podporo in prilagoditve, ki morajo individualizirane, da bodo lahko učno uspešni (Chaturvedi idr., 2014).

Literatura

- Adams, G. B., Smith, T. J., Bolt, S. E., in Nolt, P. (2007). Current educational practices in classifying and serving students with obsessive-compulsive disorder. *California School Psychologist*, 12, 93–105.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5.izd.). (2013). American Psychiatric Association.
- Chaturvedi, A., Murdick, N.L. in Gartin, B.C. (2014). Obsessive Compulsive disorder: What an educator needs to know. *Physical Disabilities: Education and Related Services*, 33(2), 71-83. doi: 10.14434/pders.v33i2.13134
- Chaves, A., Arnáez, S., Roncero, M. in García-Soriano, G. (2021). Teachers' knowledge and stigmatizing attitudes associated with obsessive-compulsive disorder: Effectiveness of a brief educational intervention. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.677567>
- Derisley, J., Heyman, I., Robinson, S. in Turner, C. (2008). *Breaking free from OCD*. Jessica Kingsley Publishers.
- Geller, D., Biederman, J. J., Faraone, J. S., Agranat, J. A., Craddock, J. K., Hagermoser, J. L., in Coffey, J. B. (2001). Developmental aspects of obsessive compulsive disorder: Findings in children, adolescents, and adults. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(7), 471–477. <http://dx.doi.org/10.1097/00005053200107000-00009>
- Helbing, M.L.C. in Ficca, M. (2009). Obsessive-compulsive disorder in school-age children. *The Journal of School Nursing*, 25(1), 15–26. <https://doi.org/10.1177/1059840508328199>
- Leininger, M., Taylor Dyches, T., Prater, M. A. in Allen Heath, M. (2010). Teaching students with obsessive-compulsive disorder. *Intervention in School and Clinic*, 45(4), 221-231. <https://doi.org/10.1177/1053451209353447>
- Piacentini, J., Bergman, R.L., Keller, M. in McCracken, J. (2003). Functional impairment in children and adolescents with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 13, (1). <https://doi.org/10.1089/104454603322126359>

SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK V ŠOLI

Povzetek: Zdravje je temeljna vrednota, ki močno vpliva na kakovost življenja posameznika. Pomembno je, da otroke že v otroštvu naučimo skrbeti za svoje zdravje, saj se zdravi življenjski slogi razvijajo skozi vse življenje. Šola igra ključno vlogo pri spodbujanju zdravih prehranskih navad, redne telesne aktivnosti in skrbi za duševno zdravje učencev. Zdrav način življenja izboljša koncentracijo, telesno kondicijo in splošno počutje, kar pripomore k boljšim učnim rezultatom. Podpora učencem v primeru duševnih težav je ključna za njihovo čustveno stabilnost. Razvijanje pozitivne samopodobe pomaga otrokom ohranjati notranje ravnovesje, medtem ko spodbujanje socialnih veščin pripomore k zdravim odnosom. Šola mora biti varno okolje, kjer učenci čutijo spoštovanje in sprejetost. V prispevku bom predstavila primere dobre prakse, ki prispevajo k zdravemu razvoju otrok in pripravljajo na izzive sodobnega sveta.

Ključne besede: zdravje, zdrav življenjski slog, varnost, šola, duševno zdravje, celostni razvoj otrok.

CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AT SCHOOL

Abstract: Health is a fundamental value that greatly influences the quality of an individual's life. It is important to teach children to take care of their health from an early age, as a healthy lifestyle develops throughout life. Schools play a key role in promoting healthy eating habits, regular physical activity, and looking after pupils' mental health. A healthy lifestyle improves concentration, physical fitness and general well-being, which contributes to better learning outcomes. Supporting pupils with mental health problems is key to their emotional stability. Developing a positive self-image helps children maintain an inner balance, while promoting social skills contributes to healthy relationships. Schools need to be safe environments where pupils feel respected and accepted. In this paper, I will present examples of good practice that contribute to the healthy development of children and prepare them for the challenges of the modern world.

Keywords: health, healthy lifestyles, safety, school, mental health, holistic child development.

Uvod

Zdravje je temeljna vrednota posameznika in družbe kot celote. Celostno razumevanje zdravja, ki vključuje telesno, duševno in socialno dobrobit, postaja vse pomembnejše tudi v vzgojno-izobraževalnem okviru. Otroštvo je ključno obdobje za oblikovanje zdravih življenjskih navad, saj vedenjski vzorci, ki jih posameznik razvije v zgodnjem obdobju, pogosto trajajo vse življenje. Zato ima šola izjemno vlogo pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga, krepitvi varovalnih dejavnikov in preprečevanju tveganih vedenj.

Skrb za psihofizično zdravje otrok v osnovni šoli pa ni le pedagoška in moralna obveznost, temveč tudi pravna dolžnost, ki izhaja iz nacionalne zakonodaje (Zakon o osnovni šoli, Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole) ter mednarodnih dokumentov, kot sta Konvencija o otrokovih pravicah in Smernice Svetovne zdravstvene organizacije.

Pravna ureditev varstva psihofizičnega zdravja v šolah zagotavlja preventivne ukrepe (sistematski zdravstveni pregledi, cepljenja, prehranska priporočila), psihosocialno podporo (svetovalna služba, prilagoditve za učence s posebnimi potrebami, sodelovanje z zdravstvenimi in socialnimi institucijami), varno in spodbudno učno okolje, ki vključuje preprečevanje nasilja, diskriminacije in drugih oblik tveganega vedenja. Tak sistemski okvir omogoča vzpostavitev zdravega šolskega okolja, ki podpira celostni razvoj otrok in spodbuja njihove telesne, duševne in socialne zmožnosti.

Skrb za psihofizično zdravje otrok v šoli

Na šoli se zavedamo, da je skrb za psihofizično zdravje otrok ključna za njihov celostni razvoj in dobro počutje. Poleg rednih dejavnosti v okviru rednega učnega programa izvajamo tudi dneve dejavnosti, ki so osredotočeni na spodbujanje zdravja, preprečevanje težav ter razvijanje zdravih življenjskih navad. Te dejavnosti ne le obogatijo učni proces, temveč učencem omogočajo, da se seznani z različnimi vidiki zdravja in se opolnomočijo za soočanje z izzivi, ki jih prinaša vsakdanje življenje. Na šoli organiziramo dva tehniška dneva, dan varnosti

in dan zdravja, ki ju izvajamo v sodelovanju z različnimi zunanjimi institucijami in strokovnjaki. Oba dneva sta zasnovana tako, da se učenci seznanijo z različnimi vidiki psihofizičnega zdravja, kot so telesna aktivnost, duševno zdravje, preprečevanje nasilja, zdrava prehrana in obvladovanje stresa. Dan varnosti je osredotočen na ozaveščanje učencev o različnih nevarnostih, s katerimi se lahko srečajo v vsakdanjem življenju. Ta dan je posvečen učenju, kako se zaščititi pred temi nevarnostmi, kako ravnati v kriznih situacijah ter kako razviti odgovorno in varno vedenje. Program dejavnosti vključuje sodelovanje številnih zunanjih institucij, ki obogatijo dogodek z izkušnjami, znanjem in strokovnimi nasveti.

Dejavnosti so skrbno razdeljene na starostne skupine od 1. do 9. razreda, kar omogoča, da so vsebine primerne za starostno stopnjo in razvoj učencev. Namen je, da vsak učenec, ne glede na starost, pridobi pomembne informacije, ki so razumljive in uporabne v njegovem vsakdanjem življenju. Učenci poleg teoretičnih znanj pridobijo tudi praktične izkušnje in veščine, ki jim bodo pomagale v primeru nesreč ali drugih nevarnih situacij.

V lanskem šolskem letu smo sodelovali s Prostovoljnim gasilskim društvom Lesce in Radovljica, Policijo Radovljica, Kinološkim društvom Lesce-Radovljica, Gorsko reševalno službo Radovljica in Rdečim križem Radovljica, Karitas, Amnesty International, Kriminalistično policijo in Klubom borilnih veščin Samurai, ki je izvajal delavnice samoobrambe.

Dan varnosti ima za učence številne koristi. Evalvacija dejavnosti je pokazala, da so učenci zelo angažirani in zainteresirani za učenje o varnosti in zaščiti, kar potrjuje pomen tovrstnih aktivnosti. S pomočjo strokovnjakov in interaktivnih delavnic se učenci naučijo konkretnih veščin, ki jim pomagajo pri prepoznavanju in obvladovanju nevarnih situacij.

Pozitivni učinki vključujejo povečanje občutka varnosti (Učenci pridobijo znanje o tem, kako se zaščititi pred različnimi nevarnostmi (požar, nesreče, nasilje) in se naučijo, kam se obrniti po pomoč.), večjo odgovornost (Z razumevanjem nevarnosti, kot so alkoholizem, nasilje in trgovina z ljudmi, učenci razvijajo zavedanje o pomenu zaščite sebe in drugih v vsakdanjem življenju.), razvijanje veščin za krizne situacije (Praktične delavnice in prikazi reševalnih akcij učencem omogočajo, da se v primeru nesreč naučijo pravilno ravnati. Učijo se temeljnih postopkov prve pomoči, pravilnega vedenja ob požaru, osnovnih tehnik samoobrambe ...), duševno in telesno zdravje (Delavnice o duševnem zdravju in preprečevanju nasilja učencem pomagajo razviti čustveno stabilnost, pozitiven odnos do sebe ter veščine za preprečevanje in obvladovanje stresa.), socialne veščine in sodelovanje (Aktivnosti, kot so delavnice o nasilju, socialnih veščinah in človekovih pravicah, spodbujajo sodelovanje in razumevanje med učenci.), zavedanje o spletnem svetu (Učenci so bolj opremljeni za varno uporabo interneta.).

Dan varnosti je tako pomemben prispevek k celostnemu razvoju otrok. Praktične izkušnje, ki jih pridobijo, jim omogočajo, da se bolj samozavestno spopadajo z izzivi in nevarnostmi v svojem življenju.

Cilj dneva zdravja pa je povečati ozaveščenost učencev o pomenu zdravega življenjskega sloga in fizičnega ter duševnega zdravja. Pri organizaciji sodelujemo z Zdravstvenim domom Radovljica in tako zagotavljamo strokovne vsebine, prilagojene različnim starostnim skupinam učencev, s čimer se povečuje njihova pripravljenost na obvladovanje izzivov zdravja skozi vse življenje.

Aktivnosti so razdeljene glede na starostne skupine in vključujejo različne vsebine, ki se osredotočajo na specifične tematske sklope. Za učence od 1. do 3. razreda so to teme, kot so zdrave navade, osebna higiena in zdrav način življenja, kar jim pomaga pri razumevanju, zakaj je pomembno skrbeti za svoje telo in zdravje že od zgodnjega otroštva. Učenci višjih razredov pa se ukvarjajo z bolj kompleksnimi temami, kot so preprečevanje poškodb, zasvojenost, odraščanje z obema njegovima platema (fizičnim in čustvenim), pozitivna samopodoba in stres, medsebojni odnosi ter vzgoja za zdravo spolnost.

Za učence 4. in 5. razreda izvajamo delavnice o preprečevanju poškodb, ki vključujejo osnovne informacije o varnosti pri športu, igri in vsakodnevnih dejavnostih. Za učence višjih razredov, posebej za 7. razred, smo vključili tudi delavnico, ki se osredotoča na duševno zdravje in varno rabo interneta, saj so to ključna vprašanja v današnjem digitalnem svetu. V

8. in 9. razredu pa so izvedene tudi delavnice prve pomoči, kjer učenci pridobijo osnovno znanje o tem, kako pravilno reagirati v primeru nesreče, seznanijo pa se tudi s temeljnimi postopki oživljanja. Pri organizaciji in vodenju delavnic pomagajo učitelji, ki upoštevajo, da so vsebine prilagojene starosti in potrebam učencev. Evalvacija izvedenega dneva zdravja je pokazala številne pozitivne učinke na učence: povečana ozaveščenost o zdravju (Učenci se bolj zavedajo pomena zdrave prehrane, gibanja, higiene in duševnega zdravja, kar jim omogoča sprejemanje bolj zdravih odločitev v vsakdanjem življenju.), razvijanje socialnih veščin (Z delavnicami, ki spodbujajo pozitivne medsebojne odnose in obvladovanje stresa, so učenci pridobili pomembne socialne veščine za uspešno sodelovanje in reševanje konfliktov.), praktične veščine za nujne situacije (Učenci so pridobili osnovna znanja o prvi pomoči, samoobrambi, zaščiti pred zasvojenostjo in varni rabi interneta), obvladovanje stresa in duševnega zdravja (S pomočjo delavnic so učenci opremljeni z veščinami za obvladovanje stresa in zaščito pred duševnimi težavami, ki so v današnjem času vse bolj prisotne.).

Zaključek

Dejavnosti, kot sta dan varnosti in dan zdravja, predstavljajo pomemben del šolskega življenja, saj prispevajo k celostnemu zdravju učencev. Njuna uspešna izvedba potrjuje pomen interdisciplinarnega pristopa. Z vključevanjem strokovnjakov in prilagoditvijo vsebin starosti učencev zagotavljamo, da se otroci ne le učijo, temveč tudi razvijajo praktične veščine in postanejo odgovorni posamezniki. Te dejavnosti jim omogočajo, da se zavedajo pomembnosti skrbi za svoje zdravje in varnost, ter jih opolnomočijo za življenje v sodobnem svetu.

Literatura

- Amnesty International Slovenije. (2023). Izobraževanje o človekovih pravicah. Konvencija o otrokovih pravicah. (1989). OZN.
- NIJZ. (2023). Šolski programi za promocijo zdravja. <https://www.nijz.si>
- Osnovna šola F. S. Finžgarja Lesce. (2023). Načrt življenja in dela šole v šolskem letu 2023/2024.
- Potočnik, N., & Dolenc, K. (2019). Sodobni izzivi vzgoje za zdravje v šoli. *Revija Vzgoja*.
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana. (2022). Programi za duševno zdravje v šolah.
- UNICEF. (2023). Zdravo otroštvo. <https://www.unicef.si>
- WHO. (2021). School health and youth health promotion. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/school-health>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (2007). Uradni list RS, št. 3/07, 58/11.
- Zakon o osnovni šoli. (1996). Uradni list RS, št. 12/96 s spremembami.

VPLIV INTERESNIH DEJAVNOSTI NA UČNO MANJ USPEŠNE UČENCE

Povzetek: Osnovna šola je prostor, kjer otroci pridobivajo predvsem znanje. Seveda pa je šola še mnogo več, saj se učenci tukaj učijo tudi veščin in spretnosti, ki so potrebne za uspešno delovanje v družbi. Z vstopom v šolo se otrok sreča z različnimi dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje njegove samopodobe. Ob rednem pouku se učencem v okviru razširjenega programa omogoča vključevanje v različne interesne dejavnosti. Učenci, ki so pri pouku učno manj uspešni, lahko tam lažje pokažejo svoje sposobnosti in razvijajo svoje potencialne, ki jih v okviru rednega učnega procesa ne morejo. V prispevku bom predstavila interesno dejavnost prostovoljstvo ter aktivnosti, ki smo jih izpeljali pri tej dejavnosti. Izkušnje, ki so jih sodelujoči učenci s tem pridobili, so jih obogatile in pozitivno vplivale na njihovo samopodobo. Zanimalo me je tudi, kako oni sami doživljajo interesne dejavnosti. Odgovore na to vprašanje so podali učenci, ki so vključeni v interesno dejavnost prostovoljstvo.

Ključne besede: učenci, interesna dejavnost, prostovoljstvo

THE IMPACT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES ON ACADEMICALLY LESS SUCCESSFUL STUDENTS

Abstract: Primary school is a place where children acquire knowledge. However, school is much more than that, as students also develop skills and competencies necessary for successful participation in society. Upon entering school, a child encounters various factors that influence the formation of their self-image. In addition to regular classes, the school offers students the opportunity to participate in various extracurricular activities as part of its extended program. Students who are less successful in academic subjects may find it easier to showcase their abilities and develop their potential in these activities, which they might not be able to do during regular lessons. In this article, I will present the extracurricular activity of volunteering and the activities we carried out within this program. The experiences they gained enriched them and had a positive impact on their self-image. I was also interested in how students themselves perceive extracurricular activities. The answers to this question were provided by students involved in the volunteering program.

Keywords: students, extracurricular activity, volunteering

Uvod

Poleg družine ima šola velik vpliv na posameznika ter na njegov razvoj, saj je vsak izmed nas vsaj devet let vključen v proces izobraževanja. Za večino otrok teh devet let mine brez večjih posebnosti, nekateri pa se lahko v obdobju osnovnošolskega izobraževanja spopadajo z različnimi težavami, ki vplivajo na njihov razvoj, pogled na svet in na njihovo razvijajočo se samopodobo. Danes v šoli in v družbi veliko ali celo preveč pozornosti usmerjamo v usvajanje čim večje količine učne snovi in zaradi vpisa na izbrane srednje šole dajemo velik poudarek ocenam. Te pa morajo biti vsaj prav dobre, še bolje je, če so odlične.

Kaj pa ocene sploh pomenijo in kaj nam povedo o učencu? Njihov namen je, da na pravičen in standardiziran način preverijo in ocenijo znanje učencev. Vendar pa tak sistem ne ustreza vsem enako, saj se učenci med seboj razlikujejo. Nekateri imajo boljše ali slabše zmožnosti pomnjenja, drugi so bolj ali manj motorično spretni, eni so boljši v pisnem izražanju, spet drugi na govornem področju ... (Korošec 2018). Ocene nam torej ne povedo vsega o posameznem učencu. Marsikdo kljub učenju in trudu težje doseže pozitivne ocene, saj se pri usvajanju učne snovi sooča s počasnim branjem, s težavami v razumevanju in pomnjenju snovi, lahko pa ima težave pri izkazovanju svojega znanja. Informacije, ki jih tak učenec prejema (predvsem v obliki ocen) iz okolice, običajno niso najbolj spodbudne. Takšni učenci se pogosto znajdejo v začaranem krogu neuspeha in potrebujejo pomoč, spodbudo in usmerjanje, da najdejo področje, na katerem so lahko uspešni. Učenci, ki so iz različnih razlogov učno manj uspešni in pogosto doživljajo neuspeh, se lahko počutijo potisnjene na stran in zapostavljene. Ob rednem pouku šola učencem ponuja možnost vključevanja v različne interesne dejavnosti. Tu pa lahko tudi učno šibkejši razvijejo svoja močna področja, širijo socialno mrežo in so na teh področjih uspešni.

Interesna dejavnost

Osnovne šole zraven obveznega programa izvajajo tudi razširjen program, kamor sodijo interesne dejavnosti. Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira zunaj šolskega pouka z namenom, da bi učencem omogočila odkrivanje in razvijanje njihovih interesov ter jih praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. (Kolar 2008).

Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnosti prostovoljno. Šola jim s pomočjo mentorjev pomaga pri izboru in oblikovanju programa interesnih dejavnosti, strokovno izvaja in evalvira delo ter zagotovi delovanje v prijetnem in sproščenem vzdušju.

Interesne dejavnosti omogočajo uresničevanje več splošnih vzgojno-izobraževalnih ciljev. Nekateri izmed teh so naslednji:

- učenci se za aktivnosti odločajo po lastni presoji in izbiri,
- razvijajo lastne interese in sposobnosti,
- razvijajo miselne procese, ki omogočajo širjenje in uporabo znanja in pripomorejo h globalnemu razumevanju,
- pridobljena znanja in sposobnosti usmerjajo v odgovorno ravnanje v naravnem okolju in družbenem življenju,
- se moralno, intelektualno in osebno razvijajo,
- spoznavajo in razvijajo spoštovanje do sebe in drugih,
- medsebojno komunicirajo in razvijajo socialno-komunikacijske spretnosti in veščine,
- spoznavajo poklicne interese,
- spoznavajo potrebe po koristni in kulturni izrabi prostega časa itd. (Kolar 2008, str. 5)

Na naši šoli ponujamo širok nabor interesnih dejavnosti, ki pokrivajo različna področja. Tako lahko učenci izberejo tisto, ki jim je najbližje in s katero lahko razvijajo ali nadgrajujejo svoje interese in sposobnosti.

Prostovoljstvo

Med ponujenimi dejavnostmi na naši šoli izvajamo tudi interesno dejavnost prostovoljstvo. V le-to se lahko vključijo tisti učenci od 6. do 9. razreda, ki jih veseli delo z ljudmi in so jim pripravljeni pomagati. V okviru te dejavnosti izvajamo različne aktivnosti, s katerimi razvijamo empatijo, prijaznost in sprejemanje ter krepimo vrednote solidarnosti. Kaj je prostovoljsko delo? Definicija pravi: »Prostovoljsko delo je delo, ki ga posameznik po svoji svobodni volji in brez pričakovanja plačila ali neposrednih ali posrednih materialnih koristi zase opravlja v dobro drugih ali v splošno korist.« (Gladek 2015, str. 15) Prostovoljstvo ima velik pomen za prejemnike pomoči in za učence prostovoljce. V različnih prostovoljnih aktivnostih prostovoljci razvijajo svoje osebne lastnosti ter osebno in socialno dozorevajo. Skozi prostovoljno delo učenci izboljšujejo kakovost svojega lastnega življenja kot sočloveka in doprinašajo k oblikovanju bolj zdrave družbe. Izkušnje, ki jih pridobivajo z opravljanjem prostovoljnega dela, jih lahko dobro pripravijo na soočanje z različnimi lastnimi življenjskimi preizkušnjami in imajo preventiven pomen. (Mikuš Kos 1999, str. 68)

Kako poteka naše delo?

1. V začetku šolskega leta pripravimo predstavitev dejavnosti za učence in jih povabimo, da se nam pridružijo.
2. Na prvem srečanju skupaj oblikujemo načrt dela in aktivnosti, ki bi jih želeli izpeljati. Te aktivnosti so sledeče:
 - igralno-učne urice v oddelkih podaljšanega bivanja 1. in 2. razreda (učenci višjih razredov pomagajo mlajšim pri opravljanju domačih nalog, z njimi igrajo družabne igre in jih učijo pravil igranja; v okviru projekta Simbioza pomagajo mlajšim učencem pri računalniškem opismenjevanju);
 - sodelovanje z Domom upokojencev (prostovoljci v prednovoletnem času izdelajo voščilnice, ki jih nato s pomočjo zaposlenih razdelijo tistim stanovalcem doma, ki nimajo sorodnikov, ter jim s tem polepsajo praznike);
 - organizacija zbiralne akcije hrane in igrač za živali (zbrano hrano in igrače smo predali

Društvu proti mučenju živali in Društvu Grajske tačke);

- Jaz tebi - ti meni, akcija zbiranja družabnih iger in knjig, ki jih učenci več ne potrebujejo vin si jih lahko izposodijo drugi učenci (prostovoljci so poskrbeli za ureditev kotička, kjer je potekala izmenjava);

- v sodelovanju s knjižničarko smo ob svetovnem dnevu knjige in avtorskih pravic izpeljali knjižno izmenjavo po načelu »kolikor knjig prineseš, toliko jih odneseš«;

- čiščenje okolice šole in okolice avtobusnega postajališča (skrb za varstvo okolja in ohranjanje čiste narave je zelo pomembna; prostovoljci skušamo s pozitivnim zgledom vplivati na ostale učence);

- sodelovali smo v vseslovenski prostovoljski akciji Dan za spremembe ter izpeljali delavnico z naslovom Skupaj zmoremo več, kjer smo moči združili nadarjeni in prostovoljci (razmišljali smo, kaj lahko kot posamezniki in kot družba storimo za boljše počutje vseh nas; med drugim smo napisali prijazna, pozitivna in spodbudna sporočila, ki smo jih nato razdelili (»podtaknili«) v garderobne omarice naključnih učencev šole in jim s tem polepšali dan). Z vsemi temi aktivnostmi pridobivamo izkušnje in nova znanja. Krepimo občutek lastne vrednosti, ker vemo, da smo nekaj spremenili v dobro smer. (Gladek, 2015)

Pa še nekaj vtisov učencev prostovoljcev, ki so odgovorili na naslednji vprašanje.

Kaj me pri prostovoljnem delu najbolj veseli in kaj me moti? Kako se počutim v vlogi prostovoljke/prostovoljca?

- Najraje se družim in pomagam mlajšim učencem. Nič me posebej ne moti. V vlogi prostovoljke zelo uživam - dober občutek, ko veš, da nekomu pomagaš! Hana

- Pri prostovoljstvu mi je najbolj všeč, da lahko pomagam drugim in še zraven pridobim čudovite izkušnje. Pri prostovoljnem delu me nič ne moti. V vlogi prostovoljke se počutim dobro, saj naredim nekaj dobrega za druge brez plačila ali vračila. Lana

- Pri prostovoljnem delu me najbolj veseli to, da lahko nudim pomoč drugim, se naučim kaj novega in spoznam oz. krepim medosebne odnose. Pri prostovoljnem delu me ne moti nič, ker rada pomagam drugim ljudem in se ob tem učim ter rastem. Kot prostovoljka se počutim v redu, saj imam priložnost pomagati drugim. Mia

- Pri prostovoljnem delu me najbolj veseli biti z otroki in se igrati z njimi, najmanj pa me veseli, ko nekateri otroci ne sodelujejo v igri, ki se jo igramo. V vlogi prostovoljca se počutim zelo v redu, saj se rad ukvarjam z otroki. Nik

Zaključek

Osnovna šola je prostor, ki pomembno zaznamuje vsakega posameznika, ki je vanjo vključen. V šoli se učenci ob pridobivanju znanja učijo tudi različnih veščin in gradijo svojo osebnost. Interesne dejavnosti so priložnost, da tudi učno manj uspešni učenci pokažejo svoje sposobnosti, saj v okviru le-teh razvijamo tudi tista področja, na katerih pri rednem pouku ni toliko poudarka, v življenju pa so izrednega pomena. Pomembna so za opolnomočenje učno manj uspešnih ali neuspešnih učencev. Prostovoljstvo je zagotovo ena izmed teh dejavnosti, saj lahko vsak učenec, ki je prostovoljec, naredi nekaj dobrega za drugega in je cenjen zaradi tega, kar je naredil. (Gladek 2015, str. 35) Različne aktivnosti pri učencih spodbujajo socialne interakcije, omogočajo jim razvijati svoje talente, pridobivati dodatna znanja, prispevajo k razvijanju ustvarjalnosti ter h krepitvi samopodobe.

Literatura

Gladek, N. (2015). ABC prostovoljstva v šolah. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva.

Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo [Elektronski vir]. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo. Način dostopa (URL): http://www.mss.gov.si/si/delovna_podrocja/osnovnosolsko_izobrazevanje/program_devetletne_osnovne_ole/abecedni_seznam_izbirnih_predmetov_v_devetletni_osnovni_soli/ Pridobljeno 30. 3. 2025.

Korošec, T. (2018). Česa šolske ocene ne povejo o vašem otroku? Spletni vir:<https://www.psihara.si/cesa-solske-ocene-ne-povejo-o-vasem-otroku/>. Pridobljeno 30. 3. 2025.

Mikuš Kos, A. (1998). Prostovoljno delo v šolstvu. Ljubljana: Združenje Slovenska filantropija.

ALI SO NEŽELENE OBLIKE VEDENJA NASILJE?

Povzetek: Na osnovni šoli s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom in v oddelkih posebnega programa že nekaj let opažamo vse več nasilja: verbalnega, psihičnega ter tudi fizičnega. Pri učencih se izraža kot avtoagresija, agresija do drugih učencev, do delavcev šole, do staršev ter do predmetov v okolju, kjer se gibljejo. V šolskem prostoru najpogosteje govorimo o neželenih oblikah vedenja. Med učence s takimi oblikami vedenja sodijo v veliki meri učenci z avtizmom ter učenci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Zavedamo se, da je pomembno razumevanje otrokovega vedenja v širšem kontekstu in iskanje vzrokov za takšno vedenje. Le tako lahko pomagamo otroku in posledično vsem, ki so z njim v stiku. Smo pa zaradi velikega porasta poškodb učencev in zaposlenih zaskrbljeni in vztrajno iščemo rešitve.

Ključne besede: otroci z avtizmom, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, neželene oblike vedenja, nasilje

ARE UNWANTED FORMS OF BEHAVIOR VIOLENCE?

Abstract: In last years violence has been on the increase at our special needs school, which provides customized basic school programmes. An increase in verbal, mental and physical violence in students has been noted, expressed as auto-aggression, aggression towards other students, school workers, parents, and the environment in which students move. In the school environment, we most often talk about unwanted forms of behavior. Students with such behaviors are largely students with autism and students with emotional and behavioral disorders. To efficiently provide help and support to these students and those in contact with them, it is important to understand such behaviour in a broader context and find the causes for it. However, we are concerned about the significant increase in injuries to students and employees and are persistently looking for solutions.

Key words: children with autism, children with emotional and behavioral disorders, unwanted forms of behaviour, violence

Uvod

V OŠ Kozara Nova Gorica izvajamo javno veljavne vzgojno-izobraževalne programe za otroke s posebnimi potrebami. In sicer:

- prilagojeni izobraževalni program vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom (učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju),
- posebni program vzgoje in izobraževanja (učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju) in
- prilagojeni program za predšolske otroke s posebnimi potrebami.

Izvajamo tudi strokovno pomoč v zavodu in drugih vzgojno-izobraževalnih zavodih na območju občin ustanoviteljic in okolici, v katere so z zapisnikom multidisciplinarnega tima usmerjeni otroci oziroma z odločbo pristojnega organa učenci s posebnimi potrebami.

V zadnjih letih opažamo na šoli vse več nasilja: verbalnega, psihičnega ter tudi fizičnega, ki ga učenci izražajo kot avtoagresijo, agresijo do drugih (učencev, zaposlenih, tudi staršev doma), ter do predmetov v okolju, kjer se gibljejo. V šoli ne govorimo o nasilju učencev, ampak o neželenih oblikah vedenja. Med učence s takimi težavami sodijo predvsem učenci z avtizmom ter učenci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (v nadaljevanju z ČVM). V nadaljevanju bom prikazala, da prihaja ob neželenih oblikah vedenja tudi do poškodb učencev in zaposlenih. Ob tem se sprašujem ali so neželene oblike vedenja nasilje? Do katere mere je to dopustno? Kako lahko take oblike vedenja preprečimo oz. omilimo? Kako zaščitimo učence in sebe? Kakšne posledice puščajo neželene oblike vedenja na učencih, ki to opazujejo oz. so celo deležni poškodb sošolcev? S kolegicami smo naredile že več internih raziskav, da bi odgovorile na ta vprašanja. Potek ene raziskave in odgovore bom podala v nadaljevanju.

Nezaželene oblike

Prav pri učencih z avtizmom in učencih s ČVM se pogosto soočamo z neželenimi oblikami vedenja, ki so lahko nevarne zanje, za druge in okolico. Te oblike vedenja poskušamo razumeti z drugačnega zornega kota.

Opredelitev pojma »neželene oblike vedenja«

Neželene oblike vedenja so socialno nesprejemljive oblike vedenja pri otroku, mlajšem učencu. Poskušamo jih razumeti kot način komunikacije, ki je žal neustrezna. Zato je potrebno poiskati možne vzroke, pripraviti načrt obravnave in sprotno evalvirati.

Med oblike neželenega vedenja uvrščamo:

- Samopoškodbeno vedenja, avtoagresija, ki se lahko izražajo kot so:

grizenje samega sebe, udarjanje z glavo ob zid ali tla, udarjanje samega sebe z lastnimi rokami ali s katerim koli drugim delom telesa (klofutanje, udarci po glavi,...), praskanje samega sebe, zaužitje predmetov, ki ne predstavljajo hrane, vtikanje predmetov v nos, ušesa, zadnjično odprtino, puljenje las, škripanje z zobmi, ščipanje in grizenje samega sebe...

- Uničujoča, agresivna vedenja do drugih kot so:

brcanje, udarjanje, potiskanje, grizenje, grabljenje ali vlečenje (tudi igrač, hrane od drugih), praskanje, ščipanje, verbalno žaljenje, ustrahovanje, preklinjanje, pljuvanje, uničevanje in metanje stvari (npr. trganje oblačil, metanje stolov...)...

- Stereotipna vedenja, ki so lahko agresivna in tudi moteča do okolice kot so:

kričanje, piskanje, škripanje, guganje, zibanje, ponavljajoči se gibi telesa, vonjanje predmetov ali lastnega telesa, mahanje ali stresanje z rokama, manipuliranje s predmeti (npr., vrtenje), ponavljajoči gibi rok ali prstov, korakanje, skakanje, tekanje, odbijanje, drgnjenje samega sebe, strmenje v roke ali predmete, bizarni položaji telesa, ploskanje z rokama, grimase, seksualizirano vedenje...

- Beg, izogibanje kot:

Beg iz razreda ali iz šole, skrivanje po šoli, uhajanje na sprehodih...

Interna raziskava – Beleženje neželenega vedenja učencev

V oddelkih posebnega programa kamor so vključeni otroci in mladostniki z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju in pridruženimi motnjami, se velikokrat soočamo z neželene oblikami vedenja kot so podana zgoraj. Zato smo se na šoli, v okviru aktiva strokovnih delavcev, ki delamo z učenci z avtizmom, odločili, da bomo tri mesece beležili pojavljanje neželenega vedenja učencev, ki se navzven izraža in ga tudi doživljamo kot nasilje. Podatke smo beležili strokovni delavci, ki se vsakodnevno srečujemo z neželene oblikami vedenja.

Beležili smo:

1. Kateri učenec izvaja nasilje (učenec z avtizmom ali učenec z drugimi motnjami)?
2. Nad kom ali čim izvaja nasilje (učenci, zaposleni, predmeti,...)?
3. Kaj bi lahko sprožilo nasilje?
4. Obliko nasilja (psihično in fizično oz. verbalno in neverbalno).
5. Reakcijo odraslega ob nasilju.
6. Posledice reakcije odraslega.

Zbrani podatki so bili sledeči:

1. Neželeno vedenje zaznavamo predvsem pri učencih z avtizmom in učencih s ČVM.
2. Največkrat gre za avtoagresijo, sledi nasilje do zaposlenih in do predmetov, nato še do sošolcev (glej tabelo spodaj).
3. Velikokrat so neželene oblike vedenja pri učencih sprožile naše zahteve, kot so: "vsiljujemo" jim naš svet in način dojemanja sveta; ne govorimo njihovega jezika in zahtevamo, da razumejo našega; ne zmoremo jim nuditi dovolj možnosti in časa za procesiranje informacij. Otrok s svojim vedenjem lahko želi nekaj doseči (pozornost, predmet), zbežati stran (od dela, materiala, osebe). Neželeno vedenje je lahko odziv na otrokov senzorni svet. Lahko so v ozadju okoliščine, za katere ne moremo vedeti. Lahko sploh ne najdemo vzroka, ker je odziv na nek dražljaj vedno drugačen.
4. Največ se je pojavljalo fizično nasilje (ščipanje, grizenje, cukanje, pljuvanje,...).
5. Pri reševanju agresivnih izpadov smo morali fizično poseči vmes.
6. Posledica reakcije odraslega je pri učencu največkrat jok, trma, nesodelovanje, neodzivnost učenca,...

OBLIKE NASILJA			
učenci z avtizmom		ostali učenci (s ČVM, drugimi težavami...)	
nad odraslimi	nad učenci	nad odraslimi	nad učenci
-ščipanje (roke, noge, prsa, trebuh, hrbet) -praskanje -metanje ob tla -vlečenje oblačil -brcanje (v obraz oz. kamor pade) -lasanje -vpitje, kričanje -se ne premakne z mesta -grizenje -skakanje na druge -potiskanje -skakanje za vrat -boksanje -stiskanje rok -udarec učitelju -močno odrivanje -grožnje	-ščipanje (v vrat, roko) -porivanje -praskanje -grizenje -kraja hrane (otrok ima dieto in zaužitje druge hrane lahko povzroči zdravstvene težave) -skakanje na druge -skakanje za vrat -lasanje -boksanje -stiskanje rok -udarec učencu -močno odrivanje -grožnje	-pljuvanje -verbalno nasilje -preklinjanje, kričanje, zmerjanje -nespoštljivo vedenje do učiteljev -neprimerne izjave učiteljem (na primer: seksualne izjave, kletvice);	-pljuvanje -klofutanje -otipavanje spolovila -udarjanje po glavi in drugod -brcanje -ščipanje -boksanje -zvijanje rok -grožnje -zmerjanje -nestrpnost do učencev drugih narodnosti; -neprimerne izjave (na primer: te bom ubil, beži se ubit, ti bom odrezal glavo); -izzivanje sošolcev z neprimernimi izjavami (polži školjko, butni se z glavo ob zid ipd.);
- izbruhi ob čustvenih tiskah (udarjanje z nogo ob mizo, udarjanje šolske lastnine z različnimi predmeti, metanje stvari po razredu, loputanje z vrati, kričanje); -beg iz učilnice -zaužitje neprimernih stvari (poje celo lepilo) -ropotanje s stolom -izbruhi besa -butanje s predali -obsesija z določenimi stvarmi, ki zelo motijo tudi pouk; -zelo oteženo sledenje šolskemu delu, zaradi lastnih kompleksov ter tudi zaradi nemira, ki ga povzročajo drugi učenci (navadno učenci z ČVM).		-neprimerne besede, povedi, celi recitali -žaljenje, poniževanje, zasmehovanje	

Kje vidimo strokovni delavci težave?

- Neprimerni prostorski pogoji. Prostorska stiska, gneča v razredu dodatno draži učence, ki so senzorno občutljivi, ter je lahko tudi vzrok za napad, agresivno ali avtoagresivno vedenje.
- Ni možnosti umika učenca. Zaradi velikega števila učencev v oddelkih se je težko individualno posvetiti učencu. Malo učencev je, ki imajo samo lažjo ali zmerno motnjo, kot piše v strokovnem mnenju. V glavnem gre za učence s kombiniranimi motnjami.
- Veliko težavo predstavlja sporazumevanje s tujimi učenci s ČVM in tujimi učenci z avtizmom ter njihovimi starši. Tako ne dobimo informacij kako se otrok počuti doma, ali prejema zdravila, ali se tudi doma pojavljajo neželene oz. nasilne oblike vedenja, ali je spal,...
- Nimamo ustreznih pogojev za delo z učenci, ki izražajo neželene oblike vedenja. Tu mislim predvsem na zadostno število ustreznega kadra in spremljevalcev.
- Zaščita sošolcev: Sošolci dnevno gledajo in spremljajo nasilje v razredu. Kam umakniti nasilnega učenca? Kako zaščititi ostale učence?
- Zaščita oz. pomoč zaposlenim: Zaposleni, ki delajo v razredih, oddelkih, kjer je prisotno veliko neželenih oblik vedenja s strani učencev, so večkrat na robu psihofizičnih zmogljivosti. Tudi zbolevali in izgorevali. "Je prav, da se tisti, ki dela v tem razredu in je strokovno usposobljen, sprijazni, da bo tepen, zbrcan, obgrizen, poščipan?" sprašuje strokovna delavka. "Fizična posledica izgine. Ostane pa psihična bolečina, večinoma nepredelana, potisnjena stran."

- Premalo znanja na področju razumevanja in pristopa do reševanja neželenih/nasilnih oblik vedenja pri učencih.

Z vsem tem se soočamo učitelji v okviru strokovnih skupin in aktivov. Tekom šolskega leta izvajamo redna srečanja, kjer vedenja obravnavamo, iščemo vzroke in oblike pomoči ter redno sodelujemo s starši in tudi z zunanjimi institucijami. Da opozorimo na resnost problema, smo tudi dokumentirali posledice neželenih oblik vedenja s fotografranjem.

Že vrsto let poskušamo sam vzgojno izobraževalni proces prilagoditi v največji možni meri in z vsem dodatnim znanjem, ki smo si ga pridobili, pri tem pa smo seveda dolžni upoštevati normative in standarde, ki nam jih določa zakonodajalec. Zavedamo se, da smo prav tako dolžni slediti učnim načrtom. Upoštevati moramo vsa zakonska določila, ki določajo življenje in delo na šoli, kot je naša. V aktih šole imamo zapisane protokole ukrepov v primeru pojava neželenega vedenja. Strokovni delavci se tako udeležujemo dodatnih izobraževanj in aktivno sodelujemo s starši. V okviru strokovnih skupin obravnavamo tematiko varnosti in nasilja, sprejemamo potrebne sklepe, ter načrtujemo delo z namenom izboljšati pogoje dela in preprečiti oz. vsaj omiliti neželene oblike vedenja, ki se lahko kažejo kot nasilje. V individualiziranih programih učencev načrtujemo prilagoditve, metode in oblike dela s posameznim učencem z namenom zmanjševanja neželenih oblik vedenja in učenja ustrežnejših oblik vedenja ter jih udeležujemo pri delu z otrokom. Podporo nudimo tudi spremljevalcem in varuhom.

Pri svojem delu dnevno opažamo ogromno samopoškodbenega vedenja, avtoagresije, uničevanja inventarja, izbruhov in napadov na druge osebe... Vidimo in oskrbimo buške, rane, ugrize, uščipec, ureze otrok in odraslih... Vidimo pa tudi strah v očeh sošolcev, ki doživljajo nenavadno, tudi nasilno vedenje sošolca (kričanje, butanje, uničevanje lastnine, napade...) in nimajo možnosti, da bi se umaknili v drug prostor ali zavarovali svojo lastnino. Hkrati pa je opaziti zaskrbljujoče dejstvo, da učenci po določenem času opazovanja vedenja svojega sošolca, ki je nasilen, nanj sčasoma sploh navidezno ne odreagirajo več, ampak ga že jemljejo kot nekaj običajnega. Vemo pa, da pušča na njih uničujoče posledice, saj se te izkušnje vtisnejo v njihov psihični aparat. Nasilje "normalizirajo", kar zopet lahko vodi do večje tolerance nasilja nad njimi samimi ali posledično do normalizacije njihovega nasilnega vedenja nad drugimi (sošolci, učitelji, domačimi itd.). Naša dolžnost je, da v prvi vrsti zagotovimo varnost vsakega udeleženca vzgojno izobraževalnega procesa. To nam je velikokrat, zaradi neustreznih prostorskih in kadrovskih pogojev dela, onemogočeno.

Zaključek

Otroci z avtizmom ali otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami postanejo odrasli z avtizmom ali odrasli s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Naš cilj je razumeti in pomagati jim, jih pripraviti, učiti in naučiti veščin, da se bodo čim uspešneje vključili v družbo. Pravico imajo do neodvisnega in polnega življenja znotraj njihovih sposobnosti in posebnosti, ki jih moramo upoštevati. Kaj moramo za to narediti? Investicija, čeprav draga, za delo z in za otroka z avtizmom in ČVM, je cenejša, kot bo stala pomoč, ki jo bo potreboval, ko odraste, če tega ne naredimo. (Perić, Lozej 2019, stran 19). Obenem se moramo zavedati, da otroku z avtizmom ali otroku s ČVM ne moremo pomagati, če ne pomagamo tudi staršem in družini. Poleg ozaveščanja so potrebne temeljite spremembe na sistemski ravni in sodelovanje šolstva, zdravstva in sociale. Starši se dnevno obračajo na nas z vprašanji, kako odreagirati pri neželenem vedenju svojega otroka. Starši, ki so poučeni o ustreznih oblikah in metodah dela z otrokom, želijo, da te uporabimo tudi v šolskem okolju, kar pa zaradi normativov in standardov dela ni vedno mogoče. Otrok z avtizmom in otrok s ČVM potrebujeta usposobljenega spremljevalca, ki bo otroku nudil pomoč (ne samo fizično). Potrebujemo ustrezno usposobljene strokovnjake za delo z otroki z avtizmom. Potrebna je pomoč staršem in družini. In če poskušam odgovoriti na vprašanje »Ali so neželene oblike vedenja nasilje?« bi rekla, da za učenca, ki vedenja izvaja NE, za vse, ki spremljajo/mo, doživljajo/mo pa je to nasilje. Še vedno velja ničelna toleranca do nasilja.

Literatura

- Bezenšek, A. (2019). Model izobraževanja specialnih in rehabilitacijskih pedagogov o vedenjskem pristopu za delo z otroki z motnjami avtističnega spektra. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Perić, E., Lozej T. (2019). Avtizem – pogled skozi ledeno goro. Interno gradivo OŠ Kozara Nova Gorica. Zveza za avtizem Slovenije. (b.l.). Dostopno na: <https://www.zveza-avtizem.eu/>
- Bratuš, A. K. et. al. (2024). Priročnik za delo z avtizmom od predšolske vzgoje do zaposlitve. Žalec: Zveza nevladnih organizacij za avtizem Slovenije.

VAROVALNI DEJAVNIKA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK NA PODRUŽNIČNI ŠOLI

Povzetek: Otroci in mladostniki so v sodobni družbi pogosto izpostavljeni različnim stresnim dejavnikom tako doma kot v šoli. Ker pa tu preživijo dobršen del dneva, je pomembno, da je šolsko okolje spodbudno, varno in vključujoče – to pomeni, da se vsi dobro počutijo in čim več naučijo. Podružnične šole imajo pomembno vlogo pri oblikovanju pozitivnega učnega in socialnega okolja za otroke. Zaradi manjšega števila učencev, kakovostnejših medosebnih odnosov in večje povezanosti z lokalno skupnostjo lahko nudijo prednosti pri ohranjanju in krepitvi psihofizičnega zdravja otrok. Na naši šoli skrbimo za zdrav življenjski slog, ker se zavedamo pomena gibanja tako med odmori kot med poukom. Otrokom nudimo podporo vrstnikov v obliki tutorstva in z različnimi dejavnostmi skrbimo za dobro komunikacijo in sodelovanje z lokalno skupnostjo. Predpostavljamo, da je obiskovanje podružnične šole eden od dejavnikov, ki pripomore k dobremu počutju in psihofizičnemu zdravju otrok in mladostnikov.

Ključne besede: gibanje, medvrstniška pomoč, komunikacija, lokalna skupnost

PROTECTIVE FACTORS OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AT THE SUBSIDIARY SCHOOL

Abstract: In modern society children and adolescents are often exposed to various stress factors, both at home and at school. However, since they spend a good part of the day here, it is important that the school environment is supportive, safe and inclusive, so that everyone feels good and learns as much as possible. Subsidiary schools play an important role in creating a positive learning and social environment for children. Due to the smaller number of pupils, better interpersonal relationships and greater connection with the local community, they can offer advantages in maintaining and strengthening the psychophysical health of children. At our school, we take care of a healthy lifestyle, because we are aware of the importance of movement both during breaks and during lessons. We offer children peer support in the form of tutoring and through various activities we ensure good communication and cooperation with the local community. We assume that attending a subsidiary school is one of the factors that contributes to the well-being and psychophysical health of children and adolescents.

Key words: movement, peer support, communication, local community

1 Uvod

Šola kot ustanova pomembno prispeva k psihofizičnemu zdravju otrok, saj jim pomaga razviti različna znanja in pridobiti socialne veščine. Tu se zadržujejo veliko časa s svojimi vrstniki in skupaj z njimi pridobivajo nove izkušnje. Če bo otrok oziroma mladostnik v šoli nesrečen, bo izgubil voljo do obiska ali celo razvil strah pred šolo. Dalj časa trajajoča negativna čustva lahko vplivajo na njegovo duševno zdravje. Mikuš Kos navaja, da je duševno zdravje koncept za sestavine, lastnosti, za katere imamo v običajnem človeškem jeziku drugi besednjak – zadovoljstvo, srečo, notranji mir, občutek varnosti, sprejetosti in koristnosti. Torej so za duševno zdravje pomembni samopodoba, samozaupanje in samozavest. K dobremu duševnemu zdravju učencev v šoli pripomorejo učitelji, vrstniki, ravnatelj, socialna delavka in ostali zaposleni. »Šola bi vsakemu otroku in mlademu človeku morala zagotoviti uspešno edinstveno opremo za življenje. Potrebujemo šole, ki gradijo na viziji, da je lahko vsak učenec uspešen v šoli – v šoli, ki je od vseh«. (Čačinovič Vogrinčič, 2013, str. 11)

Na 9-letni podružnični šoli, ki jo letos obiskuje 34 učencev, se zavedamo, kako velik vpliv ima lahko šola na psihofizično zdravje otrok. Kljub temu da naša šola stoji na podeželju in imamo manjše število otrok, se srečujemo z različnimi problemi in stiskami otrok in mladostnikov. Zaradi majhnosti pa se težave prej opazijo in se jih lahko začne reševati zelo zgodaj. Ker pa stremimo tudi k temu, da naši učenci šolo dojemajo kot vzgojno-izobraževalno ustanovo, ki jim najprej nudi kakovostno znanje in spodbuja kritično mišljenje, se trudimo s pomočjo staršev in lokalne skupnosti sooblikovati vzgojni del, ki je tudi zelo pomemben. Prav tako imamo možnost individualnega pristopa k učencem, kar pomaga preprečevati vedenjske težave. Zavedamo so pomena gibanja, saj so današnji otroci precej nemirni in potrebujejo dejavnosti, ki jih razbremenijo. Vsi ti dejavniki pripomorejo k izgradnji empatične

osebnosti, ki se bo dobro znašla v sodobnem svetu in znala premagovati življenjske izzive.

2 Varovalni dejavniki

Živimo v hitro spreminjajočem se svetu, kar ima velik vpliv na nas ljudi, tako starejše kot mlade, saj smo prisiljeni k čim hitrejši prilagoditvi na nove načine življenja. Mladi na različne načine obvladajo stisko. »Proces obvladovanja je odvisen od otrokove ranljivosti, odpornosti in od pomoči okolja«. (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000) Znanje o varovalnih dejavnikih in dejavnikih tveganja ponuja boljše razumevanje o vplivih na razvoj težav v duševnem zdravju. »Ugotavljanje zaščitnih dejavnikov in procesov ter vnašanje le-teh v otrokovo življenje predstavlja uporaben in obetaven pristop krepitve duševnega zdravja ter preprečevanja psihosocialnih motenj«. (Mikuš Kos, 1999, str. 30) Redna telesna dejavnost dokazano prispeva k boljšemu duševnemu počutju, zmanjšuje stres ter povečuje koncentracijo učencev. Medvrstniška pomoč povečuje občutek varnosti, pripadnosti in krepí duševno odpornost učencev. Dobra komunikacija in sodelovanje z lokalno skupnostjo pozitivno vpliva na otrokovo samozavest in socialne kompetence.

2. 1 Gibanje

Pomanjkljivost današnjih učencev je, da se večinoma v prostem času ne gibajo dovolj. Klasično poučevanje pa tudi ne predvideva veliko aktivnost, največkrat učenci sedijo, učitelji pa razlagamo. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, varuje in krepí človekovo zdravje tako telesno kot duševno. Tudi učitelji na naši šoli se zavedamo, da sta zdravje in gibanje pomembna člena, ki vplivata na dobro počutje vseh učencev. Zato smo nekatere učiteljice, ki učimo na podružnični šoli, v sodelovanju z vodjo šole, razmišljale, katere oblike gibanja je možno dodatno vnesti v naše šolsko okolje. Nekateri učenci zelo hitro pridejo v šolo, zato smo uvedli jutranje aktivnost. Najraje se igrajo igre z žogo, in sicer »dodgebol«, ki je podoben igri med dvema ognjema. Cilj te igre je izločiti vse igralce nasprotne ekipe. Ker je to moštvena igra, morajo sodelovati med seboj, predvsem pa spoštovati pravila (npr. ciljanje pod rameni, če si zbit, greš ven iz igre brez prerekanja ...) Igra z žogo je na vrsti tudi zadnji del glavnega odmora. Zanimivo je, da starejši učenci v svoje moštvo zelo radi sprejmejo tudi mlajše učence in so do njih tudi zaščitniški. Tako se med njimi vzpostavi odnos, ki lahko traja do konca osnovne šole. Želja vseh otrok je, da bi bili sprejeti, zato jim lahko preko igre omogočimo, da se postopoma vključijo, se razgibajo, razvijajo koordinacijo, in se hkrati učijo tudi spoštovanja in solidarnosti.

2. 2 Medvrstniška pomoč

Tutorstvo kot oblika medvrstniške pomoči in podpore se v sodobni vzgojno-izobraževalni praksi uveljavlja kot učinkovit pristop k razvijanju sodelovalnih odnosov med učenci, spodbujanju osebnostnega razvoja in izboljševanju učne uspešnosti. Na podružnični šoli, kjer so učni pogoji zaradi manjšega števila učencev in kombiniranih oddelkov specifični, ima tutorstvo dodatno dimenzijo – omogoča boljšo socialno integracijo učencev in krepí občutek pripadnosti šolski skupnosti. Tutorstvo torej opredeljujemo kot načrtno obliko individualne ali skupinske pomoči, ki jo nudi učenec drugemu učencu ali skupini učencev. Gre za odnos, ki temelji na medsebojnem zaupanju, spoštovanju ter pripravljenosti za sodelovanje in pomoč. Tutorstvo je lahko usmerjeno v učno podporo, socialno vključevanje, čustveno oporo ali splošno orientacijo v šolskem prostoru.

Zaradi manjših učnih skupin in večje povezanosti med učenci je organizacija tutorstva na podružnični šoli pogosto bolj fleksibilna in prepletena z vsakodnevnim življenjem šole. Učiteljski zbor in specialna pedagoginja izberejo učence, ki bi pri svojem napredku, socialni vključenosti ali čustveni stabilnosti lahko pridobili z dodatno podporo vrstnikov. Tutorji pa se tudi ob spodbudi učiteljev prijavijo sami, in to so praviloma učenci višjih razredov, ki izkazujejo čustveno zrelost, empatijo in pripravljenost na odgovorno sodelovanje. Pred začetkom izvajanja so deležni ustrezne priprave, kjer se seznani s cilji tutorstva, oblikami

pomoči in načini učinkovite komunikacije. S pomočjo specialne pedagoginje se razdelijo v pare, pri povezovanju se upoštevajo tudi osebnostne lastnosti, interesi ter morebitne predhodne izkušnje sodelovanja. Večinoma se učijo snov, ki je za njih težje razumljiva, starejši lahko berejo mlajšim učencem, včasih pa se skupaj igrajo družabne igre.

Srečujejo se v okviru varstva, razrednih ur, lahko tudi po pouku. Učitelji spremljajo napredek obeh udeležencev tutorstva, nudijo podporo tutorjem ter po potrebi prilagajajo oblike sodelovanja. Pomembna je tudi redna evalvacija procesa, pri kateri sodelujejo tako učitelji kot učenci. Tutorji tako krepijo občutek odgovornosti in samozavesti, razvijajo komunikacijske in organizacijske spretnosti ter utrdijo lastno znanje. Učenci so bolj motivirani in pridobijo občutek sprejetosti. Tutorstvo na podružnični šoli predstavlja izjemno priložnost za razvoj medosebnih vezi, osebno rast učencev in oblikovanje podpornega učnega okolja.

2. 3 Komunikacija in sodelovanje z lokalno skupnostjo

Komunikacija je ena od najstarejših in najpomembnejših veščin človeka, ki si jo poslužujemo vsak dan, včasih bolj, včasih pa manj uspešno. Dobra komunikacija in uspešno sodelovanje sta v današnjem svetu pogoj za doseganje zastavljenih ciljev. Vsi zaposleni na naši podružnični šoli se trudimo za topel, prijazen in korekten odnos z vsemi, kar prav gotovo olajša komunikacijo. Pomembno vlogo ima vodja šole, ki skrbi za uspešno koordinacijo komunikacijske mreže med različnimi deležniki in s svojo vizijo udejanja kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. V šolskem prostoru se oblikuje mreža komunikacij, ki je v prvi vrsti ustvarjena iz formalnih oblik komunikacije šole s starši: svet staršev, roditeljski sestanki, govorilne ure. Nosilci povezovanja pa so različni: vodstvo šole, razredniki, posamezni učitelji, starši sami, šolska svetovalna služba. In ta mreža komunikacij ustvarja kolektivno klimo in medosebne odnose. Bolj ko je komunikacija osebna, boljše je sporazumevanje. Vsi udeleženci pa zaznavajo sporočila drugih preko svojih življenjskih izkušenj, lastnega poznavanja okolja, tradicije, vrednot, stališč, prepričanj in predsodkov. Za dobro sodelovanje s starši mora šola odpreti svoja vrata in staršem dovoliti, da spoznajo njeno življenje. Odprta mora biti za učitelje, da jim dovoli ustvarjalno delovanje in odprta za učence, da se bodo v njej počutili dobro, varno in da bodo stopali vanjo brez strahu in stiske.

Dobra komunikacija s starši je pomembna iz več vidikov. Splošno znano je, da če se med učitelji, starši in učenci razvije ustrezen odnos, so učenci lahko zelo uspešni in počutijo se varnejše. Na formalni ravni starši s šolo sodelujejo na govorilnih urah, roditeljskih sestankih, na svetu staršev in svetu zavoda, na neformalni ravni pa so prisotni na skupnih prireditvah in pri izvedbi nekaterih dnevnih dejavnosti ter delavnic.

Na začetku šolskega leta vodja šole organizira skupni roditeljski sestanek za celotno šolo, kjer starši izvejo osnovne informacije o delovanju šole in poteku šolanja njihovih otrok. Povabi tudi pomočnico ravnatelja in pogosto tudi kakšnega strokovnjaka, ki pomaga staršem razjasniti vzgojni ali zdravstveni problem. Vodja ustvari prijetno vzdušje, kjer je komunikacija odprta. Večina staršev se med seboj pozna, zato se tudi lažje razvije dialog. Starši večinoma aktivno sodelujejo in v vzdušju medsebojnega zaupanja razpravljajo o problemih.

Na govorilnih urah se zaradi majhnih razredov učitelji lahko bolj posvetijo posamezniku in tako starš dobi občutek, da se učitelj zanima za njegovega otroka, kar vodi k lažjemu reševanju problema, če se ta pojavi. Po vsakih govorilnih urah sledi pogovor razrednikov z vodjo šole, kjer se analizirajo izpostavljeni problemi in se takoj poišče možne rešitve.

Na neformalni ravni starši lahko sodelujejo pri izvedbi dnevnih dejavnosti, delavnic ter proslav. Tako v šolo lahko pride oče kot čebelar na dan tradicionalnega slovenskega zajtrka; mama kot aranžerka, ko se izdeluje adventne venčke; oče kot lovec, ki spremlja učence na pohodu; mama kot pevka pri narodno-zabavnem ansamblu, ki brezplačno nastopa na šolski prireditvi ob materinskem dnevu. Udeleženci na teh delavnicah in prireditvah med seboj komunicirajo. Pogovor običajno nanese na bolj sproščujoče teme. Učitelji tako dobijo možnost, da spoznajo učence in njihove starše tudi na drugačen način.

Šola je na podeželju prav gotovo središče kulturnega in socialnega življenja kraja. Zelo

pomembno je sodelovanje s krajevno skupnostjo, društvi in različnimi ustanovami v kraju. Vsako leto se pripravi dve proslavi, eno ob prazniku samostojnosti in enotnosti ter eno ob materinskem delu. Vključi se večina otrok, kjer lahko pokažejo svoje talente, svoja močna področja, ki večinoma niso povezana z učno snovjo. Učenec, ki uspešno nastopi pred občinstvom, lahko okrepi svojo samozavest in samozaupanje. Nastop pred drugimi lahko pomaga premagati tremo ali strah pred javnim nastopanjem. Priprava in uspešen nastop dajeta učencu občutek ponosa in zadovoljstva. Vse to prav gotovo vpliva na dobro psihofizično počutje učencev.

Zaključek

Na podružnični šoli, kjer je učencev manj in so odnosi bolj osebni, imajo varovalni dejavniki psihofizičnega zdravja še toliko večji pomen. Učenci v šoli preživijo veliko časa, zato jim moramo omogočiti dovolj gibanja, da se poleg učinkovitejšega spoznavanja in utrjevanja snovi razvijejo v zdrave, samostojne in pozitivno naravnane osebnosti. Tutorstvo predstavlja izjemno priložnost za razvoj medosebnih vezi, osebnostno rast učencev in oblikovanje podpornega učnega okolja. Tutorstvo ustvarja občutek varnosti, pripadnosti in medvrstniške podpore, kar pozitivno vpliva na duševno zdravje in socialne odnose. Na naši podružnični šoli se trudimo, da z ustrezno komunikacijo med različnimi deležniki poskrbimo za prijetno sobivanje vseh. V šolskem prostoru bomo uspešni, če se bomo znali in zmogli povezovati najprej s starši, potem pa tudi s širšim okoljem, saj se vsi zavedamo, da je šola na podežlju središče kulturnega in socialnega življenja kraja. Tako bomo skupaj ustvarjali prostor, kjer se bodo učenci dobro in varno počutili ter gradili zadovoljstvo, srečo, notranji mir, občutek varnosti, sprejetosti in koristnosti. S celovitim pristopom, ki temelji na sodelovanju, spoštovanju in aktivnem življenjskem slogu, lahko podružnične šole učinkovito prispevajo k ohranjanju in krepitvi psihofizičnega zdravja svojih učencev.

Literatura

- Mikuš Kos, A. (1999). Teoretični koncepti 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.
- Čacinovič Vogrinčič, G. (2013). Spoštovanje otroštva. V: T. Kodele & N. Mešl (ur.), Otrokov glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtce, šole in starše (str. 11-40). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Mikuš Kos, A & Slodnjak, V. (2000). Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski. Ljubljana: DZS.
- Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Zurc (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- Jelen, N. (2010). Vodenje sodobne podružnične šole – izziv za raznolikost. Zbornik 14. strokovnega posveta Vodenje v vzgoji in izobraževanju. Str. 55–61.

STRATEGIJA »GIB ZA FOKUS« V ODDELKU S PRILAGOJENIM PROGRAMOM

Povzetek: V prispevku je predstavljena strategija »Gib za fokus«, ki sem jo oblikovala za učence v oddelkih s prilagojenim programom (NIS), kjer je pogosto potrebno prilagoditi metode za spodbujanje pripravljenosti za učenje in za spodbujanje k skrbi za telesno in duševno zdravje. Glavni cilj strategije je sproščanje napetosti, izboljšanje koncentracije in zmanjševanje hiperaktivnosti, kar je ključno za bolj učinkovito učenje. Strategija prav tako spodbuja motivacijo učencev za aktivno sodelovanje in ustvarja pogoje za bolj prijetno razredno dinamiko. Osnovana je na kratkih, petminutnih energijskih odmorih, ki se lahko izvajajo tudi večkrat na dan, brez pretiranega poseganja v šolski urnik. Vaje vključujejo raznolike aktivnosti, kot so raztezanje z globokim dihanjem, ki sprošča telo in um, ter kratke gibalne vaje, ki povečajo energijo. Dodane so senzorične aktivnosti, kot je masiranje dlani ali energijskih točk, ki pomagajo sprostiti napetost in izboljšajo zavedanje telesa. Učitelji lahko te aktivnosti prilagodijo specifičnim potrebam, sposobnostim in razpoloženju svojih učencev.

Ključne besede: sproščanje, koncentracija, motivacija, gibanje, energija

STRATEGY "MOVEMENT FOR FOCUS" IN SPECIAL NEEDS SCHOOL

Abstract: This paper presents the strategy "Movement for Focus," which I designed for students in special needs school, where it is often necessary to adjust methods to encourage readiness for learning and promote physical and mental health. The main goal of the strategy is to release tension, improve concentration, and reduce hyperactivity, which is essential for more effective learning. The strategy also fosters student motivation for active participation and creates conditions for a more pleasant classroom dynamic. It is based on short, five-minute energy breaks, which can be implemented multiple times a day without significantly disrupting the school schedule. The exercises include various activities such as stretching with deep breathing, which relaxes the body and mind, and short physical exercises that increase energy. Added sensory activities, such as hand massages or energy point stimulation, help release tension and enhance body awareness. Teachers can adjust these activities to the specific needs, abilities, and mood of their students.

Keywords: relaxation, concentration, motivation, movement, energy

Uvod

Pripravljenost, osredotočenost in motivacija so ključni elementi, ki vplivajo na uspešnost otrok in mladostnikov v šolskem okolju. V oddelkih s prilagojenim programom (NIS – nižji izobraževalni standard) je izziv, kako učence pripraviti, motivirati in vzdrževati pozornost, še toliko večji. Pogosto je potrebno posebno prilagajanje metod, ki te elemente krepijo, hkrati pa spodbujajo splošno dobro počutje in vključevanje učencev. Otroci s posebnimi potrebami se zelo pogosto soočajo s težavami pri ohranjanju pozornosti in zanimanja za učenje, so nemirni in tudi preobremenjeni z zasloni. Zato je pomembno, da jim v šoli ponudimo rešitve, ki spodbujajo celostni razvoj. Preprost, a učinkovit pristop k izboljšanju pripravljenosti, osredotočenosti in motivacije učencev je tudi strategija "Gib za fokus".

Pomen spodbujanja pripravljenosti, osredotočenosti in motivacije

Pripravljenost, osredotočenost in motivacija predstavljajo temelje uspešnega učnega procesa. Gre za medsebojno povezane psihološke in fiziološke dejavnike, ki neposredno vplivajo na otrokovo sposobnost sprejemanja, obdelave in uporabe informacij. S spodbujanjem pripravljenosti in motivacije ter urjenjem osredotočenosti pomembno vplivamo na:

- kognitivno delovanje (zmožnost pomnjenja, reševanja problemov in analitičnega mišljenja),
- duševno zdravje (samopodoba, socialne interakcije in obvladovanje stresa) in
- telesno energijo (vzdržljivost, energičnost in splošno počutje).

Pri učencih v oddelkih z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) so učne in vedenjske posebnosti pogostejše in izrazitejše. Učenci s posebnimi potrebami se pogostejše spopadajo s težavami pri ohranjanju dolgotrajne pozornosti, s težavami z ohranjanjem mirnega telesnega položaja, zlasti pri frontalnem poučevanju, ter so pogosto prekomerno izpostavljeni zaslonom, kar povzroča utrujenost in manjšo motivacijo za sodelovanje. Zato je spodbujanje teh področij ključnega pomena, da lahko učenci učinkovito izkoristijo svoj učni potencial in se hkrati počutijo dobro. To pa od učiteljev in strokovnih delavcev zahteva prilaga-

janje metod dela, uporabo individualiziranih pristopov, ustvarjanje strukturiranega okolja in redno vključevanje dejavnikov, ki spodbujajo otrokovo notranjo motivacijo, kot so pohvale, občutek varnosti in uspeha ter zanimive učne vsebine.

Strategija "gib za fokus"

Strategija "Gib za fokus" temelji na načelu, da kratki, ciljno usmerjeni gibalni premori izboljšajo duševno zbranost, telesno sproščenost in čustveno ravnovesje, kar pripomore k bolj učinkovitemu učenju. Glavni elementi strategije so:

- Trajanje: Vsaka aktivnost traja 3 do 5 minut, kar omogoča vključitev kot prehod med vsebinami, med urami ali kot uvod v učno uro. Tako kratek časovni okvir ne moti učnega procesa, temveč ga nadgradi – učenec se po gibanju lažje vrne k nalogi. Redna uporaba teh aktivnosti (npr. 1 do 3x na dan) ima dolgoročne pozitivne učinke na zbranost, obvladovanje impulzov in vedenje v razredu.

- Preprostost: Vaje so enostavne in ne zahtevajo posebne opreme, zato jih je mogoče izvajati kjerkoli: v učilnici, na hodniku, zunaj ali celo ob mizah, kar pomeni, da so učiteljem vedno na voljo kot "hitro orodje".

- Raznolikost: Aktivnosti vključujejo elemente raztezanja, globokega dihanja, igre in osnovnih gibalnih nalog, ki so prilagojene specifičnim sposobnostim in razpoloženju skupine, s čimer se ohranjata motivacija in zanimanje.

Redna uporaba strategije učencem prinaša koristi na več področjih:

- Izboljšanje pripravljenosti na učenje: Vaje dvignejo energijo in sprostijo napetost, kar učence pripravi na nadaljnje delo.

- Večja osredotočenost: Kratke aktivnosti zmanjšajo hiperaktivnost in izboljšajo sposobnost dolgotrajne pozornosti.

- Krepitev motivacije: Dinamične in zabavne vaje spodbujajo učence k sodelovanju in jih motivirajo za aktivnosti.

- Zmanjšanje stresa: Vaje sproščajo telesno in duševno napetost, kar pozitivno vpliva na splošno dobro počutje.

- Izboljšanje telesnega samozavedanja in koordinacije

- Spodbujanje socialnih vezi: Skupinske dejavnosti krepijo medosebne odnose in povezanost med učenci.

Pred uvajanjem strategije v razred mora učitelj poznati posebne potrebe učencev in njihovo vedenje v skupini, da lahko v nadaljevanju izbere in prilagodi aktivnosti tako, da bodo čim bolj ustrezale specifičnim potrebam učencev, njihovi starosti, gibalnim sposobnostim in interesom.

Primeri vaj v okviru strategije "Gib za fokus"

Posnemovalne igre (gibalna pozornost) spodbujajo zbranost, koordinacijo in sodelovanje:

- "Ogledalo": Učitelj ali učenec vodi počasne, tekoče gibe. Ostali jih čim bolj natančno zrcalijo.

- "Sledi gibu": Učitelj prikazuje zaporedje gibov (npr. dotik rame, skok, plosk), učenci jih ponavljajo. Zaporedje se postopno podaljšuje.

- "Ujemi ritem": Učitelj udarja določen ritem z rokami ali nogami – učenci ga ponovijo. Lahko dodamo instrumente (bobenček, palčke).

Raztezne in dihalne vaje pomagajo umiriti telo, usmerjajo pozornost navznoter in zmanjšujejo napetost:

- "Veliki razteg": Roke gor nad glavo, z vdihom se raztegni kot elastika. Z izdihom spusti roke in ramena. 5 ponovitev.

- "Drevo v vetru": Stoj pokončno kot drevo, roke dvigni nad glavo. Nato jih počasi premikaj kot veje v vetru, z zavestnim dihanjem.

- "Dihaj z rokami": Med vdihom počasi dviguj roke nad glavo, med izdihom jih spuščaj ob telo. Ponovi 3–5x z zaprtimi očmi.

Kratke aerobne aktivnosti dvignejo nivo energije, pomagajo telesu, da preklopi v aktivno pozornost:

- "Skoki z aplavzom": Skok na mestu + plosk nad glavo – ponovi 10x.

- "Hitra hoja na mestu": Dvigni kolena čim višje, roke aktivno sodelujejo. Izvajaj 30 sekund.

- "Kolebnica": Skakanje na mestu, vrtenje rok kot bi imel v rokah kolebnico. Različni poskoki: počasni, hitri, naprej-nazaj, kolena visoko, peta naprej. Trajanje: 1 minuta.
- Senzorične vaje (umirjanje in samozavedanje) primerne za otroke z večjo notranjo napetostjo ali senzorno občutljivostjo:
- "Masaža dlani": S palcem krožno masiraj sredino druge dlani. Nato zamenjaj.
- "Točka miru" (pritisek na točke): S prstom nežno pritisni med obrvmi ("tretje oko") ali ob strani dlani. Zadrži 10 sekund.
- "Stisni in sprost": Stisni pest (ali celo telo) za 5 sekund, nato sprost. Ponavljaj z globokim dihanjem.

Vizualna in mentalna sprostitve za regeneracijo oči, umirjanje misli in spodbujanje domišljije:

- "Pogled skozi okno": Išči določene barve, oblike ali elemente v naravi. Na primer: "Koliko zelenih stvari vidiš?"
- "Domišljijski sprehod": Učitelj vodi s pripovedjo: "Zamišljaj si, da hodiš po mehki travi,lišiš ptice ..." – zaprejo oči, sledijo besedam.
- "Oči kot fotoaparat": Učenci za nekaj sekund pogledajo določen predmet, nato zaprejo oči in si ga poskušajo predstavljati čim bolj natančno.

Priporočilo za izvedbo:

- Vaje lahko izvajamo individualno, v parih ali kot celotna skupina.
- Aktivnosti vključimo 1 – 3 krat dnevno (zjutraj, po malici, pred zahtevnejšo učno snovjo) z daljšim izvajanjem posamezne vaje ali izvedemo 3 – 5 vaj v enem sklopu s krajšim izvajanjem posamezne vaje.
- Lahko vaje izberemo vnaprej, izdelamo kartice z navodili ali oblikujemo "kolo aktivnosti" (učenci izžrebajo karto ali zavrtijo izbor).
- Učitelj naj izvaja vaje skupaj z učenci, saj zgled spodbuja motivacijo.

Izkušnje iz prakse

S strategijo "Gib za fokus" sem uporabila pri različno starih učencih s posebnimi potrebami. Mlajšim učencem so bile aktivnosti hitro všeč in so jih radi izvajali, saj so jih dojemali kot igro oziroma zabavo, ob kateri pa so nevede krepili tudi svoje psihofizične sposobnosti. Pri starejših učencih je bila uvedba strategije nekoliko težja in dolgotrajnejša. Na začetku se jim je zdela nesmiselna in niso imeli pretirane motivacije. Kljub začetnemu negodovanju so poskusili in ko so se uspeli sprostiti in predati aktivnostim so v njih začeli uživati. Prav pri vseh učencih pa se je pokazal napredek, pri nekaterih učencih manjši pri drugih večji. Bolj zbrano so sledili učnim aktivnostim, podaljšali so čas osredotočenosti, zvišali nivo motivacije za učenje in izboljšali medosebne odnose in povezanost. Pri izvajanju aktivnosti so vsekakor pomembni sproščen pristop, vztrajnost in zgled.

Zaključek

Spodbujanje pripravljenosti, osredotočenosti in motivacije je ključnega pomena za uspešno učenje otrok v oddelkih NIS. Strategija "Gib za fokus" ponuja učinkovit in enostaven način, kako podpreti psihofizični razvoj, zmanjšati stres in izboljšati splošno dobro počutje učencev. Z redno uporabo teh energijskih odmorov lahko učitelj pomaga ustvariti bolj motivirano, osredotočeno in pripravljeno učno okolje, ki pozitivno vpliva na vse vidike razredne dinamike. Strategija je zato odličen primer, kako lahko preprosti pristopi prinesejo velike koristi za učence in učitelje.

Literatura

- Burdick, D. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: priročnik za vse, ki delate z otroki. Domžale: Družinski in terapevtski center pogled.
- Chapman, G. D., Pellicane, A. (2020). Družabno odraščanje: kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov. Ljubljana: Družina.
- Černe, T. (2023). Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Dennison, P. E., Dennison, G. E. (2007). Telovadba za možgane. Ljubljana: Rokus Klett.
- Kolb, K. (2005). Otroci se zlahka učijo. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Willey, K. (2021). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke - da bodo kjerkoli in kadarkoli umirjeni in zbrani. Brežice: Primus.

Zupančič, K. (2021). Bojevniki luči: didaktični priročnik za lajšanje simptomov sindroma ADHD za otroke, mladino, starše in učitelje. Miklavž na Dravskem polju: RRI Sonce.

Žgur, E. (2021). Terapevtske gibalne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami: Tera/GIB. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

UPORABA SPROSTITVENIH TEHNIK PRI DELU Z OTROKI IN MLADOSTNIKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJIAMI

Povzetek: Socialnopedagoška obravnava otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi motnjami zajema širok nabor najrazličnejših področij in vsebin. V prispevku se osredotočamo na vsebine s področja sprostitvenih tehnik, pri čemer se opiramo na konkretne izkušnje in večletno izpeljavo tovrstnih aktivnosti. Glavni poudarek dajemo vsebinam s področja čuječnosti, postopnega mišičnega sproščanja in meditacije.

Ključne besede: sprostitvene tehnike, čuječnost, postopno mišično sproščanje, meditacija

USING RELAXATION TECHNIQUES WHEN WORKING WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL DISORDERS

Abstract: Social pedagogical treatment of children and adolescents with emotional and behavioral disorders covers a wide range of different contents. In the article, we focus on content from the field of relaxation techniques, based on experience and years of conducting such workshops and activities. The main emphasis is on content from the fields of mindfulness, progressive muscle relaxation and meditation.

Keywords: relaxation techniques mindfulness, progressive muscle relaxation and meditation

Uvod

Strokovni center Kranj je javni zavod, namenjen vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter težavami v socialni integraciji. V okviru strokovnega centra deluje devet stanovanjskih skupin. Otroci in mladostniki so nastanjeni v skupinah, ki vključujejo do osem otrok in mladostnikov, za katere skrbijo štirje vzgojitelji s socialnopedagoško izobrazbo ter gospodinja. Otroci in mladostniki so vključeni v zunanje osnovnošolske in srednješolske programe (Strokovni center Kranj, b.d.). V stanovanjski skupini v okviru socialnopedagoške obravnave za otroke pripravljamo in vodimo vrsto delavnic z najrazličnejših področij. Vsebine prilagajamo glede na strukturo skupine, dinamiko in tudi specifične težave in značilnosti posameznikov. Sprostitvene tehnike so eno izmed področij, ki jih redno izvajamo že vrsto let. Sprostitev je ena izmed temeljnih človekovih potreb. V hitrem tempu življenja je zato sproščanje pomemben dejavnik za ravnovesje telesnega in duševnega počutja posameznika. Aktivnosti, ki so povezane z dihanjem, čuječnostjo, postopnim mišičnim sproščanjem, pripomorejo k sprostitvi telesa in uma posameznika, večji povezanosti z občutki v telesu, čustvi, mislimi, zaznavanjem sebe in okolice. Poljak Lukek (2010) poudarja pomen sprostitvenih tehnik pri delu z mladimi, saj omogočajo razvoj boljših mehanizmov za soočanje s stresom in izboljšanje psihološke odpornosti. Menimo, da izpeljevanje tovrstnih aktivnosti v skupini pripomore tudi k večji povezanosti skupine in boljši dinamiki odnosov.

Načrtovanje aktivnosti

Skupina otrok in mladostnikov, ki bivajo v stanovanjski skupini, je pogosto heterogena po starosti, spolu in tudi specifičnih motnjah, težavah, stiskah, s katerimi se soočajo, energijski opremljenosti ipd. Zato izpeljava aktivnosti zahteva dobro predhodno načrtovanje in pripravo aktivnosti. V dinamsko bolj zahtevni skupini je treba dobro načrtovati načine motiviranja, vzdrževanja pozornosti in sodelovanja. Pri tem je pomembno, da izberemo aktivnosti, ki so primerne glede na strukturo otrok in dinamiko celotne skupine. Aktivnosti, ki potekajo redno skozi daljše časovno obdobje, gradimo po korakih, s postopnim uvajanjem kompleksnejših prvin s posameznega področja. Temelj vsake tovrstne delavnice je vzpostavitev varnega in zaupnega okolja. Pri delu v stanovanjski skupini se varen prostor vzpostavlja že prej, v odnosu med vzgojiteljem ter otroki in mladostniki. Tovrstne aktivnosti pa lahko odnose še dodatno poglobijo in pripomorejo k dobremu počutju skupine kot ce-

lote.

Pri težje vodljivi skupini ali posameznikih je dobro, da smo pripravljeni na hitro prilaganje dinamiki, kar lahko pomeni tudi menjavo določene vsebine, ki se morda izkaže za prezahtevno ali kako drugače negativno vpliva na posameznike ali skupino. Zato moramo imeti vnaprej pripravljen nabor različnih vsebin, ki jih po potrebi tudi vključimo. Pri nekatereh mladostnikih, ki so vključeni v pedopsihiatrično obravnavo, je lahko izvajanje meditacije odsvetovano, zato je v primerih kompleksnejših duševnih motenj potreben posvet z lečečim pedopsihiatrom. Otroci in mladostniki imajo najrazličnejše interese, pogosto so nadarjeni za katero od področij, kot so glasba, umetnost, šport ipd. Vse te prvine lahko vnesemo v načrtovane aktivnosti in jih povežemo na posamezni delavnici. Na ta način se otroci počutijo bolj varno, domače, občutek imajo, da so aktivnosti kos in se posledično lažje soočijo s prvinami, ki so za njih morda malo težje ali povsem nove.

Postopno mišično sproščanje

Postopno sproščanje mišic je samoregulacijska tehnika, namenjena doseganju globoke psihofizične sprostitve, s katero zmanjšamo dejavnost osrednjega živčnega sistema (Perat, b. d.). Tovrstne vaje pripomorejo k zaznavanju telesa in lastnih občutkov. Vaje mišičnega sproščanja običajno trajajo od 15 do 20 minut. Glede na dinamiko skupine čas sproti prilagajamo. Pri vajah mišičnega sproščanja se otroci udobno namestijo, uležejo na blazine, lahko tudi udobno sedijo na kavču, sedalnih vrečah. Običajno imajo pri vaji oči zaprte, a pri tem nikoli ne vztrajamo. Če otroku to ni udobno, vajo izvaja z odprtimi očmi. Otroci sledijo našemu podajanju navodil, ki je umirjeno in v počasnejšem ritmu. Z načinom govora vzpostavljamo umirjeno vzdušje, kar otrokom pomaga, da se lažje osredotočijo na notranje dogajanje v telesu. Spodbujamo umirjeno, ritmično in enakomerno dihanje. Pozornost usmerjamo na občutke v mišicah – občutke zategnjenosti in sprostitve. Zategujemo vsako od mišičnih skupin posebej, čas sprostitve mišic pa je dvakrat daljši kot čas zategnitve (npr. 10:5 sekund). Zatezanje vsake skupine mišic ponovimo dvakrat.

Sproščamo naslednje mišične sklope:

- pesti in spodnji del rok – stisnemo pesti
- zgornji del rok – nadlahti stisnemo k telesu
- zgornji del čela – potegnemo obrvi navzgor
- spodnji del čela – namrščimo se
- oči – trdno zamižimo
- usta – stisnemo ustnice brez zategovanja čeljusti
- čeljust – stisnemo zobe (ne preveč) in koticke ust potegnemo proti ušesom
- zadnji del vratu – glavo potisnemo nazaj
- ramena in spodnji del vratu – ramena pritegnemo navzgor k ušesom
- prsni koš – globoko vdihnemo, dih zadržimo, nato podaljšano izdihnemo skozi usta
- trebuh – popek pritegnemo proti hrbtenici
- stegna – stisnemo kolena skupaj
- spodnji del nog in stopala – noge iztegnemo in prste pritegnemo navzgor

Pri izvajanju vseh vaj sledimo občutkom otrok in mladostnikov – ves čas opazujemo skupino in dogajanje, njihovo pozornost – ter se sproti prilagajamo morebitnim spremembam v dinamiki. Po zaključku posamezne aktivnosti otroke povabimo, da izrazijo svoje občutke ali karkoli, kar bi želeli podeliti s skupino. Ena ključnih stvari pri tem je, da ne podajamo nobenih kritik na njihovo doživljanje.

Čuječnost

Čuječnost je praksa prisotnosti v sedanjem trenutku, kjer brez presojanja raziskujemo svoja občutja, misli in čustva (Brown in Ryan, 2003). S tem razvijamo prijazen in sočuten odnos do sebe, kar se nato odraža tudi v odnosih z drugimi. Z usmerjanjem pozornosti vadimo koncentracijo in krepimo notranji mir. Hkrati se skozi čuječnost vedno bolj spoznavamo – prepoznavamo svoje miselne in čustvene vzorce ter način delovanja. To nam omogoča več svobode pri izbiri odzivov v različnih situacijah in odpira nove možnosti za bolj zavestno in

uravnoteženo življenje (Stojan Dolar, b. d.).

Vaje čuječnosti pripomorejo k umirjanju misli, izboljšanju pozornosti in sproščanju telesa, razvijajo potrpežljivost in čutno zaznavanje ter krepijo stik s telesom in okoljem.

So preproste in dobro služijo za uvod v spoznavanje sprostitev vaj in tehnik. Nekaj osnovnih primerov:

Dihanje s trebuhom:

- otroci se udobno usedejo ali uležejo;
- položijo roke na trebuh in si predstavljajo, da je njihov trebuh balon;
- počasi vdihnejo skozi nos (balon se napolni) in nato izdihnejo skozi usta (balon se izprazni);
- ponovijo 5–10-krat.

Rožina:

- vsak otrok dobi rozino;
- najprej si jo ogledajo (barva, oblika);
- nato jo poduhajo in pomislijo, kakšen vonj ima;
- počasi jo dajo v usta in jo nekaj sekund le držijo na jeziku;
- nato jo počasi prežvečijo in opazujejo okus in teksturo.

Pozorno poslušanje zvoka:

- udarimo ob tibetansko skledo, pozvonimo z zvončkom ali predvajamo nežno glasbo;
- otroci poslušajo in dvignejo roko, ko zvok popolnoma izgine;
- nato nekaj trenutkov tišine opazujejo občutke v telesu;

Čuječa boja (tiha boja po gozdu ali prostoru):

- otroci hodijo počasi in tiho, kot da so raziskovalci;
- občutijo tla pod nogami, poslušajo zvoke in opazujejo okolico;
- se ustavijo in opišejo, kaj so opazili ali občutili.

Meditacija

Meditacija spada pod načrtne oblike spodbujanja alternativnih zavestnih stanj oziroma poglobljanje v lastno zavest (Musek, 2005). Meditacija, še posebej vodene vaje, kot so pregled telesa, vizualizacija in dihalne tehnike, lahko pomagajo razviti večjo pozornost, čustveno odpornost in notranji mir. Skozi redno meditacijo se otroci in mladostniki učijo zaznavati svoja čustva in misli brez presojanja, kar jim omogoča boljše obvladovanje stresnih situacij. Poleg tega se izboljša njihova koncentracija, lažje se umirijo in pridobijo večji občutek varnosti. Vodene meditacije, ki jih izvajamo z njimi, spodbujajo ustvarjalnost, sočutje ter pozitivno samopodobo, hkrati pa jim pomagajo razvijati boljše odnose z vrstniki in odraslimi. Primer meditacije sproščanja celotnega telesa. Ustvarimo prijeten prostor, z meditativno glasbo v ozadju. Besedilo počasi beremo ali prosto govorimo:

“Začni tako, da si vzameš trenutek zase. Poišči udoben položaj, zapri oči, če ti to ustreza, in preprosto opazuj svoj dih. Ni ti treba nič spreminjati – samo zaznaj, kako vdih prihaja in izdih odhaja. Morda opaziš, kako se telo naravno prilagaja temu trenutku. Morda začutiš, kako se stik s podlago pod tabo spreminja, kako se tvoje telo naslanja na oporo. Ničesar ni treba doseči, le opazuj. Nežno usmeri pozornost na svoje roke. Kakšen je občutek v njih? Morda so lahke, težke, morda čutiš toploto ali hladen dotik zraka na koži. Kakršen koli občutek je tu, ga preprosto opazi, brez potrebe, da bi ga spreminjal. Pozornost lahko počasi premakneš proti ramenom. Morda zaznaš, kako so postavljena, kako se stikajo s prostorom okoli tebe. Če čutiš napetost, jo lahko preprosto opazuješ, brez pričakovanj. Dih mirno teče naprej. Vsak vdih prinese nov trenutek, vsak izdih nežno odnaša preteklega. Morda zaznaš tudi trebušni predel – kako se premika ob dihanju, kako se počuti od znotraj. Ni treba ničesar spremeniti, le dopusti, da je, kakor je. Tako kot prej pri rokah, lahko tudi zdaj opazuješ svoje noge. Kakšni so občutki v njih? So močne, sproščene, rahlo napete? Vse, kar zaznaš, je popolnoma v redu. Lahko se za trenutek ustaviš pri obrazu. Opaziš občutke v čeljusti, okoli oči, na čelu. Če se pojavi kakšna napetost, je ni treba odpraviti – samo bodi z njo, opazuj jo in ji dovoli, da je, kakršna je. Tvoje telo diha, obstaja v tem trenutku, takšno, kot je. Ničesar ni treba popraviti, ničesar spremeniti. Samo si. Ko začutiš, da je pravi trenutek, lahko nežno začneš vračati pozornost nazaj v prostor. Morda premakneš prste na rokah ali nogah, rahlo

spremeniš položaj telesa. Ko si pripravljen, počasi odpreš oči in se vrneš v ta trenutek – prinašajoč s seboj občutek umirjenosti in prisotnosti.” Po izvedeni meditaciji udeležence povabimo, da delijo z nami občutke in doživljanje med meditiranjem, vendar le tisto, kar želijo. Poudarimo, da vse, kar se dogaja v telesu, mislih, občutkih med meditacijo le opazujemo; pustimo da pride in gre, mi le radovedno opazujemo. Pri tem ne predpostavljamo ali vsiljujemo nobenih občutkov toplote, mravljincev ali česa drugega. Ustvarimo prostor, da otroci in mladostniki prepoznajo svoje občutke sami. Ob tem poudarimo, da je v redu in prav tudi, če se občutki, misli, čustva ne pojavijo. Gre za sprejemanje vsega doživljanja, ki je edinstveno in lastno vsakemu posamezniku. Nemirni otroci in mladostniki, ki težje sledijo navodilom, imajo odkrenljivo pozornost ali druge čustvene in vedenjske težave, pogosto potrebujejo več motivacije za aktivno sodelovanje. Pri izpeljavi aktivnosti zato uporabljamo različne pripomočke, kot so akupresurne blazine, terapevtske zvočne vilice, glasbila za zvočne kopeli, izparilniki eteričnih olj ipd. Nove, nevsakdanje stvari vzbudijo zanimanje in radovednost in posledično boljše sodelovanje pri aktivnostih.

Zaključek

Uporaba sprostitvenih tehnik pri delu z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami se izkazuje kot učinkovita metoda za izboljšanje njihovega počutja, koncentracije in sposobnosti obvladovanja stresa. Prakse, kot so čuječnost, postopno mišično sproščanje in meditacija, prispevajo k boljšemu zaznavanju lastnega telesa, misli in čustev ter spodbujajo razvoj pozitivnih vedenjskih vzorcev. Pomembno je, da so te tehnike prilagojene posameznikom in dinamiki skupine ter da potekajo v varnem in podpornem okolju. Z doslednim in premišljenim vključevanjem sprostitvenih vaj v vsakodnevno delo lahko bistveno pripomoremo k čustveni stabilnosti in socialni vključenosti otrok in mladostnikov, kar jim omogoča lažje premagovanje različnih izzivov. Kadar nimamo možnosti za kontinuirano izvajanje aktivnosti, lahko posamezne vaje izvedemo kot popestritev kakšne druge aktivnosti ali kratek odmik za sprostitev.

Literatura

- Brown, K. W. in Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Musek, J. (ur.). (2005). Predmet, metode in področja psihologije. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Poljak Lukek, S. (2010). Sprostitvene tehnike za otroke in mladostnike. Zavod RS za šolstvo.
- Perat, M. (b. d.). Progresivna mišična relaksacija. Inštitut za razvoj človekovih virov. <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/progresivna-misicna-relaksacija>
- Strokovni center Kranj (b. d.). <https://vzkranj.splet.arnes.si/>
- Stojan Dolar, M. (b. d.). <https://www.cujecnost-meditacija.si/uvodni>

SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI IN MOTNJAMI V STANOVANJSKI SKUPINI LESCE (STROKOVNI CENTER KRANJ)

Povzetek: Tema prispevka je skrb za psihofizično zdravje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami v Stanovanjski skupini Lesce, ki deluje v okviru Strokovnega centra Kranj. Eden od pomembnih ciljev celostne obravnave v stanovanjski skupini je pridobivanje in ohranjanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Na področju telesnega zdravja si vzgojitelji prizadevamo za vzpostavitev in krepitev zdravih življenjskih navad (zdravo prehranjevanje, redna telesna aktivnost, zadostna količina spanja in ustrezna higiena). Poskrbimo tudi za zdravstveno oskrbo otrok in preko različnih dejavnosti delujemo preventivno. Na področju duševnega zdravja se trudimo ustvarjati varno, predvidljivo in spodbudno okolje, v katerem otroci lahko predelujejo svoje neugodne izkušnje, razvijajo potencialne, krepijo samopodobo in se soočajo z življenjskimi izzivi. Preko odnosa, različnih dejavnosti, pogovorov, tehnik in sodelovanja z drugimi ustanovami otrokom pomagamo premagovati stiske ter graditi zdrav odnos do sebe in sveta. Pri skrbi za psihofizično zdravje otrok in mladostnikov se srečujemo z različnimi ovirami.

Ključne besede: psihofizično zdravje, otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, zdrave življenjske navade, duševno zdravje, ovire

THE CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH EMOTIONAL AND BEHAVIORAL PROBLEMS AND DISORDERS IN THE LESCE RESIDENTIAL GROUP (KRANJ COMPETENCE CENTRE)

Abstract: The topic of the paper is the care for the psychophysical health of children and adolescents with emotional and behavioral problems in the Lesce Residential Group (Stanovanjska skupina Lesce), which operates within the Kranj Competence Centre (Strokovni center Kranj). One of the important goals of integrated treatment in the residential unit is to foster and preserve the psychophysical health of the children and adolescents living there. Regarding physical health, educators strive to establish and strengthen healthy lifestyle habits (healthy eating, regular physical exercise, sufficient sleep and proper hygiene). We also make sure that the children get appropriate medical treatment and we work preventively through various activities. Regarding mental health, we strive to create a safe, predictable and supportive environment, in which children can process their adverse experiences, develop their potential, strengthen self-esteem and face life challenges. Through our attitudes, various activities, conversations, techniques and cooperation with other institutions, we help children overcome adversity and build healthy relationships with themselves and the world. When caring for the psychophysical health of children and adolescents, we face various obstacles.

Key words: psychosomatic health, children and adolescents with emotional and behavioural problems, healthy lifestyle habits, mental health, obstacles

Uvod

V Stanovanjski skupini Lesce, ki deluje v okviru Strokovnega centra Kranj, bivajo otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami, ki iz različnih razlogov (zanemarjanje, vzgojna nemoč staršev, hujši konflikti, zlorabe, uporaba psihoaktivnih substanc staršev, odsotnost staršev, bolezni, ...) ne morejo bivati doma. Namestitev v stanovanjski skupini obsega vse oblike pomoči, s katerimi se otrokom in mladostnikom nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine (Letni delovni načrt za šolsko leto 2024/2025, str. 7). Otrokom in mladostnikom s celostnim pristopom, intenzivnim sodelovanjem ter ustvarjanjem varnega, stabilnega, spodbudnega in predvidljivega okolja nudi pogoje za optimalni razvoj na vseh področjih (Letni delovni načrt za šolsko leto 2024/2025, str. 10). ter zagotavlja ustrezne razmere za doseganje številnih ciljev (socialno-varstvenih, zdravstvenih, učno-vzgojnih, kompenzacijskih, osebnostnih in socialno-integracijskih). Eden od pomembnih ciljev obravnave v stanovanjski skupini je tudi pridobivanje, ohranjanje in razvijanje psihofizičnega (torej telesnega in duševnega) zdravja otrok in mladostnikov.

Psihofizično zdravje

Telesno in duševno zdravje sta med seboj neločljivo povezana. Zdravje na splošno Svetov-

na zdravstvena organizacija opredeljuje kot stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti (Pečkaj 2008, str. 5) Telesno zdravje lahko opredelimo kot odsotnost bolezni in poškodb, medtem ko je duševno zdravje opredeljeno mnogo širše, namreč kot »pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami.« (Mikuš Kos 2017, str. 6.) Večina otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami je bila v svojem preteklem življenju izpostavljena številnim razvojno neugodnim in/ali ogrožajočim dejavnikom v svojem biopsiho-socialnem razvoju, kar je pustilo številne razvojno neugodne posledice, ki se pogosto kažejo na duševnem, včasih pa tudi telesnem zdravju otrok (Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa 2022, str. 17). Vzgojitelji v stanovaljski skupini zato v času obravnave izvajamo številne dejavnosti in ustvarjamo pogoje, s katerimi izboljšujemo, krepimo in skrbimo za zdravje otrok in mladostnikov.

Skrb za telesno zdravje

Otroci in mladostniki so ob namestitvi večinoma telesno zdravi, nekateri pa imajo tudi različne zdravstvene tegobe, ki zahtevajo več naše pozornosti ali tudi zdravniško obravnavo. Večina med njimi pa ima ob namestitvi razvite zelo nezdrave navade (glede prehrane, gibanja, spanja, higiene), ki so precej zakoreninjene ter zahtevajo veliko dela in doslednosti strokovnih delavcev in gospodinje, da se le počasi spreminjajo. Na področju skrbi za telesno zdravje se osredotočamo predvsem na naslednje vidike:

1. **Zdrava prehrana:** Otroci in mladostniki pogosto pridejo k nam z zelo slabimi prehranjevalnimi navadami (izbirčnost, izpuščanje obrokov, prekomerno hranjenje, uživanje pretežno hitre hrane, uporaba preveč sladkorja, ...). V skupini jih spodbujamo k uživanju vseh dnevnih obrokov v zmernih količinah, začevši z zajtrkom, ki otrokom pogosto predstavlja veliko težavo. Pogosto se pogovarjamo o načelih zdrave prehrane. Gospodinja poskrbi za pestre in uravnotežene jedilnike z zdravimi sestavinami. Imamo tudi lastni vrt, na katerem pridelamo nekaj domače zelenjave. Postopoma otroke navajamo na različne okuse, in sicer predvsem tako, da jih za začetek spodbujamo, naj poskusijo vsaj eno žličko nove jedi. Vedno jim je na voljo sadje, ki ga tudi skupaj vsakodnevno uživamo. Pri otrocih in mladostnikih s prekomerno težo smo pozorni na ustrezno količino posameznega obroka. Preko različnih delavnic in pogovorov jim pomagamo ozaveščati čustveni pomen hrane, občutek lakote in sitosti, razloge za poseganje po hrani, če nismo lačni, ter skupaj z njimi iščemo načine, kako neugodne občutke pomiriti na druge načine kot s hrano. Spodbujamo k uživanju dovolj vode, sladke pijače pa so na voljo le ob posebnih priložnostih. V pripravo hrane so vključeni tudi otroci in mladostniki. Imamo kuharske delavnice, v katerih otroci sodelujejo in spoznavajo nove okuse, ki jih zaradi lastne udeležbe tudi raje preizkusijo. Pozorni smo na morebitne motnje hranjenja, za obravnavo katerih se povežemo z ustreznimi strokovnjaki.
2. **Dovolj spanja:** z jasno postavljenimi urami začetka spanja med 21. in 22. uro glede na starost, z zagotavljanjem miru v hiši in oddajanjem telefonov poskrbimo, da imajo otroci in mladostniki dovolj spanca.
3. **Redna telesna aktivnost:** Otroci ob namestitvi običajno niso vajeni telesnih naporov in rednega gibanja, zato se pri teh spodbudah pogosto srečujemo z odpori. Pot do šole oziroma javnega prevoza traja 15 minut hitre hoje, kar spontano vsakodnevno zagotavlja pol ure gibanja in za nekatere na začetku predstavlja problem. Vzgojitelji se vsakodnevno trudimo tudi z organizacijo različnih telesnih dejavnosti, ki so za otroke in mladostnike dovolj privlačne, da v njih radi sodelujejo. Med tednom gremo s skupino pogosto na sprehod ali po manjših opravkih do centra mesta, v toplejših mesecih tudi na igrišče ali igrala. Prosti čas preživljamo občasno na vrtu ob športnih aktivnostih (odbojka, brcanje žoge, igranje lovilca, ...) V skupini organiziramo različne delavnice, ki vsebujejo tudi gibanje (skupna telovadba, raztezne vaje, elementi joge). Otroke in mladostnike spodbujamo, da se vključujejo v različne interesne dejavnosti v zunanem okolju (plezanje, odbojka, fitnes, joga, ...). Med

vikendi se pogosto odpravimo na kakšen hrib ali vsaj na daljši sprehod. Trikrat letno se kot celotna skupina odpravimo na vikend izlet, ki ga vedno obarvamo s številnimi športnimi vsebinami (plezanje, pohodi, adrenalinski park, plavanje, smučanje, tek na smučeh, ...) Naše otroke in mladostnike spodbujamo, da se vključujejo tudi v doživljajske programe v okviru Strokovnega centra Kranj, ki zahtevajo telesne aktivnosti (plavalna vadba, smučarski tečaj, plezalni vikend, pohodni tabori, ...) ali celo težje izzive (Pohod iz Smlednika do Vrbe, sedemdnevni tudi medijsko odmevni pohod Alpe Adrija (od Kranja do Pirana).

4. Sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami: ker so nam otroci in mladostniki zaupani v varstvo in vzgojo, se seznanimo z njihovim zdravstvenim stanjem. Če je potrebno in če tega ne morejo opraviti starši, jih spremljamo na zdravstvene preglede in obveščamo starše o njihovih zdravstvenih posebnostih. Če je otrok ali mladostnik bolan ali prejema terapijo, je dolžnost in odgovornost strokovnega delavca enaka dolžnosti in odgovornosti starša kot laičnega sodelavca pri zdravstveni obravnavi ter spremljanju otroka ali mladostnika (Zakon o obravnavi otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami v vzgoji in izobraževanju (ZOOMTVI) 2020, čl. 19). Več naših otrok in mladostnikov prejema medikamentozno terapijo, za katero skrbimo vzgojitelji. Za otroke in mladostnike poskrbimo ob manjših poškodbah, urezninah, ob lažjih boleznih. Z zdravstvenimi ustanovami gojimo zelo dobro sodelovanje, kar nam je v veliko pomoč pri različnih nepredvidljivih situacijah, ko potrebujemo njihovo pomoč. 5. Skrb za preventivo Otroci in mladostniki imajo ob namestitvi pogosto slabo razvite higienske navade (umivanje rok, umivanje zob, redno tuširanje, ...), zato temu posvetimo veliko pozornosti. Preko različnih delavnic in pogovorov otroke spodbujamo k skrbi za zdravje in k zdravim življenjskim navadam. Seznanjamo jih s posledicami škodljivih razvad in odvisnosti ter se z njimi redno pogovarjamo o tem. Učimo jih zdravega življenjskega sloga. Uživanje alkohola in drog je strogo prepovedano, uživanje tobaknih izdelkov pa omejeno na mladostnike srednješolce, pod pogojem, da izdelke oddajajo vzgojiteljem in jih uživajo zunaj, v dogovoru z vzgojiteljem. Tudi te spodbujamo, da škodljive razvade opuščajo ali zmanjšujejo. Otroci in mladostniki imajo tudi stroge omejitve glede uporabe telefona – eno uro na dan.

Skrb za duševno zdravje

Večina naših otrok in mladostnikov ima zaradi neugodnih okoliščin iz preteklosti številne težave in nekateri tudi motnje v duševnem zdravju: psihosomatske težave, anksioznost, apatičnost, neodzivnost, depresivnost, agresivnost, samopoškodovalno vedenje, zasvojenost, ... Vzgojitelji se zato ob namestitvi v sodelovanju s starši, socialnimi delavci, strokovnimi delavci šole in zdravstvene stroke trudimo preprečevati nadaljnje vplive razvojno ogrožajočih, neugodnih dejavnikov na otrokov, mladostnikov razvoj iz primarnega in sedanjega okolja (skupine, šole, ...) ter ustvarjati pogoje, kjer se težave lahko razrešujejo (Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa 2022, str. 17). Naša stanovanjska skupina otrokom in mladostnikom nudi varno, stabilno, spodbudno in predvidljivo okolje ter ustrezno urejene bivanjske pogoje, ki zadovoljujejo otrokove osnovne potrebe in zagotavljajo dovolj zasebnosti. Deluje po družinskem modelu ter otroke in mladostnike obravnava celostno in individualno, s spoštovanjem njihove osebnostne integritete, dostojanstva in različnosti (Zakon o obravnavi otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami v vzgoji in izobraževanju (ZOOMTVI) 2020, čl. 29). Trudimo se ustvarjati sproščeno okolje z dobro klimo in dobrimi odnosi na eni strani ter z jasno strukturo, pravili, pričakovanji in posledicami na drugi strani, kar zagotavlja občutek varnosti. Otroke spodbujamo, da se soočajo z izzivi, in jim dajemo občutek, da so napake dopustne, da so del učenja. Naše ključno orodje pri delu je odnos z otrokom, preko katerega se je pripravljen odpreti, slediti usmeritvam in začeti razreševati svoje težave, razvijati pozitivne potenciale in se usmeriti v doseganje pozitivnih ciljev. Otroci in mladostniki so deležni individualiziranega pristopa in so aktivni v oblikovanju vzgojnega procesa.

V stanovanjski skupini se ogromno pogovarjamo, pri čemer glede na kompetence posa-

meznega vzgojitelja uporabljamo tudi različne tehnike. V skupini potekajo različne delavnice (socializacijske, meditacijske, ustvarjalne, glasbene, literarne, filmske, ...), preko katerih otroci in mladostniki pridobivajo nova izkustva, pridejo v stik s seboj, razvijajo svoje potenciale, se potrjujejo, ... Z usmerjanjem v različne aktivnosti in naloge jim pomagamo, da premagujejo ovire, doživljajo uspehe in se s tem potrjujejo. Vse to vodi do boljše samopodobe, izboljšanja odnosov, večje motivacije. S pozitivnimi sporočili, objemi, izražanjem naklonjenosti in skrbi jim omogočamo občutek sprejetosti. Otroke usmerjamo ter jim pomagamo graditi dobre odnose z bližnjimi in konstruktivno delovati tudi v zunanjem okolju. Pomagamo jim, da so lahko uspešni v šoli, saj je to pomemben vidik graditve dobre samopodobe. Več otrok in mladostnikov ima ob namestitvi hujše težave ali celo motnje, ki poleg socialno pedagoške zahtevajo tudi psihološko, pedopsihiatrično ali drugačno terapevtsko obravnavo ter multidisciplinaren pristop (Letni delovni načrt za šolsko leto 2024/2025,, str. 11). Zelo dobro in intenzivno sodelujemo s Centrom za duševno zdravje, kjer otroci in mladostniki obiskujejo psihološke in pedopsihiatrične obravnave, vzgojitelji pa jih pri njih pogosto spremljamo, saj smo ključni vir informacij glede otroka in tudi sodelavci pri nadaljnjem delu z otrokom. Žal tudi mi ugotavljamo, da so obravnave pri otrocih in mladostnikih s hujšimi težavami preredke in da so čakalne vrste za obravnave predolge.

Pri skrbi za duševno zdravje se mi poleg vseh strokovnih pristopov pri delu v stanovanjski skupini z otroki s ČVMT zdi ključnega pomena, da smo vzgojitelji človeški, topli in dostopni, da otrokom in mladostnikom stalno kažemo, da so vredni in da so nam pomembni, da se znamo pošaliti, tudi na svoj račun, ter da znamo otrokom prek različnih dejavnosti in lastnega odnosa pokazati, da je svet lep, da je vredno živeti in se truditi biti boljši človek.

Ovire in težave pri skrbi za psihofizično zdravje otrok in mladostnikov

Pri skrbi za psihofizično zdravje otrok in mladostnikov se srečujemo s številnimi težavami in ovirami, zaradi katerih naša prizadevanja večkrat niso dovolj učinkovita; v nadaljevanju bom izpostavila le nekatere od njih:

- otroci in mladostniki imajo običajno zelo zakoreninjene nezdrave navade in vzorce, ki so jih pridobili v ranem otroštvu in jih je težko spreminjati. Potrebno je ogromno spodbude, da vnašajo nove navade, na te pa pogosto pozabijo, kadar ni našega nadzora. Ker se za vikende večinoma vračajo v domača okolja, se tam pogosto ponovno zatekajo v stare vzorce, saj starši pogosto ne zmorejo ali niti ne želijo slediti našim usmeritvam glede vnašanja zdravih navad in pogosto tudi sami ne zmorejo biti dober zgled.
- Otroci k nam pogosto pridejo s številnimi težavami in neustreznimi vzorci in seveda je nemogoče pričakovati, da bomo lahko spreminjali kar vse hkrati. Vedno prioriteto delamo na najbolj osnovnih, obremenjujočih in izstopajočih težavah, zraven pa ves čas ustvarjamo pogoje za psihofizično zdravje in spodbujamo k usvajanju zdravih navad.
- Otroci in mladostniki imajo pogosto hude stiske, ki jih blažijo z nezdravimi navadami. Potrebno je kar nekaj časa, da najdejo, in še več, da sprejmejo nove načine blaženja stisk in neprijetnih čustvenih stanj.
- Otrokom in mladostnikom zaradi številnih težav in težkih izkušenj pogosto primanjkuje motivacije za vlaganje naporu v pridobivanje zdravih navad in se raje zatečejo v lažnejše, utrjene oblike delovanja.

Zaključek

V stanovanjski skupini Lesce se strokovni delavci trudimo, da s celostnim in individualiziranim pristopom, uporabo različnih metod, tehnik in vzgojnih postopanj, ustvarjanjem dobrih bivanjskih pogojev, ugodne klime in jasne strukture, delovanjem preko odnosa in še na druge načine ustvarjamo kar najboljše pogoje za razvijanje in krepitev psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov, ki so nam zaupani v varstvo in vzgojo. Zaradi zakoreninjenosti navad in vzorcev, težkih izkušenj in drugih težav naša prizadevanja včasih prinašajo le manjše in počasne napredke, ki pa so vsekakor vredni truda in potrpežljivosti, saj otrokom in mladostnikom omogočajo boljše možnosti za zdravo in kvalitetno življenje ter soočanje z izzivi v prihodnosti.

Literatura

- Mikuš Kos, A. (2017): Duševno zdravje otrok današnjega časa. Radovljica: Didakta.
- Roškar, S., Jeriček Klanšček, S., Vinko, M. in Hočevar Grom, A. (2019): Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – povzetek publikacije. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Letni delovni načrt za šolsko leto 2024/2025 (2024). Kranj: Strokovni center Kranj.
- Pravila vzgojnega zavoda Kranj (2021). Kranj: Strokovni center Kranj.
- Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov (2014). Slovenska pediatrija. Dostopno na: <https://www.slovenskapediatrija.si/clanek?revija=7&clanek=164>.
- 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 Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na: 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). Dostopno na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO8083>
- Kobolt, A., Selan Kure, V. (2015): Moči, izzivi, vizije vzgojnih zavodov. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Pečkaj, B. (2008): Pomen zdravstvene vzgoje v procesu varovanja zdravja: diplomsko delo. Izola: Visoka šola za zdravstvo, Univerza na Primorskem.

VLOGA SVETOVALNE SLUŽBE V DIJAŠKEM DOMU

Povzetek: V šolskem letu 2023/2024 je dijaški dom Ptuj postal del Šolskega centra Ptuj, s čimer so se za dom uvedle pomembne organizacijske spremembe, med drugim tudi ponovno vključevanje svetovalne službe. Po več letih odsotnosti je bila svetovalna služba ponovno vzpostavljena, tokrat v obsegu 10 %, kar predstavlja pomemben, a omejen doprinos pri delu z dijaki. Članek raziskuje vlogo svetovalne službe skozi oči dveh vzgojiteljic, ki poudarjata njen pozitiven vpliv na preventivno delo, svetovanje in podporo dijakom s posebnimi potrebami ter tistim v čustvenih ali vedenjskih stiskah. Intervjuji razkrivajo, da svetovalna služba pomembno razbremeni vzgojitelje ter izboljšuje kakovost dela in klimo v domu. Kljub temu pa vzgojiteljici opozarjata na pomanjkanje njene fizične prisotnosti in izražata željo po večjem obsegu sodelovanja. Članek ugotavlja, da svetovalna služba s svojo strokovno podporo bistveno prispeva k vzgojno-izobraževalnemu procesu ter h gradnji varnega in spodbudnega okolja za mladostnike.

Ključne besede: svetovalna služba, dijaški dom, vzgojitelj, preventivno delo

THE ROLE OF STUDENT COUNSELING SERVICES IN SECONDARY SCHOOL DORMITORIES

Abstract: In the 2023/2024 school year, the Student Dormitory Ptuj became part of the School Centre Ptuj. With significant organizational changes, the counselling service is reasserting, after several years of absence. The counselling service is reasserting, this time at 10% capacity, representing an important but limited contribution to working with students. The article explores the role of the counselling service through the perspectives of two educators, who emphasize its positive impact on preventive work, counselling, and support for students with special needs as well as those experiencing emotional or behavioural difficulties. The interviews reveal that the counselling service significantly relieves the burden on educators and improves the quality of work and the overall atmosphere in the dormitory. Nevertheless, the educators point out the lack of physical presence of the counsellor and express a desire for more extensive collaboration. The article concludes that the counselling service, through its professional support, makes a substantial contribution to the educational process and the creation of a safe and encouraging environment for adolescents.

Keywords: counselling service, student dormitory, educator, preventive work

Uvod

V šolskem letu 2023/2024 je Šolski center Ptuj (ŠC Ptuj) postal bogatejši z ponudbo domske dejavnosti. Dijaki dom Ptuj, prej poznan kot samostojni vzgojno-izobraževalni zavod, kot tak ne obstaja več. Njegovo upravljanje in vodenje je Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje (MVI), leta 2023 dodelilo v upravljanje ŠC Ptuj, natančneje Elektro in računalniški šoli Ptuj. Na šoli smo se tako prvič srečali z izvajanjem domske dejavnosti, organizacijske spremembe pa so za dijaški dom pomenile tudi manjše kadrovske spremembe. Med drugim 10 % obseg svetovalne službe, ki je v zadnjih nekaj letih zaradi majhnega števila vpisanih dijakov več niso imeli. V domu je trenutno nastanjenih 39 dijakov, ki obiskujejo gimnazije, nižje in srednje poklicne šole, ter strokovne šole na Ptuj in drugod (Ormož, Maribor). Dijaki so razporejeni v dve vzgojni skupini, ki jih vodita vzgojiteljici.

Svetovalna služba v dijaškem domu

Svetovalna služba v dijaškem domu sodeluje z dijaki, starši, vzgojitelji in ravnateljem. S svojo vključenostjo pomaga pri doseganju ciljev ter poleg kompleksnih težav deluje preventivno, predvsem z različnimi vsebinami za dijake, evalvira učni uspeh, pokriva področje vpisa in izpisa, skrbi za kulturo in klimo dijaškega doma v celoti. Dejavnosti svetovanja in pomoči, ki potekajo ob vzgojnih težavah, s katerimi se tako vzgojitelji kot dijaki obračajo na svetovalno službo, so samo eno izmed področij, ki naj bi jih svetovalna služba v dijaških domovih opravljala. Pri svojem delu upošteva določila in usmeritve, zapisane v Programskih smernicah svetovalne službe v gimnazijah, nižjih in srednjih poklicnih šolah ter strokovnih šolah in dijaških domovih (2008) in v primeru 100 % obsega zaposlitve najpogosteje opravlja naslednje naloge (Filej, Lesar, Marc; 2023):

- Vpis v dijaški dom: vključuje pripravo dokumentacije za vpis (nastanitvene pogodbe, skle-

pi o sprejemu, uvodni vprašalniki za starše in dijake), vnašanje podatkov o stanju prijav v aplikacijo MVI, morebitni izpisi in prepisi, urejanje subvencije plačila oskrbnine, vodenje evidence o prijavljenih kandidatih, vodenje evidence sprejetih kandidatov, itd.

- Individualno delo z dijaki: podpora in svetovanje dijakom pri osebnih, učnih in drugih težavah, pomoč pri učenju, učenje učenja, karierno svetovanje, obravnava dijakov, ki kršijo domska pravila, pomoč pri reševanju socialno-ekonomskih težav dijakov, itd.

- Posvetovalno delo z vzgojitelji: vključuje pogovore z vzgojitelji in vodstvom doma. Sem spada vzgojna obravnava dijakov, reševanje morebitnih konfliktov, svetovalni delavec lahko organizira supervizije ali kolegialni coaching za strokovne delavce doma.

- Svetovalno delo s starši: vključuje pogovore s starši, svetovanje staršem v zvezi z razvojnimi izzivi dijaka (pomoč pri vzgojnih težavah, pri reševanju težav v zvezi z bivanjem otroka v domu, prešolanje, menjava dijaškega doma), informira starše glede možnosti štipendiranja, socialne pomoči, pridobivanja subvencije za plačilo doma itd.

- Sodelovanje z zunanjimi institucijami: vključuje sodelovanje s srednjimi šolami (razredniki, učitelji in svetovalnimi službami), s Centri za socialno delo, z Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje, s Svetovalnim centrom za otroke, mladostnike in starše, z zdravstvenimi institucijami, zunanjimi strokovnjaki, z nevladnimi organizacijami, društvi itd.

- Načrtovanje, spremljanje in evalviranje: vključuje delo svetovalne službe preko letnega delovnega načrta svetovalne službe, ki je zapisan ob začetku šolskega leta in je osnova za evalvacijo zastavljenih nalog in ciljev v letnem poročilu. Pogosto svetovalni delavec pomaga tudi pri oblikovanju vzgojnih skupin, vodi organizacijo informativnega dneva in sodeluje pri informiranju širše javnosti o delu dijaškega doma.

- Analitične naloge: vključujejo analizo učne uspešnosti dijakov, analizo izpisa in vpisa prijavljenih novincev, lahko tudi analizo vzgojnih, psihosocialnih in drugih problematik dijakov.

Problem in cilj

V prispevku sem si zastavila cilj spoznati vlogo svetovalne službe v dijaškem domu. Zanimalo me je naslednje:

- kako vzgojiteljici dojemata vlogo svetovalne službe v dijaškem domu,
- kako pogosto se odločita za sodelovanje s svetovalno službo in v katerih situacijah,
- katere oblike posvetovalnega dela s svetovalno službo so po mnenju vzgojiteljic najučinkovitejše,
- kako svetovalna služba prispeva k preventivnemu delu in oblikovanju spodbudnega okolja v dijaškem domu.

Metoda dela

Kot metodo dela sem izbrala pol-strukturirani intervju z vzgojiteljicama, ki izvajata delo v dijaškem domu Ptuj. Ker zadnjih 11 let v dijaškem domu zaradi majhnega števila dijakov ni bilo zakonskih pogojev za sistemizacijo delovnega mesta svetovalne službe, me je zanimalo kako vzgojiteljici ob novi organizaciji zavoda dojemata svetovalno službo. Kljub nizkemu obsegu (10 %) zaposlitve svetovalne službe v dijaškem domu, sem vprašanja za pol-strukturirani intervju pripravila na podlagi teoretičnih izhodišč, ki sem jih predhodno prebrala. Tekom pogovora so se odprla še nekatera druga vprašanja odprtega tipa, s pomočjo katerih sem spodbujala in razvijala pogovor z intervjuvankama. Pogovor je trajal približno 45 minut, individualno z vsako vzgojiteljico. Po tem je sledila transkripcija intervjuja in oblikovanje zaključkov.

Transkripcija intervjuja

Najprej vas lepo pozdravljam in se Vam zahvaljujem za vašo pripravljenost na sodelovanje. V svoji dolgoletni delovni praksi kot vzgojiteljica v dijaškem domu, ste se pred dvema letoma srečali z novo organizacijsko ureditvijo doma. Dijaški dom kot samostojni zavod se je ukinil, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje pa vas je priključilo Šolskemu centru Ptuj, natančneje pod Elektro in računalniško šolo Ptuj. Že pred tem, je v zadnjih letih, med dijaki upadel interes za bivanje v domu. Razloge za to, lahko opišemo dejstvu, da so vse srednje

šole na Ptuju prešle na dopoldanski pouk, prav tako so se izboljšale možnosti prevozov. Najprej bi vas vprašala, kakšni občutki so se vam porajali, ko ste se kot zaposlena soočali z vsemi spremembami svojega zavoda? Tako z upadanjem števila vpisanih dijakov kot z ukinitvijo zavoda oz. priključitvijo le-tega k ŠC Ptuj?

Vzgojiteljica 1: Porajali so se mi zelo mešani občutki. Od strahu, žalosti, negotovosti, navdušenja in veselja, saj smo nekoč že spadali pod ŠC Ptuj.

Vzgojiteljica 2: Ukinitvev dijaškega doma kot samostojnega zavoda in priključitev k ŠC Ptuj sem sprejela negotovo, saj ne veš kaj te čaka, a hkrati si želiš pozitivnih sprememb.

Torej je bilo v vas ogromno mešanih občutkov. Mi lahko prosim opišete, kako ste dojemali svetovalno službo v dijaškem domu in nato njeno ukinitvev zaradi premajhnega vpisa dijakov?

Vzgojiteljica 1: V dijaškem domu sem zaposlena že veliko let in včasih smo imeli tudi več kot 100 dijakov ter bili zelo velik zavod. Svetovalna delavka nam je bila v zelo veliko pomoč. Poznala je dijake, vključevala se je v vzgojno reševanje, komunicirala je s starši... Kot vzgojiteljici mi je bila v zelo veliko pomoč. Z leti se je vpis dijakov v dijaški dom zmanjševal, pedagoški delavci so odhajali, saj ni bilo več dovolj delovnih mest. Ko smo izgubili svetovalno službo, smo vzgojitelji zagotovo postali veliko bolj obremenjeni, saj je ona postorila veliko dela, ki ga pred tem mogoče sploh nismo opazili. Postali smo še bolj obremenjeni, brez strokovne podpore, možnosti za individualno delo z dijaki pa so se zagotovo zmanjšale, saj smo morali opraviti tudi veliko drugega dela.

Vzgojiteljica 2: Ko sem se zaposlila v dijaški dom, nismo imeli svetovalne službe. S priključitvijo k ŠC Ptuj sem se prvič srečala s svetovalno službo v dijaškem domu.

Ali menite, da je svetovalna služba v dijaškem domu pomembna? Kako bi ocenili njeno vlogo za vas vzgojitelje, dijake in starše?

Vzgojiteljica 1: Po mojem mnenju ima svetovalna služba v domu pomembno vlogo. Vodi vpis dijakov v dom, svetuje dijakom, vzgojiteljem in staršem, koordinira pomoč dijakom s posebnimi potrebami, pomaga pri vzgojnih in učnih težavah, sodeluje z zunanjimi institucijami, pripravlja predavanja za dijake in starše, skrbi za promocijo doma, vodi informativne dneve, svetuje maturantom pri vpisu na študij itd.

Vzgojiteljica 2: Svetovalna služba v dijaškem domu je pomembna, saj dijakom nudi podporo na različnih področjih: osebnem, čustvenem in izobraževalnem, kar prispeva k prijetnemu in varnemu bivalnemu okolju za dijake.

Pred dvema letoma ste se v domu ponovno srečali s svetovalno službo. Zadnjih nekaj let je niste imeli. Ali je to za vas pomenilo spremembe in če da, kakšne?

Vzgojiteljica 1: Svetovalna služba je v domu zelo dobrodošla, sploh ker imamo vedno več vzgojnih težav, tudi več kot polovica dijakov ima odločbo kot dijak s posebnimi potrebami. Delo v domu postaja vedno bolj zahtevno. Svetovalna služba je zelo dobrodošla, a menim, da je 10 % obseg zaposlitve za naše potrebe absolutno premalo.

Vzgojiteljica 2: Da, sodelovanje s svetovalno službo mi je veliko doprineslo. Mnogo lažje mi je, ko medsebojno sodelujemo, komuniciramo in si lahko izmenjamo informacije. Prav tako izvaja svetovalna delavka občasne preventivne dejavnosti, s katerimi dijakom omogoča podporo pri njihovih težavah, glede česar kot vzgojiteljica nisem najbolj usposobljena. Ko sem prišla v dom, nismo imeli svetovalne službe, sedaj ko jo imamo, je lažje, saj lahko vedno nekoga vprašam za nasvet.

Kako pogosto sodelujete s svetovalno službo in v katerih situacijah?

Vzgojiteljica 1: S svetovalno službo sodelujem po potrebi: ob vpisih in izpisih dijakov, ob prešolanju dijakov in v primeru vzgojne problematike. Pokličem jo tudi, ko potrebujem nasvet.

Vzgojiteljica 2: S svetovalno službo sodelujem občasno. Odvisno od situacije. V primeru ko potrebujem koristen nasvet, ko je kdo v čustveni stiski ali potrebuje drugačno strokovno pomoč. Katere oblike posvetovalnega dela s svetovalno službo so po vaših izkušnjah najučinkovitejše?

Vzgojiteljica 1: Osebnostno se na svetovalno službo obrnem v primeru zahtevnih, kompleksnih težav dijakov. Dijaki, ki se zadnja leta vpisujejo v dijaški dom imajo vedno bolj kom-

pleksne težave. V takih primerih je posvetovanje s svetovalno službo zelo dobrodošlo. Najučinkovitejša je podpora svetovalne službe, dodatno strokovno mnenje in razbremenitev misli.

Vzgojiteljica 2: Menim, da so najučinkovitejše oblike dela individualni pogovor, skupinske preventivne delavnice in redni sestanki.

Ali menite, da svetovalna služba zadostno podpira vzgojitelje pri delu z dijaki s posebnimi potrebami ali vedenjskimi težavami?

Vzgojitelj 1: Da, a bi si želela še več podpore, saj imam v vzgojni skupini več kot polovico dijakov, ki imajo odločbo kot dijak s posebnimi potrebami. Taki dijaki potrebujejo več individualnega pristopa, ki jim ga je težko zagotoviti.

Vzgojitelj 2: Da, menim da dobim dovolj podpore.

Kako pa po vašem mnenju prispeva svetovalna služba k preventivnemu delu in oblikovanju spodbudnega okolja v dijaškem domu?

Vzgojitelj 1: Svetovalna služba ima po mojem mnenju pri preventivi veliko vlogo, saj lahko pomembno prispeva k oblikovanju spodbudnega okolja v dijaškem domu. To so npr. različne delavnice in predavanja.

Vzgojitelj 2: Prispevek svetovalne službe je zelo velik. Svetovalna služba organizira različne delavnice na teme kot so obvladovanje stresa, medosebni odnosi, reševanje konfliktov, krepitev socialnih veščin itd.

S katerimi izzivi se srečujete pri sodelovanju s svetovalno službo?

Vzgojitelj 1: Izziv je razlika v delovnem času in fizična odsotnost svetovalne delavke iz doma. Delovni čas svetovalne delavke je dopoldanski saj je zaposlena večinski delež na srednji šoli, prav tako je prisotna na drugi lokaciji. V domu je po potrebi: v primeru sestankov, vzgojnega ali preventivnega delovanja, nadomeščanj itd.

Vzgojitelj 2: S časovnimi izzivi. Velikokrat rešujemo zadeve v dopoldanskem ali popoldanskem času kar preko telefonskega pogovora.

Kaj bi si želeli izboljšati v sodelovanju s svetovalno službo?

Vzgojitelj 1: Sodelovanje s svetovalno službo je dobro. Želela bi si še več prisotnosti, za kar pa ni kriva svetovalna delavka, temveč zakonodaja, ki nam nekako predpisuje, da imamo kot dom pravico zgolj do 10 % svetovalne službe.

Vzgojitelj 2: Želela bi si še več osebnega stika, več obiskov v dijaškem domu in še več sodelovanja.

Lahko delite primer dobre prakse uspešnega sodelovanja s svetovalno službo?

Vzgojitelj 1: Takih primerov je kar veliko. Mogoče mi je najbolj ostal v spominu dogodek, ko je dijak prišel v dom pod vplivom drog. Takrat sem res prejela od svetovalne delavke največjo mero pomoči, tako jaz, dijak kot starši.

Vzgojitelj 2: Spomnim se težav z manjšo skupino deklet (novink), ki so neprestano kršile domska pravila. Sprva sva težave reševali vzgojiteljici sami, nato sva vključili svetovalno delavko, ki je opravila z dekleti več pogovorov. Sčasoma se je težava nato umirila.

Kakšno vlogo po vašem mnenju igra svetovalna služba pri vzpostavljanju dobrega odnosa med dijaki in vzgojitelji?

Vzgojitelj 1: Mislim da mora vzgojitelj sam vzpostaviti dober odnos z dijaki. Vzgojitelj je tisti, ki oblikuje okolje, ki spodbuja dijakov razvoj, jim zagotavlja podporo in jim pomaga pri doseganju osebnostnih ciljev. Mislim, da si dober odnos zgradiš sam, če dijake spoštuješ, če si do vseh enak, če si dostopen, objektiven, pravičen, če ti je za dijake in njihove težave mar...

Vzgojitelj 2: Menim, da mora svetovalna služba pri vzpostavljanju dobrega odnosa med dijaki in vzgojitelji, nuditi vzgojiteljem strokovno podporo s svetovanjem in strategijami, s preventivnimi delavnicami in skupinskimi srečanji.

Zaključek

Na podlagi izvedenih intervjujev z vzgojiteljicama ugotavljam, da obe prepoznata pomen svetovalne službe v dijaškem domu kot pomemben dejavnik pri ustvarjanju varnega, podpornega in razvojno spodbudnega okolja za dijake. Obe menita, da svetovalna služba nudi pomembno strokovno podporo pri delu z dijaki, še posebej v primeru kompleksnih osebnostnih, učnih ali socialnih težav. Ugotavljam, da vzgojiteljici svetovalno službo dojemata kot pomembno strokovno oporo, ki jima olajša delo in prispeva k bolj celostni obravnavi dijakov. Kljub zelo nizkemu obsegu zaposlitve (10 %) si obe vzgojiteljici želita več sodelovanja in več fizične prisotnosti svetovalne službe v domu. Poudarjata, da so preventivne dejavnosti, svetovanja in skupni pogovori z dijaki izjemno dragoceni in doprinesejo k pozitivnemu vzdušju ter večji stabilnosti v vzgojni skupini. Ugotavljam tudi, da vzgojiteljici svetovalno službo najpogosteje vključita v situacijah, ko se pojavijo zahtevnejše vzgojne in osebne težave dijakov, pa tudi ob vpisih, izpisih in drugih organizacijskih postopkih. Posebej izpostavita, da zaradi vedno večjega števila dijakov s posebnimi potrebami, sodelovanje s svetovalno službo postaja vse bolj nepogrešljivo. Na podlagi pogovorov sklepam, da svetovalna služba pomembno prispeva k preventivnemu delu z dijaki – s predavanji, delavnicami in individualnimi pogovori, ki dijakom pomagajo razvijati socialne veščine, obvladovati stres in reševati medosebne težave.

Sama ocenjujem, da je ob trenutno veljavnih kadrovskih normativih v dijaških domovih pomembno opozoriti na dejstvo, da 10 % zaposlitev svetovalne službe ne zadošča za kakovostno podporo dijakom, vzgojiteljem in staršem. S tem prispevkom sem želela osvetliti pomen in vlogo svetovalne službe ter pokazati, da si vzgojitelji v prihodnosti želijo njene večje prisotnosti, saj prinaša številne koristi za celoten vzgojno-izobraževalni proces v dijaškem domu.

Literatura

Novak, A. (ur.). (2008). Programske smernice: svetovalna služba v gimnazijah, nižjih in srednjih poklicnih šolah ter strokovnih šolah in v dijaških domovih. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na: https://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_SS.pdf (pridobljeno 16. 3. 2025).

Filej, K., Lesar, S., Marc, M. (2023). *Dijaški domovi: Priročnik za profesionalni razvoj vzgojiteljic in vzgojiteljev. Svetovalna služba v dijaških domovih.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Str. 90-95.

SKRB ZA RAZLIČNE VIDIKE ZDRAVJA MLADOSTNIC V STANOVANJSKI SKUPINI BROD

Povzetek: Stanovajska skupina Brod je bivalna enota Strokovnega centra Višnja Gora, v kateri so nastanjene dekleta z različnimi čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami, pa tudi s težavami v duševnem zdravju. V skupini skrbimo za do 7 deklet, v aktivu pa nas je pet vzgojiteljic. Naša naloga je skrb za njihov celostni psihofizični razvoj in napredek. Posnemati poskušamo družinsko okolje, kar pa ni vedno možno v celoti in nek delež institucionalizacije vedno ostaja. Trudimo se, da z različnimi metodami in tehnikami, dogodki, pogovori, vsakodnevnimi aktivnostmi in organizacijo vsakdanjega življenja v skupnosti, predvsem pa z odnosom skrbimo za njihovo fizično in psihično dobrobit. V prispevku opišem, kako za različna področja zdravja oziroma za zdrav življenjski slog mladostnic skrbimo v Stanovajski skupini Brod. Navežem se na vsakodnevno življenje skupine in kako načela zdravega življenja udejanjamo v praksi.

Ključne besede: strokovni center, stanovajska skupina, mladostnice, zdrav življenjski slog, odnosi, vzgoja

CARE FOR VARIOUS ASPECTS OF ADOLESCENT HEALTH IN THE BROD RESIDENTIAL GROUP

Abstract: The Brod residential group is a residential unit of the Višnja Gora Professional Center, which accommodates girls with various emotional and behavioral problems and disorders, as well as mental health problems. We take care of up to 7 girls in the group, and there are five of us educators. Our task is to take care of their holistic psychophysical development and progress. We try to imitate the family environment, which is not always possible in full and some degree of institutionalization always remains. We try to take care of their physical and psychological well-being with various methods and techniques, events, conversations, daily activities and the organization of everyday life in the community, and above all with our attitude. In this article, I describe how we take care of various areas of health or a healthy lifestyle of adolescent girls in the Brod residential group. I will relate to the daily life of the group and how we put the principles of healthy living into practice.

Keywords: professional center, residential group, adolescent girls, healthy lifestyle, relationships, upbringing

1 Uvod

V Strokovnem centru Višnja Gora (v nadaljevanju SC Višnja Gora) so s sklepom družinskega ali kazenskega sodišča nameščeni mladostniki starejši od 15 let s področja osrednje in jugovzhodne Slovenije, ki imajo težave ali motnje v vedenju in čustvovanju. Bivajo v petih vzgojnih skupinah v Višnji Gori, dveh dislociranih skupinah z intenzivnim vzgojnim programom v Novem mestu in Brežicah ter v stanovajski skupini v Ljubljani. Mladostniki navadno v strokovnem centru ostanejo, dokler ne dokončajo izobraževalnega programa, v katerega so vključeni, ali pa dokler ne dopolnijo polnoletnosti, torej v praksi nekje od enega do treh let, na lastno željo in ob upoštevanju pogojev zavoda lahko tudi dlje. Mladostniki v zavodu bivajo med tednom, konce tedna in počitnice pa načeloma preživljajo doma, razen v primerih, ko obstajajo okoliščine, zaradi katerih bivanje doma v danem trenutku ni mogoče. Vzgojitelji v vzgojnih in stanovajskih skupinah skrbimo za celosten psihofizični razvoj in napredek mladostnikov.

2 Stanovajska skupina Brod v Ljubljani

Stanovajska skupina Brod v Ljubljani je vzgojno izobraževalna enota SC Višnja Gora. Organizirana je kot stanovajska skupnost mladostnic, ki deluje po družinskem modelu. Namenjena je izključno dekletom po zaključku osnovnošolskega izobraževanja, ki imajo težave v socialni integraciji in/ali ki nimajo ustreznih pogojev za bivanje v matični družini. Pogosto so vključene mladostnice, pri katerih so izražene škodljive posledice motenega čustvenega razvoja, v manjši meri pa imajo vedenjske težave.

Težave naših deklet se odražajo na različnih področjih delovanja:

- Emocionalnem (emocionalna nestabilnost, nezmožnost prepoznavanja lastnih čustvenih stanj)
- Socialnem (slabša socialna prilagodljivost, slabše strategije pri reševanju konfliktov, šibki in nestabilni odnosi)

- Kognitivnem (nizka motivacija za izobraževanje, pomanjkljive učne tehnike in navade, pomanjkljiva vztrajnost)
- Življenjsko – praktičnem (nesamostojnost)
- Vzgojnem področju.

Za vsako mladostnico oziroma skupaj z njo pripravimo vzgojitelji individualni vzgojni program, ki ga tekom bivanja pri nas evalviramo in po potrebi spreminjamo. Vzgojni program poleg drugih ciljev zasleduje tudi cilje na področju psihofizičnega zdravja posamezne mladostnice.

3 Področja zdravega življenjskega sloga in kako te cilje zasledujemo v Stanovanjski skupini Brod

Zdrav življenjski slog zajema področji telesnega zdravja in dobrega duševnega počutja, kar se pogosto tesno prepleta. Mladostniki v tem občutljivem življenjskem obdobju ugotavljajo, kdo so kot posamezniki, odkrivajo, kaj jim je všeč in kaj ne, iščejo vsakodnevne rutine, ki jim ustrezajo ter se umeščajo v svoj družbeni zemljevid. Pogosto krmarijo v zapletenih medosebnih odnosih z vrstniki. Doživljajo uspehe in neuspehe ter na ta način razvijajo odpornost in strategije za spopadanje z različnimi bolj ali manj zahtevnimi življenjskimi izzivi. Da se lahko učinkovito soočajo z vsemi spremembami in razvojnimi nalogami tega obdobja, jim omogoča zdrav življenjski slog. Dobro telesno in duševno zdravje sta temelja za to, da lahko razvijajo svoje potenciale, preizkušajo nove stvari, navezujejo znanstva in prijateljstva in uspešno premagujejo učne izzive in zahteve. Če se v svojem telesu dobro počutijo, se lahko lažje soočajo z vsakodnevnimi stresorji, rešujejo probleme in vzdržujejo dobro samopodobo.

Skrb za higieno

Skrb za higieno vključuje skrb za osebno higieno in skrb za higieno osebne in skupne prostorov. V STS Brod vzpodbujamo dekleta k vsakodnevni prhanji, umivanju zob, odstranjevanju ličil, skrbi za intimno higieno. Te navade so popolnoma privzgojene in za mnogo deklet niso samoumevne, zato delamo na tem, da postanejo avtomatizem. Skupaj z dekleti načrtujemo pranje perila; nekatere ob prihodu v skupino s tem nimajo izkušenj, ne znajo uporabljati pralnega stroja, obešati opranih oblačil na sušilo, zlagati oblačil. Skrbi za perilo dekleta naučimo, najprej z zgledom, ko vzgojitelj opravlja ta opravila skupaj z dekletom, nato le še z vzpodbudo in tudi nadzorom. Vodimo evidenco prhanja in pranja perila. Vsako nedeljo naredimo razpored čiščenja skupnih prostorov v hiši. Dekleta tako cel teden skrbijo za določen prostor, ob sredah pa opravijo generalno čiščenje hiše. Zopet smo vzgojitelji pomemben zgled; čistimo vzgojiteljske prostore in po potrebi dekletom pomagamo pri vzdrževanju čistoče v skupnih prostorih. Dekleta morajo prav tako vzdrževati red v svojih sobah. Urejenost sob ocenjujemo in občasno podelimo simbolične nagrade.

Uravnotežena prehrana

V stanovanjski skupini sami skrbimo za nabavo in pripravo hrane. Ker dekleta zjutraj v šolo odhajajo ob različnih urah, vsaka sama poskrbi za svoj zajtrk. Kosilo pojemo skupaj, večerjajo dekleta zopet po želji. Tudi za kuhanje kosil čez teden in za nabavo živil ob nedeljah naredimo razpored. Dekle, ki je zadolžena za kuhanje na določen dan, sama predlaga, kaj bo skuhala, seveda pa se skupaj dogovorimo za jedi, ki večinoma vsem ustrezajo. Vzgojitelji smo pozorni na prehransko uravnoteženost obrokov, kar je ob mnogo različnih željah včasih kar zahtevna naloga. Vztrajamo pri vsaj enem skupnem obroku, ki posnema družinsko vzdušje; navadno je to kosilo, včasih pa tudi topla večerja. Prav v tem trenutku pa imamo specifično situacijo, ko dekleta zaradi različnih urnikov prihajajo po šoli v skupino zelo pozno in ob različnih urah. Po pripravi kosila jim je tako zmanjkalo časa za druge obveznosti – učenje, higieno, čiščenje, pogovore z vzgojitelji in tudi za neusmerjen prosti čas. Zato trenutno naročamo kosila v bližnjem vrtcu, pri čemer smo s ponudbo in storitvijo izredno zadovoljni. Vsekakor pa je to začasna rešitev zaradi časovne stiske; ko bodo urniki zopet dopuščali več časa, bomo vsakodnevno samostojno pripravo hrane ponovno uvedli, saj je to temelj priprave na samostojno življenje po zaključku bivanja pri nas.

Telesna aktivnost

Tudi skrbi za telesno aktivnost bi si želeli posvečati dovolj pozornosti, a žal je prav ta segment zdravega življenjskega sloga tisti, ki ob vseh obveznostih deklet pogosto izpade iz vsakodnevne rutine. V kletnih prostorih hiše imamo urejen prostor za telovadbo z nekaj fitnes napravami, telovadnimi podlogami in boksarsko vrečo. Prostor je dovolj velik tudi za plesne aktivnosti ali vodeno vadbo. Dekleta si občasno zvečer vzamejo čas za telovadbo, pogosto po dve skupaj v paru. Poskušamo vzpodbuditi več gibanja v naravi, zato se občasno proti večeru vsi skupaj odpravimo na sprehod v bližnjo okolico. Če katera od deklet v skupini ostane tudi čez vikend, gibanje vključimo v vikend program; odpravimo se na kakšen hrib v okolici, živalski vrt, sprehod ob jezerih, rekah. Takšni trenutki zelo dobro vzpodbujajo neusmerjene, manj formalne pogovore, krepijo skupinski duh in dobre medsebojne odnose. Včasih je dekleta za telesno aktivnost, sploh zunaj v naravi, težje motivirati, a skoraj po pravilu so potem vedno zadovoljna, sproščena, dobro se počutijo.

Spalna higiena

Dekleta usmerjamo k dovolj spanja; spanje mora biti zadovoljivo dolgo in kvalitetno. Dekleta imajo vsaka svojo sobo in večinoma se pred spanjem zadržujejo tam, občasno pa ta čas namenjamo skupnemu umirjenemu druženju ali pogovorom. Ob 22. uri morajo vzgojitelju oddati mobilne telefone in druge elektronske naprave, do katerih ponoči nimajo dostopa. Tako večina deklet zaspi nekje do 22.30, zbudijo pa se zaradi precejšnje oddaljenosti od šol zelo zgodaj, nekatere od njih že ob 5. uri ali še prej. V takšnih primerih se z njimi dogovorimo za oddajo telefona in odhod v sobo prej, okrog 21. ure. Ponoči v hiši zahtevamo mir in tišino. Če katera od deklet ne more spati, smo vzgojitelji na voljo za razbremenilni pogovor, ali pa jo usmerimo v mirno, sproščujočo dejavnost – branje knjige, risanje, barvanje, meditacijo.

Izogibanje škodljivim substancam

V stanovanjski skupini je uživanje alkohola in prepovedanih drog prepovedano; k nam tudi sicer prihajajo dekleta, ki načeloma s tem nimajo težav. Občasno se takšno vedenje sicer pojavi, kar je pričakovano v obdobju mladostništva. Z dekletom se v takem primeru pogovorimo, dogovorimo korake za naprej, določimo tudi posledice, če bi se uživanje alkohola in drog zopet pojavilo. Kljub temu, da načeloma s tem nimamo velikih težav, se o teh temah precej pogovarjamo v smislu preventive – kako reagirati, ko se s škodljivimi substancami srečujejo v družbi vrstnikov, kako reči ne, kako nadaljevati, če do uživanja droge vseeno pride ipd. Vzpodbujamo k iskrenosti in odprtim odnosom, seveda pa izvajamo tudi nadzor. Pozorni smo na znake uživanja drog, ob sumu na takšno vedenje pa izvedemo tudi urinsko testiranje.

Konstruktivno preživljanje prostega časa

Dejavnosti v skupini načrtujemo tako, da vsaka od deklet lahko najde kaj zase. Ob torkih zvečer imamo »skupino« - to je vodena, usmerjena dejavnost, pri kateri morajo biti prisotna vsa dekleta in namen katere je kvalitetno preživeti prosti čas, urejanje odnosov v skupini, reševanje konfliktov, če je to potrebno, samoevalvacija, sprostitev ipd. Občasno ob tej priložnosti igramo družabne igre, kuhamo, pečemo ali načrtujemo prihodnje aktivnosti. Dekleta imajo rada sprostitevne dejavnosti, kot so joga, pilates, meditacija, sproščanje. Vzdušje je običajno prijetno. Med drugim načrtujemo tudi obisk kina ali gledališča, razstave ali predstave. Preden gredo ob koncih tedna domov, napišejo vikend načrt, kamor morajo med drugim napisati tudi okviren načrt preživljanja prostega časa. Vzpodbujamo jih, da vsaj del vikenda namenijo fizični ali sprostitevni dejavnosti.

Omejevanje časa preživetega pred ekrani

Elektronske naprave so tako zasvojljive, da v stanovanjski skupini že precej let omejujemo čas, ki ga lahko dekleta preživljajo pred takšnimi in drugačnimi ekrani. To pomeni, da mobilne telefone oddajo vzgojitelju takoj, ko pridejo iz šole, in če je vse v redu, jih lahko dobijo zopet ob 19.30. V primeru, da se kakršnih koli dogovorov ne držijo (niso pri pouku, zamujajo iz šole, kršijo hišni red), dobijo telefon šele ob 21h. Ob 22. uri pa ga za čez noč zopet oddajo vzgojitelju. Tak sistem je utečen, dekleta so s tem seznanjena že pred priho-

dom v stanovanjsko skupino, in s tem načeloma nimajo težav. Tudi televizijo ali vsebine na računalnikih lahko gledajo le v času med 19.30 in 22. uro.

Zdrava spolnost

Ker so v naši skupini nameščena samo dekleta, takšna ureditev predstavlja optimalen prostor za odprt in sproščen pogovor tudi o spolnosti, pri čemer se dotaknemo različnih vidikov te teme: čustvenega, fizičnega, kontracepcije, samopodobe itd. Občasno so pogovori na to temo vodeni in vnaprej načrtovani, še bolj pogosto pa se te vsebine odpirajo med neformalnimi pogovori, navadno v večernem, bolj sproščenem času, ko so dnevne obveznosti opravljene in imamo tudi vzgojitelji več časa, da se posvetimo posameznici in njenim težavam, dilemam in vprašanjem. Dekleta se med seboj načeloma dobro razumejo, nekatere so prijateljice, zato jim odpiranje takšnih, bolj intimnih tem ne predstavlja zadrege. Se pa vzgojitelji ravnamo po njih, počakamo, da pobuda pride z njihove strani ali pa na nevsiljiv način vzpodbudimo pogovor.

Zaključek

V prispevku sem poskušala prikazati glavna področja skrbi za fizično in duševno zdravje mladostnic, ki so vključene v STS Brod. To so področja, ki zadevajo vsa dekleta in ki jim pozornost posvečamo vsakodnevno tako skozi skupinski vsakdan in rutino kot tudi bolj usmerjeno, kot ciljem v individualnih vzgojnih programih za vsako od deklet. Poleg bolj splošnih, zgoraj opisanih vsebin, se naše delo ukvarja tudi z bolj specifičnimi težavami deklet, ki zahtevajo bolj poglobljen pristop, usmerjeno izobraževanje, posvetovanje s strokovnjaki iz drugih institucij, načrtovanje konkretnih oblik pomoči. Takšne težave so npr. motnje v prehranjevanju, duševne bolezni, različne oblike zlorab, travme, kompleksni družinski odnosi ipd. Vse takšne in še množica drugih težav v veliki meri vplivajo tako na duševno kot na telesno zdravje deklet in jim je treba posvečati posebno pozornost, z dekleti pa v teh primerih delati še posebej strokovno in z veliko mero občutka in empatije. Zgoraj omenjena področja so osnova, brez katere konstruktivno, zdravo in osmišljeno življenje v skupnosti ni mogoče, prav tako pa predstavljajo pomemben temelj za samostojno življenje v prihodnosti, ki bo omogočalo uspešno spopadanje z življenjskimi izzivi.

OTROCI, KI NE IZKORISTIJO SVOJEGA POTENCIALA

Povzetek: V zadnjih letih, zlasti po pandemiji covid-19, v šolah opazujemo, da je vse več učencev, ki so nemotivirani za delo in težko sledijo pouku. Težko usvajajo celo najbolj osnovne učne vsebine, ki si jih kljub večkratnim razlagam in ponovitvam ne zapomnijo. Medtem ko smo pred leti v vsakem razredu zaznali le nekaj takšnih učencev, se zdi, da se je trend obrnil: danes ostaja v razredu le še peščica učencev, ki sledijo pouku v skladu s svojimi sposobnostmi in pričakovanji učiteljev. V tuji literaturi zasledimo izraz »underachievement«, ki ni nov, kajti znanstveni in strokovni članki, ki pojav obravnavajo, segajo zelo daleč nazaj, je pa nova njegova razsežnost. Se učni rezultati slabšajo zaradi posledic pandemije, pretirane uporabe pametnih telefonov, vpliva umetne inteligence ali splošnega družbenega ozračja?

Ključne besede: učna neuspešnost, sposobnost, poduspešnost, relativna učna uspešnost

CHILDREN WHO DO NOT REACH THEIR POTENTIAL

Abstract: In recent years, especially after the Covid-19 pandemic, we have seen an increase in the number of pupils who are unmotivated and struggling to keep up with their lessons. They find it difficult to learn even the simplest subjects, which they fail to remember despite repeated explanations and revisions. Whereas a few years ago we used to see only a few of such pupils in each class, the trend seems to have reversed: today there are only a handful of pupils left in the classroom who follow the lessons according to their ability and the expectations of the teachers. The term 'underachievement' is not new in the foreign literature, as the scientific and professional articles dealing with the phenomenon go back many decades, but its scope is new. Are learning outcomes declining because of the effects of a pandemic, the overuse of smartphones, the impact of artificial intelligence, or the general social climate?

Keywords: academic underperformance, ability, underachievement, relative academic success

1 Uvod

Po pandemiji sem pri učencih začela opazati večje težave pri usvajanju učnih vsebin. Sprva sem to pripisovala primanjkljajem, nastalim zaradi šolanja na daljavo. Sposobnejši učenci so delo pogosto hitro zaključili, vendar se je izkazalo, da se učne snovi niso temeljito naučili, temveč so jo osvojili površno in jo hitro tudi pozabili. Manj uspešni učenci, ki doma niso imeli zadostne podpore, pa so se z vsebinami še težje spoprijeli.

Na podlagi podobnih opažanj in navedb drugih učiteljev, lahko utemeljeno sklepam, da gre za obsežnejši pojav. Iz obravnave sem izključila učence z že diagnosticiranimi primanjkljaji in ki prejemajo dodatno strokovno pomoč, čeprav se njihovo število povečuje. Zanimal me je predvsem vzrok, zakaj se nekateri učenci tako težko motivirajo in sledijo učnemu procesu.

2 Terminologija

V tuji literaturi se pogosto pojavlja izraz »underachievement«, pri čemer zgodnji strokovni prispevki kažejo, da se je ta predmet znanstvenega raziskovanja pojavil že v začetku 60. let prejšnjega stoletja. V slovenskem prostoru pa je to vprašanje še razmeroma slabo raziskano in terminološko neenotno opredeljeno. Na spletnem portalu Terminološke svetovalnice SAZU najdemo vprašanje, ki je bilo v zvezi s pomenom izraza »underachievement« naslovljeno na Oddelek za terminologijo.

V svojem odgovoru avtorji pojasnjujejo, da sta izraza »dosežek pod zmožnostmi« oziroma »dosežek pod pričakovanji« sicer pomensko ustrezna, vendar opisna in zato za rabo v strokovnem jeziku manj primerna (Atelšek idr.). Termin »poduspešnost« je tvorjenka v okviru slovenskega jezikovnega sistema. Terminološki slovar vzgoje in izobraževanja jo opredeljuje kot »neizkoriščenost intelektualnih potencialov«, torej stanje, ko učenec v šoli ne dosega takšne ravni doseženih učnih dosežkov, ki bi jo bilo glede na njegove sposobnosti mogoče pričakovali. Kot angleški termin se v nekaterih virih navaja »subperformance«. V različnih slovenskih strokovnih besedilih je izraz »poduspešnost« najpogosteje rabljen kot ustreznik za angleški »underachievement«. Na povezavo med angleškim terminom in slovensko rabo opozarja tudi diplomsko delo K. Marinko Jenko z naslovom Neuspešni nadarjeni otroci (2016), kjer se pojem »underachievement« prevaja kot »učna neuspešnost«.

v kombinaciji z izrazom »neuspešni nadarjeni učenci« (»underachieving gifted students«). V okviru terminološke razprave je izpostavljena ločnica med relativno in absolutno učno neuspešnostjo. Relativna učna neuspešnost pomeni, da učenčevi dosežki ne dosegajo ravni, ki bi jo glede na njegove sposobnosti lahko pričakovali. Pri absolutni učni neuspešnosti pa gre za objektivno merljive neuspehe, kot so negativne ocene, ponavljanje razreda ali zaključek osnovne šole v nižjem izobraževalnem programu. Relativna učna neuspešnost torej natančneje opredeljuje neskladje med učenčevimi dejanskimi sposobnostmi in njegovimi učnimi dosežki. Omenjeni avtorji zaključujejo, da je najustreznejši izraz »učna poduspešnost«, ki naj bi v slovenskem strokovnem jeziku služil kot najprimernejši prevod termina »underachievement«.

3 Raziskave in literatura

Tematika učne poduspešnosti je v strokovni literaturi navzoča že od zgodnjih šestdesetih let prejšnjega stoletja, morda celo prej. Danes, ko se soočamo z izrazitim porastom uporabe digitalnih naprav, pametnih telefonov in družbenih omrežij, se upravičeno poraja vprašanje, ali lahko del razlogov za aktualno stanje pripišemo tudi tem vplivom. Pred šestdesetimi leti seveda ni bilo govora o pametnih napravah in socialnih omrežjih, še manj o pandemiji s takšnim globalnim učinkom, kot ga je imela bolezen covid-19. Beau (1962) že zgodaj opozarja, da se na poti izobraževanja izgublja potencial številnih nadarjenih in sposobnih učencev. Učenec, ki dosega rezultate pod svojimi zmožnostmi, je pogosto označen kot neuspešen, ne glede na to, ali gre za učenca z nizkimi ali povprečnimi sposobnostmi ali za nadarjenega posameznika. Pri tem obstaja tudi nevarnost zlorabe oznake »neuspešen«, saj je potrebno razlikovati stopnje, ki pa sodijo med razvojne značilnosti. Avtor obravnava razloge za nižjo učno uspešnost, opozarja na izzive diagnosticiranja in išče načine za odpravljanje težav. Zlasti izpostavlja težavnost razlikovanja med vzrokom in posledico neuspeha. Slabši učni dosežki so lahko posledica zdravstvenih stanj, slabe samopodobe, pomanjkanje vrednostnega sistema, čustvenih stisk ali negativnih šolskih izkušenj. Kot dodatne dejavnike navaja slab začetek šolanja, neredno obiskovanje pouka, menjavo šole ter neustrezne delovne in učne navade. Poleg tega na uspešnost vplivajo tudi družinski pogoji in odnos staršev, bodisi v obliki pretiranega pritiska bodisi popolnega nezanimanja za otrokovo izobraževanje. Avtorji se ne strinjajo vedno glede pomena ekonomskega statusa, vendar ga številni prepoznavajo kot pomemben dejavnik. Šola oziroma učni načrt tudi sam lahko prispeva k učni poduspešnosti, kadar ni dovolj prilagodljiv individualnim potrebam učencev. Na Univerzi v Connecticutu je v okviru tamkajšnjega Inštituta za edukacijske vede do leta 2013 deloval Nacionalni raziskovalni center za nadarjene in talentirane. Izsledki njihovih raziskav so prosto dostopni in poudarjajo, da tudi številni dejavniki zunaj šolskega okolja vplivajo na to, da učenci z visokimi sposobnostmi ne dosegajo pričakovanih rezultatov (Berube, Siegle). Med njimi so pomembni tisti, ki se nanašajo na družino in skupnost, v kateri živijo. Nadalje navajajo, na primer, da mnogi nadarjeni posamezniki ne dosegajo uspeha preprosto zato, ker njihovi starši ne poudarjajo pomena akademskih dosežkov. Tudi ločitev staršev ali napeti odnosi med drugimi družinskimi člani lahko pomembno vplivajo na neuspeh. Stres, ki pogosto nastane v takšnih situacijah, zmanjšuje otrokovo zanimanje za uspešno delo v šoli. Pritisk vrstniških skupin je lahko prav tako ključen pri slabšem uspehu med nadarjenimi. Uspeh v šoli lahko povzroči, da je učenec negativno označen kot »piflar«. Čeprav je zunaj šole še veliko drugih dejavnikov, ki lahko vodijo do slabih dosežkov, pa nanje učitelji nimajo vpliva. Učitelji lahko prepoznajo notranje izzive, to so take, ki se pojavljajo v šoli. Eden od ključnih med njimi je nezahteven učni načrt. Učenci z visokimi sposobnostmi pogosto zelo hitro obvladajo gradivo, vendar redkeje dobijo priložnost za dodatno poglobitev. Namesto da bi se trudili, preprosto ne želijo storiti ničesar. To se pojavi že v zgodnjih letih šolanja in se kasneje odraža v slabih delovnih navadah.

4 Možni vzroki v zadnjem obdobju

4.1 (Dolgi) covid

Ob opaznem upadu učne uspešnosti po pandemiji covida-19 se upravičeno poraja vprašanje, v kolikšni meri je pandemija vplivala – ali še vpliva – na učenje in učne dosežke otrok.

Avstralski medij ABC News je junija 2024 objavil obsežen prispevek na to temo, v katerem opozarja na milijone otrok, ki so zaradi dolgega covid-a po vsem svetu ostali prezrti (Weerasekera). Avtor opisuje primer dvanajstletne učenke, ki je bila pred boleznijo med najboljšimi v svojem razredu. Dve leti po okužbi z virusom SARS-CoV-2 ostaja kronično izčrpana. Po popolni izgorelosti v šoli, sta se starša odločila za šolanje na domu.

Zdravniki ob tem pogosto ugotavljajo, da ne morejo veliko pomagati, nekateri pa simptome bolečine, utrujenosti in pomanjkanja koncentracije celo označijo kot »le« psihosomatske dejavnike. To je lahko točka, kjer se stanja, kot je dolgi covid, prevesijo v psihološko ali celo psihiatrično motnjo. Eden ključnih razlogov, zakaj je bil pediatrični dolgi covid pogosto spregledan, tiči v dejstvu, da otroci ob okužbi z virusom večinoma niso kazali hudih akutnih simptomov, kakor odrasli.

Ocene razširjenosti dolgega covida pri otrocih se med raziskavami močno razlikujejo, sklepa pa se, da se giblje med 1 % do 5 % vseh okuženih otrok. Dolgi covid lahko prizadene več organskih sistemov in povzroči kombinacijo simptomov, ki lahko trajajo mesece ali celo leta. Med najpogostejšimi so: kronična utrujenost, poslabšanje počutja ob naporu ali celo lahki aktivnosti, kognitivna disfunkcija in glavoboli, prebavne težave, alergijske reakcije, itd.

4.2 Druge posledice pandemije

Zgodovina se ponavlja (Farmer 2021). Tako kot je pandemija t. i. »španske gripe« v začetku 20. stoletja povzročila porast revščine in povečala dohodkovno neenakost, obstajajo utemeljeni razlogi za skrb, da bo pandemija covida-19 imela podobne dolgoročne učinke. Vpliv pandemije iz leta 1918 se je v družbi čutil še več kot štiri desetletja pozneje - do 60. let prejšnjega stoletja. Tudi pandemija covida-19 se že zdaj kaže kot eno najnevarnejših in najbolj prelomnih obdobj v zgodovini izobraževalne politike. Raziskave jasno kažejo, da prisotnost v šoli pomembno vpliva na otrokove učne dosežke. Izgubljeni dnevi pouka škodujejo otrokovemu znanju in spretnostim.

Poleg učnih vrzeli je pandemija vplivala tudi na poslabšanje duševnega zdravja mladostnikov. Ključnega pomena je, da se mladim v ranljivem obdobju omogoči podpora tako v okviru nadaljnjega izobraževanja kot pri vstopu na trg dela. Na šolskem nivoju to pomeni tudi nujnost sistemskih sprememb, zlasti na področju ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja in usposabljanja učiteljev za prepoznavanje opozorilnih znakov stisk. Ena izmed pomembnejših ugotovitev raziskave pa je, da so bili negativni vplivi zaprtja šol na duševno zdravje otrok večji od vpliva učnih izgub. Popraviti nastalo škodo bo dolgo trajajoč proces, saj raziskave ocenjujejo, da bo od leta 2030 četrtna delovne sile manj usposobljena, kar lahko pomeni tudi petdesetletno obdobje počasnejše gospodarske rasti.

Slovenija: V Poročilu Državnega izpitnega centra o povezavi med dosežki NPZ in socialno-ekonomskim statusom učenk in učencev (Rakinič idr. 2021) je zapisano, da z dejavniki, na katere šola nima vpliva (SES, spol, DSP), pojasnimo med 15 in 24 % razlik v dosežkih med učenci. Delež razlik, ki ga lahko pripišemo na ravni konkretne šole, pa je majhen, kar kaže na relativno homogenost slovenskega osnovnošolskega sistema.

Ob tem številne raziskave potrjujejo povezanost med učenčevim SES in njegovim izobraževalnim izidom. Krizne situacije, kot je bila epidemija covida-19 s posledičnim zaprtjem šol, te razlike še poglobljajo. Materialni, simbolni in kulturni viri, ki jih ima otrok na voljo v domačem okolju, pomembno vplivajo na njegov razvoj in so posledično tako tudi dober indikator SES. V omenjenem Poročilu Državnega izpitnega centra (Rakinič idr. 2021) je posebej izpostavljeno, da ima največ učencev tako v 6. kot 9. razredu, svoj mobilni telefon. Skorajda vsi učenci imajo v 9. razredu svoj telefon, po drugi strani pa v domačem okolju nimajo ustreznega mirnega prostora za učenje.

4.3 Prekomerna uporaba pametnih telefonov in drugih naprav

Za razliko od posledic pandemije se zdi prekomerna uporaba pametnih telefonov in drugih elektronskih naprav še verjetnejši vzrok za upad učne uspešnosti. Na nevarnosti prekomerne uporabe zaslonov opozarjajo številne organizacije, kot sta na primer Safe.si (www.safe.si) in Logout (www.logout.org). Rezultati raziskave (Islam idr. 2020) kažejo, da je neakademska uporaba spleta med tednom, zlasti v trajanju več kot štiri ure dnevno, negativno povezana z akademsko uspešnostjo. Pri mladostnikih, ki med tednom na spletu preživijo več kot štiri ure dnevno, je približno 15 % manj verjetno, da bodo dosegli višje ocene pri branju in računanju v primerjavi s tistimi, ki na spletu preživijo manj kot dve uri. Že leta 2016 je izšla knjiga znanega nemškega nevroznanstvenika dr. Manfreda Spitzerja z naslovom Digitalna demenca, ki je takrat v širši javnosti vzbudila zanimanje za ta pojem. Spitzer pojasnjuje, da je učenje proces vzpostavljanja novih povezav med živčnimi celicami, medtem ko je demenca nasproten proces od učenja – pozabljanje teh povezav. Najprej izginjajo tiste informacije, ki smo se jih naučili nazadnje, saj so najbolj krhke, ne glede na to, kaj te sveže spomine prekrije. Medtem ko pri starejših do tega procesa prihaja zaradi staranja, je pri mladostnikih po Spitzerju glavni razlog vsebina, s katero se srečujejo na zaslonih. Zgovoren primer je predstavljen v članku revije Jana (2024), v katerem avtorica Božič opisuje izkušnjo terapevte, ki jo je obiskala srednješolka s težavami pri pomnjenju učne snovi. Srednješolkina mati pripoveduje, da je hči po uporabi telefona povsem izčrpana in nezmožna osredotočanja na učenje. Tudi ko se najprej uči in nato uporablja telefon, se snov, ki se jo je pred tem naučila, preprosto »izbriše«. Terapevta je zato svetovala, naj učenka šolske obveznosti opravi pred uporabo zaslonov, in tudi to naj ne bo takoj po učenju. Obstaja tudi povezava med »problematično uporabo interneta« (PIU) in razvojem motenj, kot sta ADHD in ASD v velikem vzorcu mladih (Restrepo 2020). Študija poudarja pomen raziskovanja PIU zlasti pri mlajši populaciji zaradi številnih negativnih vedenj, ki jih spremljajo, vključno z motnjami spanja in splošnega funkcioniranja. Ob vsem tem opažamo še porast nasilnega vedenja med mladimi. Primer tega je bil predstavljen v oddaji Tarča (TV Slovenija, 3. 4. 2025), kjer so prikazali zapise osnovnošolcev, med drugim grožnje učiteljem z orožjem in brutalne posnetke vrstniškega nasilja. (»Prinesem metke in pištolo. I'm gonna shoot teacher – ustrelil bom učitelja. Samo jo moram spucati, da se ne bodo videli moji prstni odtisi.«) Oddaja je upravičeno zastavila vprašanje ali so rešitev strožje kazni in prepovedi, ali pa je nujno sistemsko in preventivno ukrepanje?

4.4 Vzgoja

V intervjuju za revijo Onaplus (Lorenčič, 2025) dr. Sebastjan Kristovič opozarja, da je ena izmed osnovnih težav sodobne vzgoje v družini t. i. brezmejnost – vzgoja, ki otrokom dovoljuje vse, ne postavlja jasnih meja, ni dosledna in je pogosto pretirano ustrežljiva. Gre za značilnosti permissivne vzgoje, ki v ospredje postavlja predvsem otrokove želje in potrebe. Današnje generacije otrok nosijo resne posledice na področjih določenih nerazvitih osebnostnih lastnosti, duševnega zdravja in kognitivnih sposobnosti. Po mnenju Kristoviča se je v zadnjih petindvajsetih letih duševno zdravje otrok in mladostnikov poslabšalo za 70 %. Paradoksalno živimo v času največjega blagostanja, hkrati pa se soočamo z naraščajočo množico duševnih stisk, duševnih obolenj, občutkov nesmisla in praznine.

4.5 Obšolske dejavnosti

Eden od pomembnih dejavnikov, ki lahko vplivajo na otrokov učni uspeh, je pretirana obremenjenost s prepolnim urnikom. Psiholog dr. Bogdan Žorž je v intervjuju za Nedelo (Kranjec 2013) opozoril, da se preobremenjenost pogosto kaže kot utrujenost, razdražljivost, težja zbranost in pozabljanje, v nekaterih primerih pa tudi kot motnja spanja in prehranjevanja. Po drugi strani pa se srečujemo tudi z otroki, ki pogovorno nimajo »kondicije« in s tem mislimo, da jim primanjkujejo učne in delovne navade. Dr. Žorž izpostavlja, da mnogi starši, ki si prizadevajo otroku ponuditi »vse«, mu pa pri tem ne postavljajo jasnih in realnih zahtev. Pogosto hkrati premalo zahtevajo in preveč pričakujejo, kar vodi v neravnovesje in zmedo. Otroku morajo jasno predstaviti pričakovanja in paziti, da so ta sorazmerna z njegovimi zmožnostmi, in po potrebi tudi znižati svoja pričakovanja.

Zaključek oz. kaj lahko storimo?

Predlogi Beauja (1962) temeljijo predvsem na tistem, kar lahko stori šola. Po njegovem morajo biti priložnosti za razvoj vrednot sestavni del celotnega učnega procesa. Otroku je potrebno ponuditi možnosti za oblikovanje zdrave samopodobe in za razvijanje strategij, ki jih bo uporabil, ko se bo spopadal s čustvenimi težavami. Čeprav ima šola omejen vpliv na slabše razmere v domačem okolju, lahko s tesnim sodelovanjem s starši izrazi iskreno skrb za otroka in poišče poti za učinkovitejšo podporo. Te ugotovitve ostajajo aktualne tudi danes, več kot šest desetletij pozneje.

Avtorja Berube in Siegle v brošuri *What Educators Need to Know About Underachievement and Gifted Students* navajata misel Davis in Rimma (1994): »Otroci se ne rodijo neuspešni. Neuspeh je naučeno vedenje.« V nadaljevanju podajata več smernic učiteljem za delo z učenci, ki ne dosegajo pričakovane ravni glede na svoje sposobnosti. Učilnice naj bi ponujale priložnosti za akademske izzive za učence z visokimi sposobnostmi. Učencem naj bi omogočile, da se posvečajo temam, ki jih zanimajo, izvajajo samostojne projekte ter raziskujejo vsebine izven učnega načrta. Tistim, ki zaostajajo in ne dosegajo rezultatov, naj bi učitelji pomagali oblikovati realne, a sčasoma dosegljive cilje. Učencev ne bi smeli primerjati med seboj ali ustvarjati tekmovalnega ozračja, temveč jim jasno sporočiti, da verjamejo v njihove sposobnosti in uspehe.

Zavedati se moramo, da je lahko vzrok za učne težave tudi zdravstvene narave. Mednje lahko sodi tudi t. i. dolgi covid. Weerasekera (2024) v svojih priporočilih staršem svetuje, naj ne pripisujejo otrokovih sprememb zgolj puberteti, ki bi lahko bila vzrok njegove nerazpoloženosti, temveč poiščejo zdravnika, usposobljenega za prepoznavanje dolgotrajnih učinkov dolgega covida. Mnogi otroci s takimi simptomi dobijo povsem neustrezne nasvete, kot na primer, da se naj »spočijejo«, da se naj »malo bolj potrudijo«, da naj »telo vadijo«, pri čemer PEM ne sodi v okvir običajne utrujenosti.

Na drugi strani pa je potrebno tudi razumeti, da ne gre zmeraj za zdravstvene posledice, ki so vidne pri manjšem odstotku otrok. Pandemijo lahko razumemo tudi kot kolektivno travmo, ki je v marsičem podobna izrednim razmeram, kot so vojne. Zaradi dolgotrajnega občutka ogroženosti, izolacije in negotovosti, so posledice takšne pandemične travme globalne, kot smo si sprva predstavljali. Glede na to, so otroci, ki odrasčajo v miru in stabilnosti, v prednosti, je razumljivo, da trenutne generacije kažejo znake nazadovanja. Kljub temu pa to ne pomeni, da se stanje ne more sčasoma izboljšati, saj se vsi vpleteni deležniki, od učiteljev, svetovalnih delavcev do staršev, trudimo otrokom zagotoviti čim bolj spodbudno okolje za učenje in osebni razvoj. Ob tem pa se soočamo še z enim izzivom – z razmahom digitalne zasvojenosti. Izid te bitke na dolgi rok je neznanka. Učenci sami priznavajo, da je njihov »screen time« pogosto več kot deset ur dnevno, naprave so prisotne tudi ob obrokih in v času osebne toalete. Posledice takšne zasvojenosti so primerljive s tistimi pri trdih drogah, kot sta heroin in kokain, kot opozarjajo strokovnjaki v televizijski oddaji *Tarča* (3. 4. 2025, RTV Slovenija). Natančnega recepta, koliko časa naj bo otrok pred zaslonom, ni. Starši morajo pozorno opazovati svojega otroka.

Učitelji moramo kljub vsem izzivom nadaljevati svoje delo po svojih najboljših močeh. Da bi se izognili pretirani podvrženosti stresu, izgorelosti in občutkov nemoči, se moramo zavedati, da prav na vse dejavnike nimamo vpliva. Pomembno je, da opozarjamo otroke, starše, sodelavce, družbo. Pomembno je tudi, da otrokom ne popuščamo in ne znižujemo standardov. Sprejeti bo treba, da znanje ne moremo razvrednotiti in da izdelati razred ni kar samoumevno.

Tehnologija nam veliko omogoča, tudi številne bolezni so ozdravljive zaradi sodobnih znanosti. Če bomo dovolili, da se raven znanja postopno znižuje, če bomo popuščali pri znanju, če bomo popuščali pritiskom staršev in zmanjšali zahtevnost osnovnošolskega izobraževanja, tvegamo, da v prihodnosti ne bomo več imeli strokovnjakov, ki bi vse to znanje in »blagostanje« vzdrževali.

Literatura

- Beu, J. E. (1962). Underachievement: Some Causes and Suggestions for Treatment. V: Graduate Student Research Papers. 15. Pridobljeno 24.1.2024, https://digitalcommons.cwu.edu/all_gradpapers/15
- Atelšek, S., Fajfar, T., Jemec Tomazin, M., Trojar, M., Žagar Karer, M. (2021). Učna poduspešnost. V: Terminološka svetovalnica. Pridobljeno 15.10.2024, <https://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/ucna-poduspesnost>
- Berube, N. B., Siegle, D., What Educators Need to Know About Underachievement and Gifted Students. V: What is Underachievement? Practitioners' Guide - A9712. Pridobljeno 24. 1. 2024, <https://nrcgt.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/953/2015/04/A9712P.pdf>
- Gleeson, H. (2024). Too many children with long COVID are suffering in silence. Their greatest challenge? The myth that the virus is harmless for kids. Pridobljeno 20.6.2024, www.abc.net.au/news/2024-06-16/children-with-long-covid-dismissed-doctors-myth-virus-harmless/103959078
- Islam, M.I., Biswas, R.K. & Khanam, R. (2020). Effect of internet use and electronic game-play on academic performance of Australian children. Sci Rep 10, 21727 (2020). Pridobljeno 24.1.2024, <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78916-9>
- Farmer, C. (2021). Generation Covid: how is the pandemic affecting the young? Pridobljeno 24. 1. 2024, www.economicsobservatory.com/generation-covid-how-is-the-pandemic-affecting-the-young
- Božič, K. (2024). Digitalna demenca v 1. letniku srednje šole. Revija Jana, št. 47, 19. 11. 2024, str. 30 - 31.
- Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet.
- Celovec: Mohorjeva.
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J. et al. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. BMC Psychiatry 20, 252 (2020). Pridobljeno 6. 4. 2025, <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-020-02640-x>
- Rakinič, K., Komljen, I., Semen dr., E., Cankar, G. (2011). Učinki izobraževanja na daljavo v šolskem letu 2020/2021. Analiza dosežkov nacionalnega preverjanja znanja in socialno-ekonomskega statusa učencev in učenk. Državni izpitni center. Pridobljeno 24. 1. 2024, <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-GJN4HM1Z>
- Lorenčič, D. (2025). Zato so otroci danes iztrošeni in izmozgani že pred 14. letom. V: Onaplus, 6. 2. 2025 Pridobljeno 6. 4 2024, <https://onaplus.delo.si/intervju/dr-sebastjan-kristovic-gre-za-fanaticnost-starsev-potrokov-genialnosti/>
- Mavrič, D. (2025). Popoldanske dejavnosti: Otroci imajo že ob začetku pubertete vsega dovolj, V: Onaplus 23. 7. 2024. Pridobljeno 6. 4 2024, <https://onaplus.delo.si/partnerstvo/druzba/popoldanske-dejavnosti-otroci-imajo-ze-ob-zacetku-pubertete-vsega-dovolj/>
- Kranjec, M. (2013). Obšolske dejavnosti: Poiskati je treba pravo razmerje. V: Nedelo, 24. 8.2013. Pridobljeno 7. 2. 2025, <https://old.delo.si/zgodbe/nedeljskobranje/obsolske-dejavnosti-poiskati-je-treba-pravo-razmerje.html>
- Tarča: Brez meja. Televizijska oddaja, TV Slovenija, 3. 4. 2025, ob 20. uri.

POMOČ IN PODPORA MLADOSTNIKU PRI PREMAGOVANJU ZAHTEV V ŠOLI, PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Povzetek: Učenci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, zaradi svojih težav predstavljajo skupino z večjim tveganjem na področju duševnega zdravja, zato potrebujejo pomoč tudi na področju socialnih in čustvenih kompetenc. Z načrtnim razvijanjem socialnih veščin želimo vplivati na spoštovanje samega sebe in drugih. Predvsem pa kako se soočiti s problemi in jih poskušati rešiti, saj ravno uspešno reševanje problemov prispeva k pozitivni samopodobi in osebni čvrstosti. V članku bom opredelila katere dejavnosti sem vključila v ure dodatne strokovne pomoči, s ciljem vplivati na otrokovo empatijo, vrednote in vzpostavljanje dobrih socialnih stikov.

Ključne besede: socialne in čustvene kompetence, spoštovanje samega sebe in drugih, samopodoba, osebna čvrstost, empatija, vrednote

SUPPORTING ADOLESCENTS IN OVERCOMING SCHOOL CHALLENGES THROUGH ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE

Abstract: Students with deficits in individual areas of learning, due to their problems, represent a group with a higher risk in the field of mental health, and therefore also need help in the field of social and emotional competences. By systematically developing social skills, we want to influence the respect for oneself and others. Above all, how to face problems and try to solve them, because successful problem solving contributes to a positive self-image and personal resilience. In this article, I will define which activities I included in the hours of additional professional assistance, with the aim of influencing the child's empathy, values and establishing good social contacts.

Keywords: social and emotional competences, respect for oneself and others, self-image, personal resilience, empathy, values

Uvod

Jeriček Klanšček idr. (2018) izpostavljajo, da v času odraščanja lahko otroci in mladostniki izkusijo različne vrste stresa in stisk, pri čemur gre večinoma za prehodna stanja, kot so na primer obremenitve povezane s šolo ali težave z vrstniki. Košir (2013) navaja, da je želja po socialni sprejetosti osnovna potreba vsakega posameznika, še posebej pa v obdobju otroštva in mladostništva, ko je mnenje vrstnikov za učenca zelo pomembno. Poudarja, da so odnosi z vrstniki za otroke in mladostnike osrednjega pomena. Učenci vsakodnevno razmišljajo in se pogovarjajo o tem, koga marajo in koga ne. Skrbi jih, kaj si bodo drugi mislili o njih, izogibajo se vedenju in socialnih situacij, kjer bi bili deležni posmehovanja in zbadanja.

Načrtno je potrebno mlade usmeriti v dejavnosti, ki jim pomagajo krepiti samozavest, samopodobo in splošno duševno stanje, saj si učence, ki se bodo zmogli spoprijeti z različnimi izzivi v času šolanja in kasneje v življenju.

Strokovnjaki pri otrocih z učnimi težavami opažajo prekrivanje in povezanost učnih ter čustvenih oz. vedenjskih težav (Schmidt, 2001). Prav tako Opara (2015) meni, da je pri delu z učenci s PP pomembno, da ne ostajamo zgolj v okvirih akademskega učenja. Učenci s PP potrebujejo prilagoditve in pomoč tudi pri čustvenem in socialnem razvoju ter pri oblikovanju identitete (kdo sem, kaj zmorem, kakšne so moje težave, kako jih premagovati).

Zupančič (2004) izpostavlja, da mladostništvo zaznamuje korenite fiziološke in telesne spremembe, predvsem na področju spolnega dozorevanja, kar pri večini mladostnikov močno vpliva na njihovo doživljanje in dojemanje sebe in drugih ljudi. Za začetek mladostništva je značilna povečana osredotočenost nase in egocentrizem, neodločenost in impulzivnost. Pečjak in Košir (2002) izpostavljata, da se otroci, ki jih drugi ne sprejemajo, pogosto zavedajo svoje nepriljubljenosti in se počutijo osamljene.

Youngs (2000) trdi, da je za oblikovanje realne samopodobe in pozitivnega samospoštovanja pomembno, da otrok doživlja pripadnost in ga vrstniki sprejemajo. Šola mora otrokom pomagati, da oblikujejo ustrezno predstavo o sebi. Različne raziskave navajajo, da otroci, ki

doživljajo resne težave v vrstniških odnosih, predstavljajo rizično skupino za številne probleme v kasnejšem življenju, predvsem na področju duševnega zdravja, pogosteje se pri njih pojavi antisocialno vedenje (zloraba psihoaktivnih substanc, delinkventno vedenje), v odraslosti pa so pogosteje kot njihovi v otroštvu sprejeti vrstniki nezaposleni ali težko zaposljivi (Elksnin in Elksnin, 2006). Rozman (2006) za izboljšanje socialne sprejetosti učencev in za spodbujanje ustrezne razredne klime priporoča učenje socialnih veščin ali trening socialnih veščin.

Pri urah DSP treningu socialnih veščin namenimo, kot preventivno dejavnost, če opazimo težave v socialnih stikih ali če opazimo, da učenec težko sprejema povratne informacije ali se težje postavi zase. Otroci večkrat potrebujejo nasvete kako se učiti, kako se postaviti zase, kako poslušati in ostati pozoren, kako se soočati s konflikti ali težavami. Pogosta neuspešnost v šolskem delu povzroča slabšo samopodobo, pomanjkanje samozavesti in posledično se pogosto začnejo izogibati pouku in neupravičeno ostajati doma.

Opažam, da se pouku začnejo izogibati predvsem učenci, ki so slabše sprejeti med vrstniki in imajo v razredu večje težave z navezovanjem stikov in ohranjanjem le teh. Tudi Božič (2002) izpostavi, da se ob številnih neuspehih pri učencih lahko postopoma utrdi prepričanje, da z lastno dejavnostjo ne morejo vplivati na učno neuspešnost. Otrok/mladostnik, ki je dalj časa učno neuspešen, postane manj motiviran za učenje, manj vztrajen pri učenju, v učenje ne vlaga ustreznega navora, kar se lahko odrazi v izogibanju učenja ali celo odporu do šole (Božič, 2002). Zato je pri individualnih urah poleg premagovanja učnih primanjkljajev ključnega pomena tudi podpora pri razvoju socialnih veščin. Pri dekletih se kaže potreba po pogovoru o odnosih s sošolkami, potrebujejo predvsem nekoga, ki jih razume in pomaga njim razumeti sebe in druge. Pri fantih krepimo predvsem izražanje občutkov, saj se le ti pogosto izrazijo skozi vedenje.

Tacol idr. (2019) so področja socialne in čustvene kompetence opredelili na naslednji način: Samozavedanje: je zmožnost prepoznavanja lastnih čustev, vrednot in razumevanja povezanosti med vedenjem in doživljanjem posameznega čustva. Vezano je na prepoznavanje lastnih močnih in šibkih področij, samozaupanje in samo učinkovitost.

Samouravnavanje: gre za zmožnost uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenj v različnih situacijah. Prav tako si oseba z dobro razvitim samouravnavanjem postavlja osebne in učne cilje ter teži k temu, da bi jih dosegla. Je neke vrste samodisciplina, sposobnost dobro se organizirati in spopadati se s stresom.

Socialno zavedanje: temelji na zanimanju za druge, za njihovo počutje, misli in občutke. Je zmožnost zaznati in razumeti čustva drugih in jih kljub njihovi različnosti, spoštovati. Pomeni, da se vživimo v drugega človeka z njegove perspektive in smo empatični.

Odnosne spretnosti: gre za zmožnost ohraniti in vzdrževati stik z drugimi osebami. Zavzemajo sposobnost jasnega komuniciranja, poslušanja drugih, ustreznega razreševanja konfliktov in dajanja konstruktivne povratne informacije.

Odgovorno sprejemanje odločitev: predstavlja odgovornost, ki jo sprejme posameznik glede na svoje vedenje. To pomeni, da posameznik po nekem določenem vedenju zazna problem, se uči analizirati dano situacijo in skuša konstruktivno razrešiti položaj, ki je nastal. Pri vsem tem pa ne pozabi na preostale udeležence situacije, kar pomeni, da pri vrednotenju posledic upošteva tako dobrobit sebe kot tudi drugih.

Glede na to, da lahko čustva usmerjamo in nadzorujemo sem za učence pripravila naslednje dejavnosti.

Področje samozavedanja

Učence sem vzpodbujala, da vodijo dnevnik počutja in čustev, o občutjih učenec spregovori in zapiše svoje razpoloženje in odzive. Ko je učenec prepoznal svoja čustva in jih ubesedil sem jim pomagala s krepitvijo njihovih misli s pozitivnimi afirmacijami, ki so jih učenci poiskali in ustvarili sami (verjamem v čudeže, zmorem, hvaležna sem, svet je zaradi mene lepši, koristen/na sem, sem edinstven/na, imam talente, življenje je lepše ko se nasmeješ, verjamem vas, sem pogumna, imam krasne ideje, lep/a si). Pozitivne afirmacije so na vid-

nem mestu, da jih lahko uporabijo vsakodnevno. Z vajo smo krepili šibka in močna področja učencev, ki so jih samostojno zaznali, z usmerjanjem svojega mišljenja tako želimo vplivati na njihov odnos do samega sebe. Področje samozavedanja smo krepili z vajami za prepoznavanje močnih področjih – ustvarjanje plakata v čem sem dober/dobra.

Področje samouravnavanja

Pri področju samouravnavanja sem pripravila vaje s primeri iz vsakdanjega življenja.

Učenci so podali svoje predloge kako bi jih rešili, brez premisleka, impulzivno in kako bi lahko odreagirali premišljeno.

Primer: Učenki sta ogovarjali svojo sošolko, ker se je le ta po njenem mnenju pretirano družila s fanti. Njuna sošolka je to slišala in bila zelo jezna.

Vprašanja: Kako se naj odzove? Kako bi se ti počutila na njenem mestu? Kako bi se odzvala, če nebi razmislila o svojem odzivu?

Z razmislekom o tem kako se naj učenec odzove se nauči počakati, mirno odzivati, kar je zelo pomembno za obvladovanje frustracije.

Socialno zavedanje

Tehnike spodbujanja opazovanja in razumevanja okolja v katerem živimo, vključujem s pogovorom o tem kaj so učenci v tistem dnevu opazili pri drugih, in sicer želim, da učenci opazijo pozitivne dogodke oz. spremembe pri drugih, saj so večino časa osredotočeni na negativne okoliščine, ki se jim dogajajo.

Primer: učenca izzovem da pove kaj je danes opazil pri sošolcu, pozitivnega ali dobrega.

Učenec odgovori: »Opazil sem, da je pomagal učiteljici nesti težko torbo.« Namen vaje je spodbuditi učenca, da opazi druge ljudi z drugačne perspektive – z več razumevanja, topline in prijaznosti.

Odnosne spretnosti

Vzdrževati in ohranjati stik z drugimi osebami predstavlja za mladostnike nenehne spremembe in prilagajanje. V razredih se oblikujejo manjše skupine in se pogosto zgodi, da otroci s primanjkljaji ostanejo sami. Zato je glavni cilj krepitev pozitivnih odnosov in samopodobe. Preko konkretnih primerov se pri urah DSP učijo izraziti svoje občutke in rešiti problem. Pomagam jim s pogovorom in iskanjem rešitev problema, npr. Kaj bi lahko naredil drugače? Kaj bi ti pomagalo, da bi se počutil bolje? Kaj bi lahko storil, da to popraviš? Kako lahko to poveš na prijazen način?

Odgovorno sprejemanje odločitev

Ker so učenci na tem področju zelo različni sem uporabila plakat, kot motivacijsko sredstvo za učenje odgovornosti. Na plakat smo zapisali besede: »razmisli – odloči – prevzemi odgovornost«, v nadaljevanju so pod te besede učenci zapisali svoje razmisleke, odločitve in kako so prevzeli odgovornost.

Zaključek

Pogosto razmišljamo o tem kako bi nesprejemljive oblike vedenja lahko zamenjali z bolj ustreznim in želenim vedenjem. Pri urah dodatne strokovne pomoči, otroke zelo dobro spoznamo na učnem in čustvenem področju. Trening socialnih in čustvenih veščin, lahko pogosto vključimo v preventivno delo pri urah DSP, in izhajamo iz potreb in težav, ki jih v šolskem okolju opazujemo. Dejavnosti s katerimi želimo krepiti in vplivati na empatijo, vrednote in vzpostavljanje dobrih socialnih stikov so zelo enostavne in ne vzamejo veliko časa, lahko pa prinesejo veliko koristnega učencem, ki imajo različne težave. Cilj predstavljenih vaj je predvsem ta, da učenec naučeno, uporabi v odnosih z vrstniki. S praktičnimi vajami sem pri učencih zaznala zadovoljstvo, ki je doprinesla k njihovi osebni rasti, samostojnosti in odgovornemu vedenju.

Literatura

- Božič, J. (2002). Psihosocialni problemi otrok s specifičnimi učnimi težavami. V N. Kočnik Goršič in M. Kvakler (ur.), *Specifične učne težave otrok in mladostnikov* (str. 11-13). Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Elksnin, L. K. in Elksnin N. (2006). *Teaching social-emotional skills at school and home*. Denver, Colorado: Love Publishing Company.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A.,...
- Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Maribor: Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru.
- Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Pečjak, S. in Košir, K. (2002). *Poglavja iz pedagoške psihologije. Izbrane teme*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Educa.
- Schmidt, M. (2002). *Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami v osnovno šolo*. Maribor: Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič N., Sedlar Kobe N., Roškar, S. (2019). *Priručnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi. To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič, *Razvojna psihologija* (str. 546-570). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Youngs, B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih. Priručnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana: Educy

ZA ŠOLO Z MANJ NASILJA

Povzetek: Prispevek predstavlja projekt Our School Has Love No Violence, ki ga je Osnovna šola Rogatec izvedla v okviru programa Erasmus+, akcija Partnerstva za sodelovanje, KA2 – splošno šolsko izobraževanje, manjša partnerstva (KA210-SCH). Projekt je bil zasnovan kot odgovor na naraščajoče nasilje med učenci, s posebnim poudarkom na zaščiti otrok s posebnimi potrebami, ki so pogosto bolj izpostavljeni vrstniškemu nasilju. Glavni cilji projekta so bili zmanjšanje agresivnega vedenja, krepitev socialnih veščin ter ustvarjanje varnega in spodbudnega šolskega okolja. Ključni rezultat projekta je priročnik Preprečevanje agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami, ki ponuja inovativne metode za prepoznavanje in obvladovanje agresije ter vključuje praktične aktivnosti, kot so sprostivne vaje, joga, dramatizacija in skupinsko ustvarjanje. Evalvacija projekta je pokazala pozitivne učinke na učence, učitelje in starše ter potrdila trajnostni vpliv na šolsko okolje. Prispevek poudarja pomen preventivnih ukrepov in mednarodnega sodelovanja pri reševanju problematike nasilja v šolah.

Ključne besede: medvrstniško nasilje, učenci s posebnimi potrebami, preprečevanje agresije, socialno in čustveno učenje, vključujoče šolsko okolje, empatija, mednarodno sodelovanje

LESS VIOLENCE IN SCHOOLS

Abstract: The article presents the Our School Has Love No Violence project, implemented by Rogatec Primary School under the Erasmus+ program, Action Partnership for Cooperation, KA2 – General School Education, Smaller Partnerships (KA210-SCH). The project was designed to address the growing issue of violence among students, with a particular focus on protecting children with special needs who are often more vulnerable to peer violence. The main objectives were to reduce aggressive behaviour, strengthen social skills, and create a safe and supportive school environment. A key outcome of the project is the handbook Preventing aggression and violence applied to students with special needs, which offers innovative methods for identifying and managing aggression and includes practical activities such as relaxation exercises, yoga, dramatization, and collaborative art projects. The evaluation of the project demonstrated positive impacts on students, teachers, and parents while confirming its sustainable influence on the school environment. The article highlights the importance of preventive measures and international collaboration in addressing violence in schools.

Keywords: peer violence, students with special needs, aggression prevention, social and emotional learning, inclusive school environment, empathy, international collaboration

Uvod

VIZ OŠ Rogatec tradicionalno vsakoletno sodeluje v različnih lokalnih in nacionalnih projektih, v zadnjih petih letih pa je pridobil veliko izkušenj z mednarodnimi projekti različnih akcij Erasmus+. Poglavitni cilj mednarodnega delovanja šole je spodbujanje mobilnosti učiteljev in učencev, izmenjava izkušenj in sodelovanje s šolami v Evropi. Šolska Erasmus+ projektna skupina je začela mednarodno delovati in sodelovati s tujimi partnerji s KA1 projektom Odprimo okna v svet in preko platforme eTwinning pridobila prijatelje, s katerimi je kasneje sodelovala v več različnih KA2 projektih, na primer projektu We R the World in Effective Education with Animal Assisted Education. V zadnjih letih je projektna skupina koordinirala dva KA210-SCH projekta, tj. Inclusive Education is a Plus for Differences in Our School Has Love No Violence. Slednji projekt bo, s poudarkom na slovenskem prispevku v projektu, predstavljen v članku.

Projekt our school has love no violence

V zadnjih letih opažamo, da so se v šolskem okolju pojavile zaskrbljujoče težnje po naraščanju nestrpnosti in nasilja med učenci, kar je sprožilo številne razprave med strokovnimi delavci na naši šoli. Negativni dogodki, ki jih zaznavamo med mladimi v svetu, so se začeli prenašati tudi v evropski prostor, kar je dodatno opozorilo na nujnost ukrepanja. Izkušnje kažejo, da ignoriranje agresivnega vedenja v zgodnjem otroštvu vodi v resnejše težave kasneje v življenju. Zaradi tega je bila ključna potreba po zagotavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja za vse učence ter razvijanju veščin za zgodnje prepoznavanje znakov agresije in oblikovanje strategij za njeno preprečevanje.

Projekt Our School Has Love No Violence je bil zasnovan v okviru programa Erasmus+ kot odgovor na te izzive. Njegov glavni cilj je bil zmanjšati agresijo in nasilje med učenci

ter ustvariti podporno šolsko okolje, pri čemer je bila v enem segmentu posebna pozornost namenjena učencem s posebnimi potrebami – skupini, ki je pogosto bolj izpostavljena vrstniškemu nasilju. Projekt, ki se je izvajal od 1. 12. 2022 do 1. 6. 2024, je združeval tri partnerske šole. Poleg naše šole, ki je bila koordinatorica projekta, sta v projektu sodelovali še šola iz Turčije in Grčije, kar je omogočilo izmenjavo dobrih praks, krepitev mednarodnega sodelovanja in razvoj inovativnih pristopov k preprečevanju nasilja. Kot slovenski prispevek k projektu je nastal priročnik *Preprečevanje agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami*, ki ponuja praktične rešitve za prepoznavanje agresivnega vedenja ter oblikovanje preventivnih strategij. Priročnik vključuje metode, kot so sprostivne vaje, joga, dramatizacija ter umetniške dejavnosti, ki spodbujajo empatijo in razvijajo socialne veščine. Poseben poudarek je bil namenjen zagotavljanju trajnosti projektnih rezultatov.

Učenci s posebnimi potrebami na VIZ OŠ Rogatec

V VIZ OŠ Rogatec je v zadnjih letih v vsakem šolskem letu vpisanih približno 10 % učencev s posebnimi potrebami, kar predstavlja pomemben delež šolske populacije. V osnovnošolski program našega zavoda so v skladu z Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami vključeni učenci z različnimi motnjami, kot so primanjkljaji na posameznih področjih učenja, motnje vida, gluhost ali naglušnost, govorno-jezikovne motnje, dolgotrajne bolezni, avtistične motnje ter čustvene in vedenjske težave. Vsi učenci imajo odločbo o usmerjanju, pri čemer je v obdobju trajanja projekta enemu učencu bil dodeljen spremljevalec. Šola učencem s posebnimi potrebami zagotavlja prilagojene izobraževalne programe z dodatno strokovno podporo, ki se izvaja individualno ali v skupinah. Podpora vključuje pomoč pri premagovanju primanjkljajev, svetovalne storitve ter učno podporo. Dodatna strokovna pomoč je organizirana glede na odločbo o usmeritvi in obsega do pet ur tedensko. Aktivnosti potekajo zunaj učilnic in vključujejo prilagojeno učno snov ter dodatne vaje za odpravljanje specifičnih primanjkljajev.

Ker so učenci s posebnimi potrebami pogosto bolj izpostavljeni vrstniškemu nasilju, smo v sklopu Erasmus+ mednarodnega projekta na šoli dodatno izvajali preventivne aktivnosti za ustvarjanje varnega okolja in zmanjšanje tveganja za nasilje. To je vključevalo tudi ozaveščanje vrstnikov o posebnih potrebah teh učencev ter spodbujanje empatije skozi umetniške in skupinske aktivnosti.

Priročnik VIZ OŠ Rogatec: preprečevanje agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami

V sklopu projekta *Our School Has Love No Violence*, katerega glavna ciljna skupina so bili otroci, stari 4–11 let, so nastali trije priročniki. Vsaka partnerska šola v projektu je bila zadolžena za priročnik, ki je temeljil na praktičnem prikazu dela aktivnosti, ki so se izvajale na šoli. Turška šola je tako pripravila priročnik na temo spoprijemanja s stresom, tesnobo in strahovi, grška priročnik na temo usvajanja metod spoprijemanja z agresijo in organiziranjem vzgojnega okolja, slovenska šola pa priročnik na temo preprečevanja agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami. Vsi priročniki in didaktični materiali so objavljeni in prosto dostopni na projektni spletni strani: <https://ourschoolhaslovenoviolence.spletni.si/>. Izvajanje projekta je zajemalo več različnih aktivnosti, v priročniku *Preprečevanje agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami* pa smo predstavili le pet po naših izkušnjah najbolj učinkovitih aktivnosti. Nadaljevanje prispevka se osredotoča na predstavitev priročnika in v njem predstavljenih dejavnosti – sprostivne vaje, joga, dramatizacija in skupinsko ustvarjanje. Predstavljeni bodo tudi njihovi pozitivni učinki.

1. Sprostivne vaje

Sprostivne vaje, ki smo jih izvajali, so bile zasnovane za zmanjšanje stresa, izboljšanje čustvene regulacije ter povečanje koncentracije pri učencih. Aktivnost je potekala v mirnem prostoru, kjer so učenci izvajali dihalne tehnike, vizualizacijo sproščujočih pokrajin in postopno sproščanje telesa. Glasba v ozadju je dodatno podprla občutek umirjenosti. Učenci so se naučili obvladovati svoja čustva, kar je prispevalo k zmanjšanju konfliktov in izboljšanju razredne dinamike. Dejavnost je bila še posebej koristna za učence s posebnimi

potrebami, saj jim je pomagala pri obvladovanju senzoričnih izzivov ter krepila občutek varnosti. Sprostitutvene vaje so izpolnile začetna pričakovanja in prinesle številne pozitivne učinke, med drugim tudi povečano samozavest pri učenju novih tehnik sproščanja ter boljšo razredno klimo z manj konflikti.

2. Oblikovanje – zgradbe in stolpi

Aktivnost je spodbujala ustvarjalnost, skupinsko delo in prostorsko razmišljanje. Učenci so gradili stolpe iz različnih materialov (penasta telesa, LEGO kocke, lesene kocke), kar je zahtevalo načrtovanje, sodelovanje in potrpežljivost. Razdeljena je bila na več stopenj, od uvoda z zgodbo do praktičnega dela, kjer so učenci eksperimentirali z materiali. Poleg razvijanja motoričnih spretnosti so učenci pridobili občutek dosežka svojega cilja, kar je pozitivno vplivalo na njihovo samozavest. Aktivnost oblikovanja stolpov je učencem omogočila krepitev socialnih veščin skozi sodelovanje v skupinah, razvoj fine motorike in prostorskega razmišljanja, spodbujanje vztrajnosti ter potrpežljivosti pri doseganju ciljev ter večjo samozavest ob uspešno zaključenih dejavnostih.

3. Joga

Joga je bila izvedena kot pravljica joga, kjer so učenci skozi zgodbo poustvarjali različne položaje (drevo, mačka, lev itd.). Aktivnost je združevala fizično gibanje z domišljijo, kar je bilo posebej privlačno za mlajše učence in učence s posebnimi potrebami. Joga je prispevala k izboljšanju ravnotežja, koordinacije ter čustvenega ravnovesja. Učenci so se naučili tehnik dihanja in sproščanja, ki so jim pomagale pri obvladovanju stresa. Joga je prinesla številne koristi: izboljšano fizično zdravje (prožnost, moč), večjo sposobnost koncentracije in čustvene regulacije, povečano samozavest ob obvladovanju novih položajev ter spodbujanje ustvarjalnosti skozi zgodbe.

4. Dramatizacija za sodelovanje staršev in učencev

Dramatizacija zgodbe Repa velikanka je spodbujala timsko delo med starši in učenci ter razvijala socialne veščine in empatijo. Udeleženci so se preizkusili v igranju vlog ter skupaj ustvarili predstavo, ki je poudarjala pomen sodelovanja pri doseganju skupnih ciljev. Aktivnost je okrepila vezi med starši in otroki ter spodbudila občutek skupnosti. Dramatizacija je prispevala k usvajanju različnih veščin komuniciranja in sodelovanja, skozi razumevanje različnih vlog k razvoju empatije, povečanemu zaupanju med starši in otroki ter spodbujanju ustvarjalnosti in samoizražanja.

5. Podamo si roke – poskrbimo, da je naša šola lepa

Ta aktivnost se je osredotočila na skupinsko ustvarjanje umetniškega izdelka z odtisi rok učencev, s čimer so polepšali šolsko okolje ter okrepili občutek pripadnosti skupnosti. Učenci so skozi umetniško dejavnost izražali svojo individualnost ter hkrati prispevali k skupnemu projektu. Aktivnost tiskanja odtisov rok je omogočila razvoj motoričnih spretnosti skozi delo z barvami in različnimi materiali, spodbujanje občutka skupnosti in sodelovanja med učenci, izboljšano samozavest ob zaključku projekta ter povečano ustvarjalnost ter izražanje čustev skozi umetnost.

Vse aktivnosti so bile prilagojene potrebam otrok s posebnimi potrebami ter zasnovane tako, da spodbujajo celostni razvoj otrok – od socialnih veščin do čustvenega ravnovesja – hkrati pa prispevajo k ustvarjanju varnega in spodbudnega šolskega okolja.

Evalvacija projekta our school has love no violence

Evalvacija projekta Our School Has Love No Violence je potekala z uporabo različnih metod za spremljanje napredka, kakovosti izvedenih aktivnosti in doseganja zastavljenih ciljev. Evalvacija je temeljila na kombinaciji kvalitativnih in kvantitativnih pristopov, kar je omogočilo celostno oceno vpliva projekta na učence, učitelje, starše in širšo šolsko skupnost. Napredek projekta smo spremljali z izvajanjem anket, katerih cilj je bil oceniti spremembe v odnosu do nasilja ter prepoznavanje agresivnega vedenja. Učitelji so z namenom spremljanja učinkov uvedenih strategij na vedenje učencev ter dinamike med vrstniki izvajali tudi opazovanja v razredu. Analiza šolskih evidenc o zabeleženih primerih nasilja je pokazala zmanjšanje števila incidentov, kar potrjuje pozitiven vpliv projektnih aktivnosti.

Dodatno so bile organizirane fokusne skupine in izvedeni intervjuji z učitelji in svetovalnimi delavci. Na ta način smo pridobili poglobljene povratne informacije o učinkovitosti projektnih aktivnosti in izzivih pri njihovi izvedbi. Povratne informacije pa so bile zbrane tudi preko anonimnih obrazcev, kar je omogočilo iskrene odzive udeležencev. Rezultati evalvacije kažejo, da je projekt dosegel večino zastavljenih ciljev. Zmanjšalo se je agresivno vedenje med ciljno skupino, izboljšale so se socialne veščine učencev. Učitelji so pridobili nove veščine za prepoznavanje agresije ter uporabo inovativnih pedagoških pristopov pri delu z učenci s posebnimi potrebami. Poleg tega je projekt prispeval k razvoju podpornega sistema za šole, ki vključuje priročnike in druge didaktične materiale za trajno uporabo.

Zaključek

Zaključek evalvacije potrjuje trajnostni vpliv projekta na šolsko okolje – razvite strategije in materiali za preprečevanje nasilja ter spodbujanje pozitivnega vedenja med učenci bodo še naprej uporabljeni v partnerskih šolah in so prosto dostopni na spletni strani projekta. Projekt Our School Has Love No Violence ni le prispeval k izboljšanju šolskega okolja, temveč tudi k ozaveščanju o pomembnosti nenasilnega vedenja ter razvoju inovativnih pedagoških praks. Mednarodno sodelovanje je prineslo nove perspektive in dobre prakse, ki bodo služile kot osnova za prihodnje delo, rezultati projekta pa ponujajo smernice za nadaljnje delo na tem področju.

Literatura

Osnovna šola Rogatec. (n.d.). Our School Has Love No Violence. Pridobljeno 6. aprila 2025 s <https://our-schoolhaslovenoviolence.splet.arnes.si/>

Osnovna šola Rogatec. (2024). Preprečevanje agresije in nasilja pri učencih s posebnimi potrebami. Erasmus+ KA210 projekt. Pridobljeno 30. marca 2025 s <https://ourschoolhaslovenoviolence.splet.arnes.si/additional-material/>

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). Pravno-informacijski sistem Republike Slovenije. Pridobljeno 6. aprila 2025 s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

ZDRAVILNA MOČ PETJA

Povzetek: Glasba je univerzalni jezik, ki ima že od najzgodnejših obdobij človeške zgodovine pomembno vlogo v življenju posameznika in skupnosti. Na ljudeh vseh starosti se preko različnih glasbenih dejavnosti odražajo številni pozitivni učinki. Še posebej pomemben pa je vpliv glasbe na celostni razvoj otroka in njegovo splošno dobro počutje, kar so pokazale številne raziskave. Ko govorimo o zdravju in dobrem psihofizičnem počutju, večkrat pomislimo na gibanje in šport. Ena izmed aktivnosti, ki zahteva delo celotnega telesa in ob vsakodnevem treningu prinaša neverjetne rezultate, je petje. V prispevku so predstavljeni pozitivni vplivi glasbe in petja na razvijajočega se posameznika in družbo ter s tem razlogi, zakaj je smiselno, da so mladi pevsko aktivni. Ker pa je za kvalitetno rabo glasu potrebno zanj ustrezno skrbeti in ga trenirati, se dotikamo tudi priporočil za ohranjanje in razvijanje zdravega glasu.

Ključne besede: celostni razvoj, gibanje, glas, glasba, petje, psihofizično zdravje

THE HEALING POWER OF SINGING

Abstract: Music is a universal language that has played an important role in the lives of individuals and communities since the earliest periods of human history. People of all ages experience numerous positive effects through various musical activities. However, the influence of music on the holistic development of children and their overall well-being is particularly significant, as numerous studies have shown. When we think about health and good physical and mental well-being, we often associate them with movement and sports. Yet one activity that engages the entire body and delivers remarkable results with daily practice is singing. This article presents the positive effects of music and singing on the developing individual and society, highlighting the reasons why it is beneficial for young people to be actively involved in singing. Since proper voice care and training are essential for its quality use, we also address recommendations for maintaining and developing a healthy voice.

Keywords: holistic development, movement, voice, music, singing, psychophysical health

1 Uvod

Ko govorimo o zdravju, pogosto pomislimo na zdravo prehrano, telesno vadbo, zadostno količino spanja, odsotnost slabih navad in zasvojenosti ... Manjkrat pa se zavedamo, da na naše fiziološko in psihološko počutje vpliva tudi glasba. Vpliv vibracij se kaže že v najzgodnejših fazah življenja, prve zvoke v maternici pa začne otrok zaznavati v 18. tednu nosečnosti, ko se razvije uho (Habe 2024). Klasična glasba in zvoki narave lahko pozitivno vplivajo na razvoj možganov ploda, saj spodbujajo oblikovanje nevronske povezave in zmanjšujejo stres pri materi, kar posledično blagodejno vpliva na otroka.

Glasba je kot jezik, saj je sredstvo izpovedovanja in sporazumevanja. Čeprav ni tako konkretna kot jezik, je mnogo bolj univerzalna, čustveno izpovedna in presega človekov um, saj doživljanje glasbe ni omejeno na razumevanje, pač pa na estetsko doživljanje. Zaradi svoje estetske dimenzije, ki se nanaša na proces dožemanja, občutenja, organiziranja in razmišljanja v glasbenih izkušnjah, glasba budi emocije, ki so skrite v globinah človekove duše in otrokom omogoča izražanje čustev, kar je ključno za razvoj njihove emocionalne inteligence. Peskova (1997) pravi, da so otrokove vsakdanje dejavnosti (glasba, gibanje in igra) za otroka nedeljiva celota, ki ima v otroški dobi pomemben vpliv na otrokov fizični, socialni, emocionalni in intelektualni razvoj, zato ima glasba, kot tudi druge oblike umetnosti, neprecenljivo vlogo pri vzgoji in izobraževanju (Pesek 1997).

Vendar glasba ni zgolj umetnost, katere izrazno sredstvo je zvok (SSKJ 1994), ampak način, kako telo in um skupaj ustvarjata gibanje in življenje. Glasba je v svojem bistvu gibanje. »Iz gibanja in zaradi gibanja nastaja, z gibanjem se širi ter prihaja do poslušalca, z gibanjem se izraža in končno je njen smoter vzbuditi poslušalčevo notranjost in jo zjeti v odzivno gibanje. Če se to zgodi, potem glasbe ne samo slišimo, ampak tudi doživimo« (Voglar 1984, v Sajovic 2009, str. 30).

Glasba pa ne vpliva zgolj na naše notranje doživljanje. Njeni elementi združeni v glasbeno celoto vplivajo na posameznikovo kompleksno glasbeno doživljanje, zato pravimo, da se človek ob poslušanju in izvajanju glasbe notranje razgibava (Slosar 2003).

Osnovni in najpomembnejši glasbeni element, ki povezuje posamezne tone v celoto, ureja njihovo gibanje ter jim daje vsebino in razumljivost, je ritem. Ritem zajema vibracije in ponavljajoče se cikle, ki jih zaznavamo v naravi (valovanje morja, šum vetra, bitje srca, cikel dihanja ...), nas spodbuja k premikanju, plesu ali preprostim gibom ter je izredno pomemben pri posameznikovemu skladnem in ritmično izraznem gibanju in govorjenju (Bruscia 1987). Hitrejši ritmi spodbudijo možgansko valovanje, poslušanje počasnejše glasbe pa pomirja možgane in spodbudi avtonomni živčni sistem k upočasnenemu dihanju in bitju srca. S tem, ko umirimo telo, se sprostimo, omilimo živčnost, tesnobo in znake depresije, saj glasba vpliva na zmanjšanje ravni kortizola, hormona stresa. Tudi ko želimo glasbo ustvariti, je gibanje nujno potrebno. Razvita motorika nam omogoča razvijanje glasbenih spretnosti, hkrati pa z aktivnim urjenjem pri glasbenih aktivnostih razvijamo motoriko. Glasbena dejavnost, ki zahteva aktivnost celotnega telesa, je petje. Z rednim treningom petja pevec ne izboljšuje le svojega glasu, pač pa je deležen številnih pozitivnih vplivov.

2 Vloga in pomen vokalne glasbe za razvijajočega posameznika

Glasbo lahko poslušamo in doživljamo, se je učimo, jo ustvarjamo ali poustvarjamo z lastnim glasom, z izvajanjem iz glasbil ali elektronskih naprav. Vokalna glasba predstavlja vse oblike muziciranja, ki jo izvajajo pevci oz. vokalisti s svojimi glasovi. Glas nastane z zvočnim valovanjem, ki je posledica zgoščevanja in redčenja zraka, ki zaradi periodičnega zapiranja in odpiranja špranje med glasilkama, v večji ali manjši količini uha iz grla v ustno votlino (Kutnar 2008). Vsak otrok, ki ima zdrav pevsko-govorni aparat, ima predispozicijo za petje. To najprej prepoznavamo v glasbenem čebljanju v otrokovem prvem letu življenja, nadaljnji razvoj pa je odvisen od spodbud in učenja. Otrok se glasbe uči preko zavednega in nezavednega usvajanja in pomnjenja raznovrstnih zvočnih in glasbenih vzorcev. Petje posluša in posnema tako kot materni jezik, zato je pomembno, da z njim pojemo doživeto in intonančno pravilno (Borota 2013) ter da je petje vedno sproščeno in za otroka prijetno. Poleg poslušanja je petje v zgodnjem otrokovem obdobju temeljna glasbena dejavnost, s katero si intenzivno razvija glasbene sposobnosti in spretnosti ter pridobiva znanja. Skozi pevski repertoar vzpostavlja odnos do glasbe in glasbo doživlja ter spoznava njene značilnosti v povezavi s kulturo okolja. »Petje kot elementarna glasbena dejavnost razvija temeljne glasbene sposobnosti – ritmični in melodični posluš. Učenci razvijajo ritmično in intonančno natančnost reprodukcije in sposobnost doživete interpretacije pesmi. Izvajanje se tako povezuje z ustvarjalnostjo, ki se kaže v izražanju doživljanja glasbenih vsebin« (Sicherl-Kofol 2001, str. 92). Že od nekdaj je znano, da petje ne vpliva zgolj na glasbeni razvoj (sposobnosti, spretnosti, znanja), pač pa ima pozitiven vpliv na otrokov celostni razvoj in kakovost življenja. Poslušanje in prepevanje pesmi izboljšujeta otrokovo sposobnost učenja jezika, saj spodbujata prepoznavanje ritma, intonacije in besed. Tako ima petje pomembno vlogo pri branju, jezikovnem razvoju, širjenju besednega zaklada, izgrajevanju osnovnih pojmov, oblikovanju sporazumevalnih zmožnosti ter interdisciplinarnemu usvajanju drugih področij znanj in izobraževalnih veščin (Sicherl-Kofol 2001). Glasba lahko pomaga pri lažjem učenju in poleg bralne pismenosti povečuje še druge višje možganske funkcije, kot so: prostorsko-časovna orientacija, sposobnost reševanja problemov, povečana pozornost, ustvarjalnost in čustvena inteligenca. Petje pomaga pri izražanju čustev, saj zahteva in omogoča telesno, duševno in čustveno aktivnost ter tako povečuje samozavest in občutek lastne vrednosti ter krepi emocionalno in psihološko zdravje posameznika.

S petjem posameznik razvija sluh ter analitično in doživljajsko poslušanje, uri spomin, izboljšuje miselne procese in predstave ter intelektualne sposobnosti, saj petje zvišuje inteligenčni kvocient. Med prepevanjem poteka istočasna koordinacija mnogo različnih sistemov v možganih, sproščajo se hormoni sreče, ki motivirajo, izboljšujejo razpoloženje in zmanjšujejo stres. Posameznik s petjem pridobiva boljši nadzor nad telesom, izboljšuje držo, splošno fizično kondicijo in dihanje ter s tem pretok kisika v krvi. Glasbo uporabljajo tudi kot protibolečinsko sredstvo in kot terapijo za zdravljenje. Petje ima pozitiven učinek na imunski sistem, saj povečuje koncentracijo beljakovine imunoglobulin A v slini, ki zatira

povzročitelje bolezni na zgornjih dihalnih poteh, sama dihalna tehnika pri petju pa krepi bronhije in pljuča.

Petje, še posebej petje v pevskih zborih, ima globok in širok vpliv na posameznika in družbo. Zborovsko petje je ustvarjalno-poustvarjalna umetniška dejavnost, ki v šolskem in zunajšolskem prostoru posreduje posebne glasbene vrednosti. Je pomembno etnično, estetsko in splošno vzgojno sredstvo, ki združuje ljudi in jih usmerja ter vzgaja multikulturno družbo poslušalcev in izvajalcev, ki cenijo umetnost in kulturno izražanje. Govorimo o obliki družabnosti z veliko kvalitetami (Žvar 2001). Skupno petje prinaša mnogo sodelovanja, poslušanja drugih, strpnosti, discipline, občutek skupne odgovornosti in pripadnosti, samokritičnost, pa tudi zabavo. Pevci s pomočjo petja premagajo strah pred nastopi, izboljšajo svojo samopodobo, se medsebojno povezujejo ter oblikujejo in ohranijo osebne življenjske vrednote. Poleg tega kot kulturni ambasadorji razvijajo, ohranjajo in širijo kulturno dediščino ter z bogato in dolgotrajno tradicijo utrjujejo nacionalno zavest ter narodno in jezikovno identiteto. Zato ima zborovsko petje za Slovence tudi globok kulturni in družbeni pomen, saj številni pevski sestavi po Sloveniji predstavljajo najširšo obliko kulturne dejavnosti pri nas (Ramovš 2005).

3 Skrb za zdrav glas

Za dober glas je potrebno zdravje vseh organov, ki sodelujejo pri procesu govora oz. petja (pljuča, sapnik, prepona, grlo, glasilke, odzvočna cev, žrelo, ustna in nosna votlina) ter ustrezna higiena glasu, ki zajema negovanje in vokalno tehniko oz. treniranje glasu na način, da bo ob obremenitvi močno resonančen in vzdržljiv. Negovanje glasu predstavljajo zdrave govorne navade: vlaženje sluznice z zadostnim pitjem vode, redni krajši odmori med petjem in govorom, izogibanje hrupnemu okolju pri pogovoru (tudi govoru v avtu), uporaba nebesednih zvokov za pritegnitev pozornosti poslušalcev, indiferenten, jasen in ne (pre)glasen govor, sproščanje telesa (čeljust, zehanje), sproščeno in naravno dihanje, izogibanje vdihovanju škodljivih snovi (dim, prah, para), izogibanje večjim količinam alkohola in hrani, ki povzroča refluks, izogibanje pretiranemu časovnemu naprezanju, šepetanju in pogrkovanju, ...

Petje je ena najnaravnejših oblik glasbenega izražanja, pa vendar človeški glas kot instrument ni tako preprosto trenirati. Kot učiteljica in aktivna pevka, ki vsakodnevno veliko uporabljam svoj glas, se zavedam, da je za kvalitetno izvajanje vokalne glasbe nujno razvijanje in ohranjanje zdravega in lepega glasu, kar pa dosežemo z rednim izvajanjem ustreznih vaj, ki pripomorejo k razvijanju tehnične kakovosti glasu, pripravljajo primerno vzdušje za celotno nadaljnjo vajo, aktivirajo energijo ter sproščajo telesne in psihične napetosti posameznika, ki jih ne smemo zanemariti, saj psihofizično stanje pevca vpliva na pevski aparat, ki ga vedno nosimo s seboj. Pevski aparat vključuje respiratorne ali dihalne mišice, ki služijo kot spodbujevalec; glasilke, ki vibrirajo in so vir zvoka; resonatorje (žrelo, usta in nosna votlina), ki zvok krepijo in oplemenitijo; in pa jezik, ustnice, zobe in spodnjo čeljust, ki služijo kot artikulatorji. Petje zahteva aktivnost celotnega telesa in sodelovanje velikega števila mišic, zato petje primerjamo s športom, ki za dober trening brez poškodb zahteva na začetku dobro ogrevanje in raztezanje. Pri petju govorimo o upevanju oz. vokalni tehniki, ki zajema vaje za (Burger 2014):

- sproščanje in ogrevanje mišic celotnega telesa in pevskega aparata (kroženje z glavo, dvigovanje ramen, tek, masaža, umivanje zob, pačenje, žvečenje, usmerjen pogled ...), ki pripravljajo psihofizično stanje pevca (od sproščenega diha, ustrezne pevske drža do povezovanja s sopevci);
- dihanje (vohanje rožice, sss, fsšt, brrr ...), ki aktivirajo prepono in pripomorejo k doseganju resonančnega ravnovesja;
- dikcijo (pravilno izgovarjanje konzonantov in vokalov), vaje za izenačevanje vokalov, večanje obsega in izenačevanje registrov, za dinamiko in oblikovanje enotnega zborovskega zvoka.

4 Zaključek

Običajno lažje prepoznamo telesne znake bolezni, premalo pozornosti pa namenjamo področju duševnega zdravja sploh pri otrocih in mladostnikih. Predvsem se premalokrat zavedamo, da sta obe področji močno povezani in soodvisni ter da je zdravje lahko le celovito. Dandanes se vedno bolj zavedamo vsestranskega vpliva glasbe na človeka. Glasba, po kateri se v ljudeh od vedno budi potreba, daje občutek zadovoljstva, motivira, povezuje, vzgaja, sprošča, pomirja in zabava, lahko pa jo uporabljamo tudi v terapevtske namene na različnih področjih. Na tem mestu se mi odpira vprašanje, ali je mogoče znotraj pouka s pomočjo glasbe poskrbeti za zdravo psihofizično počutje vseh vključenih? Menim, da je mogoče, saj glasba najde pot do vsakega človeka. Pomembno je, da izbiramo kvalitetno glasbo in dajemo priložnost njenemu neverjetnemu vplivu, ki človeka dviga duhovno, duševno in telesno ter s tem deluje na celostni razvoj posameznika in družbe. Prav je, da omogočimo sebi in učencem (interdisciplinarne) glasbene aktivnosti, med katerimi še posebej spodbujajmo petje. S svojo pozitivno motiviranostjo in odnosom do petja bomo vplivali na kulturo prostega časa otrok in mladostnikov ter posledično na njihovo nadaljnje glasbeno izobraževanje in delovanje. Če bodo naši učenci prepoznali lepoto, pa tudi prednosti prepevanja v pevskem zboru in bodo svoj prosti čas in energijo usmerili v prepevanje, bodo manj bežali v digitalni ali kemični svet omame, manj bodo apatični in nezainteresirani, notranjo praznino pa bodo nadomestili občutki pripadnosti, zadovoljstva in zavedanja, da ima njihovo življenje smisel.

Zborovstvo je v Sloveniji priljubljeno in je več kot le glasbena dejavnost; je vitalna kulturna praksa, ki podpira izobraževalne, socialne in kulturne cilje, razvija pripadnost in narodno identiteto novih generacij ter pomaga ohranjati in proslavljati slovensko dediščino skozi glasbo. Zaradi kulturne veličine ter pozitivnega vpliva petja na posameznikov celostni razvoj in družbo, ga tako spodbujajmo in ohranjajmo, da bo ostalo del slovenskega družbenega življenja tudi v prihodnosti. In nenazadnje - imejmo radi svoj glas in skrbimo zanj, saj je edinstven instrument, ki ga imamo vedno s seboj in nam, poleg komunikacije, omogoča doživljanje številnih pevskih izkušenj, pridobivanje znanja, povezovanja z drugimi ter spodbuja zdravo družbo, zdrav posameznikov celosten razvoj ter pozitivno vpliva na njegovo telesno, duhovno in duševno zdravje v vseh obdobjih življenja.

Literatura

- Borota, B. (2013). *Otrok in glasba: Študijsko gradivo*. Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta.
- Burger, M. (2014). *Zborovodja in vokalna tehnika. Poti izobraževanja zborovodij na področju vzgoje glasu*. Pridobljeno s: <https://www.nasizbori.si/zborovodja-vokalna-tehnika/>.
- Habe, K. (2024). *Vloga glasbe pri razvoju otroka*. BabyBook.si.
- Kutnar, B. (2008). *Glasba v katehezi: poskusna skripta za slušatelje KPŠ v Ljubljani*.
- Pesek, A. (1997). *Otroci v svetu glasbe: izbrana poglavja iz glasbene psihologije in pedagogike*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ramovš, M. (2005). *Pevski zbori na Slovenskem*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Sajovic, L. (2009). *Pomen glasbenih dejavnosti za razvoj slušnih sposobnosti otrok z več motnjami: diplomsko delo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Slosar, M. (2003). *Izbirne vsebine iz glasbene didaktike*. Koper: UP PEF.
- Sicherl-Kafol, B. (2001). *Celotna glasbena vzgoja: srce, um, telo*. Ljubljana: Debora.
- Škarič, I. (1996). *V iskanju izgubljenega govora*. Ljubljana: Pravljичno gledališče.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994). Ljubljana: DZS.
- Žvar, D. (2001). *Kako naj pojejo otroci: priročnik za zborovodje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

KO PROSTI ČAS POSTANE ZASLONSKI ČAS

Povzetek: Uporaba digitalnih naprav med mladostniki je postala neločljiv del njihovega vsakdana. Medtem ko tehnologija prinaša številne prednosti in koristi, je potrebno priznati tudi njene slabosti ter potencialno škodljive učinke na mladostnikov kognitivni razvoj, socialne veščine in duševno zdravje. S kvantitativno empirično raziskavo, ki smo jo izvedli med učenci 6., 7. in 8. razreda Osnovne šole Rodica, smo preverjali, koliko in za kakšne namene mladostniki uporabljajo digitalne naprave ter kakšen vpliv ima tehnologija na njihov psihosocialni razvoj. Pridobili smo pomembne rezultate, ki so nam bili v pomoč pri načrtovanju preventivnih vsebin in dejavnosti.

Ključne besede: tehnologija, kognitivni razvoj, socialne veščine, duševno zdravje, preventivne dejavnosti

WHEN FREE TIME BECOME SCREEN TIME

Abstract: The use of digital devices by adolescents has become an integral part of their daily lives. While there are many advantages and benefits of technology, there are also disadvantages and potentially harmful effects on adolescents' cognitive development, social skills and mental health. Through a quantitative empirical study conducted among 6th, 7th and 8th grade pupils of Rodica Primary School, we examined to what extent and for what purposes adolescents use digital devices and what impact technology has on their psychosocial development. We obtained important results that helped us to plan prevention content and activities.

Keywords: technology, cognitive development, social skills, mental health, prevention activities

1 Uvod

Na razvoj in oblikovanje današnje družbe je vplivalo več dejavnikov, med njimi so zelo pomembni tehnološki napredki, kot so digitalne naprave in mediji (računalnik, pametni telefoni, igralne konzole, televizija, internet, umetna inteligenca, socialni mediji ipd.). Tehnologija je prinesla številne prednosti in koristi, a tudi slabosti ter potencialno škodljive učinke.

Pri obsežnejši uporabi digitalnih naprav in medijev imamo tehten razlog za zaskrbljenost, saj ima njihova raba visok potencial za odvisnost ter dolgoročno škoduje telesu ter predvsem umu (Spritzer, 2017). Otroci in mladostniki so še posebej dovzetni za vse tehnološke trende, hkrati pa so najbolj izpostavljeni tveganju za razvoj težav na področju njihove uporabe (Reš, Janežič, 2017). Odrasli imajo pri tem pomembno nalogo. Otrok za svoj zdrav in celosten razvoj ob sebi potrebuje odraslega, ki se naj odziva, prepozna njegove potrebe ter ga ustrezno vodi in usmerja (Poljanec 2015).

2 Vpliv rabe digitalnih naprav na psihosocialni razvoj mladostnikov

Kako razširjena je raba interneta in digitalnih naprav med mladostniki je pokazala raziskava PISA 2015, kjer so ugotovili, da ima 95% petnajstletnikov, ki živijo v državah OECD, doma dostop do interneta, 91% jih ima dostop do pametnih telefonov ter 74% do prenosnih računalnikov, čas, ki ga v povprečju preživijo na spletu pa je dve uri in pol dnevno (OECD, 2017). Uporaba tehnologije narašča tudi pri mlajših otrocih. Raziskave kažejo, da se predšolski otroci seznanijo z digitalnimi napravami še preden so izpostavljeni knjigami (Hopkins, Brookes in Green v Gottschalk, 2019).

Dejstvo je, da digitalne naprave in mediji prinašajo številne prednosti. Spletne vsebine nudijo vpogled v različne kulture, jezike in perspektive. Omogočajo hitrejši in lažji dostop do raznovrstnih informacij in znanj. Interaktivne aplikacije in spletne vsebine ponujajo zabavnejše učenje ter bogatijo razumevanje snovi. Različne aplikacije spodbujajo ustvarjalnost, domišljijo ter spodobnost reševanja izzivov. Spletne vire lahko uporabimo za učenje novih jezikov. Tehnologija med drugim omogoča tudi vzpostavljanje in ohranjanje prijateljstev na razdaljo. Pa vendar mladostniki tehnologijo večinoma ne uporabljajo v izobraževalne namene, temveč si z njo predvsem krajšajo prosti čas. 73% petnajstletnikov je poročalo, da dnevno uporabljajo družbena omrežja, 34% pa jih skoraj vsak dan igra igrice (OECD, 2017). Njihov prosti čas je postal »zaslonski« čas, ali kot navajata Reš in Janežič (2017) splet je postal preganjalec dolgčasa, sredstvo za navidezno druženje in socializacijo ter

za pomiritev oziroma razbremenitev čustvenih stisk. Spritzer (2017) navaja številne škodljive učinke rabe digitalnih naprav. Meni, da raba tehnologije v zgodnjih predšolskih letih lahko pripelje do upočasnitve in oviranosti v razvoju jezika in mišljenja, do motenj spomina in pozornosti in v poznejših letih do težav pri učenju. Primer so švedske šole, kjer po več letih uporabe digitalnih učnih pripomočkov ugotavljajo, da so posledice digitalizacije zmanjšana hitrost branja, šibak besedni zaklad ter poslabšano bralno razumevanje. Zaradi slednjega ponovno vračajo učbenike v šole (St. M., 2023). Nadalje Spritzer (2017) pravi, da intenzivna raba družbenih omrežij ne zmanjša samo števila stvarnih prijateljev, ampak tudi socialno kompetenco. Anonimnost interneta povzroča, da smo se primorani manj nadzorovati in se zaradi tega manj truditi za ustrezno socialno vedenje. Na udaru so predvsem mladostniki, ki svoje socialne kompetence večinoma razvijajo po spletu. Poudarja, da je »internet poln spodletelih socialnih stikov, ki segajo od pretvarjanja, da je določeni človek nekdo drug, preko laganja in varanja vse tja do grobe kriminalnosti. Na spletu ljudje lažejo, izvajajo psihično nasilje, odirajo, agresivno ustvarjajo razpoloženje, hujskajo in sramotijo, da se kar kadi. Kdo bi se potem čudil, da vodijo spletna socialna omrežja pri mladih uporabnikih predvsem v osamljenost in depresijo« (prav tam, str. 116). Izpostavi še, da škodljive posledice digitalizacije ne zadevajo samo našega uma, ampak tudi naše telo. Poudari težave z odvisnostjo in nespečnostjo, ki lahko vodijo v stres, zmanjšano imunsko odpornost, povečano tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj, bolezen prekomerne teže, sladkorno bolezen, duševne bolezni (zlasti depresijo, anksiozne motnje, motnje pozornosti) ipd.. Bolezni segajo vse tja do demence (Spritzer, 2017). Starši in drugi odrasli, ki veliko časa preživijo z otroki in mladostniki, so s tem, kako uravnavajo svojo lastno rabo digitalnih naprav, pomemben zgled. Poleg tega imajo vlogo pri usmerjanju mladih glede vsebinske in količinske rabe digitalnih naprav in medijev. Njihova naloga je med drugim, da otroka oziroma mladostnika istočasno usmerjajo k drugim, brez zaslonskim aktivnostim, kot so npr. preživljanje prostega časa zunaj, nestrukturirana igra, udejstvovanje pri športnih aktivnostih, družinsko gibanje, (skupno) branje in ustvarjanje, druženje z vrstniki v živo ipd.. Ključno vlogo pri tem igrajo družinski dogovori in pravila o rabi tehnologije ter zdrave življenjske navade.

3 Analiza raziskave

Zaradi vse glasnejšega govora v škodljivosti rabe digitalnih naprav, smo ob koncu šolskega leta 2023/24 med učenci izvedli kvantitativno empirično raziskavo, s katero smo želeli preveriti, koliko in za kakšne namene mladostniki Osnovne šole Rodica uporabljajo digitalne naprave ter kakšen vpliv ima tehnologija na njihov psihosocialni razvoj (šolski uspeh, koncentracijo pri učenju, počutje/duševno stanje, razumevanje s prijatelji/starši). Vprašalnik so reševali učenci 6., 7. in 8. razreda Osnovne šole Rodica. Skupno je vprašalnik reševalo 195 učencev.

Ugotovili smo, da učenci na digitalnih napravah najpogosteje (34%) uporabljajo družbena omrežja (Tik Tok, Instagram, Snapchat ...). Sledi igranje igrice (32%), gledanje videoposnetkov (18%) ter drugo (10%), kjer so učenci navedli že naštetе opcije oziroma poslušanje glasbe, dopisovanje/pogovarjanje s prijatelji. Brskanje po spletu najpogosteje uporablja 3% učencev, še manjši pa je delež učencev, ki digitalne naprave uporabljajo za branje e-knjig (2%) oziroma jih uporablja v izobraževalne namene (1%).

39% učencev uporablja digitalne naprave od 1 – 2 uri dnevno. 34% jih naprave uporablja od 2 – 4 ure. Sledi 13% učencev, ki naprave uporablja manj kot 1 uro. V enakem deležu (13%) pa jih uporabljajo tudi učenci, ki so na njih več kot 4 ure.

Skoraj polovica vseh anketiranih učencev (48%) meni, da jih uporaba digitalnih naprav ne odvrča od drugih pomembnih dejavnosti, kot so šport, druženje z družino, ustvarjalne dejavnosti. Dobra tretjina (36%) jih je mnenja, da uporaba tehnologije malo vpliva, medtem ko je le 16% učencev mnenja, da jih uporaba digitalnih naprav odvrča od drugih pomembnih dejavnosti. 73% učencem, ki so svoje učne rezultate ocenili kot odlične, je vseeno, če morajo digitalne naprave omejiti/prekiniti. Enakega mnenja je 60% učencev, ki so svoje učne rezultate ocenili kot dobre, 60% učencev, ki so učne rezultate ocenili kot zadovoljive

ter le 15% učencev, ki so učne rezultate ocenili kot slabe. Prav slednji se v največjem deležu (38%) počutijo zelo slabo, če morajo digitalne naprave omejiti/prekiniti.

Učenci, ki so na digitalnih napravah manj kot 1 uro ali od 1 – 2 uri dnevno, se lahko bistveno dlje skoncentrirano oziroma brez prekinitev učijo (32 – 50 (in več) minut), v primerjavi z njihovi vrstniki, ki so na digitalnih napravah med 2 – 4 ure ali več kot 4 ure. 65% učencev, ki naprave uporabljajo več kot 4 ure, se lahko zbrano, brez prekinitev uči zgolj od 16 – 24 minut, kar je pričakovana dolžina koncentracije za učence stare od 7 – 8. let (How long should a child's attention span be, b.d.).

Med učenci, ki svoje trenutno počutje/duševno stanje zaznavajo kot sproščeno, je največ tistih, ki digitalne naprave uporabljajo od 1 – 2 uri (39%) ali manj kot 1 uro (38%) dnevno. Med slednjimi je tudi največji odstotek tistih, ki so svoje počutje/duševno stanje zaznali kot zadovoljno (42%). Med učenci, ki so svoje počutje/duševno stanje označili kot stresno oziroma zaskrbljeno, je v obeh primerih največ učencev, ki digitalne naprave uporabljajo več kot 4 ure dnevno (stresno – 19%, zaskrbljeno – 12%). Kar 27% učencev, ki naprave uporabljajo več kot 4 ure dnevno, je pri vprašanju o počutju/duševnem stanju označilo opcijo drugo, kjer so večinoma navajali odgovore, ki bi jih sicer lahko uvrstili v kategorijo stresno oziroma zaskrbljeno, kar pomeni, da bi bil odstotek obeh kategorij lahko še višji (najpogostejši odgovori: stresno zaradi ocen, čudno, mentalno ne zdravo, slabo, stresno zaradi šole, zadnje čase jokam, anksiozni napadi, sproščeno raztreseno, slabotno ipd.).

V raziskavi smo učence spraševali o njihovi lastni zaznavi različnih potencialnih težav (težave s spanjem, več glavobolov, težave z vidom, težave s koncentracijo/pozornostjo pri učenju, občutke osamljenosti, težave v socialnih stikih), ki so lahko posledica prekomerne rabe digitalnih naprav. Učenci v veliki večini (v vseh naštetih primerih potencialnih težav več kot 50% anketirancev) nikoli ne zaznavajo naštetih težav oziroma jih ne povezujejo z rabo tehnologije. Preostale kategorije zaznave (redko, včasih, pogosto) niso izstopajoče, a tudi ne zanemarljive. Učenci v nekem deležu pri sebi zaznavajo oziroma se zavedajo, da so našteje težave (lahko) posledica prekomerne rabe tehnologije. Izstopajoča je težava s koncentracijo/pozornostjo pri učenju, kjer 38% učencev meni, da je njihova težava s koncentracijo/pozornostjo pogosto ali včasih povezana z rabo digitalnih naprav, medtem ko jih je 34% mnenja, da ta težava ni povezana z uporabo tehnologije.

Skoraj polovici učencem (48%), ki se zmorejo neprekinjeno učiti od 32 – 50 (in več) minut, starši vsakodnevno nadzorujejo uporabo digitalnih naprav. Visok delež vsakodnevnega nadzorovanja staršev je tudi pri učencih, ki se zmorejo učiti od 20 – 30 minut (46%) ter pri učencih, ki se neprekinjeno učijo 30 – 40 minut (36%). 49% učencem, ki se zmorejo neprekinjeno učiti od 16 – 24 minut, starši nikoli ne nadzorujejo uporabe digitalnih naprav. Pri ostalih učencih je delež staršev, ki rabe naprav ne nadzorujejo okoli tretjine.

Zaključek

Skozi raziskovanje teorije smo iskali odgovore, kakšen vpliv ima raba digitalnih naprav na psihosocialni razvoj mladostnikov. Ugotovili smo, da prekomerna raba tehnologije lahko vpliva na kognitivni razvoj, in sicer na pozornost, koncentracijo in sposobnost učenja (zmanjšanje sposobnosti pomnjenja, razmišljanja ter samostojnega reševanja problemov). Vpliva lahko tudi na čustveni razvoj mladostnikov. Nenehna izpostavljenost negativnim ali stresnim vsebinam na spletu lahko vodi do povečane anksioznosti, stresa in celo depresije. Družbena omrežja, ki so večkrat v funkciji platforme za primerjanje sebe z drugimi, lahko privedejo do občutkov manjvrednosti ali težav s samopodobo. Raba tehnologije pa lahko privede tudi do manj razvitih socialnih veščin. Čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni, pogosto nadomešča čas, ki bi ga sicer namenili interakciji s sovrstniki v resničnem svetu. To lahko privede do manj razvitih socialnih sposobnosti, kot so sposobnost empatije, razumevanje neverbalne komunikacije in gradnja medosebnih odnosov (Hooft Graafland, 2018; Splitzer, 2017; Vintar Spreitzer idr., 2021).

Raziskava, ki smo jo izvedli med učenci Osnovne šole Rodica je pokazala, da dve tretjini anketiranih učencev digitalne naprave uporablja bodisi za igranje igrice ali uporabo družbenih

omrežij. Največ (39%) jih naprave uporablja od 1 – 2 uri dnevno. Dobra desetina tehnologijo uporablja več kot 4 ure. Tri četrtine učencev, ki so svoje učne rezultate ocenili kot odlične, nimajo težav z omejitvijo/prekinitvijo tehnologije. Njihovi vrstniki, ki so svoje učne rezultate ocenili kot slabe pa imajo z omejitvijo/prekinitvijo več neprijetnih izzivov. Učenci, ki digitalne naprave uporabljajo manj kot 1 uro ali od 1 – 2 uri dnevno, imajo bistveno boljše oziroma daljšo koncentracijo za učenje. Tisti, ki tehnologijo uporabljajo več kot 4 ure pa imajo pogostejše težave z zbranostjo. Slednji so tudi svoje počutje/duševno stanje v večjem deležu označili kot stresno oziroma zaskrbljeno. Velika večina učencev nikoli ne zaznava potencialnih težav (težave s spanjem, več glavobolov, težave z vidom, občutke osamljenosti, težave v socialnih stikih), ki so lahko posledica prekomerne rabe digitalnih naprav. Izstopajoča je le težava s koncentracijo/pozornostjo pri učenju, kjer dobra tretjina učencev meni, da je njihova težava s koncentracijo/pozornostjo pogosto ali včasih povezana z rabo digitalnih naprav. Z raziskavo smo ugotovili še, da veliki večini učencem z dobro koncentracijo/pozornostjo starši vsakodnevno oziroma vsaj tekom tedna nadzorujejo rabo digitalnih naprav, medtem ko skoraj polovici učencem s slabšo koncentracijo starši nikoli ne nadzorujejo uporabe digitalnih naprav. Ugotovitve iz raziskave smo upoštevali pri pripravi na novo šolsko leto. Z analizo raziskave smo seznanili celoten učiteljski zbor ter svet staršev. Za učence smo v sodelovanju z organizacijama Varni internet in Logout pripravili nabor preventivnih vsebin in jim ponudili alternativne možnosti druženja pred, med in po pouku. Staršem, ki imajo ključno vlogo pri vzpostavljanju dogovorov, pravil in zdravih navad glede rabe digitalnih naprav, pa smo ponudili izobraževanje, na katerem so jim bile predstavljene pasti digitalnih tehnologij, seznanjeni so bili tudi s Smernicami za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (Vintar Spreitzer idr., 2021). Kljub potencialno škodljivim vplivom digitalnih naprav na psihosocialni razvoj mladostnikov, je pomembno poudariti, da tehnologija sama po sebi ni slaba. Pomembno je le ustvariti ustrezen in uravnotežen pristop, ki bo omogočil pozitivno in varno uporabo digitalnih naprav, hkrati pa spodbujal zdrav in celosten razvoj telesa ter predvsem uma.

Literatura

- Gottschalk, F. (31. 1. 2019). Impacts of technology use on children: exploring literature on the brain, cognition and well-being. https://www.oecd-ilibrary.org/education/impacts-of-technology-use-on-children_8296464e-en
- Hoofst Graafland, J. (12. 9. 2018). New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/e071a505-en.pdf?expires=1723827001&id=id&accname=guest&checksum=6B2BD295D7778ADAB2E2CACB8C148303>
- How long should a child's attention span be. (b. d.). <https://www.cnld.org/how-long-should-a-childs-attention-span-be/>
- OECD. (2017). PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en
- Poljanec, A. (2015). Rahločutno starševstvo. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Reš, Š. in Janežič, Z. (2017). Prekomerna uporaba in zasvojenost s spletom ter digitalnimi tehnologijami pri otrocih in mladostnikih. Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih, 21(2/3), 84-90.
- Splitzer, M. (2017). Digitalna demenca: kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet. Celovec: Mohorjeva družba.
- St. M. (27. 12. 2023). Švedska v šole vrača učbenike. Učencem se je zaradi prenosnikov zmanjšala hitrost branja. <https://siol.net/novice/svet/svedska-v-sole-vraca-ucbenike-ucencem-se-je-zaradi-prenosnikov-zmanjsala-hitrost-branja-623198>
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

FESTIVAL ZDRAVJA

Povzetek: Prav vsak izmed nas se dobro zaveda, da je zdravje naše največje bogastvo. Tega se še bolj zavemo takrat, kadar zbolimo. Odrasli ljudje se tega zavedamo veliko bolj kot otroci. Zato je ključnega pomena, da otroke navajamo na zdrav življenjski slog in jih vključujemo v različne preventivne dejavnosti za ohranjanje zdravja že takoj, ko vstopijo v vzgojno-izobraževalne institucije. Otroštvo in mladostništvo je čas, ko se oblikujejo navade, telesne sposobnosti, duševno zdravje in socialne spretnosti, ki močno vplivajo tudi na razvoj v odraslost. Ker živimo v še dokaj neokrnjeni naravi, si na šoli želimo, da bi naši učenci ozavestili vrednote, ki so ključne za njihov zdrav razvoj. V svojem prispevku želim predstaviti dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli v povezavi z ozaveščanjem učencev o zdravju ter Festival zdravja, ki je potekal ob zaključku šolskega leta kot zaključni projekt vseh aktivnosti v povezavi z zdravim življenjskim slogom. Izvedli smo ga kot dan dejavnosti. Ključne besede: Festival zdravja, zdrav življenjski slog, skrb za čiste zobe, gibanje.

FESTIVAL OF HEALTH

Abstract: Every one of us is well aware that health is our greatest asset. When we fall ill, the awareness of how important health is grow even bigger increases. In general, adults are much more aware of this than children. It is therefore crucial to introduce children to a healthy lifestyle and to involve them in various preventive activities to keep them healthy as soon as they enter educational institutions. Childhood and adolescence are phases in which habits, physical abilities, mental health and social skills are formed, which also have a strong influence on development into adulthood. As we still live in a relatively unspoilt natural environment, we, the school teaches wish our pupils are aware of the values that are key to their healthy development. In my contribution, I would like to present the activities being carried out at our school in relation to raising pupils' awareness of health and the Health Festival, which took place at the end of the school year as the final project of all the activities related to healthy lifestyles. It was realized as a school activity day.

Keywords: Health festival, healthy lifestyle, clean teeth, exercise.

Razširjen program

Naša šola je že več let ponujala učencem v okviru RaP programa različne dejavnosti, ki so povezane z različnimi gibalnimi aktivnostmi (gibanje za zdravje, odbojka, nogomet, košarka, atletika). V letošnjem šolskem letu pa je naša šola vstopila tudi v poskusni projekt Razširjenega programa. V razširjenem programu so učencem ponujene številne dejavnosti s področja gibanja in zdravja, kjer pridobivajo znanja za ohranjanje lastnega zdravja, hkrati pa glede na svoje interese razvijajo celostni osebni razvoj. Vsebine, med katerimi so lahko izbirali, so bile naslednje: gibanje, gimnastika, folklor, ples, odbojka, mini odbojka, planinski krožek, vrtnarjenje, joga, čebelarstvo in kuharski krožek. Večina teh dejavnosti poteka po zaključku pouka, nekatere pa tudi v popoldanskem času ali med vikendom. Naš cilj je, da bi vsak učenec, poleg športne vzgoje, vsakodnevno izvajal 60 minut zmerne do intenzivne telesne aktivnosti. Za vse učence pa imamo organizirane tudi vsakodnevne aktivne odmori. S ponujenimi aktivnostmi smo se približali večini učencev. Nezainteresirani so bili tisti učenci, ki so manj spretni, imajo povišano telesno težo in se posledično ne ukvarjajo z nobenim športom. Športna pedagoginja sta povabila starše teh učencev, ki se niso opredelili in si niso izbrali nobenega dodatnega predmeta, ki vključuje gibanje, na pogovor, kjer sta jima predstavila program aktivnosti, ki bi bil primeren tudi za te učence. Odziv staršev in učencev je bil nad pričakovanji, zato smo oblikovali tudi skupino za manj spretno učence.

Ker je naša šola majhna, smo imeli nekaj težav pri oblikovanju urnikov, vendar smo se učitelji med seboj uspeli uskladiti. Pri tem nam je priskočila na pomoč tudi občinska skupnost, ki nam je omogočila dodatne popoldanske prevoze za učence, ki so vozači.

Teden kuhanja

Pri zdravem življenjskem slogu je ključno tudi navajanje otrok na zdravo in uravnoteženo prehranjevanje. V jesenskem času smo izvedli Teden kuhanja, kjer so vsi učenci sodelovali pri pripravi šolskih obrokov. V istem tednu smo izvedli tudi akcijo Za manj odpadne hrane. Vsak oddelček je dnevno beležil količino odpadne hrane pri malici. Navdušenje učencev

nad to akcijo je bilo nad pričakovanji, zato smo jo podaljšali do zaključka koledarskega leta. Učenci so pri tej akciji spoznali, da lahko prav vsak od nas prispeva k temu, da je količina odpadne hrane minimalna (vzameš toliko, kolikor misliš, da poješ, se potruдиš, da poješ tudi tisto hrano, ki ti je manj všeč, poskusiš tudi hrano, ki je nisi vajen ...). Ob zaključku akcije so bili vsi učenci šole nagrajeni s filmom, primernim njihovi starosti.

Skrb za socialni razvoj učencev

Zdravi socialni odnosi so ključni za duševno dobrobit otrok in mladostnikov. Otroci se skozi prijateljske odnose učijo socialnih veščin, reševanja konfliktov, empatije in sodelovanja. Pomembno je, da jim ponujamo priložnosti za druženje z vrstniki in sodelovanje v skupinskih aktivnostih, saj se zavedamo, da imajo otroci vedno manj priložnosti druženja v prostem času. Na PŠ Soča imamo v podstrešnih prostorih šole urejene bivalne prostore, ki so primerni za večdnevno bivanje otrok. Vsako leto organiziramo večdnevne taborе za vse oddelke. Podružnična šola se nahaja v neokrnjeni naravi Triglavskega narodnega parka, kar je zelo dobra iztočnica za izvajanje različnih dejavnosti. Na taborih izvajamo poleg pouka še različne tematske delavnice, ki ustrezajo starosti učencev. Tukaj imajo učenci priložnost celodnevne druženja, kjer utrjujejo prijateljske vezi, spoznavajo neokrnjeno naravo in se navajajo na samostojnost.

Zobozdravstvena vzgoja

Cilj zobozdravstvene vzgoje je razviti zobozdravstveno vzgojenost učenca, poučiti varovanja o dejavnikih, škodljivih za ustno zdravje, motivirati posameznike, da bodo aktivno sledili sodobni preventivi ter da bodo razvili odnos in odgovornost do lastnega zdravja ustne votline. Tekmovanje Za čiste zobe ob zdravi prehrani poteka s kontrolo higiene ustne votline s pomočjo testnih tablet, sprotim evidentiranjem doseženih rezultatov po dogovorjeni shemi ter fluoridiranjem s fluoridnim premazom. Poleg tekmovanja se izvaja učenje pravilne tehnike ustne higiene, tako individualno kot skupinsko.

Glede na to, da je ustna higiena otrok, predvsem mlajših, odvisna od podpore staršev, se z njimi srečujemo na roditeljskih sestankih, kjer staršem natančneje predstavimo pomen in skrb za zdravje ustne votline. Te dejavnosti opravljamo v sodelovanju z Vzgojno varstvenim centrom (VZC), ki deluje kot samostojna enota v okviru Zdravstvenega doma. VZC ponuja številne aktivnosti na področju promocije zdravja in zdravega življenjskega sloga tudi za odraslo populacijo v lokalni skupnosti. Prizadevajo si, da bi vse uspešne programe še nadgradili. Ker je naše geografsko okolje zelo razpršeno in oddaljeno, je zelo težko doseči vse ljudi, ki bi se vključevali v različne programe. Zato ZVC strmi k izvajanju različnih dogodkov za promocijo zdravja. Ljudi želijo motivirati in usposobiti za dolgotrajno spremembo življenjskih navad, ki vodijo do boljšega počutja in zdravja. Učenci, ki tekmujejo v akciji Za čiste zobe so zelo motivirani, saj vedo, da jim skrb za čiste zobe prinaša osebno in skupinsko potrditev. Ob zaključku šolskega leta razglasimo učenca, ki je bil najbolj skrben v posameznem oddelku in tudi zmagovalni oddelek na celotni šoli.

Sistematski pregledi

Šolska svetovalna služba skupaj z razrednikom poskrbi, da se učenci udeležijo sistematskih pregledov po programu. V okviru sistematskih pregledov pa se učenci udeležijo še raznih aktualnih predavanj. Vsebine načrtuje Inštitut za varovanje zdravja RS, ki pa so prilagojene učnemu načrtu v programu osnovnošolskega izobraževanja.

Festival zdravja

Ob zaključku preteklega šolskega leta je v našem kraju potekal prvi Festival zdravja. Vreme je bilo naklonjeno, zato smo ga izvedli na glavnem bovškem trgu. Organizacija je potekala v okviru ZD Tolmin – Zdravstveno vzgojnega centra, občine Bovec in OŠ Bovec. Za vse učence naše šole je bil to dan dejavnosti, ki smo ga planirali v LDN. Učenci so se na festival pripravljali skozi celo šolsko leto – pripravljali smo različne dejavnosti in izdelke.

Na stojnicah so se predstavila tudi različna lokalna društva in nevladne organizacije, ki so

udeležencem podala veliko informacij o načinih ohranjanja zdravega duha v zdravem telesu. Poleg učencem je bil festival namenjen tudi širši javnosti. Tak način ozaveščanja za naše okolje predstavlja eno najprimernejših akcij ozaveščanja o zdravem načinu življenja. Dan smo začeli z jutranjo vadbo, ki sta jo pripravila športna pedagoga za vse učence in učitelje. Nato so si učenci po skupinah ogledali predstavljene dejavnosti, v katerih so imeli možnost tudi sami sodelovati. Učenci so imeli možnost sodelovati v igri Človek razgibaj se, kjer so sodelovali medgeneracijsko, s svojimi starši ali starimi starši. Spoznavali so človeške notranje organe in njihove funkcije, ponujene so bile številne meritve, analize telesne sestave, za starejše so bili predstavljeni različni preventivni presejalni programi. Na Festivalu pa so bili razglašeni tudi rezultati tekmovanja Za čiste zobe. S praktičnimi nagradami so bili nagrajeni najbolj prizadevni učenci iz posameznega razreda in oddelek z največ točkami na šoli. Na festival pa so bili povabljeni tudi zmagovalni oddelki naših sosednjih šol. Program so popestrili učenci s plesnimi in glasbenimi točkami. Dan je bil nadvse zanimiv in poučen.

Zaključek

Različne dejavnosti, ki jih učenci opravljajo za zdrav telesni in duševni razvoj, imajo izjemno pomembno vlogo pri oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Z redno telesno aktivnostjo prispevajo k fizični kondiciji, izboljšanju koordinacije in gibljivosti ter krepitvi imunskega sistema. Hkrati pa te dejavnosti zmanjšujejo stres, spodbujajo sprostitve in pozitivno vplivajo na duševno počutje in izboljšajo razpoloženje. Duševni razvoj pa lahko učenci spodbujajo tudi z različnimi dejavnostmi, kot so ustvarjalne delavnice, branje, igranje miselnih iger in razvijanje socialnih veščin skozi timsko delo. Te dejavnosti izboljšajo kognitivne sposobnosti, spodbujajo ustvarjalnost, rešujejo probleme in krepijo čustveno inteligenco. Pomembno je, da učenci usklajujejo telesne in duševne aktivnosti, saj le tako dosežejo ravnovesje med telesnim zdravjem in duševnim blagostanjem, kar je ključno za uspešen razvoj in dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih. Skupaj te dejavnosti omogočajo celovit razvoj, ki ne prispeva le k boljšemu zdravju, temveč tudi k večji samozavesti, sposobnosti za obvladovanje izzivov in boljšemu soočanju z vsakodnevnimi težavami.

Literatura

<https://nijz.si/zivljenjski-slog/ustno-zdravje/>

<https://nijz.si/programi/vzgoja-za-ustno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>

POMEN POZITIVNE RAZREDNE KLIME NA ZDRAVJE UČENCEV

Povzetek: Duševno zdravje učencev je ključnega pomena za njihov celovit razvoj, pri čemer ima razredna klima pomembno vlogo, saj učenci preživijo veliko časa v šoli. Pozitivna razredna klima, ki temelji na dobrih odnosih med učenci in učitelji ter varnem in spodbudnem okolju, zmanjšuje stres in spodbuja osebnostno rast učencev. Učitelji imamo posebno vlogo, saj z vsakodnevnim delovanjem vplivamo na vzdušje in počutje v razredu. Na razredno klimo vplivamo z ustvarjanjem jasnih pravil, spodbujanjem odprte komunikacije, pozitivno naravnostjo ter z vključevanjem aktivnosti za razvoj socialnih in čustvenih veščin. Pomembno je, da učitelji spremljamo potrebe posameznih učencev in prilagajamo pristope, da bi ustvarili pozitiven učni prostor. V sklopu učnega procesa učitelji izvajamo razne delavnice, ki razvijajo socialne veščine, čustveno pismenost in občutek pripadnosti, kar prispeva k boljšim medosebnim odnosom in pozitivni razredni klimi.

Ključne besede: razredna klima, duševno zdravje, učenci, učitelj

THE IMPORTANCE OF A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE FOR LEARNERS' WELL-BEING

Abstract: The mental health of learners is crucial for their overall development, with classroom climate playing a significant role, as learners spend a large part of their time in school. A positive classroom climate, based on good relationships between learners and teachers, as well as a safe and supportive environment, reduces stress and promotes learners' personal growth. Teachers have a special role, as our daily actions influence the atmosphere and well-being in the classroom. We shape the classroom climate by establishing clear rules, encouraging open communication, maintaining a positive attitude, and incorporating activities that develop social and emotional skills. It is important for teachers to monitor the needs of individual learners and adapt their approaches to create a positive learning environment. As part of the learning process, teachers conduct various workshops that foster social skills, emotional literacy, and a sense of belonging, contributing to better interpersonal relationships and a positive classroom climate.

Keywords: classroom climate, mental health, learners, teacher

1 Uvod

Duševno zdravje otrok je ključnega pomena za njihov celovit razvoj. V zadnjem času postajajo izzivi na področju duševnega zdravja in duševnih stisk vse bolj pereči, kar se odraža tudi v šolskem prostoru. Vse več učencev že v zgodnjem obdobju šolanja doživlja stres, tesnobo, pomanjkanje samozavesti ter težave pri vzpostavljanju kakovostnih odnosov s sovrstniki. Srečujemo se tudi z učenci, ki imajo težave s pozornostjo, motivacijo, samoregulacijo, ter z učenci, ki izražajo nemirno ali celo agresivno vedenje. Poleg družinskega okolja je za otrokovo dobro duševno zdravje izjemno pomembno tudi šolsko okolje, saj otroci v njem preživijo velik del dneva. Ključno je, da se v šoli počutijo prijetno, varno in sprejeto. Šola, ki spodbuja pozitivne odnose ter zagotavlja varno in spodbudno okolje, krepi občutek pripadnosti učencev, zmanjšuje stres in dolgoročno prispeva k njihovemu boljšemu duševnemu zdravju, to pa vpliva na boljše učne rezultate. Na drugi strani pa lahko negativna klima, zaznamovana z nesprejemanjem, konflikti in občutkom ogroženosti, negativno vpliva na otrokovo samopodobo, motivacijo in sposobnost učenja. Zato je pomembno, da učitelji že v zgodnjem obdobju šolanja prepoznavamo znake stresa, tesnobe ali drugih stisk ter dejavnike, ki vplivajo na vedenje posameznikov in na razredno klimo. Duševno zdravje moramo krepiti že v zgodnjem otroštvu in s tem namenom izvajati razne delavnice, ki razvijajo socialne in čustvene veščine.

2 Razredna klima in duševno zdravje učencev

Šolska klima se nanaša na vzdušje in odnose v šoli, razredna pa na vzdušje in odnose med učenci ter na odnose učencev z učitelji. Razred ni le prostor, kjer poteka učenje, ampak je tudi prostor, kjer je prisotno socialno učenje, vzgoja, oblikovanje samopodobe, zato je zelo pomembno, kakšni so odnosi v njem in kako se učenci počutijo. (Rutar Ilc, 2017, str. 4)

Razredna klima, ki jo oblikujejo odnosi med učenci in učiteljem, pomembno vpliva na otrokovo čustveno varnost, občutek pripadnosti, sprejetosti ter razvoj pozitivne samopo-

dobe. Spodbudno, varno in spoštljivo šolsko okolje ter dobri odnosi v razredu prispevajo k dobremu počutju tako učencev kot tudi učiteljev, kar dolgoročno pozitivno vpliva na njihovo duševno zdravje. Učenci v takem okolju osebnostno rastejo, krepijo občutek pripadnosti in varnosti, zmanjšuje se stres. Z dobro klimo v šoli in razredu se poveča tudi motivacija za učenje. K dobrim in kakovostnim odnosom z učenci prispevajo številni dejavniki: prijaznost, pozitivna drža, sposobnost poslušanja, učiteljevo iskreno zanimanje za učence in njihove interese ter dosežke, sposobnost dajanja pristnih spodbud in pohval, redno namenjanje pozornosti učencem oziroma vzpostavljanje zaupanja, stalna pripravljenost pomagati, dober zgled, pozitivna visoka pričakovanja v zvezi z delom učencev oziroma verjetje v njihove zmožnosti ter omogočanje razprav, ki vključujejo vse učence. (Rutar Ilc, 2017, str. 4) Razredna klima pa ni odvisna le od učiteljevega odnosa do učencev, temveč jo soustvarjajo tudi odnosi med učenci ter drugi dejavniki, ki vplivajo na vzdušje v razredu. Ti dejavniki so lahko dobra organizacija in jasna pravila, spodbujanje sodelovanja namesto tekmovalnosti, vključenost vseh učencev, pozitivna komunikacija in reševanje konfliktov, spodbujanje čustvene pismenosti, prijetno fizično okolje, vključevanje staršev in širše skupnosti. Vse naštetu pomembno vpliva na oblikovanje razredne klime, ki je rezultat medsebojnih odnosov, občutka varnosti in sprejetosti ter spodbudnega učnega okolja.

2.1 Čustveno varno okolje

V razredu, kjer se učenci počutijo varne, sprejete, spoštovane in enakovredne, je zmanjšano tveganje za pojav tesnobe in občutkov osamljenosti. Ko učenci čutijo, da so del razreda, si upajo izražati mnenja, deliti čustva in sodelovati pri različnih dejavnostih, kar krepi njihov občutek varnosti in notranje stabilnosti. Za ustvarjanje dobre razredne klime in vključenost ima pomembno vlogo tudi občutek lastne vrednosti posameznih učencev, kar pa je temelj za sodelovanje z drugimi in za občutek pripadnosti (Rutar Ilc, 2017, str. 6). Podporna razredna klima spodbuja tudi razvoj pozitivne samopodobe in samozavesti. Ko učenci dobijo pozitivno povratno informacijo, se počutijo opažene in cenjene, kar jim pomaga pri oblikovanju zdravega občutka lastne vrednosti, slednje pa pomembno vpliva na sodelovanje z drugimi v razredni skupnosti ter na občutek pripadnosti. Nasprotno pa lahko negativna klima, zaznamovana s konflikti, tekmovalnostjo ali izključevanjem, vodi v povečano raven stresa, kar vpliva na zbranost, učni uspeh in vedenje učencev.

2.2 Odnosi

Dobri in spoštljivi odnosi med učenci ter med učenci in učiteljem zmanjšujejo možnost slabega počutja in konfliktov ter spodbujajo sodelovanje, medsebojno pomoč, prijateljstvo in pozitivno komunikacijo. Učenci v takšnem okolju razvijajo pomembne socialne veščine, kot so poslušanje, strpnost, reševanje konfliktov in sodelovanje. Hkrati se krepi občutek pripadnosti, saj se učenci počutijo kot del povezane skupnosti, kar pomembno prispeva k njihovem socialnemu zdravju. Kakovostni odnosi med učenci oziroma učiteljem in učenci so temelj pozitivne razredne klime, saj vplivajo na njihovo počutje, duševno zdravje in učni uspeh.

2.3 Vpliv razrednika in drugih učiteljev na dobro razredno klimo in počutje učencev

Veliko odgovornost pri oblikovanju in spodbujanju razredne klime imamo razredniki in učitelji, ki poučujemo v oddelku. Razredni učitelji imamo pa še posebno vlogo, saj z učenci preživimo največ časa. Pomembno je tudi, da že na začetku šolanja začnemo delati na razredni klimi, saj s tem postavimo temelje za pozitivno učno izkušnjo in spodbujamo medsebojno sodelovanje ter občutek varnosti in pripadnosti pri učencih. Učiteljeva naloga ni le izobraževalne narave, saj imamo učitelji pomembno vlogo tudi pri vzgoji. Kako se bodo učenci počutili v šoli, je namreč v veliki meri odvisno tudi od učitelja, ki jih poučuje.

Ko učitelji prevzamemo skupino učencev, prevzamemo obenem tudi določene odgovornosti. V veliki meri je od učitelja odvisno, kako bo razred zaživel kot skupina in kakšno bo vzdušje v razredu. Pozornost moramo nameniti temu, kakšni so medosebni odnosi v razredu, kakšna je razredna klima, medosebna komunikacija in ali razred deluje kot skupina,

hkrati pa moramo biti pozorni tudi na duševno stanje posameznika. Učitelji si želimo, da bi v razredu prevladovalo prijetno vzdušje, ki bi prinašalo zadovoljive rezultate na intelektualnem, vedenjskem in vzgojnem področju. Rutar Ilc (2017) pravi, da učitelji na razredno klimo vplivamo s sporočili in ravnanjem, s čimer sporočamo, kakšno vedenje in kakšni odnosi so zaželeni, kaj se spodbuja, katere vrednote so pomembne in katera prepričanja zaželena. S svojim ravnanjem moramo biti učencem zgled, saj jih tako usmerjamo in vzgajamo, pri čemer jim privzgojimo tudi določene vrednote. Kot učitelji moramo biti dostopni, pravični, dosledni, spoštljivi in razumevajoči. Učence spodbujamo in jim dajemo občutek varnosti tako, da jim postavljamo jasna pravila. K dobri razredni klimi in vključenosti pa prispevamo tudi, če učencem pokažemo, da nam je zares mar zanje, če smo spodbudni in jim sporočamo, da so nam pomembni (Rutar Ilc, 2017, str. 8).

Učitelji, ki imajo radi učence in so pozitivno naravnani ter na prijazen način pokažejo na njihove napake, ki mogoče škodujejo njim samim ali celotni razredni skupnosti, veliko pripomorejo k pozitivnemu vzdušju v razredu in pri oblikovanju pozitivne samopodobe učencev. Kot učitelji moramo spremljati vzdušje v razredu, hkrati pa moramo biti pozorni tudi na počutje posameznih učencev. Skladno z razredno klimo in počutjem posameznih učencev tudi delujemo. V ta namen lahko pripravimo delavnice in strategije, ki so lahko preventivne narave ali pa jih spreminjamo glede na potrebe učencev.

Na razredno klimo učitelji vplivamo s sistematičnim in načrtnim delom, in sicer na več načinov. Rutar Ilc (2017) navaja predvsem naslednje štiri načine: organizacijski vidik, pouk oz. didaktika, komunikacija in odnosi ter disciplina.

Pomemben je organizacijski vidik, kjer z učinkovito organizacijo dela, jasnimi navodili in pravili, ustaljeno rutino in pregledno strukturo ustvarjamo občutek varnosti in predvidljivosti, kar učencem omogoča lažje vključevanje v šolsko delo.

Ključno vlogo ima tudi način poučevanja. Z zanimivim, premišljenim in smiselnim poukom, v katerem učence dejavno vključujemo, se navezujemo na njihovo predznanje ter upoštevamo njihove interese in učne stile, spodbujamo njihovo motivacijo in občutek pripadnosti. Hkrati se trudimo, da učenci učno snov doživljajo kot smiselno in povezano z njihovim vsakdanjim življenjem. Pomemben steber dobre razredne klime so tudi odnosi in komunikacija. S spoštljivo in odprto komunikacijo, spodbujanjem refleksije ter dajanjem konstruktivnih povratnih informacij gradimo zaupanje in medsebojno spoštovanje. Z izražanjem pozitivnih pričakovanj, pravično obravnavo vseh učencev ter njihovim aktivnim vključevanjem ustvarjamo občutek sprejetosti in varnosti. Ne nazadnje pa k pozitivni klimi prispeva tudi jasno postavljena disciplina. Skupaj z učenci oblikujemo smiselna, razumljiva in dogovorjena pravila ter meje, ob tem pa predvidimo tudi ukrepe za primere, ko prihaja do odstopanj. Na ta način učenci razumejo pričakovanja in posledice svojih dejanj, kar prispeva k občutku pravičnosti in varnosti v razredu. (Rutar Ilc, 2017, str. 10)

2.4 Strategije za izboljšanje razredne klime

Za izboljšanje razredne klime je ključno spodbujanje razvoja nekaterih veščin, in sicer:

- vpeljevanje pristopov, ki spodbujajo razvoj socialnih in čustvenih veščin ter krepijo odgovorno vedenje učencev;
- spodbujanje odprte, spoštljive in spodbudne komunikacije med učiteljem in učenci ter med učenci samimi;
- načrtno vključevanje aktivnosti za razvijanje empatije, medsebojnega razumevanja in sprejemanja različnosti;
- ustvarjanje prijetnega in urejenega učnega okolja, ki s svojo podobo spodbuja občutek varnosti, sproščenosti ter pripadnosti.

2.5 Moje delo na področju razredne klime

Kot razredna učiteljica, ki poučuje predvsem mlajše učence (1. in 2. razred), dajem velik poudarek ustvarjanju pozitivne klime v razredu, saj se zavedam, da dobri odnosi ter spodbudno in varno okolje pozitivno vplivajo na duševno zdravje otrok, slednje pa na motivacijo za učenje in učni uspeh. Pomembno je, da sem kot učiteljica pozitivno naravnana do

učencev, da jim izkazujem podporo in optimizem, saj učenci to tudi začutijo in se zato lažje vključujejo v učni proces. Temelji razredne klime, vzpostavljeni v zgodnji fazi šolanja, imajo dolgoročen vpliv na dobro počutje in učni proces učencev. Pogosto se srečujem z nemirnimi, vedenjsko težavnimi učenci, ki z motečim vedenjem vplivajo na razredno klimo. Zato že na začetku šolskega leta oblikujem »vzgojno mapo«, kjer predvidevam različne delavnice, aktivnosti in socialne igre, ki razvijajo socialne ter komunikacijske veščine, krepijo občutek za empatijo in spodbujajo osebnostno rast. Glede na vzdušje in potrebe razredne skupnosti ter posameznikov nekatere delavnice in aktivnosti dodajam ali spreminjam čez celo šolsko leto. Tedensko izvajam različne delavnice, ki učencem pomagajo razvijati socialne veščine, čustveno pismenost in občutek pripadnosti. Te aktivnosti so prilagojene starosti otrok in njihovim specifičnim potrebam. Velik poudarek namenim pohvali, saj ima ta na učence izjemno pozitiven vpliv – krepi njihovo samozavest, spodbuja motivacijo za učenje in jih opogumlja pri sprejemanju novih izzivov. Ko učenci doživijo priznanje za svoj trud, razvijajo občutek lastne vrednosti in vztrajnosti. Hkrati pohvala prispeva k boljšim medosebnim odnosom in spodbuja pozitivno razredno klimo, saj učenci čutijo, da je njihov trud opažen in cenjen. Razredna klima in potrebe vsakega posameznega učenca so vsako leto drugačne. Pomembno se mi zdi, da tudi sama kot učiteljica osebnostno rastem, zato nenehno iščem nove pristope in se udeležujem izobraževanj, ki mi pomagajo bolje razumeti dinamiko razreda ter prilagajati metode dela glede na potrebe učencev.

Ne nazadnje ima tudi moje lastno počutje velik vpliv na razredno klimo. Ko sem kot učiteljica v dobrem duševnem in telesnem stanju, sem sposobnejša vzdrževati pozitivno energijo v razredu, kar se odraža v večji angažiranosti učencev, boljših odnosih in zdravem učnem okolju.

Zaključek

Učitelji ne skrbimo le za intelektualni napredek učencev, ampak tudi za njihovo čustveno in socialno rast. Ustvarjanje pozitivne in podporne klime v razredu pomaga učencem razvijati socialne veščine, krepi njihov občutek pripadnosti ter zmanjšuje stres in tesnobo. Vključevanje aktivnosti, ki spodbujajo čustveno in socialno inteligenco, je pomembno za dolgoročen in celovit razvoj otrok ter njihovo dobro počutje. Kot učitelji imamo velik vpliv na oblikovanje razredne klime, saj s svojim pristopom, podporo, spoštovanjem in jasnimi pričakovanji pomagamo ustvariti okolje, v katerem se učenci počutijo varne in sprejete. Ključno je tudi, da se zavedamo potreb posameznih učencev in njihovih edinstvenih izzivov ter da nenehno iščemo nove pristope za izboljšanje razredne klime in podpore učencem. Pozitivna razredna klima ne vpliva le na duševno zdravje učencev, ampak tudi na njihov učni proces in motivacijo za nadaljnje učenje. Zato je ustvarjanje takšne klime v razredu naloga, ki zahteva stalno pozornost, angažiranost in osebnostno rast učiteljev.

Literatura

- Rutar Ilc, Z. (2017). Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost, 3. zvezek. Ljubljana, ZRSŠ.
- O'Neill, P. (2021). Bodi to, kar si. Brežice, Založba Primus.
- Clandfield, L., Prodromou, L. (2009). Premagovanje težav v razredu. Ljubljana, Založba Rokus Klett.
- Brown, S., Aerlam, C., Race, P. (2001). 500 nasvetov za učitelje. Ljubljana, Educy.

FIT PEDAGOGIKA – UČENJE Z GIBANJEM

Povzetek:: Tempo življenja in spremembe so povzročile, da večina med nami preveč sedi in se mnogo premalo giblje. Podobno je tudi z otroci, ki so naše zrcalo. Za boljše zdravje in tudi boljše intelektualne dosežke bi se morali otroci veliko več gibati, zato je prav, da dajemo tudi pri pouku velik poudarek gibanju. Gibanje je izredno pomembno za pravilen razvoj otrok. Otrok, ki se dovolj giblje, je bolj sproščen, ima večjo motivacijo za delo in glede na raziskave dosega tudi višje učne rezultate. Ob padcu koncentracije in motivacije ima zato ključno vlogo kratek gibalni odmor. Fit pedagogika ponuja predloge različnih aktivnosti, ki jih lahko izvedemo, ko želimo poučevati z vključevanjem gibanja ali ko želimo le izvesti kratek gibalni odmor.

Ključne besede: gibanje, koncentracija, minuta za zdravje

FIT PEDAGOGY – LEARNING THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES

Abstract: The pace of life and changes have caused most of us to sit too much and move far too little. The same applies to children, who are our reflection. For better health and improved intellectual achievements, children should move much more. Therefore, it is important to place a strong emphasis on physical activity, even during lessons. Movement is extremely important for the proper development of children. A child who moves enough is more relaxed, has greater motivation to work, and, according to research, also achieves higher academic results. When concentration and motivation drop, a short physical break plays a crucial role. Fit pedagogy offers suggestions for various activities that can be implemented when we want to teach through movement or when we just want to carry out a short physical break.

Keywords: movement, concentration, a minute for health

1 Uvod

Gibanje je eden od glavnih pogojev za zdravje in dobro počutje. Otrok, ki se dovolj giblje, se tudi lažje in bolj uspešno uči ter je bolj motiviran za šolsko delo. Otroci nas posnemajo, torej delajo tisto, kar vidijo, da delamo mi. Zato jim moramo biti vzgled in se sami dovolj gibati. Najbolj učinkovite so vodene aktivnosti, saj smo ljudje danes navajeni, da so gibalne aktivnosti organizirane in vodene. Pri organizaciji in vodenju gibalnih aktivnosti so nam učiteljem v veliko pomoč predlogi programa Fit pedagogike.

2 Gibalna aktivnost

Gibalna aktivnost v zgodnjem obdobju razvoja otroka je zelo pomembna in vpliva na vsa področja otrokovega razvoja. Vključene so gibalne, kognitivne, konativne in čustveno socialne dimenzije (Pišot in Jelovčan, 2006). Pred digitalno dobo so otroci popoldneve preživljali na dvorišču, kjer so se igrali z vrstniki in si izmišljali igrice. S tem so razvijali interakcije, se naučili sprejemati zmago in poraz, ter sočutje do prijatelja, ki se je opraskal. Spoznali so, kako deluje svet, danes pa večina otrok popoldneve preživi doma pred zasloni (Champman in Pellicane, 2015). Svetovna zdravstvena organizacija (2010) priporoča za otroke med 5. in 17. letom starosti 60 minut zmerne do visoko intenzivne gibalne aktivnosti dnevno. Otroci, ki se gibajo več, kot je priporočeno, bodo deležni dodatnih zdravstvenih in ostalih koristi. Priporočeno je, da je velik delež dnevne gibalne aktivnosti aeroben, trikrat tedensko je priporočena intenzivna vadba za krepitev mišic in kosti. Prednosti priporočenih aktivnosti so povečana fizična pripravljenost (tako kardiorespiratorna sposobnost kot tudi mišična moč), ustrezna telesna teža, zmanjšana možnost kardiovaskularnih bolezni, boljše zdravje kosti in manjša pojavnost depresije.

V razvoju se otrok stalno uči in izvaja nove, vse zahtevnejše gibalne spretnosti, ki so pogojene z njegovimi motoričnimi sposobnostmi. Višja raven motoričnih sposobnosti pomeni uspešnejše učenje in izvajanje različnih gibalnih spretnosti (Pišot in Planinšec, 2005).

Gibalna aktivnost je osnova intelektualnemu razvoju, kar so verjeli že Platon, Locke, Komenški, Rousseau, Pestalozzi in kasneje Montessori, Dewey in Piaget. Učenje je uspešnejše, če vključuje elemente gibalnih aktivnosti. Glede na rezultate raziskav obstajajo statistično pomembne povezave med intelektualnimi sposobnostmi in gibalno aktivnostjo, kot tudi med šolskim uspehom in gibalno aktivnostjo (Zaichkowsky idr., 1980 v Zurc, 2008). Na

vzorcu 1447 otrok je bilo v raziskavi ugotovljeno, da imajo višji šolski uspeh učenci, ki so pogostejše in dlje časa gibalno aktivni (Linder, 2002 v Zurc, 2008). Naša sposobnost osredotočanja pozornosti kmalu po poldnevu za 30 do 50 minut naravno upade. Učenje in poučevanje je v tem času običajno težavnejše. Raziskave kažejo, da bi morali v tem obdobju izbirati strategije poučevanja, ki se usmerjajo v angažiranost učencev, kar bi pomagalo ohranjati njihovo pozornost (Sousa, 2013).

3 FIT pedagogika

Fit pedagogika je nova strategija učenja in poučevanja, njeno bistvo je v besedi Fit (dobra psihofizična kondicija). Cilj je doseganje kakovostnega učenja in doseganje psihofizičnega ravnovesja pri učečem v procesu učenja, ter zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok in mladostnikov. V ospredje postavlja učenje v gibanju in gibanje skozi igro. V učne metode so vključeni vsi vidiki posameznikovega razvoja in sicer motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega. Učenje in razvoj otrok poteka celostno, ker se pomanjkanje spodbud na enem področju odraža tudi na ostalih področjih otrokovega razvoja. Igra je najučinkovitejša metoda učenja, učeči raziskujejo lastne gibalne in druge zmožnosti (Konda, 2020). Fit gibalne minute oz. minute za zdravje izvedemo, ko zaznamo upad koncentracije, učinkovitosti in osredotočenosti, ko postanemo (oz. učenci postanejo) razdražljivi, zaspani in utrujeni. Trajajo naj nekaj minut, izvajamo pa jih večkrat dnevno. Oblik aktivnosti je veliko, od razteznih vaj, skupinskih iger, FIT hitrih stimulacij, ... Bistveno je, da aktivnosti izvajamo vsak dan (Konda, 2016).

3.1 Fit aktivne metode

Fit aktivna metoda je oblika učenja v gibanju, ki pri učencu dvigne motivacijo za učenje, koncentracijo in osredotočenost. Uporabna je za usvajanje novega znanja, utrjevanje in preverjanje. Zajema tri stopnje in sicer navodila, naloge in preverjanje. Obstaja veliko oblik FIT aktivnih metod, gre za to, da v proces poučevanja vključimo gibanje. Za namene tega prispevka bomo na kratko predstavili en primer Fit aktivne metode in sicer Kokice (oblika v paru). Učenca si na list pripravita vprašanja oz. naloge ali uporabita delovni list. Učenca si pripravita stol ali mizo, okoli katere bosta hodila. Eden od učencev ima vlogo energije, eden pa je kokica, po določenem času se zamenjata. Energija hodi okoli stola in zastavlja vprašanja, kokica sedi na stolu in odgovarja na vprašanja. Kokica po tem, ko odgovori na vprašanje, vstane ali skoči in se ponovno usede na stol. Nekaj primerov: energija prebere poved v angleščini, kokica jo prevede v slovenščino ali energija prebere račun za množenje, kokica pove rezultat (Konda, 2020). Sem učiteljica dodatne strokovne pomoči, učna snov je za otroke s posebnimi potrebami pogosto zelo zahtevna. Pogosto imajo nizko motivacijo, slabše so razpoloženi, odklonilni do dela in se včasih neprimerno obnašajo. Ob vztrajanju na klasičnih metodah dela pri izvajanju dodatne strokovne pomoči so rezultati pri teh otrocih pogosto slabi. Ob uporabi katere od FIT aktivnih metod pa se njihova motivacija poveča, z gibanjem lahko sprostijo negativno energijo, ki so jo občutili pred začetkom dodatne strokovne pomoči. Radi sodelujejo in se ob tem nevede tudi veliko naučijo. Delo z učenci je pri uporabi FIT aktivnih metod lažje, postanejo bolj vodljivi.

3.2 Fit hitre stimulacije

Fit hitra stimulacija je kratkotrajna gibalna aktivnost, ki traja od 1 do 3 minut. Namen teh aktivnosti je psihična in telesna sprostitve, vzpodbuda srčno-žilnega in dihalnega sistema, povečanje motivacije in koncentracije, uravnavanje stresa... Navedli bomo nekaj primerov Fit hitrih stimulacij. Sumo počep – polčepni, raznožni položaj, kolena so usmerjena v smeri stopal in ne smejo preko prstov na stopalih; počasi izmenično dvigujemo peto ene noge. Sumo skok - polčepni, raznožni položaj, kolena so usmerjena v smeri stopal in ne smejo preko prstov na stopalih; iz polčepnega položaja se odrinemo in skočimo v stojni položaj z doskokom na prekržana stopala na prstih. Šprinter – stojimo in pazimo na pravilno držo, ena noga je v kolenu rahlo pokrčena; z dvignjeno nogo uprizarjamo tehniko šprinta; nogo v kolenu pokrčimo in jo dvignemo do pravega kota v kolku, nato jo spustimo in s prsti na

stopalih podrsamo po tleh, kot bi se odrivali od tal. Planinec – sede izmenično dvigujemo noge – hodimo in ob tem pazimo na telesno držo. Sede sočasno dvigujemo pokrčene noge – poskoki, opremo se na roke in dvignemo trup v sednem položaju skrčeno; zajahamo stol, se opremo na roke in dvignemo trup v sednem položaju raznožno (Konda, 2020).

Otroci s posebnimi potrebami se med poukom hitreje utrudijo, posebej težavne so za njih zadnje šolske ure. Nekateri od njih pa so tudi preveč razburjeni in morajo sprostiti negativno energijo. Potrebujemo več krajših odklopov od dela, le na tak način bodo dobro delali naprej, v nasprotnem primeru nadaljevanje nima več nobenega učinka. Z ustrezno izbrano Fit hitro stimulacijo pri večini otrok vzpostavimo boljšo osredotočenost in boljšo motivacijo (Konda, 2020). Pomembno pa je, da ustrezno izberemo nalogo za Fit hitro stimulacijo glede na to, ali potrebuje dvig motivacije (izberemo vaje, kjer se izloča dopamin), ali pa je nemiren, v tem primeru izvedemo progresivne vaje, ki otroka pomirijo.

Učitelji dodatne strokovne pomoči se dobro zavedamo, da kratki gibalni odmori pri otrocih s posebnimi potrebami delajo čudeže. Otrok, ki se je na prvi pogled še pred petimi minutami zdel povsem nezainteresiran ali močno nemiren, nenadoma ob le 3 minutnem gibalnem odmoru začne znova sodelovati brez težav. Seveda so gibalni odmori za vse otroke pomembni in dobrodošli, še toliko bolj pa se to odraža pri otrocih s posebnimi potrebami, še zlasti mlajšimi. Pri urah dodatne strokovne pomoči redno in z velikim uspehom uporabljamo gibalne odmore, pogosto tudi predlagane Fit hitre stimulacije.

Zaključek

Večina učencev ima rada gibanje, naj bo to v naravi, v telovadnici, na igrišču ali v razredu. Pri pouku pa ima večina otrok več problemov z motivacijo, saj prevladuje sedeče delo, ki je pogosto pasivno poslušanje učne snovi, kar je številnim učencem dolgočasno. Kljub trudu za zanimivo podajanje snovi se pogosto pojavljajo obdobja, ko učenci ne zmorejo več zbrano poslušati, saj jim pade koncentracija. V takih trenutkih pa je ključnega pomena uvedba gibalnih aktivnosti, ki najhitreje in najbolj učinkovito dvignejo motivacijo in pripravijo učence na nadaljnje uspešno delo. Na naši šoli imamo z uvedbo Fit pedagogike zelo dobre izkušnje, saj tako poskrbimo, da se učenci več gibljejo in manj sedijo.

Literatura

- Chapman, G., Pellicane, A. (2015). Družabno odraščanje: Kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov. Ljubljana: Družina.
- Konda, B. (2016). Zagotavljanje ravnovesja in telesne učinkovitosti. (Predstavitev PPT na IX. Strokovnem srečanju šola in ravnatelj). Pridobljeno 22. 3. 2025 na: https://ravnatelj2015.splet.arnes.si/files/delightful-downloads/2016/03/PREHRANA_IN_KREPITEV_ZDRAVJA_barbara_k_lasko_21_3_2016.pdf
- Konda, B. (2020). Fit4Kid Učenje na domu. Fit international. (Predstavitev PPT) Pridobljeno 20. 3. 2025 na: <https://www.oslag.si/files/2020/03/FIT4KID-Nasveti-za-u%C4%8Denje-na-domu.pdf>
- Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Založba Annales.
- Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu – motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Annales.
- Sousa, D. A. (2013). »Umi – um, možgani in izobraževanje: Vpliv nevroznanosti na vede o izobraževanju«. Vzgoja in izobraževanje 44(6): 29-32.
- Svetovna zdravstvena organizacija (2010), Global recommendations on physical activity for health, pridobljeno dne 22. 3. 2025 iz <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Založba Didakta.

OPOLNOMOČENJE RAZREDNIKOV ZA PREVENTIVNO DELO Z DIJAKI

Povzetek: V prispevku predstavimo proces vpeljevanja aktivnosti, ki so namenjene opolnomočenju razrednikov pri njihovem pedagoškem delu z dijaki. Razredništvo ima eno ključnih vlog pri ustvarjanju podpornega okolja in spodbujanju osebne rasti mladostnikov. Ob poudarjanju vloge razrednikov je potrebno ozavešiti odgovornost in okrepi sodelovanje vseh strokovnih delavcev šole pri oblikovanju celostne podpore mladostnikom. Pri tem vseskozi poudarjamo pomen samorefleksije in kolegijske refleksije za boljše obvladovanje dinamičnih izzivov v šolskem okolju.

Ključne besede: pedagoško delo učiteljev in razrednikov, duševno zdravje mladostnikov, preventiva, odnosi v šolskem okolju

EMPOWERING CLASSROOM TEACHERS TO ENGAGE IN PREVENTIVE WORK WITH STUDENTS

Abstract: This paper examines the process of implementing activities designed to empower classroom teachers in their pedagogical work with students. Effective classroom management plays a crucial role in establishing a supportive learning environment and fostering the personal development of adolescents. The study highlights the importance of shared responsibility among educational professionals and aims to strengthen collaboration within the school community to provide comprehensive support for adolescents. Particular emphasis is placed on self-reflection and peer reflection as essential tools for navigating the dynamic challenges of the school environment.

Keywords: pedagogical practices of teachers and classroom educators, adolescent mental health, prevention, school environment relationships

Uvod

V svetovalnih službah se v zadnjih letih srečujemo s številnimi izzivi, povezanimi z naraščajočim pojavom duševnih stisk med otroki in mladostniki. Povečale so se potrebe po pomoči posameznikom, ki potrebujejo dodatno podporo, obravnavo in prilagajanje šolskih obveznosti. To pomeni, da se šolski svetovalni delavci v veliki meri ukvarjamo s kurativnimi dejavnostmi, manj časa pa ostaja za razvojne in preventivne dejavnosti. Eden temeljnih ciljev vzgoje in izobraževanja je zagotavljanje optimalnega razvoja posameznika ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, rasno, etnično, narodno pripadnost, jezik ter telesne in psihične značilnosti (ZOFVI 2022, 2. člen). Ta cilj dosegamo z zagotavljanjem varnega, spodbudnega in vključujočega vzgojno-izobraževalnega okolja (Programske smerice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja 2024, str. 6). Razvojne dejavnosti, preventivne dejavnosti in dejavnosti pomoči so sicer med seboj prepletene in povezane, zagotovo pa terjajo dobro sodelovanje med vsemi vključenimi v šolski prostor. V njem si vsi delimo odgovornost za optimalen razvoj učencev in dijakov. Svetovalna služba ima pomembno vlogo povezovalnega člana pri oblikovanju vključujoče in sodelujoče šolske skupnosti, ki podpira celostni razvoj, učenje, doživljanje uspehov in zadovoljstvo otrok in mladostnikov.

Krepitev vloge razrednikov

Obremenjenost svetovalne službe z dejavnostmi pomoči po ponovnem odprtju šol v času epidemije nas je na šoli spodbudila k razmisleku in pripravi načrta za opolnomočenje učiteljev za pedagoško delo z dijaki, ki predstavlja pomemben vidik preventivnega dela in naslavlja tudi krepitev socialnih in čustvenih kompetenc. Številne raziskave kažejo, da se slednje pozitivno povezujejo s šolsko uspešnostjo in zmanjševanjem nekaterih vidikov negativnega (duševnega) zdravja (Tacol in drugi 2024, str. 17). V šolskih letih 2020/2021 in 2021/22 smo v okviru izobraževanj za strokovne delavce organizirali predavanja strokovnjakov s področja duševnega zdravja. Začeli smo se bolj usmerjeno pogovarjati o pomenu odnosov. O zavedanju pomena odnosov, ki je del t.i. odnosne kompetence učitelja, je pisal tudi Juul

(2014, str. 35). Avtor (prav tam, str. 112) odnosno kompetenco opredeli kot sposobnost odraslega, da otroka zaznava kot individuuma – takega, kakršen je, in svoje obnašanje prilagodi temu, ne da bi se odpovedal vodenju. Gre za sposobnost, da je z njim v pristnem stiku. Oblikovali smo strokovno skupino, zadolženo za krepitev vloge razredništva. V okviru načrtovanj aktivnosti smo se najprej usmerili na delo na oddelčnih skupnostih. Kot navajata Gregorčič Mrvar in Kalin (2023, str. 64), je oddelčna skupnost prostor intenzivnega medsebojnega sodelovanja med dijaki ter sodelovanja dijakov z učitelji in drugimi strokovnimi delavci. Oddelčna skupnost pomembno prispeva k razvijanju posameznikovega občutka kompetentnosti, vpliva na posameznikovo oblikovanje identitete in samopodobe, gradi pripadnost šoli in oddelčni skupnosti kot socialni skupini. Na šoli smo začeli prepoznavati tudi, kako pomembni so odnosi v oddelku kot podpora posameznemu dijaku, ki se sooča s stiskami. Ključno vlogo pri vodenju oddelka ima razrednik. Vloga razrednika je opredeljena v ZOFVI (2022, 63. člen), in sicer razrednik vodi delo oddelčnega učiteljskega zbora, analizira vzgojne in učne rezultate oddelka, skrbi za reševanje vzgojnih in učnih problemov posameznih učencev, vajencev oziroma dijakov, sodeluje s starši in šolsko svetovalno službo, odloča o vzgojnih ukrepih ter opravlja druge naloge v skladu z zakonom. Programske smernice za delo oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter v dijaških domovih (2005, str. 13) poudarjajo, da je v prvi vrsti pri urah oddelčne skupnosti (v nadaljevanju bomo uporabljali termin razredne ure) pomembna kakovost odnosa učitelj – učenec (oz. učitelj dijak) in odnosi med učenci (oz. dijaki). Razredne ure predstavljajo možnost za oblikovanje dobrih medosebnih odnosov, empatije, sprejemanja drugačnosti in različnosti, sodelovanja in aktivne udeležnosti pri oblikovanju življenja in dela oddelka. Razredniki so v zadnjih letih poročali o naraščajoči kompleksnosti svoje vloge. Zaradi spreminjajočih se družbenih razmer in individualnih okoliščin dijakov so bili tudi razredniki, ki so se v preteklih letih »oklepali« bolj administrativnega vidika svoje vloge (opravičevanje izostankov, analiza uspeha itd.), primorani spremeniti svoje delovanje v oddelčnih skupnostih. Ob administrativni ima razrednik še dve pomembni vlogi, pedagoško in organizacijsko (Malič v Ažman 2012, str. 30). Ob tem so nekateri menili, da za svoje delo, ki se navezuje predvsem na pedagoški vidik razredništva (delo z oddelčno skupnostjo, pomoč dijaku s posebnostmi, komunikacija z zahtevnimi starši) niso ustrezno usposobljeni. Že v šolskih letih 2015/16 in 2016/17 je na šoli začela delovati delovna skupina za razredne ure, ki jo je vodila šolska svetovalna delavka, sodelovali pa so posamezni učitelji razredniki. Skupina je pripravila interno gradivo Teme za razgovore na razrednih urah. Gradivo osvetljuje cilje pogovorov na razrednih urah, navaja smernice za delo in predloge pri izbiri tem, in, morda najpomembneje, vsebuje nabor primerov tematskih razrednih ur za posamezne letnike (pripravljenih po vzoru učnih priprav). Z gradivom smo želeli spodbuditi razrednike za izvajanje razrednih ur s vsebinami, pomembnimi za mladostnike v občutljivem obdobju odrasčanja. Sistematično delo na razredništvu je kasneje za dve leti prekinila epidemija, po ponovnem odprtju šol pa smo se odločili organizirati izobraževanje za razrednike. Usposabljanje z naslovom Razrednik na stičišču različnih vlog smo izvedli s pomočjo zunanjega izvajalca. Potekalo je v šolskem letu 2021/22, obsegalo je 16 pedagoških ur. Izobraževanje je bilo prostovoljno, zanj se je odločilo 22 od skupno 32 razrednikov. Nadaljevali smo s procesom ozaveščanja razredništva kot pomembne pedagoške funkcije. Želeli smo vzpostaviti dobro mrežo podpore in sodelovanja med učitelji, ki opravljajo vlogo razrednikov. Zato smo v šolskem letu 2022/23 povezali razrednike posameznih letnikov v skupino, ki se je večkrat letno srečala na t.i. kolegiju razrednikov. Za vsak letnik smo med razredniki imenovali dva moderatorja skupine (sicer tudi razrednika), ki smo ju usposobili za delu s skupino po načelih intervizije. Intervizija je "metoda učenja, pri kateri mala skupina kolegov s podobno stopnjo profesionalne usposobljenosti in delovnih izkušenj vodi supervizijo s pomočjo vprašanj, ki se porajajo v njihovem delovnem okolju" (Hanekamp v Milošević Arnold 2004, str. 2). Intervizija je torej oblika kolegialne refleksije, v kateri nihče ne prevzema vloge supervizorja. Srečanja kolegijev razrednikov od takrat umeščamo v šolski koledar, saj jih želimo izpostaviti kot pomembno aktivnost strokovnega sodelovanja

na naši šoli. Srečanja vodijo moderatorji, strokovna skupina pa za vsako srečanje pripravi smernice za delo kolegija (cilje srečanja in teme za pogovor).

Sočasno z vzpostavitvijo kolegijev razrednikov je strokovna skupina pripravila program razrednih ur, ki vsebuje teme, ki jih morajo razredniki nagovoriti na razrednih urah posameznega letnika. Te so naslednje:

1. letnik: Biti gimnazijec/gimnazijka, biti poljanec/poljanka, Učenje za znanje – jaz nisem ocena, Jaz za skupnost;
2. letnik: Kakšen razred smo?, Priprave na strokovno ekskurzijo, Kdo sem?;
3. letnik: Priprave na mednarodno izmenjavo, Kam po gimnaziji?, Jaz v svetu;
4. letnik: Priprava razredne predstavitve na maturantskem plesu, Položaj mladih in druge teme po izbiri dijakov, Izbira študija.

Vsebinsko pripravo na obravnavo posameznih tem pripravijo razredniki samostojno ob izmenjavi idej na kolegijih. Podporo pri načrtovanju in izvajanju jim nudi tudi svetovalna služba. Priprave na posamezno razredno uro razredniki delijo drug z drugim v spletni zbornici, ki je v posebnem razdelku namenjena posebej razrednikom in njihovem delu. Ob kolegialnih pogovorih svojo izkušnjo z izvedbo posamezne ure ter pozitivne in morebitne negativne vidike zapišejo tudi v spletni forum.

Vključevanje ostalih učiteljev

Pomemben del razredništva je tudi sodelovanje z učitelji, ki poučujejo v posameznem oddelku. Razrednik koordinira obveznosti dijakov v oddelku in jih usklajuje z ostalimi učitelji. V primeru učne neuspešnosti posameznega dijaka ali ob zaznavi težav se posamezen učitelj najprej obrne na razrednika. Kadar se težave pojavijo pri posameznem predmetu, ko pride morebiti do nesoglasij med dijaki oddelka in določenim učiteljem, razrednik prevzame vlogo mediatorja. Ravno zato so razredniki poudarjali, kako zelo potrebujejo podporo ostalega kolektiva pri svojem delu.

V skupinske pogovore, podobne kolegijem razrednikom, smo začeli vključevati ostale učitelje. Priložnost za izvajanje slednjega smo videli predvsem v dvodnevem strokovnem izobraževanju, ki ga vsako leto izvedemo konec junija. Naša vodilna misel je bila, da želimo sistematično spodbujati kulturo pogovora, kolegialne podpore in skupnega reševanja izzivov, s katerimi se srečujemo pri delu z dijaki. V šolskem letu 2023/23 smo med razredniki in učitelji izvedli anketo, na osnovi katere smo pripravili iztočnice za delavnice v skupinah, ki smo jih izvedli na izobraževanju ob zaključku šolskega leta. Teme, ki smo jih nagovorili, so bile naslednje: težave pri predmetu, konflikt v razredu, dijaki tujci, dijak v stiski, komunikacija in sodelovanje med kolegi, vzgojno delovanje šole in sodelovanje s starši, učitelj in empatija, izvajanje prilagoditev poučevanja in ocenjevanja, priprava tematskih razrednih ur, absentizem, motivacija dijakov, kako »zaščititi« pouk, »birokratska« opravila ali nujne administrativne naloge, kako znamo poskrbeti zase in hraniti svoje moči. Celoten kolektiv je pozdravil omenjeni način dela in izrazil željo po nadaljevanju. Kot navajata Bogdan Zupančič in Marovič (2023, str. 47), podpora in sodelovanje med sodelavci sta ključni sestavini za uspešno spopadanje z izzivi vsakdanje profesionalne prakse. In slednje potrjujejo tudi naše izkušnje. V šolskem letu 2024/25 nadaljujemo z zastavljenim delom. Izvedli smo izobraževanje na temo psihološke prve pomoči za dijake ter organizirali usposabljanje za delo po preventivnem programu To sem jaz. Slednjega so se udeležili vsi strokovni delavci šole, ne le razredniki, izpeljali smo ga s sodelovanjem Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Skozi proces dela vseskozi poudarjamo pomen refleksije lastnega dela. Brez poglobljene osebnosti refleksije in sistematičnega reflektiranja lastnega pedagoškega dela ni mogoče pristno in kritično dojemanje samega sebe kot kompetentnega izvajalca pedagoškega dela (Polak v Malešević 2018, str. 19). Samorefleksijo želimo spodbuditi tudi s knjižico Moje pedagoško delo, ki smo jo oblikovali na osnovi naših skupnih razmišljanj o izzivih pedagoškega dela, in jo je prejel vsak strokovni delavec. Knjižica je pripravljena tako, da lahko vsak strani dopolni z lastnimi zapisi. Ti so v oporo pri ozaveščanju notranjih dilem in pomoč pri iskanju odgo-

vorov na vprašanja, ki se ob tem porajajo. Želimo pa si, da ta proces spremlja pogovor s kolegi, ki zagotovo delijo podobne izkušnje.

Zaključek

Pogosto se v šolskem prostoru preventiva razume zgolj kot posamezne usmerjenje aktivnosti (delavnice) in intervencije, ki jih izvajajo bodisi šolska svetovalna služba oziroma strokovni delavci šole bodisi zunanji izvajalci s posameznih področij. S tem je morda zapostavljen pomen in potencial šolske skupnosti ter oddelčnih skupnosti, ki delujejo znotraj šole. Dobri odnosi, povezanost, podpora in razumevanje med učitelji in ostalimi strokovnimi delavci, učitelji in dijaki ter med dijaki vidimo kot ključne elemente preventivne vloge šole, ki jih soustvarjamo vsi vpeti v šolski prostor.

Literatura

- Ažman, T. (2012). *Sodobni razrednik*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Bogdan Zupančič, A., Marovič, M. (2023). Pomen dobrobiti strokovnih delavcev za dobrobit otrok (mladostnikov) v strokovnih centrih. V: I. Kreft Toman, D. Habe, G. Koler (ur.). 3. mednarodna konferenca Mladinskega doma Jarše: *Sodobni izzivi dela z mladimi iz ranljivih skupin*. Ljubljana, Mladinski dom Jarše, str. 42 – 49. Dostopno na: <https://e.mdj.si/konferenca/zbornik2023.pdf> (pridobljeno 14. 3. 2025)
- Gregorčič Mrvar, P., Kalin, J. (2023). Vloga šolske svetovalne službe pri razvijanju oddelčne in šolske skupnosti. *Sodobna pedagogika*, letnik 74, št. 4, str. 6 – 74.
- Juul, J. (2014). Šolski infarkt. Kaj lahko storimo, da bo šlo otrokom, staršem in učiteljem bolje. Celovec: Mohorjeva družba.
- Malešević, T. (2018). Pomen dobrih socialnih odnosov med učitelji in učenci in
- Milošević Arnold, V. (2004). *Priročnik za intervizijo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Programske smernice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja. (2024). Dostopno na: <https://gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Programske-smernice-svetovalnega-dela-v-programih-s-podrocja-vzgoje-in-izobrazevanja.pdf> (pridobljeno 15. 3. 2025)
- Programske smernice za delo oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter v dijaških domovih (2005). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Dostopno na: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Programske_smernice_za_delo_ouz_in_os.pdf (pridobljeno 15. 3. 2025)
- Tacol, A., Lekić K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., Konec Jurčič, N. (2024). *Zorenje skozi To sem jaz*. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Teme za razgovore na razrednih urah. (2017). Gimnazija Poljane, interno gradivo.
- Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI). (2023). Dostopno na <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO445> (pridobljeno 15. 3. 2025)

ČUSTVA NA DRUGEM PLANETU

Povzetek: V prispevku bom predstavila kako mladostniki doživljajo čustva in kako jim lahko pomagamo. Sem vzgojiteljica v stanovanjski skupini, kjer bivajo otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Naši mladostniki imajo veliko težav pri prepoznavanju in uravnavanju čustev. Svoja čustva doživljajo kot da so iz »drugega planeta«. Prihajajo iz okolij, ki niso bila spodbudna za njihov telesni, osebni in duševni razvoj. V skupini vzgojitelji ustvarjamo varen prostor, kjer se vsak mladostnik počuti sprejetega in varnega. Mladostnikom najbolj pomaga vzpostavljen dober odnos, spoštljiva komunikacija, da si vzgojitelji vzamemo čas za pogovor in ga poslušamo ter različne sprostitvene vaje. Vse te aktivnosti pomagajo mladostnikom pri graditvi njihove samopodobe, uspešnejšemu reševanju konfliktov ter boljši komunikaciji in odnosom z drugimi. Tako se počasi približujejo »našemu planetu«, kjer zmorejo upravljati s svojimi čustvi.

Ključne besede: mladostnik čustva stanovanjska skupina odnos komunikacija pogovor sprostitvene vaje

EMOTIONS ON ANOTHER PLANET

Abstract: In this article, I will present how adolescents experience emotions and how we can help them. I am a social worker in a residential group where children and adolescents with emotional and behavioral problems live. Our adolescents have a lot of trouble with recognizing and controlling emotions. They experience their emotions as if they are from "another planet". They come from surroundings that were not helping with their physical, personal and mental development. In the group social workers create safe space, where adolescents feel accepted and safe. Adolescents are most helped by good relationships, respectful communication, educators taking the time to talk and listen, and different relaxation exercises. All these activities help adolescents build their self-image, more success at solving conflicts and better communication and relationships with others. That is how they slowly draw nearer to "our planet", where they know how to control their emotions.

Keywords: adolescent emotions residential group relationship communication conversation relaxation exercises

Uvod

Čustva so pomemben del vsakega posameznika in nas spremljajo vsak trenutek. Predstavljajo naš notranji odziv na dogajanje okrog nas ali na dogajanje v nas samih. Vplivajo na naše misli, odločitve in vedenje. Mladostništvo je obdobje telesnih, miselnih in čustvenih sprememb ter polno izzivov. Čustva mladostniki doživljajo bolj intenzivno kot odrasli zaradi hormonov in ker se njihovi možgani še razvijajo. Njihova razpoloženja se hitro spreminjajo, ker jih čustva preplavijo in jih ne zmorejo obvladati in ustaviti. Hkrati pa je tudi obdobje, ko se učijo kako svoja čustva razumeti in obvladati. Mladostniki, ki razvijejo to veščino, potem lažje rešujejo konflikte, imajo boljše odnose z vrstniki in manj težav z duševnim zdravjem.

Duševno zdravje pri mladostnikih

(Tacol idr., 2019) poudarjajo, kako je zdravje za mladostnike pomembno in ni zdravja brez duševnega zdravja. Na duševno zdravje pomembno vplivajo dejavniki, ki so povezani s mladostnikom, družino, šolo, vrstniki in njegovim okoljem. Na področju socialnega in čustvenega učenja mladostnika je pomembnih pet področij: samozavedanje, samoobvladovanje, socialno zavedanje, odnose spretnosti ter odgovorno sprejemanje odločitev. Samopodoba pri mladostniku usmerja njegovo razmišljanje o sebi in svetu, njegovo čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa mladostnikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter varovalno vpliva na telesno in duševno zdravje. Mladostniki, ki bivajo v stanovanjski skupini, prihajajo iz okolij, ki je bilo nespodbudno za njihov telesni, osebni in duševni razvoj. Pomembno vlogo so imeli starši ali skrbniki, ki so se tudi sami srečevali s stiskami in težavami v svojem življenju in v odnosu z mladostnikom. V njihovih družinah so bili slabi odnosi, veliko konfliktov, ni bilo postavljenih meja, različne oblike nasilja, alkoholizem, zasvojenosti, zdravstvene težave, šolski neuspeh, zasvojenost mladostnika s tehnologijo in veliko časa preživetega na spletu ...

Mladostniku smo za zgled odrasli in naši mladostniki niso dobili pozitivnega zgleda v svojem okolju. Tudi na čustvenem in vedenjskem področju se pozna velik primanjkljaj. Naši mladostniki imajo zaradi vseh negativnih izkušenj nizko samopodobo in ne zaupajo vase,

primanjkuje jim socialnih veščin za navezovanje novih stikov, težave imajo pri samoobvladovanju in izražanju svojih misli in čustev, pri sodelovanju in dogovarjanju z drugimi, bolj so dojemljivi za vpliv drugih in bolj ranljivi ter slabše opremljeni za reševanje konfliktov. Čustva so pri njih »na drugem planetu«, oddaljena, kot da niso njihova, težko jih prepoznajo in še težje sprejmejo in obvladajo. Za mladostnika je v obdobju mladostništva pomembno varno okolje in odrasla oseba, ki mu prisluhne in si vzame čas zanj. V stanovanjski skupini je pomemben cilj, da vzgojiteljice ustvarimo varno okolje, kjer se bo vsak mladostnik počutil varnega in sprejeta takšnega kot je. Vzgojiteljice delujemo po družinskem modelu in smo pozitivno naravnane do vsakega mladostnika. Najbolj pomemben nam je spoštljiv odnos in komunikacija v skupini. Timsko sodelovanje pa je tista pomembna osnova, ki prinaša vzgojiteljicam medsebojno pomoč in podporo, mladostnikom pa stabilno okolje. Za dobro počutje in funkcioniranje mladostnikov v skupini so pomembna pravila v skupini. Dolžnost mladostnikov je, da pravila spoštujejo, redno obiskujejo šolo, so pripravljeni na reševanje svojih stisk in težav ter so seznanjeni kaj je prepovedano v skupini in kakšne posledice in ukrepi sledijo ob neupoštevanju pravil.

Samouravnava je čustev pri mladostnikih

Za naše mladostnike je pomembno, da jim vzgojiteljice pomagamo pri razumevanju in zdravem izražanju njihovih čustev, ker s tem preprečimo razvoj nefunkcionalnih in škodljivih vzorcev vedenja. Samouravnavanje čustev pomeni, da mladostnik zna prepoznati in poimenovati svoja čustva in tudi razumeti zakaj nekaj čuti. Svoja čustva se mora na ustrezen način naučiti izražati in obvladati z različnimi strategijami. Mladostnikom je to zelo težko, ker njihovi možgani še niso popolnoma razviti, vpliv pa imajo tudi hormoni, ki povzročajo velika nihanja v razpoloženju.

Mrgole A. in L. (2013) poudarjata, da je pomembno, da kot starši ostanemo radovedni, da bomo lažje prisluhnili svetu najstnika. V mislih moramo imeti idejo, da želimo ostati povezani in na miren način reševati zaplete. Za pogovor namenimo čas in aktivno poslušamo. Ob postavljanju mej in pravil moramo vnaprej predvideti posledice. Pritožbam in upiranj mla-

dostnika ne pustimo do srca. Največjo preventivno moč ima zavedanje, da je staršem mar za najstnika. Zaradi čustvene povezanosti, pripadnosti in stika bo najstnik kljub burnemu dogajanju ostal v krogu naših pravil in vrednot.

Jull (2018) pravi, da je vzgoja preprosto odnos, ker poudarja enakovrednost med starši in otroki. Otroci prinesejo na svet malo izkušenj, zato potrebujejo vodstvo odraslih.

V naši stanovanjski skupini nam je zelo pomemben odnos in spoštljiva komunikacija. To je osnova za varno počutje tako mladostnikov kot vzgojiteljic. Za odnos z mladostnikom se je vedno potrebno potruditi, vložiti veliko energije in časa, ker se razvija in gradi počasi. Vzgojiteljice smo zgled našim mladostnikom in tudi same moramo biti iskrene in pokazati ter spregovoriti o svojih čustvih in izkušnjah.

Prva in največja možnost, da pomagamo mladostnikom pri uravnavanju njihovih čustev je pogovor. V pogovorih je pomembna tudi naša neverbalna govorica telesa, ki lahko pove več kot besede. K uspešnemu pogovoru prispeva tudi naša pripravljenost, da si vzamemo čas za pogovor in si izberemo primeren prostor. S pripravo na pogovor si načrtamo smernice, kaj želimo z njim doseči. Pomembno prispeva tudi naša umirjenost in osredotočenost pri poslušanju mladostnika.

Priložnosti za pogovor z mladostniki so v naši stanovanjski skupini v vsakem trenutku (ob stiskah mladostnika, opazovanju počutja mladostnika in njegove neverbalne govorice, konfliktih med vrstniki v skupini ali izven skupine, težavah v šoli, konfliktih s starši, uspešno opravljeni nalogi, medsebojnem sodelovanju in pomoči ...). Z mladostniki bivamo in imamo veliko priložnosti, da opazujemo, kako funkcionirajo kot posamezniki in v skupini, hkrati pa imamo tudi informacije iz zunanjega okolja. Naši pogovori z mladostniki so zelo raznoliki. Sodelovalni pogovori so v primerih, ko mladostnik prepozna svoja čustva in vedenja in je pripravljen iskati rešitve za boljše funkcioniranje. Burni in glasni so pogovori, ko mladostnik ne zmore obvladati svoja čustva in izbruhne. V takih situacijah je pomembno, da

mu damo čas za umiritev. Odklonilni so pogovori, kjer mladostnik ni pripravljen in se pogovoru izmika. Pogovor je lahko tudi brez naših besed in mladostnika samo poslušamo. Pogovor je lahko tudi v tišini, kjer smo samo ob mladostniku in mu s tem pokažemo, da smo tam zanj in v podporo. S poslušanjem, odprtimi vprašanji ter informacijo, da so njegova čustva pomembna, damo mladostniku pomembno informacijo, da je spoznavanje, razumevanje in uravnavanje čustev pomemben korak k njegovemu boljšemu duševnemu zdravju.

V stanovanjski skupini pa imamo pogovore tudi v skupini vsak dan pol ure zvečer pred spanjem. To obliko srečevanj smo poimenovali klepet na 3 in pomeni da smo v pogovor vključeni vsi - vzgojiteljice, mladostniki in kot skupina. Pogovori potekajo na različne teme, ki jih izberemo vzgojiteljice, predlagajo jih tudi mladostniki, in teme, ki so povezane z aktualnim dogajanjem v skupini. Pogovori v skupini so zelo raznoliki: od aktualnega dogajanja do čustev, komunikacije, socialnih iger, spolnosti, reševanja konfliktov ...

Druga pomembna možnost, ki jo uporabljam pri uravnavanju čustev pri mladostnikih, so različne strategije. Sprostitutvene vaje pomenijo različne tehnike, ki pomagajo umiriti telo in um, zmanjšajo stres, izboljšajo koncentracijo in so v pomoč pri vsakdanjih izzivih. V stanovanjski skupini z mladostniki izvajam dihalne vaje, sprostitve s spodbujanjem čutil, telesne sprostitutvene vaje, mišično sproščanje, sproščanje z glasbo, vizualizacijo ... Mladostniki se bolj prepustijo in sodelujejo pri vajah, ki so izvedene individualno. Največ težav so jim povzročale dihalne vaje, največjo sproščenost pa so občutili ob glasbi. Pri sprostitutvenih vajah v skupini pa z mladostniki napredujemo po majhnih korakih, ker so občasno prisotni še moteči dejavniki kot so pripombe, smeh ... V primerih, ko se v skupini zgodi kakšna stresna situacija pri posameznemu mladostniku, se pozna vpliv na celotno skupino. Mladostniki so takrat zelo dovzetni za pogovore o tem, kako je pomembno, da skrbimo zase in za svoje duševno zdravje. Njihova pripravljenost za sodelovanje v sprostitutvenih vajah se takrat poveča. Za duševno zdravje mladostnikov je pomembna tudi fizična aktivnost. Mladostnike spodbujamo, da obiskuje vsaj eno popoldansko dejavnost. V skupini pa jih vključujemo v športne aktivnosti kot so namizni tenis, badminton, krajši in daljši pohodi, sprehodi, igre z žogo

Zaključek

Mladostnikom v stanovanjski skupini v vlogi vzgojiteljice pomagam pri uravnavanju čustev z vzpostavljenim odnosom preko pogovorov in sprostitutvenih vaj. Mladostnike poslušam, spodbujam, usmerjam, jim dajem podporo in občutek, da mi je mar in mi ni vseeno zanje. Dobri odnosi vzgojiteljic z mladostniki ter spoštljiva komunikacija prispevata k sproščenemu in prijetnemu vzdušju v skupini ter dobremu počutju vseh. Mladostniki imajo občutek, da se lahko pogovorijo z nami in da nam lahko zaupajo. Poleg prijetnih dogodkov in trenutkov, ki jih preživljamo skupaj, pa so vsi konflikti, stiske in upiranja mladostnikov priložnosti za njihov napredek in izboljšanje samopodobe, odnosov, komunikacije ...

V stanovanjski skupini vidim pravo in uspešno pot pri delu z mladostniki v vzpostavitvi odnosa, spoštljive komunikacije in aktivnega poslušanja mladostnika v pogovoru. Mladostnikova čustva so pogosto »na drugem planetu«, s pogovori in sprostitutvenimi vajami pa jih vabimo in vračamo na »naš planet«.

Literatura

- Jull, J. (2018). Od vzgoje do odnosa: avtentični starši – kompetentni otroci. Radovljica: Didakta.
- Mrgole, A. in L. (2013). Izštekani najstniki in starši, ki štekajo: starši-tukaj in zdaj. Kamnik: Zavod Vežal.
- Tacol, A., Lekić K., Sedlar Kobe, N., Roškar, S., Konec Jurišič, N. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

MLADOSTNIK IN SKRB ZA DOBRO POČUTJE

Povzetek: Zdravje mladostnikov je zelo pomembno. Vsak mladostnik, ki se dobro počuti lažje opravlja naloge, opravila, ki ga čakajo tekom dneva kot je obiskovanje šole, učenje doma, pomoč pri opravilih, obiskovanje raznih dejavnosti, ukvarjanje s hobiji, grajenje identitete. Hkrati pa to prinese tudi večje zadovoljstvo. Krepi njegovo moč, saj z njo lahko prispeva k pozitivnem odnosu do vsega naštetega. Pomembno je, da ga krepimo, da ga usmerjamo, da smo mu zgled. Mladostnik z zdravim načinom življenja dobi psihofizično kondicijo, ki zajema sprejemanje dnevnih naporov, sprememb v življenju, stresa, medsebojnega povezovanja in volje do dela. Osredotočila sem se na štiri dejavnike: zdrava prehrana, telesna dejavnost, spanje, zdrava raba digitalne tehnologije.

Ključne besede: mladostnik, zdravje, prehrana, spanje, telesna dejavnost, digitalna tehnologija, identiteta.

ADOLESCENT AND WELL-BEING CARE

Abstract: Adolescent health is very important. Every adolescent who feels good is able to more easily perform tasks and duties that await them throughout the day, such as attending school, doing homework, helping with chores, participating in various activities, engaging in hobbies, and building their identity. At the same time, this also brings greater satisfaction. It strengthens their power, as they can contribute to a positive attitude towards all of the above. It is important that we support them, guide them, and be a role model. An adolescent with a healthy lifestyle gains psychophysical conditioning, which includes accepting daily challenges, changes in life, stress, interpersonal connections, and a willingness to work. I focused on four factors: healthy nutrition, physical activity, sleep, and healthy use of digital technology.

Keywords: adolescent, health, nutrition, sleep, physical activity, digital technology, identity.

Mladostništvo

Mladostništvo je čas mnogih izzivov in sprememb. Za puberteto, prehod med otroštvom in mladostništvom, so značilni hitra telesna rast in številne telesne spremembe, ki so del splošnega dozorevanja. Poleg bioloških sprememb se mladostniki soočajo tudi s spremembami v družbenih odnosih, s postopnim osamosvajanjem od staršev ter z vzpostavljanjem lastne identitete. To je obdobje, ko ugotavljajo, kdo so, kako sami sebe dojemajo ter vrednotijo, kaj so njihove želje, cilji, prepričanja, stališča, pogledi, vrednote, itd. To, kako mladostniki dojemajo samega sebe, katere značilnosti si pripisujejo in kako jih vrednotijo, vpliva na razvoj njihove samopodobe. Gre za psihološki proces, skozi katerega postopoma gradijo občutek lastne vrednosti in samospoštovanje. Mladostniki imajo pogosto nerealne predstave in prepričanja o sebi, ki lahko na identiteto in občutka lastne varnosti.

V tem obdobju so v ospredju njihovi odnosi z vrstniki in prijatelji, ki so pomemben dejavnik osamosvajanja in oblikovanja lastne identitete, hkrati pa se spremenijo odnosi v družini. Pogosto nastopi več konfliktov s starši, kar je značilno za fazo osamosvajanja. S starši si mladostniki namreč ne delijo več enakih pogledov na življenjske situacije, zato so različna mnenja povsem pričakovana. V procesu osamosvajanja preizkušajo lastne vzorce vedenja, svojo različnost od staršev pa dokazujejo z odklanjanjem nasvetov in zavračanjem njihovih stališč. Pomemben del osamosvajanja od staršev je njihovo spoznanje, da imajo starši svoja prepričanja, dobre in slabe lastnosti, da niso idealni, in da je starševstvo le ena od številnih socialnih vlog. Prav tako se v tem obdobju mladostniki srečujejo s pričakovanji in zahtevami staršev in širše družbe, pritiski vrstnikov, raziskovanjem spolne usmerjenosti ter prvimi partnerskimi odnosi. Sprva testirajo meje, nasprotujemo staršem in avtoriteti, sčasoma pa razvijajo spoštljiv odnos do pomembnih oseb v njihovem življenju. Postopoma postajajo vse bolj neodvisni, razvijajo svoje kompetence in znanja, socialne spretnosti, odgovorno vedenje, raziskujejo lastne interese in svojo prihodnjo poklicno usmeritev. Dobro duševno zdravje za mladostnike pomeni: Biti zdrav zajema pozitiven odnos do sebe in drugih, učinkovito soočanje z življenjskimi izzivi, občutek sreče, smisla in zadovoljstva, optimizem, sposobnost soočanja z ovirami ter prispevanje k družbi. Duševno zdravje tako poleg telesnega in socialnega zdravja predstavlja sestavni del celostnega zdravja posameznika.

- Prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov.
- Se zna prilagajati okolju.
- Zmožnost dobiti kakšnega prijatelja in ga tudi obdržati.
- Ima pozitiven odnos do sebe in drugih.
- Ima urejene prostore (soba, omara, miza...)
- Zmožnost, da se spoprime z različnimi izzivi.
- Zna poiskati pomoč.
- Sledi šolskim na vodilo, ve kakšne so njegove šolske obveznosti.
- Odprt za izkušnje. Poskuša nove stvari.
- Je fizično aktiven, si izbere šport.
- So radovedni, jih zanimajo različne stvari.
- Igranje instrumenta, poslušanje glasbe.
- Ustvarjanje, risanje.

Kako mladostnik lahko skrbi za duševno zdravje?

1. Zdrava prehrana:

- živila, ki vsebujejo veliko vitaminov skupine B, imajo lahko blažilni učinek na depresijo in razdražljivost: jetra, sveže iztisnjen pomarančni sok, mleko, sir, perutnina in rdeče meso;
 - živila, ki vsebujejo več razpoložljivega železa lahko pripomorejo k nastanku kemičnih snovi v možganih, ki uravnavajo počutje: rdeče meso, ribe, oreščki, semena, zelenjava (zlasti stročnice) in suho sadje (zlasti slive, rozine in marelice);
 - živila, bogata z omega 3 maščobami, so pomembna za delovanje možganov in pozitivno vplivajo na duševno zdravje: losos, tuna in skuša;
 - živila, ki so vir magnezija, lahko prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter prispevajo k delovanju živčnega sistema: oreščki, polnozrnat žitarice, stročnice in zelena zelenjava, krompir, mleko, perutnina, pomaranče, banane in mineralna voda,
 - probiotiki v jogurtu in kislem zelju, lahko pomagajo pri absorpciji določenih hranil v telo.
- Kaj lahko naredimo odrasli:
- Smo pozitiven zgled mladostnikom.
 - Mladostniku ponudimo 5 obrokov dnevno. Med obroki ni prigrizkov.
 - Obroke popestrimo z zelenjavo, sadjem.
 - Ocvrt krompir pripravimo v pečici brez olja, pica naj bo iz polnozrnat moke, uporaba manj soli in več ostalih začimb, postopoma zmanjšujemo količino sladkorja in ga nadomestimo s sadjem.
 - Mladostniku ne ponujamo sladkih pijač. Ponudimo mu vodo, sveže stisnjene pomaranče, sveže stisnjen limetin sok, limonado.
 - Čimbolj se izogibati pekovskim izdelkom ter že vnaprej pripravljenim industrijskim izdelkom.
 - Mladostnika vključimo v pripravo obrokov, kar je prvi korak v smeri prehranske vzgoje.
 - Obroke pojemo skupaj, če smo časovno usklajeni, brez televizije, telefonov.
 - Z mladostnikom se pogovorimo o reklamnih sporočilih. Oglaševanje hrane vpliva na napačno izbiro hrane, mladostnikovo izbirčnost in posledično debelost.

2 Telesna dejavnost:

- Telesna dejavnost je pomemben sestavni del zdravega življenjskega sloga, ki izrazito pripomore k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Na primer s sprehodom v naravi z bližnjo osebo lahko »ujamemo« štiri muhe na en mah, saj telesna dejavnost pripomore k telesnemu zdravju, izboljšanju našega duševnega počutja (npr. sproščujoč učinek narave in svežega zraka), krepitvi socialne mreže (npr. druženje ob telovadbi) in odmiku od tehnologije. Ob tem se telesna dejavnost ne navezuje le na športno udejstvovanje, ampak vključuje tudi vsakdanja opravila, npr. delo na vrtu, nošenje vrečk iz trgovine, igranje s hišnim ljubljencem.
- Si izberemo dejavnost, ki nas veseli, da jo lahko opravljáš tudi, ko si v stresu.
 - Redna vadba zmanjša možnost za različne bolezni.
 - Mladostnik se lažje osredotoči na šolsko delo.
 - Zmanjšuje prekomerno težo.

- Izboljša koncentracijo.
- Z vadbo se zmanjša škodljiv stres.

3. *Spanje:*

Večinoma mladostniki potrebuje med 8 in 10 ur spanja vsako noč. Dovolj spanja je nujno tako za tiste, ki si želijo zmagati v igri košarke, kot za tiste, ki bi radi v šoli dobro odpisali matematični test. Na žalost pa številni mladostniki ne spite dovolj. Mladostniki po 14. letu naj bi spali od 8 do 10 ur. Toda prav mladostniki, devetošolci, dijaki in študenti ne dobijo dovolj spanca, ker je njihova biološka ura zamaknjena približno za dve uri oziroma se jim spalni hormon melatonin izloča z dveurnim zamikom. Spat hodijo bolj pozno tudi zato, ker spalni pritisk oziroma zaspanost čez dan nabirajo počasneje, tako ima njihovo uspavanje v skupnem seštevku približno tri ure zamika, pouk pa začenjajo zelo zgodaj. Kljub temu je pomembno, da po šoli ne hodijo spat. Že 15 minut ali pol ure spanca je dovolj, da ta spalni pritisk še znižajo. Vsaj uro pred spanjem odsvetujemo uporabo elektronskih naprav zaradi modre svetlobe, na katero je naš cirkadiani sistem najbolj občutljiv. Predvsem pa naj ne skušajo nadoknaditi spanca v soboto in nedeljo in naj takrat ne spijo do poldneva. Problem prinese puberteta. V eni od ljubljanskih osnovnih šol smo opravili raziskavo, v kateri se je pokazalo, da že učenci tretje triade med tednom spijo premalo. Da imajo več elektronskih naprav v svojih sobah, a pozabljamo na uživanje različnih poživil, energijske pijače ... Eno od tveganj na račun neprespanosti so tudi tvegane oblike vedenja. NIJZ je opozoril, da slovenski najstniki v povprečju spijejo 2,5 litra energijskih pijač na mesec. Nekaj je gotovo na tem. Veliko srednješolcev pije kavo, čeprav kofein do 18. leta res ni priporočljiv. Možgani se v tem obdobju še razvijajo, predvsem čelni del, in ta je najbolj dovzeten za pomanjkanje spanja ter odgovoren za izvršilne funkcije, načrtovanje, predvidevanje posledic ... Zato so neprespani najstniki velikokrat udeleženi v oblikah vedenja, v katerih se ne zavedajo posledic svojih dejanj je treba znova zgodaj vstati. Primanjkljaj spanja se jim še večja čez teden, ko ga ne morejo nadoknaditi.

4. *Zdrava raba digitalne tehnologije*

Digitalni svet je za mlade pogosto način sproščanja in izražanja, kot tudi kanal za odkrivanje in grajenje lastne identitete. Poleg hobijev in interesov zajema tudi preživljanje časa z oddaljenimi prijatelji in v spletnih skupnostih. Razlogi za vključevanje v digitalni svet so različni.

Kako vzgajati današnje otroke in mladostnike, da bodo varno uporabljali digitalno tehnologijo?

- Naloga odraslih je, da otroka varno vpeljemo v svet digitalne tehnologije in ga naučimo kako jo uravnoveženo in odgovorno uporabljati.
- Odrasli moramo biti zgled mladostniku. Najprej moramo mi pravilno uporabljati digitalne naprave, šele potem lahko učimo kaj je prav in kaj ne.
- Potrebno se je dogovoriti za čas uporabe.
- Mladostniki s slabimi socialnimi veščinami in nizko samopodobo bodo imeli večji verjetnost, da postanejo žrtve zlorab zato se pomembno, da se z mladostnikom o teh pasteh pogovarjamo, da nam zaupa.
- Prekomerna uporaba zvečer zmanjša spanec, zato skupaj z mladostnikom določimo smiselno uro in izklop aparatov. Vzpostaviti je potrebno ritual.
- Šolsko delo: mnoge zadolžitve so vezane na iskanje informacij na internetu ali imajo vaje na netu. Tudi takrat je potrebno s strani odraslih imeti nadzor.
- Dogovor o uporabi digitalne tehnologije naredimo skupaj z mladostnikom, ker imajo največjo možnost, da so spoštovani.

Sporočilo naj bo jasno tudi o tem, da digitalnih naprav oziroma uporabo spleta ne prepovedujemo, ampak da skušamo pomagati uravnovežiti uporabo, da bo mladostnik imel nadzor nad uporabo naprave in ne naprave nad njimi. Zato je včasih popoln odmik od naprav potreben, da se lahko (ponovno) vzpostavijo novi in bolj zdravi vzorci vedenja, čustvovanja, spoprijemanja s stresorji, itd.

Literatura

<https://motnje-spanja.si/devetdeset-odstotkov-najstnikov-je-neprespanih/> <https://zdravaglava.si/2021/01/spanje-v-mladostnistvu/> <https://www.zadusevnozdravje.si/> <https://nisiokajpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/> <https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/zakaj-se-mladostni> https://www.svetovalnicenter-mb.si/wp-content/uploads/2022/10/brosura_digitalni_svet__web

PREVENTIVA NA PODROČJU RAZVIJANJA POZITIVNE SAMOPODOBE MLADIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

Povzetek: V Dijaškem domu Ivana Cankarja živijo dijaki, ki obiskujejo različne šole in prihajajo iz številnih socialnih okolij. Predstavlja jim »nadomestek« pravega doma, zato je pomembno, da jim zagotovimo optimalne pogoje bivanja za uspešno učenje, osebno rast ter razvijanje pozitivne samopodobe. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Del izvajanja strategije doma je tudi projektno delo. Pri tem velja omeniti Mrežo zdravih šol, v katero smo se vključili v šolskem letu 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Kot posebno dejavnost znotraj projekta smo zasnovali izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi, v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz«, s katerimi želimo prispevati k ugodnemu duševnemu zdravju mladih.

Ključne besede: delavnice samopodobe, domske aktivnosti, duševno zdravje, Mreža zdravih šol, samopodoba.

PREVENTION IN THE FIELD OF DEVELOPING A POSITIVE SELF-IMAGE OF YOUNG PEOPLE AT IVAN CANKAR BOARDING SCHOOL

Abstract: Ivan Cankar Boarding School houses students from different schools and social backgrounds. It represents a "substitute home" of sorts, so it is important to provide optimal conditions for successful learning and personal growth and the development of a positive self-image. We offer active leisure time through participation in various cultural, artistic, and sport based activities. Part of the Boarding School's strategy includes project work. Here we must mention our Healthy Schools Network, which we are a part of since 2008/2009, with the intention of further promoting a healthy lifestyle of students and staff. As a special activity within the project, we designed student workshops on self-esteem, within the school prevention program "This is me", with which we want to contribute to good mental health of young people.

Keywords: self-esteem workshops, home activities, mental health, Healthy Schools Network, self-esteem

Uvod

Mladostništvo je obdobje, ki prinaša številne izzive. Za uspešno soočanje z njimi je za mlade pomembna krepitev njihove pozitivne samopodobe. Ta ne vpliva le na zadovoljstvo mladostnika z življenjem, učinkuje tudi na njegovo telesno in duševno počutje. Eden izmed načinov, kako zmanjšati dejavnike tveganja za nastanek težav v duševnem zdravju med mladostniki, se kaže v uvedbi preventivnih aktivnosti, ki jih izvajamo tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Del izvajanja strategije doma je tudi projektno delo. Pri tem velja omeniti Mrežo zdravih šol, v katero smo se vključili v šolskem letu 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Osredotočili smo se na tri temeljna področja: zdravo in uravnoteženo prehrano mladostnikov, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa dijakov ter razvijanje pogojev za kvalitetne medsebojne odnose. Kot posebno dejavnost znotraj projekta smo zasnovali izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi, v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz«, s katerimi želimo prispevati k ugodnemu duševnemu zdravju mladih.

Samopodoba

Samopodoba je skupek pojmov, sodb, predstav in prepričanj o sebi, kot jih zaznava jaz (Marentič Požarnik 2000, str. 206). Govorimo o doživljanju samega sebe, kdo in kaj smo. Ne oblikujemo je le na osnovi lastnih izkušenj in potencialov, na njen nastanek pomembno vpliva tudi okolica – to so starši oziroma »pomembni drugi«, zanemariti ne gre niti vpliva vrstnikov, ki je v mladostništvu bistven. Okolica nam sporoča, kaj si misli o nas, besedno in nebesedno, njihove zaznave ljudje ponotranjimo, postajajo del naše samopodobe. Razvoj slednje poteka od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, ko se dokončno oblikuje

(Tacol, Lekić, Konec Juričič, Sedlar Kobe in Roškar 2019, str. 27). Samopodobo delimo na (Osebnost in samopodoba, b. d.):

Socialno samopodobo: Zajema kakovost naših odnosov z drugimi, z vrstniki in pomembnimi bližjimi. Osredotoča se na sposobnosti posameznika za sklepanje prijateljstev, na oblikovanje ustreznih odnosov z bližnjimi pa tudi na priljubljenost posameznika v okolici, v kateri ta deluje.

Akademsko samopodobo: Začne se oblikovati ob vstopu otroka v šolo. Zajema posameznikovo zaznavo spretnosti in sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete in zaupanja v lastne intelektualne sposobnosti. Njena dimenzija je tudi doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti.

Telesno samopodobo: Zajema predstave in pojmovanja posameznika o lastnem telesu, zunanem videzu, privlačnosti, telesni pripravljenosti, oblačenju itd. ter primerjavo svojega videza z videzom drugih in prepričanja o tem, kako ga vidijo drugi.

Splošna samopodoba je sestavljena iz akademske in neakademske (socialne in telesne) samopodobe. Tesno je povezana s samospoštovanjem kot vrednostnim vidikom samopodobe. Ali se spoštujemo, je odvisno od tega, ali je naša samopodoba osnovana na osnovi resničnih lastnosti (»sem tak, kakršen dejansko sem«) ali pa gre za samopodobo, ustvarjeno na osnovi pričakovanj drugih. Gre torej za to, kako zadovoljni smo sami s seboj, ali se ocenjujemo pozitivno ali negativno in v kolikšni meri se sprejemamo takšne, kot smo, se cenimo in se imamo radi (prav tam). Visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, pri nizkem samospoštovanju pa posameznik samega sebe ne ceni. Oblikovanje zdrave samopodobe je najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu. Prispeva tudi k zmanjšanju možnosti za nastanek različnih »kriznih situacij« in negativnih okoljskih vplivov (npr. zloraba drog, samopoškodbeno vedenje, slabo spoprijemanje s stresnimi situacijami ...). Posameznik z zdravo samopodobo se spoštuje, ceni in si zaupa, postavlja si visoke, a dosegljive cilje, se ne ustraši težav, ampak se z njimi aktivno spopade, uči se iz napak, ohranja zdrave odnose z okolico in z njo sodeluje. Ne obremenjuje se s tem, kaj si drugi mislijo o njem, je samostojen, sprejema nove izkušnje, odgovornost za svoje vedenje, zaveda se svojih čustev, jih izraža in uravnava (prav tam; Tacol, Lekić, Konec Juričič, Sedlar Kobe in Roškar 2019, str. 28).

Duševno zdravje mladih

Duševno zdravje je opredeljeno kot »pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizma in sposobnost soočanja s težavami« (Roškar, Jeriček Klanšček, Vinko in Hočevar Grom 2019, str. 6). Pri pozitivnem duševnem zdravju posameznik doživlja ugodne občutke sreče, zadovoljstva, je optimističen, odprt za izkušnje, empatičen, sposoben zaznavanja in medosebne komunikacije. Njegovo psihološko delovanje in kakovost življenja sta optimalna. Pri t. i. negativnem duševnem zdravju pa so lahko prisotne duševne motnje, pri čemer je potrebno poudariti, da odsotnost duševnih motenj še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in zadovoljstva z življenjem ter obratno (prav tam, str. 43). Duševno zdravje, njegovo varovanje ter krepitev in preventiva so pomembni v vseh razvojnih obdobjih, še posebej to velja za mladostništvo, saj je ta pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi, hkrati pa pomembno vlogo v obdobju mladostništva predstavlja tudi doseganje razvojnih nalog, šolska uspešnost, oblikovanje odnosov s starši in vrstniki (Jeriček Klanšček idr. 2018, str. 18). Zaključimo lahko, da »ni zdravja brez duševnega zdravja« (Tacol, Lekić, Konec Juričič, Sedlar Kobe in Roškar 2019, str. 12).

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je večina otrok in mladostnikov (80 %) duševno zdravih, nimajo znakov duševnih motenj (npr. depresije ali anksioznosti), kar pa še ne pomeni, da slednje niso v porastu glede prepoznave in zdravljenja. Odsotnost duševnih motenj prav tako ne pomeni, da imajo slovenski mladostniki visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja (Gregorič Kumperščak v Jeriček Klanšček idr. 2018, str. 9). Pogosto poročajo o doživljanju stresa zaradi šolske obremenjenosti, večkrat kot njihovi vrstniki

iz tujine, in z njimi povezanih psihosomatskih simptomov, npr. nespečnosti, nervoznosti, potrnosti, razdražljivosti ... (prav tam, str. 145). Pri oblikovanju ugodnega duševnega zdravja pomembno vlogo igrajo varovalni dejavniki, tisti na individualni ravni (uspešno reševanje težav, skrb zase, dobro razvite socialne in komunikacijske veščine, dobra samopodoba, optimizem ...) kot tudi tisti, povezani z družino (podporni starši, varno družinsko okolje ...), šolo (dobri dosežki, priložnosti za uspeh, občutek pripadnosti šoli, razredu, vrstniški skupini ...) ter širšim okoljem (pripadnost skupnosti, dostop do dobrin, fizična varnost ...) (Tacol, Lekić, Konec Juričič, Sedlar Kobe in Roškar 2019, str. 12, 13).

Med razlogi za pojav različnih težav mladih v duševnem zdravju velja omeniti tudi hiter življenjski ritem in razvoj tehnologije v sedanjosti. Mladim so na voljo številne izbire, a se povečujejo tudi negotovosti, prihaja do spremembe odnosov, načinov komunikacije, doživljanja, čustvovanja (Jeseni v vse šole 2019).

Preventivne aktivnosti za razvijanje pozitivne samopodobe v dijaškem domu Ivana Cankarja Dijaški dom dijakom predstavlja »nadomestek« pravega doma, zato je pomembno, da jim zagotovimo optimalne pogoje bivanja za uspešno učenje, osebno rast ter razvijanje pozitivne samopodobe. Del izvajanja strategije doma je tudi projektno delo. Kot projekt velja omeniti Mrežo zdravih šol, ki omogoča širitev znanja in dobrih praks v šolskem okolju na področju krepitve zdravega življenjskega sloga, skladno z ugotovitvami zdravstvene stroke. V Slovensko mrežo zdravih šol smo se vključili že v š.l. 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Osredotočili smo se na tri področja: zdravo in uravnoteženo prehrano mladostnikov, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa dijakov ter razvijanje pogojev za kvalitetne medsebojne odnose. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih dejavnostih, ki pokrivajo kulturno-umetniške kot športne vsebine. Spodbujamo fizična druženja, ustvarjalnost, kreativnost, zabavo in tudi pridobivanje novih znanj in veščin ter krepitev pozitivne samopodobe. Izvajalcem (pedagogom) tovrstne dejavnosti omogočajo možnost pozitivnega vplivanja na mladino in dobro osnovo za vzpostavitev uspešne komunikacije in odnosov z mladimi. Dejavnosti, ki potekajo v domu, so sledeče (Interesne dejavnosti v Dicu, b.d.):

Alternativna fotografija; Antistresna delavnica; Delavnice šivanja recikliraj-mo / ponovno oživimo; Dijaška revija Triper; Ekipa prve pomoči; Fitnes; Glasbeni večeri; Improvizacijsko gledališče; Joga; Sproščanje; Meditacije; Košarka; Kreatorij; Kulinarični krožek; Likovna delavnica; Mali nogomet; Multimedijški portal dic/mpd; Namizni tenis za dekleta; Namizni tenis za dijake; Naš vegas; Odbojka; Organizacija tečajev in izpitov cpp in prve pomoči; Plesno gledališka delavnica; Plezalna stena; Prostovoljstvo; Šah za dekleta; Šahovski krožek; Sladka peka; Strelstvo; Teater pozitiv: Skupina Ivan Cankar; Video delavnica »video svet«; Vrstniška mediacija.

Kot dejavnost znotraj projekta Mreže zdravih šol smo zasnovali tudi izvedbo delavnic za dijake o samopodobi in sicer v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz.«

Delavnice samopodobe v Dijaškem domu Ivana Cankarja ter aktivnosti za krepitev duševnega zdravja v času zaprtja doma zaradi epidemije

Z uvajanjem delavnic samopodobe smo pričeli v š.l. 2014/2015, v okviru Slovenske mreže zdravih šol. NIJZ je vodstvu in svetovalni službi poslal dva kompleta gradiv za izvajanje delavnic – priročnik »Zorenje skozi To sem jaz«. Sledila je ponudba za izobraževanje pedagoških delavcev, ki jo je vodstvo podprlo. Odločitev za izobraževanje je bila izbirnega tipa, zanj se je odločilo 12 vzgojiteljev. Dijaški dom je obiskala psihologinja in avtorica koncepta preventivnih delavnic »10 korakov do boljše samopodobe«, gospa Alenka Tacol. Vzgojitelje je v treh srečanjih seznanila z vajami iz posameznih tem, z namenom učinkovitega prenosa naučenega dijakom v vzgojnih skupinah.

Izvedba delavnic je umeščena v LDN, izvaja jih svetovalna služba ter nekaj vzgojiteljev. Poteka po vnaprejšnjem dogovoru z vzgojitelji, v času učnih ur, ko je v domu največ dijakov. Čeprav je cilj, da se v istem razredu izvede niz vseh desetih delavnic v obdobju enega do dveh šolskih let, je izpeljava v dijaškem domu nekoliko drugačna. V vzgojnih skupinah namreč bivajo dijaki različnih šol in letnikov, ki imajo različno razporejene obveznosti te-

kom šolskega leta, kar pomeni, da vsi vseskozi ne utegnejo biti prisotni na delavnicah ali učnih urah. Tako smo se odločili, da delavnice vseeno izvedemo po konceptu, a jih prilagodimo tako, da oblikujemo manjše skupine dijakov (npr. do 15), pretežno gre za dijake prvih letnikov, ter da so dijaki v vseh skupinah, teh je 22, v šolskem letu vključeni v vsaj eno od delavnic. Srečujemo se s podobnimi težavami kot pedagogi v šolah, to je, da so dijaki precej obremenjeni s šolskimi obveznostmi. Dijaki bivajo v dijaškem domu, da uspešno zaključijo izobraževalni program, zato pogosto zmanjka časa za izvedbo delavnic, saj je večji del popoldneva mladostnikov namenjen učenju in pripravi na pouk. Za obravnavo pogosto izberemo tiste tematike, ki so povezane s premagovanjem stresa in z uspešnim soočanjem z njim, postavljanjem ciljev, doseganjem asertivnosti in spoštovanjem samega sebe. Izvajalci dijakom pred pričetkom predstavimo cilj delavnice. Seznanimo jih s teoretičnimi osnovami ter spodbujamo njihovo aktivnost, ne zahtevamo, da povedo nekaj, česar ne želijo. Dogaňanje v skupini ostane znotraj nje. Oblikujemo varno okolje, v katerem lahko spregovorijo, povprašajo, kar ji zanima. Delujemo po načelu »ni napačnih vprašanj in mnenj«, smo drug do drugega spoštljivi, se med seboj poslušamo. Pri delu uporabljamo različne metode, od predstavitev PowerPoint do vprašalnikov, delovnih listov, dela v paru, trojkah ... Ob koncu delavnice dijake prosimo za ustno povratno informacijo. Ta kaže, da se dijaki na delavnicah dobro počutijo in bi se jih še udeležili. Opažamo, da veliko tem poznajo že iz šole.

Kot »nadomestek« izvajanju delavnic samopodobe v fizični obliki smo se v času zaprtja doma zaradi epidemije odločili, da bomo za dijake pripravili kratke, jedrnate opise vseh 10 korakov na poti do boljše samopodobe. Opisi so bili pospremljeni z atraktivnimi in smiselno povezujočimi ilustracijami. Tako vsebina kot ilustracije so tvorile celoto, ki je dijakom lahko odprla marsikateri razmislek, vprašanje ali odgovor nanj. Vsak teden, od konca meseca oktobra 2020, smo tako dijakom na naših kanalih (FB in Instagram) posredovali enega od korakov in jih vse prikazali v obdobju desetih tednov. Odzivi na gradivo so bili pozitivni. Vsebino s spleta smo prenesli tudi v obliko kartic, ki jih uporabljamo pri izvedbi delavnic v živo.

Zaključek

Duševno zdravje ni pomembno le za vsakdanje funkcioniranje posameznika, prispeva tudi k razvoju kakovosti življenja, gospodarski in socialni blaginji (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 15). Ker je duševno zdravje v mladostništvu napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi in ker vemo, da število duševnih motenj v Sloveniji in svetu narašča (prav tam, str. 15), je eden izmed načinov, kako prispevati k temeljem zdrave samopodobe mladih, oblikovanje preventivnih programov, čemur sledimo tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja. V zadnjem času tudi v našem dijaškem domu opažamo porast problematike spletnega nasilja med mladimi, ki pa ga slednji pogosto dojemajo kot nekaj povsem sprejemljivega. Tudi zaradi tovrstnih problemskih pojavov je še kako pomembno, da dijakom pomagamo pri razvoju in krepitvi njihovega zdravega počutja in samopodobe.

Literatura

- Interesne dejavnosti v Dicu. Pridobljeno s <https://www.dic.si/interesne-dejavnosti-v-dicu/>
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M. in Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- Jeseni v vse šole: priročnik Zorenje skozi To sem jaz. (2019). Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/jeseni-v-vse-sole-prirocnik-zorenje-skozi-to-sem-jaz>
- Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Osebnost in samopodoba. (b. d.). Pridobljeno s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>
- Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Vinko, M. in Hočevnar Grom, A. (2019). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – povzetek publikacije. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). Priročnik za preventivno delo z mladostniki: Zorenje skozi To sem jaz. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

SPROSTITVENE VAJE PRI URAH ISP IN DSP

Povzetek: Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem lahko vsak posameznik prepozna svoje zmožnosti, se lahko sooča z običajnimi življenjskimi stresi, lahko produktivno dela in prispeva k skupnosti. Dobro počutje je torej pomemben dejavnik duševnega zdravja. V prispevku bom predstavila nekaj vaj sproščanja, ki jih uporabljam pri svojem delu pri izvajanju individualne in dodatne strokovne pomoči. Ugotavljam, da te vaje vplivajo na učenčev dobro počutje in s tem na njegov občutek lastne zmožnosti in vrednosti. Ko je učenec sproščen in umirjen ter se počuti dobro, se lažje uči in vzpostavlja dobre odnose z vsemi v svoji okolici. Tako lahko dobro vpliva na lastno duševno zdravje. Ker so otroci različni, se na vaje tudi različno odzivajo. Zanimati nas mora najmanjši napredek posameznega otroka, saj se vsaka pot začne samo z enim korakom.

Ključne besede: stres, duševno zdravje, vaje sproščanja, dobro počutje

RELAXATION EXERCISES AT ISP AND DSP HOURS

Abstract: Mental health is a state of well-being in which each individual can recognize their potential, cope with the common stresses of life, work productively, and contribute to the community. Well-being is therefore an important factor of mental health. In this paper, I will present some relaxation exercises that I use in my work as a special educator in the field of individual and additional assistance. I find that these exercises have an impact on the learners' well-being and thus on their sense of self-efficacy and worth. When pupils are relaxed, calm, and feel good, it is easier for them to learn and to establish good relationships with those around them. In this way, they can have a good impact on their own mental health. Because children are different, they respond differently to the exercises. We must be interested in the smallest progress of each child, because every journey begins with just one step.

Keywords: stress, mental health, relaxation exercises, well-being

Uvod

Današnji svet je hitrejši in bolj kompleksen kot kdaj koli prej. Negotovost, stres in preobremenjenost postajajo vsakdanji spremljevalci, ki vplivajo na vse generacije. Kljub temu pa te izkušnje niso zgolj breme – lahko postanejo pomembno orodje za rast. Čustva, ki jih pogosto označujemo za "negativna" – strah, jeza, žalost – v resnici služijo kot kompas. Pomagajo nam razumeti, kaj se dogaja v nas in okoli nas, ter nas usmerjajo k smiselnim odločitvam, pomagajo nam razumeti trenutno situacijo in se iz nje učiti. Še posebej otroci potrebujejo mir in čas, da občutijo svoja čustva, najdejo ravnotežje in si obnovijo moči. Odrasli imamo ključno vlogo pri zmanjševanju pritiska in lahko pomagamo otrokom z ustvarjanjem mirnejšega in bolj zavestnega okolja.

Opredelitev problema

Pri svojem delu opažam, da se otroci vedno težje umirijo pri svojem delu, imajo težave na področju pozornosti in koncentracije ter se težko osredotočijo na dano nalogo oz. Dejavnost. Številni otroci kažejo znake motenj pozornosti in koncentracije, zato je ključnega pomena, da jim pomagamo pri umiritvi in usmerjanju pozornosti. V tem članku predstavljam izbor iger in vaj, ki otrokom pomagajo pri sprostitvi in umiritvi ter osredotočenosti na delo. Te igre sama redno izvajam pri svojem delu. V tekočem šolskem letu sem te vaje izvajala vsak teden s 15 učenci, od 1. Do 4. Razreda. V okviru ur sem na začetku ali koncu ure vedno vključila eno od teh vaj. Otrokom sem omogočila, da napredujejo v svojem individualnem tempu, saj je vsak napredek, četudi majhen, pomemben za njihov celostni razvoj. Cilji teh vaj so bili sprejemanje težav, lažje soočanje s težavami (izboljšanje odpornosti in obvladovanja stresa), fizična in psihična umiritev (zmanjšanje napetosti in anksioznosti), in sprostitvev (izboljšanje duševnega in telesnega počutja).

V nadaljevanju bom predstavila nekaj vaj, ki jih uporabljam pri svojem delu.

Delo ob glasbi

Dokazano je, da se ob poslušanju mozartovih del aktivirajo posamezni centri in nevronske mreže v možganih, kar izboljšuje njihovo delovanje. Poslušanje klasične glasbe ob učenju

otroke pomirja, povečuje njihovo zbranost in pozitivno vpliva na razpoloženje, kar omogoča boljše ter hitrejšo zapomnitev. Tudi sama pri urah isp (individualna strokovna pomoč) in dsp (dodatna strokovna pomoč) pogosto predvajam tiho glasbo v ozadju. Večina učencev se tako lažje osredotoči in bolje dela. Tistim, ki jim glasba ne ustreza, je ne vsiljujem. Glasbo je smiselno vključevati predvsem pri samostojnem delu, saj ustvarja spodbudno in umirjeno učno okolje.

Vodena meditacija ob glasbi

Otrokom z mirnim glasom, počasi preberem spodnje besedilo:

Globoko vdihni in izdihni. Sprosti svoje noge in stopala, sprosti trebuh in hrbet, sprosti svoj prsni koš, sprosti roke in ramena, sprosti vrat in sprosti vse poteze obraza. Predstavljaš si, da vdihuješ glasbo. Vdihni jo v pljuča in od tam potuje v vse dele tvojega telesa.

Čuti glasbo, kako potuje po tvojih rokah, dlaneh, srcu, trebuhu, po nogah in v stopala.

Glasba odnese vse tvoje skrbi in napetosti. Močnejša je od njih in preprosto izginejo.

Ko jih več ni, počasi odpri oči in usmeri pozornost nazaj v ta prostor.

Dežne kapljice

Omenjena igra umiri predvsem mlajše otroke in pozornost preusmeri na njihovo telo. Z učenci se najprej pogovorimo, če so že kdaj čutili dežne kapljice na sebi. Pogovorimo se o občutkih in nato rečemo, da so lahko dežne kapljice tudi naši prsti. Zavrtimo umirjeno glasbo ali glasbo, kjer slišimo, kako dežuje.

Učencem damo naslednja navodila, ki jih lahko izvajamo tudi sami:

S prsti obeh rok nežno in hitro tapkaj po vrhu svoje glave, kakor da bi nanjo padale dežne kaplje. Nato nadaljuj z nežnim in hitrim tapkanjem po hrbtni strani glave in nato še po sencih in ušesih. Opazuj občutke, ki nastajajo, ko na tvojo glavo padajo osvežujoče dežne kaplje. Opazuj občutke, ki nastajajo, ko na tvojo glavo padajo osvežujoče dežne kaplje. Lahko se dotikaš tudi vratu, trupa, nog.... Otrok lahko ob tem sedi, stoji ali leži. Običajno je mlajšim otrokom všeč, če ležijo. Igro lahko delamo tudi v paru, kjer eden otrok leži, stoji ali sedi, drugi pa se ga dotika s prsti.

Kaj slišiš?

Pri tej vaji damo učencem nalogo, da za 3 minute zaprejo oči in samo poslušajo, kaj slišijo. Osredotočijo se na zvoke, ki prihajajo iz okolice. Lahko odpremo tudi okno, da je še več zvokov. Po končanem času učenci povedo, narišejo ali napišejo vse, kar so slišali. Iz izkušenj lahko povem, da nekateri učenci zelo neradi zaprejo oči in vmes večkrat pogledajo. Določeni pa sploh nočejo zapreti oči. Ko vidijo, da pa zapre oči tudi učitelj in drugi učenci, se običajno bolj sprostijo in vsaj za nekaj časa zaprejo oči.

Trebušno dihanje

Otrok leže na hrbet, roke naj počivajo ob telesu. Leži naj tako, da mu bo udobno. Učitelj naj vzame igračko ali kakšen drug lahek predmet in mu ga položi na trebuh. Otroku reče, da vdihne skozi nos tako, da napolni trebušček z zrakom in se igračka dvigne. Ko izdihne se naj igračka spusti. Vajo opravlja minuto ali dve.

Minuta za zdravje

Otrok naj sede na tla in dvigne roke čim više nad glavo. Roke, iztegnjene nad glavo naj enakomerno potiska navzgor in ob tem enakomerno kroži v smeri urnega kazalca. Pri vaji naj bo pozoren na dihanje, zmeraj naj si dobro očisti nos, da lahko diha skozi obe nosnici. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno in komaj slišno. Vajo opravlja minuto ali dve.

Dihanje 3-4-5

Naše telo se umiri, ko je izdih daljši od vdiha. Zato učence naučimo dihalnih vaj, ki jih mi vodimo in jih lahko večkrat izvajamo. Vdih naj traja 3 sekunde: štejemo 1, 2, 3. Nato dih zadrži za 4 sekunde; štejemo 1, 2, 3, 4. Sledi izdih, dolg 5 sekund, spet štejemo 1, 2, 3, 4, 5.

Vaja za umirjanje - meditacijsko dihanje

Otroci sedijo na tleh, po turško. Spomnimo jih na pravilno držo. Dlani sklenejo pred prsnim košem. Dihajo skozi nos. Pri vdihu dlani razprejo, pri izdihu jih ponovno sklenejo. Vajo nekajkrat ponovijo, pomagamo jim z navodili: vdih - dlani narazen, izdih - dlani skupaj.

Vaja za umirjanje - dihanje z oddajanjem glasov

Otroci lahko izvajajo vajo stoje ali leže. Vdihnejo skozi nos in počasi izdihnejo skozi usta. Pri tem tiho izgovarjajo glas »šššššššššš« kolikor dolgo lahko. Za lažjo izvedbo si otroci lahko predstavljajo, od kod prihaja zrak. Ta vaja podaljša izdih in hkrati sprošča. Primerna je za napete, preobremenjene otroke.

Vaja za sproščanje napetosti

Otroci stojijo rahlo razkoračeno, roke so sklenjene pred trebuhom. Vdihnejo ter dvignejo roke visoko nad glavo. Ob izdihu roke zavihtijo naprej in on tem glasno vzkliknejo: »ha!« Vajo nekajkrat ponovijo.

Igra a, e, i, o, u

To vajo naj otroci izvajajo na golih tleh, leže ali sede po turško. Pomembno je, da se zavedajo stika s tlemi. Otroci zavzamejo položaj in na ves glas, enakomerno izrečejo glas a. Trudijo se naj, da traja čim dlje. Glas bodo v telesu občutili kot vibracijo. Učitelj naj jih vodi z vprašanji: »kje tresenje čutiš najbolj, kje najmanj?« Vajo ponovijo z vsakim glasom posebej. Ugotavljajo naj, kateri glas povzroča močnejše vibracije, v katerem delu telesa ...

Glasbeni kipi

Otroci ob glasbeni spremljavi hodijo, plešejo, skačejo ... ko glasbo prekinemo, morajo otroci okameneti. Otroke pogledamo ter jih poskušamo spraviti v smeh in v gibanje. Ko glasbo ponovno predvajamo, spremenimo način gibanja (skačemo kot žabe, hodimo kot race, letimo kot letala ...).

Dobble

Dobble je igra, ki jo učenci z veseljem igrajo. Je hitra in zelo učinkovito sprosti vzdušje. Na vsaki kartici je 8 različnih simbolov, vsaka izmed 55 kartic pa ima s katerikoli drugo skupen natanko en simbol. Naloga igralca je, da ga čim hitreje poišče. Na začetku igre se odpreta dve kartici in igralec, ki je najbolj uren pri iskanju edine podobnosti, vzame eno od obeh kartic, nato pa se odpre nova. Igralec, ki ima na koncu največ kartic, je zmagovalec. Bistvo igre je, da igralec prepozna enake preproste vzorce s svojih in soigralčevih kart. To igro večkrat uporabim za uvodno motivacijo pri uri. Včasih se tudi poigramo s simboli in jih uporabimo pri učenju, npr. Zapis besede ali povedi, v kateri uporabimo ime simbola.

Barvanje mandal

Mandale otroke večinoma zelo pritegnejo in umirijo. Gre za prikaz kroga, organiziranega okoli središča, v katerem so liki, simboli, figure ali znaki razporejeni simetrično ali komplementarno. Mandale lahko rišemo, barvamo, sestavljamo iz kamnov, peska, lesa ali kakšnega drugega materiala. Risanje in barvanje mandal nas pomirja, sprošča in dviga našo zavest ter nam pomaga osredotočiti se na delo.

Pobarvaj po navodilih

Učenec dobi list z narisanimi predmeti in jih pobarva po navodilih, npr. Tretja rokavica je rumena, desno od rumene je rokavica barve neba, največja rokavica je zeleno-rdeča, itd. Pri barvanju se učenci glede na navodilo učijo pozornosti, koncentracije, orientacije, osredotočenosti, natančnosti. Ob barvanju se tudi umirijo in sprostijo. Kadarkoli jim dam te pobarvanke, se izjemno razveselijo. Mlajšim otrokom, ki še ne znajo brati, navodila bere učitelj. Starejši otroci pa lahko barvajo samostojno in s tem hkrati urijo branje in razumevanje prebranega.

Ugotovitve

Sprostitutvene vaje so se izkazale kot učinkovit način za zmanjšanje stresa in napetosti pri otrocih. Učenci so po vajah povedali, da so jim te tehnike pomagale zmanjšati nemir, pri pouku so lahko bolje delali ter bili na delo bolj osredotočeni. Vaje so jih tudi sprostile.

Sem pa opazila, da so nekateri otroci bolj vztrajni pri vajah, različne vaje so priljubljene pri različnih otrocih, in napredek ni enak pri vseh. Kljub temu ugotavljam, da večina otrok po vajah usmeri pozornost na svoje telo in čutila, kar jih preusmeri v bolj umirjene miselne aktivnosti (kot so reševanje ugank ali iskanje besed).

Zaključek

Vaje sproščanja lahko uporabljamo tako v vrtcu kot v šoli. Res je, da vsak otrok drugače reagira in ima svoje najljubše vaje, a ko jih redno uporablja, gradi temelje za emocionalno zdravje, ki mu bo služilo vse življenje. Redna uporaba teh tehnik tako lahko pomembno prispeva k dolgoročni psihični stabilnosti in psihosocialnemu zdravju otrok.

Literatura

Trontelj, S. (2013). Stres in sprostitutvene tehnike v prvem triletju osnovne šole, diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitutvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.

Center za krepitev zdravja Kranj. (2020). Čuječnost: kratke vaje za otroke. OZG OE ZD Kranj.

https://papuga.si/wp-content/uploads/2020/05/Otroske_vaje.pdf

https://bistra.si/images/raziskovalne-naloge/Vpliv_glasbe_na_u%C4%8Denje_in_Mozartov_u%C4%8Dinek.pdf

INOVATIVNE DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE DIGITALNEGA RAZSTRUPLJANJA V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: Prispevek predstavlja pedagoški program, ki je namenjen učencem 5. Razreda osnovne šole in je usmerjen v razvijanje zavedanja o vplivu digitalne tehnologije na čustveno, socialno in vedenjsko področje otrok. V ospredju je vprašanje, kako otroke opolnomočiti za odgovorno in uravnoteženo uporabo digitalnih orodij ter jim ponuditi izkušnje, ki krepijo njihovo samoregulacijo, čustveno pismenost in socialne veščine.

Program temelji na izkustvenem učenju, ustvarjalnosti ter aktivni vlogi učenca v varnem in spodbudnem okolju. Vsebinsko je razdeljen v pet medsebojno povezanih sklopov:

- (1) Čustvena refleksija,
- (2) Ustvarjalni izraz brez digitalne tehnologije,
- (3) Narava kot prostor umiritve,
- (4) Socialna igra in sodelovanje ter
- (5) Družbena odgovornost in vloga zgleda.

Praktična izvedba programa vključuje raznolike dejavnosti, kot so oblikovanje interaktivnih plakatov, skupinsko pisanje zgodb, simbolne igre, »digitalni post«, poustvarjanje tradicionalnih iger, ustvarjanje s papirjem in medgeneracijsko sodelovanje. Posebna pozornost je namenjena tudi strokovnemu sodelovanju (npr. S psihologinjo in medicinsko sestro), ki učencem omogoča celostno razumevanje digitalnih vplivov.

Program izstopa po svoji pedagoški inovativnosti, prilagodljivosti in praktični izvedljivosti, saj vključuje učence kot aktivne soustvarjalce učnega procesa. S tem krepi ne le digitalno pismenost, temveč tudi širše kompetence za življenje v sodobni družbi.

Ključne besede: digitalna tehnologija, video igre, zasvojenost, učenci.

INNOVATIVE ACTIVITIES TO PROMOTE DIGITAL DETOXIFICATION IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: This paper presents an innovative classroom-based program aimed at fostering digital balance and emotional awareness among fifth-grade primary school students. Recognizing the increasing presence of digital technology in children's lives, the program focuses on developing critical reflection, self-regulation, emotional literacy, and social skills through experiential and creative learning. Structured into five interconnected components—emotional reflection, screen-free creative expression, nature as a calming space, social play and cooperation, and social responsibility—the program engages students in a variety of practical and age-appropriate activities. These include interactive poster design, group storytelling, symbolic play, "digital detox" initiatives, traditional playground games, paper-based crafting, and intergenerational collaboration. Involving external professionals such as a school psychologist and nurse, the program supports a holistic understanding of the emotional and behavioral impacts of digital media. It promotes student agency and positions learners as co-creators of their educational experiences. By integrating pedagogical innovation with practical applicability, the program not only strengthens digital literacy but also nurtures broader competencies for active and mindful participation in today's digital society.

Keywords: digital technology, video games, addiction, students.

1 Uvod: Zakaj je digitalno ravnovesje nujno?

Čeprav ni neposredne definicije "digitalnega ravnovesja", številne organizacije in strokovnjaki poudarjajo pomen uravnotežene uporabe tehnologije. Center for Humane Technology (n.d.) svetuje, da je pomembno zavestno in namerno uporabljati digitalne naprave ter postavljati meje za preprečevanje digitalne preobremenjenosti. Kot poudarja Digital Balance Project (2023), je zato pomembno razvijati strategije za uravnoteženo uporabo digitalnih naprav v vsakdanjem življenju. V sodobni družbi digitalne tehnologije niso več le dodatek k vsakdanjemu življenju – postale so njegovo temeljno ogrodje. Vse več vidikov našega delovanja, komuniciranja, učenja in celo preživljanja prostega časa je prepletenih z uporabo pametnih naprav, aplikacij, družbenih omrežij in digitalnih vsebin. Otroci, rojeni v to tehnološko realnostjo, odraščajo kot t. i. digitalni domorodci, za katere so zasloni in internet samoumevni del sveta. Že v zgodnjem otroštvu se srečujejo z digitalnimi igračami, video vsebinami in aplikacijami, kasneje pa pogosto prevladajo spletne igre, družbena omrežja in

video platforme.

Čeprav digitalna tehnologija prinaša številne prednosti – kot so dostop do znanja, razvoj digitalnih kompetenc, ustvarjalnost ter možnosti povezovanja – pa nas hiter tehnološki razvoj postavlja pred pomembna vprašanja. Kako tehnologija vpliva na razvoj otroka? Kako oblikuje njegovo doživljanje sveta, odnose in notranje ravnovesje? Kje je meja med koristno uporabo in zasvojenostjo?

Raziskave kažejo, da je pretirana in nenadzorovana uporaba digitalne tehnologije pri otrocih pogosto povezana s povečano razdražljivostjo, pomanjkanjem koncentracije, motnjami spanja, zmanjšano empatijo in slabšimi socialnimi veščinami. Zaradi zmanjšane prisotnosti v fizičnem, resničnem svetu, se marsikateri otrok težje sooča z izzivi vsakdanjega življenja, slabše regulira čustva in težje vzpostavlja ter ohranja kakovostne odnose z vrstniki in odraslimi. V tem kontekstu postaja šola več kot le prostor prenosa znanja – je tudi varno okolje za razvoj življenjskih veščin, čustvene inteligence in zavedanja o zdravi rabi tehnologije. Učitelji imajo pomembno vlogo pri spodbujanju kritične refleksije o digitalnem življenjskem slogu ter ustvarjanju priložnosti, kjer se učenci lahko učijo ravnotežja med digitalnim in nedigitalnim svetom. Zato bom v prispevku predstavila program razrednih dejavnosti, namenjen učencem 5. razreda osnovne šole, ki na ustvarjalen in izkustven način spodbuja digitalno zavedanje, samoregulacijo, socialno povezanost ter uživanje v dejavnostih brez digitalne tehnologije. Program vključuje različne didaktične pristope – od čustvene refleksije do ustvarjalnih in naravnih izkušenj – ter poudarja sodelovanje s starši kot ključen element trajnostne digitalne vzgoje.

V ospredju je vprašanje, kako otrokom pomagati, da ne postanejo sužnji tehnologije, temveč njeni ozaveščeni, odgovorni in ustvarjalni uporabniki.

2 Učenje skozi izkušnjo in povezanost

Da bi otrokom omogočili večplastno razumevanje vpliva tehnologije na vsakdanje življenje ter jih spodbudili k razmisleku o svojih navadah, sem razvila program z mislijo na razvojne značilnosti otrok 5. razreda – torej otrok, ki so že večji uporabe digitalnih naprav, vendar še vedno v procesu oblikovanja identitete, socialnih veščin in odnosa do samih sebe.

Dejavnosti so raznolike, medpredmetno zasnovane in prilagodljive glede na specifične razrede. Njihov namen ni prepovedati uporabo tehnologije, temveč spodbuditi zavedanje, samorefleksijo in uravnotežen pristop k digitalnemu življenju.

3 Raziskovanje vpliva tehnologije na čustva

V prvem sklopu dejavnosti se osredotočam na raziskovanje čustvenih in vedenjskih odzivov učencev v povezavi z uporabo tehnologije. Z različnimi pristopi spodbujamo razvoj čustvene pismenosti, zmožnosti samoregulacije in kritične refleksije digitalnih navad. Dejavnosti so zasnovane tako, da učencem omogočajo poglobljen razmislek o lastnih doživljanjih in vedenju v digitalnem okolju ter raziskovanje alternativ brez digitalne tehnologije.

3.1 Čustvena refleksija in digitalna samopodoba

Učenci raziskujejo vpliv digitalnih vsebin na čustva in odnose. Učijo se prepoznavati in izražati čustva, povezana z uporabo tehnologije, ter kritično razmišljajo o tem, kako digitalni dražljaji vplivajo na njihovo samopodobo. Uporabljamo metode, kot so vizualni prikazi občutij, voden pogovor ter oblikovanje konceptov »tehnologije kot pomočnika« in »ovire«.

3.2 Ustvarjalni izraz brez digitalne tehnologije

S pomočjo pisanja, risanja in simbolne igre učenci razvijajo notranji dialog ter ustvarjalno izražajo svoje misli o tehnologiji in njenem vplivu. V ospredju so aktivnosti, kot so pisanje pisem sebi, izdelava simbolnih predmetov (npr. papirni mobilni telefon), ustvarjanje stripov in motivacijskih plakatov. Namen je razvijanje samorefleksije in izrazne samozavesti.

3.3 Narava kot prostor za umiritev in prisotnost

Naravno okolje uporabljamo kot protiutež digitalni stimulaciji. Učenci skozi opazovanje narave, gibanje in ustvarjanje z naravnimi materiali krepijo pozornost, telesno zaznavanje in

notranji mir. Takšne izkušnje zmanjšujejo stres, spodbujajo čutno zavedanje in omogočajo čustveno regulacijo brez posredovanja tehnologije.

3.4 Igra, sodelovanje in povezovanje

Vključujemo skupinske in domiselne igre, ki spodbujajo sodelovanje, komunikacijo in zaupanje. Učenci sodelujejo v pripovednih igrah, vlogah, logičnih izzivih in poustvarjanju tradicionalnih otroških iger. Tovrstne igre razvijajo empatijo, prisotnost in neposredno izkušnjo skupinskega delovanja.

3.5 Vrednote, vloga zgleda in družbena odgovornost

Učenci se sprašujejo, kakšno vlogo ima tehnologija v njihovem življenju danes in v prihodnosti, ter razmišljajo, kako postati pozitiven zgled v svojem okolju. S pomočjo vizualne pripovedi in medvrstniškega deljenja lahko učenci postanejo pobudniki sprememb. To odpira prostor za refleksijo o osebnih vrednotah, odgovornosti in sooblikovanju skupnosti.

4. Primeri dobre prakse v razredu: Izvedeni program

V okviru razrednih ur smo v 5. razredu osnovne šole izvedli vrsto dejavnosti, s katerimi smo učencem omogočili poglobljen razmislek o njihovem odnosu do tehnologije, obenem pa jih spodbudili k ustvarjanju, sodelovanju in socialnem povezovanju brez prisotnosti digitalnih naprav.

- Ena izmed uvodnih dejavnosti je bila ustvarjanje razrednega plakata, ki smo ga oblikovali kot interaktivno učno gradivo. Učenci so preko šolskih računalnikov raziskovali in izpisovali pozitivne in negativne učinke uporabe digitalne tehnologije, pri čemer so informacije črpali iz različnih spletnih virov, ki so jih nato razvrstili v dve kategoriji: »tehnologija kot pomočnik« in »tehnologija kot ovira«. Ta dejavnost je bila izhodišče za razredno razpravo o tem, kako se posamezniki počutimo ob različnih oblikah digitalne uporabe in kako lahko vplivamo na lastne digitalne navade.

- V nadaljevanju programa smo k sodelovanju povabili zunanje strokovnjake, s čimer smo učencem omogočili stik z različnimi pogledi in strokovnim znanjem. Medicinska sestra je izvedla predavanje o zasvojenosti s kemično in nekemično substanco, pri čemer je največji poudarek namenila tako fizičnim kot psihološkim posledicam dolgotrajne uporabe digitalne tehnologije. Na zanimiv in razumljiv način je otrokom predstavila vpliv modre svetlobe na spanje, posledice neprekinjene pozornosti na igrah ter pomen gibanja in spanca za zdrav razvoj. Posebno pozornost je namenila tudi zasvojenosti s kemičnimi substancami, predvsem alkoholu, in učencem omogočila praktično izkušnjo — s pomočjo posebnih očal, ki ponazarjajo stanje alkoholiziranosti, pri tem pa so lahko preizkusili, kako alkohol vpliva na zaznavanje prostora in koordinacijo pri hoji.

- K razmisleku o globljih vidikih digitalne kulture je prispevala tudi šolska psihologinja, ki je z učenci raziskovala, kako lahko digitalne vsebine vplivajo na čustveni in socialni razvoj otroka. Pogovor je potekal v obliki vodene refleksije, kjer so učenci razmišljali o svojih občutkih med uporabo tehnologije, o tem, kako spletne vsebine oblikujejo samopodobo in odnose ter kakšne vrednote se prenašajo skozi digitalne platforme. Psihologinja je spodbudila učence, da se vprašajo, kako pomembna je prisotnost "v živo", stik z drugimi in iskrena komunikacija brez posrednikov.

- Z namenom spodbujanja kolektivnega ustvarjanja in prijateljstva smo izpeljali tudi pisno dejavnost z naslovom »Pismo prijateljstva«. Aktivnost je temeljila na skupnem pisanju zgodbe, kjer je vsak učenec v razredu prispeval svoj del. Prvi učenec je začel zgodbo s petimi povedmi, nato so ostali učenci zaporedoma dodajali po štiri povedi. Zgodba se je tako organsko razvijala, učenci pa so z zanimanjem pričakovali, kako jo bo vsak posameznik nadgradil. Na koncu smo zgodbo skupaj prebrali in reflektirali, kako so jo sooblikovali, kako so prispevali in kakšna sporočila so želeli prenesti drug drugemu.

- Posebno močno izkušnjo je predstavljala aktivnost, ki smo jo poimenovali »digitalni post«. Učenci so se prostovoljno odločili, da bodo cel dan brez uporabe digitalnih naprav — tako v šoli kot doma. V šoli smo jim v tem času ponudili alternativne dejavnosti: kvačkali so, risali, ustvarjali z naravnimi materiali in se igrali gibalne igre na igrišču, kot so »zemljo krast«, gu-

mitvist in kolebnica. Presenetljivo veliko otrok je poročalo, da so v tem dnevu občutili več svobode, več sproščenosti in globljo povezanost z vrstniki, kot običajno.

- V okviru razvijanja empatije in medgeneracijskega povezovanja smo izvedli tudi obisk vrtca, kjer so učenci 5. razreda sodelovali z otroki iz četrte skupine. Ena šolska ura je bila posvečena skupnemu ustvarjanju – skupaj so risali, barvali in se igrali. Stik z mlajšimi otroki je učencem ponudil izkušnjo vloge mentorja, kar je prispevalo k občutku odgovornosti, sočutja in ponosa. Mnogi učenci so ob tej izkušnji izrazili navdušenje in željo po podobnih srečanjih v prihodnje.

- Poleg tega so učenci pri eni izmed razrednih ur pisali svoje misli o tem, kaj bi počeli v dnevu brez telefona. V tem pisanju so imeli priložnost raziskati in izraziti svoje občutke ter ideje o tem, kako bi preživeli dan brez digitalnih naprav. Učenci so razmišljali o različnih dejavnostih, ki jih v vsakodnevem življenju pogosto nadomešča uporaba tehnologije, kot so igre na prostem, branje knjig, ustvarjanje ali preživljanje časa s prijatelji in družino. Ob koncu ure so vse misli prebrali na glas, kar je odprlo prostor za refleksijo in pogovor o tem, kaj pomeni biti brez telefona in kako se lahko povežemo s svetom okoli nas brez stalnega tehnološkega posredovanja.

- Proti zaključku sklopa dejavnosti, smo eno izmed razrednih ur namenili sestavljanju starih iger, ki so se jih igrale njihove babice in dedki. Učenci so doma povprašali starše in stare starše o igrah, ki so jih igrali v njihovem otroštvu, ter jih nato prinesli v razred v obliki navodil, pripovedi ali demonstracij. Skupaj smo sestavili seznam iger, kot so gumitvist, ristanec, med dvema ognjema, skrivalnice, vrtenje kolebnice, frnikole in mnoge druge. Te igre smo nato v času rekreativnih odmorov tudi preizkušali, pri čemer so učenci z velikim navdušenjem ugotovili, da je lahko zabava brez digitalne tehnologije enako – če ne še bolj – zanimiva in povezovalna. Skozi gibanje, smeh in skupno igro so krepili svoje socialne veščine, telesno spretnost in občutek pripadnosti skupnosti.

- Zadnja dejavnost, ki smo jo izvedli v sklopu tega programa, je bila zelo ustvarjalna in tudi zabavna. Učenci so izdelali svoj mobilni telefon iz papirja, pri čemer so lahko uporabljali svojo domišljijo in ustvarjalne sposobnosti. Ko so telefon končali, so ga uporabili kot del igre: med uro so se pogovarjali, si pošiljali "sporočila", se fotografirali in delali selfije – vse to brez dejanskega telefona. Ta dejavnost je učencem omogočila, da so v praktičnem smislu doživeli, kako bi lahko »komunicirali« brez pravega digitalnega orodja, ob tem pa so se zabavali in krepili svoje socialne veščine v skupini.

Zaključek

V okviru celotnega programa smo si prizadevali, da bi učencem ponudili raznolike in predvsem življenjsko uporabne izkušnje, ki jim pomagajo razvijati kritično razmišljanje o vlogi tehnologije v vsakdanjem življenju ter jih hkrati spodbujajo k aktivnemu preživljanju prostega časa. Vse dejavnosti smo zasnovali tako, da so učencem omogočale osebno izkušnjo brez digitalne tehnologije, refleksijo digitalnih navad ter krepitev socialnih in ustvarjalnih veščin. Pri tem je bil ključen poudarek na varnem prostoru za izražanje, sodelovanju in spodbujanju notranje motivacije za spremembo.

Literatura

Center for Humane Technology. (n.d.). Take control of your tech. <https://www.humanetech.com/take-control>
Digital Balance Project. (2023). Digital balance: Handbook for teachers and educators [PDF].
https://digitalbalanceproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/Digital-Balance-I02_Final_v2_Eng-1.pdf

NE BOJ SE

Povzetek: Vsak od nas se v določenih fazah življenja nečesa boji. To je normalno. Strahovi se zaradi vplivov iz okolja tekom našega življenja tudi spreminjajo. Neka stvar, ki nam je povzročala strah v otroštvu, ponavadi v odrasli dobi izgine. Kljub temu, da ima beseda strah negativno konotacijo, ima strah tudi pozitiven učinek na naše življenje. Zaradi strahu opustimo nekatera dejanja, ki bi bila za nas lahko ogrožajoča. Lahko bi rekli, da ima strah varovalno funkcijo. Menim, da je z otroki pomembno govoriti o čustvih, predvsem o strahu, saj lahko posledice le-tega nosimo s seboj vse življenje. Preko pogovora se velik del strahu lahko zmanjša in omili, kar bistveno vpliva na kvaliteto življenja. V članku bom predstavila delo z učenci, naše skupno odkrivanje strahov in načine zmanjševanja občutka strahu. Predstavila bom praktične primere iger, pesmi in deklamacij, ki smo jih uporabili za boljše počutje in razpoloženje.

Ključne besede: otroški strahovi, igre sproščanja

DON'T BE AFRAID

Abstract: Each one of us is afraid of something at certain stages of life. This is normal. Fears also change over the course of our lives due to the acceptance of influences from the environment. Something that caused us fear in childhood usually disappears in adulthood. Despite the fact that the word fear has a negative connotation, fear also has a positive effect on our lives. Because of fear, we abandon certain actions that could be dangerous for us. You could say that fear has a protective function. I think it is important to talk to children about emotions, especially fear, because we can carry the consequences of it with us for the rest of our lives. Through conversation, a large part of fear can be reduced and limited, which has a significant impact on the quality of life. In the article, I will present work with my pupils, our joint discovery of fears and ways to reduce the feeling of being afraid. I will present practical examples of games, songs and declamations that we used to improve our well-being.

Key words: childhood fears, relaxation games

1 Uvod

Malo čustev ima tako velik vpliv na naše obnašanje in počutje kot strah. S strahom se odzovemo, kadar se čutimo ogrožene. Je osnovni mehanizem za preživetje, ki se sproži kot odgovor na določene dražljaje kot so bolečina in nevarnost. Njegov namen je, da v posamezniku sproži odziv boj ali beg na zaznano grožnjo. Največkrat strah pridobimo s posnemanjem in opazovanjem obnašanja drugih. (Povzeto po: <https://sl.Wikipedia.Org/wiki/strah>)

1.1 Strahovi pri otrocih

Po navadi imajo otroci v vsakem obdobju odraščanja skrbi in strahove, čeprav odrasli tega morda ne opazimo. Z odraščanjem raste tudi domišljija in otroci težko ločijo domišljijske vsebine od resničnosti. Njihovega doživljanja strahov ne smemo podcenjevati, saj gre za normalen pojav v odraščanju. Po navadi postanejo strahovi z otrokovo starostjo številčnejši, lahko pa tudi močnejši. Odrasli moramo dati otrokom vedeti, da jih razumemo in njihove strahove jemljemo resno. Skozi raznolike dejavnosti, pravilnim pristopom in potrpežljivostjo lahko otrokom pomagamo strahove v veliki meri omiliti. Nikakor pa njihovih strahov ne smemo podcenjevati ali se jim posmehovati, saj lahko s tem naredimo otrokom več škode kot koristi.

2 Praktično delo z učenci 2. Razreda v oddelku podaljšanega bivanja

2.1 Igra anagram

Učencem sem predstavila kartice s črkami a, t, r, h in s. Prosila sem jih, da iz njih sestavijo čim več besed. Učenci so sestavili besede sara, hrast, tara, hrt, trst, strah, rast, ata. Vsaki besedi so razložili pomen. Nato smo izbrali tisto, ki opisuje čustvo.

2.2 Razlaga besede

Učence sem vprašala, kako bi lahko nekemu, ki tega ne pozna, najbolje opisali strah. Učenci so dejali, da je to:

- Nekaj, kar ti ni všeč,
- Ko se treseš, ko bi rad pobegnil,
- Nekaj, česar ne vidiš, ampak se vseeno bojiš, ipd...

2.3 Delo z delovnim listom

Učencem sem pripravila delovni list z enajstimi vprašanji o njihovem doživetju strahu in na kakšen način bi lahko svoj strah omilili. Odgovori učencev so bili zelo zanimivi, rešitve spopadanja s strahom pa zelo izvirne. Delovnih listov se pri svojem delu ne poslužujem pogosto, vendar so mi v tem primeru dali dober vpogled v razmišljanje učencev in njihovo doživetje strahu. V nadaljevanju so predstavljena vprašanja z delovnih listov in odgovori učencev. Podobni odgovori so združeni.

2.3.1 Česa se bojiš? Zakaj?

- Teme, noči. Ker ob tem ne morem zaspati, ker se mi zdi, da me bo napadla pošast, ker imam more, ko spim, ker so v temi sence
- Kače, pajka, sršena, slona. Ker leze in lahko piči. Ker me lahko pohodi.
- Požara, da zakuriš hišo. Ker nočem, da se kaj zgodi.
- Roparjev. Ker me lahko vzamejo.
- Globoke vode. Ker je notri rak.
- Peljati se z ladjo. Ker se lahko potopi.
- Strašljivk. Ker so v njih duhovi in okostnjaki.
- Da bi me avto zbil. Da bi padel z gore.

2.3.2 O čem razmišljaš, ko te je strah?

- Kaj če se sanje uresničijo.
- Da te kača piči in pajek ugrizne. Da bi se kaj zgodilo babici in dedku.
- Da bi zbudil atija in mamico jim povedal, da sem se ustrašil.
- Da bi se to tokrat lahko zgodilo. Da bi lahko umrl. Da bi zbežal.
- O stvareh, ki so strašne in grozne. Poskušam razmišljati o lepših stvareh.

2.3.3 Se ti je to že kdaj zgodilo? Ali je velika verjetnost, da se ti to v resnici zgodi?

Učenci so v večini na obe vprašanji odgovorili negativno. Tu prihaja do razhajanj med razumom in čustvi. Učenci razumsko vedo, da je zelo majhna verjetnost, da se njihov strah uresniči, vendar ga v določeni situaciji še vedno doživljajo. V nadaljevanju so narisali svoj obraz, ko so prestrašeni.

2.3.4 Kaj bi se spremenilo, če se tvoj strah uresniči?

- Lahko bi zbolela, umrla. Lahko bi se polomil.
- Moja mamica bi bila žalostna.
- Ne bi mogla več muckov božati.
- Morala bi v bolnico na šivanje.
- V šoli bi bil utrujen. Zelo bi kričala.

2.3.5 Nariši, česa se bojiš. Nato nariši isto, a popačeno risbo strahu.

Učenci so najprej narisali tisto, česar se najbolj boji. Povedala sem jim, da imamo tudi odrasli strahove in svoj strah narisala na tablo (letalo med oblaki). Učenci so ugotovili, da me je strah letenja. Skupaj smo iskali rešitve, kako bi lahko svoje strahove zmanjšali. Učenci so dejali, da kadar se smejejo in so veseli, ne občutijo strahu. Tako smo prišli na idejo, da svojo risbo strahu popačimo - spremenimo do te mere, da nas risba strahu spravi v smeh. Sama sem svoji risbi letala dodala dolga kolesa do zemlje. Risba deluje zelo smešna, istočasno pa daje občutek, da imam stik s tlemi in nisem več v zraku. Učenci so na podoben način popačili svoje risbe strahu. Spodaj je naštetih nekaj najbolj izvirnih popačenih risb:

- Ropar – namesto vreče ima v roki darila, namesto pištole šopek rož
- Pajek – ima na vsaki nogi polakirane nohte
- Globoka voda – je čisto nizka
- Duh – v temi ne ve, kam iti, se zaletava od stene do stene

- Požar – ogenj ima oči, usta, krila, se smeji
- Kača – je zavita v odejo, ima smešne, dolge noge, se smeji, ima krono, nese rože
- Pošasti – imajo bolj človeško podobo, nasmejane
- Ladja – ima raketni pogon
- Da bi padel z gore – pod goro je trampolin, ki te odbije in varuje

2.3.6 Kaj se na/v tvojem telesu spremeni, ko te je strah?

- Ne morem govoriti. Ne bi mogel spati eno leto.
- Tresem se. Obraz se mi spremeni. Srce mi hitreje bije. Hitreje diham.
- Usta so odprta, ko se ustrašim. Mravljinke imam. Drugam gledam in otrpnem.

2.3.7 Kaj bi želel še povedati o stvareh, ki se jih bojiš?

- Da je tega strah tudi moja sestrično.
- Strah me je tudi bruhanja in kašljanja.
- Bojim se tudi morske kače. Moj strah je zelo nevaren.
- Strah je velik in majhen in je črne barve.
- Da je ogenj nevaren in da lahko umreš.
- Strah je velik in hud in strašen. Strah je zelen.
- Da so v strašljivkah čudni zvoki. Strah je krvav.
- Da je neviden in leti. Luč zgloda kot oči pošasti.

2.3.8 Kaj bi lahko naredil, da bi se manj bal?

- Prižgala bi luči, večkrat bi hodila po temi.
- Našminkala bi ga in oblekla. Nalakirala bi mu nohte (pajku).
- Da bi šla moja mami dvakrat pogledat. Šla bi ven iz hiše.
- Stisnil bi igračko k sebi. Smejati bi se.
- Večkrat bi šla v morje. Da bi se opogumila.
- Zbežal bi. Razmišljal bi nekaj smešnega.
- Ne bi več gledala strašljivk.
- Da ne bi šel na goro, da bi se izogibal ceste.

2.3.9 Katero je nasprotno čustvo strahu?

Večina učencev je odgovorila, da je nasprotno čustvo strahu veselje, smeh in sreča. Samo ena učenka je navedla pogum kot nasprotje strahu.

2.3.10 Kdaj občutiš to čustvo?

- Ko se igram s prijatelji, ko me bratec objame.
- Ko dobim dobro oceno. Ko zmagam na šahu.
- Ko mi nekdo pove kaj smešnega. Ko računam.
- Ko gremo na počitnice. Ko imam rojstni dan.

2.4 Ostale dejavnosti za zmanjševanje strahu

2.4.1 Ogled posnetkov

Z učenci smo si ogledali posnetke nekaterih vrst živali, ki so jih navedli na svojih delovnih listih, na primer posnetke življenja kač, žuželk, velikih divjih živalih. Ob koncu dejavnosti so učenci razumeli, da ima vsako živo bitje svoj prostor v naravi. Prav je, da se nekaterih živali izogibamo, vendar nam večina njih v resnici ni nevarnih.

Ogledali smo si posnetek plovbe z ladjo in kako so ladje zgrajene, da se ne potopijo.

Prav tako smo si ogledali posnetek o tem, kaj se okoli nas dogaja ponoči, saj je bil to, poleg nekaterih živali, strah, ki so ga učenci najpogosteje navajali. Učenci so do neke mere sprejeli dejstvo, da sama tema ne spremeni ničesar v prostoru.

Ogledali smo si posnetek življenja v morju, predvsem živali, katerih se bojijo.

V pomladnih in poletnih mesecih si bomo nekatere travniške živali ogledali tudi pod lupo.

2.4.2 Rek o strahu

Učence sem vprašala, kako bi razložili rek, ki pravi, da je strah votel, okrog ga pa nič ni. Za lažjo predstavo so risali s kredami na tablo. Na koncu so ugotovili, da to »ne gre«. Kar je votlo, mora imeti nekaj zunaj in obratno. Če ga torej zunaj nič ni, tudi ne more biti votel, torej pomeni, da strah v fizični obliki ne obstaja. Lahko ga le občutimo.

2.4.3 Deklamacija

Z učenci smo se naučili deklamacijo mateja bora jaz sem pa pogumna punčka:

Jaz sem pa pogumna punčka, se nikogar ne bojim.

V sobo stopim, luč ugasnem, zraven pa še zamižim.

In si mislim: naj le pride, tisti strahoviti strah.

Pa ni prišel še nikoli, ker ga je pred mano strah.

2.4.4 Primerna otroška literatura

Z učenci smo se dogovorili, da vsak prebere dve knjigi o strahu, vsebino ilustrira in nam ob priliki pove obnovo. Nekaj predlogov primerne otroške literature o strahu:

- Nandetove zgodbe: ni me strah strahu (mladinska knjiga, 2023)
- Rožleta je strah (založba primus, 2018)
- Maček, ki ga je bilo vsega strah (eric-emmanuel schmitt, 2023)
- Mišek tip: strah me je! (Anna casalis, 2010)
- Mavrične ribice ni več strah (marcus pfister, 2001)
- O slončku, ki ga ni več strah (tim warnes, 2015)
- Strah me je (barbara lekše, 2021)
- Medvedov ni nikoli strah (suzy senior, 2024)
- Ko čutim strah (sharie coombes, 2022)
- Čmokčofačof: slikanica za vse, ki jih je strah vode (gunter jakobs, 2020)

Zaključek

Strah je prisoten v vseh obdobjih življenja in nas tudi varuje. Pomembno pa je razumeti, da otroci to čustvo doživljajo drugače in naloga odraslih je, da jim na pravilen način pomagamo strahove omiliti. S primernimi igrami, pogovorom, predvsem pa z zgledom, veliko mero razumevanja in potrpežljivosti lahko naredimo zelo veliko, da se bodo v bodoče otroci s svojimi strahovi lažje spoprijemali.

Odraslim predlagam v branje knjigo Teorija o strahu (Dare Leban, 2019), ki govori, kako odrasli zaradi nepoznavanja definicije strahu z napačno vzgojo nezavedno povzročajo otrokom več stresa kot koristi.

Literatura

Spletna stran: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Strah> (pridobljeno dne 24. 3. 2025)

USTVARJANJE VARNEGA UČNEGA OKOLJA ZA GLUHE IN NAGLUŠNE DIJAKE

Povzetek: ustvarjanje varnega učnega okolja za gluhe in naglušne dijake temelji na zaupanju, spoštovanju in prilagojenih pedagoških metodah, kot je uporaba slovenskega znakovnega jezika (szj). Članek evalvira metodo, pri kateri dijaki učitelja učijo szj, povezanega z učno snovjo, glede na cilje: utrjevanje znanja, krepitev samozavesti in gradnjo avtoritete. Metoda je uspešna pri dijakih srednje poklicnih programov, manj pa pri tistih z nižjim bralnim razumevanjem. Obravnava tudi izzive raznolikosti posebnih potreb in pomanjkanje sistemske podpore. Poudarja pomen empatije, refleksije in sodelovanja šolske skupnosti za psihofizično zdravje dijakov. Prispevek prinaša nova spoznanja o potrebi po diferenciranih pristopih in uravnoteženem okolju za učenje.

Ključne besede: gluhi in naglušni, slovenski znakovni jezik, varno učno okolje, avtoriteta, prilagoditve

CREATING A SAFE LEARNING ENVIRONMENT FOR DEAF AND HARD OF HEARING STUDENTS

Abstract: creating a safe learning environment for deaf and hard of hearing students is based on trust, respect, and adapted pedagogical methods, such as the use of slovenian sign language (szj). The article evaluates a method in which students teach the teacher szj related to the subject matter, based on the goals of reinforcing knowledge, boosting self-confidence, and building authority. The method proves successful with students in secondary vocational programs but less so with those who have lower reading comprehension. It also addresses the challenges of diverse special needs and the lack of systemic support. The importance of empathy, reflection, and collaboration within the school community for the psychophysical well-being of students is emphasized. The paper offers new insights into the need for differentiated approaches and a balanced learning environment.

Keywords: deaf and hard of hearing, slovenian sign language, safe learning environment, authority, adaptations

1 Uvod

Ustvarjanje varnega učnega okolja za gluhe in naglušne dijake je kompleksen proces, ki presega zgolj prenos znanja. Na zavodu za gluhe in naglušne ljubljana (zgnl), kjer poučujem strokovno-teoretične predmete, se srečujem z izzivi jezikovnih ovir, raznolikih potreb dijakov in vpliva družbenih dinamik. Kot poudarja kroflič (1996, str. 15), Avtoriteta učitelja temelji na vplivu brez prisile, kar je v kontekstu gluhote ključno zaradi specifičnih komunikacijskih potreb. Varno učno okolje zahteva prilagoditve, ki upoštevajo izgubo sluha in njene razvojne posledice, ter empatijo, ki gradi zaupanje. Namen prispevka je analizirati in ovrednotiti pedagoške pristope, ki krepijo občutek varnosti, ter ponuditi vpogled v njihovo učinkovitost z vidika dijakov in pedagoških ciljev.

2 Posebnosti gluhih in naglušnih dijakov

Gluhi dijaki (izguba sluha nad 110 db) in naglušni (izguba sluha med 26 in 110 db) se na zgnl izobražujejo v prilagojenih programih na štirih ravneh: srednje strokovno, poklicno-tehnično, srednje poklicno in nižje poklicno izobraževanje (marinč idr., 2015, Str. 10). Ti programi so podaljšani za eno leto, kar omogoča počasnejše usvajanje znanja in prilagoditve, kot je večletno poučevanje strokovnih modulov. Slovenski znakovni jezik (szj) je primarni komunikacijski kanal, saj gluhi dijaki pogosto težko usvajajo govorni jezik in imajo omejen besedni zaklad (opara in košir, 2005, str. 25). Naglušni dijaki z zmerno izgubo sluha (41–60 db) potrebujejo slušne pripomočke, medtem ko tisti s težjo izgubo (61–90 db) pogosto preidejo na szj zaradi popačenega zaznavanja glasov (marinč idr., 2015, Str. 12). Brez tolmača ali učiteljevega znanja szj se učni proces ustavi, kar ogroža avtoriteto in varnost. Varno okolje zato zahteva razumevanje teh razlik in uporabo vizualnih pripomočkov ter jasne komunikacije.

3 Metoda aktivnega vključevanja dijakov

Razvil sem pristop, kjer dijaki prevzamejo vlogo učiteljev in me učijo szj, povezanega z učno snovjo (npr. "Minerali so pomembni za telo"). Metoda ima tri cilje:

1. Utrjevanje znanja prek ponavljanja v szj.

2. Krepitev samozvesti dijakov z aktivno vlogo.
3. Gradnja zaupanja in avtoritete učitelja skozi sodelovanje. Pristop je nastal iz potrebe po komunikaciji ob pomanjkanju tolmačev, ki so na zgolj pogosto na voljo le za polovico ur. Vsako uro dijaki predstavijo približno pet vnaprej pripravljenih stavkov, ki se navezujejo na predmet, kar omogoča obojestransko učenje. To je skladno z gogalovo idejo pedagoškega erosa, ki poudarja etičen odnos kot temelj avtoritete (kroflič, 2000, str. 62).

4 Evalvacija metode

4.1 Učinkovitost pri utrjevanju znanja

Metoda je pokazala visoko učinkovitost pri dijakih srednje poklicnih programov, kot je slaščičarstvo. Ponavljanje strokovnih izrazov v szj je izboljšalo pomnjenje, kar se je odrazilo v dobesednih odgovorih na preverjanjih znanja. Urh (1997, str. 53) Poudarja, da neposredna uporaba szj poveča razumevanje pri gluhih, saj je informacija podana v njihovem primarnem jeziku. Vendar je pri dijakih nižjih poklicnih programov, kjer je bralno razumevanje šibkejšo, uspeh omejen. Ti dijaki so težko sledili kompleksnejšim frazam, saj je njihova kretanja enostavnejša in manj strukturirana (marinč idr., 2015, Str. 14). To nakazuje potrebo po poenostavitvi vsebin ali alternativnih metodah, kot je uporaba slik.

4.2 Vpliv na samozvest dijakov

Aktivna vloga je krepila samopodobo dijakov, saj so se počutili kompetentne v vodenju učenja. Sproščeno vzdušje ob popravljanju svojih kretanj je spodbudilo povezanost in občutek pripadnosti. Opara in košir (2005, str. 30) Poudarjata, da varnost izhaja iz medsebojnega spoštovanja, kar se je tukaj potrdilo. Dijaki so uživali v vlogi učiteljev, kar je izboljšalo njihovo samozvest in socialno interakcijo. Vendar je učinkovitost odvisna od časa izvedbe – v poznih urah, ko so dijaki utrujeni, je motivacija upadla, kar kaže na pomen urnika pri načrtovanju. Primerjava z običajnim poukom kaže, da pasivna vloga dijakov manj prispeva k samozvesti.

4.3 Gradnja avtoritete in zaupanja

Sodelovanje je omogočilo moje sprejetje v skupnost gluhih dijakov, saj so začutili moj interes za njihov jezik in kulturo. Gogala (2005, str. 45) Navaja, da avtoriteta raste iz etičnega odnosa, kar se je potrdilo, ko sem izgubo avtoritete zaradi neznanja szj nadomestil z osebnim pristopom. V primerjavi z uporabo pisne komunikacije prek programa word, ki je dijake utrudila in ni omogočila interakcije, je ta pristop ustvaril varnejše okolje. Urh (1997, str. 54) Dodaja, da gluhi dijaki lažje zaupajo učiteljem, ki razumejo njihov jezik, kar potrjuje pomen učenja szj. Metoda je tako zgradila most med mano in dijaki, ki presega zgolj formalno avtoriteto.

4.4 Raznolikost potreb in vloga šolske skupnosti

Zgln se sooča z naraščajočim številom dijakov z avtizmom in čustveno-vedenjskimi motnjami, kar spreminja dinamiko poučevanja. Normativi (10 dijakov na oddelek) ne upoštevajo raznolikosti potreb (pravilnik, člen 44), kar otežuje ustvarjanje varnega okolja. Avtistični dijaki, ki imajo težave s socialno interakcijo in fleksibilnostjo mišljenja (žagar, 2012, str. 20), Zahtevajo drugačne prilagoditve, kot so tiho okolje ali individualna navodila. Metoda aktivnega vključevanja je pri njih manj učinkovita, saj socialna vloga učitelja zanje ni naravna. Hkrati pomanjkanje tolmačev povečuje odvisnost od učiteljeve prilagodljivosti. Podpora svetovalne službe je ključna, a pogosto usmerjena v enostranske pristope, ki ne naslavlajo vseh vidikov dijakovih potreb, kot je vpliv družbenih omrežij na identiteto (mandolesi idr., 2018, Str. 35). Celosten pristop zahteva sodelovanje učiteljev, svetovalcev in vodstva šole, ki skupaj zagotavljajo psihofizično zdravje dijakov.

4. 5 Primerjava z drugimi pristopi

V primerjavi z delom gluhih učiteljev, ki imajo naravno prednost v komunikaciji z gluhi dijak, moj pristop zahteva več časa za vzpostavitev zaupanja. Gluhi učitelji lažje preverjajo razumevanje in gradijo identifikacijo z dijaki (urh, 1997, str. 52), Medtem ko slišči učitelj

brez szj tvega izgubo avtoritete. Vendar moj pristop prinaša edinstveno prednost: dijaki postanejo soustvarjalci učnega procesa, kar krepi njihovo samostojnost. Uporaba pisnih pripomočkov, kot je word, se je izkazala za manj učinkovito, saj gluhe dijakke branje utruja in ne spodbuja interakcije (opara in košir, 2005, str. 28). To nakazuje, da je varno okolje odvisno od neposrednega stika, ne le tehničnih rešitev.

Zaključek

Ustvarjanje varnega učnega okolja za gluhe in naglušne dijakke na zavodu za gluhe in naglušne ljubljana (zgnl) zahteva prilagodljive metode, ki upoštevajo jezikovne in razvojne posebnosti. Evalvacija metode aktivnega vključevanja, pri kateri dijaki učijo slovenski znakovni jezik (szj) v povezavi z učno snovjo, kaže visoko učinkovitost pri utrjevanju znanja in krepitevi samozavednosti v srednje poklicnih programih. Vendar je pri nižjih programih, kjer je bralno razumevanje šibkejšo, uspeh omejen, kar poudarja potrebo po diferenciranih pristopih, kot so enostavnejše vsebine ali vizualni pripomočki. Empatija in osebni pristop sta ključna – moje sprejetje v skupnost gluhih dijakov je pokazalo, da varnost temelji na čustveni povezanosti, ne le fizičnih prilagoditvah (gogala, 2005, str. 45). Raznolikost potreb, kot so avtizem in čustveno-vedenjske motnje, ter pomanjkanje uravnotežene podpore šolske skupnosti dodatno otežujeta proces. Svetovalne službe bi morale ponuditi širše pristope, ki spodbujajo dolgoročno razumevanje (Mandolesi idr., 2018, str. 38). Nova spoznanja izpostavljajo, da je varno okolje dinamičen proces, dosežen z medsebojnim razumevanjem in sodelovanjem. Prihodnje raziskave bi lahko primerjale ta pristop z delom gluhih učiteljev ali razvile strategije za raznolike razrede, da bi zagotovili celostno podporo in psihofizično zdravje dijakov.

Literatura

- Gogala, S. (2005). Izbrani spisi. Ljubljana: Društvo 2000.
- Kroflič, R. (1996). Avtoriteta v vzgoji: doktorska disertacija. Ljubljana: [R. Kroflič].
- Kroflič, R. (2000). Avtoriteta in pedagoški eros – temeljna koncepta Gogalove vzgojne teorije. *Sodobna pedagogika*, 51(117), str. 56–83.
- Mandolesi, L., idr. (2018). Gender Identity in Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism Research*, 12(3), str. 30–40.
- Marinč, D., Vališer, A., Barborič, K. in Potočnik Dajčman, N. (2015). Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Opara, B. in Košir, S. (2005). Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah. Ljubljana: Centerkontura.
- Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje vzgojno-izobraževalnih programov za otroke s posebnimi potrebami. (b.d.). Pridobljeno s <http://pissr.si>.
- Urš, B. (1997). Vloga in pomen gluhih učiteljev v ljubljanskem zavodu. V: Željan, I. (ur.). *Cogito*, strokovno informativni bilten, 3, str. 52–54. Ljubljana: Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana.
- Žagar, D. (2012). Drugačni učenci. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

GIBALNE IGRE PRI URAH ANGLEŠČINE

Povzetek: Ljudje se danes soočamo s številnimi spremembami tako gospodarskega kot družbenega okolja, zato je pomembno da smo nanje dobro pripravljeni. V procesu učenja učitelji nemalokrat prevzemamo ključno vlogo, da jih opolnomočimo za nadaljnje življenje in sama kot učiteljica se tega še kako zavedam. Tudi učenci vse bolj občutijo obstoječe spremembe. Pri pouku so pogosto nemirni, želijo si biti slišani, hkrati pa jim je potrebno približati znanje kot pomembno vrednoto, če želijo postati uspešni in odgovorni odrasli. V prispevku bom predstavila različne igre, s pomočjo katerih so učenci pri urah angleščine v 4. in 5. razredu mnogo bolj motivirani za učenje in radi prihajajo k uram. Med igranjem iger morajo biti pozorni in so čas aktivni, hkrati pa se urijo v medsebojnem povezovanju, strpnosti in upoštevanju pravil.

Ključne besede: gibanje, igra, kakovost, pomnjenje, psihofizična aktivnost.

MOVEMENT-BASED GAMES IN ENGLISH LANGUAGE LESSONS

Abstract: In today's rapidly changing economic and social landscape, it is essential that individuals are well-equipped to navigate the challenges they face in their every day life. Within the educational process, teachers frequently assume a pivotal role in empowering pupils for their future lives – a responsibility I am acutely aware of in my own teaching practice. Pupils are increasingly affected by these societal shifts, often displaying restlessness in class and a strong desire to be heard. At the same time, it is crucial to present knowledge as a core value if we are to support the development of successful and responsible adults. In this paper, I will present a variety of movement-based games which have proven to significantly increase pupil motivation in English lessons. These activities encourage active participation and sustained focus, while simultaneously fostering social interaction, tolerance, and respect for rules. The integration of physical movement enhances pupils' engagement and supports long-term retention of new language.

Keywords: movement, game, quality, memorisation, psychophysical activity.

Uvod

Kot učiteljica že vrsto let opažam, da so učenci pri pouku manj zbrani in da težko vzdržujejo pozornost, zato se mi zdi izrednega pomena, da v sodobni pedagoški prostor vnašam gibanje pri urah pouka, ne glede na starost učencev. Učitelji se moramo zavedati, da je gibanje pomembno orodje za učenje in celostni razvoj posameznikov. O pomenu gibanja in vpliva na pozornost ter učno uspešnost učencev razmišljajo številni avtorji, katerih raziskave kažejo, da telesna aktivnost spodbuja nevroplastičnost, izboljšuje prekrvavitev možganov in spodbuja sproščanje nevrotransmiterjev, kot sta dopamin in serotonin, ki sta povezana z večjo motivacijo, zbranostjo in čustvenim ravnovesjem (Ratey, 2008; Donnelly et al., 2016). Redna vključenost gibanja v učni proces izboljša sposobnost koncentracije in dolgotrajnega pomnjenja, hkrati pa zmanjšuje nemirnost in spodbuja bolj pozitiven odnos do učenja (Jensen, 2005). Še posebej učinkovita je integracija kratkih, strukturiranih gibalnih dejavnosti v pouk, saj dokazano povečujejo kognitivno fleksibilnost in spodbudijo večkanalno obdelavo informacij (Kauts & Sharma, 2009). Temu pritrjuje Prgič (2023), ki govori o pomenu gibalnih in telesnih izkušenj, ki jih učenci pridobivajo znotraj učilnice. Meni, da uvedba gibalne dejavnosti zagotovo vpliva na učinkovitost pouka in posledično na učenje otrok. Poudarja, da redno gibanje otrok aktivira obe možganski polovici, izboljša spomin in za učence predstavlja enega najboljših načinov pridobivanja informacij. Sama s tem zavedanjem skušam vsakodnevno v ure pouka angleščine vključevati različne gibalne igre, ki pomembno vplivajo ne le na aktivnost učencev in bolj kakovostno učenje, pač pa tudi na medsebojno povezovanje in učenje strpnosti.

Gibalne igre

Z uporabo gibalnih iger učitelj ustvarja učno okolje, ki je razvojno naravno in vključujoče ter upošteva potrebe vseh posameznikov. Učenci k uram radi prihajajo in se učijo, brez da bi se tega sploh zavedali. Vzdušje pri urah je bolj sproščeno, hkrati pa je učitelj tisti, ki se pri urah pojavlja v vlogi mentorja, svetovalca in usmerjevalca.

Gibalne igre so strukturirane ali nestrukturirane dejavnosti, ki združujejo gibanje z elementi

igre, pogosto pa vključujejo tudi učenje, sodelovanje in reševanje problemov. Njihov namen ni le spodbujanje telesne dejavnosti, temveč tudi celostni razvoj otroka – kognitivni, socialni, čustveni in motorični (Pangrazi & Beighle, 2019).

Pomen gibalnih iger v izobraževalnem okolju je večplasten. Raziskave potrjujejo, da vključevanje gibanja skozi igro pripomore k izboljšani pozornosti, večji motivaciji za delo in boljšemu pomnjenju učnih vsebin (Barros et al., 2009). Gibalne igre prav tako razvijajo veščine sodelovanja, upoštevanja pravil in reševanja konfliktov, kar je ključnega pomena za socialno učenje (Griss, 2013).

Gibalne igre v razredu

Igre, ki jih izvajam v razredu, so zelo preproste, pravila za izvajanje pa kratka in jasna. Pomemben element iger je, da so vanje vključeni vsi učenci. Igre so zasnovane tako, da jih zlahka vključujemo v pouk in z njimi utrjujemo besedišče različnih vsebinskih sklopov ter stavčne strukture. Na koncu igre vedno ovrednotimo potek igre. Učenci predstavijo občutja ob igranju igre in predlagajo morebitne izboljšave.

Igra 1:

Cilj: Utrjevanje vprašalnic, tvorjenje povedi

Učenci hodijo po razredu in se na znak učitelja ustavijo. Poiščejo si par in odgovarjajo na različna vprašanja, kot na primer What is your favourite animal? Igro lahko popestrimo tako, da jim eden od učencev pove žival, oni pa jo morajo čim bolje opisati.

Igra 2:

Cilj: Razumevanje obravnavanega besedišča

Učenci so razporejeni v manjše skupine. Mečejo kocko z različnimi ukazi, kot so:

- Jump and say three numbers.
- Spin and say two vegetables.
- Crawl and say four colours.

Igra 3:

Cilj: Razumevanje obravnavanega besedišča

Učitelj v angleščini podaja navodila (Touch something green), učenci stečejo po razredu in se dotaknejo predmeta, ki ustreza opisu.

Igra 4:

Cilj: Razumevanje obravnavanega besedišča in tvorba povedi

Učenci dobijo kartice in poiščejo svoj par. Ko ga najdejo, se pozdravijo s poljubnim gibom, nato pa besedi uporabijo v povedih.

Primer: Hot/cold (A penguin lives in cold places.)

Igra 5:

Cilj: Utrjevanje besedišča

Učitelj določi temo. Učenci hodijo po razredu in sošolcu povedo eno besedo povezano s to temo. Ob tem izvedejo dogovorjen gib.

Igra 6:

Cilj: Utrjevanje besedišča, tvorba povedi

Učenec pride na sredino kroga. Opisuje na primer svojo žival. Učenci skušajo ugotoviti, za katero žival gre.

Igra 7:

Učencu na hrbet pritrdimo sličico živali. Hodi po razredu in ostale učence sprašuje različna vprašanja, s pomočjo katerih skuša ugotoviti katero žival ima na hrbtu.

Namizne igre

Pripravim podlago za namizne igre na določeno temo. Učenci morajo na nekaterih poljih izvesti različne gibalne naloge.

Zaključek

Šola je prostor, v katerem učenci preživijo večji del dneva. Tako učitelji kot učenci pomembno vplivamo in soustvarjamo klimo, ki vlada v šoli in razredu. Dober učitelj ve, da je za učinkovito učenje potrebno vključevanje celega telesa. Sama menim, da s tem, ko za učence

ustvarimo učno okolje, v katerem imajo možnost, da se gibajo, izražajo svoja mnenja in so sproščeni, slišani, predvsem pa radovedni in željni učenja, izpolnjujemo svoje poslanstvo.

Literatura

- Barros, R. M. et al. (2009). School Recess and Group Classroom Behavior. *Pediatrics*.
- Donnelly, J. E. et al. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Griss, S. (2013). The Power of Movement in Teaching and Learning. *Edutopia*.
- Jensen, E. (2005). *Teaching with the Brain in Mind*. ASCD.
- Kauts, A. & Sharma, N. (2009). Effect of Yoga on Academic Performance in Relation to Stress. *International Journal of Yoga*.
- Prgić, J. (2023). Nevroznanost in NLP za učitelje in starše: Odklenjeni možgani – Več kot 100 praktičnih strategij in iger. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Human Kinetics.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Little, Brown and Company.

ŽIVLJENJE V NARAVI POVEZUJE

Povzetek: Dijaki 2. letnika Gimnazije Kranj se v okviru obveznih izbirnih vsebin že več kot 20 let udeležujejo naravoslovno-raziskovalnega tabora v Prekmurju. Po priporočilu profesorjev se večina dijakov odloči tabor preživeti brez mobilnega telefona, kar jim omogoča pristnejše doživljanje vseh tabornih aktivnosti. Ker so dijaki na taboru ves teden intenzivno skupaj, brez možnosti umika v virtualni svet, je to idealna priložnost za poglobljanje medsebojnih odnosov. Brez motečih dejavnikov dijaki pristneje doživljajo odnose s sošolci in športne ter učne aktivnosti. Profesorji skušamo časovno in vsebinsko kombinirati sproščeno dijaško ukvarjanje s športom in z družabnimi igrami, na drugi strani pa v tabor vključiti čim več praktičnega prikaza učne snovi. S tem pristopom dijakom omogočamo poglobljeno razumevanje naravoslovnih konceptov in hkrati spodbujamo njihov celostni razvoj.

Ključne besede: medosebni odnosi, teorija s prakso, elektronski odklop, športne in učne aktivnosti, razredno povezovanje, celostni razvoj

LIFE IN NATURE BONDS US

Abstract: Gimnazija Kranj has been organising a natural science and research camp in Prekmurje as an integral component of the second-year curriculum for over two decades. Upon recommendation from their teachers, most students opt to spend the camp without mobile phones — a decision that enhances the authenticity of their experience. By spending the entire week together without the option of retreating into the virtual world, students are presented with an ideal opportunity to foster deeper relationships. Being free from digital distractions enables them to engage in more meaningful social interactions with their classmates, particularly during shared sports and learning activities. On the one hand, teachers carefully balance the schedule and content of the camp programme, combining leisure, physical activities, and board games; on the other hand, they incorporate as much practical application of previously studied theoretical content as possible. This dual approach not only deepens students' comprehension of scientific concepts but also contributes to their holistic development.

Keywords: interpersonal relations, theory with practice, electronic disconnection, sports and learning activities, class integration, holistic development

Uvod

Dijaki 2. Letnika gimnazije kranj se že več kot 20 let udeležujejo petdnevnega naravoslovno-raziskovalnega tabora v prekmurju. Tabor, ki je del obveznih izbirnih vsebin, je zasnovan tako, da dijakom omogoča poglobljeno spoznavanje narave, ki jih obkroža, in utrjevanje medosebnih odnosov brez motečih dejavnikov, ki jih največkrat predstavljajo mobilni telefoni. Naravoslovno-raziskovalni tabor je priložnost za dijake, da se povežejo med seboj, pridobijo nova znanja in izkušnje ter se naučijo čuječnosti in razumevanja svojih notranjih občutij. Zaznavanje, da učitelj v razredu spodbuja socialno primerjanje načeloma negativno deluje na motivacijo učencev, kar še posebej velja za obdobje mladostništva, ko se samozavedanje učencev še razširi (Košir 2013, str. 114). Pri učenju in aktivnostih v naravi lažje motiviramo dijake in pouk prilagodimo njihovim sposobnostim ter močnejšim interesnim področjem.

Cilji tabora

V sodelovanju z organizatorji tabora in ekipo gimnazijskih profesorjev smo pred 1. Taborom določili glavne cilje. Kot najpomembnejši cilj smo določili dijaško povezanost brez tehnologije. Kljub temu, da ima danes skoraj vsak dijak mobilni telefon, se večina dijakov odloči tabor preživeti brez uporabe le-tega, kar jim omogoča pristnejše doživljanje medosebnih odnosov in aktivnosti. Z dlje časa trajajočim bivanjem v pretežno naravnem okolju ter z ustreznimi naravoslovnimi vzgojno-izobraževalnimi vsebinami, ki se navezujejo na konkretno okolje in konkretne življenjske okoliščine, poglobljamo stik z naravo in z doživljanjem le-te oblikujemo čustven in spoštljiv odnos do nje ter zavest o njeni estetski, kulturni in bivanjski vrednosti. Oblikujemo zavest, da je narava nenadomestljiva in nezamenljiva vrednota. Dijake navajamo na takšno življenje in vedenje v naravi, ki sta okolju prijazna (Kristan 1998, str. 35). Profesorji dijake spodbujajo k čuječnosti, kar pomeni, da se zavedajo svojih notranjih občutij in jih razumejo.

Za drugi najpomembnejši cilj smo izbrali kvalitetno izvedene aktivnosti na taboru. Profesorji vsako leto pripravimo pester preplet aktivnosti, ki vključujejo spoznavanje prekmurja, medrazredne športne turnirje, stalno druženje med sošolci in učenje na praktičnih primerih. Dijaki se udeležujejo različnih delavnic, ki jim omogočajo pridobivanje novih znanj in veščin. Intenzivno druženje brez možnosti umika v virtualni svet je idealna priložnost za poglobljanje medsebojnih odnosov. Dijaki se učijo prepoznavati svoja občutja in jih razumeti, kar je pomembno tako v tekmovalnih športnih aktivnostih kot pri razumevanju učne snovi. Kot zadnji temeljni cilj smo izbrali čuječnost. Profesorji dijake seznanjamo s čuječnostjo in jim pomagamo pri razumevanju teorije skozi praktične prikaze. Učiteljeva prevelika zahtevnost, pričakovanja in ambicioznost ne smejo vplivati na preveliko obremenjenost dijakov s z raziskovalnim delom. Kljub vsej svoji pomembnosti mora ta dejavnost ohraniti svojo vedrino in sproščujoč vpliv na dijake (Kordiš 1992, str. 35). Pridobivanje nekaterih znanj in spretnosti je tudi pomemben vzgojno-izobraževalni smoter šole v naravi ali tabora. Gre seveda predvsem za tista znanja in spretnosti, ki jih težko ali skoraj nemogoče vključimo v reden pouk. Marsikateri dijak, ki se pri delu v razredu ne more uveljaviti, ima v šoli v naravi dovolj priložnosti, da se uveljavi na drugačen način. Spretni pedagogi poskušajo načrtno poskrbeti za to. Tako učenec poteši svojo potrebo po uveljavljanju, kar lahko pomembno vpliva na njegovo oblikovanje pozitivne samopodobe. Učitelji, ki imajo s šolo v naravi veliko izkušenj, ugotavljajo, da neprilagodljivi učenci v šoli v naravi največkrat niso več problematični, zlasti če jim učitelj da pobudo in najde priložnost, da se izkažejo na pozitiven način. Takšnih priložnosti pa je v šoli v naravi kar precej (Kristan 1998, str. 38 – 40).

Načrtovanje

Za uspešno izvedbo tabora so ključni pogoji, s katerimi lahko zagotovimo, da bo tabor uspešen in bo dijakom omogočil pridobivanje novih znanj, veščin ter poglobljeno druženje ter osebni razvoj. Glavni pogoji za izvedbo tabora so dober vodja tabora in njegova usklajena ter strokovna ekipa organizatorjev, podrobno načrtovanje tabora s strani organizatorske ekipe in gimnazije ter natančna izpeljava vzgojno-izobraževalnega ter tehničnega dela tabora. Kot najzgodnejši pogoj za izvedbo tabora mora biti izpolnjeno kvalitetno načrtovanje tabora. S prvimi aktivnostmi priprave tabora moramo začeti vsaj pol leta pred izvedbo. Izbira primerne lokacije je temelj za uspešno izvedbo dogodka. Lokacija mora omogočati izvedbo načrtovanih aktivnosti in biti varna za vse udeležence. Ožja organizatorska ekipa postopoma vključuje tudi druge sodelavce. Pomembno je, da se v začetni fazi načrtovanja natančno določijo naloge posameznikov. Skozi celoten proces priprave tabora je pomembno voditi zapisnike aktivnosti. To omogoča, da posamezniki lažje sledijo svojim nalogam in zagotavlja preglednost celotnega procesa. Program tabora mora biti dobro zasnovan in prilagojen potrebam dijakov. Vključevati mora raznolike aktivnosti, ki spodbujajo učenje, druženje in osebni razvoj. Organizacija in načrtovanje tabora zahtevata sodelovanje usklajene ekipe strokovnjakov. Vsak član ekipe mora imeti jasno določene naloge in odgovornosti, kar omogoča učinkovito izvedbo tabora. Vodja tabora ima povezovalno vlogo med člani organizatorske ekipe, poskrbeti pa mora tudi za načrtovanje tabora, ki je razdeljeno na vzgojno-izobraževalni in tehnični del. Vzgojno-izobraževalni del vključuje pripravo učnih vsebin in aktivnosti, za katere poskrbijo profesorji posameznih predmetov. Za tehnični del priprave vse logistike, infrastrukture in namestitve pa poskrbi vodja tabora s svojo organizatorsko ekipo.

Praktične delavnice učenja v naravi

Delo z dijaki, ki temelji na učenju v naravi, je za učitelja hkrati priložnost in izziv. Učenje v naravi ponuja nove razsežnosti vzgojno-izobraževalnega procesa, saj imajo dijaki možnost razvijati svoje sposobnosti v neposrednem stiku z naravo, hkrati pa primerjati informacije iz narave s svojimi doživetji. Učenje v naravi poteka bolj sproščeno, v medsebojnem zaupanju in prijateljstvu, zato ima učitelj možnost, da spozna dijake v drugačnih dimenzijah kot v šolskem okolju. Vsem udeležencem ponuja dobre pogoje za raziskovalni problemski pouk, pri čemer vsebine, metode in oblike dela čim bolj prilagajamo zanimanjem in sposobnostim

učencem. Za vodenje razreda v naravi je treba imeti tudi znanje za delo z ljudmi, ki si ga v velikimi meri pridobimo z izkušnjami. Prav učenje v naravi je priložnost in možnost za pridobivanje tovrstnih izkušenj (Jontes 2014, str. 51 - 52). Kot vodja tabora sem v sodelovanju s profesorji, ki se tabora udeležujejo naredil vsebinsko zasnovo delavnic pri posameznem učnem predmetu. V tabor smo se odločili vključiti učne vsebine s področja geografije, biologije, kemije in športne vzgoje.

Geografija

Za okvirno poznavanje okolja v katerem je organiziran tabor, je nujno potrebno, da se dijaki odpravijo na vsaj dve poldnevni ekskurziji po Prekmurju. Za optimalno izvedbo ekskurzije po Prekmurje potrebujemo dva avtobusa, ki sta vodena s strani profesorjev geografije. Glavni geografski cilji na ekskurziji so vzpon dijakov na Tromejo in razumevanje spreminjanje meje slovenskega ozemlja skozi zgodovino, preučevanje reke Mure in njenih vplivov na življenje in obisk največjega gradu v Sloveniji, gradu Grad.

Kemija

Kemijska delavnica je sestavljena iz dveh delov pod vodstvom dveh profesorjev mentorjev. V prvem delu dijaki spoznavajo kamnine in minerale. Dijaki so se v prvem letniku učili o zgradbi trdnih snovi. Nadgradnja njihovega znanja je osnova kristalografije in praktično sestavljanje modelov različnih kristalov. Drugi del delavnice je sestavljen iz analize voda, kjer najprej pogledajo glavne onesnaževalce voda (kmetijstvo - pesticidi, tovarne - kisel dež, promet in industrija - težke kovine). Dijaki nato naberejo vzorce različnih voda. S preprostimi analiznimi tehnikami kot so merjenje pH, določanje trdote vode in vsebnosti različnih ionov ter določanje suhe snovi, nato določijo onesnaženost voda in prisotnost ionov.

Biologija

Glavna cilja bioloških delavnic sta spoznavanje metod terenskega biološkega dela in natančno opazovanje živih organizmov v naravnem okolju. Dijaki se na začetku delavnic razdelijo v tri skupine, od katerih vsaka preučuje posamezno tematsko postajo, in sicer spoznavanje ekosistema potoka, ekosistema gozda in ekosistema travnika. Po končani enourni obravnavi vsakega ekosistema se skupine zamenjajo, tako da celotna delavnica obsega triurno delo dijakov pod vodstvom treh profesorjev. Pri vsakem ekosistemu dijaki prejmejo delovne liste, s pomočjo katerih ob koncu delavnic izdelajo biološko poročilo.

Športna vzgoja

Pri izvedbi športnih turnirjih smo si zastavili več ciljev, in sicer, da znajo dijaki znajo postaviti igrišči za badminton in za odbojko, se naučijo pravila igre badmintona in se udeležijo turnirja v badmintonu v kategoriji posamezniki in v dvojicah ter meddrazrednega turnirja v odbojki. Dijaki morajo sami sestaviti lesene gole za nogomet ter poskrbeti za organizacijo in sojenje na nogometnem turnirju. Ob vseh športnih aktivnostih morajo dijaki skrbeti še za to, da se noben del športne opreme ne izgubi.

Analiza izvedenih aktivnosti

Po koncu tabora je obvezno pridobiti mnenje dijakov o kvaliteti tabora, da lahko organizatorji v prihodnjih letih izboljšamo izvedbo. Vsako leto po taboru izvedemo anketo med udeleženci, kjer dijaki ocenjujejo lokacijo tabora, celotno organizacijo tabora (družabne igre, možnost učenja, količina prostega časa in možnost za športne aktivnosti), hrano (kakovost in velikost obrokov ter pogostost prehranjevanja), kakovost izvedenih aktivnosti in podajajo mnenje o vlogi in dejavnosti profesorjev na taboru. Dijake spodbujamo, da svoje ocene utemeljijo in podajo pozitivne ali negativne kritike ter možnosti za izboljšave. Po več izvedenih taborih in analizah smo večino aktivnosti optimizirali do te mere, da je negativnih kritik s strani dijakov vse manj. Danes lahko rečemo, da smo, tudi s pomočjo povratnih mnenj dijakov, kvaliteto tabora dvignili na zavirljivo visoko raven. Drugi del analize tabora je izveden v obliki neformalnih pogovorov s profesorji geografije, športne vzgoje, kemije, biologije in z drugimi profesorji, ki so se tabora udeležili kot voditelji delavnic ali spremljevalci. O obeh analizah naredimo zapisnike in poudarimo predloge za morebitne izboljšave v naslednjih izvedbah tabora. Na podlagi izpolnjenih anket in mnenj profesorjev, poleg že obstoječih ciljev,

dobimo smernice in želje za oblikovanje dodatnih novih ciljev naravoslovno-raziskovalnega tabora.

Zaključek

Vsaakega zahtevnega projekta, kar organizacija naravoslovno-raziskovalnega tabora vsekakor je, se je potrebno lotiti zelo skrbno. S kvalitetnim načrtovanjem opravimo vsaj polovico dela. Okrog sebe moramo zbrati kvalitetno in zaupanja vredno ekipo organizatorjev ter profesorjev in uspeh bo težko izostal. Aktivnosti v naravi so, četudi gre za nekoliko prilagojeno obliko pouka, za dijake zabavnejše, pri delu so bolj zbrani in lažje razumejo obravnavano učno snov. Vsak razred dijakov na taboru v naravi deluje enotneje kot v šolskih prostorih, saj ni elektronskih motenj, ki so v šolah nekaj vsakdanjega. Odnosi in pogovori so pristnejši in tudi s pomočjo podobnih projektov se stkejo še močnejše prijateljske vezi, kar pozitivno vpliva na razvoj socialnih veščin vseh udeležencev. Življenje v naravi vsekakor povezuje udeležence, zato bomo na gimnaziji kranj stremeli k temu, da bomo s taborom in podobnimi aktivnostmi v naravi vsekakor nadaljevali.

Literatura

- Jontes, m. (2014). Učenje v naravi – priložnost in izziv za učiteljevo ustvarjalno delo z učenci. V: razredni pouk. Ljubljana, zavod rs za šolstvo
- Kordiš, t. In drugi (1992). Načrtovanje, priprava in izvedba dejavnosti z raziskovalnim pristopom. V: didaktične pobude za naravoslovje v šoli. Ljubljana, državna založba slovenije
- Košir, k. (2013). Socialni odnosi v šoli. Maribor, subkulturni azil
- Kristan, s. (1998). Šola v naravi. Radovljica, didakta

NARAVA KOT UČILNICA: PREDNOSTI POUKA NA PROSTEM ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV

Povzetek: Otroci se najraje igrajo zunaj. Ko se igrajo se nevede tudi učijo. Za otroka je gozd prostor kjer pridobiva izkušnje, kraj za doživljanja, kraj za učenje. V gozdu se razbremenijo misli, rojevajo se nove ideje. Gozd daje občutek svobode, omogoča pristne in realne izkušnje, otroci v njem z lahkoto najdejo prijatelje, se ne prepirajo, ampak sodelujejo, v gozdu preizkušajo lastne meje. Teren je razgiban in nepredvidljiv, zato učenci premagujejo naravne ovire, kot so vzponi, koraki, skale ali korenine, kar spodbuja ravnotežje, koordinacijo in telesno moč. S tem krepijo vzdržljivost, gibčnost ter zavedanje telesa v prostoru. Pot jih spodbuja k opazovanju narave, medsebojni pomoči in aktivnemu vključevanju v gibanje kot del vsakdanjega življenja. Ker je v prvem razredu organizacijsko najlažje izpeljati pouk v naravi, ker v razredu poučujeva dve, to prednost s pridom izkoriščam. Za zdrav življenjski slog pa sta pomembni tudi zdrava prehrana in zadostna hidracija.

Ključne besede: gozd, gibanje, gibalni odmor, prehrana, hidracija.

NATURE AS A CLASSROOM: THE BENEFITS OF OUTDOOR LEARNING FOR STUDENTS' PSYCHOPHYSICAL HEALTH

Abstract: Children enjoy playing outside the most. While playing, they are also unknowingly learning. For a child, the forest is a place to gain experiences, a space for discovery, and a setting for learning. In the forest, their minds are relieved, and new ideas are born. The forest provides a sense of freedom and offers authentic and real experiences. Children easily find friends there, they don't argue but cooperate, and they test their own limits. The terrain is varied and unpredictable, so students overcome natural obstacles such as inclines, steps, rocks, or roots, which promotes balance, coordination, and physical strength. Through this, they build endurance, flexibility, and spatial body awareness. The path encourages them to observe nature, help each other, and actively engage in movement as a part of everyday life. Since teaching outdoors is organizationally easiest in the first grade—because two of us teach in the classroom—I make the most of this advantage. A healthy lifestyle also depends on healthy nutrition and adequate hydration.

Keywords: forest, exercise, exercise break, nutrition, hydration.

Uvod

Psihofizično zdravje otrok pomeni celostno zdravje, ki vključuje tako duševno kot telesno dobrobit otroka. Gre za ravnovesje med telesnim razvojem, čustvenim stanjem, socialnimi odnosi in sposobnostjo soočanja z izzivi.

Le malo se govori in piše o najbolj stresnem »poklicu«, o rizičnem poklicu otroka – šolarja. Stresi, ki jih otrok doživlja med šolanjem in način, kako se nanje odziva, odločilno vplivajo na razvoj otrokove osebnosti, na razvoj njegovih bodočih bolezni in na njegovo vključevanje v družbo v prihodnosti (Institut za varovanje zdravja Republike Slovenije 1996, str. 11). Kakšna pa je zdrava šola? Je dobra, varna in vesela šola. V zdravi šoli se preprečuje in zdravi stresne pojave. Čas, ki ga učenci preživijo v šoli, predvsem pa dožemanje šole in izkušnje z njo, pomembno vplivajo na njihovo samopodobo, sprejemanje sebe, vedenje v zvezi z zdravjem in odnos do življenja (Jeriček, 2006, str.95). Za dobro psihofizično zdravje je ključno spodbudno okolje, zahteva celostni pristop ki otroku omogoča varnost, ljubezen, podporo in zdrave življenjske navade. V prvem razredu je ključno, da promocija psihofizičnega zdravja poteka na igriv in naraven način, saj se otroci še vedno učijo skozi igro in izkušnje. Pri gozdnem projektu ne samo da razvijam atraktivne učne metode, pač pa želim, da je šolsko leto bolj zdravo, z več gibanja. Otroci ob tem razvijajo pozornost, koncentracijo, ustvarjalnost.

1 Gozdni dan

Zakaj pouk na prostem? Ker omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo, izboljša fizično in mentalno zdravje učencev, poveča motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti, izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine, itd.), poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje, manj je poškodb, izboljša učne dosežke, omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje, itd.), spodbuja individualne učne

metode, poveča skrb in odgovornost za okolje. Zanimivo je opazovati, kako učenci rešujejo zadane naloge in se spoprijemajo s problemi. Zaradi številnih dobro opravljenih izzivov so dobrovoljni. Gibanje mora biti del vsakdana ker prinaša ogromno koristi – ne samo za telo, ampak tudi za um. Gibanje povečuje pretok krvi v možgane, kar izboljša koncentracijo, spomin in sposobnost reševanja problemov, zato Gozdni dan izvajam enkrat tedensko, ob vsakem vremenu. Naš Gozdni dan se začne, ko zapustimo mestne poti in se podamo v dolg in strm klanec. Sprva, ko še ni bilo popolnega zaupanja v učence, smo poti premagovali skupaj. Zdaj pa so si s svojim trdom in odgovornostjo prislužili možnost, da tečejo do naslednje postaje samostojno. Pot je razdeljena na več postaj, ki jih učenci že poznajo. Vsaka postaja prinaša novo nalogo, med katerimi so tudi gibalne naloge, ki spodbujajo celostni razvoj. Učenci upoštevajo pravila poti in navodila za vsako nalogo ter s tem razvijajo samostojnost, odgovornost in sodelovanje. Sledi dodatno ogrevanje, pri katerem uporabljamo naravni material ki ga ponuja gozd, rutke ali trakovi iz blaga. Pogosto za ogrevanje izberemo učenca, ki prevzame vlogo vodje. Nemalokrat opazimo, da prav ta odgovornost otroka dodatno motivira in ga spodbudi k aktivnemu sodelovanju. Učenci, ki so sprva izstopali na različne načine, so se sčasoma začeli prilagajati skupini ter usklajevati svoje ravnanje z večino.

V neposredni bližini vadbišča smo odkrili učilnico na prostem – skupino hlodov, ki ponujajo odlično priložnost za urjenje plezanja, hoje po neravnih površinah ter premagovanje strahu pred višino. Pot nas nato vodi do tretje postaje, kjer se prične trim steza. Običajno tukaj izvedemo prvo vajo, pri čemer je dodatno gibanje ne le dovoljeno, temveč tudi zaželeno. Učenci v gozdu naravno in spontano poiščejo več priložnosti za gibanje kot v učilnici, kar prispeva k njihovi telesni dejavnosti in razvijanju motoričnih sposobnosti. Po gibanju v naravi sledi pouk po dnevnem urniku. Ugotavljam, da so učenci pri takšni obliki poučevanja bolj motivirani in z veseljem sodelujejo, saj jim mirno naravno okolje omogoča lažjo koncentracijo in spodbuja vedoželjnost. Gozd v njih prebujata radovednost, kar vodi v še večjo motivacijo za učenje in raziskovanje. Podamo se naprej proti četrti postaji. Učenci po poti dobijo različne naloge, ki jih predstavijo na četrti postaji. V nasprotju z učilnico ne prihaja do preprirov ampak se je počasi razvil sodelovalen odnos. K temu je pripomoglo tudi dejstvo, da v gozdu ni klasičnih igrač ali elektronskih naprav. Razvila se je igra, ki je postala vitalen in pomemben del učenja. Uporaba naravnih materialov sproža nove miselne vzorce in naenkrat je tudi konvergentno razmišljanje postalo ustvarjalno. Vsaka vrsta naravnega materiala učencem ponudi novo informacijo. Zanimivo je opazovati, kako učenci rešujejo zadane naloge in se spoprijemajo s problemi. Zaradi številnih dobro opravljenih izzivov so dobrovoljni. Po poti do klopice, kjer pomalicamo, učenci izvajajo vaje trim steze. Ugotavljam, da so učenci postali umirjeni, bistveno bolj spretni, vaje opravijo pravilneje, z več ponovitvami. Gozd pa je naš naravni učni prostor in kraj, kjer se lahko tudi umirimo, sprostimo in začutimo sebe. Občasno se odpravimo v gozd z namenom, da prisluhnemo naravi in svojim občutkom. Učence vodim v preproste vaje čuječnosti – poslušajo zvoke gozda, opazujejo premike listja, začutijo tla pod seboj, zaprejo oči in globoko zadihajo. Spoznavamo, da ni vedno treba govoriti ali se gibati – včasih je dovolj, da samo smo. V tišini in naravi se učenci lažje umirijo, sprostijo napetosti in se povežejo s sabo in okolico.

2 Dan v učilnici

V dneh, ko smo v učilnici, za zadostno gibanje poskrbim z gibalnimi odmori. Kratek gibalni odmor učencem pomaga, da se vrnejo k učenju s svežo energijo, je gorivo za možgane. Pri daljšem sedenju otrokova pozornost upade. Ko presodim, da učenci ne zmorejo več, pouk prekinem. Prezračimo učilnico, učenci zaplešejo najljubši ples, izžrebajo tri gibalne vaje, ki jih nato vsi naredimo, tudi jaz, saj je učitelj pomemben vzor.

2.1 Delo po postajah

Delo po postajah je del našega vsakdana. Učenci se samostojno ali v parih premikajo med vnaprej pripravljenimi delovnimi mesti, ki so lahko kjerkoli v učilnici – za mizo, na tleh, v kotičku ali celo pod mizo. Pomembno je, da na vsaki postaji delajo tiho, spoštujejo prostor drugih in se osredotočijo na nalogo. Vsaka postaja prinaša drugačno vsebino, pomembno je

naredijo premike. Učenci vedo, da ni pomembno, kje v prostoru delajo, ampak kako delajo – zbrano, v miru in spoštljivo do drugih.

2.2 Uravnotežena prehrana in hidracija

Poleg zadostnega gibanja skrbim tudi za uravnoteženo prehrano in zadosten vnos tekočine. Spodbujam k uživanju zelenjave, ki jim je na voljo pri kosilu. Kot zdrava šola imamo vsakodnevno na jedilniku tudi sadje, vendar ga učenci pogosto ne zaužijejo – bodisi zaradi sitosti bodisi zaradi vpliva vrstnikov. Da bi spodbudila uživanje sadja, ga po gibalnem odmoru ponudim narezanega v učilnici. Opazila sem, da je pri tem ključno, da učenci aktivno sodelujejo pri pripravi. Iz tega razloga je nastal projekt "Zelenjavčki". V okviru projekta Zelenjavčki učenci na zabaven in poučen način spoznavajo pomen zdrave prehrane ter razvijajo spretnosti pri pripravi hrane. Vsak učenec si sam očisti, nareže in pripravi zelenjavo – s tem razvijajo fino motoriko, natančnost, samostojnost in občutek za higieno pri delu s hrano. Ko je zelenjava pripravljena, nastopi najbolj ustvarjalen del – iz različnih kosov učenci oblikujejo smešne in igrive zelenjavne krožnike: obraze, živali, domišljjske like, svoje "zelenjavčke". Vsak krožnik je unikaten in odraža otroško domišljijo. Na koncu svoje izdelke pojedjo saj vedo, da so jih pripravili sami. Velikokrat se zgodi, da učenci ob tej dejavnosti poskusijo tudi zelenjavo, ki je doma ne marajo, saj so jo sami pripravili, oblikovali in jo doživeli na prijeten način. Okus povežejo s prijetno izkušnjo in radovednostjo, kar krepi pozitiven odnos do zdrave hrane. Tako na naraven način spodbujamo pozitiven odnos do zelenjave in zdrave prehrane. Za vnos tekočine imajo učenci na voljo pitnike. Najbolj zaželena je voda. V učilnici ima vsak učenec svoj pitnik z vodo ali nesladkanim čajem. Pijejo lahko kadarkoli – med učenjem, pri odmorih ali pred odhodom na pot. Učence navajam na to, da sami začutijo, kdaj so žejni, in jih spodbujam, da redno pijejo, še posebej pred in po gibanju.

3 Skrb za duševno zdravje

Pomemben vidik skrbi za duševno zdravje je tudi socialna interakcija. Učenci veliko časa preživijo v šoli, zato ustvarjam pozitivno okolje za razvoj pozitivne interakcije skozi odnose z vrstniki in učitelji, kar vpliva na njihovo samozavest in sposobnost sodelovanja. V razredna opravila so vključeni vsi učenci, tudi tisti, ki nikoli niso v ospredju in so pogosto zaradi mirnosti in neodzivnosti spregledani. Spodbujam sodelovanje namesto tekmovanja. Verjamem, da je moč v skupnosti in da se največ naučimo drug od drugega. Zato namesto individualnih nagrad nagradim cel razred. Poudarek dajem procesu, ne le rezultatu – pomembno mi je, kako se učimo, rastemo in premagujemo izzive. Hvalim trud, vztrajnost in prizadevanje, ne le končne dosežke, saj je prav pot tista, ki oblikuje znanje, veščine, samozavest in notranjo motivacijo.

3.1 Termometer čustev

V razredu imamo Termometer čustev, na katerem učenci vsak dan ob prihodu v razred izberejo obrazek, ki predstavlja njihovo trenutno počutje. Obrazek tekom dopoldneva lahko spreminjajo, odvisno kako se počutijo. Učencem, ki izberejo negativna čustva nudim prostor za pogovor.

3.2 Pohvalni krog

Za krepitev samozvesti enkrat tedensko izvajamo Pohvalni krog. Učenci se usedejo v krog in vsak pove nekaj lepega o sošolki, sošolcu. Na ta način se učijo opazovati pozitivne lastnosti drugih in sebe.

3.3 Obvladovanje stresa

Ko pa učenec čuti, da je razdražen, ima možnost umika v vnaprej določen miren kotiček razreda, ki je namenjen obvladovanju stresa in umiritvi. Za sprostitev in razvijanje domišljije izvajam vizualizacijo. Učenci se udobno namestijo, zaprejo oči. Vodim jih skozi sprostitveno zgodbo (npr. "Predstavljaš si, da si na mirnem travniku, slišiš petje ptic...").

3.4 Učenje o čustvih in empatiji

Na naši šoli že vrsto let izvajamo projekt Korak k sončku v katerem učenci preko zgodboe Svetlane Makarovič spoznavajo pomen drugačnosti, sprejemanja in empatije. Skozi branje, pogovore in različne dejavnosti jih spodbujam k razumevanju, da je vsak od nas poseben,

drugačen in dragocen.

Zaključek

Verjamem, da imajo učenci pravico do otroštva, polnega gibanja, raziskovanja, radovednosti in notranjega miru. Trudim se ustvarjati okolje, kjer zdrav življenjski slog ni le tema v učbeniku, ampak del vsakdana – z gibanjem, zdravo prehrano, sprostitvijo in pogovori o čustvih, poučujem tudi zunaj štirih sten, saj narava pomirja, odpira čute in krepí vezi med sošolci. Menim, da vsako gibanje šteje – naj bo to sprehod, vaja za ravnotežje, igra na travniku ali voden dih v senci drevesa. Spodbujam čustveno pismenost pri čemer se učenci učijo prepoznavati in izraziti čustva, razumeti druge in razvijati sočutje ter negujem vrednote, ki krepíjo odnose – spoštovanje, potrpežljivost, sodelovanje in hvaležnost. Želim si, da zrastejo v posameznike, ki bodo znali poskrbeti zase, za druge in za naravo. Preizkušeno gozd s svojo naravno spokojnostjo na učence deluje pomirjujoče, hkrati pa spodbuja raziskovanje in gibanje. Preproste aktivnosti prispevajo k razvoju motoričnih sposobnosti in izboljšujejo koordinacijo. Star izrek pravi: »Vsak začetek je težak.« To velja tudi za odhode iz razreda v gozd. Pa vendar smo začetne težave premagali, strahove odgnali in se podali na pot. Izkazalo se je, da so učenci postali bolj motivirani, zadovoljni. Motorične spretnosti so se okrepile, izboljšala se je fizična kondicija. Izkazalo se je tudi, da se je izboljšala razredna klima. Šola je tako postala tudi zabavna, hkrati spodbuja učenje in gibanje. To še posebej velja za tiste učence, ki sicer niso navdušeni nad gibanjem, saj jih sproščeno in dinamično okolje naravno pritegne k aktivnosti. Imamo se lepo. V šolo se vrnemo blatni, zadovoljni in rdečih ličk. Naš Gozdni dan je vedno nekaj posebnega.

Literatura

Priročnik za učenje in igro v gozdu, gozdarski inštitut Slovenije, Ljubljana 2016,
Spravimo se v gibanje, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2010

DIGITALNI DETOX – NAČRTOVAN IN ZAVESTEN ODMIK OD DIGITALNIH NAPRAV

Povzetek: V članku se posvetim osnovnemu vprašanju - na kakšne načine lahko mlade ozaveščamo o zmerni, premišljeni in namenski uporabi digitalnih naprav. Osvetlim najpogostejše načine, ki se lahko uporabljajo v praksi, in se posebej posvetim promociji digitalnega detoxa. Najprej razložim, kaj je digitalni detox, v kakšnih oblikah se pojavlja in kakšni so njegovi kratkoročni ter dolgoročni cilji. Dotaknem se prednosti in pomanjkljivosti digitalnega detoxa ter predstavim način, kako lahko digitalni detox približamo dijakom v srednji šoli. Ključne besede: digitalni detox, srednja šola, dijaki, zmerina, premišljena in namenska uporaba digitalnih naprav.

DIGITAL DETOX – A PLANNED AND CONSCIOUS RETREAT FROM DIGITAL DEVICES

Abstract: In this article, I address the basic question - in what ways can we raise awareness among young people about the moderate, thoughtful and purposeful use of digital devices. I highlight the most common methods that can be used in practice and specifically focus on the promotion of digital detox. First, I introduce what digital detox is, in what forms it occurs and what its short-term and long-term goals are. I touch on the advantages and disadvantages of digital detox and present a way to bring digital detox closer to high school students. Keywords: digital detox, high school, students, moderate, thoughtful and purposeful use of digital devices.

1 Uvod

V sodobni družbi so digitalne naprave nepogrešljiv del vsakdana večine ljudi, še posebej mladih. Približno dve tretjini svetovne populacije, ki uporablja internet, predstavljajo mladi med 15. in 24. Letom starosti (Eurostat, 2020; v Saletti, R., 2021). Dokazano je, da količina preživetega časa na spletu in namen uporabe spleta vplivata na občutek sreče pri mladostnikih. Zmerna uporaba spleta pri otrocih in mladostnikih do 18. leta starosti dobro vpliva na njihovo psihično blagostanje ter socialni razvoj (Kaderfelt-Winther, 2017b; v Saletti, R., 2021). Medtem ko prekomerna, nenadzorovana in kompulzivna uporaba lahko vodi k depresiji, anksioznosti, doživljanju stresa in osamljenosti (Elhai idr., 2017; Kim idr., 2009; V Saletti, R., 2021). Kaur, S. (2021) V svoji raziskavi ugotavlja, da uporabljajo mladostniki splet predvsem zaradi iskanja informacij oz. Znanja, komunikacije, zabave in nakupovanja. Raziskava, ki sta jo leta 2007 izvedla Livingstone in Helsper, je pokazala, da so mladi čas na spletu preživljali predvsem zato, da so igrali igrice, prenašali glasbo ter si pomagali pri delu za šolo. Torej se je v obdobju od leta 2007 do 2022 nenamenska raba interneta, ki ima lahko številne negativne posledice, znatno povečala. Vodi namreč do prekomerne rabe interneta, kar vpliva na slabše zdravstvene izide, ki vključujejo nezdrave spalne navade (npr. Premalo spanja ali spanje »po obrokih«), duševne stiske, osamljenost in samomorilne misli (Li idr., 2017; Kim, B. N., Park in Park 2017; j. Kim, Larose, in Peng 2009; Kwon, Kim, in So 2020; Padmanathan idr. 2018; V Kaur, S., 2021). Pomembno je torej, da mladim pomagamo razviti zmerne in premišljene navade pri uporabi tehnologije, saj sami zaradi značilnosti svojega razvojnega obdobja – mladostništva – še nimajo zadostne samokontrole, samoregulacije in spoznavnih zmožnosti (Hoareau, Bagès, in Guerrien, 2021; v Kaur, S., 2021). Ta članek raziskuje različne načine ozaveščanja mladih o premišljeni in namenski rabi spleta ter še posebej osvetli koncept digitalnega detoxa.

2 Načini ozaveščanja mladih o zmerni in premišljeni rabi digitalnih naprav

V nadaljevanju so predstavljeni različni načini, pristopi, ki se uporabljajo v šolah z nameni ozaveščanja mladih o premišljeni in zmerni rabi digitalnih naprav.

2.1 Predavanja in izobraževalne delavnice

Predavanja so ena izmed tradicionalnih oblik poučevanja, pri katerih predavatelj (učitelj, profesor, strokovnjak) sistematično podaja informacije o določeni temi poslušalcem (učencem, dijakom, študentom, širši javnosti). V sloveniji imamo veliko ponudnikov predavanj na temo

spletne varnosti in ozaveščanja o prekomerni ter namenski rabi interneta (npr. Zavod varni internet, safe.Si, center šteker...). Pomembno je, da so predavanja prilagojena publiki, torej pripravljena za določeno starostno skupino poslušalcev. Delavnice so interaktivne učne aktivnosti, pri katerih udeleženci aktivno sodelujejo pri pridobivanju novih znanj, veščin ali izkušenj. Običajno potekajo v manjših skupinah in vključujejo praktične naloge, diskusije, simulacije, igre vlog, študije primerov ali skupinsko delo. Po izvedenih aktivnostih sledi diskusija, ki spodbuja sodelovanje in izmenjavo mnenj med udeleženci. Raziskave potrjujejo, da so delavnice o digitalni pismenosti učinkovit način za ozaveščanje mladih o vplivu tehnologije na zdravje (npr. Rahmawati Prihastuti, R. idr., 2019; Berdi, D., 2024). Učence poučijo o kritičnem vrednotenju spletnih vsebin, preprečevanju spletnega nasilja ter upravljanju s časom pri uporabi naprav. Razprave in simulacije, ki prikazujejo posledice pretirane rabe, pomagajo mladim bolje razumeti tveganja.

2.2 Kampanje in projekti

Kampanje so organizirane aktivnosti z določenim ciljem, npr. Ozaveščanje o določenem problemu. Pri njihovi izvedbi se uporabljajo različni mediji in načini komunikacije (plakati, družbena omrežja, delavnice, dogodki). Pogosto vključujejo javnost in spodbujajo aktivno udeležbo. Primer kampanje je »dan brez telefona«, ki ga dr. Dr. Audrey Wagstaff že več let izvaja pri predmetu množični mediji in globalna družba na kolidžu v wilmingtonu, v ameriki (Wagstaff, A., 2021). Dijaki se zavežejo, da 24 ur ne bodo uporabljali pametnega telefona in podobnih naprav, ki so povezane s spletom. Pisati morajo dnevnik, kako so se počutili ob tem, da 24 ur niso smeli uporabljati naprav. Rezultati njene kampanje kažejo, da dobijo dijaki na tak način bolj realno predstavo o tem, koliko časa preživijo na določenih napravah, kako jih to moti pri vzpostavljanju komunikacije »v živo«, kako vpliva na njihovo zaznavanje realnosti in nenazadnje manipulira z njihovimi življenji.

Pri projektih se učenje osredotoča na raziskovanje in reševanje konkretnih problemov. Dijaki sodelujejo pri načrtovanju, raziskovanju, analiziranju in predstavljanju rezultatov. Projekti spodbujajo aktivno učenje, kritično razmišljanje, timsko delo in povezovanje teorije s prakso. Schofield, D. (2014) Je kot primer projekta – samorefleksije o uporabi digitalnih naprav - navedel metodo »mediagrafije«, ki jo je razvila rantanen (2005) za raziskovanje vloge medijev v procesu globalizacije. Norveški dijaki so pisali eseje oz. Življenjske zgodbe o sebi in svojih družinah. V svojo analizo so morali vključiti štiri generacije oseb po eni starševski liniji (eno izmed teh generacij so predstavljali oni sami). Kjer je bilo mogoče, so se o tem pogovorili z družinskimi člani, v kolikor je kdo že umrl ali z njim niso imeli kontakta, so podatke zbirali z brskanjem po arhivih, družinskih albumih, iz pripovedi drugih družinskih članov ipd. Ko so zbrali vse informacije o rabi medijev skozi štiri generacije iste družine, so napisali esej, v katerem so medijske izkušnje svojih družinskih članov primerjali s svojimi medijskimi izkušnjami. Pri tem so ozavestili, kako in koliko sami uporabljajo različne medije.

3 Digitalni detox

Digitalni detox je načrtovan odmik od digitalnih naprav z namenom izboljšanja psihičnega in fizičnega počutja (Hager, N., 2023). Pojavlja se v različnih oblikah:

- Delni detox, pri katerem gre za omejitev uporabe določenih aplikacij ali naprav na določen čas v dnevu.
- Popolni detox, pomeni popolno prepoved uporabe naprav za določen čas (npr. Vikend brez telefonov).
- Tematski detox, je osredotočen na zmanjšanje uporabe specifičnih vsebin, kot so družbena omrežja ali igrice (Radtke, T., 2022).

Kratkoročni cilji digitalnega detoxa vključujejo zmanjšanje stresa, izboljšanje koncentracije in spodbujanje socialnih interakcij. Dolgoročni cilji zajemajo boljšo samopodobo, večjo čustveno stabilnost in trajno spremembo navad pri uporabi tehnologije.

3.1 Prednosti in pomanjkljivosti digitalnega detoxa

Digitalni detox naj bi omilil simptome depresije in anksioznosti (Alanzi T. M., 2024),

Zmanjšal prekomerno rabo digitalnih naprav (Mohamed, S., 2022) In stres, okreplil socialne vezi ter predstavljal »pobeg« od dnevnega vrveža (Hager, N., 2023). Vendar se pojavljajo tudi pomanjkljivosti, kot so občutki osamljenosti in tesnobe, še posebej pri tistih, ki so odvisni od tehnologije, ter povečana uporaba drugih ekranov (npr. Televizije) v času detoxa (Anandpara idr., 2024). Velikokrat digitalni detox primerjajo z dietami, ki imajo kratkoročne pozitivne učinke, na dolgi rok pa ne delujejo. Zato je ključnega pomena, da mladostnike primerno uvedemo v digitalni detox in jim nudimo podporno okolje tudi med njegovim izvajanjem.

3.2 Digitalni detox v srednjih šolah

Da bi mladim približali digitalni detox, lahko v šolah sledimo predlogom, ki so se izkazali za učinkovite.

- *Uporaba aplikacij (Schmuck, D., 2020)*

Aplikacije, kot so: android digital wellbeing, moment, forest, quality time, detox, space, offtime in ios screen time, so se izkazale kot učinkovit pripomoček pri ozaveščanju mladih o njihovi uporabi pametnih telefonov ter strategij upravljanja s časom, ki ga preživijo na spletu. Zato bi bilo dijakom in učencem smiselno predstaviti te aplikacije in jih spodbuditi k uporabi.

- *Delavnice uvajanja digitalnega detoxa (Khoshgoftar, M., 2022)*

Digitalni detox naj bi dijakom predstavljali postopoma. Primer tega so delavnice, ki jih je v svoji raziskavi oblikovala khoshgoftar:

Prvo srečanje: seznanjanje

Dijaki si ogledajo zanimiv video, ki prikazuje učinke sevanja mobilnih telefonov na možgane (10 min). Nato se pogovarjajo o odvisnosti od interneta in mobilnega telefona. Ob koncu srečanja raziskujejo in prepoznavajo simptome odvisnosti od omenjenega pri sebi in drugih.

Drugo srečanje: kratkoročne in dolgoročne posledice

Na drugem srečanju se dijaki pogovarjajo o kratkoročnih in dolgoročnih negativnih posledicah pretirane uporabe mobilnega telefona. Ob koncu srečanja napišejo seznam dejavnosti, za katere so prikrajšani zaradi prekomerne uporabe telefona.

Tretje srečanje: prednosti in ovire premišljene uporabe mobilnih telefonov

Pri tem srečanju dijaki z metodo »možganske nevihte« razmišljajo, kaj bi raje počeli, kot bili na telefonu. V manjših skupinah se nato pogovorijo o tem, kaj jih ovira pri zmanjšanju uporabe telefona. Ob koncu srečanja jih učitelji prosijo, da en teden beležijo število ur, ki jih preživijo na telefonu.

Četrto srečanje: promocija samozavedanja

Na podlagi zabeleženih ur (naloge iz prejšnjega srečanja), ki jih dijaki preživijo na mobilnih telefonih, so nagovorjeni/pozvani k temu, da si v zvezi s tem postavijo določene cilje. Glede na izbrani cilj se oblikujejo manjše skupine, v katerih so dijaki z enakim ali podobnim ciljem. V skupinah nato primerjajo svoje cilje in se pogovarjajo o tem, kako bi se lahko spopadli z možnimi ovirami pri njihovem doseganju.

Ob koncu srečanja dijaki ponovno beležijo ure, ki jih preživijo na telefonu (vpisujejo jih v tabelo). Poleg tega dobijo nalogo, da poiščejo alternativne dejavnosti, ki bi jih želeli početi namesto uporabe telefona (npr. druženje v živo, telovadba, ustvarjanje, igranje ...).

Peto srečanje: Aktivna udeležba

Na začetku srečanja se dijaki v manjših skupinah pogovarjajo o tem, kako uspešni so pri doseganju svojih ciljev, postavljenih na prejšnjem srečanju, ter delijo svoje izkušnje. Nato jih učitelj nauči prepoznati in biti pozorne na opomnike, ki bi jih lahko spomnili na premišljeno uporabo mobilnega telefona. V ta namen jim predstavi primerno mobilno aplikacijo.

Dijaki nato pripravijo privlačen plakat na temo premišljene uporabe mobilnih telefonov, ki ga obesijo na steno učilnice. Ob koncu srečanja izdelujejo razglednice na to temo za svoje sošolce.

Šesto srečanje: Vrednotenje

Zadnje srečanje je namenjeno povzetku in vrednotenju preteklih srečanj. Dijaki si med seboj podarijo razglednice, ki so jih ustvarjali na petem srečanju, učitelj pa jih spodbuja, da si

jih doma postavijo na vidno mesto v svojih sobah.

Zaključek

Zmerna in premišljena raba digitalnih naprav je ključna za duševno in fizično zdravje uporabnikov mobilnih telefonov, še posebej mladih. Šole igrajo pomembno vlogo pri ozaveščanju, saj lahko s kombinacijo izobraževalnih predavanj in delavnic ter različnih kampanj, projektov in programov (kot je npr. Digitalni detox) pomagajo dijakom razviti zdrave navade pri uporabi digitalnih naprav. Čeprav ima digitalni detox nekatere omejitve, se je izkazal kot učinkovit način za vzpostavitev boljšega ravnovesja med uporabo tehnologije in dejavnostmi vsakdanjega življenja. Nadaljnje raziskave bodo lahko še podrobneje osvetlile dolgoročne učinke tovrstnih pristopov in ponudile nove metode za ozaveščanje mladih.

Literatura

- Alanzi, t. M., Arif, w., Aqeeli, r., Alnafisi, a., Qumosani, t., Alreshidi, a., Alhawsawi, s., Alnakli, r., Alotaibi, a., Alothman, M., Khamisi, M., in Alanzi, N. (2024). Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults. *Cureus*, 16(12), 75625.
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S., in Patel, J. (2024). A comprehensive review on digital detox: A newer health and wellness trend in the current era. *Cureus*, 16(4), e58719.
- Berdi, D., Niyazova, G., Bayterekova, N., Koshanova, G., in Usembayeva, I. (2024). Digital hygiene skills and cyberbullying reduction: A study among teenagers in Kazakhstan. *International journal of evaluation and research in education (IJERE)*, 13(6), 4170–4188.
- Hager, N., Stangl, F. J., & Riedl, R. (2023). Digital detox research: An analysis of applied methods and implications for future studies. *Wirtschaftsinformatik* 2023(5).
- Kaur, S. (2021). Internet usage and adolescents' happiness. *Research in social change* 13(1), 200-210.
- Khoshgoftar, M., Mazaheri, M., in Tarahi, M. (2022). The effect of educational intervention based on the Health Belief Model to decrease and prevent mobile phone addiction among female high school students in Iran. *International Journal of Pediatrics*, 7(10), 10175-10185.
- Livingstone, S., in Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide. *New media & society*, 9(6), 671–696.
- Mohamed, S. M., Abdallah, L. S., in Ali, F. N. K. (2022). Effect of digital detox program on electronic screen syndrome among preparatory school students. *Nursing Open* 10(1).
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., in von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile media & communication*, 10(2), 190–215.
- Rahmawati Prihastuti, R., Saraswati, Y., Rahmawati, D. A., in Khasanah, A. N. D. (2019). Social media literacy training for preventing cyberbullying intention among senior high school students. Faculty of Education, Department of Psychology, Universitas Negeri Semarang.
- Romero Saletti, S. M., Van den Broucke, S., in Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2).
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526–532.
- Schofield, D. (2014). Young people exploring their media experiences: Mediagraphy as a reflection tool in upper secondary school. *Nordic journal of digital literacy*, 2014, 112–127.
- Wagstaff, A., (2021). Students Give up Smartphones for 24 Hours in Media Cleanse Experiment. <https://www.wilmington.edu/news/students-give-up-smartphones-for-24-hours-in-media-cleanse-experiment>.

UČENJE BREZ MEJA – POZITIVNI VPLIVI IZOBRAŽEVANJA IZVEN UČILNICE

Povzetek: Izvajanje vzgojno izobraževalnega procesa izven učilnice, predvsem v različnih naravnih okoljih, ima številne pozitivne učinke na psihofizično zdravje osnovnošolskih otrok. V prvi vrsti spodbuja fizično aktivnost učencev, ki je kot stalni spremljevalec inovativnih metod in oblik poučevanja v današnjem času nujno potrebna. Učenje na prostem namreč spodbuja gibanje, kar izboljšuje telesno zdravje in tudi motorične spretnosti otrok. Pomembno je tudi povečanje koncentracije in motivacije, saj različni učni prostori zmanjšujejo monotonost in povečujejo zanimanje ter angažiranost otrok. Eden izmed izredno pomembnih dejavnikov je tudi razvoj čutnega zaznavanja otrok. Naravno okolje spodbuja opazovanje, raziskovanje in uporabo vseh čutov, kar krepi učenje in pomnjenje. Nenazadnje je potrebno izpostaviti še izboljšanje socialnih veščin, saj se zavedamo, da so kompetence otrok današnjega časa na tem področju zelo šibke. Aktivnosti na prostem pa pogosto vključujejo sodelovanje, komunikacijo in skupinsko delo, kar spodbuja tudi socialni razvoj otrok. Metode poučevanja na prostem podpirajo celostni razvoj otrok in omogočajo bolj poglobljeno, trajnostno in vseživljenjsko učenje.

Ključne besede: medpredmetno povezovanje, pouk na prostem, vseživljenjsko učenje, celostni razvoj

LEARNING WITHOUT BORDERS – POSITIVE IMPACTS OF EDUCATION BEYOND THE CLASSROOM

Abstract: Conducting the educational process outside the classroom, particularly in various natural environments, has numerous positive effects on the physical and mental well-being of primary school children. First and foremost, it encourages physical activity, which is an essential component of innovative teaching methods in today's world. Outdoor learning promotes movement, which improves children's physical health and motor skills. Additionally, it enhances concentration and motivation, as diverse learning environments reduce monotony and increase students' interest and engagement. Another crucial aspect is the development of sensory perception. Natural settings stimulate observation, exploration, and the use of all senses, which strengthens learning and memory. Moreover, outdoor education fosters the improvement of social skills, an area where many children today face challenges. Outdoor activities often require collaboration, communication, and teamwork, thereby supporting children's social development. Teaching methods that incorporate outdoor learning contribute to the holistic development of children, enabling deeper, more sustainable, and lifelong learning.

Keywords: interdisciplinary learning, outdoor education, lifelong learning, holistic development

1 Uvod

Živimo v času, ki od nas zahteva predvsem veliko fleksibilnosti in prilagodljivosti najrazličnejšim spremembam v okolju, času in družbi. Tega se moramo zavedati tudi učitelji in našim učencem ponuditi različne oblike vseživljenjskega učenja. Velik pomen v izobraževalnem procesu ima vključevanje inovativnih metod in oblik poučevanja, saj tradicionalne oblike dela današnjim otrokom več nikakor niso pisane na kožo. Učitelji smo tako vsakodnevno postavljeni pred različne izzive, kako poiskati nove poti in načine, da bomo pripeljali svojo zastavljeno pot do željenega končnega cilja, ki je opremiti učence s čim več znanja na različnih področjih in jih s tem pripraviti na življenje. Pri tem je zelo pomembno, da znamo učni proces prilagajati v smeri medpredmetnega povezovanja, saj bodo le na tak način naši otroci pridobili kompetence videnja povezav ter reševanja problemov z vidika različnih perspektiv. Kadar učenje postavimo še izven učilnice na prosto, pa zadostimo marsikaterim zelo pomembnim ciljem našega vzgojno izobraževalnega procesa. Zunanje okolje namreč spodbuja celostni otrokov razvoj in izvajanje izobraževalnega procesa izven učilnice, predvsem v različnih naravnih okoljih, ima številne pozitivne učinke na psihofizično zdravje osnovnošolskih otrok.

2 Pomen medpredmetnega povezovanja

Učitelji v današnjem času nikakor nismo več le posredniki znanja, ampak pomembni soustvarjalci dinamičnega učnega procesa. Poučevanje moramo prilagoditi na način, da bomo učence napotili na pot nenehnega učenja in pridobivanja različnih informacij, ki jih bodo znali povezovati med seboj. Sposobnost povezovanja različnih področij ter reševanja prob-

lemov iz različnih zornih kotov so ključne za življenje v hitro spreminjajoči se družbi. Razvoj takšnih sposobnosti pri naših učencih nam omogoča ravno medpredmetno povezovanje. Le to je celosten didaktični pristop, ki označuje tako horizontalno kot vertikalno povezovanje znanj, vsebin in učnih spretnosti ter spodbuja samostojno in aktivno pridobivanje učnih izkušenj (Volk, Štemberger, Sila in Kovač 2020, str. 7).

Medpredmetno poučevanje je pravzaprav učna metoda, s pomočjo katere se določena učna vsebina poučuje hkrati preko različnih disciplin učnega načrta. Zelo pomembno je že samo medpredmetno načrtovanje, ki temelji na povezovanju med predmetnimi področji. Pri tej vrsti načrtovanja učitelji najprej poiščemo tiste cilje, ki so predmetom skupni. Potem zapišemo še preostale cilje posameznega predmeta. Medpredmetno načrtovanje je tako za učitelja zahtevno, saj zahteva dobro poznavanje učnega načrta za vse predmete, razsodnost in širino, izhajati pa mora tudi iz psihosocialnega razvoja otroka in graditi na učenčevem predznanju. Predmete povezujemo, ko je to smiselno in ko vemo, da bo povezava prispevala k bolj poglobljenemu in posledično trajnejšemu znanju.

Ob zavzetosti za medpredmetno povezovanje in poučevanje ne smemo zanemariti dejstva, da je pogoj za uspešno medpredmetno učenje velikokrat obvladovanje temeljnih veščin in znanj posameznih disciplin, in šele ko jih učenec obvlada, jih lahko integrira v ostala predmetna področja. Predmete povezujemo, ko je to smiselno in ko vemo, da bo povezava prispevala k bolj poglobljenemu in posledično trajnejšemu znanju (Volk et al. 2020, Str. 8). Prednosti medpredmetnega poučevanja in povezovanja je veliko tako za učence kot za učitelje. Učenci pri medpredmetnem učenju razvijajo in izboljšajo sposobnost kritičnega mišljenja ter usvajajo razumevanje odnosov med perspektivami, ki izhajajo z različnih predmetnih področij. Učitelji, ki sodelujejo pri izvajanju medpredmetnega poučevanja, več sodelujejo s sodelavci, spoznavajo druga predmetna področja ter nove načine poučevanja, hkrati pa ob prilagajanju dobivajo tudi podporo drug drugega in občutek, da poučujejo dobro.

3 Zakaj pouk na prostem

Najširša opredelitev pouka na prostem je, da je to organizirano učenje, ki poteka na najrazličnejših lokacijah zunaj šole in obsega dejavnosti vseh predmetov, ne le naravoslovnih in okoljskih dejavnosti (Novak 2020, str. 10).

Izvajamo ga lahko na dva načina, in sicer kot:

- Samostojno učenje, ko učitelj pusti učencem, da samostojno raziskujejo, odkrivajo, izkušajo in doživljajo ter
- Vodeno učenje, ko učitelj učencem pripravi vodene dejavnosti v naravi.

Pouk na prostem je najučinkovitejši, ko so v dejavnosti vpletene sestavine ustvarjalnosti in medsebojnega sodelovanja. Pomembno je, da se vsebine medpredmetno povezujejo in da v učencih vzbujajo radovednost ter predvsem čustva in doživljanje. Učenci, ki so deležni dobro vodenih in kakovostnih dejavnosti na prostem, so bolj sproščeni in zavzeti za vsebine, ki jih sprejemajo. Pouk na svežem zraku izboljša učne dosežke, poveča motivacijo, izboljša fizično in mentalno zdravje ter omogoča tudi socialni razvoj učencev (Novak, Dolgan, Vršič, pod-Bornik, Bojc in Pihler 2022, str. 6). S preživljanjem časa izven šolske stavbe učenci spoznajo okolje, v katerem se učijo in gibljejo. S tem se naučijo prisluhniti sebi, drugim in tudi naravi ter postajajo bolj ozaveščeni. V naravi se namreč pojavlja mnogo priložnosti, kjer lahko učenci na različne načine vzpostavljajo stik z drugimi živimi bitji. Tako razvijamo pozitiven odnos in naklonjenost učencev do življenja v naravi kot tudi zavedanje, da v okolju, kjer se gibljemo, nismo sami. Učenci ob interakciji z živalmi in rastlinami pridobivajo izkušnje, ki jih potem lažje povežejo in kognitivno procesirajo. Vsekakor interakcija z živalmi močno vpliva na krepitev emocionalnega razvoja ter empatije in s tem tudi na razumevanje in sprejemanje drugačnosti (Gomboc 2019, str. 43). Preživljanje časa na prostem učencem omogoča, da se s pomočjo lastnih izkušenj učijo sprejemati in razumeti zakonitosti narave, zaznavati sebe in druge ter občutiti skrb do okolja, v katerem živijo.

Pouk na prostem mora biti nujno vnaprej in ciljno načrtovan. To pomeni, da učitelji že ob načrtovanju izberemo in med seboj medpredmetno povežemo cilje različnih predmetov, ki

jih bodo učenci z dejavnostmi pouka na prostem dosegali (Novak et al. 2022, str. 8).

Učitelji razrednega pouka imamo tukaj majhno prednost, da poučujemo več predmetov. To nam omogoča lažje medpredmetno načrtovanje dejavnosti, ki vključujejo cilje in vsebine različnih predmetov. Tako lahko načrtujemo različne dejavnosti, ki so življenjske in omogočajo celostni razvoj učencevih sposobnosti (Novak et al. 2022, str. 9).

Pri neposrednem delu z učenci na prostem moramo učitelji poskrbeti za vključenost učencev že v samo načrtovanje aktivnosti, kot tudi jasno opredeliti vloge in odgovornosti vsakega posameznika za izvajanje dejavnosti na prostem. Pri tem se učitelji skupaj z učenci osredotočamo na namene učenja in kriterije uspešnosti.

4 Podeželsko okolje nudi več

Specifika naše šole, ki se nahaja na podeželju, je tudi ena izmed prednosti, saj ponuja edinstvene možnosti za učenje in raziskovanje. Bližina naravnih življenjskih okolij učencem omogoča, da teoretična znanja dopolnjujejo s praktičnimi izkušnjami v naravi. Skozi raziskovanje gozdov, travnikov, polj, potokov in drugih ekosistemov tako razvijajo radovednost, opazovalne sposobnosti ter spoštovanje do okolja, v katerem živijo. Naslednja posebnost naše podružnične šole je poučevanje v kombiniranih oddelkih, kjer je vsekakor potrebno razmišljati izven okvirjev. Kombinirani pouk od učitelja zahteva veliko fleksibilnosti in ustvarjalnosti ter uporabo različnih aktivnih metod pri izvajanju pouka, učencem pa prinaša številne prednosti. Ena izmed pomembnejših je razvoj samostojnosti, saj se učenci s takšnim načinom dela naučijo bolj samostojno opravljati naloge in raziskovati nove vsebine. Vsakodnevno je prisotno tudi medsebojno učenje, kjer starejši učenci pomagajo mlajšim, kar krepi njihovo odgovornost, razlaga mlajšim pa utrjuje njihovo znanje. V kombinaciji učenci razvijajo tudi socialne veščine, kot so strpnost in sodelovanje ter komunikacijske spretnosti z vrstniki različnih starosti. Majhne skupine pa stkejo tesnejše in boljše odnose, kar ustvarja prijetno in spodbudno učno okolje. Poučevanje v kombiniranih oddelkih zaradi manjšega števila otrok nenazadnje omogoča bolj individualiziran pristop in krepi ključne življenjske spretnosti.

5 Medpredmetni preplet likovne umetnosti, spoznavanja okolja in športa

Skozi svojo dolgoletno poučevalno prakso sem se medpredmetnega povezovanja in pouka na prostem največkrat posluževala skozi prepletanje spoznavanja okolja in športa v povezavi z različnimi cilji področja likovne umetnosti. Dejavnosti s področja likovne umetnosti učencem omogočajo, da elemente iz narave vključijo v svoje umetniške izdelke. Učenci tako med ustvarjanjem spoznavajo naravo, obenem pa razvijajo ustvarjalnost, saj jih delo z različnimi materiali postavi v vlogo raziskovalcev in iskalcev različnih možnosti, rešitev in idej. Dejavnosti v naravi, ki se povezujejo z likovno umetnostjo, omogočajo odkrivanje in ustvarjanje najrazličnejših oblik in prostorov, spodbujajo pa tudi učenčevo dobro fizično in psihično počutje ter ustvarjalnost.

Z vlečenjem vzporednic med učnimi cilji posameznih predmetnih področij sem prišla do spoznanja, da se skozi celotno koledarsko leto pojavlja veliko možnosti medpredmetnega povezovanja in izvajanja izobraževalnega procesa v naravi.

A. Raziskovanje jesenskega gozda

Vsako izvajanje dejavnosti na prostem mora biti skrbno pripravljeno in vnaprej dobro načrtovano. Tako se naše delo začne že v učilnici, kjer se pogovorimo o tem, kaj so nameni in cilji, kakšne dejavnosti bomo izvajali in katere pripomočke potrebujemo. Predvsem pri mlajših učencih je zelo pomembno, da usmerimo njihove miselne procese v področje, katerega želimo osvetliti. V nasprotnem primeru bi učenci gibanje v naravi lahko sprejeli kot prosto igro in tako izobraževalnega učinka ne bi bilo.

Učenci nato samostojno izvajajo načrtovane dejavnosti, raziskujejo, opazujejo in doživljajo življenjski prostor z vsemi čuti. Delo lahko poteka individualno, v parih ali manjših skupinah. Kot pripomoček za beleženje ugotovitev in spoznanj običajno uporabljamo različne učne liste, kartice ali tabele. Učenci na tak način spoznajo različne živalske in rastlinske vrste, podrast, gozdne plodove, prst. Ob tem pa morajo razmišljati tudi korak dlje in se opremiti z

naravnimi materiali, ki jih bodo potrebovali pri ustvarjanju na področju likovne umetnosti. Velikokrat ustvarjamo kar v gozdu ali pa naravni material vzamemo s seboj in ustvarjamo na šolskem igrišču. Učenci lahko samostojno izberejo motiv in tehniko. Prav tako je njihova izbira, ali bodo delali individualno, v paru ali skupinsko. Tako vsako leto nastanejo čudoviti in raznoliki izdelki, kot so slike živali iz jesenskega listja in plodov, majhne figure iz storžev, vejic in listkov pa tudi velike skulpture in kompozicije različnih oblik. Ker je takšna umetnost »minljiva«, vse izdelke učencev fotografiramo in jih tako ohranimo trajno. Naše delo se vedno zaključuje z evalvacijo v učilnici, kjer strnemo vtise, podamo svoje mnenje in naredimo povzetke pridobljenega znanja.

B. Lov na znanilce pomladi

Ko se bliža spomladanski čas, nas spet neizmerno vleče v naravo. Prebujajo se prvi znanilci pomladi in z učenci se odpravimo do potoka, ki teče ob robu gozda. Opazovanje prebujajočega se gozda, živali in rastlin med našim prehodom je izredno doživetje. Že v učilnici se pogovorimo o ciljih in namenih in tako lahko učenci sedaj samostojno opravljajo načrtovane dejavnosti. Spoznavajo spremembe v naravi, opazujejo vremenske pojave in številne rastlinske in živalske vrste ter svoja spoznanja in ugotovitve tudi beležijo. Eden izmed ciljev likovne umetnosti je v tem primeru oblikovanje posodice iz gline. Zaradi tega si vsak učenec v naravi priskrbi rastlino, ki jo kasneje posadi v lonček. Običajno s seboj vzamemo zvončke ali vijolice, ki jih je zares veliko, in ob tem otroke poučimo tudi glede skrbnega ravnanja z rastlinami v naravi. Učenci ob tem spoznajo tudi sestavne dele celotne rastline od čebulice oz. Koreninic do cvetov. Sledi oblikovanje posodice iz gline, v katero posadimo rastlino, izdelek še nekoliko okrasimo in ga podarimo ob marčnih praznovanjih.

C. Vrtničarji, zeliščarji in še mnogo več

Ob naši šoli imamo urejeno učilnico v naravi, katere del je tudi manjši vrt. Tam vsako leto prekopljemo in uredimo manjše gredice, na katere učenci posejejo semena in posadijo sadike. Nato vsak učenec skrbi za svojo gredico, jo zaliva, odstranjuje plevel in opazuje rast rastlin. Na tak način učenci pridobivajo vseživljenjska znanja ter spoznajo kaj rastline potrebujejo za uspešno rast in razvoj. Pridelano zelenjavo s pridom uporabimo v kuharskih delavnicah projekta zdrava šola.

Del vrta je visoka zeliščna greda na kateri uspeva mnogo vrst različnih zelišč. Tudi zanje skrbijo učenci. V jesenskem času zelišča porežemo in posušimo. Uporabimo jih v različne namene. Nekatera zapakiramo kot čaj, spet druga uporabimo za zeliščno sol ali zeliščni kis, ki ju ponudimo na božično novoletni stojnici. Pomemben del vseživljenjskega učenja predstavlja tudi vsakoletni obisk bližnje kmetije, kjer učenci spoznajo delo na kmetiji, skrb za živali in se tudi sami preizkusijo v nekaterih kmečkih opravilih. V jesenskem času pomagamo pri obiranju grozdja v vinogradu in spoznamo postopek nastajanja grozdnega soka in vina. V tem času se vsako leto odpravimo tudi v gozd, kjer nabereмо kostanj ter si pripravimo kostanjev piknik. Ob tem pečemo jabolka na ognju in se z mislimi vrnemo v stare čase, ko je življenje bilo povsem drugačno. Šolsko leto običajno zaključimo z obiskom poletnega dišečega travnika, na katerem nas čaka veliko različnih vrst živali in rožic ter predvsem nepredstavljivih užitkov ob tekanju in skrivanju v visoki travi. Na samem koncu ne smemo pozabiti še na velik pomen vsakodnevnih odmorov v naravi, ki predstavljajo še en zelo pomemben element, kako razvijati interakcijo z rastlinami, živalmi in tudi občutke uživanja v naravi, razvoja pozitivnega odnosa in odgovornosti do narave ter empatije (Gomboc 2019, str. 43).

Zaključek

Skozi leta, preživeta tako v učilnici kot tudi izven nje, ugotavljam, da imajo otroci takšen način učenja zelo radi. Učenje na prostem spodbuja aktivno sodelovanje, krepi raziskovalni duh in povezuje šolske vsebine z resničnim življenjem. Takšen pristop ne le obogati učni proces, temveč tudi prispeva k celostnemu razvoju otrok ter njihovi povezanosti z naravo. Izkušnje z učenjem na prostem bodo našim učencem od zgodnjih let šolanja pomagale pri vstopanju v učenje, zaposlovanje, saj bodo razvijali in pridobili veščine, potrebne za učenje, delo in življenje v hitro spreminjajočem se svetu.

Literatura

- Gomboc, K. (2009). Na učenca osredinjen pouk na prostem. V: Razredni pouk, št. 1, str. 41–45. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Novak, L. (2020). Kako izvajati pouk na prostem? V: Razredni pouk, št. 2, str. 10–11. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Novak, N., Dolgan, K., Vršič, V., Podbornik, K., Bojc, J. in Pihler, N. (2022). Pouk na prostem. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Volk, M., Štemberger, T., Sila, A. in Kovač, N. (2020). Medpredmetno povezovanje – Pot do uresničevanja vzgojno-izobraževalnih ciljev. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

LAPBOOK – ZNANJE IZ NAROČJA

Povzetek: V prispevku z naslovom lapbook – znanje iz naročja bom predstavila posebno didaktično orodje z imenom lapbook. Gre za interaktivno knjigo z zavihki, ki omogoča učencu usvajati in organizirati znanja in informacije na pregleden in strukturiran način ter pri tem razvijati kritično mišljenje in ustvarjalnost. Osvetlila bom prednosti in pomanjkljivosti uporabe lapbooka v učnem procesu. Poudarila bom tudi možnosti uporabe lapbooka kot učnega pripomočka. V nadaljevanju bom predstavila konkreten primer lapbooka, ki je nastajal v okviru večmesečnega projekta učencev od 1. do 5. Razreda z naslovom od kravice do kozarca, kjer so učenci raziskovali pot mleka od kmetije do kozarca. Nastal je lapbook – knjiga z zavihki, kjer najdemo skupek iger in izdelkov iz odpadne embalaže. Gre za didaktično orodje prihodnosti, saj spodbuja ustvarjalnost, razvija različne učne spretnosti ter kritično mišljenje učencev, predvsem pa organizirano in urejeno motivira učence, da usvajajo nova znanja ter le ta predstavijo praktično iz »naročja«.

Ključne besede: lapbook, didaktično orodje, prednosti in pomanjkljivosti lapbooka, možnosti uporabe v učnem procesu

LAPBOOK – KNOWLEDGE FROM THE LAP

Abstract: The article lapbook – knowledge from the lap presents a unique didactic tool called lapbook is presented. A lapbook is an interactive book with flaps that allows the student to acquire and organize knowledge and information in a transparent and structured way while developing critical thinking and creativity. The article highlights the advantages and disadvantages of using a lapbook in the learning process and emphasizes the possibilities of using a lapbook as a learning tool. In the following, a concrete example of a lapbook is presented. It was created as part of a multi-month project by students from grades 1 to 5, titled from cow to glass. Students explored the journey of milk from the farm to a glass. A lap book was created – a book with tabs, where we can find a set of games and products from waste packaging. It serves as a didactic tool for future learning as it stimulates creativity and develops various learning skills and critical thinking of the students. Above all, it motivates students to acquire and apply new knowledge in an organized and structured way, practically from the "lap".

Keywords: lapbook, didactic tool, advantages and disadvantages of lapbook, possibilities of use in the learning process

1 Uvod

V prispevku z naslovom lapbook – znanje iz naročja bom predstavila posebno didaktično orodje z imenom lapbook. Gre za interaktivno knjigo z zavihki, ki omogoča učencu usvajati in organizirati znanja in informacije pregledno in strukturirano ter pri tem razvijati kritično mišljenje in ustvarjalnost. Predstavila bom tudi konkreten primer lapbooka, ki je nastajal v okviru večmesečnega projekta učencev od 1. do 5. Razreda z naslovom od kravice do kozarca.

1.1 Kaj je lapbook?

V današnjem hitro spreminjajočem se in z informacijami polnem tempu življenja smo ljudje primorani razviti spretnosti, ki nam pomagajo vso to količino informacij obdelati in ustrezno ozavestiti. Potreba po organiziranosti in preglednosti informacij se je prenesla tudi v učni proces, ki kliče k uporabi novih oblik didaktičnih orodij. Eno izmed takih je tudi lapbook – interaktivna knjiga z zavihki. Gre za interaktivno zbirko zloženek, slik, mini knjižic in drugih elementov, ki so pritrjeni v zložljivo kartonsko mapo. (Gemini, 8. 4. 2025) Ime lapbook izhaja iz velikosti, saj ga lahko kot knjigo postavimo v naročje. Večinoma je sestavljen iz kartonaste mape, ki je prepognjena na poseben način, da lahko vanjo prilepimo in pritrdimo različno zgibane in zložene papirje z informacijami, slikami, fotografijami in različnimi dejstvi. Po navadi se prednji in zadnji del mape prepogneta v sredino, da ustvarita videz »zaklopa«. (Twinkl, 6. 4. 2025) V računalniškem jeziku bi lahko rekli, da lapbook deluje kot mapa z datotekami. Rogers (2013) navaja, da je izraz »lap book« blagovna znamka, ki izvira iz tobin's lab, prodajalca izobraževalnih izdelkov v ZDA. Lapbook je razširjena oblika učnega orodja med učenci v šolah kot tudi tistimi, ki se šolajo na domu, saj združuje različne učne spretnosti od branja, pisanja, naravoslovnih znanj, družboslovja, literature do umetnosti.

Lapbook s svojo interaktivnostjo omogoča učencu, da na zanimiv in igriv način razvija učne spretnosti in pridobiva različna učna znanja. V lapbooku je tako povezano znanje različnih področij in predmetov.

1.2 Prednosti in pomen uporabe lapbooka v učnem procesu

– Hitrejša in lažja organizacija znanja pri usvajanju novih vsebin

Učencu lapbook pomaga organizirati učne vsebine in znanja tako, da si jih hitreje zapomni in tudi lažje priključuje v spomin.

– Učinkovito ponavljanje in utrjevanje znanja

Učenec z uporabo lapbooka lažje in strukturirano ponovi ter utrjuje znanje.

– Izkuštevno in aktivno učenje

Učenci so popolnoma vključeni v izdelavo in ustvarjanje lapbooka ter pri tem razvijajo različne spretnosti od branja, rezanja, lepljenja, pisanja ter organiziranja informacij. Gre za razumevanje učenja kot proces, ne kot rezultat (Banjac 2022, str. 14).

– Individualizacija

Učenec lahko izdelavo in uporabo lapbooka prilagodi svojemu učnemu stilu in interesom ter mu doda osebno noto.

– Primeren za predstavitev in raziskovanje katere koli učne teme

Lapbook je mogoče prilagoditi kateri koli temi, ki jo učenec želi raziskati in predstaviti.

– Razvijanje ustvarjalnosti in dvig motivacije

Z ustvarjanjem lapbooka učenec razvija svojo ustvarjalnost in ohranja ter razvija motivacijo za učenje.

– Učinkovit učni pripomoček pri govornih nastopih in predstavitev

Lapbook je učinkovit način za predstavitev določenih tem pri govornih nastopih in predstavitev naučenega.

– Razvijanje kritičnega mišljenja

Učenci ob izdelavi lapbooka ter njegovi uporabi razvijajo kritično mišljenje, saj pridobljene informacije in podatke preverijo ter analizirajo in predstavijo.

1.3 Pomanjkljivosti uporabe lapbooka v učnem procesu

– Neekonomična poraba časa in energije

Učenec lahko brez skrbnega načrta porabi preveč časa in energije za izdelavo ter raziskovanje podatkov o določeni temi.

– Sestavljanje lapbooka

Če učenci sestavljajo vse dele lapbooka naenkrat, lahko pride do izgube motivacije za nadaljnje učenje in raziskovanje. (<https://www.undercoverclassroom.com/how-to-use-lap-books-for-whole-class-instruction/>, 2025)

2 Možnosti uporabe lapbooka v učnem procesu

2.1 Lapbook kot didaktični pripomoček za ohranjanje motivacije

Z vpadljivo in barvito naslovno stranjo ter interaktivnimi zbirkami nalog lahko lapbook pritegne učenčevo zanimanje in motiviranost za raziskovanje določene učne teme. Ravno tako jih lahko tudi usmeri v iskanje novih informacij in znanj.

2.2 Lapbook kot učni pripomoček pri obravnavi nove učne snovi

Lapbook nudi učencu igriv in zabaven način pridobivanja in učenja novih podatkov, saj je s svojo obliko izziv za učence, ki so ves čas učnega procesa maksimalno aktivni. Učenje tako postane igra.

2.3 Lapbook kot učni pripomoček pri preverjanju in ocenjevanju znanja

Učenci lahko z uporabo lapbooka izvedejo medsebojno preverjanje in ocenjevanje znanja na zabaven in zanimiv način. S pomočjo fotografij, dejstev, informacij, grafov, ki sestavljajo lapbook, lahko izvedejo preverjanje in ocenjevanje znanj samostojno, v parih ali v skupinah. S pregledom lapbooka učenec povzame, kar se je naučil. Pri izdelavi lapbooka mora

pridobljeno znanje razumeti in ga uporabiti v novih situacijah. Po Bloomovi taksonomiji tako dosega višje taksonomske ravni, kot so analiza, sinteza in vrednotenje. (Rutar Ilc 2012, str. 12)

2.4 Lapbook kot učni pripomoček pri različnih predmetih

Lapbook je primeren za uporabo pri vseh predmetih in za predstavitev katere koli učne vsebine. Učenec razišče, dokumentira, zbira in prikaže različne podatke, informacije, fotografije, grafe, formule ... ter ustvari lapbook, kjer ima vse pomembne informacije zbrane urejeno in pregledno.

3 Predstavitev lapbooka z naslovom Od kravice do kozarca

Uporabnost in prednosti lapbooka v učnem procesu so bili glavni razlog, da sem lapbook tudi uporabila pri izpeljavi projekta Mlekastično v okviru Eko šole, kjer smo z učenci od 1. do 5. razreda PŠ Vreme (OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača) v večmesečnem projektu izdelali lapbook z naslovom Od kravice do kozarca. Učenci so v okviru OPB raziskovali, kako potuje mleko od kmetije do kozarca na naši mizi. Nastal je lapbook ali interaktivna knjiga z zavijki, v katerem najdemo skupek iger in izdelkov iz odpadne embalaže na temo mleka ter pomena trajnostnega načina življenja. V lapbooku smo povezali znanje različnih učnih področij od slovenskega jezika do tehnike in tujih jezikov (slovenščine, italijanščine, romunščine in angleščine).

Učenci so si najprej ogledali posnetek o kravici Berti in se tako seznanili s potjo mleka od kmetije do nas potrošnikov. Nato so pričeli s prebiranjem različne literature ter raziskovanjem e-virov. Novo znanje in ugotovitve na temo mleka so zbrali v obliki različnih izdelkov. Tako so nastale različne interaktivne igre:

- 2 mini knjižice z naslovom Pot mleka
- 3 vrtljivo kolo za učenje besede mleko v štirih različnih jezikih
- 4 uganke o mleku
- 5 slika cisterne za prevoz mleka – potegni in poglej
- 6 hladilnik iz odpadne embalaže s premikajočimi se mlečnimi izdelki
- 7 pregovori o mleku

Učenci so v izdelavi lapbooka uživali in se nevede skozi igro učili ter pridobili veliko novih znanj o pomenu lokalne samooskrbe z mlekom ter o pomenu trajnostnega načina življenja. Nadvse spodbudno pa je dejstvo, da učenci lapbook uporabljajo še vedno, saj se v njem skriva veliko različnih iger in podatkov, ki v učencih vedno znova vzbudi zanimanje.

Zaključek

Lapbook kot interaktivna zbirka nalog resnično nudi učencu ustvarjanje ter pridobivanje znanja dobesedno iz naročja. Obenem učenci razvijajo tudi ustvarjalnost, saj do izbrane teme pristopajo kritično in se učijo, kako v množici informacij izbirati tiste, ki jim omogočajo pridobivanje novih znanj. Izdelava in uporaba lapbooka vpliva tudi na osebni razvoj otroka, ki se uči različnih veščin in kompetenc ter zajema znanje iz »naročja« knjig, spleta, narave in ne nazadnje medsebojnih odnosov.

Literatura

- dr. Banjac, M. idr (2022). Izkušveno učenje: od teorije k praksi. Univerza v Ljubljani, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in Fakulteta za družbene vede. https://www.zrss.si/pdf/BEAT_Izkustveno_ucenje.pdf.
- Chrissie. (8. 4. 2025). Undercover classroom: how to use lapbooks for whole class. <https://www.undercover-classroom.com/how-to-use-lapbooks-for-whole-class-instruction/>
- Gemini. (2025, 8. april). [Generirano besedilo na vprašanje, kje in kako se uporablja lapbook v učnem procesu]. <https://gemini.google.com/app/21451dbb747cef4b>.
- Rogers, A. (2013). Lap Books for Learning, Home Schooling Unlimited. <https://web.archive.org/web/20130415111354/http://www.hsunlimited.com/fullnews/15>.
- dr. Rutar Ilc, Z. (2012). Z učno-ciljim in razvojno procesnim pristopom do aktivnejše vloge dijakov in do bolj kakovostnega znanja. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Zavod RS za šolstvo https://www.zrss.si/podpora_solam/PPT.
- Twinkle (6. 4. 2025). <https://www.twinkl.si/teaching-wiki/lapbook>.

GOZDNI OTROK

Povzetek: ker živimo v sodobnem času, v katerem prevladuje uporaba mobilnega telefona že zelo zgodaj v otroštvu, menimo, da bi bilo treba narediti korak ali dva nazaj k naravi. Na takšen način bi se otroci ponovno začeli učiti osnovnih gibanj, raziskovati naravo in najti prosto igro v gozdu. Ker starši pogosto nimajo časa ali pa si ga ne vzamejo, nekateri otroci sploh ne vedo, kako sproščen in spodbuden za njihovo psihofizično zdravje je lahko obisk gozda. Na osnovi tega smo se odločili, da otrokom ponudimo novo interesno dejavnost Gozdni otrok, kjer se bodo učili spoznavanja gozda, gozdnih iger, sodelovanja, sproščanja in preprosto sobivanja v gozdu. Morda bodo zdaj učenci svoja nova znanja in gibanja lahko uporabili tudi doma in tako več časa preživeli v gozdu ter poskrbeli za svoje psihofizično zdravje.

Ključne besede: gozd, otroci, interesna dejavnost, gibanje, zdravje

FOREST CHILD

Abstract: since we live in a modern era where the use of mobile phones is prevalent from an early age, we believe it is necessary to take a step or two back towards nature. In this way, children can once again learn basic movements, explore nature, and experience free play in the forest. As parents often lack time or do not take time for such activities, some children do not even realize how relaxing and beneficial a visit to the forest can be for their physical and mental well-being. Consequently, we have decided to offer children a new extracurricular activity called Forest Child, where they are going to learn about the forest, forest games, cooperation, relaxation, and simply coexisting with nature. Perhaps, students will be able to apply their new knowledge and movements at home as well, spending more time in the forest and taking better care of their physical and mental health.

Keywords: forest, children, extracurricular activity, movement, health

1 Uvod

Gozd je prostor, ki nam omogoča celostno učenje v naravi. Otroci se spremenijo iz pasivnih poslušalcev do aktivnih raziskovalcev. Györek (2016) dodaja, da se v gozdu pojavljajo izzivi in priložnosti za igro in zabavo. V gozdu se otroci počutijo svobodno in raziskovalno. Pri-
dobijo pristne in realne izkušnje, s pomočjo katerih krepijo svojo pozitivno samopodobo in
samozaupanje. Igra in učenje se razvijata sama, saj ni motečih dejavnikov kot v šoli. Otroci
so na svežem zraku, zmanjša se utrujenost in poveča energija za učenje.

2 Gozd kot učno okolje

Gozd je odličen vzgojno-učni prostor, ki spodbuja otroke na različnih področjih, in sicer na motoričnem, domišljijem, opazovalnem, ustvarjalnem in na področju odnosov (Vilhar in Rantaša, 2016). Otroci aktivno sodelujejo, preizkušajo, eksperimentirajo in govorijo o svojih izkušnjah. So sposobni kritičnega razmišljanja in samostojnega reševanja problemov, kar pa lahko pripelje do boljših rezultatov učenja in razvoja posameznika (Banjac idr., 2022). Učenje v naravi omogoča učencem realno in pozitivno izkušnjo, izboljša se njihovo fizično in psihično zdravje, poveča se motivacija, navdušenje in samozavest, izboljša se vedenje v razredu, povečajo se ročne spretnosti, koordinacija in ravnotežje, izboljšajo se učni dosežki, omogoča se medpredmetno povezovanje in poveča se skrb in odgovornost za okolje (Skribe - Dimec, 2014).

3 Vpliv gozda na razvoj in učenje otrok

Učenje na prostem je večdimenzionalno, barvito in jasno. Ustvarjajo se pozitivni impulzi na naše čute in razmišljanje. Učenje dobi smisel, saj je povezano z resničnostjo. Gre za spontano učenje, ki vključuje zabavo, prosto igro, gibanje in izkušnje. Pri stiku z naravo se otrokom izboljšata pozornost in koncentracija, izboljša se delovanje imunskega sistema in zmanjša število bolezni, zmanjšujejo se stres, tesnoba in depresija. Zunanje okolje prinaša čustveno in družbeno inteligenco. Med otroki se razvije socialna mreža in vsi delujejo kot skupina. Naravno okolje je izredno terapevtsko, saj pozitivno deluje tako na posameznike kot skupino. Zmanjšajo se nemir, nepozornost, stres in utesnjenost (Inštitut za gozdno

pedagogiko, b. D.).

4 Interesna dejavnost gozdni otrok

V tem šolskem letu smo z namenom odklopa od tehnologije in povečanja gibljivosti učencev na novo ponudili interesno dejavnost gozdni otrok, h kateri smo lahko sprejeli samo 15 učencev, saj je to najvišje število za enega spremljevalca. Ponudili smo jo učencem od drugega do petega razreda. V okviru interesne dejavnosti smo izvajali različne gozdne aktivnosti, ki so bile razdeljene na sklope: gibanje s palico, storži, listjem, volno, gibanje živali, gozdne umetnosti, gozdni poligon in igre.

4.1 Gibanje s palico

Iskanje palice: vsak učenec poišče eno palico, dolgo vsaj en meter. Palico lepo očisti in pripravi na igre (Jelen, 2017). Pozdravi prijatelja: učenci hodijo naokoli in držijo palico z obema rokama narazen. Ko srečajo prijatelja, ga pozdravijo s palico in povedo svoje ime. Preskoki in tek: učenci stojijo v krogu in vsak učenec odloži svojo palico na tla. Učenci preskakujejo svojo palico (vsak 10-krat). Učenci hodijo med palicami. Najprej v desno smer, potem v levo. Igro nadgrajujemo tako, da učenci tekajo med palicami in pri tem ne smejo stopiti nanjo. Igra – palica lovi: dva izmed učencev lovita in med tekom dvigneta palico visoko v zrak. Tistega, ki ulovita, se spremeni v lovca in lovi naprej. Igre v parih: v paru se držita za eno palico in se vrtita. Najprej v eno smer, potem v drugo. V paru si podajata palico in pri tem hodita v eno smer, nato v drugo. Nadaljujemo tako, da tečeta in si podajata palico. Kasneje hkrati teče celotna kolona (Jelen, 2017). Štafetna palica: učence razdelimo v dve skupini. Prvi v skupini dobi palico in z njo teče do označenega mesta, ki se ga dotakne in teče nazaj. Palico preda naslednjemu v koloni. Zmaga skupina, ki prva zaključi. Igro smo popestrili tako, da so tekli še med ovirami (drevesi).

4.2 Gibanje s storži

Iskanje storžev: vsak učenec v gozdu poišče pet storžev. Podajanje storžev: podajanje storžev po dva/trije/štirje z enim/dvema/tremi/štirimi storži. Igra – ujemi storž: določimo dva lovca, ki lovita. Drugi učenci si v parih podajajo storže. Lovci te lahko ujame, če imaš v roki storž, če ga vržeš po zraku, te ne more ujeti. Če si ujet, moraš počepniti. Drugi te lahko rešijo tako, da ti vržejo storž. Če ga ujameš, si rešen in lahko nadaljuješ igro. Lovci se menjujejo (Jelen, 2017). Igra – veriga in bedanec: določimo dve verigi, ki zbirata storže. Učenci si mešano podajajo storže. Veriga tistemu, ki ne meče storža in ga ima v roki, vzame storž in ga shrani na določeno mesto. V igri določimo tudi enega bedanca, ki lovi vse tiste, ki imajo v rokah storž in ga ne mečejo po zraku. Tistega odpelje v svojo kletko. Po določenem času prekinemo igro. Zmaga tista veriga, ki zbere več storžev, in tisti, ki ga bedanec ni uspel uloviti.

4.3 Gibanje z listjem

Ustvari največji kup listja: učence razdelimo v tri skupine. Vsaka skupina ima 7 minut časa, da pripravi največji kup iz listja. Skok v velik kup listja: vse tri pripravljene kupe združimo v en velik kup listja. Z določene razdalje učenci tečejo in skočijo v kup listja. Štafetno listje: učence razdelimo v dve skupini. Vsaka skupina ima kup listja pred seboj in ga mora do označenega mesta in nazaj premikati z nogami, nato preda kup naslednjemu v koloni. Zmaga skupina, ki obdrži večji kup listja.

4.4 Gibanje z volno

Štafetna volna: otroke razvrstimo v dve ali več skupin. Prvi otrok dobi volno in jo poda nazaj, do zadnjega otroka. Vsi se držijo za vrvico iz volne in se ne smejo izpustiti. Prvič hodijo do označenega mesta in se obrnejo, drugič tečejo, tretjič tečejo okoli ovir in četrtič tečejo z dvignjeno vrvico. Zmaga skupina, ki prva prečka ciljno črto. Tunel zaupanja: učenci so v parih in se postavijo nasproti en drugemu in držijo raztegnjeno vrvico. Vsak par drži raztegnjeno vrvico, ki jo mora ob teku drugega para dvigniti v zrak. Pri tem gre za zaupanje, saj ga lahko ob prepočasnem gibu zaustavi vrvica. Par, ki teče pod tunelom, se drži za roke

in steče s polno hitrostjo. Ko prvi par odteče, se postavi zadaj in je na vrsti naslednji par. S to igro delaš na odnosih v skupini (Jelen, 2017). Pajkova mreža: učenci v skupini iz vrvice okoli dreves naredijo pajkovo mrežo. Ko jim uspe narediti mrežo, se igrajo muhe, ki letajo okoli pajkove mreže in pazijo, da jih mreža ne ujame. Če se dotaknejo mreže, morajo k pajku in tako izpadejo iz igre.

4.5 Gibanje živali

Skakanje in poskakovanje: žabice: v globokem čepu se otroci primejo za tla in delajo kratke poskoke. Zajec: skačejo po vseh štirih z dolgimi skoki. Srna: tečejo v dolgih, elegantnih skokih. Letenje in plapolanje: orli: razširijo roke kot krila, tečejo in mahajo počasi. Netopirji: tečejo, plapolajo in delajo hitre smeri kot nočni lovci. Metulji: lahkotno mahajo z rokami in skačejo na mestu. Hoja in tek: medved: otroci se gibljejo preko celih stopal, nogi sta pokrčeni. Gibanje naj bo počasno in okorno. Želva: hodijo počasi po vseh štirih. Lisica: tečejo hitro in se skrivajo za drevesi.

4.6 Gozdne umetnosti

Ustvari drevo: učenci so razdeljeni v tri skupine. Vsaka skupina ima 10 minut časa, da po lastnih željah in ustvarjalnosti naredi drevo iz odpadnih palic, vej, listov itd. Ustvari svojo sliko: učenci po skupinah ustvarjajo, kar želijo. Vsaka skupina ima 10 minut časa in vsaka je na svojem delu gozda. Odločili so se za ustvarjanje metulja in drevesa. Zelo dobro jim je uspelo. Zimsko ustvarjanje: ko zapade sneg, učenci ustvarjajo zimske umetnine. Nastale so zimske gobice v jeseni, drevo s storži in gobica v snegu.

4.7 Gozdni poligon

Hoja po deblih: učenci v prvem delu gozdnega poligona hodijo po različno debelih deblih. Preskakovanje palic: učenci v drugem delu poligona preskakujejo palice. Hoja po palicah: učenci v naslednjem delu poligona hodijo po palicah in pri tem pazijo, da ne padejo v »deročo reko«, ki teče pod njimi. Hoja skozi ovire: učenci hodijo skozi gozdne ovire, in sicer ozke in težavne predele dreves. Ustvari svoj gozdni poligon: učenci si po skupinah ustvarijo lastne poligone. Za to imajo 10 minut časa. Po pripravljenem poligonu vsaka skupina preizkusi svoj poligon in od druge skupine.

4.8 Igre

Lovci in medvedi: med učenci določimo dva, ki lovita in se spremenita v lovca, ostali so medvedi in se prosto gibljejo naokoli. Ko je lovec v bližini, se lahko rešijo pred njim tako, da stopijo na palico. Tam lahko ostanejo največ 5 sekund. Potem morajo stopiti s palice in poiskati drugo. Tistega, ki lovec ulovi, mora odteči eno dogovorjeno razdaljo v gozdu, potem se pa lahko pridruži igri. Lovce po določenem času zamenjamo (jelen, 2017). Medvedji objem: po našem gozdu hodijo lovci, ki lovijo medvede. Medvedi se lahko rešijo tako, da objamejo en drugega in potem jih lovec ne opazi več. Objem lahko traja največ 5 sekund, potem morajo poiskati drugega medveda. Tistega, ki lovec ulovi, mora prehoditi dogovorjeno razdaljo, in sicer s hojo nazaj, potem se lahko pridruži igri. Lovce po določenem času zamenjamo. Orel lovi zajčke: določimo enega ali dva učenca, ki se spremenita v orla. Ostali učenci so zajčki, ki se skrivajo po gozdu. Orla štejeta do 20 in ko rečemo »orel gre«, pomeni, da morajo zajčki počakati na tistem mestu, kjer so. Orel jih išče in tistega, ki najde, se spremeni v orla. Vsi skupaj iščejo zajčke. Igra se po določenem času prekine in tistega zajčka, ki niso našli, zmaga, saj je s svojo iznajdljivostjo premagal orla. Lisičji brlog: otroke razdelimo na polovico. Polovica se jih spremeni v lisice, polovica pa v zajčke. Lisice lovijo zajčke in ko jih ulovijo, jih peljejo v svoj brlog. Zajčki imajo možnost, da se rešijo iz lisičjega prijema in pobegnejo. Potem jih lisice znova lovijo. Čez nekaj časa zamenjamo vloge. Bedanci in kletka: izmed vseh učencev določimo tri, ki se spremenijo v bedance in lovijo. Ko te ulovijo, te odpeljejo v svojo kletko (označeno mesto v gozdu, pod drevesi). Imaš možnost, da počepneš za 5 sekund, saj te takrat bedanec ne vidi. Če se dotakneš posebnega drevesa, ki ga skupaj določimo, si rešen. Po določenem času zamenjamo bedance. Rešimo drevesa:

določimo dva ali tri gozdarje, ki označujejo drevesa, ki jih je potrebno požagati. Če se te dotaknejo, se spremeniš v drevo in moraš dvigniti roki visoko v zrak. Drugi te lahko rešijo tako, da dajo tvoji roki dol in si spet v igri. Po določenem času zamenjamo gozdarje. Črni krt lovi: na eni strani je črni krt, na drugi strani pa deževniki. Deževniki morajo priti na drugo stran potočka, ne da bi jih črni krt ulovil. Če jih ulovi, se spremenijo v črnega krta in mu pomagajo loviti. Lovi pa lahko samo naprej, ne more nazaj. Prav tako ne morem uloviti deževnikov, ki skačejo čez potok, ampak šele nato, ko tečejo naprej. Ko pridejo vsi deževniki na drugo stran, se igra ponovi. Črni krt zakliče: »črni krt lovi!«. To pomeni, da lahko tečejo na drugo stran. Tekalne igre: počasni tek, hitri tek, sproščeni tek, tek med ovirami, tek z odprtimi rokami, tek s preskoki, poskoki v parih, tek v trojicah med ovirami. Skrivalnice: dva učenca štejeta do 20, drugi se skrijejo. Njihova naloga je, da pridejo do dogovorjenega drevesa in rečejo: »pika, pika in svoje ime.« To pomeni, da so se »pofočkali« in pravi čas rešili. Če pa jih nekdo od iskalcev najde, naredi enako in jih tudi »pofočka«, to pomeni, da so jih videli in da lahko pridejo iz svojih skrivališč.

5 Analiza intervjuja

Z učenci smo izvedli krajši intervju, na katerem smo postavili šest vprašanj in ugotovili naslednje. Otroci so izbrali interesno dejavnost gozdni otrok, ker radi hodijo po gozdu, ga imajo radi, želijo kaj izvedeti o gozdu, so se želeli igrati in ustvarjati, so radi v naravi, ker želijo dobiti ideje za igre v gozdu. Pri gozdnem otroku jim je najbolj všeč to, da se igramo veliko iger, spoznavamo gozd, poligone, skrivalnice, lovljenje, ko ustvarjamo iz različnih predmetov, ker smo vsakič drugje v gozdu, ko se hecamo, spoznavamo nove igre in se skrivamo. Najraje se igrajo medvede, bedanca, skrivalnice, lovljenje, ustvarjanje iz materialov, lovce in iskanje ravnotežja. Po interesni dejavnosti se počutijo dobro, veselo, zadihano, sproščeno, zelo dobre volje, divje, včasih tudi umirjeno, zelo razigrano, zabavno, so polni energije in bi še ostali v gozdu. V gozdu bi se še obmetavali z listjem, metali v kup listja, igrali igre, poligone, še kaj izvedeli o gozdu, ustvarjali gozdne hiše, skrivali storže in bili še dlje časa v gozdu. Vsi učenci so odgovorili, da bi naslednje leto še obiskovali interesno dejavnost gozdni otrok.

Zaključek

Ugotovili smo, da je bilo prav, da smo učencem naše šole ponudili novo interesno dejavnost gozdni otrok, saj so vsi vključeni učenci v intervjuju to potrdili. Namen interesne dejavnosti je bilo gibanje otrok in to smo vsekakor dosegli skozi vse različne aktivnosti, ki smo jih ponudili. Hkrati smo še pridobili otroke, ki so zadovoljni, nasmejani, polni energije in elana. Verjamemo, da nam je uspelo omogočiti pristni stik z naravo in izkustveno doživetje na terenu. Vsekakor smo tudi spletli prijateljske vezi, poglobili svoje odnose, se popolnoma sprostiti in bili eno z naravo. Z veseljem bomo drugo leto tudi ponudili isto interesno dejavnost ter se še bolj prepustili čarobnosti, ki nam jo ponuja gozd. Poskusite tudi vi, ne bo vam žal.

Literatura

Banjac, M., Šipuš, K., Tadič, D., Razpotnik, Š., Novak, M., Lajh, D. in Pušnik, t. (2022). Izkustveno učenje: od teorije k praksi. Univerza v Ljubljani: zavod rs za šolstvo in fakulteta za družbene vede.

Györek, N. (2016). Gremo mi v gozd!: Gozdni priročnik/planer. Inštitut za gozdno pedagogiko.

Inštitut za gozdno pedagogiko (b. D.). Pridobljeno 28. 3. 2025 Iz <https://www.Gozdna-pedagogika.Si/>

Jelen, U. (2017). Naravno gibanje otrok. Če tisk.

Skribe - Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi: spoznavanje okolja, naravoslovje in tehnika, 79–83. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vilhar, U. in Rantaša, B. (Ur.). (2016). Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: gozdarski inštitut slovenije, založba silva slovenica. <https://dirros.Openscience.Si/dokument.Php?Id=9186&lang=slv>

DELAVNICE SPROŠČANJA KOT ORODJE ZA OBVLADOVANJE STRESA DIJAKOV

Povzetek: Sprostitutvene tehnike predstavljajo eno izmed učinkovitih orodij za obvladovanje stresa pri mladostnikih, ki so v srednješolskem obdobju pogosto izpostavljeni različnim psihosocialnim obremenitvam. Redno izvajanje tehnik kot so dihalne vaje, čuječnost, progresivna mišična relaksacija in vodene vizualizacije, pozitivno vplivajo na čustveno stabilnost, koncentracijo in splošno počutje dijakov. V prispevku so predstavljeni cilji, potek in evalvacija sklopa delavnic sproščanja, ki so bile izvedene na Šolskem centru Rogaška Slatina. S pomočjo refleksije dijakov in strokovne presoje so predstavljeni učinki delavnic ter možnosti za nadgradnjo in vključitev tovrstnih vsebin v širši šolski prostor. Prispevek osvetljuje pomen preventivnega dela z mladostniki na področju duševnega zdravja in spodbuja razvoj dolgoročnih podpornih programov v šolskem okolju.

Ključne besede: tehnike sproščanja, čuječnost, mladostniki, stres, šolska svetovalna služba

RELAXATION WORKSHOPS TO SUPPORT STUDENTS IN STRESS MANAGEMENT

Abstract: Relaxation techniques represent one of the effective tools for managing stress in adolescents, who are often exposed to various psychosocial challenges during secondary school. Regular practice of breathing exercises, mindfulness, progressive muscle relaxation, and guided visualization has a positive impact on emotional stability, concentration, and the overall well-being of students. This article presents the goals, implementation, and evaluation of a series of relaxation workshops conducted at the Šolski center Rogaška Slatina. Based on student reflections and the author's professional evaluation, the article presents the outcomes of the workshops and explores suggestions for their expansion within the school system. The article highlights the importance of preventive work with adolescents in the field of mental health and encourages the development of long-term support programs within educational environments.

Keywords: relaxation techniques, mindfulness, adolescents, stress, school counseling service

Uvod

Mladostništvo je razvojno obdobje, v katerem posameznik prehaja iz otroštva v odraslost, pri čemer se sooča s številnimi telesnimi, kognitivnimi, čustvenimi in socialnimi spremembami. Poleg oblikovanja identitete, iskanja pripadnosti in osamosvajanja mladostniki pogosto doživljajo intenzivna nihanja razpoloženja, negotovost glede prihodnosti ter notranja in zunanja pričakovanja, ki jih težko uravnotežijo. Ta proces je naraven, a pogosto tudi zelo zahteven, zato mladostniki sodijo med najbolj ranljive skupine za razvoj čustvenih stisk in duševnih težav.

V srednješolskem obdobju se obstoječi izzivi pogosto še okrepijo zaradi pritiska šolskega uspeha, zapletenih medosebnih odnosov, iskanja potrditve v vrstniški skupini in zahtev po oblikovanju življenjske poti. Posledice se kažejo kot pogoste spremembe razpoloženja, motnje koncentracije, tesnoba, motnje spanja, občutki nemoči in preplavljenosti. V šolskem okolju se te težave pogosto izražajo skozi razbremenilne pogovore v svetovalni službi, kjer dijaki opisujejo svoje notranje stiske ter iščejo strategije za pomiritev in boljše obvladovanje vsakdana. Med dijaki je zaznati porast zanimanja za različne oblike samopomoči, pri čemer pogosto izpostavijo potrebo po umiritvi in lažjem soočanju s stresnimi situacijami. Ena izmed prepoznanih in dostopnih oblik podpore so sprostitutvene dejavnosti, ki krepijo čustveno odpornost, samozavedanje in sposobnost uravnavanja telesnih odzivov na stres. Čeprav stres ni vedno negativen – saj lahko v zmernih količinah deluje tudi spodbudno – postane problematičen, kadar je dolgotrajen, intenziven ali ko posameznik nima razvitega notranjega sistema za njegovo obvladovanje. Zamisel o izvedbi delavnic sproščanja je nastala kot odgovor na prepoznano potrebo po celostnem, preventivnem pristopu k duševnemu zdravju mladostnikov. V nadaljevanju prispevka predstavim tematiko stresa pri dijakih, nato pa sledi prikaz primera dobre prakse izvajanja sprostitutvenih tehnik v šolskem okolju.

1 Stres

Ko razmišljamo o stresu avtorji, med drugimi tudi Prah (2015), navajajo, da stres doživljamo, ko ocenimo, da so zahteve, ki nam jih postavlja okolje ali mi sami, večje od naših sposobnosti. Če ocenimo, da nam neka zahteva predstavlja grožnjo in ji nismo kos, doživimo stres, ki ga doživimo kot nekaj neprijetnega, kar nas obremenjuje in ohromi. Telo se na stres odzove z borbo, begom ali otrplostjo. Adrenalin in kortizol ob stresu v telesu povzročita občutek vznemirjenosti, srce bije hitreje, dihanje se pospeši, telo postane pripravljeno na akcijo. Če s tem uspemo premagati vir stresa ali stresor izgine se telo postopoma vrne v prvotno stanje in se umiri. Če pa do tega ne pride, ostane v stanju pripravljenosti na boj ali beg, mišice ostajajo napete, telo pa vse bolj izčrpano. Raziskave kažejo, da dolgotrajen negativen stres negativno vpliva tako na duševno zdravje, kot tudi na koncentracijo in učni uspeh mladostnikov (Lazarus in Folkman, 1984).

Dijaki se v svetovalno službo pogosto zatekajo po pomoč v obliki razbremenilnih pogovorov, kjer med drugim izražajo občutek, da so pod velikim pritiskom. Stres najpogosteje opisujejo skozi telesne in čustvene simptome, kot so napetost, tresenje, pospešen srčni utrip in nezmožnost umiritve misli. Ob tem se pojavljajo občutki strahu, nemira, obupa ter misli, da situacij ne obvladujejo. Pogosto se sprašujejo, zakaj se ravno njim dogajajo takšne stiske, kar dodatno pogloblja občutek nemoči. Med posledicami stresa najpogosteje navajajo težave s koncentracijo, motnje spanja, utrujenost, izgubo motivacije in občutek vdanosti v usodo. Viri stresa po njihovih pripovedih niso omejeni na en sam dejavnik, temveč gre za preplet več medsebojno povezanih obremenitev. Med njimi izstopajo šolski pritiski, kot so ocenjevanja in govorni nastopi, pomanjkanje notranje motivacije, slabi odnosi z vrstniki, težave pri postavljanju osebnih meja, nizka samopodoba, pretirana samokritičnost, visoka pričakovanja staršev ter napeti družinski odnosi. Zaradi številnih stresorjev pogosto delujejo nemirno in preobremenjeno, kar jim otežuje reševanje vsakodnevnih izzivov. Ena izmed učinkovitih metod za začasno umiritev misli ter zmanjšanje notranje napetosti so delavnice sproščanja. S pomočjo preprostih tehnik se lahko posameznik lažje osredotoči na trenutek, umiri svoje telo in misli, ter tako pridobi večjo jasnost pri spoprijemanju z izzivi vsakdana.

2 Metodologija in izvedba delavnic

Delavnice sproščanja sva vodili socialna pedagoginja in psihologinja, zaposleni v svetovalni službi šole. Izvedene so bile v obdobju šestih tednov, enkrat tedensko, pred začetkom pouka, v trajanju 30 minut. Pri načrtovanju in izvedbi sva si prizadevali čim bolj prilagoditi potrebam dijakov ter jih vključiti v urnik tako, da jim udeležba ne bi predstavljala dodatne obremenitve. Delavnice so potekale v umirjenem prostoru, kjer so dijaki izvajali vaje sede ali leže na blazinah. Po delavnicah smo jim po elektronski pošti poslali tudi posnetke različnih tehnik, ki so jih lahko po želji izvajali tudi v prostem času.

2.1 Cilji delavnic

Glavni cilji izvajanja delavnic sproščanja so bili:

- Ozaveščanje dijakov o vplivu stresa na telo in duševno zdravje,
- Predstavitev in izvajanje različnih tehnik sproščanja,
- Spodbujanje samopomoči in razvijanje notranjih strategij soočanja s stresom,
- Ustvarjanje varnega prostora za refleksijo in izražanje čustev,
- Evalvacija učinkovitosti pristopov glede na doživljanje dijakov in cilje šolskega okolja.

2.2 Tehnike sprostitve

Program je temeljil na kombinaciji različnih tehnik sprostitve, ki so učinkovite pri zmanjševanju stresa.

Delavnice so vključevale naslednje pristope:

1. Tehnike dihanja

Osredotočili smo se na različne metode dihanja, ki dokazano znižujejo raven kortizola, izboljšujejo osredotočenost in spodbujajo globoko sprostitve (Jerath idr., 2006). Prah (2015) navaja, da je dihanje osnovna tehnika sproščanja telesne napetosti, saj stimulira parasimpatični

živčni sistem, ki telo pomiri. Ko umirimo dihanje, sprostim napetosti v telesu, kar zmanjša tudi občutke tesnobe. V stanju napetosti je dihanje pogosto plitko in hitro, medtem ko je v stanju sproščenosti globoko in počasno.

Uporabili smo naslednje tehnike:

- Trebušno dihanje: aktivna uporaba trebušne prepone omogoča boljšo preskrbo telesa s kisikom in sprostitve mišic. Dlane položimo na trebuh tako, da se prsti stikajo; ob vdihu se razmaknejo. Pomembno je, da se pri dihanju aktivira prepona, ne prsne mišice,
- Zavestno dihanje: usmerjenost na vsak vdih in izdih pomaga zmanjšati stresno odzivnost in izboljšati čustveno regulacijo,
- Štetje vdihov: štetje vdiha in izdiha spodbuja osredotočenost in umiritev misli.
- 4-7-8 Dihanje: vdih skozi nos traja 4 sekunde, zadrževanje diha 7 sekund, izdih skozi usta pa 8 sekund – tehnika za hitro sprostitve,
- Izmenično dihanje skozi nos: dihanje skozi levo in desno nosnico se uporablja za uravnavanje energije in umirjanje. Vzpostavlja ravnovesje med možganskima hemisferama – desna nosnica aktivira levo hemisfero in simpatični sistem, leva nosnica pa desno hemisfero in parasimpatični sistem.

2 Čuječnost

Z dijaki smo izvajali vaje za ozaveščanje trenutnih misli in občutkov ter zmanjšanje avtomatičnih stresnih reakcij. Med tehnikami čuječnosti so bile:

- Krajše meditacije osredotočene na dihanje,
- Telesno zaznavanje in pregled telesa, kjer so dijaki pozorno spremljali občutke v različnih delih telesa,
- Osredotočena pozornost na izbran predmet ali zvok, kar je prispevalo k izboljšanju koncentracije in zmanjšanju motečih misli.

Takšni pristopi so pripomogli k zmanjšanju impulzivnih odzivov in izboljšanju sposobnosti samoregulacije (Burdick, 2019).

3 Vodene vizualizacije

S pomočjo vodene vizualizacije so dijaki ustvarjali notranje podobe pomirjujočih okolij (plaža, gozd, travnik). Osredotočali so se na senzorične podrobnosti – zvoke, vonje, temperature – kar je prispevalo k večji prisotnosti v trenutku in zmanjšanju tesnobe. Nekateri dijaki so poročali, da jim je tehnika pomagala tudi pri izboljšanju spanja in koncentracije.

4 Progresivna mišična relaksacija

Ta tehnika temelji na izmeničnem napenjanju in sproščanju posameznih mišičnih skupin. Udeleženci so se tako naučili prepoznavati razliko med stanjem napetosti in sproščenosti, kar jim je pomagalo pri zavestnem sproščanju telesa. Po Prah (2015) se s to metodo učimo zaznavati lastno telesno stanje, kar je ključno za učinkovito spoprijemanje s stresom.

5 Evalvacija delavnic

5.1 Udeležba in struktura skupine

Delavnic sproščanja so se v večini udeleževale dijakinje zaključnih letnikov, v povprečju približno pet dijakinj na posamezno srečanje. Skupina je ostajala bolj ali manj stalna, kar je omogočilo večjo povezanost med udeleženkami in postopno večjo odprtost za refleksijo in izvajanje tehnik.

5.2 Evalvacija glede na zastavljene cilje

Cilj delavnic je bil dijakom predstaviti različne tehnike sproščanja in jim ponuditi varno okolje za zmanjšanje napetosti, izboljšanje čustvene regulacije ter spodbujanje samopomoči. Evalvacijo smo izvedli kvalitativno – skozi pogovor pred in po srečanjih ter s strokovno refleksijo izvajalke. Ugotovili smo, da so bili cilji večinoma doseženi. Dijaki so pridobili nove veščine in izrazili, da se počutijo bolj sproščeno, osredotočeno in čustveno umirjeno. Največji učinek je bil opazen pri zmanjšanju napetosti, izboljšani koncentraciji ter večji tel-

esni sproščenosti. Dodatno je bilo opaziti večjo odprtost za pogovor o čustvih in zanimanje za nadaljnje izvajanje tehnik.

5.3 Perspektiva dijakov

Dijaki so poročali o večjem notranjem miru, boljši kakovosti spanja in boljši organizaciji misli. Tehnike sproščanja so nekatere spremljale tudi izven šolskega okolja – uporabljali so jih doma, pred izpiti ali v situacijah, ko so čutili pritisk. Najpogosteje so kot koristne izpostavili trebušno dihanje, vodene vizualizacije in progresivno mišično relaksacijo. Dijaki so izrazili željo, da bi se tehnike pogosteje uporabljale tudi v šolskem okolju – na začetku ur, pred večjimi preizkusi ali kot del razrednih ur.

5.4 Refleksija delavnic

S strokovnega vidika so bile delavnice izjemno dragocene. Omogočile so neposreden vpogled v stiske dijakov in pokazale, kako velika je potreba po prostorih za umirjanje, refleksijo in samoregulacijo. Pristop v manjših skupinah se je izkazal kot zelo učinkovit – omogočal je individualno obravnavo, gradnjo zaupanja in večje mero sodelovanja. Dijaki so z vsakim srečanjem postajali bolj odprti, aktivni in samoiniciativni pri uporabi tehnik. Med razmišljanjem o možnostih za nadgradnjo v delavnicah vidim možnost za vključevanje sprostitev vsebin v obstoječi urnik (razredne ure, dnevi dejavnosti ...). Predvidevam, da bi morda integracija lahko pomembno povečala udeležbo, zmanjšala stigmo in omogočila večjo sistematičnost. Prostovoljna udeležba kljub visoki kakovosti izključuje dijake, ki pomoč potrebujejo, a je ne zmorejo poiskati sami. Vključevanje v šolski vsakdan bi morda lahko posledično povečalo legitimnost in normaliziralo pogovor o stresu. V prihodnje bi prilagodila tudi poimenovanje delavnic, da bi bil sam naslov privlačnejši za širši krog dijakov.

Zaključek

Evalvacija delavnic sproščanja je pokazala pomemben prispevek tovrstnih vsebin k razumevanju duševnega zdravja v šolskem okolju. Rezultati kažejo, da lahko sprostitvene dejavnosti pomembno pripomorejo k večji odpornosti mladih, saj jim nudijo konkretna orodja za spoprijemanje z vsakodnevnimi izzivi. Udeleženci so kot najbolj dragocene izpostavili občutek varnosti, možnost pogovora in sprostitve ter praktične vaje, ki jih lahko uporabljajo tudi samostojno. Obravnava ne želi zgolj opisovati izkušnje, temveč jo umestiti v širši kontekst potreb mladostnikov in šolskega okolja. Namen evalvacije je spodbuditi razmislek o pomembnosti sistematičnega vključevanja vsebin, povezanih z duševnim zdravjem, v vzgojno-izobraževalni proces. Preproste, a strokovno vodene tehnike lahko predstavljajo pomembno podporo mladim pri oblikovanju notranje stabilnosti. V prihodnosti bi bilo smiselno razmisliti o vključevanju tehnik sproščanja kot stalnega dela šolskega prostora – kot del rednega kurikulumu, razrednih ur ali priprav na večje ocenjevalne situacije. Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo pri tem pomembno vlogo, saj s prepoznavanjem stiske, njeno normalizacijo in zagotavljanjem konkretnih orodij ustvarjajo pogoje za osebno rast mladih.

Literatura

- Burdick, d. E. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki. Domžale: družinski in terapevtski center pogled.
- Jerath, r., Edry, j. W., Barnes, v. A., & Jerath, v. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical hypotheses*, 67(3), 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Lazarus, r. S., & Folkman, s. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New york, ny: springer publishing company.
- Prah, S. (2015). *Predihajmo stres: Priročnik za sproščanje*. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira.

VZPODBUJANJE DOBRODELNOSTI MED DIJAKI Z NAMENOM POVEZOVANJA RAZREDNE SKUPNOSTI

Povzetek: V razredu se skupaj znajdejo dijaki z različnimi zgodbami, izkušnjami, strahovi in talenti. Naloga razrednika ni samo ta, da bdi nad njihovo akademsko uspešnostjo, ter da komunicira s starši. Razrednikova največja vloga je povezovalna. Dijaki, ki se v razredu dobro počutijo, se bolje izkažejo pri ocenah, manj so odsotni, predvsem pa manj problematični na sploh. Pomembno je, da so dijaki v razredni skupnosti sprejeti. Kljub temu, da je delo razrednika naporno na začetku, se na dolgi rok zelo izplača delati na povezovanju razreda. Razrednik ima na voljo več orodij kako priti do zaželenega cilja. V tem prispevku je opisan dobrodelni razredni projekt.

Ključne besede: razrednik, dobrodelnost, povezovanje, skupinsko delo, razvijanje empatičnosti

ENCOURAGING CHARITY AMONG STUDENTS IN ORDER TO BRING THE CLASS COMMUNITY CLOSER TOGETHER

Abstract: Students with different stories, experiences, fears and talents find themselves in the classroom together. A class teacher's job isn't just to keep an eye on their academic performance, but also to communicate with their parents. A class teacher's biggest role is that of a liaison. Students who feel well in class perform better in grades, are less absent and, above all, less problematic in general. It is important that students are accepted in the classroom community. Despite the fact that the work of a class teacher is strenuous at the beginning, in the long run it pays off to work on connecting the class. The class teacher has several tools at his disposal to get to the desired goal. This paper describes a charity class project.

Key words: class teacher, charity, connecting, group work, empathy development

1 Uvod

Že v času, ko sem sama obiskovala šolo, sem se zavedala, da je za dobro počutje v šolskih klopih pomembnih več faktorjev. Da se učenci oziroma dijaki v šoli in v razredu počutijo dobro, niso zaslužne le dobre ocene. Po pridobitvi izobrazbe, ko sem se vrnila nazaj v srednjo šolo in sem takoj prevzela tudi vlogo razrednika, pa mi je postalo jasno, da lahko največ za dobro klimo v razredu naredim ravno s te pozicije.

Poučujem v srednji šoli, v katero se vpisujejo dijaki iz različnih okolij, z različnimi težavami in izkušnjami. Večinoma v razredu na prvi šolski dan ne poznajo nikogar. Po eni strani je to zame, kot razrednika zelo dobro. Po drugi strani, pa se na ta način še bolj pokaže nujnost povezovalnega delovanja razrednika. V prvem letniku tako razrednike čaka veliko dela ravno na tem področju. Sem mnenja, da se na začetku izplača res potruditi in veliko dela in truda vložiti v povezanost razreda. To delo se kasneje v višjih letnikih obrestuje. V razredih, kjer se dijaki dobro razumejo, kjer so med sabo povezani, si pomagajo in se podpirajo, je manj vzgojnih in učnih težav. Socialna vključenost učenca je eden od pomembnih varovalnih dejavnikov pred učnimi težavami (Peklaj in Pečjak, 2015, str. 19). Prav tako je po mojem mnenju manj izostankov dijakov, ki se ne počutijo sprejete s strani vrstnikov.

2 Kaj lahko za dobro razredno klimo naredi razrednik?

Razrednik ima to možnost, da se z dijaki med razrednimi urami pogovori tudi o čem drugem kot o učni snovi, o učnih pričakovanjih, o uspešnosti, o ocenah, napakah, ki jih delajo, itd. Ocene ne bi smele biti edino merilo uspešnosti dijaka. Ocene so številke od ena do pet. O dijaku samem mi to nič ne pove. Slaba samopodoba dijakov pa velikokrat izhaja iz slabših ocen. Učitelj razrednik lahko največ od vseh na šoli naredi za dobro počutje in klimo v razredu. Na voljo ima več možnosti. Prav pa je, da se tega loti načrtno in sistematično.

Povzeto po Ilc, 2017, Kaj lahko za dobro razredno klimo in vključenost naredi razrednik? :

- s svojim ravnanjem vsak dan,
- s spoštljivo komunikacijo,
- z jasnimi sporočili kakšno vedenje je sprejemljivo in kakšno ne,
- s povečevanjem vključenosti vseh v razredu,

- s sprotnim reševanjem morebitnih konfliktov,
- s tem, da dijakom pokaže, da mu je mar zanje,
- neformalni pogovori, aktivnosti, skupne akcije in drugo.

Razrednik ima za razne aktivnosti v smeri povezovanja razreda na voljo eno šolsko uro na teden. V projekt, ki smo se ga lotili v razredu, pa je bilo v tistem obdobju potrebno vložiti malo več časa. Niti meni, niti dijakom to ni bilo težko.

" Raziskave v slovenskih šolah so pokazale, da pozitivni odnosi med vrstniki vplivajo na dobro počutje učencev v šoli, na njihovo višjo samozavest, na njihovo vrednotenje prosocialnih oblik vedenja in na boljše učne dosežke (Peklar in Pečjak, 2015, str. 18).

Mladostnikom je zelo pomembno, da se počutijo v razredu sprejete in opažene. Vsakemu dijaku je v razredu dodeljena določena naloga. Kadar se v razredu ustvarjajo skupinice, obstaja nevarnost, da ena izmed njih prevladuje, ostali pa ne pridejo do izraza. Vsak dijak je talentiran na kakšnem področju, le da je nekaterim to težko pokazati le skozi ocene. V razredih imamo vsako leto več dijakov, ki se soočajo z izzivi glede samopodobe, ki jo prevečkrat pogojujejo z uspešnostjo pri pridobivanju ocen.

2. 1 Primer dobre prakse: Vključevanje dijakov v dobrodelnost z namenom povezovanja

V šolskem letu 2023/24 sem s svojim razredom prvič izvedla razredni projekt v katerem je bilo načrtovano, da vsak dijak dobi svojo zadolžitev in tako vsi doprinesemo h končnemu cilju. Na šoli sem članica ekipe učiteljev za vzpodbujanje dobrodelnosti. Že na začetku šolskega leta sem ob omembi možnosti sodelovanja opazila, da jih zanima. Odločila sem se, da razred z mojo pomočjo prevzame organizacijo in izpeljavo dobrodelne akcije na šoli: Zbiranje hrane za prostoživeče mačke. Če kaj, potem imajo otroci radi male živali.

Pričakovala sem, da se bo razred v doseganju postavljenega cilja, to je pomoč ubogim malim zapuščenim živalim, povezal v skupnem cilju. Na koncu pa bo s tem tudi viden nek rezultat zaradi katerega se bodo lahko dobro počutili.

2. 2 Načrtovanje in izvedba

Izkoristili smo razredne ure za načrtovanje. V prvem koraku smo razmišljali kaj je potrebno postoriti, da tak projekt lahko uspešno izpeljemo. Namen je bil, da je razred 'le' pobudnik, organizator in glavni izvajalec aktivnosti. Zadali pa smo si cilj, da k sodelovanju uspešno povabimo vse učitelje in dijake naše šole. In to pomeni 32 razredov, torej okrog 900 dijakinj in dijakov.

Najprej sem zbrala nekaj informacij o tem zakaj in v kakšni meri so prostoživeče mačke problem. Pri tem mi je pomagala vodja enega od društev pri nas. Tako smo med drugim izvedeli, da je največji problem, da pri nas še vedno velja, da mačk ni potrebno sterilizirati oziroma kastrirati. Prav tako smo izvedeli, da ni nobene evidence koliko teh mačk sploh je. Skupaj smo določili, da za kar najbolj uspešen rezultat akcije potrebujemo naslednje dejavnosti:

- izdelava plakatov,
- izdelava PP za projekcijo v avli šole,
- sestava dopisa za obveščanje dijakov,
- kratka predstavitev projekta v vseh razredih,
- prošnja gospe ravnateljici za izvajanje nekaterih dejavnosti med poukom,
- priprava in okrasitev škatel za zbiranje darovane hrane,
- prevzem hrane na zbirnem mestu, sortiranje
- sprotno fotografiranje in evidentiranje dogajanja,
- objava na instagram profilu šole,
- izdelava PP za objavo v avli šole - zahvala ob koncu akcije,
- sestavek za objavo na spletni strani šole,
- komunikacija in dogovarjanje s predstavnico društva za prevzem hrane

Nekaj dijakov je prevzelo več kot eno nalogo, poskrbeli pa smo, da je vsak prevzel vsaj eno, za katero je bil mnenja, da mu najbolj ustreza. Sama pa sem prevzela nalogo koordinatorka in opazovalke. Po določitvi nalog in za izvedbo odgovornih dijakov, smo določili še

časovnico vseh predvidenih aktivnosti. .

Poleg tega, da se dijaki povežejo v skupnem cilju, mi je bilo pomembno tudi, da se naučijo še načrtovanja, spremljanja napredka, pravilnega komuniciranja (z gospo ravnateljico, z učitelji, dijaki, predstavnicami društva, itd.)

Dijaki so vse naloge opravili pravočasno, predvsem pa natančno. Skupaj smo potem vsak dan spremljali koliko hrane se je nabralo. Za čas trajanja zbiralne akcije smo določili dva tedna. Ob zaključku, smo hrano sortirali, ter stehali. Dve dijakinji sta bili zadolženi za komunikacijo z odgovorno osebo iz društva, ter se dogovorili za prevzem zbrane hrane.

2. 3 Rezultat in evalvacija izvedene akcije

V dveh tednih smo skupaj zbrali 107 kg različne hrane za mačke. Nekaj razredov se je organiziralo, zbralo denar in kupilo večje količine hrane, ker je tako ceneje. V bodoče bomo priporočali, da tako naredijo vsi. Hrano smo predali predstavnici društva, ki se je dijakom zahvalila v živo in naknadno še z objavo na enem izmed socialnih omrežij. Rezultat ni bil viden le v tem koliko hrane se je zbralo, temveč v skupinskem delu in povezanosti vseh 30 dijakov v razredu. Dela so si razdelili, vsak je prispeval en delček h končnemu rezultatu. Dijaki so bili na koncu zelo veseli svojega uspeha, prejeli smo pohvale z vseh strani. Dokazali so si, da zmorejo marsikaj, če se le povežejo. Dijaki so se naučili komuniciranja med sabo, z ostalimi dijaki na šoli, z vodstvom, z zunanjo institucijo. Uporabili so različne načine komunikacije: dijake v razredih so nagovarjali direktno s tem, da so šli v vse razrede in predstavili svoj namen, sestali so se z ravnateljico in projekt predstavili njej, povezali so se z odgovorno osebo v društvu za katerega smo zbirali hrano, naučili so se izdelovati power point predstavitev, kako napisati članek za spletno stran, in še mnogo drugih stvari, ki jim bodo prišle prav v življenju. Nad rezultatom so bili navdušeni tudi starši. Takoj ob koncu akcije pa so se dijaki odločili, da bodo akcijo ponovili tudi v prihodnjem šolskem letu.

Zaključek

Namen projekta je bil v celoti dosežen, v nekaterih delih celo presežen. Zbralo se je več hrane kot smo upali. Dijaki pa so iz izkušnje izšli z občutkom koristnosti. To še zdaleč ni bila edina aktivnost, ki sem jo izvedla za uspešnejše povezovanje na novo formiranega razreda v prvem letniku, je bila pa najbolj obsežna. Razred kot skupina deluje dobro. Na šoli se redno vključujejo v razne dodatne aktivnosti in verjetno zaradi vsega naštetega in še več, se kot razrednik v dveh letih še nisem soočala z večjimi vedenjskimi težavami. Pomembno je, da mladi razvijajo empatijo. Prav tako je več staršev pohvalilo dejstvo, da imajo dijaki priložnost prispevati in delati v šoli še kaj drugega kot boriti se za dobre ocene. S projektom nadaljujemo tudi letošnje šolsko leto.

Literatura

Ilc Rutar, Z. (2017). Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost. 3. zvezek. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pekljaj, C., Pečjak, S. (2023). Psihosocialni odnosi v šoli. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Filozofska Fakulteta.

UČINKOVITOST NEFARMAKOLOŠKIH TEHNIK PRI ZMANJŠEVANJU TESTNE ANKSIOZNOSTI: ČUJEČNOST IN VODENA IMAGINACIJA

Povzetek: Testna anksioznost je pogosta težava, ki prizadene učence in študente vseh starosti. Povzroča fiziološke, kognitivne in čustvene težave, ki vplivajo na akademsko uspešnost in dobrobit posameznika. V članku obravnavam glavne vzroke za testno anksioznost in predstavljam dve učinkovitosti nefarmakološki metodi za njeno obvladovanje. Poudarek je na čuječnosti in vodeni imaginaciji, katerih učinki so bili dokazani v številnih raziskavah. Članek združuje teoretične osnove in praktične smernice za implementacijo teh tehnik v šolskem okolju.

Ključne besede: učenci, testna anksioznost, nefarmakološke metode, čuječnost, vodena imaginacija

THE EFFECTIVENESS OF NON-PHARMACOLOGICAL TECHNIQUES IN REDUCING TEST ANXIETY: MINDFULNESS AND GUIDED IMAGINATION

Abstract: Test anxiety is a common problem affecting pupils and students of all ages. It causes physiological, cognitive and emotional problems that affect academic performance and well-being. In this article, I discuss the main causes of test anxiety and present two effective non-pharmacological methods for its management. The focus is on mindfulness and guided imagery, the effects of which have been demonstrated in numerous studies. The article combines theoretical background and practical guidelines for the implementation of these techniques in a school setting.

Keywords: students, test anxiety, non-pharmacological methods, mindfulness, guided imagery

1 Uvod

Testna anksioznost je specifična oblika situacijske anksioznosti, ki se pojavi v kontekstu pričakovanja ocenjevanja ali testiranja. Prizadene približno 20–40 % učencev in študentov, kar pomeni, da gre za eno najpogostejših težav v izobraževalnem sistemu. Ta oblika anksioznosti lahko negativno vpliva na akademski uspeh in psihološko stanje posameznika, saj povzroča motnje v koncentraciji, spominu in odločanju. Tradicionalni pristopi k obvladovanju testne anksioznosti vključujejo farmakološke terapije, vedenjsko-kognitivne tehnike in svetovanje. Čeprav so te metode učinkovite, imajo omejitve, vključno z visokimi stroški in dolgotrajnostjo terapije. Zato se v zadnjih letih povečuje zanimanje za nefarmakološke pristope, kot sta čuječnost in vodena imaginacija, ki sta enostavna, dostopna in učinkovita. Namen tega članka je raziskati vzroke testne anksioznosti, njen vpliv na posameznika ter predstaviti učinkovitost čuječnosti in vodene imaginacije pri njenem zmanjševanju. Poleg tega so vključene smernice za praktično implementacijo teh tehnik v šolsko okolje.

2 Teoretične osnove anksioznosti

Vsak izmed nas se lahko občasno sooči s strahom. Strah je naravna in običajna reakcija na dražljaj, ki ogroža naše dobro počutje ali varnost. Kadar se strah pojavi za kratek čas in v trenutkih dejanske nevarnosti, je celo koristen. V takih situacijah nam telo z izločanjem adrenalina omogoči hitrejšo delovanje: pospeši se srčni utrip, poveča prekrvavitev mišic, izboljša se delovanje možganov. To nas pripravi na učinkovitejši odziv – bodisi na beg bodisi na soočenje z nevarnostjo. Takšen strah je lahko življenjsko pomemben. Iz občutkov strahu in skrbi pa se lahko razvije anksioznost. Medtem ko je strah praviloma usmerjen na konkretno nevarnost v sedanjosti in traja krajši čas, je anksioznost povezana s pričakovanjem prihodnjih dogodkov. Pogosto ne izvira iz resnične ali jasno prepoznane grožnje, temveč iz negotovosti in skrbi glede prihodnosti. Zaradi tega občutimo nemoč, saj se z nejasno ali namišljeno nevarnostjo ne moremo učinkovito spopasti.

Anksioznost, oziroma tesnoba, predstavlja pretiran, nerazumski in dolgotrajen občutek strahu, ki ga pogosto doživljamo tudi v odsotnosti resnične nevarnosti. Tesnoba vpliva na posameznikovo vsakdanje življenje, ovira njegovo rutino ter zmanjšuje uspešnost v šoli ali

na drugih področjih. Telesni in vedenjski znaki tesnobe so podobni tistim ob stresu, vendar so običajno bolj intenzivni: pospešeno bitje srca, slabost, potenje, tresenje, napetost mišic, hitro izčrpavanje, prebavne težave, oteženo dihanje, vrtoglavica, nespečnost in težave s koncentracijo. Čustveno posameznik občuti nemir, ogroženost, strah ali celo paniko, medtem ko misli pogosto uhajajo k skrbem, kot so da ne bo zmozel ali ne vam kako bom zmozel. Pri otrocih pa se anksioznost pogosto kaže kot neopredeljeno doživljanje nelagodja, nemira in občutka ogroženosti, ki ga ne znajo ubesediti in se ga tudi ne znajo znebiti, saj pogosto sploh ne vedo, kaj jih skrbi. Anksiozne motnje danes veljajo za eno najpogostejših oblik duševnih težav, tako pri odraslih kot tudi pri otrocih (Rajh, 2022). Anksioznost je kompleksna psihološka reakcija, ki jo lahko sprožijo različni okoljski dražljaji. Medtem ko je določena raven anksioznosti lahko koristna, saj spodbuja motivacijo in odgovornost, pretirana anksioznost negativno vpliva na posameznikovo fizično, čustveno in kognitivno delovanje (Rajh, 2022).

2.2 Psihološki mehanizmi anksioznosti

Anksioznost je rezultat aktivacije avtonomnega živčnega sistema, ki sproži znani "boj ali beg" odziv. Ta odziv vključuje:

- Povečanje adrenalina in kortizola: Hormoni stresa povečajo srčni utrip in krvni tlak ter pripravljajo telo na reakcijo.
- Zmanjšanje dopamina: To lahko vodi v motnje razpoloženja in zmanjšanje motivacije.
- Usmerjenost na zaznano grožnjo: Pozornost je preusmerjena s širšega konteksta na potencialno nevarnost, kar lahko zmanjša sposobnost osredotočanja (Rajh, 2022).

2.2.1 Testna anksioznost

Anksioznost je zapleten psihološki konstrukt, ki se lahko kaže v različnih podkategorijah, vključno z jezikovno, govorno in socialno anksioznostjo ter zelo raziskanim pojavom testne anksioznosti. Do testne anksioznosti pride, kadar učenci ne zaupajo v svoje sposobnosti, kar vodi do slabše izvedbe in rezultatov testov. "Izpitna anksioznost" je stanje, ki zajema vrsto duševnih, telesnih in vedenjskih reakcij, ki kažejo na zaskrbljenost ali nelagodje zaradi neugodnih rezultatov ali slabših rezultatov v kontekstu presoje. Vendar pa je ključno priznati, da povišana raven izpitne anksioznosti ne kaže vedno na pomanjkanje intelekta ali zagona. Pravzaprav so študije pokazale, da lahko izpitna tesnoba in z njo povezani primanjkljaji bistveno ovirajo akademsko uspešnost. Izpitna tesnoba je vrsta tesnobe, povezane z ocenjevanjem, ki lahko povzroči različne telesne simptome (Chakraborty, 2023).

Med pogoste simptome spadajo:

- Fiziološki simptomi: Pospešen srčni utrip, potenje, mišična napetost, slabost.
- Kognitivni simptomi: Negativne misli, težave s koncentracijo, dvomi v lastne sposobnosti.
- Čustveni simptomi: Strah, frustracija, občutek nemoči (Maghaminejad et al., 2020).

2.2.1.1 Vzroki za testno anksioznost

Številne študije so pokazale, da je lahko temeljni vzrok za testno tesnobo pri učencih neustrezna priprava. Domnevali so, da lahko strah pred slabšim dosežkom ali neizpolnjevanjem lastnih pričakovanj ali pričakovanj drugih sproži začaran krog tesnobe, ki vodi v zmanjšano motivacijo in povečano negativno samopodobo. Takšni izčrpavajoči miselni vzorci lahko še poslabšajo občutek slabe pripravljenosti in ustvarijo povratno zanko, ki lahko znatno ovira sposobnosti učencev za opravljanje testov. Raziskovanje odtenkov tega zapletenega odnosa med pripravo, tesnobo in uspešnostjo lahko zagotovi dragocen vpogled v to, kako ublažiti tesnobo pri preverjanju znanja in izboljšati učni uspeh. Zelo anksiozni pri testih so učenci, ki kažejo manjše sposobnosti za organizacijo snovi, ki se jo je treba naučiti, v nasprotju s svojimi manj zaskrbljenimi vrstniki. Posamezniki, ki doživljajo visoko stopnjo testne anksioznosti so običajno kognitivno preobremenjeni, kar lahko poslabša njihovo sposobnost razlikovanja ključnih informacij od nepomembnih, njihovega učinkovitega urejanja in vključevanja v obstoječo bazo znanja. Posledično lahko učenci, ki so zaskrbljeni zaradi testov, težko dosežejo dobre rezultate pri testih, kar vodi v začaran krog anksioznosti, slabih rezultatov in zmanjšane samozavesti (Chakraborty, 2023).

Najpogostejši vzroki za testno anksioznost so:

1. Negativna prepričanja: Pogosto povezana s strahom pred neuspehom ali pričakovanjem kazni.
2. Neučinkovite strategije učenja: Pomanjkanje organizacije in načrtovanja vodi v občutek nepripravljenosti.
3. Družbeni pritiski: Visoka pričakovanja staršev in učiteljev povečujejo občutke tesnobe.
4. Osebnostne značilnosti: Perfekcionizem in nizka samoučinkovitost sta pogosto povezana z višjo stopnjo testne anksioznosti.
5. Spolne razlike: Raziskave kažejo, da ženske pogosteje poročajo o višjih stopnjah testne anksioznosti kot moški (Rajh, 2022).

2.2.1.2 Psihološke teorije testne anksioznosti

- Sarasonova teorija samofokusiranosti

Sarason (1978) opredeljuje testno anksioznost kot obliko prekomerne samofokusiranosti, kjer posameznik preusmeri pozornost s testa na svoje strahove in negativne misli. Ta proces zmanjša njegovo sposobnost za učinkovito reševanje nalog. Bandurina teorija samoučinkovitosti: Nizka stopnja zaupanja v lastne sposobnosti vodi v povečano anksioznost.

- Bandurina teorija samoučinkovitosti

Bandura (1977) izpostavlja, da je nizka stopnja samoučinkovitosti ključni dejavnik, ki prispeva k testni anksioznosti. Posamezniki z nizko samoučinkovitostjo dvomijo v svoje sposobnosti, kar povečuje njihovo nagnjenost k anksioznosti. Raziskave so pokazale, da izboljšanje samoučinkovitosti zmanjšuje anksioznost in izboljšuje akademske rezultate.

- Teorija motivacije in odlašanja

Temporalna motivacijska teorija (Steel, 2007) povezuje testno anksioznost z odlašanjem. Študenti, ki se bojijo neuspeha, pogosto odlašajo z učenjem, kar povečuje njihovo anksioznost pred testi. Ta cikel lahko prekinemo z učenjem učinkovitih strategij upravljanja časa in priprave na izpite.

- Teorija stresne reakcije

Posamezniki z visoko testno anksioznostjo zaznavajo testne situacije kot ogrožajoče, kar sproži fiziološke in psihološke odzive (Chakraborty, 2023).

2.3 Nefarmakološke tehnike za zmanjšanje testne anksioznosti

Testna anksioznost ima veliko različnih negativnih posledic. Negativno vpliva na psihološko počutje učencev in njihovo učno uspešnost, slabša njihov čustveni delovni spomin ter povečuje stopnjo osipa, zlorabe drog in samomorov. Farmakološke terapije so prvi način zdravljenja različnih vrst anksioznosti. Vendar pri nekaterih ljudeh nimajo bistvenih učinkov in povzročajo stranske učinke, zlasti pri dolgotrajnih težavah. Zato se v zadnjih letih veliko pozornosti namenja nefarmakološkim terapijam za obvladovanje TA. Te terapije med drugim vključujejo jogo, meditacijo, sproščanje s pomočjo biološke povratne informacije, svetovanje, kognitivno vedenjsko terapijo in vodeno imaginacijo. Na splošno se domneva, da prisotnost ocenjevalnega stresa poveča anksioznost, zlasti pri posameznikih z visoko stopnjo anksioznosti. Osebe z visoko stopnjo anksioznosti naj bi bile bolj občutljive na ocenjevalno anksioznost. Po Eysenckovi teoriji nadzora pozornosti tesnoba moti učinkovito delovanje sistema ciljno usmerjene pozornosti, zlasti dveh izvršilnih funkcij (zaviranje in premikanje). Ko tesnobne misli uporabljajo omejene vire delovnega spomina, lahko ostane manj virov za ciljne naloge. Ko se posamezniki začnejo bolj zavedati, kje je njihova pozornost, začnejo opazovati občutke, misli in čustva, ki se pojavljajo v njih. Ko se zavemo, da smo bili raztreseni ali da smo se popolnoma posvetili neki misli, lahko počasi vrnemo zavedanje nazaj na prvotni predmet osredotočenosti in nato opazujemo, kam se um usmeri naprej (Yilmazer et al., 2024).

2.3.1 Čuječnost

Čuječnost lahko opredelimo kot "opazovanje sedanje izkušnje s sprejemanjem". Čuječnost je praksa, ki vključuje zavestno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek brez presojanja.

Tehnike čuječnosti, kot je MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), pomagajo posameznikom obvladovati stres in zmanjšujejo testno anksioznost.

Čuječnost je zavedanje misli, čustev in telesnih občutkov in zahteva usmerjanje in sprejemanje pozornosti na dogajanje v sedanjem trenutku brez presojanja. Čeprav so njeni pozitivni učinki znani pri številnih psiholoških težavah, prispeva k uspehu posameznikov, saj zmanjša njihovo testno tesnobo na sprejemljivo raven. O intervencijah, ki temeljijo na čuječnosti (Mindfulness based interventions - MBI), je bilo opravljenih veliko znanstvenih študij. Cilj programov, ki temeljijo na čuječnosti, je, da se posamezniki naučijo tega pristopa in ga uporabljajo v vsakdanjem življenju. Intervencije, ki temeljijo na čuječnosti, pomagajo posameznikom, da usmerijo svojo pozornost na tukaj in zdaj ter se naučijo drugače pristopati k mislim, saj se zavedajo, da so misli samo misli. Z intervencijami, ki temeljijo na čuječnosti, se posamezniki naučijo veščin, ki temeljijo na pozornosti, da bi lahko uporabljali bolj funkcionalne strategije s sprejemanjem negativnih misli in čustev, ko pridejo na plano, brez obsojanja. Posamezniki z različnimi vajami in praksami povečajo svojo zavest in se naučijo, da niso ujetniki negativnih misli, ki se jim porajajo v glavi. S praksami čuječnosti se izboljšajo nekateri kognitivni procesi, kot sta kognitivna prožnost in pozornost.

Ko se zavedamo, svet doživljamo neposredno, ne le skozi misli. Misli niso resničnost sama, temveč le simboli in predstavitve, ki simbolizirajo resničnost. Čuječnost je v marsičem preprosta veščina, saj zahteva le uporabo petih čutov, da se zavemo, kaj se dogaja v danem trenutku. Čeprav se je za minuto ali dve zlahka zavestno zavedati, je to stanje težko ohraniti. To je v nasprotju z drugimi naravnimi težnjami možganov. Možgani prosti čas izkoristijo za to, da se osredotočijo na morebitne težave, ki jih je treba rešiti. To je evolucijsko koristno, saj nam omogoča predvidevanje groženj za naše preživetje. Vendar je to nefunkcionalen način življenja. Zavest je vir, ki ljudem zagotavlja varnost, ki jo potrebujejo, da se z manj odpora soočijo z zahtevnimi izkušnjami. Stres je del vsakdanjega življenja in odvrne pozornost in koncentracijo, poveča anksioznost in oslabi socialne veščine. Tako lahko ljudje ob pojavu težav ravnajo mirno, predvidljivo in dosežejo učinkovitejše rezultate. Čuječnost je pomembna duševna moč. S tehnikami čuječnosti um trenira pozornost, lahko se bolj posveti tistemu, kar želi doseči, in poveča učinkovitost, namesto stresa in tesnobe lahko daje bolj konstruktivne rešitve. S treningom uma lahko ljudje svojo pozornost usmerijo na vsakodnevne gibe, na "zdaj" in dejavnosti, ki jih opravljajo. Vse prakse čuječnosti usmerjajo pozornost na sedanji trenutek, s pomočjo zavedanja dihanja, svojega telesa, svojih misli ... (Yilmazer et al., 2024).

Učinki čuječnosti:

- Zmanjšanje fizioloških simptomov stresa.
- Izboljšanje zmožnosti koncentracije in pomnjenja.
- Krepitev čustvene stabilnosti in samoučinkovitosti.

2.3.2 Vodena imaginacija

Vodena imaginacija je kognitivno-vedenjska tehnika in strategija osredotočene koncentracije. Med vodeno imaginacijo se uporabljajo slike, zvoki in besede, ki ustvarjajo občutke opolnomočenja in sprostitve ter tako zmanjšujejo stres in tesnobo. Vodena imaginacija je tehnika, ki uporablja vizualizacijo pomirjujočih in pozitivnih podob za sproščanje telesa in uma. Študije kažejo, da vodena imaginacija zmanjšuje anksioznost za 30–40 % in izboljšuje fiziološke ter kognitivne funkcije (Panneerselvam et al., 2016).

Primeri uporabe:

- Vizualizacija uspešnega reševanja testa.
- Predstavljanje naravnih prizorov, kot so mirno jezero ali sončni zahod, za zmanjšanje fiziološke napetosti.

Praktične smernice za implementacijo

1. Vključitev v učni načrt:

Tehnike čuječnosti in vodene imaginacije naj bodo del rednih šolskih dejavnosti.

2. Podpora učiteljev:

Učitelji naj se usposobijo za izvajanje tehnik sproščanja in prepoznavanje znakov anksioznosti pri učencih.

3. Skupinske delavnice:

Organizacija skupinskih srečanj, kjer se učenci učijo tehnik sproščanja in izmenjujejo izkušnje.

4. Dnevne sprostitevne seje:

Šole lahko uvedejo 10-minutne sprostitevne seje pred testi, kjer učenci izvajajo dihalne vaje in vizualizacijo (Maghaminejad et al., 2020).

Zaključek

Testna anksioznost je kompleksen pojav, ki zahteva večplastne rešitve. Čuječnost in vodena imaginacija sta učinkoviti nefarmakološki tehniki, ki pomagata posameznikom obvladovati stres in izboljšujeta akademske dosežke. Z vključitvijo teh tehnik v šolske programe lahko ustvarimo podporno okolje, ki prispeva k čustvenemu ravnovesju in boljšim učnim izkušnjam.

Literatura

- Chakraborty A. (2023). Exploring the Root Causes of Examination Anxiety: Effective Solutions and Recommendations. *International Journal of Science and Research*. https://www.researchgate.net/publication/369295697_Exploring_the_Root_Causes_of_Examination_Anxiety_Effective_Solutions_and_Recommendations?enrichId=rgreq-334c22f5e219dedfec17044dcb2d69b6-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzM2OTI5NTY5NztBUzoxMTQzMTEyNzIxMDgyM0AxNjc4OTgy-MzI4NzY2&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf
- Maghaminejad F, Adib-Hajbaghery M., Nematian F, Armaki M. A. (2020). The Effects of Guided Imagery on Test Anxiety among the 1st-Year Nursing Students: A Randomized Clinical Trial. *Nursing and Midwifery Studies*. https://www.researchgate.net/publication/342996646_The_effects_of_guided_imagery_on_test_anxiety_among_the_1st-year_nursing_students_A_randomized_clinical_trial
- Panneerselvam S., Govindharaj P. (2016). Effectiveness of Guided Imagery in Reducing Examination Anxiety among Secondary School Students in South India. *The International Journal of Indian Psychology*
- Rajh S. (2022). Strah pred matematiko ali matematična anksioznost. *Matematika v šoli*, št. 2., letnik 28
- Yilmazer E., Hamamci Z., Türk F. (2024). Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1401467/full>

VLOGA SPALNIH NAVAD V PSIHOFIZIČNEM RAZVOJU MLADOSTNIKOV: POVEZAVE MED SPANJEM, UČENJEM IN POČUTJEM

Povzetek: Spanje je ključno za psihofizični razvoj mladostnikov, saj vpliva na regeneracijo možganov, čustveno stabilnost in kognitivne sposobnosti. Pomanjkanje spanja lahko vodi v utrujenost, slabšo koncentracijo in zmanjšano učno uspešnost. S prispevkom želim raziskati spalne navade mladostnikov, njihov vpliv na počutje in učenje ter predlagati rešitve za izboljšanje teh navad. Med 259 dijakov srednjega strokovnega in poklicno-tehniškega izobraževanja na TŠC Maribor, starimi 14–20 let, sem izvedla anketo. Analizirala sem dolžino in kakovost spanja ter uporabo digitalnih naprav pred spanjem. Rezultati kažejo, da kljub priporočilu 8–10 ur spanja večina mladostnikov spi premalo, saj 48 % dijakov spi le 6–7 ur na noč, kar negativno vpliva na razpoloženje, zbranost in učne sposobnosti. Poleg tega se 53 % dijakov med poukom redko počuti spočite. Prispevek ponuja aktivnosti za izboljšanje spalnih navad dijakov, kot so izobraževalne delavnice, spodbujanje higienskih spalnih navad, sprostitvene tehnike, prilagoditev urnikov in ozaveščanje staršev o pomenu spanja.

Ključne besede: mladostniki, spanje, elektronske naprave, učenje, počutje, aktivnosti

THE ROLE OF SLEEP HABITS IN THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS: CONNECTIONS BETWEEN SLEEP, LEARNING AND WELL-BEING

Abstract: Sleep is crucial for adolescents' psycho-physical development, affecting brain regeneration, emotional stability and cognitive abilities. Sleep deprivation can lead to fatigue, poor concentration and reduced academic performance. This paper aims to explore adolescents' sleep habits, their impact on well-being and learning, and to propose solutions to improve these habits. I carried out a survey among 259 students of secondary technical education and vocational-technical education at TŠC Maribor, aged 14 to 20. I analysed the length and quality of sleep and the use of digital devices before bedtime. The results show that despite the recommendation of 8-10 hours of sleep, most adolescents do not get enough sleep, with 48% of students sleeping only 6-7 hours a night, which has a negative impact on mood, concentration and learning abilities. In addition, 53% of students rarely feel rested during lessons. The paper offers activities to improve students' sleeping habits, such as educational workshops, promoting hygienic sleeping habits, relaxation techniques, adjusting timetables and raising parents' awareness of the importance of sleep.

Key Words: adolescents, sleep, electronic devices, learning, well-being, activities

1 Uvod

Spanje je bistveno za telesni in duševni razvoj mladostnikov. Čeprav je priporočeno 8–10 ur spanja, večina mladostnikov spi premalo zaradi zgodnjih šolskih urnikov, digitalnih motenj in stresnega življenjskega sloga.

2 Biološki in okoljski dejavniki spanja v mladostništvu

a) Spremembe spalnih mehanizmov v mladostništvu

Naše spanje in budnost uravnavata dva glavna mehanizma: cirkadiani ritem in pritisk za spanje. Cirkadiani ritmi, ki jih narekuje biološka ura v suprakiazmalnem jedru možganov, določajo, kdaj smo najbolj budni in kdaj najbolj zaspani. V adolescenci se ti ritmi premaknejo naprej, kar pomeni, da mladostniki postanejo "sovice" – zvečer zaspijo kasneje in se zjutraj težje prebudijo. Izločanje melatonina, hormona, ki spodbuja spanje, se pri mladostnikih začne šele po 22. uri ali celo bližje polnoči, kar še dodatno oteži zgodnje uspanje. Poleg tega se v adolescenci pritisk za spanje kopiči počasneje, kar mladostnikom omogoča, da ostanejo dlje časa budni, brez da bi občutili močno zaspanost. Te naravne biološke spremembe pa so v nasprotju s šolskimi urniki, saj večina šol pouk začneja prezgodaj glede na biološki urnik mladostnikov. Posledično mladostniki med delovniki trpijo zaradi kroničnega pomanjkanja spanja, kar negativno vpliva na njihovo razpoloženje, koncentracijo in učni uspeh. Ta neusklajenost med biološkimi ritmi in šolskimi zahtevami se imenuje socialni jet-lag. Mladostniki pogosto poskušajo spalni primanjkljaj nadoknaditi z daljšim spanjem ob vikendih, kar pa dodatno zmoti njihov cirkadiani ritem in oteži, da zvečer hitro zaspijo

ob začetku novega šolskega tedna. Raziskave iz različnih delov sveta kažejo, da mladostniki, ki pouk začnejo kasneje (po 8:30), spijo dlje, so bolj razpoloženi in dosegajo boljše učne rezultate. (Štukovnik, 2024)

b) Digitalni vplivi in spalne navade

Uporaba digitalnih naprav pred spanjem negativno vpliva na trajanje in kakovost spanja, saj modra svetloba, ki jo oddajajo zasloni, zavira sproščanje melatonina, kar povzroča zamik začetka spanja. Mladostniki, ki pred spanjem uporabljajo pametne telefone, tablice ali računalnike, pogosto poročajo o večji utrujenosti, manjši zbranosti čez dan ter povečani dovzetnosti za depresijo, anksioznost in težave z učenjem. Zaradi teh negativnih učinkov strokovnjaki priporočajo omejitve uporabe naprav vsaj eno uro pred spanjem. (Pediatrics, 2017)

3 Vpliv spanja na psihofizični razvoj mladostnikov

a) Vpliv spanja na učenje

Spanje je ključno za konsolidacijo spomina, saj omogoča utrjevanje informacij v dolgoročnem spominu, kar olajša dostop do naučenega gradiva. Med spanjem se možgani obnavljajo in krepijo spomine, kar izboljša pomnjenje in učinkovitost učenja. Poleg tega zadostno spanje pozitivno vpliva na koncentracijo in kognitivne sposobnosti; pomanjkanje spanja zmanjša osredotočenost, kar vodi v več napak in počasnejše odzivanje. Tako je dovolj spanja ključno za mentalno svežino in optimalno delovanje možganov. (Walker, 2017)

b) Vpliv spanja na duševno zdravje

Kronično pomanjkanje spanja negativno vpliva na razpoloženje ter sposobnost obvladovanja čustev, kar povečuje tveganje za razvoj težav, kot so anksioznost, depresija in druge psihopatološke motnje. Raziskave kažejo, da ima zadostno in kvalitetno spanje ključno vlogo pri optimalnem dozorevanju mladostniških možganov in pri zdravljenju čustvenih, vedenjskih in kognitivnih težav. (Šavli, 2021)

c) Vpliv spanja na fizično zdravje

Kakovosten spanec je ključen za fizično regeneracijo in rast, kar je še posebej pomembno v mladostništvu. Pomanjkanje spanja pri mladostnikih lahko vodi do oslabljenega imunskega sistema, kar povečuje tveganje za okužbe in bolezni. Kronično pomanjkanje spanja je povezano s povečanim tveganjem za debelost, saj vpliva na hormone, ki uravnavajo apetit. Nezadostno spanje lahko povzroči težave s srcem in ožiljem, vključno s povišanim krvnim tlakom. (Barone & Krieger, 2015)

4 Empirični del in rezultati

a) Namen raziskave in metodologija

Z anketo sem želela raziskati spalne navade dijakov in vpliv le-teh na počutje, koncentracijo ter učno uspešnost. Osredotočila sem se na trajanje spanja, uporabo elektronskih naprav pred spanjem ter vpliv pomanjkanja spanja na razpoloženje in zbranost. Prav tako sem primerjala spalne navade med različnimi starostnimi skupinami. Sodelovalo je 259 dijakov srednjega strokovnega izobraževanja ter poklicno tehniškega izobraževanja na TŠC Maribor, starih od 14 do 20 let.

b) Rezultati raziskave

Na prvo vprašanje »Kako pogosto se počutiš spočito in osredotočeno med poukom?« je večina dijakov (53 %) odgovorila, da se redko počuti spočito in osredotočeno med poukom. Pogosto se tako počuti 31 % anketiranih, medtem ko jih 13 % navaja, da se nikoli ne počutijo spočito, kar kaže na zaskrbljujoče stanje. Le 3 % dijakov trdi, da so vedno spočiti in osredotočeni. Pogosti vzroki za to bi lahko bili pozna ura odhoda v posteljo, uporaba elektronskih naprav pred spanjem ter stres, kar potrjujejo tudi odgovori v nadaljevanju ankete. Na vprašanje »Koliko ur povprečno spiš na noč?« je 48 % dijakov odgovorilo, da spijo povprečno 6–7 ur na noč. Le 30 % jih spi 7–8 ur, več kot 8 ur pa zgolj 3 %. Kar 20 % dijakov spi manj kot 6 ur, kar lahko vodi v kronično utrujenost in zmanjšano sposobnost učenja. Med različnimi starostnimi skupinami ni razlik. Nižje število ur spanja je morda povezano s šolskimi obveznostmi in družabnimi aktivnostmi. Odgovori na vprašanje »Ob kateri uri

običajno odhajaš spat med tednom?» so pokazali, da 44 % dijakov zaspi med 22. in 23. uro, 31 % med 23. in polnočjo, 9 % pa šele po polnoči. Pozno odhajanje spat zmanjša čas za regeneracijo, kar vpliva na zbranost in utrujenost. Le 15 % dijakov zaspi pred 22. uro. Primerjava med različnimi starostnimi skupinami, je pokazala, da odstopajo 17–letniki, saj večina teh (41%) hodi spat med 23. uro in polnočjo. Mlajši dijaki (14–15 let) običajno hodijo spat prej, pri čemer jih velik odstotek hodi spat pred 22. uro. Starejši dijaki kažejo trend kasnejšega odhajanja spat, pri čemer velik odstotek hodi spat med 23. in polnočjo ali še pozneje. Eden od razlogov bi lahko bila tudi večja neodvisnost pri organizaciji časa. Na vprašanje: »Se ob vikendih odpravljáš spat in zbudiš ob drugačnih urah kot med tednom?» je velika večina dijakov (78 %) odgovorila, da ob vikendih hodijo spat in se zbuja kasneje. 9 % dijakov gre spat kasneje, a se zbuja ob enakem času kot med tednom, 5 % jih med vikendi hodi spat prej in se zbuja kasneje. Le 8 % dijakov ohranja enak urnik spanja. Med različnimi starostnimi skupinami ni razlik. Ti rezultati kažejo, da so spremembe urnika spanja med tednom in vikendi pogoste, kar lahko moti cirkadiani ritem. Na vprašanje »Ali imaš pred spanjem navado uporabljati elektronske naprave (npr. telefon, računalnik, tablico)?« je kar 53 % dijakov odgovorilo, da to počnejo vedno, 31 % pogosto, 14 % občasno, le 2 % pa nikoli. 17–letniki imajo najvišji odstotek (67 %) tistih, ki vedno uporabljajo naprave pred spanjem, kar je lahko posledica večje uporabe socialnih omrežij in komunikacije. Odgovori na vprašanje »Kako ocenjuješ svoj spanec?« so pokazali, da 39 % dijakov ocenjuje svoj spanec kot povprečen (ocena 3 na lestvici od 1 do 5), 38 % pa ga ocenjuje kot dober (ocena 4). Le 9 % dijakov meni, da je njihov spanec odličen, medtem ko 14 % meni, da je slab ali zelo slab. To potrjuje, da večina dijakov prepozna potrebo po izboljšanju svojih spalnih navad. Dijaki so se pri vprašanju »Kaj te najpogosteje ovira pri dovolj dolgem in kakovostnem spancu?« lahko odločili tudi za dva odgovora. Od najpogosteje do najredkeje izbranega so si le ti sledili: šolske obveznosti ali naloge (62%), stres ali skrbi (47%), uporaba digitalnih naprav (19%), pozno odhajanje spat zaradi druženja (14%), druge navade ali okoliščine (13%), nič me ne ovira, moj spanec je dovolj dolg in kakovosten (7%), hrup v okolici (6%). Rezultati poudarjajo potrebo po osveščanju dijakov o organizaciji časa, tehnikah obvladovanja stresa in omejevanju uporabe digitalnih naprav pred spanjem. Na vprašanje »Kako se običajno počutiš zjutraj, ko se zbudiš?« je 40 % dijakov odgovorilo, da se počutijo zmerno spočite, 38 % utrujeni, 19 % zelo utrujeni, le 3 % pa zelo spočiti, kar odraža pomanjkanje spanja in njegovo slabo kakovost. Najbolj utrujeni so 16- in 17-letniki, medtem ko so starejši dijaki (18–19 let) na splošno bolj zmerno spočiti. Na vprašanje »Kako pogosto čutiš utrujenost in zaspanost čez dan?« je 48 % dijakov odgovorilo, da to občutijo pogosto, 8 % vedno, 41 % redko, le 3 % pa nikoli. Rezultati so pokazali, da se dijaki, ki spijo 7–8 ur na noč, počutijo najboljše tako zjutraj kot čez dan. Krajši spanec (manj kot 6 ur) je močno povezan z jutranjo in dnevno utrujenostjo, kar lahko vpliva na zbranost, uspešnost pri šolskih obveznostih ter splošno počutje. Tudi daljši spanec (več kot 8 ur) pa ne zagotavlja nujno boljšega počutja, kar poudarja še pomen kakovosti spanja. Odgovori na vprašanje »Ali meniš, da pomanjkanje spanja vpliva na tvoje razpoloženje?« kažejo, da večina dijakov (85 %) opaža vpliv pomanjkanja spanja na razpoloženje, pri čemer 36 % navaja močan, 49 % pa manjši vpliv. Kratko ali nekakovostno spanje pogosto vodi v razdražljivost in čustveno nestabilnost. Manjši delež dijakov (15 %) ne opazi razlike, kar lahko kaže na boljše spalne navade. Pri 14-letnikih vsi zaznavajo vsaj manjši vpliv. Med 15- do 18-letniki jih približno 49 % meni, da pomanjkanje spanja malo vpliva na njihovo razpoloženje. Pri 19-letnikih večina (50 %) zaznava močan vpliv neprespanosti, medtem ko vsi 20-letniki poročajo o izrazitem vplivu pomanjkanja spanja na njihovo razpoloženje, kar nakazuje, da postaja pomanjkanje spanja s starostjo vse bolj moteče. Zanimivo je, da dijaki, ki spijo več kot 8 ur, najpogosteje poročajo o izrazitem vplivu spanja na razpoloženje (57 %), kar bi lahko pomenilo, da so bolj ozaveščeni o posledicah neprespanosti, saj so jih morda že izkusili in zdaj bolj cenijo kakovosten počitek. Vprašanje »Ali meniš, da pomanjkanje spanja vpliva na tvojo sposobnost učenja in pomnjenja?« je prineslo podobne odgovore kot prejšnje. Močan vpliv opaža 42 % dijakov, manjši 36 %, 22 % pa razlike ne zazna. To kaže, da večina dijakov prepozna vpliv spanja

na svoje učne sposobnosti. Pri 15- in 16-letnikih so odgovori enakomerno porazdeljeni, pri starejših pa delež tistih, ki zaznavajo močan vpliv pomanjkanja spanja, narašča. Pri 20-letnikih ga opaža 67 %, kar potrjuje vse izrazitejše učinke pomanjkanja spanja s starostjo. Spodbujanje ustaljenega urnika spanja in tehnik sproščanja bi lahko zmanjšalo negativne učinke na razpoloženje in učne sposobnosti. Z vprašanjem »Ali imaš težave s koncentracijo pri reševanju nalog ali pisanju preizkusov znanja zaradi utrujenosti (neprespanosti)?« sem želela poglobiti povezavo med spanjem in ucnim uspehom. Rezultati kažejo, da 37 % dijakov zaznava težave s koncentracijo, 41 % jih nima, 21 % pa ni prepričanih. Izstopajo 19-letniki, saj 59 % poroča o težavah, verjetno zaradi neustreznih spalnih navad. Analiza potrjuje vpliv dolžine spanja – med tistimi, ki spijo manj kot 6 ur, ima 41 % težave. Pri 6–7 urah se težave pojavijo pri 45 %, medtem ko jih 57 % s 7–8 urami spanja težav ne zaznava, kar kaže na optimalno količino spanja. Presenetljivo je, da med tistimi, ki spijo več kot 8 ur, največji delež (43 %) dvomi o vplivu spanja, kar odpira vprašanje o kakovosti spanca, življenjskem slogu in stresu. Odgovori na vprašanje »Ali si kdaj privoščiš popoldanski spanec?« kažejo, da si le 13 % dijakov redno in 32 % občasno privošči popoldanski počitek. Preostali dijaki to počnejo redko (30 %) ali nikoli (25 %), kar lahko kaže na zaseden urnik ali manjšo potrebo po dodatnem počitku. Največji odstotek dijakov, ki si redno (10 %) in občasno (53 %) privoščijo popoldanski spanec, je med 17-letniki. Dijaki, ki spijo manj kot 7 ur, pogosto spijo popoldne, medtem ko tisti s 7–8 urami spanja to počnejo redkeje. Tisti z več kot 8 urami popoldanskega spanca skoraj ne potrebujejo. To kaže, da krajše nočno spanje povečuje potrebo po popoldanskem počitku. Na naši šoli se pouk začne ob 7:30, zato sem anketo zaključila z vprašanjem: »Če bi lahko določil/a čas začetka prve šolske ure, kateri bi bil?« in ponudila tri možnosti. Rezultati so pokazali, da bi 36 % dijakov ohranilo trenutni začetek, 17 % bi raje začelo ob 9:10, večina (47 %) pa bi izbrala kasnejši začetek ob 8:20. Sprememba časa začetka pouka bi lahko povzročila logistične težave pri prevozu dijakov, vplivala na popoldanske dejavnosti in zahtevala prilagoditve v organizaciji šolskega dne.

5 Aktivnosti za spodbujanje zdravih spalnih navad

Za izboljšanje spalnih navad in spodbujanje bolj kakovostnega počitka pri dijakih, kar lahko prispeva k boljšemu počutju, koncentraciji in šolski uspešnosti, bodo v nadaljevanju predstavljene aktivnosti.

- a) Izobraževalne delavnice: Organizacija interaktivnih delavnic s strokovnjaki s področja spanja, nevroznanosti in psihologije. Dijaki bi skozi igre, kvize in diskusije raziskovali vpliv spanja na zdravje, kognitivne sposobnosti in čustva. Poseben poudarek bi bil na simulacijah pomanjkanja spanja, kjer bi skozi naloge izkusili vpliv utrujenosti na koncentracijo, reakcijski čas in odločanje.
- b) Digitalni detox izziv: Za spodbujanje higienskih spalnih navad lahko šola organizira izziv, kjer dijaki spremljajo svojo uporabo digitalnih naprav pred spanjem, postavljajo cilje za zmanjšanje uporabe vsaj uro pred spanjem ter s pomočjo aplikacij spremljajo svoj napredek in spalne navade.
- c) Sprostitutvene tehnike za boljši spanec: V ure športne vzgoje, razredne ure in interesne dejavnosti se lahko uvedejo sprostitutvene aktivnosti za zmanjšanje stresa in izboljšanje spanca. Vodene spalne meditacije: za sproščanje napetosti in pripravo na spanec. Z uporabo aplikacij za meditacijo lahko dijaki te navade prenesejo tudi v domače okolje. Dihalne vaje: za izboljšanje osredotočenosti in obvladovanje stresa. Joga za sprostitvev: preproste raztezne in sprostitutvene vaje za pomirjanje telesa.
- č) Aplikacije in platforme za podporo zdravemu spanju: Predstavitev in spodbujanje uporabe aplikacij in platform, kot so Spalko, Sleep Cycle, Calm, Headspace, Pzizz, BetterSleep in Apple Health. Le te omogočajo sledenje spalnim navadam, ustvarjanje osebnih načrtov ter vključujejo meditacije in sprostitutvene tehnike za izboljšanje kakovosti spanja ter spremljanje napredka.
- d) Prilagoditev urnikov: Vodstvo šole lahko razmisli o zamiku začetka pouka na kasnejšo uro, kar bi dijakom omogočilo več jutranjega spanca in izboljšalo njihovo zbranost. Pri tem je treba upoštevati usklajenost z organizacijo prevozov ter vpliv na popoldanske dejavnosti izven šole.

e) Ozaveščanje staršev: Organizacija dogodka, na katerem bi potekala interaktivna predavanja in delavnice o tem, kako ustvariti optimalno spalno okolje za mladostnike, vključno s pomenom temnega in tihega prostora ter omejevanjem dejavnosti, ki pred spanjem povzročajo nemir.

Zaključek

Iz rezultatov ankete je razvidno, da pomanjkanje spanja in slabe spalne navade vplivajo na različne vidike dijakovega življenja, kot so razpoloženje, sposobnost učenja, koncentracija ter splošno počutje. To še posebej velja za tiste, ki spijo manj kot 6 ur na noč, saj se pogosto soočajo z utrujenostjo in težavami pri koncentraciji. Razlike med starostnimi skupinami kažejo, da starejši dijaki pogosto odlašajo z odhodom v posteljo, kar povečuje verjetnost pomanjkanja spanja in s tem povezanih negativnih učinkov. Uporaba elektronskih naprav pred spanjem je pogosta in negativno vpliva na spanec. Kljub prepoznavanju pomena kakovostnega spanja, se dijaki pogosto ne držijo rednega urnika. Pomanjkanje spanja zaradi zahtev šole in zunanjih dejavnosti postaja resen izziv. Ugotovitve poudarjajo nujnost ozaveščanja o pomenu kakovostnega spanja za psihofizično zdravje in učni uspeh, pri čemer imata šola in starši ključno vlogo.

Literatura

- Štukovnik, V. (2024). Zakaj se mladostniki tako težko naspite? Pridobljeno 29. decembra 2024, s spletne strani: <https://www.tosemjaz.net/razisci/moje-telo-in-zdravje/zakaj-se-mladostniki-tako-tezko-naspite/>.
- Pediatrics. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. V: Pediatrics, 140(Supplement 2), S92–S96. Dostopno: https://publications.aap.org/pediatrics/article/140/Supplement_2/S92/34177/Digital-Media-and-Sleep-in-Childhood-and.
- Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. V: Scribner.
- Šavli, V. (2021, januar 19). Spanje v mladostništvu. V: Zdravaglava. Dostopno: <https://zdravaglava.si/2021/01/spanje-v-mladostnistvu/>.
- Barone, D. A., & Krieger, A. C. (2015). The function of sleep. V: AIMS Neuroscience, 2(2), 71-90. Dostopno: <https://www.aimspress.com/article/10.3934/Neuroscience.2015.2.71>.

OZAVEŠČENOST DIJAKOV TEHNIŠKEGA ŠOLSKEGA CENTRA MARIBOR O VPLIVU UŽIVANJA ALKOHOLA NA NJIHOVO PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE; PRIMER DOBRE PRAKSE

Povzetek: Alkohol negativno vpliva na spomin, koncentracijo in psihofizični razvoj, zlasti pri mladostnikih, katerih možgani se še razvijajo. V okviru raziskave sem izvedla anketo med dijaki 1. in 2. Letnika srednjega poklicnega izobraževanja. Namen je bil raziskati odnos dijakov do uživanja alkohola. Anketa razkriva deljena mnenja – mnogi alkohol ne dojemajo kot problem, kljub temu večina prepozna njegove škodljive učinke na zdravje in delovanje možganov. Rezultati kažejo na razdeljena mnenja: 46 % dijakov meni, da alkohol ni problematičen, medtem ko jih 34 % prepozna njegovo škodljivost. Večina dijakov (73 %) alkohol uživa zaradi sprostitve in zabave. Zaznati je dobro osnovno ozaveščenost o vplivu alkohola na psihofizičen razvoj. Pri predmetu naravoslovje je bila izvedena učna delavnica, ki je z različnimi didaktičnimi igrami in igro vlog učinkovito spodbudila kritično razmišljanje dijakov o vplivu alkohola. Delavnica je pokazala, da so takšni pristopi uspešni pri ozaveščanju in bi jih bilo smiselno vključevati v učne načrte.

Ključne besede: alkohol, psihofizični razvoj, ozaveščenost, naravoslovje

AWARENESS OF STUDENTS AT THE TECHNICAL SCHOOL CENTRE MARIBOR ABOUT THE IMPACT OF ALCOHOL CONSUMPTION ON THEIR PSYCHOPHYSICAL HEALTH; AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE

Abstract: Alcohol has a negative impact on memory, concentration, and psychophysical development, especially among adolescents whose brains are still developing. As part of the research, I conducted a survey among first- and second-year students of vocational secondary education. The aim was to explore students' attitudes toward alcohol consumption. The survey reveals divided opinions – many do not perceive alcohol as a problem, although the majority do recognize its harmful effects on health and brain function. The results show split views: 46 % of students believe alcohol is not problematic, while 34 % acknowledge its harmfulness. Most students (73 %) consume alcohol for relaxation and fun. There is a noticeable basic awareness of the effects of alcohol on psychophysical development. In the natural science class, an educational workshop was held, which, through various didactic games and role-playing activities, effectively encouraged students to think critically about the impact of alcohol. The workshop demonstrated that such approaches are successful in raising awareness and should be considered for inclusion in school curricula.

Keywords: alcohol, psychophysical development, awareness, natural science

1 Uživanje alkohola in učenje

Uživanje alkohola lahko zmanjša sposobnost razmišljanja, upočasni telesne reakcije ter zmanjša sposobnost pomnjenja. Alkohol vpliva na učenje, saj deluje na možgane. Oseba, ki je pod vplivom alkohola, snov težje razume in si jo težje zapomni. Dodaten vpliv na učenje je bolj posreden, saj osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju pa so manj učinkovite. Povečanje koncentracije alkohola v krvi vpliva na sposobnost hitrega in natančnega reševanja problemov ter sprejemanja odločitev, kar so ključne veščine pri učenju. Mladostniki so še posebej dovzetni za škodljive učinke alkohola na možgane, saj se ti še razvijajo. Alkohol vpliva na razvoj možganov v času odrasčanja in lahko privede do trajnih škodljivih vplivov na miselne sposobnosti, kot so spomin, pozornost in učenje. Povečanje koncentracije alkohola v krvi lahko podaljša reakcijski čas, obenem pa se povečuje število napačnih reakcij. To lahko vpliva na sposobnost hitrega in natančnega reševanja problemov ter sprejemanja odločitev, kar so ključne veščine pri učenju. Uživanje alkohola lahko vodi v motnje spanja in utrujenost, kar negativno vpliva na sposobnost koncentracije in učenja naslednji dan. Osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju pa so manj učinkovite. To lahko vodi v slabše učne rezultate in zmanjšano motivacijo za izobraževanje. Za zmanjšanje škodljivih učinkov alkohola na učenje je pomembno omejiti njegovo uživanje, zlasti med mladostniki. Izobraževanje o vplivu alkohola na zdravje in učenje ter spodbujanje zdravih življenjskih navad lahko pomagajo zmanjšati tveganje za negativne učinke. (Panes, 2023)

2 Kultura pitja v adolescenci

Mladostniki so v obdobju, ko se socializirajo in iščejo svojo identiteto. V tem obdobju so še posebej dovzetni za vplive svojih vrstnikov in okolja, v katerem odrasčajo. Raziskave so pokazale, da pitje alkohola pogosto postane način za pridobitev socialnega statusa znotraj skupine. Ko se mladostnik prvič sreča z alkoholom, lahko to predstavlja priložnost za vstop v odrasli svet, kjer je alkohol pogosto prisoten. V tem smislu alkoholni rituali, kot so druženja, zabave in praznovanja, delujejo kot socialni pogoji za mladostnike, da se vključijo v širšo skupnost. V različnih delih sveta obstajajo različne norme glede pitja alkohola. Starši, ki aktivno preprečujejo mladostnikom pitje alkohola, močno zmanjšajo verjetnost, da bodo njihovi otroci začeli piti v mladosti. Na drugi strani pa starši, ki alkohol sprejemajo kot del vsakdanjega življenja, lahko nevede spodbujajo pitje alkohola pri svojih otrocih. Med mladostniki je pitje alkohola pogosto postavljeno v kontekst sprejetosti in priljubljenosti. Vključevanje v socialne dejavnosti, ki vključujejo pitje alkohola, lahko pomaga mladostniku, da se počuti sprejetega v svoji skupini, vendar to pogosto vodi tudi do tvegane rabe alkohola. Pritiski vrstnikov so zato ključni dejavnik, ki lahko spodbudi mlade, da začnejo piti predčasno ali v večjih količinah. (Štrigl, 2017)

3 Preventivne strategije in ukrepi za zmanjševanje uživanja alkohola med mladostniki

Omejevanje dostopnosti do alkohola vključuje določitev spodnje starostne meje za nakup in uživanje alkohola, omejitev prodaje alkohola po določenih urah ali dnevih ter omejevanje gostote prodajnih mest. Povečanje trošarin, uvedba minimalne cene alkohola in prepoved akcijskih ter promocijskih cen lahko zmanjšajo dostopnost in privlačnost alkohola za mladostnike. Prepoved oglaševanja alkohola, vključno z digitalnimi mediji, zmanjšuje izpostavljenost mladostnikov promociji alkohola. Izobraževanje mladostnikov o tveganjih in posledicah uživanja alkohola povečuje njihovo zavedanje in lahko zmanjša verjetnost začetnega uživanja alkohola. Programi, ki vključujejo starše in jih izobražujejo o tveganjih ter učinkih alkohola, so lahko zelo učinkoviti. Šole lahko uvedejo programe za osveščanje, zagotavljajo informacije o tveganjih in posledicah pitja alkohola ter nudijo podporo učiteljev in svetovalcev. Za učinkovito zmanjševanje uživanja alkohola med mladostniki je ključna celovita in usklajena strategija, ki vključuje zakonodajne ukrepe, izobraževanje, družinsko podporo ter aktivno vlogo skupnosti in šol. (Gorjanc, 2025)

Raziskava

Izvedla sem anonimno anketo, ki sem jo sestavila s pomočjo aplikacije microsoft forms. Anketirala sem naključno izbrane dijake 1. In 2. Letnikov srednjega poklicnega izobraževanja. Pri anketiranju je sodelovalo 162 dijakov in dve dijakinji. Anketa je obsegala deset vprašanj zaprtega tipa.

Analiza ankete

46 % Dijakov meni, da alkohol ni problematičen, kar odraža prepričanje, da uživanje alkohola ni resen problem. 34 % Dijakov meni, da je to zelo problematično, kar pomeni, da se zavedajo, da obstajajo tveganja, kot so težave pri učenju in družbeno nesprejemljivo vedenje. 20 % Dijakov pa nima mnenja, kar lahko pomeni pomanjkanje informacij. Poskrbeti moramo, da jim bodo dosegljive ustrezne informacije o škodljivosti uživanja alkohola.

Četrtnina dijakov ne uživa alkohola na zabavah. Morda so bolj osveščeni o zdravem načinu življenja. 18 % Dijakov poroča o zmerni porabi alkohola, le nekaj kozarcev. Zavedajo se morebitnih negativnih posledic. 56 % Dijakov uživa tri ali več kozarcev alkohola. V družbenih okoljih, kjer se zabave odvijajo, uživanje alkohola sprejeto in morda celo pričakovano.

Glavni razlog, zakaj dijaki pijejo alkohol, je bil sproščanje in zabava (73 %). Dijaki dojemajo uživanje alkohola kot način za izboljšanje izkušenj s prijatelji in zabavo. Prijatelji (16 %) igrarajo pomembno vlogo pri odločanju o uživanju alkohola, saj je želja po pripadnosti in sprejetosti pogosto zelo močan motivator. Radovednost (4 %) in družinski vzori (5 %) sta manj pomembna dejavnika. Večina anketirancev (76 %) se zaveda, da alkohol vpliva na delovanje možganov dijakov v razvoju, kar pomeni na dobro ozaveščenost o tveganjih, povezanih z uživanjem alkohola v mladostniških letih. 17 % Vprašanih se o tem zavedajo le delno, kar

pomeni, da jih moramo izobraževati o dolgoročnih posledicah uživanja alkohola. Samo 6 % vprašanih meni, da alkohol nima vpliva. Potrebno bo še izobraževati in osveščati, da bi se zagotovilo še širše razumevanje vseh tveganj, povezanih z uživanjem alkohola.

Večina dijakov (70 %) prepozna vpliv alkohola na sposobnost koncentracije, še 37 % jih meni, da ima alkohol velik vpliv, 33 % pa, da delno vpliva. To kaže na razmeroma veliko zavedanje o negativnih učinkih alkohola na kognitivne funkcije. Kljub temu 29 % dijakov meni, da alkohol nima vpliva na njihovo koncentracijo, kar nakazuje, da nekateri dijaki ne priznavajo teh vplivov. Verjetno niso prepričani v škodljive učinke alkohola na njihove sposobnosti.

70 % Dijakov se zaveda, da prekomerno pitje alkohola lahko vpliva na dolgotrajno psihično zdravje. To dejstvo pomeni visoko stopnjo ozaveščenosti o tem, kako lahko alkohol prispeva k zdravstvenim težavam. Manjši delež dijakov verjame, da so posledice alkohola le kratkoročne (19 %) ali da sploh nima vpliva na psihično zdravje (10 %). Ugotavljam, da je kljub visokemu zavedanju dijakov potrebna še večja osveščenost o dolgoročnih psihičnih učinkih prekomernega pitja alkohola, da bi bolje razumeli, kako lahko to vpliva na njihovo duševno zdravje v prihodnosti.

80 % Dijakov doživlja psihično izčrpanost po prekomernem uživanju alkohola, 27 % jih meni, da so popolnoma izčrpani, 53 % pa pravi, da se včasih počutijo tako. Prekomerno pitje alkohola pogosto vodi do izčrpanosti, tako fizično kot psihično. Kljub temu 18 % dijakov meni, da se po pitju alkohola počutijo bolje. To so posamezniki, ki alkohol dojemajo kot sredstvo za sprostitev, čeprav se učinki lahko izkažejo za začasne. Izčrpanost je pogost učinek prekomernega pitja alkohola, kar je pomembno za osveščanje mladih o dolgoročnih in kratkoročnih vplivih alkohola na njihovo psihično in fizično počutje.

Večina dijakov (58 %) meni, da prekomerno pitje alkohola ne vpliva na njihovo sposobnost učenja, ti dijaki ne prepoznajo neposrednih učnih težav zaradi alkohola. 33 % Dijakov meni, da ima alkohol majhen vpliv na njihovo sposobnost učenja, kar kaže, da je prepoznavanje negativnih učinkov alkohola na učenje prisotno pri določenem delu populacije. Majhen delež (8 %) meni, da alkohol povečuje njihovo sposobnost učenja, kar je verjetno napačna percepcija, saj alkohol običajno negativno vpliva na kognitivne sposobnosti.

Te ugotovitve kažejo na potrebo po večjem izobraževanju o tem, kako alkohol vpliva na učne sposobnosti, saj mnogi dijaki ne prepoznajo dolgoročnih in kratkoročnih učinkov alkohola na kognitivne funkcije, ki so ključni za uspeh pri učenju.

96 % Dijakov prepozna, da prekomerno pitje alkohola lahko povzroči resne bolezni jeter ali drugih organov, saj 64 % meni, da povzroči bolezni zagotovo, medtem ko 32 % meni, da lahko povzroči bolezni. Ustrezno so ozaveščeni o tveganjih, povezanih z alkoholom, vendar še vedno obstaja majhen delež (3 %), ki ni prepričan v škodljive učinke alkohola na zdravje. Dijake bo potrebno v večji meri izobraževati, saj so bolezni, povezane z alkoholom, resen javnozdravstveni problem. 37 % Dijakov meni, da bi bile tematske razredne ure najboljša dejavnost za povečanje ozaveščenosti dijakov o škodljivih vplivih alkohola. 25 % Dijakov si želi predavanja, delavnic pa 22 %, saj omogočajo bolj interaktiven pristop. Vključevanje teh vsebin v interesne dejavnosti (13 %) pa je najmanj izbran pristop. Najbolj učinkoviti pristopi so tisti, ki vključujejo redno in temeljito izobraževanje.

Sklep

Alkohol je med dijaki razumljen kot del družbene norme, vendar nekateri prepoznavajo morebitne negativne posledice uživanja alkohola. Uživanje alkohola med dijaki je razširjen pojav, ki je pogosto vpet v družbeni kontekst zabave in sprostitev. Kljub temu obstaja pomemben delež dijakov, ki se zaveda tveganj, kar predstavlja dobro izhodišče za nadaljnje preventivne aktivnosti. Poudarjena potreba po večji informiranosti in izobraževanju kaže, da bi bilo smiselno okrepiti programe, ki dijakom na razumljiv in dostopen način približajo posledice uživanja alkohola ter jih spodbudijo k odgovornemu vedenju. Le s celostnim pristopom, ki vključuje šole, starše in širšo skupnost, lahko učinkovito prispevamo k zmanjševanju tveganj in izboljšanju zdravja mladih.

7 Primer dobre prakse:

Predmet naravoslovje (učna delavnica: alkohol – napačna odločitev!)

Učno delavnico na temo alkohol – napačna odločitev? Sem izvedla z dijaki 2. Letnika srednjega poklicnega izobraževanja smer mehatronik. Učna delavnica je potekala dve šolski uri, v okviru predmeta naravoslovje. Dijake sem želela vzpodbuditi k kritičnemu razmišljanju o vplivu alkohola na njihov psihofizičen razvoj ter jih vzpodbuditi, da razumejo njegov negativni vpliv na mladostnika kot tudi na družbo kot celoto.

Potek učne delavnice:

Ob pričetku sem dijake pozvala, da so na list zapisali trditev, ki opisuje njihovo mnenje o vplivu alkohola na njihov psihofizični razvoj. Nato so liste s trditvami zamenjali z drugimi dijaki. Dijak, ki je prejel zapisano trditev je moral zapisati lastno mnenje o zapisani trditvi. Naključno izbrani dijaki, so morali zapisano predstaviti. Posebej zanimivo je bilo slišati mnenja dijakov, ki so si nasprotovala. Razvila se je zanimiva diskusija. Sledila je didaktična igra alkoholni krog. V krogu so bile zapisane besede: zdravje, šola, prijateljstvo, družina, finance, zaposlitev. Dijaki so bili razdeljeni v skupine. Vsaka skupina je morala razložiti ter utemeljiti, kako alkohol vpliva na različne življenjske situacije. Za delo so imeli 10 minut časa, nato so vodje skupin predstavili njihova razmišljanja. Sledila je didaktična igra pravilna odločitev. Podala sem začetke stavkov: na zabavi sem opazil, da so prijatelji zelo vinjeni, zato sem.... Prijatelj je bil vinjen, želel je voziti avto, zato sem...sošolec je predlagal, da greva med glavnim odmorom za šolo, popiti nekaj alkohola, zato sem...po dve skupini sta dopolnili enako misel. Ko so predstavljali nadaljevanje misli, so se zelo vživeli v zgodbe, ki so pri tem nastale. Pohvalno je bilo, da so vsi svoje misli razvili v pozitivno smer. Kot zadnjo dejavnost smo izvedli igro vlog. Naloga je bila, da sestavijo scenarij ter nato pred sošolci zaigrajo situacijo, ki je bila določena: jure je bil na razgovoru v šolski svetovalni službi, saj je učiteljica opazila, da je bil pri pouku vinjen. Na razgovoru so poleg jureta bili prisotni svetovalna delavka, njegova mati ter učiteljica. Dijaki so scenarij zelo doživeto predstavili, posebej sta izstopali dve skupini. Ob zaključku delavnice je vsaka skupina s kratko mislijo opisala svoje mnenje o uživanju alkohola ter ga zapisala na plakat. Nastale so zanimive misli, kot je: alkohol te spremeni, alkohol je slab življenjski sopotnik...

Zaključek

Učna delavnica je bila uspešna, saj je spodbudila kritično razmišljanje, aktivno sodelovanje in odprt dialog. S pomočjo didaktičnih iger in skupinskega dela so dijaki poglobili razumevanje negativnih učinkov alkohola ter razvijali empatijo in sposobnost sprejemanja odgovornih odločitev. Delavnica je dosegla svoj cilj in se izkazala kot učinkovit način ozaveščanja, zato je priporočljivo, da se podobne vsebine vključujejo v redni učni program.

Literatura

Alison Dane D. Panes, Joemark D. Ablian, Mark Anthony R. Gantang (2023). The Effects of Alcohol Consumption on Academic Performance (Raziskovalna naloga). American Journal of Multidisciplinary Research & Development. <https://www.ajmrd.com/wp-content/uploads/2023/02/I527784.pdf>
Urška Štrigl (2017). Tvegano pitje alkohola in alkoholne zastrupitve pri mladostnikih (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=96453>
Gorjanc, Neža (2025). Preprečevanje alkoholizma pri mladostnikih (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=200255&lang=slv>

ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO

Povzetek: Svetovnemu dnevu sladkorne bolezni, 14. novembru, smo letos posvetili prav posebno pozornost. V ta namen smo pripravili tematsko razstavo z naslovom »Življenje s sladkorno boleznijo« in stojnice, na katerih so učenci ponujali lastno pripravljene zdrave prigrizke ter izvedli intervju z učenko s sladkorno boleznijo. Glavni namen tega dne je skupaj z učenci sodelovati pri ozaveščanju in izobraževanju učencev in širše javnosti o zdravem načinu življenja in poznavanju sladkorne bolezni. Odziv učencev, zaposlenih in obiskovalcev naše šole na izvedene dejavnosti je bil res navdušujoč. Med vsemi dejavnostmi bi najbolj izpostavila intervju z učenko, ki nam je povedala nekaj o svojem življenju s sladkorno boleznijo. Na razstavi v šolski avli pa smo prikazali, na kaj vse mora učenka misliti, da lahko brez večjih težav deluje v svojem vsakdanu. Učenci so se najbolj razveselili sadno-zelenjavnih in manj sladkih prigrizkov, ki smo jih ponujali med odmori. Petošolci so bili veseli tematskega kviza in igrice o sladkorni bolezni, ki so ju zanje pripravili šestošolci.

Ključne besede: svetovni dan sladkorne bolezni, ozaveščanje o sladkorni bolezni, zdrav življenjski slog, moder krog, vključevanje učencev, zdravi prigrizki, življenje s sladkorno boleznijo

LIVING WITH DIABETES

Abstract: In recognition of World Diabetes Day on 14 November, our school organized a series of engaging and educational activities under the theme "Living with Diabetes." These included a thematic exhibition, interactive stalls featuring healthy snacks prepared by students, and a personal interview with a student living with diabetes. The primary goal was to raise awareness among students and the broader community about diabetes and the importance of a healthy lifestyle. The initiative was met with a highly positive response from students, staff, and visitors alike. A particularly impactful moment was the student-led interview, offering valuable insight into the daily challenges and resilience of living with diabetes. The exhibition highlighted essential aspects of diabetes management and how students can support peers affected by the condition. Students especially enjoyed the healthy fruit-vegetable and low-sugar snacks available during breaks. Additionally, a themed quiz and educational game on diabetes, created by sixth-graders for their fifth-grade peers, fostered a collaborative and informative experience.

Keywords: World Diabetes Day, diabetes awareness, healthy lifestyle, blue circle, student engagement, healthy snacks, living with diabetes

Uvod

Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus je kronična, napredujoča, doživljenjska bolezen, za katero je značilna povišana koncentracija sladkorja v krvi, ki je posledica zmanjšane izločanja inzulina iz trebušne slinavke oziroma motnje v delovanju inzulina (Lunder 2023, str. 5).

Svetovni dan sladkorne bolezni

Svetovni dan sladkorne bolezni sta leta 1991 razglasili Mednarodna zveza diabetikov in Svetovna zdravstvena organizacija kot odziv na vse večjo zaskrbljenost zaradi naraščajočega števila obolelih za sladkorno boleznijo. Obležujemo ga 14. novembra, na dan rojstva Fredericka Bantinga, ki je leta 1922 skupaj s Charlesom Bestom odkril inzulin. Svetovni dan sladkorne bolezni je največja kampanja ozaveščanja o sladkorni bolezni po vsem svetu. Simbol kampanije je moder krog, ki predstavlja enotnost svetovne skupnosti sladkornih bolnikov kot odziv na epidemijo sladkorne bolezni. Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni je Mednarodna zveza diabetikov s Šolo za sladkorno bolezen (IDF School of Diabetes) razvila novo spletno izobraževalno platformo, ki bolnikom in skrbnikom pomaga pri vodenju bolezni. Tudi v Sloveniji so na voljo digitalizirana učna gradiva za osnovne in srednje šole, ki sta jih pripravili Zveza društev diabetikov Slovenije v sodelovanju z učnim portalom. Obe platformi ponujata razumevanje sladkorne bolezni, izbor interaktivnih tečajev o različnih vidikih oskrbe in vodenja sladkorne bolezni (ZDDS, 2024). V šolskem letu 2023/24 in 2024/25 smo izvedli promocijo, ozaveščanje učencev na svetovni dan sladkorne bolezni tudi na naši šoli s ciljem, da se problematika sladkorne bolezni na tak način bolj približa učencem, zaposlenim in obiskovalcem šole. Tekmovanje v znanju iz sladkorne bolezni je s strani Ministrstva za vzgojo in izobraževanje uvrščeno med interesna šolska tekmovanja v šolskem letu 2024/2025. Dosežek s tekmovanja (srebrno ali zlato priznanje) lahko učenec uveljavlja za pridobitev Zoisove štipendije.

Zdrav življenjski slog

Nezdrave prehranjevalne navade in sedeči način življenja so pogosti dejavniki, ki prispevajo k porastu sladkorne bolezni tipa 2. Trenutno jo ima 1 od 10 odraslih, do leta 2045 predvidevajo, da se bo število zbolelih za sladkorno boleznijo povišalo na 783 milijonov. Sprememba življenjskega sloga, kot sta zdrava prehrana in redna telesna aktivnost, učinkovito zmanjšata tveganja za sladkorno bolezen tipa 2. Priporočila za zdravo prehrano vključujejo izbiro vode namesto sladkih pijač, več zelenjave in sadja, manj rdečega mesa, polnozrnata živila ter zdrave maščobe. Priporoča se vsaj 150 minut zmerno intenzivne vadbe tedensko in vadbo za moč. Z uporabo uteži ali upornih trakov za krepitev mišic se lahko poveča mišična masa in izboljša občutljivost za inzulin in nadzor glukoze (Lunder 2023, str. 14).

Izvedba dejavnosti, povezane s svetovnim dnevom sladkorne bolezni

V ospredju letošnje obeležitve dneva sladkorne bolezni je bil intervju z učenko, ki ima sama sladkorno bolezen. Zanimalo nas je, kako živi s sladkorno boleznijo in kaj vse potrebuje za njeno obvladovanje. Učenka ima sladkorno bolezen tipa 1, ki ni posledica nezdravega sloga življenja, ampak je neozdravljiva avtoimunska bolezen, kjer telo uniči celice trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin. Učenka je sladkorno bolezen tipa 1 dobila že pri treh letih, zato se tega obdobja ne spominja. Danes bolezen sprejema z veliko odgovornostjo. Bolezen ni nalezljiva in se je zaenkrat ne da pozdraviti, je povedla v intervjuju s sošolko. Njena glavna skrb v zvezi s sladkorno boleznijo je obdržati ustrezno raven sladkorja v krvi v ciljnem območju. Če nima senzorja, si mora krvni sladkor izmeriti večkrat na dan. Krvni sladkor si meri tako, da si najprej prebode kožo s posebno iglico in nato kapljico krvi nanese na merilni listič instrumenta. Kadar ima šestošolka nizek sladkor, se slabo počuti, ne čuti nog in je zaspana. Kadar ima visoke sladkorje, ji gre na kolcanje, jo boli glava in je zelo žejna. Učenka ima sladkorno bolezen tipa 1 in pri tem tipu si mora vedno dovajati inzulin skozi injekcijo ali inzulinsko črpalko. Nobena hrana in prepovedana, vendar se zaradi boljšega uravnavanja glukoze v krvi prehranjuje zdravo. Poje veliko zelenjave, sadja, malo mesa in malo ogljikovih hidratov. Sladkor lahko je, saj je nujno potreben za dvigovanje glukoze v krvi, ko ima v telesu preveč inzulina. Pri obvladovanju sladkorne bolezni ji najbolj pomagata starša. Največji izziv pri sladkorni bolezni ji predstavlja disciplina. Najkasneje v času 30-ih minut mora preveriti glukozo. Vsak šolski dan mora poklicati starše pred obroki, inzulina ne sme pozabiti doma, pri sebi mora imeti telefon, ne sme piti ali jesti sladkorja, dokler se nivo sladkorja ne zniža. Zvečer ob 19h in zjutraj ob 7h si mora nujno dati levemir - dolgodelujoči inzulin, ki učinkuje 12h, starši morajo ponoči dežurati. V prihodnosti si želi, da bi odkrili zdravilo za sladkorno bolezen, ki bi jo pozdravilo za vedno.

Vtisi in pogovor s sodelujočimi učenci po izvedeni dejavnosti:

- Učenka je naredila animacijo o Cukrčku. Prebrala je veliko literature o sladkorni bolezni, naredila izpiske in izvedla intervju s svojim dedkom, da je lahko pripravila poučno besedilo za animacijo o sladkorni bolezni. Bila je ponosna na svoje delo.
- Učenka je pri projektu sladkorne bolezni naredila plakat z jedilniki. Poiskala je recepte za štiri različne dnevne obroke. Za kosilo je predlagala pečeno polento z zelenjavo in za večerjo piščančji kebab. Plakat je izdelala z veliko truda. Naučila se je, da prehrana za sladkorno bolezen ni dieta, ampak priporočena prehrana za vse ljudi. Med drugim je tudi nakvačkala jabolko in hruško, ki sta bila razstavljeni na stojnici. Povedala je še, da so bili prigrizki odlični.
- Učenka je raziskala, koliko sladkorja je v izbranem sadju. Količino sladkorja je predstavila s kockami sladkorja in sadje predstavila glede na štiri letne čase. Plakat je bil lep, estetsko izdelan in je še vedno na vidnem mestu v gospodinjstvi učilnici.
- Učenec je naredil zabavno Kahoot igro o sladkorni bolezni. Kviz je bil sestavljen iz 15-ih vprašanj o poznavanju sladkorne bolezni. Njegov sošolec je naredil igrico, ki so jo igrali petošolci. Igrica je bila programirana na programu Scratch. Narejena je bila tako, da se je upravljala s smernimi tipkami. V njej se je bilo potrebno izogibati hrani, ki ima veliko sladkorja (npr. krof, coca-cola). Učenci so upravljali jabolko, izmikati pa so se morali krofu. Za zmago je bilo potrebno priti do rdečega kroga, ne da bi se učenci dotaknili živila s preveč sladkorja.
- Učenka je s sošolcem prvič pekla ajdov kruh z orehi, ovsene piškote s suhimi marelicami in

čokoladne blazinice s sezamom ter pomagala pri razdeljevanju dobrot in pomivanju posode, naredila je tudi plakat na katerem je predstavila prehranski krožnik. »Peka kruha in manj sladkih piškotov nama je odlično uspela«, je povedala. Vzdušje med učenci je bilo prijetno in dobro se je počutila. Pri pospravljanju so si pomagali in bili prijazni med seboj. »Pomili smo posodo, pulte in tla ter na koncu zložili stole na mize. Na tablo smo zapisali, da smo vse pospravili in da se zahvaljujemo za lep dan tudi učiteljici«.

- Sodelujočima učenkama je bilo zelo všeč, ker so si pri pripravi jedi učenci medsebojno pomagali in sodelovali ter si delili sestavine. Pripravili sta čokoladno kremo z avokadom, pečeno hrustljivo čičeriko, pražene mandlje, zelenjavne palčke, tunin namaz s polento, nadevana jajca. Bilo pa je veliko za pospravljati v učilnici in so bili veseli pomoči še nekaterih šestošolcev.

- Učenki sta skupaj oblikovali sadje v obliki živalic, s katerimi sta pogostili učence.

Opazanja učiteljev o delu učencev

Učenci so bili ponosni na svoje delo, da so kar žareli. Učiteljem so po šoli nosili svoje pripravljene dobrote. Učitelji so pohvalili celotno pripravo stojnic in razstavo ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Nekateri so bili navdušeni nad spečenim ajdovim kruhom in drugimi dobrotami. Pohvalili so odlično pripravljen program za petošolce.

Opazanja mentorja o delu učencev

Najprej smo z učenci in učenko z diabetesom razmišljali, kaj vse potrebuje za obvladovanje svoje bolezni. Nato smo se lotili načrta dela za razstavo in zapisali katere pripomočke potrebujemo za pripravo in izvedbo razstave. Učenci so se lotili pridobivanja znanja o sladkorni bolezni iz literature in likovnega ustvarjanja ter izdelovanja plakatov. Na dan SB smo pripravili stojnice z zdravimi prigrizki, izobraževalni kotiček in pripravili tudi program o SB za petošolce z uvodom, animacijo, intervjujem, igrico in kvizom. Učenci so bili samostojni pri izbiri receptov, prinosu sestavin, organizaciji in načrtovanju ter izvedbi priprave prigrizkov, ki so jih ponujali v šolski avli med odmori. Prav tako so bili večji del samostojni pri pripravi kviza in izvedbi intervjuja. Delo učencev je potekalo v paru in v skupinah v gospodinjstvi učilnici, delno je potekalo tudi v šolski avli in pozneje še v večji fizikalni učilnici. Po pripravi jedi v gospodinjstvi učilnici je prišlo na vrsto tudi pospravljanje. Učenci so samostojno vse pospravili, vzdušje med njimi je bilo prijetno. Medsebojno so sodelovali in si pomagali. Bili so delavni, zavzeti, samostojni pri delu, pripravi jedi in postrežbi, pospravili so goro posode, kot so se sami izrazili. V dogovoru z učenci izbirnega predmeta SPH so učenci samostojno izvedli igre z žogo v času glavnega, aktivnega odmora za razredni pouk.

Menim, da je učencem potrebno zaupati aktivno vlogo, jim pustiti čimbolj proste roke, ker imajo tako večjo notranjo motivacijo. Hkrati pa smo učitelji poleg kot usmerjevalci, spodbujevalci v ozadju.

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 učence, zaposlene, starše in obiskovalce šole. Pomembno je mlade poučevati o bolezni, ki je v porastu. Moja želja je, da bi tudi drugo leto obeležili svetovni dan sladkorne bolezni in tako sodelovali pri spodbujanju promocije ozaveščanja o sladkorni bolezni. Osredotočili bi se na preventivo pri diabetesu, ki ga je možno z zdravim življenjskim slogom uspešno preprečevati. Seveda bi drugo leto upoštevali želje in predloge učencev, bodočih šestošolcev.

Literatura

Lunder, M. (2023). Sladkorna bolezen pri ženskah. Sladkorna bolezen: glasilo Zveze društev diabetikov Slovenije, 147, 5-6.

Lunder, M. (2023). Najpomembnejša je sprememba življenjskega sloga. Sladkorna bolezen: glasilo Zveze društev diabetikov Slovenije, 148, 14-18.

Zveza društev diabetikov Slovenije. (2024). 14. november - Svetovni dan sladkorne bolezni.

<https://www.diabetes-zveza.si/svetovni-dan/svetovni-dan-2024/>

POMEN IZOBRAŽEVANJA ZA VEČJO PORABO POLNOZRNATIH ŽIVIL V VSAKODNEVNI PREHRANI

Povzetek: Izobraževanje o polnozrnatih živilih pri predmetu Gospodinjstvo igra ključno vlogo pri oblikovanju zdravih prehranskih navad in zmanjšanju količine zavržene hrane. Skozi pouk lahko učenci spoznajo prehranske koristi polnozrnatih izdelkov, njihove vplive na zdravje ter načine priprave. Praktične kuharske aktivnosti, kot so peka polnozrnatega kruha, kuhanje polnozrnatih ovsenih kosmičev ali priprava mlečne prosene kaše in polnozrnatih testenin, prispevajo k večji sprejemljivosti teh živil v vsakodnevni prehrani. Raziskava je pokazala, da učenci, ki so bili deležni izobraževanja o polnozrnatih živilih, zavržejo kar 70 % manj hrane iz polnozrnatih živil, kot tisti, ki takega pouka niso imeli.

Ključne besede: predmet Gospodinjstvo, izobraževanje, polnozrnata živila, prehranske navade, zavržena hrana, pouk, prehranske koristi, zdravje, priprava hrane, sprejemljivost živil

THE IMPORTANCE OF EDUCATION FOR INCREASING THE CONSUMPTION OF WHOLE GRAIN FOODS IN DAILY NUTRITION

Abstract: Education about whole grain foods in the subject of Home Economics plays a crucial role in shaping healthy eating habits and reducing food waste. Through lessons, students can learn about the nutritional benefits of whole grain products, their effects on health, and methods of preparation. Practical cooking activities, such as baking whole grain bread, cooking whole grain oats, or preparing milk-based millet porridge and whole grain pasta, contribute to greater acceptance of these foods in daily diets. Research has shown that students who received education about whole grain foods waste 70% less food from whole grain products compared to those who did not have such education.

Keywords: Home Economics subject, education, whole grain foods, eating habits, food waste, lessons, nutritional benefits, health, food preparation, food acceptance

1 Uvod

Prehranske navade otrok in mladostnikov predstavljajo enega izmed ključnih dejavnikov za dolgoročno zdravje in dobro počutje. Zaskrbljujoče statistike o vse pogostejših pojavih prekomerne telesne teže, sladkorne bolezni tipa 2 in srčno-žilnih bolezni pri mladostnikih opozarjajo na nujnost sistemske prehranske vzgoje že v osnovni šoli. Pri tem ima predmet Gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole prav posebno vlogo. Z neposrednim pristopom, praktičnimi dejavnostmi in povezovanjem z aktualnimi javnozdavstvenimi pobudami lahko pomembno prispeva k izboljšanju prehranskih navad otrok (Nacionalni inštitut za javno zdravje idr., 2021). V sodobni prehrani se vse bolj zavedamo pomena uravnotežene prehrane, v kateri imajo polnozrnata živila ključno vlogo. Kljub njihovim dokazanim koristim za zdravje pa je njihova poraba med prebivalstvom pogosto nezadostna. Eden izmed najučinkovitejših pristopov za povečanje njihovega vnosa je ustrezno izobraževanje in ozaveščanje skozi pouk, bodisi v okviru formalnega izobraževalnega sistema ali prek informativnih kampanj (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021). Pri pouku gospodinjstva smo z uporabo metode Storyline uvedli projekt, ki spodbuja komunikacijo, timsko delo in odgovornost učencev. Projekt z naslovom "Restavracija" je zasnovan tako, da učence vključi v kompleksne procese načrtovanja, odločanja in praktičnega dela, hkrati pa omogoča osebno rast skozi refleksijo in medsebojno podporo (Osnovna šola Šentvid, 2020). Pri izvajanju programa bomo uporabili kvalitativno metodo raziskovanja. To metodo bomo uporabili, ker bomo sami sodelovali oziroma usmerjali učence, prav tako bomo dogajanje opisali, število sodelujočih ne bo veliko zato bomo uporabili induktivno metodo (Trunk idr., 2015).

2 Pouk gospodinjstva

2.1 Gospodinjstvo kot orodje za razvoj osebnosti

Pouk gospodinjstva ni zgolj priložnost za učenje praktičnih veščin, temveč tudi prostor za oblikovanje osebnostnih značilnosti. Učenci se skozi gospodinjstva opravila učijo:

- Samostojnosti in odločanja: kuhanje zahteva samostojno sledenje receptom in prilagajanje

situacijam (Colner, 2021).

- Sodelovanja v ekipi: priprava jedi v skupinah krepi timsko delo in medsebojno zaupanje.
- Samoregulacije: pri izvajanju nalog morajo učenci nadzorovati svoja čustva in se osredotočiti na naloge (Podpečan, 2017).
- Skrb za zdravje: pri načrtovanju prehrane razmišljajo o pomenu hrane za zdravje (Pirih, 2020).
- Odgovornosti: poskrbeti morajo za čistočo, pravilno uporabo pripomočkov in urejenost kuhinje.

2.2 Multidisciplinarnost pouka gospodinjstva

Predmet gospodinjstva združuje elemente več predmetov – od matematike (merjenje sestavin), biologije (razumevanje prehranskih vrednosti), zdravstvene vzgoje (pomen prehrane za zdravje) in do slovenščine (bralna pismenost in razumevanje zapisanih besedil). To omogoča učencem, da se učijo na holističen način.

2.3 Vloga pouka za povečanje porabe polnozrnatih živil

Eden od glavnih razlogov za nizko porabo polnozrnatih živil je pomanjkanje znanja o njihovih koristih in načinih uporabe. Pouk lahko igra pomembno vlogo pri odpravljanju te vrzeli, saj omogoča:

- Ozaveščanje: Poučevanje o prednostih polnozrnatih živil povečuje zavedanje o njihovem pomenu v vsakodnevni prehrani.
- Praktična znanja: Skozi praktični pouk se učenci seznanijo, kako pripraviti okusne in hranljive jedi iz polnozrnatih sestavin (slika3, slika4, slika5).
- Vpliv na prehranske navade otrok: Lastna priprava jedi iz polnozrnatih živil lahko dolgoročno vpliva na prehranske navade v odrasli dobi (slika2, slika3).
- Izobraževanje staršev: Otroci lahko ključno vplivajo na starše z lastnim vključevanjem in prikazovanjem posameznih jedi iz polnozrnatih živil.
- Primerjava količine zavržene hrane: Analiza prehranskih navad učencev je pokazala, da je bilo pri tistih, ki so imeli pouk o polnozrnatih živilih, kar 70 % manj zavržene hrane v primerjavi s skupino, ki takega pouka ni imela.

3 Metoda Storyline

Metoda Storyline je sodobna didaktična strategija, ki temelji na ustvarjanju zgodbe, v kateri imajo učenci aktivno vlogo. V okviru pouka gospodinjstva smo zgodbo razvili okoli kulinarične teme, kjer so učenci igrali vlogo kuharskih ekip v izmišljenih restavracijah. Vsaka skupina si je izbrala ime restavracije, oblikovala svojo kulinarično identiteto in izdelala jedilnik s poudarkom na polnozrnatih jedeh (slika 1).

Tak pristop je:

- povečal motivacijo za učenje,
- omogočal integracijo znanj iz različnih področij (prehrana, slovenščina, medicina, umetnost),
- spodbujal sodelovanje, komunikacijo in medsebojno spoštovanje,
- razvijal odgovornost za izvedbo nalog.

3.1 Organizacija projekta "Restavracija"

Delo temelji na vključevanju učencev v simulacijo delovanja restavracije. Delo je zasnovano tako, da vsak učenec prevzame aktivno vlogo v skupini, kar krepi njihove socialne in komunikacijske veščine.

3.2 Oblikovanje skupin in identitete restavracije

Učence smo naključno razdelili v skupine po tri (3) ali štiri (4) člane z žrebanjem, da bi spodbujali delo z različnimi vrstniki. Vsaka skupina je izbrala ime restavracije in oblikovala lasten logotip, kar je razvijalo ustvarjalnost in timsko dinamiko.

3.3 Struktura dela v skupini

Glavni kuhar: Vsak teden je eden izmed učencev prevzel vlogo glavnega kuharja, kar je spodbujalo veščine vodenja in organizacije.

Pomočniki: Ostali člani skupine so delovali kot pomočniki, ki so izvajali dogovorjene naloge.

3.4 Naloge glavnega kuharja in skupine

Glavni kuhar je imel naloge, ki so spodbujale odgovornost in samostojnost:

- Izbira jedi. Kuhar je moral izbrati jed, ki je ustrezala časovnim omejitvam in željam skupine.
- Priprava nabora sestavin. Poskrbeti je moral za trajnostno in premišljeno nabavo živil.
- Pisanje recepta. Kuhar je moral pripraviti jasen in razumljiv recept, ki je bil osnova za izvedbo.
- Razdelitev nalog. Sposobnost razumevanja potreb skupine in učinkovito razdeljevanje nalog je bila ključna za uspešno izvedbo.

3.5 Refleksija kot del učnega procesa

Na koncu vsake ure so učenci izvedli refleksijo, kjer so razpravljali o:

- Dosežkih: kaj je bilo dobro izvedeno?
- Izzivih: kje so naleteli na težave in kako so jih rešili?
- Izboljšavah: kaj bodo spremenili in izboljšali v naslednjem tednu?

4 Izvedba projekta Polno zrno v razredu

V sodelovanju z NIJZ smo pouk povezali s projektom Polno zrno. Cilji projekta so bili:

- povečati prepoznavnost polnozrnatih živil,
- razvijati kulinarčne kompetence otrok,
- spodbujati kreativno razmišljanje pri pripravi obrokov,
- omogočiti prenos znanja v družinsko okolje.

Učenci so v okviru "restavracij" pripravljali naslednje jedi:

- Polnozrnat žemlje – učenje priprave kvašenega testa, pomenu vzhajanja in vplivu vrste moke na strukturo kruha (slika3, slika4).
- Polnozrnat ovseni kosmiči, kuhani v mleku – hitra priprava zdravega zajtrka, obogatena s sadjem in oreščki.
- Mlečna prosena kaša – uporaba manj znanih žitaric, predstavitev njihovega okusa in hranilnih lastnosti.
- Polnozrnat testenine – priprava toplega obroka z zelenjavno omako.
- Polnozrnat praženec – sladica s sadjem in polnozrnat moko kot zdrav nadomestek klasične jedi.

Vsak mesec je bila na sporedu ena jed. Učenci so poiskali recepte in v svojih »restavracijah« pripravili posamezno jed. Na koncu so jedi poskusili in primerjali. Ugotavljali so, kaj je bilo dobro in kaj bi naslednjič lahko spremenili, da bi bilo boljše.

Zaključek

Pouk gospodinjstva je pomemben dejavnik pri razvoju osebnostnih in komunikacijskih veščin učencev. Poučevanje o polnozrnatih živilih je lahko veliko več kot le razlaga hranilnih vrednosti. V okviru pouka gospodinjstva lahko z uporabo inovativnih metod, kot je Storyline, učencem približamo pomen zdrave prehrane na zanimiv in doživet način. S sodelovanjem v projektih, kot je Polno zrno, pa omogočimo tudi prenos znanja v življenje izven učilnice. Tako gradimo temelje za boljše prehranske odločitve otrok danes in v prihodnosti. Skozi kuhanje in druge aktivnosti učenci pridobijo praktična znanja, razvijejo občutek za odgovornost in izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti. Učitelji imajo pri tem ključno vlogo, saj usmerjajo učence in ustvarjajo okolje, kjer se lahko osebno razvijajo. Metoda Storyline je pokazala, kako lahko multidisciplinarni pristop k učenju omogoča celostni razvoj učencev (Colner, 2021; Podpečan, 2017).

Literatura

- Boh, E., Pižorn, K. in J. Vogrinc. (2024). Učinkovitost poučevanja angleščine kot prvega tujega jezika v srednji strokovni šoli s pristopom Storyline. *Sodobna pedagogika*, 75(3). <https://www.sodobna-pedagogika.net>
- Colner, L. (2021). Pristop Storyline: Teoretična osnova in praktična uporaba. Lea Colner izobraževanje. <https://leacolner.com>
- Osnovna šola Šentvid. (2020). Dodatni programi in projekti: Storyline. Osnovna Šola Šentvid. <https://www.ossentvid.si>
- Podpečan, A. (2017). Uporaba pristopa Storyline pri poučevanju angleščine v prvem triletju osnovne šole. Magistrsko delo. Ljubljana. [Samožaložba]. <https://repozitorij.uni-lj.si>
- Trunk Širca, N., Jošt Lešer, V. in V. Skrbinjek. (2015). Pisna dela v visokem šolstvu in osnove raziskovanja. Celje. Mednarodna fakulteta za družbene in poslovne študije
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). Polnozrnata žita – pomemben del uravnotežene prehrane. Pridobljeno 13. aprila 2025 s spletne strani: <https://www.nijz.si>
- Ministrstvo za zdravje RS. (2012). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. Pridobljeno s spletne strani: <https://www.gov.si>
- Pirih, E., & Žmitek, K. (2020). Vlaknine in polnozrnata žita – zakaj so pomembna? *Prehrana*, 45(1), 22–26.

SKRIBIM ZA OKOLJE, BOGATIM ZNANJE IN DOBRO POČUTJE

Povzetek: Prispevek obravnava povezavo celostnega razvoja učencev z izkustvenim učenjem na prostem ter uspešno sodelovanje šole, družine in lokalne skupnosti. V šoli opažamo vedno več učencev s težavami, kot so pomanjkanje gibanja, koncentracije, vztrajnosti, razumevanja navodil, govornega izražanja in timskega dela. Poleg družine ima ključno vlogo pri izboljšanju teh težav tudi šola, ki lahko z drugačnim načinom poučevanja nudi pomembno podporo. Predstavila bom učne aktivnosti na prostem, zunaj klasičnih učilnic, ki jih izvajamo na PS Korte. Takšen način poučevanja prispeva k vzgoji in izobraževanju za trajnostni razvoj, saj spodbuja učence k trajnostnemu načinu razmišljanja, vedenja in odločanja. Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj je ključno orodje za oblikovanje prihodnosti, v kateri bodo ljudje sposobni živeti v ravnovesju z naravo in družbo.

Ključne besede: sodobne težave učencev, izkustveno učenje, vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj, učenje na prostem, celostni razvoj, neformalni načini sodelovanja

I CARE FOR THE ENVIRONMENT, I ENRICH KNOWLEDGE AND WELL-BEING

Abstract: The article discusses the connection between holistic student development and experiential outdoor learning, as well as the successful cooperation between school, family, and the local community. At school, we observe an increasing number of students struggling with a lack of physical activity, concentration, perseverance, understanding of instructions, verbal communication, and teamwork. In addition to the family, the school plays a crucial role in addressing these challenges by implementing different teaching methods. I will present outdoor learning activities, conducted outside traditional classrooms, at the branch school Korte. This teaching approach also supports education for sustainable development by encouraging students to think, act, and make decisions sustainably. Education for sustainable development is a key tool for shaping a future where people can live in harmony with nature and society.

Keywords: contemporary problems of students, experiential learning, outdoor learning, education and training for sustainable development, holistic development, informal ways of cooperation

Uvod

Poučujem na podružnični šoli, kjer večina učencev prihaja s podeželja. Pričakovali bi, da so vajeni preživljanja prostega časa na prostem in sodelovanja pri vrtnih opravilih. Vendar se tudi v vaškem okolju način preživljanja prostega časa spreminja. Na naši šoli se srečujemo z vedno večjimi izzivi sodobnega otroštva, kot so pomanjkanje gibanja, individualizem, slabo govorno izražanje, pomanjkanje vztrajnosti in nizka koncentracija. K tem težavam v veliki meri prispeva prezgodnja in napačna uporaba pametnih naprav. Vse to negativno vpliva na psiho-fizično počutje otrok in pridobivanje novih spretnosti in znanj. Maria Montessori je večkrat poudarila, kako pomembno je, da otroku pomagamo razumeti naravo, ki ga obdaja. Stik z naravo je ključnega pomena, o tem se veliko govori in ve, a vendar se zaradi sodobnega življenjskega sloga, kulture strahu in vse večje vloge tehnologije otroci vse bolj oddaljujejo od naravnega okolja (Clements, 2004; Louv, 2005; Waller in sod., 2010).

Večplastnost učenja v šolskem vrtu

Delo na vrtu je odlična priložnost za celostno učenje, saj vključuje naravoslovje, matematiko, ustvarjalnost, socialne veščine in osebni razvoj. Hkrati je zabavna in smiselna dejavnost, ki spodbuja otrokovo radovednost. Ima tudi pomirjujoč učinek in krepi povezanost z naravo, kar pri učencih sprošča stres. Prednost naše podružnične šole je neposreden dostop do narave. Učenci lahko iz vsake učilnice stopijo na zelenico ali v sadovnjak, kar nam omogoča, da učne dejavnosti izvajamo na prostem. Takšen način poučevanja spodbuja aktivno učenje, neposreden stik z naravo in veččutno izkušnjo, kar prispeva k boljšemu razumevanju snovi in celostnemu razvoju učencev. Svež zrak in gibanje pozitivno vplivata na telesno in duševno zdravje, skupinsko delo pa spodbuja komunikacijo in sodelovanje.

Učitelji na podružnični šoli vsako leto načrtujemo različne dejavnosti na prostem, kot so izdelava visoke grede, urejanje nizkih gredic, sajenje, obiranje pridelkov, sušenje kakijev, pridelava oljčnega olja, gojenje sivke, raziskovanje okolice, branje v sadovnjaku... Poleg tega

vsako leto organiziramo šolski novoletni eko bazar, kjer učenci ponujajo izdelke, narejene v okviru likovnega pouka in pridelke iz šolskega sadovnjaka. Celoletne dejavnosti vsako leto zaključimo z novoletnim eko bazarjem, kjer ponujamo unikatne izdelke, nastale pri likovnem pouku in v podaljšanem bivanju, ter domače pridelke iz šolskega vrta. Obiskovalce razveselimo z glasbenimi, plesnimi in dramskimi nastopi učencev ter prijetnim druženjem ob toplih napitkih in domačih piškotih. Dogodek ni le priložnost za predstavitev ustvarjalnosti in dela učencev, temveč tudi način povezovanja šole z družino in krajevno skupnostjo. V dejavnosti vključujemo tudi medvrstniško in medpredmetno sodelovanje, tehniško osbjje, družinske člane učencev in vaško skupnost. Delo podkrepimo z znanjem Montessori pedagogike, katerega med učence in učiteljice širi učiteljica prvega razreda. Z učenci 4. in 5. razreda smo v lanskem šolskem letu, v okviru pouka naravoslovja, matematike in gospodinjstva izdelovali visoko gredo. Želela sem preveriti razliko v trajnosti znanja, zavzetosti za opravljanje naloge, sodelovanja s sošolci pri praktičnem delu na prostem oz. klasičnem podajanju učnih vsebin v razredu. Učenci so najprej skicirali načrt, načrtovali potreben material in orodje za izdelovanje. Odločili smo se, da bomo za izdelavo reciklirali les dotrajane vrtno mize. Ob načrtovanju smo ugotovili, da bomo potrebovali pomoč in zato smo k sodelovanju povabili šolskega hišnika, kar je bila za učence ravno tako nova pozitivna izkušnja povezovanja. Pripravili smo posamezne deske za sestavo visoke grede in ob tem ponovili dolžinske enote ter pojme dolžina, širina. Sestavili smo visoko gredo in ugotavljali kašne oblike je. Učenci so prepoznali kvader. Ponovili smo še ostala telesa in razliko med telesi ter liki. Naslednji del naloge je bil načrtovanje količine zemlje, vrste in števila sadik, ki jih potrebujemo. Z učenci smo ugotovili, da moramo vedeti prostornino visoke grede, zato da bomo vedeli koliko zemlje potrebujemo. Kot izziv sem učence vprašala, kaj pa če zemljo bolj stlačimo, jo bomo potrebovali več ali manj? V tem delu sem se navezala na gostoto. Pogovorili smo se o legi in velikosti visoke grede in na osnovi tega načrtovali, katere in koliko sadik potrebujemo. Pripravili smo seznam, hišnik nam je priskrbel zemljo, za donacijo sadik pa smo prosili bližnjo lokalno vrtnarijo. Posadili smo jagode in posejali radič, ter utrdili pojme seme/sadika. Ob zaključku sejanja in sajenja smo načrtovali nadaljnjo skrb za uspešno rast rastlin. Rastline smo skrbno zalivali, opazovali njihovo rast in vpliv vremenskih pojavov. Svoje delo smo zaključili s skupnim obrokom, katerega smo pripravili v okviru gospodinjstva. Tokrat smo za sodelovanje prosili šolsko kuharico.

Zaključek

Ko otroci rastejo obkroženi z naravo, se učijo ne le o svetu okoli sebe, ampak tudi o sebi. Izkušnje, pridobljene skozi delo na prostem, ostanejo z njimi vse življenje in jim pomagajo postati odgovorni, samostojni in povezani s skupnostjo ter okoljem. Le z vzgojo in izobraževanjem, ki temelji na izkustvenem učenju, lahko soustvarjamo prihodnost, kjer bosta narava in človek sobivala v harmoniji. Skozi izvedene dejavnosti smo dosegali učne cilje, razvijali motorične sposobnosti, organizacijske spretnosti, logično razmišljanje, socialne veščine, vztrajnost in potrpežljivost. Med delom so bili otroci sproščeni, saj ima delo na vrtu za večino pomirjujoč učinek in sprošča stres. Otroci so uporabljali vsa čutila, ustvarjali, se učili pomena varovanja narave in recikliranja ter razvijali okoljsko zavest. Po zaključku dejavnosti sem ugotovila, da so bili učenci zelo motivirani, sodelovalni in predani delu. Ob ponovni obravnavi učnih vsebin v novem šolskem letu, so te hitro povezali s predhodno izkušnjo izdelovanja visoke grede, kar potrjuje trajnost znanja pri izkustvenem učenju na prostem. Narava je najboljša učiteljica. Vsaka rastlina, vsak kamen in vsak dih vetra nosi svojo lekcijo. (prirejeno po pedagogiki Marie Montessori)

Literatura

- Montessori, M. (1946). *Education for a New World*
- Majerhold, K. (2017). Čustveni izzivi: Prepoznavanje različnih čustev in reševanje čustvenih stisk učencev
- Kalin, J. (2009). Pedagoški vidiki sodelovanja učiteljev in staršev – izzivi za učitelje, šolo, starše in družbeno skupnost. V: Šola kot stičišče partnerjev. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Likar, M. (2009). *Otroci in vrt*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije

- Šebjanič, Eva, Skribe-Dimec, Darja (2019). Primeri dobre prakse pouka na prostem v Sloveniji in tujini. *Sodobna pedagogika* letnik 70 = 136, številka 2, str. 70-85.
- Štemberger, V. (2012). Šolsko okolje kot učno okolje ali pouk zunaj. *Razredni pouk*, 14, št. 1/2, str. 84–90.
- Kavka, S. (2018). Vpliv vrtnarjenja na znanje in odnos predšolskih otrok do rastlin [Diplomsko delo]. Repozitorij Univerze v Ljubljani. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/5302/>

SPROŠČENI IN AKTIVNI: KAKO GRADIMO ZDRAVJE OTROK SKOZI ŠOLSKE DEJAVNOSTI

Povzetek: Raziskave kažejo, da redna telesna aktivnost prispeva k boljšemu telesnemu zdravju, krepi imunski sistem ter izboljšuje razpoloženje in kognitivne sposobnosti. Gibanje ima ključno vlogo pri razvoju možganov, lahko izboljša koncentracijo, spomin in učni uspeh. Še posebej v šolskem okolju je pomembno, da gibanje postane del vsakdana, saj otroci veliko časa preživijo sedeči. Vključevanje gibanja v pouk, na primer z gibalnimi odmori, kratkimi razteznimi vajami ali športnimi dejavnostmi, omogoča sprostitev napetosti in pripravo otrok na učenje. Poleg telesne aktivnosti pa je ključno, da z mladimi spregovorimo o njihovih občutkih, saj pogovor in tehnike sproščanja, kot so dihalne vaje ali vodene meditacije, pomagajo pri zmanjševanju stresa in tesnobe. Športni dnevi, tematski dnevi dejavnosti in delavnice za spodbujanje pozitivne samopodobe so zasnovani tako, da otroke motivirajo k zdravemu življenjskemu slogu. S celostnim pristopom lahko šola pomembno prispeva k boljšemu življenju otrok in mladostnikov.

Ključne besede: telesna aktivnost, zmanjšanje stresa, gibalni odmori, celostni pristop

RELAXED AND ACTIVE: HOW WE BUILDING CHILDREN'S HEALTH THROUGH SCHOOL ACTIVITIES

Abstract: Research shows that regular physical activity contributes to better physical health, strengthens the immune system and improves mood and cognitive abilities. Movement plays a key role in brain development, can improve concentration, memory and academic performance. It is especially important in the school environment that movement becomes a part of everyday life, as children spend a lot of time sitting. Incorporating movement into lessons, for example through movement breaks, short stretching exercises or sports activities, allows for the release of tension and prepares children for learning. In addition to physical activity, it is crucial to talk to young people about their feelings, as conversation and relaxation techniques such as breathing exercises or guided meditations help reduce stress and anxiety. Sports days, thematic activity days and workshops to promote positive self-image are designed to motivate children to a healthy lifestyle. With a holistic approach, schools can make a significant contribution to a better life for children and adolescents.

Key words: physical activity, stress reduction, movement breaks, holistic approach:

1 Uvod – pomen redne telesne aktivnosti

Redna telesna aktivnost je koristna za telesno in duševno zdravje. Ima ključno vlogo pri celostnem razvoju šolajočih otrok, saj pozitivno vpliva na njihovo telesno zdravje, kognitivne sposobnosti in psihosocialno dobrobit. Številne raziskave potrjujejo, da gibanje spodbuja nevrolški razvoj, izboljšuje koncentracijo in učni uspeh ter zmanjšuje tveganje za težave, kot so debelost, stres in anksioznost. Že nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič, vendar več gibanja pripomore k boljšemu zdravju. Več telesne dejavnosti in manj sedenja lahko koristita vsakomur. V šolskem okolju je zato pomembno, da se telesna dejavnost ne obravnava zgolj kot del športne vzgoje, temveč se sistematično vključuje v vsakdanji urnik učencev. Z aktivnimi odmori, prilagojenimi učnimi metodami ter spodbujanjem gibanja v prostem času lahko šole prispevajo k dolgoročnemu zdravemu razvoju otrok in mladostnikov.

"Pri otrocih in mladostnikih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečanjem debelosti, poslabšanjem srčno-presnovnega zdravja, slabšo telesno pripravljenostjo, spremembo vedenjskih vzorcev/prosocialnega vedenja in skrajšanim časom spanja." (Pečan, 2022, str. 13)

Šole igrajo ključno vlogo pri spodbujanju telesne aktivnosti in s tem celostnega zdravja otrok. Z integracijo gibanja v pouk, organizacijo športnih dejavnosti ter ustvarjanjem spodbudnega okolja, lahko pomembno prispevajo k boljšemu telesnemu in duševnemu zdravju učencev. Svetovna zdravstvena organizacija (Pečan, 2022, str. 1) Priporoča, da otroci in mladostniki dnevno opravijo vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti, saj ta izboljšuje fizično pripravljenost, krepi kognitivne sposobnosti in zmanjšuje tveganje za kronične bolezni.

Na naši šoli izvajamo številne projekte, ki povezujejo gibanje in skrb za duševno zdravje. V prispevku bom predstavila najpomembnejše dejavnosti ter njihov vpliv na dobro počutje in

razvoj otrok in mladostnikov. Podrobneje bom opisala nekatere ključne spremembe, ki so jih te aktivnosti prinesle v šolsko okolje.

2 Skrb za zdravje otrok skozi šolske dejavnosti

Naša šola že vrsto let aktivno sodeluje v projektu zdrava šola, s čimer se zavezuje k celostni skrbi za telesno in duševno zdravje naših učencev. Zavedamo se, da je šolsko okolje ključno pri oblikovanju zdravih življenjskih navad, zato se vključujemo v različne projekte preventivne vzgoje za zdravje otrok, ki učence ozaveščajo o pomenu gibanja, zdrave prehrane in duševnega dobrega počutja. V letošnjem šolskem letu smo uvedli rekreativne odmore, v katerih se učenci gibajo na prostem, kar prispeva k boljši koncentraciji in zmanjševanju stresa. Poleg tega izvajamo športne dneve, kjer učenci spoznavajo različne športne aktivnosti, ki jih lahko vključijo v svoj vsakdan. Redno organiziramo projektne tedne na temo zdravja, kjer učenci skozi delavnice in predavanja pridobivajo znanja o zdravem načinu življenja.

Poseben poudarek namenimo tudi zdravi prehrani, saj učence spodbujamo k uravnoteženemu prehranjevanju in jih ozaveščamo o pomenu kakovostnih obrokov. Na razrednih urah izvajamo različne delavnice, kjer se učenci učijo o duševnem zdravju, pomenu gibanja, medosebnih odnosih in tehnikah sproščanja. Eden izmed pomembnih načinov za spodbujanje psihofizičnega zdravja so socialne igre, ki imajo številne koristi za telesno, čustveno in socialno razvojno plat otrok. Igre, ki vključujejo skupinsko sodelovanje, kot so različne športne igre, štafetne igre, igre vlog ali družabne igre, omogočajo otrokom, da razvijajo socialne veščine, komunikacijo, empatijo in občutek pripadnosti skupini. Socialne igre pripomorejo tudi k boljšemu obvladovanju stresa in čustev, saj otroci skozi igro izražajo svoja občutja, se učijo reševanja konfliktov in pridobivajo samozaupanje. Telesna aktivnost, povezana z igro, pa hkrati izboljšuje fizično zdravje, saj spodbuja razvoj motorike, koordinacije in splošne telesne vzdržljivosti. Poleg tega so igre pomembne tudi pri učnem procesu, saj lahko prispevajo k večji motivaciji, osredotočenosti in boljšemu pomnjenju učne snovi. Zato je vključevanje socialnih iger v šolski vsakdan pomemben dejavnik za spodbujanje celostnega zdravja otrok in zagotavljanje prijetnega učnega okolja, v katerem se otroci razvijajo ne le akademsko, temveč tudi čustveno in socialno. "V večini sodobne literature lahko zasledimo, da je zdravje samo eno – ločevanje med telesnimi in duševnimi vidiki zdravja je zato možno zgolj na teoretični ravni – kar pomeni, da ni zdravja brez duševnega zdravja." (Tacol, 2019, str. 12) Z vsemi temi dejavnostmi si prizadevamo, da bi naši učenci razvili zdrave navade, ki jih bodo spremljale skozi vse življenje. Naša šola ostaja zavezana spodbujanju zdravega načina življenja in ustvarjanju okolja, kjer se otroci dobro počutijo ter se celostno razvijajo.

2.1. Projektne tedni

Kot sem že omenila v uvodu, je naša šola že vrsto let vključena v projekt zdrava šola, v okviru katerega izvajamo številne dejavnosti za krepitev telesnega in duševnega zdravja naših učencev. Ena izmed odlično sprejetih in zelo pozitivno ocenjenih aktivnosti je bil projektne teden z naslovom »dobro počutje«, ki smo ga namenili celostni skrbi za dobrobit otrok.

V tem tednu so aktivnosti potekale na treh ključnih področjih: duševno zdravje, prehrana in gibanje. V vseh razredih naše šole – tako na matični kot na podružnični – smo izvedli delavnice, posvečene duševnemu zdravju, kjer so se učenci pogovarjali o čustvih, medosebnih odnosih, načinih spoprijemanja s stresom ter o pomenu iskrenega in odprtega pogovora. Te delavnice predstavljajo pomemben del naših razrednih ur in jih učitelji izvajamo tudi skozi vse leto, zato jih bom podrobneje opisala kasneje.

V nadaljevanju pa bi rada izpostavila dejavnosti, povezane s prehrano, ki so bile izredno dobro sprejete. V tem tednu smo za vse učence pripravili degustacijske zajtrke, pri katerih so spoznavali pomen uravnoteženega in kakovostnega zajtrka. Poseben poudarek smo namenili lokalno pridelani in raznoliki hrani, saj želimo učencem približati pomen zdrave prehrane kot temelj za dobro počutje in uspešno učno delo. Zajtrke so učenci z veseljem preizkušali – marsikdo si je zajtrk postregel kar dvakrat, nekateri pa so z navdušenjem povtedali, da so si podobnega pripravili tudi čez vikend doma. Tak odziv potrjuje, da lahko s

premišljeno izbranimi dejavnostmi uspešno spodbujamo spremembe prehranskih navad ter razvijamo zavedanje o pomembnosti zdravega začetka dneva. Zdrava prehrana, še posebej redni zajtrki, prispevajo k večji zbranosti, boljši koncentraciji ter višji ravni energije pri pouku, kar potrjujejo tudi raziskave s področja prehranske znanosti. V sklopu projektnega tedna smo izvedli tudi športni dan ter popoldansko dejavnost »lov na zaklad« ki je združila gibanje, timsko delo in zabavno raziskovanje. Udeleženci »lova na zaklad« so se zbrali na šolskem dvorišču, kjer je vsaka skupina prejela prvi košček zemljevida. Ta jih je usmeril do naslednje točke, kjer so morali opraviti nalogo, da so si prislužili naslednji del poti. Tako so se skupine postopoma pomikale naprej – od postaje do postaje, vse do cilja. Dejavnost je pri učencih spodbudila sodelovanje, logično razmišljanje, gibanje na prostem in občutek dosežka, kar so spremljali smeh, navdušenje in pravo raziskovalno vzdušje. Lov na zaklad se je izkazal kot odličen način za povezovanje učencev med seboj ter krepitev telesne in duševne kondicije v prijetnem, sproščenem okolju.

2.2. Izboljšanje duševnega zdravja

Na naši šoli se zavedamo pomena zgodnje vzgoje za duševno zdravje, zato vsako šolsko leto sistematično izvajamo delavnice v vseh treh triadah, z vsemi učenci od 1. do 9. razreda. Vsebine delavnic oblikujemo s pomočjo preverjenih pedagoških priročnikov, pri izvedbi pa se povezujemo tudi z zunanjimi strokovnjaki s področja vzgoje, duševnega zdravja in svetovalnega dela. Prav tako se stalno strokovno izpopolnjujemo učitelji, da lahko vsebine čim bolj kakovostno in ustrezno približamo učencem. "Duševno zdravje človeku ni dano samo po sebi, temveč se krepi ali slabi v stalni soodvisnosti s telesnim zdravjem in ožjim ter širšim družbenim socialnim in naravnim okoljem. Otroci in mladostniki so najšibkejši člen družbe in močan senzor družbenega ozračja in dogajanja." (Tacol, 2011, str. 8)

V okviru razrednih ur izvajamo delavnice na temo samopodobe in medsebojnih odnosov, opiramo se na priročnik »to sem jaz«. Delavnice učence spodbujajo k razmišljanju o lastnih vrednotah, čustvih ter pomenu samozavedanja in spoštovanja drugih.

Izvedli smo delavnico na temo samopodobe in medsebojnih odnosov, pri čemer smo se opirali na priročnik. Delavnica je učence spodbujala k razmišljanju o lastnih vrednotah, čustvih ter pomenu samozavedanja in spoštovanja drugih. Različnim delavnicam in socialnim igram namenjamo tudi dan šole. Izvajali smo različne delavnice na temo soočanje s stiskami, čustvenimi izzivi in iskanje strategij za boljše počutje. Seveda nam učiteljem pri izpeljavi teh delavnic nudi pomoč in oporo šolska svetovalna služba. Učenci so preko teh delavnic iskali orodja za samopomoč, se učili prepoznavati lastna čustva in se pogovarjali o tem, kje poiskati pomoč, kadar jo potrebujejo. Seveda je za dobro sodelovanje in uspeh delavnic odločilnega pomena to, kako zna učitelj motivirati učence. Učence je potrebno pripraviti za aktivno sodelovanje. "Pomembno je, da učencem osmisli izvajanje delavnic. Veliko raje bodo sodelovali, če bodo v izbrani vsebini in predstavljeni obliki dela videli smisel." (Tacol, 2019, str. 42) Izvajanje delavnic za duševno zdravje je seveda dolgoročen proces, pri katerem ni vsaka delavnica takoj popolnoma uspešna. Pomembno je, da se nekatere delavnice po potrebi ponovijo, saj ponavljanje omogoči globlje razumevanje in utrjevanje naučenega. Prav tako je ključno, da učitelj skrbno izbira delavnice, ki so primerne za starostno stopnjo učencev, saj le tako lahko zagotovimo, da bodo vsebine zares odmevale in imele pozitiven učinek na učence. Priročnik »to sem jaz« je zame eden izmed najboljših pripomočkov za izvajanje delavnic na področju duševnega zdravja, saj učiteljem ponuja jasen pristop, ki vključuje tako teoretični uvod, kot tudi konkretne napotke za pripravo prostora, izvedbo delavnic in kasnejšo evalvacijo.

Delavnice, ki smo jih izvedli iz tega priročnika, so bile med učenci zelo dobro sprejete. Učenci so aktivno sodelovali, se učili o pozitivni samopodobi, medsebojnem sodelovanju in spoštovanju. Med bolj priljubljenimi so bile delavnice, kot so:

- Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel.
- Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje.
- Spoštujem se in se sprejemam.

2.3. Rekreativni odmori, gibanje med poukom

Na naši šoli smo v letošnjem šolskem letu začeli uvajati rekreativne odmore, ki so se izkazali za zelo pozitiven korak v naši šolski praksi. Po zaključeni tretji šolski uri imajo učenci 15-minutni rekreativni odmor, ki je namenjen aktivnemu preživljanju prostega časa na svežem zraku. Tako učenci vsakodnevno preživijo ta čas zunaj, ne glede na vremenske pogoje. Učitelji se trudimo, da ta odmor izkoristimo za gibanje in sprostitev. Nekateri učitelji jih peljejo na kratek sprehod okoli šole ali na bližnji rokometni stadion, drugi pa jih vodijo na šolsko dvorišče, kjer učenci igrajo namizni tenis, košarko, ostale igre z žogo, skačejo gumič ali se preprosto lovijo. Sprva so bili učenci nekoliko slabe volje, saj so se morali navaditi na podaljšan šolski dan, učitelji pa smo imeli tudi nekaj pomislekov. Vendar pa lahko danes, ko izvajamo ta odmor že skoraj celo šolsko leto, rečemo, da je bil rekreativni odmor zelo dobrodošla sprememba za vse. Učenci so veseli, ker imajo priložnost, da se razgibajo, se družijo in tako pridejo k pouku bolj sproščeni in pripravljeni na učenje. Učitelji pa smo v tem času pridobili priložnost, da med rekreativnim odmorom na kratko poklepetamo, kar je sicer težko izvedljivo med dežurstvi in poukom. Pomembno je poudariti, da gibanje in telesna aktivnost nista koristna le za fizično zdravje, temveč tudi za duševno dobrobit. Vsi pa vemo, da so raziskave pokazale, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na pomnjenje, osredotočenost in povečano sposobnost učenja.

Poleg tega sama pogosto vključim gibanje v pouk, saj se je izkazalo, da to ne le izboljša koncentracijo, ampak tudi povečuje učno motivacijo. Na primer, včasih uporabim vsem dobro znano igro dan-noč. Preoblikujem jo na pravilne in nepravilne trditve. Če je trditev pravilna, ostanejo učenci pokonci, če pa je napačna, se vsedejo in povedo pravilno rešitev. S tem učenci ne le izboljšajo svoje znanje, temveč tudi na nek način krepijo fizično zdravje, kar pripomore k večji osredotočenosti na pouk.

3 Zaključek – zdrav duh v zdravem telesu

V zaključku lahko rečemo, da je celostno zdravje otrok in mladostnikov ključnega pomena za njihov razvoj, dobro počutje in uspeh v šoli. Z izvajanjem projektov, kot so delavnice, športni dnevi, degustacije zdravih jedi in rekreativni odmori, naša šola aktivno prispeva k izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja učencev. Pomembno je, da te aktivnosti ne ostanejo zgolj enkratni dogodki, ampak postanejo del vsakodnevnega življenja, kar učencem omogoča, da razvijajo zdrave navade, gradijo pozitivno samopodobo in se učijo učinkovitega soočanja s stresom.

Literatura

- Tacol, A. (2011): Delavnice za mladostnike, priročnik za učitelje in preventivno delo z razredom, Zavod za zdravstveno varstvo Celje
- Tacol A., Lekić K., Juričič Konec N., Sedlar Kobe N., Roškar S. (2019): To sem jaz, priročnik za preventivno delo z mladostniki, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Belavič Pučnik S. (2014): Igranje za znanje, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Pečan E. (2022): Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- N. Scagnetti (2014): Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov, ohranjanje in zagotavljanje enakih možnosti, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

VPLIV REVŠČINE NA UČNO USPEŠNOST ROMSKIH OTROK V PREKMURJU

Povzetek: Prispevek obravnava vpliv revščine na učno uspešnost romskih otrok v Prekmurju, kjer se tekom izobraževanja soočajo z resnimi izzivi. Romske družine v tej regiji pogosto živijo v slabih socialno-ekonomskih razmerah, kar negativno vpliva na možnosti otrok za uspešno učenje. Pomanjkanje osnovnih učnih sredstev, neustrezni življenjski pogoji in nizka stopnja izobrazbe staršev so med glavnimi dejavniki, ki prispevajo k nizki učni uspešnosti. Poleg tega romske otroke pogosto spremljajo diskriminacija in socialna izključenost v šolskem okolju, kar še dodatno poslabšuje njihove izobraževalne izide. Prispevek ponuja priporočila za celovite rešitve, ki vključujejo izboljšanje materialnih pogojev, podporo staršem in izobraževanje učiteljev, s ciljem ustvariti bolj vključujoč in pravičen izobraževalni sistem za romske otroke v Prekmurju.

Ključne besede: revščina, učna uspešnost, romski otroci, diskriminacija, socialna izključenost

THE IMPACT OF POVERTY ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF ROMA CHILDREN IN PREKMURJE

Abstract: The article examines the impact of poverty on the academic performance of Roma children in Prekmurje, where they face significant challenges throughout their education. Roma families in this region often live in poor socio-economic conditions, which negatively affect children's opportunities for successful learning. The lack of basic learning materials, inadequate living conditions, and low levels of parental education are among the main factors contributing to low academic achievement. Additionally, Roma children frequently experience discrimination and social exclusion in the school environment, further exacerbating their educational outcomes. The article provides recommendations for comprehensive solutions, including improving material conditions, supporting parents, and educating teachers, with the aim of creating a more inclusive and equitable educational system for Roma children in Prekmurje.

Keywords: poverty, academic performance, Roma children, discrimination, social exclusion

Uvod

Revščina je eden izmed ključnih dejavnikov, ki vplivajo na izobraževalne izide otrok po vsem svetu (Reardon, 2013). Posebej ranljiva skupina so romski otroci, ki se soočajo s številnimi izzivi, vključno z nizkim socialno-ekonomskim statusom, diskriminacijo in omejenimi izobraževalnimi priložnostmi (Sardoč, 2014). V Sloveniji, zlasti v regiji Prekmurje, so romski otroci še posebej prizadeti zaradi revščine, kar ima neposreden vpliv na njihovo učno uspešnost (Horvat, 2019). Ta članek raziskuje vpliv revščine na učno uspešnost romskih otrok v Prekmurju, analizira ključne izzive, s katerimi se soočajo, in ponuja priporočila za izboljšanje njihovega izobraževalnega položaja.

Socio-ekonomsko ozadje romskih otrok v Prekmurju

Romska skupnost v Prekmurju se že vrsto let sooča z izzivi, povezanimi z marginalizacijo in socialno izključenostjo (Breznik, 2017). Kar nekaj romskih družin živi v težkih socialno-ekonomskih razmerah, kjer so nizke stopnje zaposlenosti, neustrezni stanovanjski pogoji in omejen dostop do socialnih storitev vsakdanja realnost (Žagar, 2020). Revščina, s katero se soočajo te družine, ima daljnosežne posledice za njihove otroke, ki pogosto vstopajo v izobraževalni sistem z velikimi primanjkljaji (Sardoč, 2014).

Vpliv revščine na izobraževalne priložnosti

Revščina vpliva na učno uspešnost romskih otrok na več ravneh. Najprej, pomanjkanje materialnih virov, kot so učbeniki, šolske potrebščine in dostop do interneta, omejuje njihove možnosti za uspešno učenje (Reardon, 2013). Poleg tega otroci pogosto nimajo ustreznega prostora za učenje doma, kar dodatno otežuje njihove izobraževalne izkušnje (Horvat, 2019). Revščina je pogosto povezana z nizko stopnjo izobrazbe staršev, kar pomeni, da otroci ne dobijo ustrezne podpore pri učenju doma (Breznik, 2017). Raziskave kažejo, da so otroci, katerih starši niso izobraženi, bolj izpostavljeni težavam pri doseganju izobraževalnih ciljev (Reardon, 2013). Dogaja pa se tudi, da so starši odsotni, torej ne živijo skupaj s svo-

jimi otroci. Taki otroci so prepuščeni vzgoji starih staršev in starejših sorojencev. Tovrstni primeri pa prinašajo popolnoma novo dimenzijo revščine: pomanjkanje starševske ljubezni. Otrok, ki odrasča pri starih starših, se sooča z različnimi izzivi na čustvenem, socialnem in zdravstvenem področju. Čeprav so stari starši ljubeči in skrbni, pogosto nimajo sodobnega znanja, energije ali sredstev za vzgojo najstnika. Pomanjkanje starševske avtoritete in doslednosti vpliva na otrokovo vedenje, samodisciplino ter vodi v čustveno nestabilnost, občutek zapuščenosti in nizko samozavest. Odsotnost očeta in/ali fizična ter čustvena oddaljenost matere ustvarjata občutek negotovosti, otrok pa pogosto hrepeni po pozornosti in podpori, kar lahko povzroči vedenjske težave. Socialna izključenost dodatno otežuje otrokovo vključevanje v družbo. Zaradi nepopolne družinske strukture in romskega porekla se lahko sooča z diskriminacijo in predsodki, kar otežuje navezovanje stikov z vrstniki. Pomanjkanje socialne mreže lahko vodi v izolacijo, osamljenost in nižjo učno uspešnost, saj otrok nima podpore pri učenju in reševanju težav. Tovrstne okoliščine negativno vplivajo tudi na otrokovo psihološko in fizično zdravje. Čustvena nestabilnost lahko privede do anksioznosti, depresije in nizke samopodobe, otrok pa pogosto potrebuje stalno psihološko podporo. Socialno-ekonomska stiska omejuje dostop do ustrezne prehrane, zdravstvene oskrbe in primernih življenjskih pogojev, kar lahko povzroči zdravstvene težave in upočasnen telesni ter kognitivni razvoj. Celostna in dolgotrajna podpora je nujna za izboljšanje otrokovega počutja, socialne integracije in učnega uspeha.

Diskriminacija in stereotipi

Poleg materialnih ovir se romski otroci v Prekmurju pogosto soočajo tudi z diskriminacijo in negativnimi stereotipi v šolskem okolju (Sardoč, 2014). Ta diskriminacija lahko vodi do nižjih pričakovanj učiteljev, kar se lahko prenese na otroke in negativno vpliva na njihovo motivacijo ter učno uspešnost (Žagar, 2020). Socialna izključenost povzroča osamitev teh otrok in zmanjšuje njihovo vključenost v šolske dejavnosti (Horvat, 2019).

Pristopi za izboljšanje učne uspešnosti romskih otrok

Za izboljšanje učne uspešnosti romskih otrok v Prekmurju je potrebno celovito pristopiti k reševanju problematike revščine in socialne izključenosti. To vključuje izboljšanje materialnih pogojev za izobraževanje, kot so dostop do šolskih potrebščin, tehnologije in ustreznih učnih prostorov (Žagar, 2020). Poleg tega je pomembno zagotoviti podporo staršem, da lahko aktivno sodelujejo v izobraževalnem procesu svojih otrok (Reardon, 2013).

Učinkovita podpora romskim učencem vključuje večplastne pristope, ki naslovijo njihove izobraževalne in socialne potrebe. Individualiziran pristop v šoli zahteva prilagajanje učnih metod in materialov glede na posamezne potrebe učenca. To vključuje dodatne razlage, uporabo vizualnih pripomočkov in omogočanje več časa za naloge (Gill in Taylor, 2005). Psihološka podpora je ključna za obravnavo čustvenih težav. Dostop do šolskih psihologov omogoča nudenje svetovanja in terapevtskih intervencij (National Scientific Council on the Developing Child, 2004). Mentorski programi, kjer starejši učenci ali odrasli (npr. romski pomočnik) nudijo učno pomoč in podporo pri socializaciji, spodbujajo akademski uspeh in integracijo (Suárez-Orozco in Suárez-Orozco, 2001). Sodelovanje z družino je bistveno. Šola mora aktivno sodelovati s starši ali starimi starši in jih izobraževati o učinkovitih vzgojnih praksah ter načinih podpore učencu (Pane, 2010). Skupinske dejavnosti in vključevanje v šolske projekte pomagajo pri socializaciji in gradnji samozavesti ter vključujejo učence v skupno šolsko življenje (Murray in Greenberg, 2001). Finančna podpora je nujna za kritje stroškov učnih materialov in omogočanje sodelovanja v šolskih dejavnostih, kot so tabori in ekskurzije. Izobraževanje učiteljev o specifičnih potrebah romskih učencev krepi njihovo zmožnost ustvarjanja inkluzivnega okolja (Gill in Taylor, 2005). Ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja zagotavlja, da se učenci počutijo sprejete, cenjene in zaščitene pred diskriminacijo, kar omogoča boljše učne dosežke (projekt VSUO).

Področje čustvene pismenosti romskih otrok, ki se soočajo z revščino

Ključni vidiki čustvene pismenosti, katerih razvoj gre v pozitivno smer pri romskih učencih

ob celostnem nujenju pomoči v šolskem prostoru, se kažejo tudi na področju duševnega zdravja, še posebej na področju empatije, komunikacijskih veščin, samozavedanja, socialnih veščin in odgovornosti.

a. Empatija je sposobnost razumevanja in življenja v občutke in perspektive drugih ljudi. Empatični posamezniki lahko bolje komunicirajo in rešujejo konflikte na način, ki upošteva občutke drugih.

b. Komunikacijske veščine: Učinkovita uporaba verbalne in neverbalne komunikacije za izražanje misli, občutkov in potreb. To vključuje aktivno poslušanje, jasnost izražanja, prilagajanje komunikacije glede na situacijo in občinstvo.

c. Samozavedanje: Razumevanje in prepoznavanje lastnih čustev, misli in vedenja ter njihov vpliv na druge. Samozavedni posamezniki so bolj pripravljeni za upravljanje svojih odzivov in za učinkovito interakcijo z drugimi.

d. Socialne veščine vključujejo sposobnosti za vzpostavljanje in vzdrževanje odnosov, sodelovanje v skupinskih dejavnostih, reševanje konfliktov ter pozitivno vplivanje na družbeno okolje.

e. Odgovornost: Sposobnost prevzemanja odgovornosti za lastna dejanja in njihove posledice v družbenem kontekstu. To vključuje odgovorno vedenje v različnih socialnih situacijah in upoštevanje družbenih norm in pravil.

Pomen socialne pismenosti

Socialna pismenost je ključna za uspešno delovanje v družbi, saj vpliva na vse vidike posameznikovega življenja, vključno z osebnimi odnosi, izobraževanjem in poklicno kariero. Posamezniki z visoko stopnjo socialne pismenosti so bolj pripravljeni za sodelovanje v skupinah, sprejemanje in dajanje povratnih informacij, obvladovanje konfliktov in vzpostavljanje pozitivnih odnosov. Socialno čustvena pismenost oziroma socialne kompetence so torej temeljna veščina, ki omogoča uspešno in zadovoljivo življenje v družbenem okolju.

Zaključek

Vpliv revščine na učno uspešnost romskih otrok v Prekmurju je kompleksen in večplasten problem, ki zahteva celovite in trajnostne rešitve (Breznik, 2017). Z aktivnim pristopom k odpravljanju revščine in diskriminacije ter spodbujanjem inkluzivnega izobraževanja lahko prispevamo k bolj enakopravni prihodnosti za vse otroke v Prekmurju (Horvat, 2019; Žagar, 2020). Ukrepamo lahko torej kar v veliki meri, vendar pa ob vsem ostaja tudi zavedanje, da se bo vpliv revščine v različnih oblikah v otroštvu in mladosti posameznika vedno več ali manj poznal.

Literatura

- Breznik, M. (2017). Revščina in socialna izključenost romskih otrok v Sloveniji. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Gill, S., in Taylor, E. (2005). Improving educational outcomes: Supporting diverse learners through differentiated instruction. New York: Routledge.
- Horvat, T. (2019). Izobraževalne priložnosti in izzivi romskih otrok v Prekmurju. *Revija za socialno delo*, 58(2), 145-162.
- Murray, C., in Greenberg, M. T. (2001). Relationships with teachers and bonds with school: Social-emotional adjustment correlates for children with and without disabilities. *Psychology in the Schools*, 38(1), 25-37. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(200101\)38:1<25::AID-PITS3>3.0.CO;2-C](https://doi.org/10.1002/1520-6807(200101)38:1<25::AID-PITS3>3.0.CO;2-C)
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). Children's emotional development is built into the architecture of their brains. Center on the Developing Child, Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/>
- Pane, J. F. (2010). Improving student outcomes through family-school partnerships. RAND Corporation.
- Projekt VSUO. (n.d.). Ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja. Zavod RS za šolstvo.
- Reardon, S. F. (2013). The Widening Academic Achievement Gap Between the Rich and the Poor: New Evidence and Possible Explanations. *Educational Policy*, 27(2), 1-29.
- Sardoč, M. (2014). Izobraževanje in socialna pravičnost. *Sodobna pedagogika*, 65(3), 56-70.
- Suárez-Orozco, C., in Suárez-Orozco, M. M. (2001). Children of immigration. Harvard University Press.
- Žagar, M. (2020). Vloga izobraževalnih politik pri izboljšanju položaja romske skupnosti v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 36(91), 85-101.

VKLJUČEVANJE UČENCEV TUJCEV V OŠ

Povzetek: V prispevku sem zapisala in poudarila izzive in hkrati priložnosti, ki jih prinaša vključevanje učencev tujcev v prvi razred osnovne šole v Sloveniji. Poseben poudarek sem namenila vprašanju jezikovne bariere, saj številni tujci, sploh tisti, ki so se ravno preselili v Slovenijo, ob vstopu v šolo nimajo predhodnega znanja slovenskega jezika. To zelo vpliva na njihovo vključevanje v pouk in razširjen pouk, socializacijo z vrstniki in njihovo čustveno ter psiho-fizično počutje. V prispevku bom analizirala obstoječo zakonodajo, pedagoško prakso ter na koncu predlagala konkretne predloge za izboljšanje vključevanja. Ugotavljam, da je na tem področju treba še veliko storiti, da bo prehod iz tujega okolja v naše okolje čim manj stresen. Pred vstopom v šolo predlagam enoletno uvajanje z učenjem tujega jezika, da bi zagotovili uspešen prehod v šolo.

Ključne besede: učenci tujci, prvi razred, osnovna šola, vključevanje, slovenski jezik

INCLUSION OF FOREIGN STUDENTS IN THE ELEMENTARY SCHOOL

Abstract: In this article, I have written down and highlighted the challenges and opportunities that come with the integration of foreign students into the first grade of primary school in Slovenia. I have placed particular emphasis on the issue of the language barrier, as many foreigners, especially those who have just moved to Slovenia, do not have prior knowledge of the Slovenian language when they enter school. This greatly affects their integration into lessons and extended lessons, socialization with peers, and their emotional and psycho-physical well-being. In this article, I will analyze existing legislation, pedagogical practice, and finally propose concrete proposals for improving integration. I conclude that much still needs to be done in this area to make the transition from a foreign environment to our environment as stress-free as possible. Before entering school, I propose a one-year introduction with learning a foreign language in order to ensure a successful transition to school.

Keywords: foreign students, first grade, primary school, integration, Slovenian language

Uvod

V zadnjih letih se slovenske šole soočamo s povečanim številom učencev tujcev, ki ob vstopu v šolo pogosto oziroma skoraj praviloma ne obvladajo slovenskega jezika. Razlog zato so pogoste migracije mladih družin v našo državo zaradi boljših ekonomskih in socialnih pogojev. Še posebej poseben izziv predstavlja vključevanje učencev tujcev v prvi razred osnovne šole, kjer je jezik ključnega pomena in ključno orodje za učenje, socializacijo in razvoj osnovnih učnih navad. V prispevku se osredotočam predvsem na izzive, ki jih prinaša vključevanje učencev tujcev in analiziram obstoječo prakso. V zaključku bom podala predloge za izboljšave.

Teoretična izhodišča

Če izhajamo iz Ustave Republike Slovenije, v 13. členu pravi, da imajo tujci v Sloveniji v skladu z mednarodno pogodbo enake pravice kot slovenski državljani, razen izjem, ki so specifične samo za slovenske državljane. Prav tako 14. člen Ustave govori o enakosti pred zakonom ne glede na raso, spol, veroizpoved itd. Ter da smo vsi ljudje pred zakonom enaki. Ta dva člena sem izpostavila, ker poudarjata pomen enakosti pred zakonom, v našem primeru učencev tujcev, ki so še posebej ranljiva skupina. Vključevanje učencev tujcev je zelo kompleksno področje, ki zajema pedagoške, sociološke ter tudi kulturne razlike ter hkrati izzive za učitelja (Ustava Republike Slovenije, 2021). V beli knjigi je zapisano, da je treba upoštevati načelo enakih možnosti in možnost optimalnega razvoja posameznika. V primeru, ki ga opisujem, to velja predvsem za ranljivo skupino učencev tujcev. Nekatere evropske države, na primer nemčija, švedska in norveška, imajo pred vstopom v šolo prehodne programe, ki omogočijo učencem tujcem lažji prehod v šolsko okolje. V Sloveniji nimamo sistematično urejenih programov, temveč smo pogosto odvisni od posamezne šole ali učitelja. Imamo na voljo ure za tujce, a teh je občutno premalo, saj se učitelj mora sam spopadati z izzivi vključevanja učenca tujca (Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju, 2011).

Pravno zakonodajna izhodišča v sloveniji

Po slovenski zakonodaji imajo učenci tujci možnost dodatne strokovne pomoči, vendar niso jasno določeni standardi in obvezni programi učenja slovenskega jezika kot drugega jezika. Zakon o osnovni šoli pravi, da imajo ti učenci pravico do dodatne strokovne pomoči, a žal je ta neustrezna v smislu premalo ur in posledično neutrujenih vsebin (Zakon o osnovni šoli, 2005). V slovenski zakonodaji imajo učenci priseljenci v slovenskem vzgojno-izobraževalnem sistemu izenačen pravni status z vsemi vključenimi učenci. Temeljni cilji, ki so pomembni za vključitev omenjenih učencev, so:

- Zagotavljanje optimalnega razvoja posameznika, ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno ali duševno konstitucijo,
- Vzgajanje za medsebojno strpnost,
- Razvijanje zavesti o enakopravnosti spolov,
- Spoštovanje drugačnosti in sodelovanje z drugimi,
- Spoštovanje otrokovih in človekovih pravic ter temeljnih svoboščin,
- Razvijanje enakih možnosti obeh spolov ter s tem razvijanje sposobnosti za življenje v demokratični družbi (Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole, 2012).

Temeljna načela, ki so zelo pomembna z vidika vključujočega pristopa pri uresničevanju pravic priseljencev do izobraževanja, so naslednja:

- Načelo odprtosti, avtonomnosti in strokovne odgovornosti vzgojno-izobraževalnega zavoda in strokovnih delavcev v njem,
- Načelo enakih možnosti z upoštevanjem različnosti med učenci (spoštovanje otrokove izvirne kulture) ter razvijanje večkulturnosti in raznojezičnosti,
- Načelo zagotavljanja pogojev za doseganje ciljev in standardov znanja,
- Načelo aktivnega učenja in zagotavljanja možnosti komunikacije in drugih načinov izražanja – učenja jezika,
- Načelo sodelovanja s širšo lokalno skupnostjo.

Ministrstvo za šolstvo jasno opredeli cilje predloga programa za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole, ki pravi, da je treba zagotoviti:

- Razvoj potencialov in učne uspešnosti vseh otrok,
- Partnerstvo otrok, strokovnih delavcev in staršev ter lokalne skupnosti,
- Pogoje za razvoj inkluzivne družbe, kjer lahko posameznik prispeva v skladu s svojimi zmožnostmi ter ceni prizadevanja drugih (Predlog programa dela z otroki priseljenci za področje predšolske vzgoje, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja, 2018).

Problematika vključevanja učencev tujcev v prvem razredu

Strokovni delavci, ki poučujemo v prvem razredu osnovne šole, se pogosto znajdemo v situaciji, ko se na začetku ali med šolskim letom vključi v redno šolanje učenec priseljenec. Badovinac (2016) navaja, da nam to povzroča veliko težav pravi in da moramo nanje gledati kot na izziv. Tudi zaradi slabo urejene zakonodaje (pripravljene so samo smernice). V teh smernicah so opisane strategije, načini, smernice, prilagoditve, načini sodelovanja ter vključevanja učencev in staršev s pomočjo strokovnjakov, ki pripomorejo k čim lažji vključitvi v šolsko okolje.

Vstop v šolo predstavlja ključno prelomnico v otrokovem življenju. Učenci tujci, ki so se preselili v naše okolje, se spopadajo s številnimi izzivi, kot so:

- Jezikovna ovira (brez znanja jezika ne morejo slediti navodilom, sodelovati, izražati svojih čustev in potreb),
- Socialni vidik (zaradi neznanja jezika se ne morejo vključevati v pouk, delo, igro, kar je seveda zelo slabo za njihovo samozavest in notranjo motivacijo za delo),
- Čustvena obremenitev (vključujejo se v novo okolje brez poznavanja jezika).

Opis prakse vključevanja učencev tujcev

Dodelitev ur dodatne strokovne pomoči učencem tujcev.

Medvrstniška pomoč – skupinska ali individualna (učenca se posebej posreduje k učencu, ki mu pomaga).

Konkretni pripomočki – vizualna podoba (slikovni material, simboli, geste).

Sodelovanje s starši preko tolmačev ali starejših bratov, sester in sorodnikov, ki že znajo slovenski jezik.

Zelo pomembno vlogo imamo seveda učitelji, ki prilagodimo metode in oblike dela, da učencev olajšamo učni proces.

Predlogi, napotki za izboljšanje vključenosti učencev v učno-vzgojni proces

Pred vstopom v šolo obvezen tečaj slovenskega jezika vsaj eno leto, da bi se potem učenci lažje vključili v šolo.

Izobraževanje učiteljev v smislu pridobivanja znanj, kako integrirati učence v sam pouk ob dejstvu, da imamo v razredu še druge učence.

Oblikovanje individualiziranih načrtov za delo s tujci.

Sistemsko financiranje dodatnih učiteljev slovenščine za poučevanje učencev tujcev.

Vključenost iskalcev zaposlitve preko javnih del z ustrezno izobrazbo kot pomoč k integraciji.

Zaključek

Učenci tujci, ki so vključeni v prvi razred osnovne šole, predstavljajo še posebej ranljivo skupino, ki zahteva strukturirano, celostno in empatično podporo. Ključ do uspešne integracije je zgodnje učenje slovenskega jezika, ki bi moralo biti urejeno pred vstopom v šolo. Pripraviti bi se moral program, ki bi vključeval napotke za sistematično učenje jezika in sodelovanje vseh deležnikov, ki so vključeni v proces učenja. Predvsem pa moramo učencu, ne glede na njegov jezikovni in kulturni izvor, zagotoviti enakovreden začetek šolanja.

Literatura

Badovinac, D. (2016). Vključevanje učencev priseljencev med šolskim letom. *Slovenščina v šoli*, 2/19, (35–40).

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju (2011). Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf

Predlog programa dela z otroki priseljenci za področje predšolske vzgoje, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja (2018). Dostopno na: <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). Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Smernice_za_vkljucevanje_otrok_priseljencev_v_vrtce_in_sole.pdf

Ustava Republike Slovenije (2021). Dostopno na: <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=USTA1>

Zakon o osnovni šoli (2005). Dostopno na: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebi-na/2005-01-0771/zakon-o-osnovni-soli-uradno-precisceno-besedilo-zosn-upb1>

IZZIVI IN PRILOŽNOSTI PRI VKLJUČEVANJU PRISELJENIH OTROK V OSNOVNOŠOLSKI SISTEM

Povzetek: Vključevanje priseljenih otrok v slovenski osnovnošolski sistem predstavlja kompleksen proces, ki zahteva premišljene pedagoške in organizacijske pristope. Prisotni so številni izzivi, kot so jezikovne ovire, socialna integracija in prilagajanje učnemu načrtu. Kljub temu da se povečuje prihod števila otrok iz različnih kulturnih okolij, ta proces prinaša tudi priložnosti za razvoj večkulturnosti, izboljšanje učnih metod in obogatitev učnega procesa. Članek analizira ključne izzive in priložnosti pri vključevanju priseljenih otrok v slovenske osnovne šole ter ponuja predloge za morebitne izboljšave.

Ključne besede: izobraževanje, osnovnošolski sistem, vključevanje priseljencev, priseljeni otroci, izzivi in priložnosti integracije

CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN INTEGRATING IMMIGRANT CHILDREN INTO THE PRIMARY SCHOOL SYSTEM

Abstract: Inclusion of immigrant children in the Slovene primary education system, presents a complex process, which demands the implementation of thought-out pedagogical and organisational approaches. The process encompasses many challenges, such as the language barrier, social integration, and adjusting to the curriculum. Despite the growth in the number of newcomers from various cultural backgrounds, the process offers the opportunity for development of multiculturalism, improvement of teaching methods, and enrichment of the learning process. This article analyses the key challenges and opportunities in the inclusion of immigrant children in Slovene primary schools, and offers suggestions for possible improvements.

Key words: education, primary school system, immigrant inclusion, immigrant children, challenges and opportunities of integration

1 Uvod

Migracije so postale sestavni del življenja sodobne družbe, kar vpliva tudi na šolski sistem. V Sloveniji se vključuje v osnovnošolsko izobraževanje vse več otrok iz različnih kulturnih okolij, kar prinaša tako izzive kot tudi različne priložnosti. Učitelji in šole se soočajo z vprašanjem, kako zagotoviti kakovostno izobraževanje za vse učence, ne glede na njihovo predhodno znanje jezika oz. kulturno ozadje. Cilj tega članka je analizirati ključne izzive in predstaviti možnosti, ki bi omogočile čim bolj uspešno vključevanje priseljenih otrok v slovenski osnovnošolski sistem.

2 Jezikovne ovire in njihovo premagovanje

Eden izmed največjih izzivov pri vključevanju priseljenih otrok je zagotovo jezikovna barijera (Novak, 2018). Otroci večinoma prihajajo iz okolij, kjer slovenščine niso govorili, kar v novem okolju otežuje njihovo komunikacijo in razumevanje učne snovi. Šole uporabljajo različne pristope za premagovanje te ovire, vključno s prilagojenimi izvajanjem poučevanja slovenščine za tujce, dvojezičnimi asistenti in individualiziranimi učnimi načrti (Kovač, 2020). Poleg tega je pomembno upoštevati in uporabljati njihov materni jezik, saj to prispeva k boljšemu razvoju kognitivnih sposobnosti in hitrejši integraciji.

3 Socialna integracija in sprejemanje v novem okolju

Zupančič (2019) meni, da je socialna integracija priseljenih otrok ključnega pomena za njihov uspeh v šoli. Otroci se pogosto soočajo z občutkom izključenosti, kar lahko vpliva na njihovo samopodobo in motivacijo za učenje. Učitelji imajo pri tem pomembno vlogo, saj lahko s pristopi, kot so skupinske dejavnosti, mentorstvo in projekti sodelovanja, pomagajo priseljenim otrokom pri vključevanju v šolski prostor. Pomembno je tudi ozaveščanje domačih učencev o pomenu kulturne raznolikosti, saj to prispeva k večjemu medsebojnemu razumevanju (Smith, 2017).

Učinkovita pedagoška strategija je ključna za uspešno vključevanje priseljenih otrok (Pirc, 2021). Diferencirano poučevanje, uporaba sodobnih digitalnih orodij in mentorstvo so metode, ki dokazano pomagajo pri učenju in prilagajanju novim učencem. Poleg tega je

pomembno tudi vključevanje staršev v šolski proces, saj sodelovanje med šolo in družino izboljšuje učne dosežke otrok in olajšuje njihovo prilagajanje (Horvat, 2022). Šola, ki nudi podporo tako učencem kot učiteljem, je ključ do uspešne integracije priseljenih otrok.

4 Pomembni praktični vidiki ob vključevanju otroka priseljence v novo okolje

Ko se oseba, najpogosteje družina z otroki, priseli v Slovenijo, mora najprej urediti formalnosti, povezane z bivanjem in šolanjem. Postopek v grobem vključuje naslednje korake:

- a) Prijava bivališča na upravni enoti: Družina mora na upravni enoti prijaviti začasno ali stalno bivališče. Pri tem potrebujejo ustrezne dokumente, kot so osebni dokumenti, dokazilo o prebivališču in morebitno dovoljenje za bivanje.
- b) Dovoljenje za bivanje in viza: Če družina prihaja iz države izven EU, mora pridobiti dovoljenje za bivanje in imeti urejeno vizo. Za državljane EU je postopek enostavnejši in vključuje le registracijo prebivališča.
- c) Vpis v osnovno šolo: Starši se obrnejo na najbližjo osnovno šolo v šolskem okolišu, kjer imajo prijavljeno prebivališče, kjer izpolnijo vpisni obrazec. Šola preveri starost otroka, predhodno šolanje in oceni njegovo znanje slovenščine.
- d) Postopek v osnovni šoli: Po vpisu šola organizira uvodno srečanje, kjer učitelji in svetovalni delavci predstavijo učni načrt ter morebitne prilagoditve. Otrok ima možnost vključitve k dodatnim uram slovenščine, prav tako pa se mu lahko dodeli mentor med vrstniki iz njegove matične države za lažjo integracijo v novo šolsko okolje.
- e) Spremljanje napredka: Učitelji in šolski delavci redno spremljajo otrokovo prilagajanje in po potrebi prilagajajo metode poučevanja. Starši so vključeni v pogovore o napredku in možnih izboljšavah.

Ko otrok priseljenec torej vstopi v osnovno šolo, se pedagoški delavci in vodstvo šole soočajo z izzivom njegove uspešne vključitve v novo okolje. V Sloveniji je vključevanje učencev priseljencev v osnovnošolski sistem urejeno z različnimi zakoni, pravilniki in smernicami, ki zagotavljajo podporo pri njihovem vključevanju in učenju. Smernice za celostno vključevanje otrok priseljencev v VIZ program – Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole (ZRSS, 2012) opredeljujejo izhodišča in pedagoška načela pri organizaciji pouka in drugih aktivnosti. Povzemamo nekaj napotkov in ideje za udejanjanje načel:

- a) Jezikovna podpora: Najprej je treba ugotoviti otrokovo znanje slovenščine in določiti potrebno podporo. V nadaljevanju se zagotovi dodatne ure pouka slovenščine kot drugega jezika. Obseg ur je določen glede na število učencev v skupini: do 4 učenci 120 ur, od 5 do 8 učencev 160 ur ter od 9 do 17 učencev pripada 180 ur. Učenci, vključeni v drugem ocenjevalnem obdobju, prejmejo dodatnih 35 ur slovenščine v tekočem šolskem letu. Pri pouku je zaželeno, da se uporablja kratka, jedrnata in enostavna komunikacija z rabo vizualnih pripomočkov. Zanimariti ni tudi spodbujanje dvojezičnosti – če otrok govori drugi jezik, naj se mu omogoči, da ga uporablja za lažje razumevanje snovi.
- b) Prilagoditve pri učenju: Šola pripravi individualiziran pristop pri ocenjevanju in podajanju učne snovi, v uporabi naj bo več praktičnih in vizualnih učnih metod. Omogočiti je treba prilagojeno obdobje za doseganje standardov znanja ob upoštevanju opravičenosti do ocenjevanja v določenem obdobju. Učitelji naj uporabljajo preprostejši jezik in ponavljajo ključne besede, pojme, besedne zveze.
- c) Socialna vključenost: Učencu priseljencu se dodeli tutorja, tj. sošolca, ki mu pomaga pri vključevanju v šolski prostor. Oddelek, v katerem je otrok, se spodbuja, da sprejme novega učenca in mu pomaga. Organizira se dejavnosti, kjer se otrok lahko izrazi skozi igro, gibanje ali umetnost.
- d) Sodelovanje s starši: S starši se naj vzpostavi odprta komunikacija in zagotovi prevajalca, če je to potrebno. Starši morajo biti seznanjeni o šolskem sistemu, pravilih in tudi pričakovanjih.
- e) Kulturna zavest: Spoštovati moramo otrokovo kulturno in versko pripadnost. Kolikor je mogoče, naj se upošteva posebnosti prehrane, praznikov, oblačenja ipd. V pouk in druge šolske dejavnosti naj se vključuje vsebine o medkulturnosti.
- f) Čustveno prilagajanje: Redno spremljamo otrokovo počutje in čustvene reakcije na novo

okolje. Po potrebi se vključijo šolska svetovalna služba ali zunanji strokovnjaki. Pomembno je, da gradimo varno in spodbudno okolje, kjer se otrok počuti sprejetega (po ZRSS, 2012). S sistematičnim pristopom se olajša prehod priseljenih otrok v šolski sistem in poveča njihova uspešnost pri vključevanju. Kot poudarja Vižintin (2017), je za učinkovito vključevanje otrok priseljencev nujno, da učitelji razvijajo medkulturne kompetence ter vzpostavijo sodelovanje z učenci, starši in lokalno skupnostjo. Pomembno je, da so učitelji, svetovalni delavci in vodstvo šole dobro usposobljeni za delo z otroki iz različnih kulturnih okolij ter da imajo dostop do ustreznih virov in strokovne podpore. Prilagoditve in podpora ne koristijo le priseljenim učencem, temveč tudi celotni šolski skupnosti, saj spodbujajo medkulturno razumevanje in strpnost. Dolgoročno uspešno vključevanje priseljencev prispeva k bolj povezani in enotni družbi, kjer vsak posameznik dobi priložnost za uspeh. Ključno je, da šole vzpostavijo trajnostne pristope k vključevanju, ki bodo omogočili enake možnosti za vse učence ne glede na njihov izvor.

Zaključek

Vključevanje priseljenih otrok v osnovnošolski sistem je zahtevna naloga, ki pa prinaša številne koristi tako za posameznike kot za širšo družbo. S sistematičnimi pristopi, osredotočenimi na premagovanje jezikovnih ovir, socialno integracijo in izboljšanje pedagoških metod, lahko šole ustvarijo bolj vključujoče okolje za vse učence. Priložnosti, ki jih prinaša večkulturnost, so velike in jih je treba izkoristiti za razvoj sodobnega, odprtega in strpnega izobraževalnega sistema. Otroci priseljenci se lahko soočajo z različnimi izzivi, vendar s pravilnim pristopom lahko hitro napredujejo in se uspešno vključijo v novo okolje. Vendar pa je pomembno, da vključevanje ni le naloga šolskega sistema, temveč tudi širše skupnosti, ki mora zagotoviti podporo in sprejemljivost. Spodbujanje socialne integracije in ustvarjanje varnega učnega okolja pripomoreta k večji motivaciji in dosežkom priseljenih otrok. Poleg tega morajo učitelji natančno spremljati napredek teh otrok, da pravočasno prepoznajo morebitne težave in se nanje primerno odzovejo. S tem se ne le izboljšajo posamezni rezultati, ampak tudi celotna učna klima v razredu postane bogatejša in bolj dinamična. Vključevanje priseljenih otrok torej ni le izziv, temveč tudi priložnost za oblikovanje bolj inovativnega in vključujočega izobraževalnega sistema, ki bo v prihodnosti mlade ljudi pripravljala na življenje v globaliziranem svetu.

Literatura

- Horvat, T. (2022). Inkluzija in sodobna pedagogika. Ljubljana: Pedagoška založba.
- Kovač, M. (2020). Priseleni učenci in jezikovna integracija. Maribor: Univerzitetna založba.
- Novak, B. (2018). Izobraževanje in kulturna raznolikost. Koper: Založba Educa.
- Pirc, A. (2021). Metode diferenciranega poučevanja v večkulturnih okoljih. Celje: Didaktična akademija.
- Spletna stran ZRSS (2012). Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/podrocja/osnovna-sola/smernice-navodila-priporocila> (28. 3. 2025)
- Smith, J. (2017). Multicultural Education and Inclusion Strategies. London: Oxford University Press.
- Vižintin, M. A. (2017). Medkulturna vzgoja in izobraževanje: Vključevanje otrok priseljencev. Ljubljana: Založba ZRC.
- Zupančič, L. (2019). Socialna vključenost priseljenih učencev v osnovni šoli. Novo mesto: Pedagoški inštitut.

MEHKA UČILNICA ZA VKLJUČUJOČE OKOLJE

Povzetek: Paradigma sodobnega izobraževanja je že vsaj od devetdesetih let prejšnjega stoletja vključujoča šola. Osnovno načelo je sprejemanje raznolikosti, omogočanje socialne vključenosti, zagotavljanje enakih možnosti in družbena pravičnost. Vzpodbudno učno okolje pa ne nastane čez noč, marveč ga je potrebno skrbno načrtovati, da se sploh lahko vzpostavi. V vključujoči šoli se psihofizično počutje dijakov bistveno izboljša. Več je motivacije, boljši so rezultati, učenje je prijetnejše. Eden od pomembnih dejavnikov je tudi opremljenost fizičnega učnega okolja. Predstavljen bo primer t. i. mehke učilnice, ki je nastal spontano v pogovoru z dijaki in s podporo vodstva šole. Mehka učilnica je nastala po načelih vključujoče šole in postala inovativen prostor, v katerem so te vrednote žive in skozi materializirane.

Ključne besede: vključujoča šola, vzpodbudno učno okolje, psihofizično zdravje dijakov, inovativnost, motivacija.

SOFT CLASSROOM FOR AN INCLUSIVE ENVIRONMENT

Abstract: The paradigm of modern education has been an inclusive school since at least the 1990s. The basic principle is to accept diversity, enable social inclusion, and ensure equal opportunities and social justice. A stimulating learning environment does not happen overnight but rather needs to be carefully planned to be established. In an inclusive school, the psychophysical well-being of students improves significantly. There is more motivation and better results, and learning is more enjoyable. One of the important factors is also the equipment of the physical learning environment. An example of the so-called soft classroom will be presented, which was created spontaneously in a conversation with students and with the support of the school management. The soft classroom was created according to the principles of an inclusive school and became an innovative space in which these values are alive and materialized.

Keywords: inclusive school, stimulating learning environment, psychophysical health of students, innovation, motivation.

1 Uvod

Produktivno in učinkovito naravnana sedanjost terja davek tudi v šolskem sistemu. Velike količine informacij, lov za dobrimi ocenami, pritiski učiteljev in pričakovanja staršev povzročajo pri mladostnikih hude tenzije in stres. Tekmovalnost in primerjalnost, podprta s sodobnimi mediji, k temu samo pripomoreta. Posledično se mladi soočajo s hudimi stiskami, ki jih sodobni učitelj mora znati prepoznati in obvladati strategije, da lahko pomaga. Sodobna pedagogika vse pogostejše uporablja termin vključujoče šole. Nekaj, kar je na začetku (devetdesetih let prejšnjega stoletja) zvenelo kot utopična ideja, ki nima prav dosti zveze z realnostjo v razredu, je in bo vedno bolj postala nuja modernega izobraževanja. Ohranjanje psihofizičnega zdravja mladih generacij nujno potrebuje protiutež zastarelim paradigmam, ki učitelju podeljujejo vlogo avtoritativnega posestnika resnice.

2 Inkluzija

2.1 Zakonodajna podpora

Vključujoča šola je izdatno podprta s strani zakonodaje. V ustavi Republike Slovenije je zapisano, da ima otrok pravico do vzdrževanja, izobraževanja in v vzgoje ter da je v interesu otroka, da se izobražujejo v izobraževalnih programih, ki jim omogočajo optimalen psihofizični in intelektualni razvoj. V ZOFVI je napisano, da je pomemben optimalen razvoj posameznika ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo, vzgajanje za medsebojno strpnost, razvijanje zavesti o enakopravnosti spolov, spoštovanje drugačnosti in sodelovanje z drugimi.

Bela knjiga določa, da se je šola dolžna usmeriti v ugotavljanje posebnih vzgojno-izobraževalnih potreb v postopkih individualizacije programa ter na določanje pravic, ki temeljijo na načelu zagotavljanja enakih možnosti učencem. Salamanska izjava je prav tako pomemben mednarodni dokument, ki je omogočil razvoj inkluzije. Konvencija o otrokovih pravicah pravi, da mora biti izobraževanje usmerjeno v razvoj otrokove osebnosti, nadarjenosti in njegovih umskih in telesnih sposobnosti. Pripraviti mora otroka za odgovorno življenje v odrasli dobi, da bo spoštoval temeljne človekove pravice (Grah, 2017).

2.2 Elementi inkluzije

- Fizično učno okolje vključuje opremljenost učilnic in šole. Ključno vlogo ima vodstvo in učitelj. Pomembni dejavniki so strukturiranje prostora, sedežni red, urejenost, svetloba, barve, čistoča. Učno okolje naj bi bilo urejeno stimulatивно in pozitivno ter omogočilo dobro fizično počutje.
- Socialno učno okolje vključuje vzdušje v šoli, kulturo, šolska pravila in red. Pomemben dejavnik so komunikacijske veščine, spoštovanje raznolikosti učencev, upoštevanje učiteljevih in učenčevih značilnosti, socialni razvoj in interakcije, učni stili, pričakovanja, verbalna in neverbalna komunikacija, ustvarjanje vzdušja, ki omogoči dobro psihično počutje.
- Kurikularno učno okolje mora biti načrtovano tako, da je izvajanje učnega načrta dostopno vsem učencem. To omogočajo različni pristopi (prilagoditve, individualizacija pouka, omogočanje izkazovanja znanja na različne načine (Grah, 2017).

3 Pogovor, ki odpira vrata

Temeljna postavka vključujoče šole je kvalitetna komunikacija. Pedagoško delo temelji na pogovoru, le da se njegova narava vseskozi spreminja. Če je v preteklosti veljalo, da učenec ni sogovornik, sodobne prakse zahtevajo, da se njegov glas sliši. Pedagogi so večji govoriti dijakom, govoriti z njimi pa je pogosto neznanka. Za dijake je šola prostor, kjer se ga mora videti in slišati. Tako dobi izkušnjo, kako ubesediti svoje misli in čustva. Pedagog na drugi strani pa mu poslati sporočilo, da mu je mar. Tako dijak pridobi občutek lastne vrednosti, izkusi spoštovanje in samospoštovanje, dobi izkušnjo, kako ubesediti, kar misli in čuti (Vogrinič, 2008). Pogovor omogoča odnose; zavzeta komunikacija nudi nove izkušnje o ravnanju z besedami, odkriva nove vire lastnih moči. Pedagog je tisti, ki mora vzpostaviti občutljiv odprti prostor dialoga, v katerega bo dijak vstopal z zaupanjem. Gre za občutljivo subtilno dogajanje, ki predpostavlja spoštovanje. Učenec se bo kmalu naučil, kako soustvarjati ta proces in bo motiviran za nadaljevanje, saj mu bo dal občutek lastne vrednosti in se bo v njem počutil prijetno. »Šola nikoli ni le prostor za učenje. V njej se naučiš obvladati življenje; o sebi in življenju se začneš učiti v njej. V dobrem in slabem. Nihče ne more učenca – človeka obvarovati pred slabimi izkušnjami, bolečino in razočaranjem. Vendar je pomembno, da šola učencu omogoči dovolj dobrih izkušenj, da bo iz nje stopil ves opolnomočen, ustvarjalen, z vedenjem o tem, kaj zmore in česa ne. In z zaupanjem v ljudi (Vogrinič, 2007, str. 35). Pogovor s pozicije moči je učiteljeva izbira, ki onemogoča vključujočo paradigmo. Ne omogoča vzpodbudnega ozračja, niti aktivnega poslušanja in zavzetosti. Ne spodbuja razmisleka; ne pomaga k uvidu. Vzdušje je napeto in frustracija obojestranska. Učitelj se zaveda, da uporablja moč, ki mu ne pripada: moč, da poseduje resnico in rešitve. Če zbere pogum, to moč nadomestijo refleksija, soopazovanje, dogovarjanje, preverjanje, soustvarjanje. Postavi se temelj za gradnjo vključujočega okolja in kvalitetnega dialoga. Briše se meja med razredom in življenjem. Pogovor, ki zapira vrata, je tisti, ki vzbuja občutke krivde in ki je poln moraliziranja, obtoževanja, pametovanja. Nastane zaprt prostor poln napetosti, ki onemogoča refleksijo, interpretacijo in uvid. Je zgolj prostor učenja brez stika z resničnim življenjem.

4 Mehka učilnica kot oaza miru

4.1 Spontani projekt

Na šoli je spontano prišlo do dokaj nenavadnega projekta, ki na začetku niti ni bil mišljen kot takšen. Osrednja avla je bila s strani notranje oblikovalke precej razpršeno in nefunkcionalno opremljena in dijaki vanjo niso preveč radi zahajali. S strani vodstva je prišla pobuda, da se nabavi nekakšen kavč, ki bi dijakom ali modelom omogočil, da se umaknejo ali počakajo. S četrtnimi letniki je v razredu stekel pogovor o tej temi s prošnjo, da se izjasnijo o ideji. Seveda jim je tema o kavču bila všeč, saj so jo nemudoma razumeli predvsem kot prostor fizičnega ugodja. Ponujeno jim je bilo, da to idejo razvijajo naprej. V vlogi pedagoga sem z živim zanimanjem opazovala, kam jih bodo vodile njihove zamisli, in nisem imela niti najmanjšega pojma, kje bo cilj.

4.2 Estetski vidik

Kot frizerji s prirojenim čutom za estetiko so izrazili željo, da bi prostor izžareval močno estetsko komponento. Da bi bil vizualno privlačen. Zmenili smo se, da bomo skupaj izbrali opremo, ki bo tudi s svojo kvalitetno izdelavo trajnostno naravnana ter v skladu specifične arhitekture naše šole, ki izvira iz petdesetih let prejšnjega stoletja. Šola je namreč del Litostrojskega kompleksa, ki ga je zasnoval znameniti arhitekt Edo Mihevc v značilni socrealistični maniri. Dijaki so izrazili željo, da bi prostor bil sodoben, a hkrati prijeten. Iskali smo rešitve kako zmehčati podobo prostora. Utrnila se jim je zamisel, da je nujno, da je prostor vpet, a hkrati nekako ločen od ostalega šolskega dogajanja. Beseda na besedo je rodila idejo o džungli. Rastline so tiste, ki lahko prostor ločijo in mu hkrati dajo prijazno noto. Ideja se mi je zdela odlična. Prebirala sem literaturo in naletela na raziskavo Hana, ki je preučeval vpliv živih rastlin v razrednem okolju na psihološko, vedenjsko in zdravstveno stanje učencev. Njegovi izsledki so pokazali, da rastline v učilnicah zmanjšujejo stres in spodbujajo zdrave odnose. Njegov eksperiment je pokazal, da je v učilnici z rastlinami bistveno manj bolniških odsotnosti in zapisov o kazni kot v običajni učilnici. Učenci so prostor doživljali kot prostor udobja in prijaznosti (Han, 2009). Ideja o džungli je bila soglasno sprejeta z njihove in tudi moje strani. Vodstvo šole je podprlo našo idejo in z zanimanjem opazovalo, kako se bo projekt razvijal naprej. Z dijaki je stekla akcija nabave rastlin in vseh potrebnih dodatkov. Prostor je bogato nastajal pred našimi očmi in izžareval idejo povezanosti. Ko je prispelo pohištvo, se je pokazala še ena potreba: kako vsebinsko osmisliti prostor?

4.3. Vsebinski vidik mehke učilnice

Prostor, ki je nastal, je bil lep, prijeten. Dijaki so se v njem radi zadrževali, vendar se je zdel nekoliko vsebinsko prazen. Ponovno sta stekla debata in viharjenje idej. Na nasprotni steni je bil delček zgodovinskih frizerskih pripomočkov, ki je sam po sebi precej obvisel v prostoru. Začele so se kresati ideje o tem, kako ga podpreti. Kako ga postaviti v ospredje in povezati z mehko učilnico? Na šoli je bilo razdrobljenih precej starinskih pripomočkov, ki so pristali v šolskem prostoru z različnih vetrov. Zbrali smo jih skupaj in se zmenili, da jih raziščemo s pomočjo literature in sodobnih medijev. Hkrati se je pojavila potreba po še eni razstavni vitrini, saj se je pripomočkov v skupni vnemi nabralo veliko. Mehka učilnica je tako dobila bogat razstavni prostor arhaičnih frizerskih pripomočkov, ki so postali opremljeni z napisi in podatki o nastanku in uporabi posameznega eksponata. Ob stenskem delu je dobila prostor tudi galerija, namenjena dijakom in njihovim projektom.

4.4 Pravila v mehkem prostoru

Dijaki so izrazili skrb glede vzdrževanja čistoče. Razmišljali smo, kako to rešiti. Postavili smo pravila, da se v ta prostor ne prinašata hrana in pijača. Da se z nogami ne sedi na oblazinjenih sedežih. V redu, a kako to idejo prenesti med vse učence šole? Pri pouku smo oblikovali vizualna sporočila kot nekakšno signalizacijo in jih prilepili na steno. Dijaki, ki so sodelovali pri projektu in jim je bilo mar, so dobili nalogo, da tudi sami opozarjajo dijake nižjih letnikov na pravila, če opazijo, da so kršena. Po približno dveh letih delovanja je ta prostor čist in množično uporabljan. Opozorila niso več potrebna, saj so se pravila nekako vtkala v glave vseh dijakov.

4.5 Dejavnosti, ki se izvajajo v mehki učilnici

Srednja frizerska šola se sooča s precejšnjo prostorsko stisko. Ker mehka učilnica lahko sprejme do 30 otrok, se v njej dogajajo različne specifične aktivnosti. Zelo dobrodošla je za razredne ure, saj se dijaki v njej nekoliko bolj sprostijo in postane narava komunikacije že zaradi fizičnega okolja bolj odprta. Pogosto se v njej izvajajo individualni pogovori z dijaki in profesorji. Odlično se obnese za pisanje scenarijev, ki jih pišejo pri predmetu UDO. V njej se pogosto izvaja »možgansko viharjenje«. Snemajo se filmi, šolski radio in izvajajo intervjuji. Dijaki se z njo radi pohvalijo na družbenih omrežjih, saj so ponosni na lepo okolje, ki jih obdaja. Obiskovalci so dobili prijeten kotiček, kjer lahko počakajo na sestanek, dijaki pa svojo oazo miru, kjer lahko izklopijo skrbi in se prijetno družijo med odmori.

Zaključek

Mehka učilnica je po zaslugi elementov inkluzije, po katerih je nastala, postala najbolj oblegan prostor na šoli, nad katerim z veseljem bdijo tako dijaki kot učitelji. Prostor, ki je dragocen. Prostor, ki se ga med prazniki veselo krasí, med letom pa skrbi za rastline. Prostor, ki izžareva naravo vključenosti in hkrati zabrisuje mejo med življenjem in šolo.

Literatura

- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Grah, J., Rogič Ožek, S., Žarkovič Adlešič, B. (2017). Zakaj vključujoča šola. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Han, K.T., (2009). Vpliv omejeno vidnih listnatih sobnih rastlin na psihologijo, vedenje in zdravje učencev na srednji šoli v Tajvanu. *Okolje in vedenje*, 41 (5), 658-692. Pridobljeno s <https://research.childrenandnature.org/research/plants-in-classrooms-benefit-students-emotions-behavior-and-health/>
- Krajnc, T., Drošč, A., in dr. (2019). Varno in vzpodbudno učno okolje. Ljubljana: Šola za ravnatelje.
- Rutar Ilc, Z. (2017). Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Skvarč, M., Čuk, A. in Rutar, Z. (2017). Tudi učitelji smo učenci. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

MEDNARODNA MOBILNOST KOT ORODJE ZA OSEBNO RAST DIJAKOV

V prispevku bom predstavila izkušnjo Dijaškega doma Ivana Cankarja s projektom Erasmus+, s poudarkom na učinkih, ki jih opažamo pri dijakih, ki so se udeležili mobilnosti. Izvedli smo dve skupinski mobilnosti za dijake – eno v sodelovanju dijaškim domom na Poljskem in drugo na Hrvaškem. Ugotavljamo, da mednarodna izkušnja pozitivno vpliva na krepitev medkulturnih kompetenc, socialnih veščin in osebnostne rasti dijakov. Dijaki, ki se vključujejo v nova kulturna in jezikovna okolja, razvijajo večjo prilagodljivost, samostojnost in samozavest. Mednarodna izkušnja jih spodbuja k širšem pogledu na svet, razumevanju raznolikosti in strpnosti. Poleg tega izboljšujejo svoje znanje tujega jezika in krepijo komunikacijske veščine. Dijaki znotraj skupine prav tako krepijo sodelovalne veščine, socialno prilagodljivost, osebno odgovornost in samozaupanje. Iz vsake mobilnosti se spletejo tudi nova prijateljstva, tako znotraj dijaškega doma kot z vrstniki iz tujine.

Ključne besede: Erasmus+, skupinska mobilnost, mednarodna izkušnja, krepitev kompetenc, osebna rast

EMPOWERING STUDENT GROWTH THROUGH INTERNATIONAL MOBILITY

Abstract: Paper presents the experience of the Dijaški dom Ivana Cankarja with the Erasmus+ project, focusing on the impact observed in students who participated in group mobilities. We organized two group mobilities for students – one in collaboration with a dormitory in Poland and the other in Croatia. Our findings suggest that international experiences positively contribute to the development of intercultural competencies, social skills, and personal growth. Students who engage in new cultural and linguistic environments develop greater adaptability, independence, and self-confidence. These experiences encourage them to adopt a broader perspective on the world, fostering understanding, diversity and tolerance. Additionally, students improve their foreign language skills and strengthen their communication abilities. Within the group, students also enhance their collaborative skills, social adaptability, personal responsibility and self-assurance. Each mobility creates opportunities for new friendships, both within the dormitory and with peers from other countries.

Keywords: Erasmus+, group mobility, international experience, competency development, personal growth

Uvod

Program Erasmus+ dijakom in študentom omogoča dragocene učne izkušnje v tujini, s čimer spodbuja njihovo osebno, akademsko in socialno rast. Bivanje v novih jezikovnih, kulturnih in socialnih okoljih pomembno prispeva k razvoju ključnih življenjskih kompetenc, kot so sodelovanje, prilagodljivost in medkulturno razumevanje (Mayr in Bizjak, 2020). Gre za enega najpomembnejših evropskih programov na področju izobraževanja, usposabljanja, mladine in športa (Zavašnik idr., 2024), ki ga v Sloveniji koordinira nacionalna agencija CMEPIUS. V prispevku bodo predstavljeni učinki pri dijakih, ki so se udeležili dveh skupinskih mobilnosti, ki smo jih izvedli v okviru projekta Erasmus + v Dijaškem domu Ivana Cankarja.

Mednarodna mobilnost v okviru programa ERASMUS+

V Dijaškem domu Ivana Cankarja smo v sklopu Erasmus+ projekta z naslovom Otresimo se stresa, izvedli dve skupinski mobilnosti dijakov – eno v sodelovanju z dijaškim domom na Poljskem (Milicz), drugo pa z dijaškim domom na Hrvaškem (Karlovac). Pred vsako mobilnostjo smo se tedensko dobivali na pripravljanih sestankih, na katerih so se dijaki seznanili s projektom, pripravili predstavitev Slovenije ter se medsebojno povezali. Ključen namen teh srečanj je bil krepitev skupinske dinamike in zmanjševanje morebitnih negotovosti pred odhodom, kar se je izkazalo kot pomemben dejavnik za uspešno sodelovanje in počutje v tujini. Med obema obiskoma so dijaki spoznali vrstnike iz partnerskih dijaških domov in njihov vsakdan, skupaj preživljali prosti čas, sodelovali v skupnih dejavnostih ter si ogledali lokalne naravne in kulturne znamenitosti. Mobilnosti so posebej izpostavile pomen skrbi za telesno in duševno zdravje. Program je obsegal športne igre, delavnice čuječnosti, socialne igre in različne aktivnosti v naravi. Dijaki so bili spodbujeni k preživljanju časa brez digitalnih naprav. Razpis za udeležbo na mobilnosti je bil odprt za vse dijake. Učni uspeh ni bil kri-

terij za izbor, prednost smo namenili dijakom z manj priložnostmi ter tistim, ki še niso imeli priložnosti sodelovati v mednarodnih mobilnostih. Od 29 udeležencev jih je kar 16 izpolnjevalo enega ali več kriterijev za vključevanje dijakov z manj priložnostmi – najpogosteje je šlo za ekonomske ovire, zdravstvene težave ali družbene ovire. V tem delu se razlikujemo od večine srednjih šol, ki v Erasmus+ projekte največkrat vključujejo akademsko uspešne in vzorne dijake, medtem ko tisti z nižjim učnim uspehom ali vedenjskimi izzivi redkeje dobijo priložnosti (Majcen, 2024).

Učinki mobilnosti na dijake

Krepitev medkulturnih kompetenc

Udeležba v mednarodnem okolju povečuje strpnost, empatijo in razumevanje kulturnih razlik. Eden od največjih dolgoročnih vplivov mobilnosti je krepitev medkulturne kompetence – večja ozaveščenost in poznavanje različnih kultur (Zavašnik idr., 2024). Tudi naši dijaki so poročali o boljšem razumevanju kulturnih razlik, večji odprtosti in spoštovanju različnosti.

Socialne in sodelovalne veščine

Bivanje v tujem dijaškem domu je dijake postavilo v položaj, kjer so se morali naučiti sobivati, sklepati nova prijateljstva in sodelovati z vrstniki iz različnih kulturnih okolij. Takšna izkušnja je pomembno prispevala k razvoju socialne prilagodljivosti, empatije in sodelovalnega vedenja. Dijaki so poročali, da jim je mobilnost pomagala bolje razumeti in sprejemati ljudi, ki so drugačni od njih ter da se zdaj lažje vživijo v druge in z njimi vzpostavljajo pristnejše odnose.

Samostojnost in samozavest

Za večino dijakov je to prva izkušnja mobilnosti v tujini. Mobilnosti vključujejo vrsto izzivov – od priprav na potovanje, bivanja v neznanem okolju, do vključevanja v novo skupino vrstnikov. Vse to zahteva prilagajanje in prevzemanje odgovornosti, kar krepi zmožnost odločanja in samostojnega delovanja (Deardorff, 2006). Dijaki so poročali, da so se skozi mobilnost naučili reševati vsakodnevne izzive brez stalne podpore odraslih, kar je pozitivno vplivalo na njihovo samozavest in občutek osebne zrelosti. Urejanje osnovnih opravil, upravljanje s časom, komunikacija v tujem jeziku ter soočanje z nepredvidljivimi situacijami so prispevali k razvoju veščin reševanja problemov in povečali njihovo samozaupanje.

Prilagodljivost in odpornost

Bivanje v tujem okolju od dijakov zahteva prilagoditev na drugačne življenjske navade, prehrano, dnevni ritem ter pravila v partnerskem dijaškem domu. Dijaki so se učili odzivati na nove okoliščine, se prilagajati kulturnim razlikam in sprejemati različne oblike vedenja in komunikacije. S tem so razvijali strpnost, fleksibilnost ter sposobnost učinkovitega delovanja v nepredvidljivih in raznolikih okoljih. Po mobilnostih so številni dijaki poročali o večji notranji motivaciji, večji samozavesti pri komuniciranju in večji pripravljenosti za prevzemanje pobude.

Jezikovne kompetence

Mobilnosti v tujino so pomembno prispevale k izboljšanju znanja angleškega jezika ter osnovnemu poznavanju jezika države gostiteljice. Neformalno učenje jezika skozi vsakodnevne interakcije v dijaškem domu in lokalni skupnosti se je izkazalo za izjemno učinkovito in naravno obliko jezikovnega razvoja. Dijaki so se med mobilnostjo večinoma sporazumevali v angleščini, nekateri pa so se naučili tudi osnovnih fraz lokalnega jezika. Posebno zanimiva je bila izkušnja na Hrvaškem, kjer so dijaki spontano prehajali med slovenščino, hrvaščino in angleščino, kar je dodatno spodbudilo njihovo jezikovno fleksibilnost in odprtost. Udeleženci mobilnosti v povprečju poročajo o znatnem izboljšanju znanja tujih jezikov. Stik z vsakdanjo rabo jezika pripomore k izboljšanju besednega zaklada, govorne tekočnosti in predvsem samozavesti pri uporabi tujega jezika (Zavašnik idr., 2024).

Digitalne kompetence

Dijaki so med mobilnostjo uporabljali različna digitalna orodja pri pripravi na mobilnost, pripravi predstavitev ter pri dokumentiranju aktivnosti. Sodelovali so tudi pri ustvarjanju digitalnih vsebin, kot so fotografije in prispevki za družbena omrežja projekta. Takšno aktivno vključevanje v digitalno ustvarjanje je pripomoglo k izboljšanju njihove digitalne pis-

menosti, vključno z uporabo orodij za sodelovalno delo, oblikovanjem vsebin in odgovorno rabo tehnologije.

Duševno zdravje in dobro počutje

Osrednja tema naših mobilnosti je bila skrb za telesno in duševno zdravje mladih. Skozi aktivnosti, kot so skupne športne igre, ustvarjalne delavnice, aktivnosti v naravi in prakso čuječnosti, so dijaki razvijali zavedanje o pomenu dobrega počutja in kakovostnih medsebojnih odnosov. Zaznali smo, da so dijaki precej manj posegali po telefonih, več so bili prisotni tukaj in zdaj, ter se med seboj bolj povezali. Skupne aktivnosti so pripomogle k občutku pripadnosti, zmanjšale napetost in spodbudile sproščeno, odprto komunikacijo.

Vključevanje mladih z manj priložnostmi

Erasmus+ programi ponujajo posebej pomembno podporo mladim z manj priložnostmi, saj finančna podpora in vključujoča struktura omogočata dostop tudi tistim, ki bi sicer ostali izključeni iz mednarodnih izkušenj (Mayr in Bizjak, 2020). Program tako pomembno prispeva k zmanjšanju finančnih ovir ter omogoča enakovreden dostop do mednarodnih izkušenj. V okviru projekta smo lahko vključili tudi dijake z manj priložnostmi, saj je udeležba na mobilnosti brezplačna, kar je omogočilo sodelovanje tudi tistim, ki si tega sicer ne bi mogli privoščiti.

Prijateljstvo in mreženje

Skupne aktivnosti, prosti čas in sodelovanje pri projektnih nalogah so ustvarili temelje za tesne vezi in občutek pripadnosti medkulturni skupnosti. Tako so v času bivanja v tujih dijaških domovih, dijaki navezali številna nova prijateljstva. Mobilnosti so pomembno prispevale k medsebojnemu povezovanju, ne le med slovenskimi dijaki, temveč tudi z dijaki iz drugih držav. Nekatera prijateljstva so prerasla v trajne vezi, ki jih dijaki vzdržujejo tudi po mobilnosti.

Spodbujanje aktivnega državljanstva in evropske identitete

S sodelovanjem v Erasmus+ programu so dijaki pridobili neposreden vpogled v vrednote solidarnosti, povezovanja in aktivnega državljanstva. Takšne izkušnje dokazano povečujejo interkulturno zavest (Deardorff, 2006), krepitev evropske identitete in aktivnega državljanstva. Raziskave kažejo, da udeleženci mobilnosti pogosteje razvijejo občutek evropske pripadnosti in so bolj aktivni v lokalnem ter mednarodnem okolju (Mayr in Bizjak, 2020). Po mobilnosti dijaki izražajo večjo odprtost do tujine in zanimanje za nadaljnje mednarodne izkušnje. Skoraj vsi udeleženci pa bi tudi vrstnikom svetovali, da se udeležijo mobilnosti.

Zaključek

Skupinske mobilnosti v okviru Erasmus+ programov so močno orodje za osebni in socialni razvoj dijakov. Te izkušnje ne le krepijo ključne kompetence za življenje, temveč tudi spodbujajo medkulturno občutljivost, duševno zdravje in aktivno državljanstvo. Posebno pomembne so za mlade z manj priložnostmi, saj jim omogočajo enakovreden dostop do mednarodnih priložnosti in širijo njihove življenjske možnosti. Naša izkušnja z Erasmus+ mobilnostmi je potrdila, da so te izkušnje veliko več kot le potovanje – dijaki se vračajo domov z večjo odprtostjo, novimi veščinami in večjo motivacijo za sodelovanje v mednarodnem okolju. Vključevanje v skupne aktivnosti z vrstniki iz različnih držav jim je omogočilo razvoj strpnosti, empatije in sposobnosti delovanja v globaliziranem svetu. Takšne izkušnje so naložba v prihodnost, ki omogoča dijakom, da se razvijajo v kompetentne, povezane in odprte posameznike, pripravljene na izzive prihodnosti.

Literatura

- Deardorff, D. K. (2006). Identification and Assessment of Intercultural Competence. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), 241-266.
- Majcen, I. (2024). Pot k inkluziji v šolah s pomočjo programa Erasmus+. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, 22(2), 104-122.
- Mayr, M. in Bizjak, T. (2020). Beležimo učinke. Ključni izsledki raziskav učinkov programa Erasmus+: Mladi v akciji. Movit.
- Zavašnik, M., Brejc, M. in Mlekuž, A. (2024). Nacionalno poročilo Erasmus+ za šolski sektor. https://www.cmepius.si/wp-content/uploads/2024/07/Nacionalno_porocilo_Erasmus_Solski_sektor.pdf

PRVI MOTIVACIJSKI KORAKI DO PRIJETNEGA ZVOČNEGA OKOLJA

Povzetek: Naša šola, OŠ 8 talcev Logatec, se že nekaj let sooča s težavo prevelikega števila učencev, kar prinaša prostorske in organizacijske izzive. Med njimi je tudi hrup, ki se je iz jedilnice razširil po celotni šoli. Čeprav smo v jedilnici že izvedli zvočno izolacijo, tega ne moremo storiti v vseh prostorih. Zato smo se v okviru aktiva eko- in zdrava šola odločili izvesti projekt, ki je preko dejavnosti pomagal omiliti hrup in posledično ustvaril prijetno zvočno okolje.

Ključne besede: zvok, hrup v šolskem okolju, eko- in zdrava šola, projekt: Hrup? Ne, hvala!", dejavnosti za ustvarjanje prijetnega zvočnega okolja, slikanica Ježek Hrupko

THE FIRST MOTIVATIONAL STEPS TOWARDS A PLEASANT SOUND ENVIRONMENT

Abstract: Our school, Primary School 8 talcev Logatec, has been facing the problem of too many students for several years, which brings spatial and organizational challenges. Among them is the noise that has spread from the dining room throughout the school. Although we have already implemented sound insulation in the dining room, we cannot do this in all rooms. Therefore, as part of the Eco- and Healthy School initiative, we decided to implement a project that helped to mitigate noise through activities and consequently created a pleasant sound environment. Keywords: sound, noise in the school environment, eco- and healthy school, project: Noise? No, thank you!", activities for creating a pleasant sound environment, picture book Ježek Hrupko

Uvod: Zvok v šolskem okolju

Zvok je ključen za medsebojno sporazumevanje, spoznavanje okolja in orientacijo v prostoru. V šoli so zvoki lahko šibki (v knjižnici) ali močni, kot govor učencev na hodniku in v telovadnici. Nekateri zvoki so prijetni (učiteljeva razlaga ali umirjena glasba), drugi motijo koncentracijo, na primer klepet sošolcev ali hrup v jedilnici. Hrup je nezaželen zvok, ki lahko moti delo, povzroča nemir in škoduje zdravju. Pri ocenjevanju hrupa je pomembno upoštevati glasnost, trajanje izpostavljenosti in oddaljenost od vira hrupa. Hrup v šolskem okolju vpliva na učenje, sodelovanje, počutje in zdravje učencev, še posebej mlajših in tistih z motnjami sluha ali drugačnim maternim jezikom. Dolgotrajna izpostavljenost hrupu lahko povzroči vznemirjenost, spremembe vedenja, utrujenost, povečan krvni pritisk, bolezni srca in ožilja ter slabše počutje pri osebah z duševnimi motnjami.

Eko- in zdrava šola

Pred več kot 15 leti se je naša šola vključila v mrežo zdravih šol. Ker se cilji zdrave in eko šole prepletajo med seboj, smo združili moči. Tako je na šoli nastal aktiv eko- in zdrava šola, ki ga sestavljajo učiteljice tako razredne kot predmetne stopnje.

V okviru Promocije zdravja smo izvedli projekt Hrup? Ne, hvala! Znotraj projekta smo si zadali cilj ozavestiti učence in učitelje o vplivu hrupa na počutje človeka ter poiskati načine za njegovo omejitev. Dejavnosti v projektu so bile usmerjene v pridobivanje znanja o zvoku, zavedanju o pomenu zvoka in njegovi jakosti ter iskanju rešitev za zmanjšanje hrupa.

Motivacijski koraki do prijetnega zvočnega okolja

- Dejavnosti za učitelje

a) Izobraževanje zaposlenih

Zdravje učiteljev je pomembno ohranjati in varovati, med drugim tudi z zmanjševanjem ravni hrupa med delovnim časom. Ukrepi, kot so tihi odmori in vaje za možgane (brain gym), lahko bistveno pripomorejo k izboljšanju delovnega okolja. K zmanjšanju hrupa je potrebno pristopiti celovito, z zdravstveno-izobraževalnimi cikli, ki so namenjeni izboljšanju delovnih pogojev v šolah. Učitelje je potrebno poučiti o vplivih hrupa na zdravje ljudi ter jih spodbuditi k aktivnemu prispevku k zmanjševanju ravni hrupa. V ta namen smo na šolo povabili dr. Sonjo Jeram z Nacionalnega inštituta za javno zdravje iz Ljubljane. Z delavnico "Hrup in zdravje na šolah" je zaposlene seznanila s problematiko hrupa ter možnimi ukrepi, kako se hrupu zoperstaviti oziroma ga omejiti.

S takšnimi izobraževalnimi dejavnostmi lahko bistveno prispevamo k boljšemu delovnemu okolju in zdravju učiteljev, kar posledično pozitivno vpliva tudi na učence in celotno šolsko skupnost.

b) Ureditev akustičnih prostorov v šoli

Ustrezna akustična ureditev šolskih prostorov je ključnega pomena za ustvarjanje okolja, ki spodbuja učenje, koncentracijo in dobro počutje učencev ter učiteljev. Slaba akustika lahko povzroči motnje, zmanjšano razumevanje in celo zdravstvene težave. Tukaj je nekaj ključnih strategij za izboljšanje akustike v šolskih prostorih:

- *Uporaba zvočno vpojnih materialov*

Vključitev materialov, kot so akustične plošče, preproge in stropne plošče, lahko zmanjša odmevanje in duši hrup v ozadju. Ti materiali so še posebej učinkoviti v učilnicah, knjižnicah in avlah.

- *Strateška postavitev prostorov*

Premišljena zasnova prostorov lahko zmanjša prenos hrupa. Postavitev hrupnih območij, kot so jedilnice in telovadnice, stran od učilnic zmanjšuje motnje.

- *Zvočne pregrade*

Namestitev dvojno zastekljenih oken in zvočno izoliranih vrat pomaga blokirati zunanji hrup in ustvarja tišje notranje okolje.

c) Inovativna sprememba šolskega zvonca

Pred letom dni so učenci Skupnosti učencev šole (SUŠ) na šoli sprejeli inovativno odločitev, da nadomestijo tradicionalni šolski zvonec z novo melodijo. Naveličani starega zvonca so želeli nekaj sodobnejšega in drugačnega, kar bi bolje odražalo njihov duh in ustvarilo prijetnejše šolsko okolje. Ta sprememba ni le osvežila vsakodnevno rutino, ampak je tudi prispevala k zmanjšanju hrupa in izboljšanju akustike v šoli. Nova melodija je bila izbrana z mislijo na prijetnost in umirjenost, kar pozitivno vpliva na počutje učencev in učiteljev.

d) Uvedba tihih igrač

V prizadevanju za ustvarjanje prijetnega zvočnega okolja v šoli smo uvedli uporabo tihih igrač. Te igrače so zasnovane tako, da pomagajo učencem pri osredotočanju, zmanjševanju stresa in izboljšanju senzorične obdelave, ne da bi motile druge učence.

- *Dejavnosti za učence*

Učitelj lahko v veliki meri omogoča učencu prijetno zvočno okolje z različnimi metodami in oblikami dela. Navajam primere, ki smo jih izvajali na šoli.

a) Telovadba za možgane

Telovadba za možgane, znana tudi kot "brain gym," vključuje vrsto vaj, ki spodbujajo možgansko aktivnost in izboljšujejo kognitivne funkcije. Te vaje ne le izboljšujejo koncentracijo in osredotočenost, ampak lahko tudi prispevajo k zmanjševanju hrupa v šolskem okolju.

b) Metoda mediacije

Metoda mediacije je učinkovito orodje za reševanje konfliktov in izboljšanje šolskega okolja. Poleg tega, da pomaga pri reševanju sporov med učenci, lahko mediacija ustvari mirnejše in bolj harmonično okolje, kar pozitivno vpliva na vse učence in učitelje. Metodo mediacije izvajamo po potrebi, kadar pride do konfliktov med učenci, ki jih je potrebno mirno in konstruktivno rešiti.

c) Tihi odmor

Tihi odmor je učinkovit način za ustvarjanje mirnega zvočnega okolja v šoli. Na naši šoli smo se odločili, da enkrat mesečno izvedemo tihi odmor, ki poteka med 11.10 in 11.15, ko je večina učencev še v šoli. Učence smo spodbudili, da preživijo odmor čim tišje, brez kričanja, tekanja, vpitja in prerivanja. Med tihim odmorom smo merili jakost hrupa, da smo spremljali napredek in učinek tihega odmora na zvočno okolje. Po meritvi smo ugotovili, da smo uspeli našo glasnost zmanjšati za 4 dB, kar nikakor ni malo.

d) Rekreativni odmor

Rekreativni odmori, ki vključujejo telesno aktivnost in sprostitev, imajo številne pozitivne učinke na dobro počutje učencev in lahko prispevajo k zmanjšanju hrupa v šolskem okolju. Telesna aktivnost med rekreativnimi odmori pomaga zmanjšati raven stresa in tesnobe pri učencih. Ko se učenci sprostijo in se znebijo napetosti, so manj nagnjeni k glasnemu vedenju in povzročanju hrupa.

e) Slikanica Ježek Hrupko – motivacijsko gradivo za učence 1. triade

Pa ga imamo! "Koga?", boste vprašali. Ježka Hrupka! Pobudnika za zmanjševanje hrupa.

V sklopu interesne dejavnosti eko- in zdrava šola so učenci šole ustvarili eko- zgodbo o ježku Hrupku. Zgodba govori o ježku, ki na šoli ne najde kotička, kjer bi lahko v miru bral. Ta zgodba je odlična iztočnica za pogovor o zvoku in hrupu ter o tem, kako hrup vpliva na zdravje in počutje posameznika. Slikanica z didaktičnimi priporočili se nahaja v priročniku Je hrup – obup?

Zaključek: Skupaj do prijetnega zvočnega okolja

Kar je bilo do sedaj zapisano, je le začetek naše zgodbe. Naša šola, OŠ 8 talcev Logatec, s preko 750 učenci in 80 učitelji, se je soočila s potrebo po ustvarjanju prijetnega zvočnega okolja. V aktivu eko- in zdrave šole smo se lotili projekta z veliko mero entuziazma, kljub začetnim pomislekom. Kolegica je na glas razmišljala o izvedbi dejavnosti, kot je tihi odmor, in se spraševala, kako uskladiti različne urnike oddelkov ter ali bodo vsi učitelji pripravljeni sodelovati. S temeljito predstavitvijo projekta in njegovih ciljev smo uspeli pridobiti podporo tako učiteljev kot učencev. Z dobro voljo in skupnimi močmi smo dokazali, da je mogoče doseči veliko. Naša šola je postala prijetnejša za ušesa, kar pozitivno vpliva na počutje in uspešnost vseh vpletenih. Projekt Hrup? Ne, hvala! je pokazal, da lahko z majhnimi koraki in veliko predanostjo ustvarimo boljše okolje za vse. Naj bo to navdih za vse šole, ki se soočajo s podobnimi izzivi. Skupaj lahko dosežemo veliko!

Literatura

Rovšek, N. (2019). Hrup in zdravje – delavnice; Protihrupna zaščita šol, NIJZ – Center za zdravstveno ekologijo, Ljubljana, 2019

Srebot, R. in Menih, K. (1996). Potovanje v tišino, DZS, d.d.

Jeram, S. (2016). Hrupin zdravje – predavanje, NIJZ – Center za zdravstveno ekologijo, Ljubljana

Jeram, S., Bažec B., Pavlič H. in Plut Pregelj L. (2018). Interdisciplinary approach to controlling noise in children's facilities, Euronoise 2018

<https://edinbox.com/council/design-gdec/3569-acoustic-design-in-schools-minimizing-distractions-and-maximizing-learning>

Tekavčič M. (2020). Je hrup – obup? Prvi koraki do prijetnega zvočnega okolja, OŠ 8 talcev, Logatec

POUK V NARAVI REFLEKSNA MASAŽA STOPAL NA ŠOLSKEM TRAVNIKU Z ELEMENTI ČUJEČNOSTI

Povzetek: Pouk conske masaže stopal je bil iz šolske učilnice prestavljen v naravo, kar je omogočilo povezovanje praktičnega znanja s čuječnostjo. Učenje na prostem je vzpodbujalo raziskovanje, motivacijo in kreativnost. Dijakinje so bile pred izvedbo seznajene s cilji pouka in potrebnimi pripomočki, nato pa so na šolski zelenici izvedle masažo v parih. Aktivno so zaznavale okolico in lastne občutke, kar jim je pomagalo pri sprostitvi in boljšem pomnjenju masažnih tehnik. Pouk je potekal v več korakih, vključno s prikazom masažnih gibov, njihovo ponovitvijo in refleksijo po koncu učne ure. Dijakinje so se sprva soočale z občutkom izpostavljenosti, a so se postopoma sprostile in osredotočile na izvajanje masaže. Ugotovile so, da jim učenje v naravi omogoča boljše pomnjenje in večjo sproščenost. Ob koncu so izrazile željo po več takšnih učnih urah. Celostna izkušnja je združevala praktično izvedbo masaže, sprostitve in čuječnosti, kar je prispevalo k pozitivnemu doživljanju pouka. Ključne besede: conska masaža stopal, pouk v naravi, čuječnost.

CONDUCTING LESSONS IN NATURE REFLEX FOOT MASSAGE ON THE SCHOOL LAWN WITH ELEMENTS OF MINDFULNESS

Abstract: Foot massage classes were moved from the school classroom to nature, which made it possible to combine practical knowledge with mindfulness. Outdoor learning encouraged exploration, motivation and creativity. The students were briefed on the objectives of the class and the necessary supplies before the performance, and then performed a couples massage on the school lawn. They were actively aware of their surroundings and their own feelings, which helped them relax and better remember massage techniques. Classes were held in several steps, including a demonstration of massage movements, their repetition and reflection after the end of the lesson. The students initially faced a sense of exposure, but gradually relaxed and focused on performing the massage. They found that learning in nature allowed them to remember better and be more relaxed. At the end, they expressed a desire for more such lessons. The holistic experience combined the practical execution of the massage, relaxation and mindfulness, which contributed to a positive experience of the lesson.

Key words: Zone foot massage, outdoor classroom, mindfulness

Uvod

Pouk conske masaže stopal je do sedaj vedno potekal v specializirani učilnici (šolskem kozmetičnem salonu), ob pogledu skozi okna učilnice pa se je razvila ideja, da bi pouk izvedli kar na šolskem travniku, torej v naravi. Spoznanje, da se tudi delovno mesto kozmetičnega tehnika vedno bolj povezuje z naravo, uporablja pripomočke iz naravnih materialov, kozmetično negovalni izdelki pa vedno pogosteje vključujejo naravi prijazne sestavine, je prestavilo pouk conske masaže stopal v naravno okolje, z opazovanjem in koriščenjem danosti narave. Sem pa se dobro vključujejo tudi elementi čuječnosti, ki blagodejno vplivajo na sam proces učenja, koncentracije, opazovanja in zavedanja sedanjega trenutka.

Teoretična izhodišča

Skribe Dimec (2012) je pouk na prostem opredelila kot organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih stavb. Učenje na svežem zraku, v prijetnih vremenskih pogojih in opazovanju ter koriščenju naravnih danosti okolja ima velik vpliv na poglobljeno raziskovanje, odkrivanje, motivacijo, vse to pa poveča kreativnost in ustvarjalnost. Najpogostejša sta dva načina, in sicer pouk na prostem kot samostojno učenje (učitelj pusti učencem, da samostojno odkrivajo, izkušajo, doživljajo) in kot vodeno učenje (učitelj učencem podaja navodila za dejavnosti, ki jih učenci izvajajo) (Novak, Dolgan, Vršič, Podbornik, Bojc, Pihler, 2022). Ob vseh teh danostih narave pa se neizogibno vključujejo elementi čuječnosti. Ruby Wax (2017) navaja, da je čuječnost način, na katerega urimo sposobnost za usmerjanje pozornosti. Ko se pozornost usmeri na nekaj, takrat se kritične misli kaj hitro poležejo in umirijo. Spomnimo se, kolikokrat kot učitelji spomnimo učence, naj se skoncentrirajo, naj bodo pozorni na nekaj, naj usmerijo misli na učno snov, obenem pa ne dajemo navodil, kako naj učenci to pravzaprav

storijo oziroma, kako se koncentracije in usmerjanja misli pravilno lotijo. Ruby Wax navaja, da je čuječen človek sposoben opazovati svoje misli in občutke, ne da bi se pri tem izmučil in porazil samega sebe. Ob tem se pogosto sprašujemo: Zakaj učitelji, pa tudi starši, dandanes tako težko najdemo stik z mladimi, z našimi učenci, dijaki? Morda pogosteje kot kdajkoli prej opazamo, da so negotovi, da nimajo motivacije, da so neodgovorni, pogosto raztreseni, njihove misli so razpršene, pozornost pa usmerjena povsod drugam kot na snov učne ure. Vse naštetu pa se ne dogaja samo mladim, pač pa tudi vsem nam.

Ideja pouka v naravi je zasnovana na tem, da se pouk refleksne masaže stopal prestavi v naravo in poveže novo pridobljena znanja z elementi čuječnosti: usmerjanjem pozornosti na dogajanje zunaj in znotraj nas ter ozaveščanjem prisotnosti v danem trenutku.

Potek učne ure v naravi:

Poučevanja na prostem sem se lotila tako, da sem najprej poiskala gradivo o pouku na prostem. Pri tem mi je zelo pomagal priročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji, z naslovom Pouk na prostem, avtorjev Nine Novak, Katarine Dolgan, Vesne Vršič, Katarine Podbornik, Jelke Bojc in Nine Pihler, ki lepo in natančno opisuje korake za izvedbo pouka na prostem.

Priprava na učno uro se je začela v razredu, oziroma specializirani učilnici, kjer običajno poteka praktični pouk iz modula conska masaža stopal v 4. letniku programa kozmetični tehnik. Dijakinje sem seznaniła s potekom in namenom izvedbe pouka na prostem. Dijakinje so si pripravile brisače za udobnejše sedenje na travnati površini. S seboj so vzele tudi razkužilo za roke in stopala, papirnate brisačke, skripto z opisi masažnih gibov refleksne masaže, pisala ter udobne majice, ki jih tudi sicer nosijo pri praktičnem pouku. Skupaj smo izbrale najbolj primerno mesto na šolski zelenici, ki je bila dovolj odmaknjena od prometnih in sprehajalnih poti. Prednost šolske zelenice so mogočna drevesa, ki so nam v vročem delu dneva nudila prijetno senco.

Ob prihodu na šolsko zelenico sem dijakinjam pojasnila potek praktičnega dela in jim posredovala navodila za pripravo delovne površine. Pouk v naravi je bil načrtovan za štiri šolske ure. Dijakinje so za udobnejše sedenje na travnato površino položile brisačo. Znotraj para sta se dijakinji dogovorili, katera bo najprej v vlogi modela in katera bo izvajalka refleksne masaže stopal. Dijakinja, ki je bila prva v vlogi modela, se je sezula in udobno namestila na za to pripravljeno podlago. Dijakinja, ki je bila takrat v vlogi maserke, pa si je razkužila roke in se usedla k stopalom modela. Ob pričetku masaže sem dijakinje usmerila v opazovanje okolice in aktiviranje vseh čutil: kaj so v tistem trenutku videle, čutile, slišale, okušale, vonjale. Podrobneje sem jih usmerila v zavedanje dihanja in ozaveščanje sedanjega trenutka. Ko so se umirile, sem jih povabila, da ponovimo že osvojeno snov pretekle ure: izvedbi raztezni vaj na stopalih, ki jih izvajamo kot uvodno metodo pred samo refleksno masažo stopal. Dijakinje so samostojno izvedle vse tehnike raztezni vaj na obeh stopalih. Po končanih raztezni vajah so sledila navodila o novi snovi: tehniki refleksnih masažnih gibov, pomeni upoštevanja pritiska na stopalo, ritma, hitrosti, ritmičnosti izvajanja, neprekinjenega izvajanja gibov, povezanosti gibov in opazovanje modela (neverbalne ali verbalne komunikacije ter zavedanja lastnih občutkov ob izvajanju). Dijakinje sem seznaniła z varnostjo pri izvajanju refleksne masaže z upoštevanjem zunanjih dejavnikov: prekomerni sončni žarki, temperatura okolja, udobno počutje, pravilna telesna drža pri izvajanju gibov, določile smo termin krajšega vmesnega odmora.

Nato sem pričela s praktičnim prikazom nove snovi: nanos masažne podlage (masažnega olja ali masažnega masla) na stopalih ene od dijakinj ter nadaljevala s praktičnim prikazom gibov refleksne masaže stopal. Vsakokrat po tri masažne gibe, ki so jih dijakinje nato samostojno ponovile, ob tem pa sem jih vodila in usmerjala, da so gibe izvajale čimbolj pravilno. Ko so dijakinje osvojile tehnike pravilnega izvajanja gibov refleksne masaže, smo nadaljevale z novimi tremi gibi po enakem postopku. Ob koncu masaže so dijakinje vse gibe ponovile v ustreznem zaporedju. Po končanih dveh šolskih urah je sledil kratek petminutni odmor, nato pa so dijakinje zamenjale vloge v paru. Tako se je celoten postopek ponovil še za drugo dijakinjo v paru. Ob koncu smo se vse skupaj zbrale v razredu in oblikovale refleksijo. Dijakinje so imele možnost izraziti svoje mnenje o poteku pouka conske masaže stopal v naravi

(npr. kaj jim je bilo všeč in kaj ne, zaupale so mi svoje občutke ob izvajanju refleksne masaže stopal). Priznale so, da jim je bil tovrsten način pouka v naravi zelo všeč, saj so se počutile bolj sproščeno, umirjeno in niso imele občutka, da so v šoli oziroma pri pouku. Bile so mnene, da so si zaradi občutka sproščenosti lažje zapomnile masažne gibe: tako tehniko izvajanja kot tudi zaporedje gibov. Ko so bile dijakinje v vlogi modela, so se sprva počutile bolj izpostavljene kot običajno, ko so v šolski učilnici. Intenzivneje so opazovale morebitne mimoidoče, zvoke, ki so prihajali iz okolice (otroški zvoki iz bližnjega vrtca), hlad in relief podlage, na kateri so sedele. Šele kasneje so se lahko osredotočile tudi na druge elemente zaznavanja s čutili, npr.: oglašanje ptic, šelestenja v krošnjah dreves, toplino sončnih žarkov, dotike rok ob izvajanju masažnih gibov. Prav to pa jim je omogočilo, da so se sprostile, našle udobnejši položaj na podlagi, umirile misli ...

Zaključek

Dijakinje so prepoznale pozitivne učinke izvedenega pouka v naravi, se ob tem dobro počutile in krepile zavedanje sedanjega trenutka in lastnih občutkov. Učna ura je bila tako celostna izkušnja, ki je združevala praktično izvedbo refleksne masaže, sprostitve v naravi in čuječnost, kar ni običajna praksa pri izvajanju pouka v šoli. Dijakinje so bile aktivno vključene v proces organizacije tovrstne oblike pouka, pridobile so novo znanje, izboljšale svojo koncentracijo ter spremljale zaznavanje telesnih občutkov. Pri tem sem jih dodatno podprla z znanstveno dokazanimi pozitivnimi učinki učenja v naravi in čuječnosti. Izrazile željo, da bi tak način pouka izvedli pogostejše. Hvaležna sem jim za sodelovanje in sprejemanje tovrstnega načina izvajanja pouka. Vsekakor si ga želim še kdaj ponoviti.

Literatura

- Herceg, A. (2021). Pomembnost čuječnosti z vidika vodenja in strokovnega dela v vrtcu ob epidemiji covid-19. *Didakta*, 2021 (213): 22–25.
- Jaušovec, T. (2022). Ali imajo naše misli in vsakodnevna sprostitve moč, da spremenijo naše življenje? *Didakta*, 2022 (218): 54–56.
- Langus, M. (2019). Dan v naravi in pomen spodbudnega učnega okolja. *Didakta*, 2019 (205): 45–48.
- Novak, N. Dolgan, K. Vršič, V. Podbornik, K. Bojc, J. Pihler, N. (2022). Pouk na prostem: priročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Rajgl Zidar, S. (2021). Učenje s čim več čutili. *Didakta*, 2021 (211): 46–49.
- 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.
- Škopalj, E.. (2017). Čuječnost in vzgoja. Maribor. Ekološko – kulturno društvo za boljši svet.
- Wax, R. (2017). Čuječnost. Kako se znebiti stresa ter poskrbeti za dobro počutje telesa in duha. Tržič. Učila International.

PET MINUT ZA ZDRAVJE

Povzetek: Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Igra je otroška dejavnost, navadno skupinska, za razvedrilo, zabavo. Igra je prisotna v vseh poznanih civilizacijah, v vseh kulturah. Je že od nekdaj eden od najboljših načinov za popestritev življenja. Igro pogosto povezujemo s športom. Povezanost igre in športa opredeljuje naslednja misel: Vsaka igra še ni šport, ima pa vsak šport značilnosti igre. V 2. in 3. razredu, kjer poučujem, imamo šport trikrat na teden. Menim, da to ni dovolj gibanja za otroke, zato pogosto vključim kratke odmore med poukom, ki jih imenujemo »Pet minut za zdravje«. Pri teh igrah se otroci razgibajo, malo nasmejijo in naužijejo svežega zraka, kajti takrat odpremo na stečaj vsa okna.

Ključne besede: gibanje, igra, sprostitve, svežina, smeh, sodelovanje

FIVE MINUTES FOR HEALTH

Abstract: Movement is a part of human's life from birth until death. In early attempts when a child learns how to crawl and walk, its cognitive development is combined with physical. The need for movement and playing are the two basic child's needs. Playing is an activity for children, more often in a group for entertainment and fun. It is present in all known civilizations and cultures, and it has always been the best way to diversify one's life. Playing is very often connected to sports. The connection between games and sports are defined in the following thought: 'each game is not a sport, but every sport has certain features of games.' I am a primary school teacher of the second and third grade and PE is on their timetables three times a week. I believe that this is not enough movement for children, therefore I often include a short break during class which we call "Five Minutes for Health." During these games the children stretch, have a little laugh, and enjoy some fresh air, as we widely open all the windows in that time.

Key words: motion, game, relaxation, freshness, laughter, cooperation

Uvod

S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobja razvoja otroka in v njemu najbolj prijaznem okolju. To je v družini. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano, se v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku vse to treba šele razviti. Otrok dobi svoje prve izkušnje o telesnem, motoričnem, gibalnem in vsakršnem drugem razvoju prav v družini. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja (Berčič in Turk, 2000).

1 Zdravje, igra, šport

1.1 Zdrav duh v zdravem telesu

Delo razvija organe – delo ohranja organe – delo upočasni procese staranja. To so tri temeljne resnice, iz katerih se je razvila znanost o telesni vzgoji in športu. Biološko dognanje, da delo razvija organe, ne velja samo za mišice, srce, ožilje in dihalo, temveč tudi za možgane. Samo tisti, ki je v vseh obdobjih življenja aktiven, ki živi dinamično, se nenehno izobražuje in najde tudi kaj časa za športno rekreacijo, bo lažje premagoval stres. Kdor redno trenira, umsko in telesno, ostane dolgo pri močeh. »Zdrav duh v zdravem telesu« ni le dar, ki ga imaš ali nimaš po prednikih, v veliki meri je odvisen tudi od načina življenja. Vsak dan lahko vidimo, kako alkoholiki, narkomani, lenuhi in njim podobni propadajo, lahko pa vidimo stotere športnike, mlade in stare, kako so razviti, zdravi in čili ter kako uživajo v prostem času na igriščih, v vodi, na snegu, v gorah. Usoda človeka ni zapisana v zvezdah, vsakdo je sam svoje sreče kovač (Uлага, 1976).

1.2 Igra

Z igro otroci zadovoljujejo tudi mnoge druge potrebe in se ob njih razvijajo. Zadovoljujejo svoje socialne, čustvene, intelektualne in gibalne potrebe. Z igro se razvijajo celostno. Ko igra celostno pritegne otroke, postane izjemno privlačna in jih motivira znova in znova. Tudi odrasle. Pomemben element vseh dobrih iger je vključevanje vseh, ne glede na njihove vsotne potenciale. S tem si bodo otroci gradili samozavest, se izrazili na sebi primeren način. Igra je resnično univerzalen fenomen, ki ne pozna meja, starosti, rase, bogastva in bede. V smislu besed Boruta Pistotnika (2004) »Igra je delo in delo je igra«, otroci vzamejo igro resno in se v njej izrazijo v vsej svoji osebnosti. Igra je tudi izjemno učinkovito vzgojno sredstvo. Pravila, sodelovanje, poraz, zmaga, kreativnost in fair play so le nekatere sestavine vsebine iger, ki pomagajo oblikovati mlade glavice v odgovorne, kooperativne, podjetne, razmišljujoče in poštene osebnosti z občutkom za sebe in sočloveka. Vloga učitelja ali trenerja je pri tem ključna. S svojim zgledom, znanjem, pravičnostjo in smiselnim vključevanjem iger v pouk športne vzgoje ali vadbeni proces lahko pomaga otrokom privzgojiti vsa tista načela in stališča, ki nas ljudi opredeljujejo kot socialna in družabna bitja, ki še zdaleč niso vezana samo na športne dejavnosti. Učitelji in trenerji z izborom iger pomagajo krepiti vztrajnost, poštenost, samozavest, sposobnost sodelovanja, sprejemanje drugačnosti, podrejanja pravilom, spoštovanja drugih, strateškega razmišljanja ..., skratka ustvarjanja pogojev za nadaljnje učenje, razvoj in uresničevanje zadanih ciljev. Seveda učitelj ali trener z igro pomaga učencem razvijati svoje gibalne sposobnosti in znanja tudi izven konteksta splošnega razvoja. Z igrami bo lahko zelo konkretno razvijal tudi specialna znanja različnih športnih panog na zabaven, kreativen in sproščen način (Bregar, 2016). Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu doživetju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. 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, 1995).

1.3 Šport

Med vrednote, potrebne za zdrav način življenja sodijo tudi spontano igranje otrok, telesna vzgoja v letih rasti in razvoja, šport kot tekmovanje in kot razvedrilo, zlasti pa rekreacija, katere namen je upočasnitve duševnih in telesnih procesov staranja. Športna vzgoja pomeni za mladino usmerjanje na napredno pot, na odklonilen odnos do vsega, kar označujejo pedagogi kot slabičarstvo, lenoba, življenje brez stremljenj, podleganje zasvojenosti, posebno glede kajenja in pijančevanja. Športno vzgojena mladina posveča del prostega časa razvedrilu v naravi, nešportna mladina pa raje posedla v zaprtih, često zakajenih prostorih. Prvotno je pomenila beseda šport igro, zabavo in sploh odklonitev od dela in skrbi. Pred dobrimi sto leti se je tudi pri nas razvila težnja po športnem tekmovanju.

Poznanih je šest primarnih pojavnih oblik motoričnih sposobnosti in to so: moč, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Gibalne sposobnosti pa so le eden od elementov v sistemu, ki predstavlja človeka. Glavni elementi oz. podsistemi, ki določajo človekovo delovanje, so poleg motoričnih sposobnosti še:

- morfološke značilnosti – telesna mera (dolžina, masa, mastno tkivo ...),
- funkcionalne sposobnosti – delovanje organskih sistemov v telesu in
- psihološke značilnosti – intelektualne sposobnosti in čustvene lastnosti.

Vsi ti elementi z medsebojnimi vplivi določajo človekovo bivanjsko identiteto in njegov razvoj. V delovanju vsakega od naštetih podsistemov se namreč odražajo vplivi vseh ostalih. Človekova gibalna izraznost je tako pod neposrednimi vplivi telesnih izmer, delovanja organskih sistemov ter psihe. In obratno. Gibalne sposobnosti so v določeni meri prirojene,

delno pa tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja. To povzroča razlike v možnostih njihovega razvoja in ohranjanja (Berčič in Turk, 2000).

2 Igre za pet minut v odmorih

V 2. in 3. razredu imamo šport trikrat na teden. To je za otroka premalo. Velikokrat prekinem pouk pri drugih predmetih in imamo odmor, ki mu rečemo: »Pet minut za zdravje«.

2.1 Šoferji

Vsi učenci so šoferji. V rokah držijo navidezni volan. »Prižgejo motorje« in se sprehajajo po prostoru. Pri tem pazijo, da se v koga ne zaletijo. Z rokami nakazujejo držanje in obračanje volana. Vozijo po navidezni cesti. Ko učitelj zakliče: »Stop!«, se učenci čim prej ustavijo. Ko učitelj zakliče: »Garaža!«, se učenci pripeljejo nazaj v garažo (se usedejo na svoj stol). Ko zakličemo: »Vzratno!«, učenci obrnejo glavo in s pogledovanjem na levo in desno stran nazaj previdno hodijo in pazijo, da se ne zaletijo. Na klic učitelja: »Rdeča«, se učenci čim hitreje ustavijo in počakajo, da učitelj zakliče: »Rumena, zelena!«. Takrat se odpravijo naprej.

2.2 Nočna straža

Izberemo otroka in ga pošljemo iz razreda. Ostalim otrokom na uho povemo različne številke (od ena do na primer 25, če je toliko otrok), ki pa jih morajo zadržati zase. Vsak si mora zamisliti določeno žival. Nato pokličemo nazaj v razred »nočnega stražarja«, ki mora povedati številko. Otrok, ki zasliši svoje številčno ime, se oglasi v jeziku svoje izmišljene živali. Nočni stražar mora ugotoviti, katero žival oponaša sošolec. Če ugotovi, mora slednji postati nočni stražar.

2.3 Ledeni možje

Otrokom zavrtimo živahno glasbo, ob kateri plešejo. Ko prekinemo predvajanje, morajo otroci zamrzniti v položaju, v kakršnem so. Nihče se ne sme premakniti, dokler znova ne sliši glasbe.

2.4. Zvočno ogledalo

Otroke razdelimo v pare. Predvajamo jim počasno glasbo, ob kateri se gibajo. Enega otroka v paru prosimo, da prevzame iniciativo, drugi pa mora kot v ogledalu ponavljati njegove gibe. Po določenem času otroci zamenjajo vloge.

2.5 Hoja okoli stolov

V krog postavimo en stol manj kot je otrok. Predvajamo ali igramo glasbo in ko prekinemo, morajo otroci sesti na najbližji stol. Tisti, ki ostane brez sedeža, izpade. Pri vsakem nadaljevanju odstranimo en stol.

2.6 Oblikuj črke

Otroci se razvrstijo v pare. Učitelj da vsakemu paru list, na katerem je zapisana črka ali številka. Par mora s telesi oblikovati črko ali številko. Ostali pari ugibajo, katero črko ali številko je par oblikoval.

2.7 Fotograf

Učenci se razporedijo po pet učencev v skupino. Eden je fotograf, ostali so modeli za fotografiranje. Fotograf jih fotografira in si poskuša zapomniti vse detajle na modelih. Potem zapusti razred. Vsak model na sebi naredi eno spremembo (si sezuje copat, da očala dol ...). Ko pride fotograf nazaj v razred, mora ugotoviti, kje je posamezni model naredil spremembo.

2.8 Pečemo pico

Učenci se razdelijo po parih. Eden je picopek, drug mu »nastavi« hrbet za delovno površino. Nato najprej v skledo da picopek vse potrebno (olje, kvas, moko, vodo, sol) in nato prične gnesti testo. Pri tem sošolca »masira« po hrbtu in nakazuje, kaj počne pri samem testu. Nato testo razvalja in na njega da šunko, sir, origano, paradižnikovo omako in vse, kar si sam želi

na pici. Vse to nakazuje z rokami in s tem se dotika sošolčevega hrbta. Potem vlogi zamenjata.

2.9 Drevo

Otroci počepnejo in poslušajo navodila učitelja in pri tem kažejo rast drevesa in na koncu zlom pri močnejšem vetru. »Iz majhne koreninice zraste majhna veja. Ta veja raste, raste in postane večja veja. Nato čez nekaj časa na tem mestu nastane mogočno drevo. Drevo kljubuje vremenskim razmeram in nevšečnostim in opazuje dogajanje okoli njega. Ko pa pride močnejši veter, se veje zazibajo sem in tja. Na koncu se deblo prelomi in veje padejo na tla.« Otroci potem vsi popadajo po tleh.

Zaključek

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše razsežnosti. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj. Vsak učitelj skuša učencem posredovati vse oblike gibanja. Odmor »Pet minut za zdravje« je preprost, a izjemno učinkovit pristop k spodbujanju zdravega načina življenja pri osnovnošolcih. Kratki, redni odmori za telesno dejavnost med poukom pozitivno vplivajo na telesno pripravljenost otrok, izboljšujejo koncentracijo in učni uspeh ter prispevajo k boljšemu počutju. V času, ko se soočamo z vse večjim pomanjkanjem gibanja med mladimi, so takšne pobude še posebej dragocene. Z vključevanjem enostavnih vaj v šolski vsakdan otroci razvijajo zavedanje o pomenu gibanja za zdravje in dobro počutje. Pomembno pa je, da ga učitelji in šole dosledno in motivirano vključujejo v vsakdanji urnik. S tem ne skrbimo le za telesno dejavnost, temveč tudi za celostni razvoj otrok. Takšni majhni koraki lahko dolgoročno vodijo k velikim spremembam v življenjskem slogu in zdravju otrok, zato si zaslužijo svojo stalno prisotnost v šolskem prostoru.

Literatura

- Berčič, H. in Turk, J. (2000). Lepota gibanja tudi za zdravje. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Bregar, I. (2016). Igrajmo se - Izbrane elementarne igre pri športni vzgoji pri osnovnih in srednjih šolah ter športnih društev. Ljubljana: Športni klub Vidra.
- Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro: Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Uлага, D. (1976). Telesna vzgoja šport rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

SPodbujanJE UčENKE ZA UDEJSTVOVANJE NA NJENIH MOČNIH PODROČJIH: LIKOVNO USTVARJANJE

Povzetek: V osnovnošolskem izobraževanju predmetne stopnje lahko pri urah Likovne umetnosti in Likovnega snovanja prepoznavamo sposobnosti likovnega izražanja pri nadarjenih učencih in pri učencih, ki imajo učne težave na več področjih. Kadar pri posameznem učencu prepoznavamo te sposobnosti, učenec pa ni prepoznan kot nadarjeni ali učenec s posebnimi potrebami, se lahko vprašamo, kaj in na kakšen način lahko nudimo učencu, da bo deležen spodbude in potrditve lastne vrednosti. Učenka, ki jo obravnavamo v tem prispevku, je izkazovala velike sposobnosti na likovnem področju, medtem ko je na ostalih področjih imela učne težave. Pri urah izbirnega predmeta Likovno snovanje je bila deležna pozitivnih povratnih informacij. Spodbujena je bila tudi k dodatnim aktivnostim z likovnega področja, tako da se je priključila k uram interesne dejavnosti. Ponujena ji je bila možnost sodelovanja na likovni koloniji, kjer je dobila potrditev svojih sposobnosti. Za svoj izdelek je namreč prejela priznanje in nagrado, ki vsebuje materiale za nadaljnje likovno ustvarjanje. Učitelj z dodatnim delovanjem omogoča učencu prepoznavanje in potrditev njegovih sposobnosti. Ključne besede: likovno ustvarjanje, prepoznavanje likovne nadarjenosti, spodbujanje k udejstvovanju, učne težave

ENCOURAGING A STUDENT TO ENGAGE HER STRENGTHS IN VISUAL ARTS

Abstract: During both compulsory and optional visual arts lessons in senior primary school classes, we can identify advanced artistic abilities in talented students as well as in those with various learning difficulties. When a student demonstrating such abilities has not been previously identified as talented or as having special needs, we should consider the support and methods we can offer to help them enhance positive encouragement and sense of self-esteem. The student discussed in this paper exhibited exceptional talent in visual arts while facing academic challenges in other subjects. During optional visual arts classes, she received positive feedback. She was also encouraged to join extracurricular activities; she attended the visual arts club. Furthermore, she was given the opportunity to participate in a fine arts colony, where she received a confirmation of her art skills: her artwork earned her a certificate of recognition and an award, which included art supplies to support her future creative endeavours. By providing additional encouragement and opportunities, teachers can help students recognize and validate their abilities.

Keywords: visual arts creation, identifying artistic talent, encouragement for artistic engagement, learning difficulties

1 Uvod / Uvid učitelja likovne umetnosti

Pri likovnem ustvarjanju učencev predmetne stopnje pri urah Likovne umetnosti in pri izbirnem predmetu Likovno snovanje lahko spremljamo zmožnosti in napredovanje likovnega ustvarjanja posameznega učenca. Z opazovanjem reševanja posameznega likovnega problema zaznavamo izrazito odstopanje pri rešitvah nekaterih učencev glede na izvedbo likovne naloge večine učencev. S tem prepoznavamo izrazite sposobnosti na področju likovnega ustvarjanja. Učenci, ki so prepoznani kot nadarjeni, dosegajo odlične rezultate na večini učnih področij in so deležni dodatnih vsebin in načinov dela. Vendar učitelj, ki prepozna likovno nadarjenost učenca, na pedagoških konferencah učiteljskega zbora sliši, da ima določeni učenec učne težave na več področjih. Večinoma nima statusa učenca s posebnimi potrebami, ni deležen dodatne učne pomoči in ima le možnost dopolnilnega pouka. Zastavlja se vprašanje, kaj lahko učitelj likovne umetnosti nudi učencu, ki se s težavo prebija skozi leta šolanja in doživlja številne negativne izkušnje. Kaj lahko učitelj ponudi učencu, da doživi več potrditev svojih sposobnosti?

2 Znotraj okvirov v osnovni šoli

Strokovna literatura, namenjena učiteljem, opredeljuje pomoč in ravnanje z učenci, ki imajo primanjkljaje na učnem področju, prav tako opredeljuje delo z nadarjenimi učenci.

V osnovnošolskem izobraževanju veljajo načela vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami, med drugim načelo zagotavljanja največje koristi za otroka. Strokovni delavci pri tem upoštevajo, da je vsak otrok enkrat in mu zato omogočajo njemu ustrezno prilagojeno obliko obravnave. Načelo celovitosti in kompleksnosti vzgoje in izobraževanja v ospredje postavlja otrokovo aktivno vlogo, obenem pa učitelji skušajo prepoznati otroko-

va močna področja. Tudi načelo ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja posveča pozornost upoštevanju otrokovih močnih področij. Načelo zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka, izhaja iz omogočanja podpornega okolja, ki otroku zagotavlja uspešno premagovanje primanjkljajev, kar otroku omogoča občutek sprejetosti ter razvoj znanj in spretnosti za neodvisno življenje v širši družbi.

V okviru svetovalnih storitev je pomembno zagotavljanje podpornega okolja za učenca, saj je šola tudi prostor socialne aktivnosti in interakcije, v katerem se oblikujejo vsi vidiki učenčeve samopodobe. V šoli učenec vzpostavlja in vzdržuje medsebojne odnose, prav tako razvija socialno identiteto in občutek pripadnosti. Za učenca je pomembna vključenost in povezanost v skupino. (Košnik et al., 2024)

Pri odkrivanju nadarjenih učencev v osnovnošolskem izobraževanju prepoznavanje poteka stopenjsko in si sledi v treh korakih. Prvi je evidentiranje, za katerega veljajo kriteriji, kot so visok učni uspeh, izjemni dosežki na specifičnem področju, visoko učiteljevo mnenje, kadar učenec nima izstopajočega uspeha, dobri rezultati na regijskih in državnih tekmovanjih, doseganje izjemnih rezultatov pri interesnih dejavnostih ter mnenje šolske svetovalne službe. Upošteva se prisotnost vsaj ene izmed naštetih mer. Sledi identifikacija, poglobljena obravnava, ki vključuje tri vrste merjenja, kot so ocena učiteljev, oblikovana s pomočjo ocenjevalne lestvice več področij (splošno-intelektualno, učno ali akademsko, ustvarjalno, voditeljsko, umetniško in psihomotorično področje), test sposobnosti (WISC ali Ravnove progresivne matrice) in test ustvarjalnosti (Torranceovi testi ustvarjalnega mišljenja). Upoštevajo se nadpovprečni rezultati vsaj ene izmed meritev. Sledi še seznanitev staršev in pridobitev njihovega mnenja. Pri delu z nadarjenimi v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so uveljavljeni individualizirani programi za nadarjene, vzporedni programi, obogatitveni programi, športne in kulturne sekcije, kreativne delavnice, raziskovalni tabori, priprava za udeležbo na tekmovanjih, programi za razvijanje socialnih spretnosti, programi za osebni in socialni razvoj ter osebno svetovanje učencem in staršem. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju dodatne oblike dela z učenci predstavljajo delna zunanja diferenciacija, izbirni predmeti, seminarske naloge, raziskovalne naloge in svetovanje nadarjenim pri izbiri poklica. (Žagar, 2006) Programi, ki so na voljo, podpirajo celostni razvoj nadarjenega in omogočajo vplivanje nadarjenih s svojimi idejami na vsebine in način dela. V programih uresničujejo predvidena načela, med njimi tudi načelo razvijanja ustvarjalnosti, uporabe sodelovalnih oblik učenja, upoštevanja posebnih sposobnosti in močnih interesov, upoštevanje individualnosti, skrb za ustrezno sprejetost nadarjenih učencev v svojem razredu in šolskem okolju ter ustvarjanje možnosti za občasno druženje glede na posebne potrebe in interese učenca. Dodatni pouk, ki predpostavlja preseganje standardov znanja, se načrtuje za tiste predmete, kjer je preseganje ugotovljeno. Tako lahko šola ponudi dodatni pouk tudi za likovno umetnost. Metode in oblike dela naj bi še posebej spodbujale razvoj ustvarjalnih sposobnosti in takšnih osebnih lastnosti, ki učencu omogočajo sodelovanje z drugimi, razvijajo pogum za tveganje in spoštovanje drugačnosti (Bezić, 2006) Kaj pa je na voljo učencu, ki nima odločbe oziroma mu ne pripada dodatna učna pomoč in se sam spopada s svojimi težavami? Kaj lahko učitelj kot posameznik ponudi učencu na svojem strokovnem področju? Kaj lahko ponudi učencu z učnimi težavami, če je na učiteljevem strokovnem področju uspešen oziroma izkazuje nadarjenost na tem področju?

3 Razširimo okvire in omogočimo več

Glede na izhodišča odkrivanja nadarjenih učencev v osnovni šoli mora učenec dosegati kriterije evidentiranja in uspešno opraviti poglobljeno obravnavo, preden se o tem seznani starše in potrdi na sestanku oddelčnega učiteljskega zbora. Kadar ne dosega vseh kriterijev in tako ni prepoznan ko nadarjeni učenec, lahko učitelj razmisli o možnostih spodbujanja učenca, pri katerem je prepoznal visoke sposobnosti na svojem strokovnem področju. Učenko sem spremljala pri urah Likovnega snovanja v 8. in 9. razredu. Že med nastajanjem likovnih izdelkov je izkazovala zanimive rešitve likovnih nalog, kar se je potrjevalo z vsakim

novim izdelkom. Ocenjevalne konference so pokazale, da je na likovnem področju učenka uspešna, medtem ko je bila na ostalih učnih področjih manj uspešna, na nekaterih z izrazitimi težavami.

Kolikor sem opazila, je učenka bolj zadržana, ostaja sama ali z eno sošolko, težje navezuje stike, z večino sošolcev v skupini ne komunicira. S seboj prinaša poseben zvezek, v katerega riše svoje zamisli. Ob pogovoru mi ga je tudi pokazala in mi dovolila, da ga prelistam.

Razmišljala sem, kako učenki omogočiti udejstvovanje na področju, ki jo veseli in na katerem je uspešna, hkrati pa ji omogočiti tudi navezovanje stikov in druženje z učenci, ki prav tako radi ustvarjajo.

Ko je obiskovala 9. razred, sem učencem ponudila interesno dejavnost na likovnem področju. Povabila sem tudi učenko, da bi sodelovala, saj sem med drugim načrtovala izdelavo slik na velikem formatu, ki bodo krasile glasbeno učilnico. Učenka se je pridružila interesni dejavnosti po jesenskih počitnicah, najprej sama, kasneje sta se ji pridružila sošolka in sošolec. Likovnega projekta so se lotili kot skupina, glavno vlogo ustvarjalca sta prepustila učenki, ki ju je preko pogovora in iskanja idej vključevala v nastajajoči projekt. Med njimi je potekala živahna debata, na trenutke glasna in polna smeha, ko so v pogovoru ali na papirju preizkušali zamisli. V pomladanskem času sem prejela vabilo na likovno kolonijo, kamor sem lahko prijavila nekaj učencev. Izbrala sem učenko, njeno sošolko in še vrstnico, s katero se je učenka srečevala pri Likovnem snovanju in se je z njo dobro razumela. Vse tri so izkazovale velike sposobnosti na likovnem področju. Med ustvarjanjem na likovni koloniji me je učenka občasno vprašala za nasvet ali mnenje pri reševanju zamisli likovnega dela. Kadar ni bila čisto prepričana o svojem delu, sem jo spodbujala in se pogovarjala z njo o skrbih glede ustvarjenega izdelka. Kadar sem se malo umaknila, sem opazovala, kako odločno in samostojno razvija svojo zamisel, in občudovala nastajajočo podobo. Njeno ustvarjanje je pritegnilo pozornost več učiteljev mentorjev, ki so se s svojimi učenci udeležili likovne kolonije. Učenka je v času trajanja likovne kolonije tudi sama navezala stik z drugo udeleženko.

Za svoje delo je v likovni koloniji prejela nagrado, zato smo se z vsemi tremi ustvarjalkami udeležile otvoritve razstave in podelitve nagrad, saj se mi je zdelo dragoceno, da doživi potrditev svojih sposobnosti v družbi sovrstnic in ostalih nagrajencev. Poleg priznanja za svoje delo in nagrade, ki vsebuje materiale za nadaljnje ustvarjanje, smo v šoli objavili njen izdelek na naslovnici šolskega glasila in s tem še dodatno potrdili njen dosežek. Izkušnja mi je potrdila, da lahko nudim dodatno pozornost in usmerjanje na strokovnem področju na način, ki učencu omogoča dodatne izkušnje, druženje z vrstniki in potrditve uspešnosti. Vredno je spodbujati vsakega učenca, ki izkazuje zanimanje in dosežke na nekem področju, tudi če ni deležen dodatne obravnave in pozornosti učiteljev, kot so nadarjeni učenci in učenci s posebnimi potrebami, saj s tem lahko vplivamo na boljše počutje učenca v času šolanja in njegov pogled na lastne zmožnosti.

Zaključek

V osnovnošolskem izobraževanju imamo različne možnosti in načine, kako posameznemu učencu omogočiti doseganje boljših rezultatov in uspehov. Učna pomoč učencem s posebnimi potrebami in prepoznavanje nadarjenih učencev omogočata učiteljem, da delujejo v dodatno korist učenca. Kadar določeni učenec ni uvrščen v eno ali drugo možnost, učitelj pa prepozna velike sposobnosti na strokovnem področju, je dodatno sodelovanje z učencem prepuščeno iznajdljivosti učitelja in interesu učenca. Sodelovanje pri urah interesne dejavnosti, sodelovanje na tekmovanjih, kot je likovna kolonija, in spodbujanje učenca pri urah izbirnega predmeta je le nekaj možnosti. Spremljanje učenca med procesom likovnega ustvarjanja, spodbujanje k dodatnemu ustvarjanju in doseganje dodatnih uspehov učenca na likovnem področju nudi učencu potrditev njegovih sposobnosti na močnih področjih, kar mu je lahko v spodbudo kljub težavam na drugih področjih. Učitelj s pozitivno izkušnjo dobi potrditev, da je vredno spodbujati tudi učence, ki izkazujejo sposobnosti, vendar nimajo dodeljene dodatne obravnave kot nadarjeni učenci ali učenci s posebnimi potrebami, saj s tem lahko vpliva na boljše počutje učenca v času šolanja in njegov pogled na lastne zmožnosti.

Literatura

Individualizirani program: priročnik za kakovostno pripravo in evalvacijo individualiziranega programa za otroke s posebnimi potrebami. Zbrala in uredila Košnik, P. et al. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2024

Bezić, T. (2006). Operacionalizacija Koncepta: Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli. V: Odkrivanje nadarjenih učencev in vzgojno-izobraževalno delo z njimi. Zbrala in uredila Bezić, T. et al. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2006, str. 20–43.

Žagar, D. (2006). Koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli: zakaj tako. V: Odkrivanje nadarjenih učencev in vzgojno-izobraževalno delo z njimi. Zbrala in uredila Bezić, T. et al. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2006, str. 10–19.

MODEL REKREATIVNEGA OZ. NE-TEKMOVALNEGA NOGOMETNEGA UDEJSTVOVANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Povzetek: Rekreativni nogomet je za otroke odlična priložnost za razvoj fizičnih, socialnih in psiholoških veščin v sproščenem okolju. Programi, kot so odprte šole nogometa, so namenjeni otrokom, ki želijo uživati v igri brez pritiska tekmovanj. Takšni programi omogočajo otrokom, da se osredotočijo na osnovne nogometne tehnike, kot so tek, podaja, dribling in sprejem žoge, hkrati pa razvijajo motorične sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje in vzdržljivost. Poudarek je na zabavi in veselju do igre, kar omogoča otrokom, da razvijejo pozitivno doživetje telesne aktivnosti. Otroke ne obremenjujejo tekmovalni pritiski, kar povečuje njihovo samozavest in samospoštovanje. Šole nogometa ponujajo vadbo, ki je prilagojena različnim starostnim skupinam in potrebam otrok, kar omogoča, da se učijo sodelovanja, spoštovanja pravil in timskega dela. Vadbeni programi so zasnovani tako, da zagotavljajo enakomerna napredovanja, ne glede na to, ali otrok trenira enkrat tedensko ali pogostejše. Takšne dejavnosti tudi zmanjšujejo čas pred zasloni, saj otroci preživijo več časa na prostem, kar pozitivno vpliva na njihovo splošno zdravje in dobro počutje. Odprte šole omogočajo otrokom, da razvijajo zdrave navade, ki jim bodo koristile tudi v odrasli dobi.

Ključne besede: nogomet, rekreativni nogomet, odprta šola nogometa, brez tekmovanj

MODEL OF RECREATIONAL OR NON-COMPETITIVE FOOTBALL PARTICIPATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: Recreational football is an excellent opportunity for children to develop physical, social, and psychological skills in a relaxed environment. Programs like open football schools are designed for children who want to enjoy the game without the pressure of competition. These programs allow children to focus on basic football techniques such as running, passing, dribbling, and receiving the ball, while also developing motor skills like coordination, balance, and endurance. The emphasis is on fun and enjoyment of the game, enabling children to develop a positive attitude towards physical activity. Children are not burdened by competitive pressures, which increases their self-confidence and self-esteem. Football schools offer training that is tailored to different age groups and children's needs, allowing them to learn cooperation, respect for rules, and teamwork. Training programs are designed to ensure steady progress, whether a child trains once a week or more often. These activities also reduce screen time, as children spend more time outdoors, which has a positive impact on their overall health and well-being. Open soccer schools help children develop healthy habits that will benefit them throughout adulthood.

Key words: football, recreational football, open football school, no competitions

1 Uvod

Gibanje je za otroke izredno pomembno. Zupan (2016) je ugotovil, da začne otrok svoj svet radovedno odkrivati s plazenjem, lazenjem, vstajanjem, padanjem že pred prvim letom. Otroci se radi srečujejo in premagujejo izzive, ki so primerni za njihove sposobnosti. Ne pretežke, da izgubijo voljo še pred pričetkom in ne prelahke, da jim ne nudijo nobenega zadovoljstva po opravljeni nalogi. Rekreativni šport otrokom prinaša številne koristi, saj spodbuja telesni, duševni in socialni razvoj. Redna telesna dejavnost krepi mišice, izboljšuje koordinacijo in vzdržljivost ter zmanjšuje tveganje za debelost in bolezni. Otroci se skozi šport učijo sodelovanja, reševanja konfliktov, spoštovanja pravil in izražanja čustev. Šport spodbuja vztrajnost, disciplino in samozavest, hkrati pa zmanjšuje stres in tesnobo. Različne športne aktivnosti razvijajo osnovne motorične veščine, ki so pomembne tako v športu kot v vsakdanjem življenju. Z zgodnjim vključevanjem v šport pridobijo pomembne gibalne izkušnje, ključne za celostni razvoj. Otroci, ki se že zgodaj naučijo uživati v gibanju, pogostejše ohranijo zdrav življenjski slog tudi v odraslosti. Rekreativni šport oblikuje koristne navade in krepi življenjske veščine, kot so timsko delo, odgovornost in vztrajnost.

2 Zakaj je nogomet primerna športna aktivnost?

Nogomet je ena izmed najbolj priljubljenih športnih aktivnosti na svetu, saj nudi številne koristi za fizično, psihološko in socialno dobrobit posameznikov vseh starosti. Zaradi svoje dostopnosti, preprostosti in številnih prednosti je nogomet primerna športna aktivnost, še posebej za otroke in mladostnike. Elzner (2004) je ugotovil, da zgodovina nogometne igre

sega v tretje tisočletje pred Kristusom. Podobne igralne oblike so se izvajale v antični Grčiji, pri Rimljanih, na Japonskem. Prav tako tudi v Južni Ameriki, pri Majih in Aztekih. Elzner (2004) ugotavlja, da ima nogomet med športnimi igrami pomembno vlogo. Zanimanje otrok in odraslih je zanj mnogokrat brezmejno. Ob velikih prireditvah se za nogomet zanimajo milijoni ljudi po vsem svetu. Elzner (2004) tudi ugotavlja, da pri nogometni igri prihaja do različnih gibanj, do sodelovanja večih igralcev, kar ustvarja zapletene in nepredvidljive situacije, katerih reševanje zahteva poleg motoričnih sposobnosti tudi visoke funkcionalne sposobnosti organizma. Nogomet je šport, ki ponuja številne koristi na različnih področjih življenja. Zahteva veliko telesne aktivnosti in vključuje različne telesne sposobnosti, kot so tek, skakanje, sprejemanje žoge ter gibanje v različnih smereh. Zupan (2016) je ugotovil, da je nogomet izrazito situacijska igra z veliko kontakta. Med igro igralci razvijajo mišično moč, izboljšujejo koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Poleg telesnih koristi pa ima nogomet tudi pomemben vpliv na psihološko dobrobit. Telesna dejavnost spodbuja sproščanje endorfinov, ki izboljšujejo razpoloženje, zmanjšujejo stres in pripomorejo k boljšemu počutju. Nogomet ima tudi pomembno socialno vlogo, saj povezuje ljudi in spodbuja druženje z vrstniki tako na igrišču kot izven njega. Gre za priljubljen in dostopen šport, ki krepi občutek pripadnosti, sodelovanja in medsebojnega spoštovanja. Poleg vsega tega nogomet spodbuja tudi zdrav življenjski slog, saj redna telesna aktivnost pomaga pri ohranjanju primerne telesne teže, preprečevanju različnih bolezni in splošnem izboljšanju zdravja posameznika. Nogomet ima poseben čar, ki s svojo preprostostjo omogoča izražanje igralčevih sposobnosti, znanj, želja, lastne iniciative V Sloveniji je trenutno preko 74.000 registriranih nogometašev in nogometašic.

3 Model ne-tekmovalnega športa

Kot delavec v nogometnem klubu v zadnjem času vse bolj opažam izrazito razliko med dvema skupinama otrok in njihovih staršev. Na eni strani so otroci, ki si želijo nogomet trenirati resno, s ciljem napredovanja in udeleževanja tekmovanj, na drugi strani pa so otroci, ki se želijo z nogometom ukvarjati predvsem rekreativno, torej zaradi veselja do igre, gibanja in druženja s sovrstniki. Obe skupini imata svoje posebnosti, potrebe in pričakovanja, pri čemer se vse pogosteje pokaže, da trenutna organizacija dela v klubih težko zadosti željam vseh. Način življenja sodobnih družin močno vpliva na odnos do športa. Veliko staršev si iskreno želi, da bi bili njihovi otroci čim bolj aktivni, da bi popoldneve preživljali zunaj, stran od ekranov in elektronskih naprav ter da bi se gibali v varnem, nadzorovanem okolju. To pogosto vidijo kot eno redkih možnosti, kako svojim otrokom zagotoviti zdrav in uravnotežen način življenja. Obenem pa se soočajo z vse daljšimi delavniki, vse zahtevnejšimi službenimi obveznostmi in kroničnim pomanjkanjem prostega časa. Marsikatera družina ima težave že z usklajevanjem vsakodnevnih obveznosti, kaj šele z rednim obiskovanjem treningov in tekem. Poseben izziv predstavljajo vikendi, ki jih družine pogosto dojemajo kot priložnost za skupen čas, sprostitev in oddih od napornega tedna. Zaradi tega si številni starši želijo, da bi bili njihovi otroci ob koncih tedna prosti, brez obveznosti, kot so tekmovanja ali dolge poti na turnirje. Za mnoge ni sprejemljivo, da bi vikende preživljali v avtomobilih, vozeč se iz enega kraja v drugega, medtem ko si morda želijo preprost sprehod, skupno kosilo ali obisk starih staršev. Otroci, ki obiskujejo nogometne treninge zgolj zaradi ljubezni do igre, niso nič manj navdušeni nad tem športom kot njihovi bolj tekmovalno usmerjeni vrstniki. Veliko jih z veseljem spremlja nogometne tekme, navija za svoje najljubše klube, zbira sličice znanih igralcev, nosi drese reprezentanc in pozna skoraj vse svetovne nogometne zvezdnike. Njihova motivacija ni osvajanje pokalov, temveč pristno veselje do igre in povezanost s prijatelji. Zato je pomembno, da se kot športni delavci zavedamo teh razlik in skušamo oblikovati vadbene programe, ki bodo ustrezno naslovili potrebe obeh skupin. Klubi bi morali omogočati tako tekmovalno usmerjenim otrokom kot tudi rekreativcem ustrezno okolje za rast, razvoj in zadovoljstvo. Le tako bomo lahko ohranili široko bazo otrok, ki bodo s športom odrasčali na pozitiven in zdrav način, ne glede na to, ali bodo nekoč postali profesionalni nogometaši ali pa le zvesti navijači s trajno ljubeznijo do igre.

4 Rekreativni nogomet za otroke

Otroci imajo danes številna interesna področja in aktivnosti, zato je pomembno, da jim ob organiziranih dejavnostih ostane tudi dovolj časa za prosto igro, učenje in opravljanje šolskih obveznosti. Zaradi tega nekateri otroci zmorejo obiskovati nogometne treninge le enkrat tedensko. Vendar pa večina nogometnih klubov ponuja vadbo tri- do štirikrat tedensko, kar se seveda odraža tudi v višji mesečni vadbini. Tako je za marsikatero staršo odločitev, da bi njihov otrok obiskoval trening le enkrat tedensko, finančno precejšen zalogaj.

Poleg tega se otroci, ki obiskujejo vadbo redkeje, pogosto soočajo z občutkom zaostajanja za vrstniki. Njihovi soigralci, ki trenirajo pogostejše, napredujejo hitreje, kar se pozna pri izvajanju tehničnih nalog in pri igri sami. To lahko vpliva na otrokovo samozavest in motivacijo za nadaljnje ukvarjanje s športom. Zato se vse več klubov, ki razumejo sodobne izzive družin, odloča za uvedbo posebnih rekreativnih skupin z vadbo enkrat tedensko. V teh skupinah je poudarek na osnovnih nogometnih znanjih, gibalnem razvoju in predvsem na veselju do igre. Vadba je cenovno prilagojena glede na pogostost udeležbe, kar omogoča širši dostop do športa tudi tistim, ki si ne morejo privoščiti intenzivnejšega programa. Pri tem pa je izjemno pomembno, kdo vodi vadbo. Poleg strokovnega znanja mora biti trener predvsem dober pedagog – nekdo, ki zna prisluhniti otrokom, jih spodbuditi, razumeti njihove potrebe ter z veliko mero potrpežljivosti in empatije predajati nogometno znanje. Zupan (2018) ugotavlja, da mora dober trener vedeti, kaj bomo učili, zakaj in kdaj bomo učili ter kako bomo učili.

Sama vadbena enota, ki traja med 60 in 90 minut, je sestavljena iz več delov. Uvodni del je namenjen ogrevanju, pri čemer je poudarek na razvijanju splošne gibalne vsestranosti, kot so koordinacija, ravnotežje, hitrost in gibljivost. Ta del običajno traja od 15 do 20 minut. Kot ugotavlja Zupan (2018), je potrebno delovati na gibalni vsestranosti, da ne pride do prezgodnje specializacije. Sledi glavni del vadbe, kjer je pozornost usmerjena na učenje osnovnih nogometnih tehnik (vodenje žoge, podajanje, strel, sprejemi) ali na razvoj preprostih tehnično-taktičnih znanj. Ta del traja med 15 in 30 minut, odvisno od starostne skupine in ciljev ure. Zadnji in najljubši del vadbene enote je igra – sproščena, zabavna in čim bolj izenačena. Otroci se tukaj lahko izražajo, sodelujejo in se učijo preko igre same. Igra traja približno 30 minut. Zaključni del vadbe je namenjen ohlajanju, sprostitvi in zabavi. Pogosto so v tem delu na vrsti prosti streli, penali ali druge igre natančnosti, ki dodatno motivirajo otroke. Otroci so glede na starost združeni v različne skupine: skupaj vadijo učenci 1. in 2. razreda, 3. in 4. razreda, 5. in 6. razreda ter 7., 8. in 9. razreda. Takšno razporejanje omogoča bolj prilagojeno delo glede na razvojne značilnosti otrok, hkrati pa spodbuja medsebojno sodelovanje in podporo.

5 Odprta šola nogometa

Program je namenjen otrokom, ki si želijo igrati nogomet v sproščenem in podpornem okolju, skupaj s sebi primerljivimi soigralci in nasprotniki. Vključujejo se lahko otroci, ki so morda v biološkem in/ali fizičnem oziroma motoričnem zaostanku za svojimi vrstniki, pa tudi tisti, ki se z nogometom srečujejo prvič in še nimajo razvitega ustreznega tehničnega ali taktičnega znanja za tekmovalno igranje. Še posebej dobrodošel je za tiste, ki si ne želijo tekmovanja in si nogomet želijo izkusiti kot prijetno, neobvezno in predvsem igrivo izkušnjo. Ne-tekmovalni pristop omogoča številne koristi za celostni razvoj otroka. Otroci se brez pritiska rezultatov lahko osredotočijo na razvoj osnovnih motoričnih veščin, kot so tek, podaja, dribling, sprejem žoge in koordinacija gibanja. Kot ugotavlja Zupan (2018), so za mladega nogometaša pomembna tudi drugačna gibanja in drugi športi (gibalna vsestranost). S tem se postopoma izboljšuje njihova telesna pripravljenost – krepijo se moč, ravnotežje, agilnost in vzdržljivost – vse to na zdrav in naraven način, brez stresa, ki ga pogosto prinašajo tekmovanja. Otroci, vključeni v ne-tekmovalni nogomet, razvijajo boljše samospoštovanje in samozavest, saj se poudarja njihov lasten napredek, ne pa primerjava z drugimi. V ospredju je užitek v igri, kar pogosto vodi do pristne ljubezni do športa – in s tem tudi do večje verjetnosti, da bodo športne aktivnosti ohranili kot del svojega življenja tudi v odrasli dobi.

Tovrstna vadba pomembno prispeva tudi k razvoju socialnih veščin. Otroci se učijo sodelovanja, komunikacije, spoštovanja pravil in timskega dela. Ob tem razvijajo čustveno stabilnost, saj se brez pritiska naučijo soočati s frustracijami, veseljem, zmagami in porazi v varnem okolju. Ne-tekmovalni nogomet prav tako spodbuja samostojnost in kreativnost – otroci imajo več svobode pri reševanju situacij na igrišču, kar jih spodbuja k samoiniciativnemu razmišljanju in prevzemanju odgovornosti. Starši pogosto prepoznajo, da njihov otrok sodi v takšen program – odprto šolo nogometa. Poleg primernosti vsebine pa številne družine zelo cenijo tudi to, da vadba ne posega v vikende. To pomeni več skupnega družinskega časa in manj prilagajanja družinskih urnikov zaradi tekem in turnirjev. V okolju, kjer ni poudarka na rezultatih in tekmovalnosti, temveč na razvoju posameznika, se otroci počutijo varno in sprejeto. Ker otroci še niso dovolj usposobljeni za redno igranje tekem, so te redke in skrbno načrtovane. Poudarek je na pozitivni izkušnji, zato je ključnega pomena, da so nasprotne ekipe primerljive po starosti, taktičnem in tehničnem znanju. Tekme potekajo predvidoma enkrat mesečno, običajno med tednom namesto rednega treninga, kar dodatno razbremeni družinski urnik. Nazadnje velja poudariti tudi pomemben vidik današnjega časa – zmanjšanje uporabe elektronskih naprav. Redno gibanje na prostem, v varnem in spodbudnem okolju, otrokom pomaga razvijati zdrave navade, zmanjšuje čas pred zasloni ter prispeva k splošnemu zdravju in dobremu počutju.

Zaključek

Rekreativni šport, kot je nogomet, je izjemno koristen za otroke, saj prispeva k njihovemu fizičnemu, socialnemu in psihološkemu razvoju. Omogoča jim, da se naučijo sodelovanja, razvijajo motorične sposobnosti, izboljšajo koordinacijo in ravnotežje ter krepijo telesno vzdržljivost. Poleg tega igra pomembno vlogo pri zmanjševanju stresa, krepitvi samozavesti in spodbujanju pozitivnih življenjskih navad, ki jim bodo koristile tudi v odrasli dobi. Pomembno je, da se otrokom ponudi športno okolje, kjer se lahko razvijajo brez pritiska tekmovanj, hkrati pa imajo priložnost za igro in zabavo. Programi, kot so odprte šole nogometa, omogočajo otrokom, da uživajo v športu na sproščen način, hkrati pa razvijajo potrebne socialne in motorične veščine. To prispeva k njihovemu zdravemu razvoju in pomaga oblikovati pozitiven odnos do telesne aktivnosti, ki ga bodo ohranili skozi celo življenje.

Literatura

- Elsner, B. (2004). Nogomet Teorija igre. Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2006). Šport in družba – sociološki vidiki. Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Zupan, B. in sodelavci Jaklič, M. (2016). Od igre do igre: razvojna pot nogometaša od 55. do 19. leta. Nogometna zveza Slovenije
- Zupan, B. in sodelavci (2018). Spoznavam igro :nogometaš od 5. do 10. leta starosti. Nogometna zveza Slovenije

Z NAMI NA TEKAŠKE SMUČI

Povzetek: Tek na smučeh je ena izmed najbolj zdravih športnih aktivnosti, ki pripomore k izboljšanju gibalnih sposobnosti in krepitvi kardiovaskularnega sistema. S tem športom se udeleženci umaknejo vsakodnevnomu stresu in sedečim dejavnostim ter uživajo v naravi. V programih ČŠOD se učenci srečajo s tekom na smučeh v spoznavni ali tečajni obliki, kjer se učijo osnovnih tehnik in uporabljajo opremo, kot so smuči, palice in čevlji, ki so jim na voljo brezplačno. V filmu *Z nami na tekaške smuči* so predstavljeni izzivi začetnikov, kot so izbira opreme, pripenjanje smuči in padci. Najbolj učinkovito in zabavno učenje je učenje skozi igro. Otroci se skozi igro učijo osnovnih tehnik, kot so ravnotežje, drsenje in ustavljanje, kar prispeva k njihovem fizičnemu in socialnemu razvoju. Film *Z nami na tekaške smuči* je primeren tako za začetnike kot tudi za tiste, ki že znajo teči in iščejo nove ideje, ter za učitelje teka na smučeh.

Ključne besede: Center šolskih in obšolskih dejavnosti – ČŠOD, tek na smučeh, film *Z nami na tekaške smuči*, oprema za tek na smučeh, učenje skozi igro

TOGETHER ON CROSS- COUNTRY SKIS

Abstract: Cross-country skiing is one of the healthiest sports activities, contributing to the improvement of motor skills and strengthening the cardiovascular system. This sport allows participants to escape daily stress and sedentary activities while enjoying nature. In ČŠOD programs, students are introduced to cross-country skiing in either an introductory or course format, where they learn basic techniques and use equipment such as skis, poles, and boots, which are provided free of charge. The movie *Together on cross-country skis* presents the challenges faced by beginners, such as selecting equipment, fastening skis, and falls. Through play, children learn basic techniques such as balance, gliding, and stopping, which contribute to their physical and social development. The movie *Together on cross-country skis* is suitable for beginners, those who already know how to ski and are looking for new ideas, as well as for cross-country skiing instructors.

Keywords: Centres for School and Outdoor Education – ČŠOD, cross-country skiing, movie *Together on cross-country skis*, cross-country skiing equipment, learning through play

1 Center šolskih in obšolskih dejavnosti – ČŠOD

Centri šolskih in obšolskih dejavnosti smo Javni zavod s 25 domovi po celi Sloveniji in upravo v Ljubljani. Letno je v naše programe vključenih 75.000 otrok iz različnih slovenskih šol. Šole z našo pomočjo izvedejo veliko učnih ciljev iz različnih predmetnih področij. Naši programi podpirajo, dopolnjujemo in nadgrajujemo obvezni program šole. Imamo pomembno vlogo tudi pri vzgoji in podajanju informacij, ki niso strogo vezane na učne načrte. Učenci se v šoli v naravi učijo odgovornega odnosa do naravnega okolja, medsebojnega spoštovanja in sodelovanja v skupini. Ob tem razvijajo strpen medsebojni odnos in si pomagajo. Govorimo lahko o šoli za življenje. Sodoben način življenja nas je pripeljal do tega, da so pomembne stvari, kot so gibanje, zdrav način življenja in medsebojno sodelovanje, postale sekundarnega pomena. Čas, ki ga učenci preživijo v šoli v naravi, je danes namenjen izpopolnjevanju na športnem, naravoslovnem in družboslovnem področju, ob tem pa se velik poudarek daje tudi osebnostnemu in socialnemu razvoju (Kajtna, Burnik, Brod, Pori in Jereb, 2013). Učenci v šoli v naravi pridobijo ogromno znanj, ki so jim lahko v pomoč pri premagovanju ovir, na katere naletijo v vsakodnevnom življenju. Zaposleni v ČŠOD-jih se trudimo športne, naravoslovne in družboslovne vsebine prenesti učencem na svež, zanimiv, inovativen način. V programih upoštevamo in uporabljamo nova spoznanja in izkušnje ter tako dvigamo kakovost izobraževanja v šoli v naravi. Zaradi tega želimo, da bi se v naše programe v prihodnje vključevalo še večje število osnovnih in srednjih šol, ki bi pri nas lahko izvedle tiste dejavnosti in uresničile tiste izobraževalne cilje, ki jih znotraj razreda, oziroma šole ne morejo (ČŠOD, 2025).

2 Tek na smučeh

Tek na smučeh je ena najbolj zdravih in priljubljenih športnih aktivnosti, ki združuje moč, vzdržljivost in tehniko. Tek na smučeh krepi mišice celotnega telesa in je primeren za vse starosti. Živimo v času sedečih poklicev, pretirane uporabe telefonov in hitrega stresnega življenja. S tekom na smučeh se umaknemo v naravo, sprostimo in poskrbimo tako za

fizično kot tudi za psihično zdravje. Pripomore k razvijanju gibalnih sposobnosti ter krepitvi kardiovaskularnega sistema. Tek na smučeh je finančno dostopen šport. V Centru šolskih in obšolskih dejavnosti se učenci s tekom na smučeh srečujejo v tečajni obliki in spoznavno. Tek na smučeh ponuja kar 14 domov. Vsi učenci si lahko brezplačno izposodijo celotno opremo – smuči, palice in tekaške čevlje. Večina se s tekom na smučeh pri nas sreča prvič in so že v enem popoldnevu na tekaških smučeh nad tekom navdušeni.

3 Film: z nami na tekaške smuči

Film Z nami na tekaške smuči je Center šolskih in obšolskih dejavnosti posnel v sodelovanju s Smučarsko zvezo Slovenije – ZUTS ter Nordijskim centrom Planica. S filmom smo želeli predstaviti težave, s katerimi se začetniki srečujejo, a na njih tisti, ki znamo teči, včasih ne pomislimo. Od izbire opreme, obuvanja, pripenjanja smuči, vstajanja po padcu, ustavljanja, do iger, s pomočjo katerih se otroci na zabaven način spontano naučijo drseti na smučeh, prenašati težo in se ustavljati. Pravilno naučeni prvi koraki nam omogočajo lažje učenje zahtevnejših elementov obeh tehnik teka na smučeh.

3.1 Oprema za tek na smučeh

Oblačila: Za tek na smučeh izberemo lahka, prožna/elastična oblačila, ki po možnosti dobro odvajajo vlago in ne prepuščajo vetra. Zaradi intenzivnosti vadbe se za tek na smučeh oblečemo v več plasti. Nogavice morajo segati prek višine čevlja. Rokavice naj ne bodo predebele, da omogočajo dober oprijem ročaja. Poleg tega potrebujemo še kapo ali trak in sončna očala, ki nas ščitijo pred soncem in vetrom.

Čevlji: Za klasično tehniko teka na smučeh priporočamo kombinirane čevlje z mehkejšim podplatom s paščkom okoli goleni. Čevlji morajo ustrezati vezem.

Čevelj za drsalno tehniko mora imeti čvrst oprijem okoli skočnega sklepa in tog podplat zaradi lažje postavitve smuči na robnik in lažjega odriva.

Pri obuvanju čevljev smo pozorni na to, da nogavica ni nagubana in da je čevelj dobro zavezan.

Izbira smuči in palic: Za klasično tehniko za rekreativno rabo lahko uporabimo narebrane smuči, smuči s kožo (»sintetičnimi vlakni«) ali smuči z drugimi tehnologijami, ki preprečujejo drsenje smučke v smeri nazaj. Dolžina smuči je približno 20 cm nad telesno višino. Palice segajo do višine ramen. Lahko izberemo palice z enojno zanko ali s tro - točkovnim paščkom, ki omogoča lažjo uporabo palice. Smuči za drsalno tehniko se že na pogled razlikujejo od smuči za klasično tehniko teka na smučeh. Smuči za drsalno tehniko teka na smučeh imajo gladko drsno ploskev po celotni dolžini in manjšo krivino. Smuči naj bodo do 10 cm višje od naše telesne višine. Višina palic je med brado in nosom. Priporočamo, da za otroke do 12. leta zaradi njihovega telesnega razvoja izberemo klasično tehniko teka, saj je najbolj podobna naravnemu gibanju. Zato v ČSOD vse otroke najprej postavimo na tekaške smuči za klasično tehniko.

Nošenje smuči:

Tekaške smuči lahko nosimo na različne načine glede na starost otrok:

- Mlajši otroci z manjšimi dlanmi jih nosijo pod roko ob boku ali na rami, tako da so krivine vedno spredaj. Ob tem jih opozorimo na varnost.
- Večji otroci ali odrasli lahko nosijo palice v eni roki in obe smuči v drugi, lahko pa v vsaki eno smučko in eno palico hkrati.

Pripenjanje smuči:

Pred zapenjanjem mora biti podplat čevlja očiščen, še posebej mesto kjer se čevelj vpne v vez. Smuči pripenjamo različno glede na vrsto vezi. Izberemo primeren raven teren. Stabilno stojimo na eni nogi in z drugo nogo čevelj peljemo po tirnici v smeri naprej, dokler se ne zaustavi ob gumi. Dvignemo peto, prenesemo težo na prste in vez zapnemo. Preverimo, ali je vez dobro zapeta. Za popolne začetnike je priporočljivo, da prvo zapenjanje smuči izvedemo na nedrsni površini.

3.2 Ogrevanje in prilagajanje na tekaške smuči

Pri vsakem športu je najbolj pomembno, da se dobro in pravilno ogrejemo, saj le tako lahko preprečimo ali pa vsaj omilimo poškodbe, ki bi lahko nastale. Pred vsako vadbo otroke dobro ogrejemo brez tekaških smuči. Na tla postavimo palice, okoli katerih hodimo po prstih ali petah, naredimo kakšen poskok in razgibamo sklepe. Otrokom pomagamo, da si pripnejo tekaške smuči, ter se potem ogrejemo tudi s smučmi. Pri mlajših otrocih v ČŠOD-ju zaradi varnosti vaje izvajamo brez pomoči palic. Veliko časa namenimo prilagajanju na smuči, saj le tako otroci dobijo občutek za smuči in vadijo ravnotežje. Izvajamo vaje na mestu. Na mestu prenašajo težo naprej in nazaj, prestopajo se na mestu tako, da prenašajo težo z leve na desno smučko. Naredijo nekaj manjših poskokov na mestu (narazen skupaj, I – A, rašpla..). Pomikajo se bočno. Vaje na mestu nato nadgradimo s premikanjem. Z vajami v gibanju začetnika pripravimo, da bo lahko med drsenjem ohranjal ravnotežje. Otroke naučimo tudi kako najlažje vstanemo po padcu. Prevalimo se na hrbet, poravnamo smuči in se obrnemo na bok. Smuči pritegnemo k sebi tako, da so boki nad čevlji. Z zgornjim delom telesa se pomikamo proti krivinam smuči, pete so dvignjene. Pokrčimo eno koleno, se nanj opremo in vstanemo. Manj okretni lažje vstanejo, če ob ležanju na boku in iztegnjenimi nogami nato s prsti nog poskušamo povleči proti sebi, da jih lažje dosežemo z roko. Obe krivini smuči povlečemo do prsnega koša, se uležemo na smuči, dvignemo se v čep in vstanemo.

3.2.1 Učenje skozi igro

Tako otroci kot tudi odrasli se lažje učimo na zabaven in sproščen način – skozi igro. Z igrami izboljšujemo ravnotežni položaj pri gibanju, drsenje in gibalne sposobnosti. Igra zmanjšuje strah pred padci, povečuje motivacijo in omogoča hitrejšo napredovanje.

a) *Skupinske igre:*

1. Ribič lovi ribice: Ribice stojijo v vrsti, nasproti jim stoji ribič. Na znak stečejo drug proti drugemu. Kogar se ribič dotakne, ostane v njegovi mreži. Mrežo tvorijo tako, da se držijo z rokami. To ponavljamo, dokler niso ulete vse ribice.
2. Bratec reši me: Določimo lovca, ostali otroci bežijo. Kdor je ujet, naredi razkorak in odroči roke. Ostali bežeči ga lahko rešijo tako, da se mu splazijo med nogami od spredaj. Igra traja toliko časa, dokler lovca ne ulovita vseh otrok.
3. Pobiranje predmetov (z nalogami): Otroci stojijo v vrsti. Stožce postavimo na različne točke v polju. Na znak otroci opravijo določeno nalogo in stečejo po stožec. Otrok, ki ostane brez stožca ob ponovitvi naloge olajšamo nalogo.
4. Vojna stožcev: Dve enako številčni ekipi postavimo v polji, prepolovljeni s vrvjo. Vsaka ekipa ima določeno število stožcev, ki jih na učiteljev znak meče v polje nasprotnika. Na znak učitelja se igra tudi konča. Preštejemo stožce v poljih. Zmaga ekipa, ki ima v svojem polju manj stožcev.
5. Lovljenje kljukic: Omejimo polje. Otroci si na hlačnico med kolenom in bokom pripnejo kljukico za perilo. Na znak učitelja otroci drug drugemu kradejo kljukice in si jih pripenjajo na hlačnice. Kradejo lahko samo po eno kljukico naenkrat. Igra se konča na znak učitelja. Zmaga otrok, ki ima na svoji hlačnici največ kljukic.

b). *Štafetne igre:*

1. Pobiranje palic levo in desno na par metrov: Vsaka ekipa ima na voljo svojo smučino. Poleg smučine na nekaj metrov ob smučino položimo eno palico izmenično na levo in desno stran smučine. Ob zadnjo palico položimo stožec. Otrok starta s palico v roki, ki jo menja ob vsaki položeni palici. Obrne smer pri stožcu in ob povratku opravi enako nalogo. Zadnja palica je hkrati štafetna palica, ki jo predajo naslednjemu otroku.
2. Tri v vrsto z ovirami: Imamo dve ekipi, vsaka ima tri stožce ene barve. Ekipi stojita za črto. Po en otrok iz vsake ekipe na znak učitelja steče proti mreži ter na poti premaguje različne ovire. Stožec odloži v polje mreže in se po najkrajši poti vrne nazaj. Ob dotiku starta naslednji otrok. Prvi, drugi in tretji otrok stožce polagajo v polje, vsak naslednji pa lahko po en stožec premakne, dokler ena od ekip ne postavi treh stožcev v vrsto.
3. Z velikimi žogami: Izvajamo različne štafetne igre v parih ali posamično z veliko žogo.

4. Nezaključena osmica: Na tla postavimo poligon v obliki osmice, ki se na sredini ne križa, ampak približa. Ekipi postavimo na dva različna konca osmice. Na znak učitelja prva otroka iz vsake ekipe startata in na startnem mestu predata štafetno žogico. Zmaga ekipa, katere zadnji tekmovalec zadnji preide startno črto ali eden od otrok dohiti otroka nasprotne ekipe.

Zaključek

Tek na smučeh je odličen način za promocijo zdravega načina življenja tako za otroke kot tudi odrasle. Poleg tega pa je veliko bolj dostopen zimski šport, kot je na primer alpsko smučanje, zato je zadnje čase tudi tako v porastu. S tem športom vadeči razvijajo svoje gibalne sposobnosti, okrepijo kardiovaskularni sistem in uživajo v naravi. Center šolskih in občinskih dejavnosti s svojimi programi omogoča dostopnost te aktivnosti vsem otrokom, ne glede na njihov predhodni nivo znanja. Film Z nami na tekaške smuči je čudovit pripomoček, ki otrokom in odraslim začetnikom pomaga razumeti osnove teka na smučeh na zabaven in dostopen način, poleg tega pa je lahko pripomoček učiteljem teka na smučeh. S pomočjo filma otroci spoznajo, kako pravilno izbrati opremo, se naučiti osnovne tehnike, predvsem drsenja in ustavljanja. Poleg tega, da tek na smučeh spodbuja telesno zdravje, je tudi priložnost za učenje odgovornega odnosa do narave, sodelovanja v skupini in razvijanja socialnih veščin. Zelo velik poudarek je na učenju skozi igro, saj omogoča otrokom, da lahko na zabaven način osvojijo pomembne veščine in uživajo v procesu učenja.

Literatura

- Kajtna T., Burnik S., Brod T., Pori M., in Jereb B. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Ljubljana. Fakulteta za šport.
- USTANOVITEV ČŠOD. [Online]. ČŠOD. [citirano 10. 03. 2025]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.csod.si/>
- Jošt B., Pustovrh J. (1995). Nordijsko smučanje. Ljubljana. Fakulteta za šport.
- Petkovšek T. (2014). Tek na smučeh v zgodnjem otroštvu. Ljubljana. Smučarska zveza Slovenije, Združenje učiteljev in trenerjev Slovenije.

JOGA KOT SPROSTITEV

Povzetek: V današnjem svetu, kjer se na vseh področjih srečujemo z različnim tempom in stresom, je še kako pomembno, da se znamo sprostiti in s tem poskrbeti za našo psihofizično aktivnost oziroma dobro počutje. Tudi otroci so ranljiva skupina v današnjem času, saj se v šolskem prostoru srečujejo z več različnimi dejavnostmi, ki lahko ustvarjajo tempo oziroma stres. Pomembno je, da mi kot učitelji to zaznamo in vključimo v proces različne oblike sprostitve. Joga je ena izmed dejavnosti, ki zelo dobro poskrbi za psihofizično počutje posameznika in nanj pozitivno vpliva. V šolskem prostoru je zelo dobrodošla, saj jo lahko kot učitelji vključimo v sam proces učenja ali pa jo izvajamo kot interesno dejavnost. S tem seveda otrokom omogočimo njihov pozitiven psihofizični razvoj.

Ključne besede: joga, sprostitve, joga v šoli, interesna dejavnost

YOGA AS RELAXATION

Abstract: In today's world, where we encounter various paces and stress across different areas, it is crucial to know how to relax and take care of our psychophysical well-being. Children, as a vulnerable group in modern times, also face multiple activities in the school environment that can create pace and stress. It is important for us as educators to recognize this and incorporate different forms of relaxation into the process. Yoga is one of those methods that effectively supports an individual's psychophysical well-being and has a positive impact on them. In the school environment, yoga is highly beneficial, as teachers can incorporate it into the learning process or offer it as an extracurricular activity. In doing so, we enable children's positive psychophysical development.

Keywords: yoga, relaxation, yoga in schools, extracurricular activity

Uvod

Joga je že dolgo časa prisotna med nami. V današnjem času se jo velikokrat poslužujemo pri delu z otroki različne starosti. Z jogo že lahko pričnemo, ko imamo v rokah dojenčka in jo z leti samo nadgrajujemo. Z uporabo joge v šolskih prostorih lahko učitelji z raznolikimi in sodobnimi pristopi vzpodbudimo pri učencih mirnost, sproščenost in boljše psihofizično počutje. Z njo povežemo njihovo telo, um in dušo. Otroci danes veliko časa preživijo v sedečem položaju. V jogo se lahko vključujejo vsi otroci, tisti, ki se težko umirijo, in tisti, ki so plašni, negotovi in se nato opogumijo in zacvetijo s sodelovanjem pri aktivnosti.

Opredelitev joge

Joga je prastara indijska znanost in umetnost, ki nas uči, kako živeti življenje polno ter kako postati boljši človek. Joga je povezana s tremi besedami v obliki trikotnika, in sicer povezuje telo, um in dušo. Telo ob jogi zacveti, um je na višji ravni in notranji mir postane nekaj vsakdanjega. Preprosto povedano, je joga način življenja, saj se z njo počutimo bolje in bolje se počuti ves svet. Je odlična protiutež današnjemu načina življenja (Božič, 2012). Pri jogi se ne ukvarjamo samo s telesnimi položaji – asanami – ampak med jogijske tehnike spadajo tudi meditacija, petje, pravilno nadzorovano dihanje, tehnike sproščanja idr. Joga za odrasle se razlikuje od otroške joge (Kersnik Žvab, 2021).

Otroška joga

Otroška joga je joga namenjena otrokom vse starosti od najmlajših do starejših, kjer otroci izvajajo položaje in se učijo na zabaven način. Lahko ji rečemo tudi magična ali pravljica joga. Magična joga ni samo izvajanje položajev – asan – ampak tudi tukaj otroci spoznavajo različne tehnike dihanja. Le te jim omogočajo boljše počutje, soočenje s stresnimi situacijami in večjo pozitivno usmerjenost (Kersnik Žvab, 2021).

Magična joga je vrsta vadbe za otroke, kjer s pomočjo pesmic, pravljic, afirmacij in mandal otroci odpotujejo v magični svet joge. Ta je bolj glasna in dinamična. Otroci pri njej sprašujejo in vmes poklepetajo. Joga omogoča, da se nemirni otroci lahko tudi lažje umirijo. Zato je še kako dobrodošla pri otrocih, ki imajo težave s hiperaktivnostjo ali avtizmom. Pri jogi ni nobenih primerjav, izpostavljenosti ali tekmovalnosti, ampak je ravno nasprotno: spodbuja enakost, netekmovalnost in poslušanje svojih omejitev in meja (Kersnik Žvab,

2021). Komponente otroške joge so:

- magične dihalne tehnike,
- tehnike sproščanja,
- tehnike čuječnosti,
- meditativne tehnike,
- jogijski položaji – asane in
- pravljični element joge (Kersnik Žvab, 2021).

Pozitivni učinki otroške joge

Pri otroški jogi je veliko pozitivnih učinkov, ki jo otroci pridobijo z vadbo. Ne samo na fizičnem področju, še boljše so učinki vidni na njihovem psihičnem področju. Zaradi obvladovanja svojega telesa se otroci naučijo obvladovati tudi svoje psihične procese. Joga zelo pozitivno vpliva na njihovo samozavest in posledično na samopodobo. Pri vadbi bolje spoznavajo in razumejo sebe in s tem lažje razumejo tudi druge (Kersnik Žvab, 2021).

Pozitivni učinki in prednosti joge:

- razvijajo se motorične in koordinacijske sposobnosti,
- krepí se nadzor nad čustvi,
- otrok se bolj pravilno drži,
- poveča se kapaciteta pljuč, kar jim omogoča lažje in globoko dihanje,
- skladnost in gibljivost telesa,
- izboljša se kontrola nad telesom,
- okrepijo se mišice,
- pospeši se regeneracija telesa in
- spodbuja se otroška ustvarjalnost (Kersnik Žvab, 2021, str. 29).

Otroška joga kot sprostitevna dejavnost

Jogo kot vadbo lahko vključujemo v katerem koli življenjskem obdobju in času. Lahko jo izvajamo doma, v vrtcu, šoli, na treningu idr. Vloga posameznika, ki vodi jogo, je še kako pomembna, pa naj bo to starš, učitelj v šoli, vzgojitelj ali učitelj joge.

Z otroško jogo se lahko srečamo:

- doma,
- v vrtcu ali šoli in
- na popoldanskih interesnih dejavnostih.

Pri izvajanju joge je še kako pomembno zavedanje, da moramo poskrbeti za varnost otrok. Čas vadbe je tudi pomemben. Dobro bi bilo, da bi lahko vadba potekala vedno ob isti uri. Najprej vadba poteka manj časa, nato vadbeni čas podaljšujemo glede na otrokove sposobnosti in zmogljivosti ter interes (Kersnik Žvab, 2021).

Za izvajanje otroške joge je potrebno imeti:

- primeren prostor (svetel, zračen, topel in dovolj velik),
- čas (ne takoj po obroku),
- opremo (plišaste živali – z njimi si lažje predstavljajo pravljično potovanje, jogijske kartice idr.),
- glavni orodji – glas in domišljijo (z njima pojemo in pripovedujemo pravljične zgodbe) in
- pravila (kot pri vsaki dejavnosti tudi tukaj postavimo in povemo jasna pravila) (Božič, 2012).

Otroška joga v šoli

Za dvig otrokove sproščenosti, umirjenosti, koncentracije in gibanja sem sama v šoli velikokrat v 1. triadi uporabila otroško jogo. Seveda sem izvajanje joge prilagodila njihovim sposobnostim in starosti. Aktivnost sem izvajala v obliki jutranjega sproščanja pred začetkom pouka, med poukom oziroma pri urah športa in po pouku v obliki interesne dejavnosti. V jutranjih izvajanjih sem vadbo izvajala posamezno, med poukom in pri interesni dejavnosti pa so otroci izvajali vadbo v dvojicah oziroma v manjših skupinah.

Izvajanje joge si v večini sledi po naslednjem vzorcu:

- Uvod (v katerega je vključeno ogrevanje, dihanje, masaža in sproščene igre),
- Osrednji del asane (to so različni jogijski položaji, ki jih učenci spoznavajo ali izvajajo),

jogijske igre in jogijske pravlјice ter plesi in

- Čas za umirjanje (je zadnjih nekaj minut, kjer izvedemo meditacijo ali različne vizualizacije).

Nepogrešljivi del otroške joge je bila tudi sprostitevna glasba, ki nas je spremljala v ozadju. V nadaljevanju bom opisala posamezne dejavnosti, kjer sem uporabila otroško jogo v šolskih prostorih. Ob lepem vremenu smo te dejavnosti velikokrat izvajali tudi v šolskem parku.

Jutranja sprostitve

Opis aktivnosti: V času pred začetkom pouka, v jutranjem krogu, si vzamemo čas in naredimo jogo, da lahko otroci lažje začnejo s samim poukom. V ozadju jim pripravim umirjeno glasbo. Včasih naredimo igro stisk roke, mežikanje ali katero drugo sproščujočo in umirjeno igro. Sledi kratka masaža v dvojicah. Naredimo nekaj asan ali povem kakšno kratko jogijsko pravlјico. Za konec ponavadi uporabim kakšno sproščujoče gibanje, kot je otresanje mravelj ali mokri kuža. Pri tem se otroci zelo sprostijo in nato lahko v miru začnemo s šolskim delom.

Jogijske igre med poukom

Opis aktivnosti: Z učenci velikokrat jogo uporabim za kakšno uvodno motivacijo ali pa ob koncu šolske ure za umirjanje. Predvsem v 1. triadi je njena vključitev med poukom še kako dobrodošla, saj otrokom zelo hitro pade koncentracija. Jogo uporabim tudi pri glasbeni umetnosti, kjer otroci ob glasbeni spremljavi in pesmi uporabijo znane asane oziroma jogijske položaje. Učenci ob tem zelo sodelujejo in so aktivni. Seveda pa jogo izvedem tudi pri urah športa, kjer je moj cilj, da učenci na koncu ure občutijo psiho-fizični učinek in sproščenost. Uro ponavadi začnemo z različnimi igrami, ki so jim poznane in so tudi bolj dinamične. To so: kdo se boji črnega moža, medved lovi, menjavanje mest idr. Z njimi se otroci ogrejejo, zabavajo in prebudijo. V telovadnici sledijo različne jogijske aktivnosti in igre, katere lahko razširimo na celoten prostor, npr. premagovanje ovir (eni otroci so ovira, drugi te ovire premagujejo), valjanje, hitrost in počasnost (učencem opišem dejavnost in povem, ali jo bodo izvajali hitro ali počasi), hrbet na hrbet, dan noč, oponašanje živali idr. Proti koncu ure športa sledi umirjen del, kjer ob kakšni jogijski zgodbi ali umirjeni igri izvedemo asane. Čisto za konec ob umirjeni glasbi izvedem vodeno vizualizacijo. Tukaj učenci zaprejo uči, so v položaju mrtvaka (ležijo na hrbtu, dlani obrnjene navzgor) in poslušajo ter se čimbolj sprostijo.

Otroška joga pri interesni dejavnosti

Opis aktivnosti: Z učenci pričnemo uro joge pri interesni dejavnosti tako, da se usedemo v presto in se ogrejemo. Eden izmed učencev vodi ogrevanje, ostali mu v tišini sledijo. Poteka umirjeno in počasno. Sledi dihanje. Pri otroški jogi poznamo različne tehnike dihanja. Učenci jih zelo radi izvajajo. Najrajši imajo OM dih, čebelji dih in vulkan. Sledi masaža telesa. Otroci se ob tem res sprostijo in umirijo. Pri tem imamo ves čas umirjeno glasbo v ozadju. Nato preko iger sledi izvajanje različnih asan, ki se jih otroci v prvih mesecih obiskovanja interesne dejavnosti tudi naučijo. Pri otroški jogi je pomembno, da pride do prehajanja med aktivnostmi, saj otroci nimajo daljšega fokusa. Učenci igre izvajajo v dvojicah ali v manjših skupinah. Sledijo jogijske pravlјice, ki jih pripovedujem, in učenci zraven ob znani asani (živali, narava, prevozna sredstva idr.) izvajajo jogo. Čez čas, ko učenci spoznajo večino asan, pa tudi sami postanejo jogijski učitelji, kar pomeni, da si izmislijo svojo jogijsko pravlјico, jo predstavijo skupini in nato jo skupaj izvajamo. Uro interesne dejavnosti joge zaključimo z umirjanjem v obliki rožice. To pomeni, da učenci ležijo na hrbtu, poslušajo umirjeno glasbo in si s pomočjo mojega govorjenja in usmerjanja tudi oblikujejo kakšno lepo namero ali pa pozitivne afirmacije.

Cilji aktivnosti joge v šoli:

- spodbujanje psihofizičnega razvoja posameznika,
- krepitev in izboljšanje koncentracije in ustvarjalnosti pri otroku,
- krepitev sposobnosti izražanja in večje sposobnosti sproščanja,
- razvijanje pozitivne samozvesti, odločnosti in vztrajnosti,
- krepitev telesne drža in razvijanje večjega zavedanja telesa,

- izboljšanje gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost gibanja, gibljivost, natančnost, ravnotežje, splošna vzdržljivost in
- razvijanje sposobnosti medsebojnega sodelovanja v skupini.

Zaključek

Uporaba joga v šolskih prostorih je prinesla veliko pozitivnih učinkov na učence. Redno izvajanje joga pri učencih je prineslo opazne spremembe, predvsem pri učenčevi sproščenosti in koncentraciji ter šolskem delu, saj so se veliko lažje zbrali za nadaljnje delo. Prav tako so pri sebi razvili boljšo samozavest, psihofizične sposobnosti. Učenci sami so pokazali velik interes za joga in se jo zelo radi poslužujejo. Večkrat jih opazim med prosto igro, da uporabljajo različne jogijske igre in položaje. Vesela sem, da sem sama jogijsko podkovana in joga uporabljam v vsakdanjem življenju in se na tem področju nenehno izobražujem, saj lahko le tako dajem učencem še več na tem področju. Zavedam se, da je pri današnjem tempu življenja še kako pomembna sproščenost in pozitiven odnos do samega sebe. Predlagam, da se joga v čim večji meri razširi in vključi v šolske prostore, ampak ne samo pri učencih 1. triade, temveč tudi pri starejših učencih.

Literatura

- Kersnik Žvab, A. (2021). Moja prva joga: magična joga za otroke. Krajnska Gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle.
- Božič, U. (2012). Pravljica joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.

GIBANJE V 1. TRILETJU JE ZABAVA

Povzetek: Gibanje je naraven del otroškega razvoja. V 1. VIO postane gibanje še pomembnejše za otrokov telesni, psihološki in socialni razvoj. Zato ima igra velik pomen pri pouku športa. Omogoča sproščeno, zabavno in učinkovito učenje novih gibalnih vsebin, ne smemo pa pozabiti na razvoj človeških vrednot (vključevanje v skupnost, upoštevanje navodil, sodelovanje, pomoč drugemu, izražanje čustev, strpnost, itd.). Skozi igro združujemo učenje in zabavo. Dejavnosti prilagodimo starosti, spolu, prostoru, številu otrok. Igre izbiramo glede na cilj, ki ga želimo doseči, in namen. Izbira igre je odvisna tudi od dela učnega procesa, saj se namreč namen igre v uvodnem delu ure razlikuje od tega, kar želimo doseči v glavnem in zaključnem delu ure. Naše vodilo mora biti, da gibanje oziroma šport ni samo fizična aktivnost, ampak tudi zabava, ki otrokom omogoča razvoj telesne, psihološke in socialne veščine. Pomembno je, da se radi in veliko gibajo in ta življenjski vzorec prenesejo tudi v odraslo obdobje.

Ključne besede: gibanje, igra, zabava, razvoj, 1. triletje

MOVEMENT IN THE 1ST EDUCATIONAL PERIOD IS FUN

Abstract: Movement is a natural part of a child's development. In the 1st educational period, movement becomes even more important for the physical, psychological and social children's development. Therefore, the game is very important in sport lessons. It enables relaxed, fun and effective learning of new movement content. We should also consider development of human values (integration into the community, using instructions, cooperation, helping others, expressing emotions, tolerance, etc.). We combine learning and fun through play. We adopt activities related to the age, gender, location, and number of children. We choose games based on the planned achieved goal and the purpose. The choice of game also depends on the part of the learning process, since the game purpose in the introductory part of lesson is different from what we want to achieve in the main and final part of the lesson. Our guiding principle should be that movement in sport is physical and fun activity. In this way the child is enabled to develop physical, psychological and social skills. It is important the children like moving a lot and they adopt this lifestyle into adulthood.

Keywords: movement, play, fun, development, 1st educational period

Uvod

»Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Ker dejavnost ni bila več tesno povezana s preživetjem, je pridobila tudi navdih zabavnosti, tekmovalni duh pa se je kot dejavnik vsakega napredka ohranil tudi pri tem delu.« (Pistotnik, 2004)

Gibanje je naraven del otroškega razvoja še posebej v prvih letih življenja, ko otroci odkrivajo svet okoli sebe in razvijajo osnovne telesne veščine. V 1. VIO osnovne šole postane gibanje za otroke pomembno ne le za njihov telesni, ampak tudi psihološki in socialni razvoj. V tem obdobju gibanje ni le nuja, ampak postane tudi zabava, ki omogoča otrokom, da se izražajo, razvijajo svoje sposobnosti, spoznavajo druge in hkrati uživajo. Namen te naloge je raziskati, kako gibanje v 1. VIO postane zabavna dejavnost, kako spodbuja razvoj otrok in zakaj je tako pomembno za njihovo zdravje in dobro počutje. Otroci pričnejo z usmerjenim gibanjem že v vrtcu, čeprav se prične bolj sistematična športna vadba otrok v 1. VIO. Otroci v tem obdobju spoznavajo osnovne oblike športa skozi igro. Le-ta jim omogoča naraven način izražanja. »Vendar pa sta za uspešen učno-vzgojni proces zelo pomembna učenčevo in učiteljevo prizadevanje ter njuno medsebojno sodelovanje, ki ga lahko vplivi okolja spodbujajo ali zavirajo. Od učiteljeve usposobljenosti, njegovih občutkov, energije in osebnostnih lastnosti je v veliki meri odvisno, kako globoko v srcu bodo mladi nosili šport in zdrav način življenja. Učitelj mora ustvariti harmonijo medsebojnih odnosov in vzpostaviti zaupanje, kar je temelj za uspešno delo. Le z znanjem, ljubeznijo do športa in spoštovanjem učencev, si lahko učitelj ustvari pravo avtoriteto.« (Škof, 2010)

Gibalni in telesni razvoj otrok v 1. Vio

Z gibanjem otrok vstopa v prostor, daje mu predstavo o sebi. Razvoj gibanja je tesno povezan z razvojem otrokove zavesti o sebi in o svojem razmerju do vsega, kar ga obdaja. Z gibanjem spoznava in raziskuje svet, ki ga obdaja. Omogoča mu, da se približa zelenim

stvarjem in neželenim odmakne. Celostnega razvoja otrok si brez napredovanja njegovih gibalnih sposobnosti ne moremo predstavljati. Z ustrezno spodbudo gibanja pri otroku je mogoče vplivati na kasnejši življenjski slog. Tako ga opremimo za samostojno premagovanje preizkušenj, tudi obremenitev in stresa. Otrok potrebuje veliko gibanja, saj s tem razvija motoriko in krepí svoje telo. Ob vseh koristih, ki jih prinaša gibanje za otrokov razvoj, se poleg tega razvijajo tudi druge prednosti, ki nam izboljšujejo življenje, npr. samozavest, obvladovanje stresa, sprostitve, potreba po vznemirjenju, vpliv na počutje... (Škof, 2010). Tako otroci v 1. VIO osnovne šole že obvladajo osnovne gibalne veščine, kot so: tek, skakanje, metanje in lovljenje. V tem obdobju je gibanje zelo pomembno za nadaljnji telesni razvoj, saj otroci razvijajo koordinacijo, ravnotežje in moč. Zato jim je potrebno približati gibanje skozi igro, ki mora biti zabavna. »Igra je svobodno izbrana psihofizična dejavnost, pri kateri ne moremo poteka vnaprej predvideti. Dejavnost se uresničuje v mejah, določenih glede na čas, prostor ter pravila. Motivacija zanjo je dosežena z zadovoljstvom samo izražanja in s prijetnostjo, ki jo nudi udeležba v njej, saj premagovanje vedno novih, navideznih preprek, omogoča spontano in ustvarjalno potrjevanje lastne osebnosti.« (Pistotnik, 2004) Zato je pomembno, da gibanje v 1. VIO osnovne šole ni zgolj naloga, ampak predvsem zabava. V tem obdobju skušam v gibalne dejavnosti vključiti čim več igre, da otrok preko igre oziroma zabave spontano razvija svoje telesne in socialne sposobnosti. Skozi igro združujem učenje in zabavo. Pomembno je, da so dejavnosti prilagojene starosti otrok, da so varne, enostavne in vključujejo elementarne igre, saj jim omogočajo, da se skozi igro zabavajo in se ne zavedajo, da se pravzaprav učijo pomembnih gibalnih veščin.

Elementarne igre

Igre, ki vključujejo elementarne oblike gibanja (hojo, tek, lazenje, skoki, plezanje, mete itd.) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo imenovali elementarne igre. Te predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti in se seznanijo z različnimi motoričnimi informacijami, kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. (Pistotnik, 2004)

Izbira elementarnih iger je odvisna od izbranega cilja in ne le od igre same in zabave. Tako v uvodnem delu ure izbiram igre, ki bodo učence ogrele, pripravile na delo, ki sledi. Glavni del ure je posvečen učenju novih gibalnih vsebin in vadbi, zato je izbira iger drugačna. V zaključnem delu izbiram predvsem igre, ki otroka umirijo, tako telesno kot duševno. Moja izbira igre je odvisna tudi od prostora, števila otrok, spola in starosti. Na izvedbo ure se temeljito pripravim, analiziram pogoje, ki moje delo olajšajo in pripomorejo k uresničitvi zastavljenih ciljev. Pri vsaki igri se držim sledečih usmeritev:

- Kratko in jasno navodilo za igro, ki jo po potrebi demonstriram.
- Skupine so številčno in kakovostno enakovredne.
- Načelo postopnosti: od lažjega k težjemu.
- Odstopanje od pravil kaznujem z dajanjem prednosti ali ugodnosti nasprotniku.
- Igro čim manj prekinjam.
- Če opazim, da pravila niso razumeli vsi, igro prekinem in ponovimo pravila ali ponovno demonstriram.
- Ko je zanimanje za igro največje, igro prekinem, kajti le tako jo prihodnjič komaj čakajo.
- Vključim odmore, v katerih opozorim na napake ali dobre poteze.
- Ob zaključku je pomemben jasen rezultat, torej zmagovalec.

Zabavne gibalne igre

Predstavlja bom zabavne gibalne igre, s katerimi popestrim pouk športa, ga naredim zabavnega in zanimivega. Igre otroke motivirajo, povežejo in jih učijo medsebojnega sodelovanja, sprejemana drugačnih in premagovanja različnih ovir.

V uvodnem delu je potrebno otroke pripraviti in ogreti na napor, ki bo sledil v glavnem delu ure. Tako telesu dvignemo temperaturo, povečamo srčni utrip, raztegnemo mišice, vezi in sklepe. V uvodu izbiram igre, ki vsebujejo osnovne elementarne oblike gibanja, to so hoja,

teki, poskoki, plazenje, lazenje, plezanje. Pomembno je, da so v igro vključeni vsi učenci in se dobro ogrejejo, ter pripravijo svoje telo na glavni del ure, kjer bodo spoznavali nove vsebine ali urili zahtevnejše motorične elemente. V uvodnem delu izvedemo tudi gimnastične vaje, da dobro pripravimo naše mišice in sklepe na večje napore. V vadbo vključim vse mišične skupine in sklepe. Tako povečamo učinkovitost izvedbe gibanja. Uvodni del mora postati rutina in traja nekje 10–15 minut.

Sedaj bom predstavila nekatere igre, pri katerih smo potrebovali različne pripomočke.

Zmrznjeni

Izvajamo različna gibanja po črtah telovadnice, najprej v hoji, nato v počasnem teku. Kasneje določimo tri ali štiri lovce glede na velikost skupine. Lovci lahko hodijo oziroma tečejo po celem prostoru ne samo po črtah. S pomočjo črva lovijo preostale vadeče. Ko se bežeče s črvom dotaknejo, zamrznejo in postanejo ovira oziroma zapora na črti. Preostali bežeči si morajo poiskati drugo pot, ker ne morejo mimo zapore. Lovce menjujemo, še preden uspejo uloviti vse bežeče.

Časopisna menjava

Otroci se razdelijo v pare, glede na dve lastnosti (npr. različna barva las in enaka barva oči). Vsaka dvojica dobi časopisni papir, člana se postavita drug nasproti drugega za čelno črto, npr. košarkarskega igrišča. Na znak prvi steče s razprtim časopisom na prsnem košu brez držanja časopisa do svojega para, kjer mu preda časopis. S pravim položajem pri teku, bo časopisni papir ostal na prsnem košu. Nato lahko dodamo različne naloge, ki jih morajo otroci opraviti:

- Ko priteče na sredino igrišča vrže časopisni papir v zrak, ga ulovi ne da se dotakne tal, ponovno namesti na prstni koš in steče do svojega para, kjer časopis preda.
- Tečeta drug proti drugemu in na sredinski črti vržeta časopis v zrak, ga zamenjata in nadaljujeta na drugo stran.
- Tečeta drug proti drugemu in na sredinski črti vržeta časopis v zrak, da dasta »petko«, primeta časopis, si ga namestita in nadaljujeta pot.
- Z nogami stopijo na časopisni papir in se lovijo, tako da drsajo po tleh.
- Na koncu lahko časopis stisnemo v žogice in jih uporabimo za drugo igro (npr. peka kokic).

Hobotnica

En igralec je hobotnica in stoji na eni strani košarkarskega igrišča, preostali so ribice in stojijo na nasprotni strani. Hobotnica zakliče: »Hobotnica gre v lov!« ribice odgovorijo: »Ribice pa domov!«. Nato si stečejo nasproti. Hobotnica se poskuša dotakniti čim več ribic, one pa se poskušajo izmakniti in priti na drugo stran. Ujete ribice se na mestu, kjer so bile ulovljene usedejo in postanejo meduze. Z razširjenimi rokami mahajo gor in dol in poskušajo pomagati hobotnici z roko ujeti čim več ribic. Hobotnica in ribice se lahko premigajo zgolj naprej. (Bregar, 2020)

Pomagaj prijatelju

V skupini določimo lovca in ga označimo z markirno majico. Ostali otroci se razbežijo po prostoru, eden od njih pa ima v rokah žogo. Otroka z žogo lovec ne more uloviti. Na znak prične lovec loviti tiste brez žoge. Tisti, ki ima žogo, pomaga drugim, tako da jim preda/poda žogo. Ko se lovec dotakne bežečega brez žogo, le-ta postane lovec. Žoga se lahko med bežečimi predaja le iz roke v roko. Kasneje lahko dodamo podajanje med bežečimi, več žog med bežeče, več lovcev.

V glavnem delu učne ure, ki je bistven del vadbenega procesa, se učenci učijo novih gibalnih vsebin ali pa z različnimi igrami urijo in utrjujejo določena gibalna znanja. Pri izbiri igre moramo natančno vedeti, kaj želimo z igro doseči, na kaj želimo z njo vplivati in kako lahko to uresničimo. Običajno skušamo z elementarnimi igrami vplivati na razvoj hitrosti, moči, motorični razvoj, na natančnosti in ravnotežje. Pravilno pripravljene in dozirane elementarne igre, prilagojene razvojni stopnji in znanju otrok so eno najmočnejših vzgojno izobraževalnih sredstev. Zato mora biti vsebina natančno načrtovana in sistematična. Izberemo lahko med naslednjimi igrami:

- Štafetnimi, pri katerih potrebujemo koordinacijo, hitrost in moč. Te igre je potrebno večkrat

ponoviti, da otroci razvijejo željene motorične sposobnosti. Potrebno je tudi zagotoviti zadostni prostor za iztek oziroma morajo vadeči pred predajo opraviti določeno nalogo (npr. preteči okoli celotne skupine, šele nato lahko predajo štafeto).

- Moštvenimi, kjer je potrebno dobro sodelovanje. Želimo razviti moštveni duh. V njih nastopata dve moštvi, lahko tudi več. Želimo doseči podrejanje ekipi, ne pa individualnemu uspehu, ki je tako značilen še za otroke 1. VIO.

- Borilnimi, kjer sta potrebni moč in spretnost.

Igre lahko izvajamo v parih, skupini, koloni, vrsti ali krogu. Uporabljamo različne rekvizite, orodja: žoge, stožce, kije, obroče, rute, kolebnice... Igre lahko modificiramo, otežimo ali dodamo nove naloge glede na število udeležencev, spol, starost, prostor, sposobnosti...

V nadaljevanju predstavljam nekaj iger z različnimi pripomočki.

Tri v vrsto

Otroke razdelimo v dve enakovredni skupini. Na sredini košarkarskega igrišča postavimo 9 obročev (trikrat po tri). Za sredinsko črto košarkarskega igrišča stojita ob obročih obe skupini. Vsaka je obrnjena proti svojemu košu. Prvi trije otroci imajo v roki žogo. Vsaka skupina ima določeno barvo žog. Na znak prvi vodi žogo do koša in vrže na koš. Ne glede na to, ali zadene ali ne, pobere žogo in vodi do obročev, kjer žogo postavi v izbran obroč. Steče v plosk do naslednjega otroka, ki nadaljuje igro. Ko so vse tri žoge položene, mora naslednji igralec pobrati žogo iz obroča, ponovno opraviti nalogo, se vrniti in postaviti žogo v željen obroč ter steči do naslednjega v ekipi in mu ploskniti v dlan. Cilj je postaviti tri žoge v vrsto pred igralci nasprotne kolone, oziroma preprečevati nasprotnikom, da bi postavili svoje žoge v vrsto. Žoge lahko postavijo v vrsto vodoravno, navpično ali po diagonalni. Naloge, ki jih morajo opraviti lahko spreminjamo, prav tako lahko otežimo nalogo, da mečejo na koš dokler ne zadenejo. Ekipa, ki uspe postaviti tri žoge v vrsto, je zmagala.

Hiša zakladov

Potrebujemo različne pripomočke npr. rutke, kolebnice, riževe vrečke..., blazino, štiri obroče in poljubno igralno površino. Na sredini postavimo shrambo (veliko blazino), vse štiri hiše (obroči) so enako oddaljeni od shrambe. Na shrambo (blazino) položimo vse rekvizite, določimo dva čuvaja shrambe, preostali otroci so roparji, ki zaklade nosijo v svoje hiše. Vsak lahko naenkrat odnese samo po en zaklad. Če ga čuvaj ulovi, ropar vrne zaklad, se uleže na tla in prešteje do pet, nato lahko ponovno jemlje zaklade. Igre je konec, ko roparji poberejo in prenesejo v svoje hiše vse zaklade. Igro lahko otežimo, tako, da morajo roparji nositi v hiše določene zaklade, v eno samo riževe vrečke, v drugo kolebnice...

Štafetne igre

Otroke razdelimo v enako številčne skupine. Vsaka ima na začetku in koncu obroč. Naloga skupine je opraviti nalogo pravilno in čim hitreje.

- Različni teki, skoki; naprej, vzvratno, hopsanje, prisunski koraki, po vseh štirih, sonožni skoki, skoki po eni nogi, skoki z žogo ali balonom... okrog svojega obroča in nazaj do svoje skupine, kjer jo obkroži in ploskne naslednjemu v dlan, ki stoji v obroču.

- Premikanje z obroči in palico. Čim hitreje skušaš priti na drugo stran igrišča, pri čemer lahko stopaš samo v obroč, ki ga premikaš s palico.

- Gibanje v parih

- Prva otroka v koloni skušata v obroču priti čim hitreje okoli obroča in nazaj.

- Prenašanje balona v paru, ki ga imata prislonjenega na trebuh, hrbet, čelo, ramo...

- Prenašanje različnih rekvizitov na blazini.

- Skupinski teki

- V skupini preskakujejo različna orodja.

- Tek skupine po klopeh.

- Skupinski tek z različnimi nalogami.

- Teki z različnimi nalogami z žogo.

Poligon

Po telovadnici postavimo v določenem zaporedju različne ovire (stojala, stožce, švedske klopi, okvire skrinj, blazine, vrv...), okoli ali preko katerih se učenci gibajo z žogo na točno

določen ali poljuben način. Poligon lahko popestrimo z različnimi načini gibanja z žogo (kotaljenje, nošenje, vodenje...). Na takšen način širimo gibalne vzorce otrok.

V zaključnem delu učne ure je namen igre otroke umiriti tako telesno kot mentalno. Igre imajo v tem delu učnega procesa ravno nasproten učinek od igre v uvodnem delu. Zato ne smejo biti preveč aktivne in ne smejo preveč dinamično vključiti večjih mišičnih skupin, prav tako pa ne smejo biti preveč čustvene, da ne vznemirijo otrok. Tako sem spadajo predvsem igre, ki od otrok zahtevajo natančnost, ravnotežje, orientacijo v prostoru, sodelovanje, dihalne vaje...

Kokice

Na padalo položimo več manjših žog (majhne plastične žoge, ježki, riževe žogice, časopisni papir). Otroci primejo padalo in z njim valovimo, tako da kokice skačejo. Paziti moramo, da nam katera ne pobegne oziroma pade s padala. Lahko pa jo igramo tako, da spečemo kokice čim hitreje. Kokice so pečene, ko nam padejo iz padala.

Dihalne vaje

- Otroci stojijo in držijo žogo med gležnji. Roke dvignemo čim višje, vdihnemo, zadržimo zrak in ob izdihu objamemo kolena. Vajo večkrat ponovimo.

- Otroci ležijo na tleh z žogo na prsih. Žogo si lahko pridržijo. Nato opazujemo žogo, kako se ob vdihu in izdihu premika gor in dol. Večkrat ponovimo.

Oblikovanje števil ali črk

S pomočjo igre kamen, škarje, papir se otroci razdelijo v pare. Vajo ponavljamo tako dolgo, da dobimo željeno skupino otrok (od 6 do 8). Nato damo skupinam nalogo. Vsi morajo s svojimi telesi predstaviti določeno število ali črko, tako da se med seboj držijo ali dotikajo z rokami ali nogami. Po določenem času pregledamo njihove predstavitve.

Gibanje mora biti zabava

Gibanje je biološka potreba otrok, zato naj bodo otroci in mladostniki čim več gibalno dejavni vsak dan. Potrošniško naravnan način življenja, zabavne elektronske in komunikacijske pridobitve so povzročile pri mladih velik gibalni primanjkljaj. Otroci presedijo večino svojega časa v virtualnem svetu za računalniki, tablicami in drugimi napravami modernega sveta. Posledice so očitne in se kažejo na mnogih področjih. Gibalna nedejavnost, nezdrava prehrana, slaba telesna priprava neposredno ogrožajo zdravje otrok. Bolezni srca, diabetes tipa 2 so danes resen zdravstveni in družbeni problem slovenskih otrok (Škof, 2016). Obstaja veliko dokazov, ki potrjujejo, da je gibanje eden izmed najpomembnejših dejavnikov, ki zmanjšuje tveganja za imenovane bolezni in izboljšuje kvaliteto življenja. Pomembno je, da se otroci veliko gibajo in da ta življenjski vzorec prenesejo tudi v odraslo obdobje.

Zato gibanje oziroma šport v 1. VIO ne sme biti zgolj fizična aktivnost, ampak tudi zabava in ustvarjalna dejavnost, ki otrokom omogoča, da se izražajo, učijo in razvijajo svoje telesne, psihološke in socialne veščine. Zabavne gibalne igre so ključne za zdrav razvoj otrok, saj ne le krepijo njihovo telo, temveč tudi spodbijajo razvoj pozitivnih osebnostnih lastnosti, kot so samozavest, sodelovanje in obvladovanje čustev. V športni aktivnosti uživajo in nevede usvajajo nove vsebine.

Literatura

Bregar, Iztok (2020). Igrajmo se 2: 136 elementarnih iger za uporabo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, športnih društvih in turizmu. Ljubljana: Športni klub Vidra; Kranj: Sim šport servis.

Pistotnik, Borut (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. – 4. popravljena izdaja. – Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Ljubljana. Fakulteta za šport.

Škof, B s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

GIBANJE JE ZAKON

Povzetek: Gibanje je zelo pomembno za zdravje otrok in mladostnikov, saj vpliva na številne vidike njihovega razvoja. Posledično gibanje vpliva tudi na kvaliteto življenja. Športna in gibalna aktivnost ne prispevata le k telesni pripravljenosti, temveč pomembno vplivata tudi na duševno zdravje, socialno povezanost ter uspešnost v šolskem okolju. V teoretičnem delu bom poudarila pomen telesne dejavnosti za otroke in mladostnike, v praktičnem pa bom predstavila projekte, v katerih sodelujemo s petošolci in s katerimi krepimo zgoraj naštetе dejavnike.

Ključne besede: zdravje, telesna aktivnost, gibanje, otroci, mladostniki

MOVEMENT IS COOL

Abstract: The movement is very important for children's and also adolescents' health because it affects many aspects of their development. As a result, the movement also affects the quality of life. Sports and physical activity do not only contribute to physical fitness, but also have a significant impact on mental health, social connection and performance in the school environment. In the theoretical part, I will emphasize the importance of physical activity for children and adolescents. In the practical part, I will present projects where we cooperate and strengthen the factors listed above with fifth graders.

Keywords: health, physical activity, movement, children, adolescents

Uvod

V današnjem času otroci pogosto raje preživljajo svoj prosti čas na različnih napravah, kot pa da bi se aktivno gibal na prostem. Digitalni svet ponuja številna privlačne vsebine, ki otroke odmikajo od naravnega gibanja in zunanjih iger. Kljub temu, da je šport del učnega načrta in učencem omogoča tri ure telesne aktivnosti na teden pa te ure pogosto niso dovolj za zagotavljanje vseh prednosti, ki jih gibanje prinaša. Otroci potrebujejo več kot le osnovne šolske ure športa, pomembno je, da jim omogočimo dodatne športne aktivnosti, ki spodbujajo zdrav razvoj, izboljšujejo telesno kondicijo, krepijo socialne veščine in prispevajo k duševnemu zdravju. S tem jim omogočimo, da se naučijo uživati v gibanju ter razvijejo zdrave življenjske navade, ki jim bodo koristile tudi v prihodnosti.

Pomen telesne aktivnosti za zdravje otrok in mladostnikov

Telesna aktivnost predstavlja pomemben dejavnik v razvoju otrok in mladostnikov. Redno gibanje vpliva na izboljšanje telesne pripravljenosti, motoričnih sposobnosti ter psihološkega blagostanja. Završnik in Pišot (2005) v svoji raziskavi poudarjata, da gibalna aktivnost neposredno vpliva na telesno zdravje, saj krepi srčno-žilni sistem, mišično-skeletni sistem ter izboljšuje ravnotežje in koordinacijo otrok. Prav tako redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na presnovo in zmanjšuje tveganje za razvoj različnih bolezni, kot so debelost, diabetes in bolezni srca in ožilja. Poleg fizičnih koristi ima telesna aktivnost pomemben vpliv tudi na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Gibanje prispeva k izboljšanju razpoloženja, zmanjšanju stresa in tesnobe ter povečuje raven energije. Zurc (2009) opozarja, da redna telesna dejavnost spodbuja sproščanje endorfinov, hormonov sreče, ki pripomorejo k večjemu občutku zadovoljstva in sreče pri otrocih. Prav tako gibanje pomaga otrokom pri obvladovanju negativnih čustev in izboljšanju samopodobe. Skrb za razvoj telesne pripravljenosti oziroma telesne zmogljivosti (kondicije) in zdravja mladih ljudi oziroma vzgoja za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov postaja v današnjem času osrednji cilj športne vzgoje. (Škof, 2010, str. 21). Poleg rednih ur športa na teden, ki jih učenci izvajajo v okviru učnega načrta, je pomembno, da jim ponudimo tudi dodatne športne aktivnosti.

Telesna aktivnost in šolska uspešnost

Poleg fizičnih in duševnih koristi telesna dejavnost neposredno vpliva tudi na šolsko uspešnost otrok. Bratina idr. (2011) navajajo, da so otroci, ki so redno telesno aktivni, bolj osredotočeni, imajo boljše spominske sposobnosti ter hitreje rešujejo naloge in izzive v šoli.

Gibanje spodbuja prekrvavitev možganov in pripomore k večji koncentraciji ter večji učni zmožnosti. Otroci, ki so vključeni v telesne aktivnosti, pogosto dosegajo boljše učne rezultate, saj redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na kognitivne sposobnosti, kot so spomin, pozornost in sposobnost reševanja problemov.

Povezava med gibalno aktivnostjo in zdravjem v času digitalizacije

V današnjem času, ko so otroci in mladostniki vse bolj izpostavljeni digitalnim napravam in sedečemu načinu življenja, je pomembno spodbujati telesno aktivnost. Kot navajata Završnik in Pišot (2005), sedeči način življenja povzroča številna negativne posledice za zdravje, kot so debelost, slaba drža, oslabelost mišic in zmanjšana telesna vzdržljivost. Digitalizacija in dolgotrajna uporaba zaslonov negativno vplivata na otrokovo telesno zdravje in fizično aktivnost. V tem kontekstu je še posebej pomembno, da otrokom omogočimo redno telesno aktivnost, ki bo kompenzirala škodljive učinke dolgotrajnega sedenja. Bratina idr. (2011) poudarjajo, da je pomembno, da otroci in mladostniki vsak dan izvajajo vsaj 60 minut zmerne do intenzivne telesne dejavnosti, ki vključujejo različne gibalne aktivnosti, kot so tek, kolesarjenje, ples ali igre z žogo. S tem se izboljša njihovo zdravje, gibljivost ter telesna in pripravljenost. Gibanje se torej kaže za pomemben dejavnik v boju proti negativnim učinkom sedečega načina življenja in prekomerne uporabe digitalnih naprav.

Gibanje in razvoj socialnih veščin

Poleg fizičnih in kognitivnih koristi gibanje pomembno vpliva tudi na razvoj socialnih veščin. Škof (2010) v svoji knjigi opozarja, da športne dejavnosti omogočajo otrokom, da se učijo sodelovanja, spoštovanja pravil, timskega dela in reševanja konfliktov. Otroci, ki se ukvarjajo s športom, razvijejo tudi boljše socialne veščine, saj so pogosto vključeni v skupinske aktivnosti, kjer je nujno sodelovanje in komunikacija z drugimi. Gibanje tako ne pripomore le k zdravju, temveč pomaga tudi pri razvoju čustvenih in socialnih sposobnosti otrok in mladostnikov. Socialna povezanost, ki jo omogočajo športne dejavnosti, pozitivno vpliva na samopodobo otrok ter jim pomaga pri oblikovanju zdravega odnosa do sebe in drugih.

Praktični del

V šoli se zavedamo pomena gibanja in njegovih koristi za zdravje otrok. V praktičnem delu te naloge bom predstavila dejavnosti, ki jih imajo petošolci z namenom spodbujanja telesne aktivnosti.

1. Gibalne vaje pred začetkom pouka

Ena izmed ključnih elementov projekta Živim zdravo, so vsakodnevne vaje, ki jih izvajamo pred začetkom pouka. Namen teh vaj je, da učencem omogočimo boljši začetek dneva ter jih pripravimo na učno delo. Vaje vključujejo raztezanje, ogrevanje, krepitev mišic in izboljšujejo kondicijo. Z vključevanjem gibalnih vaj v vsakodnevno šolsko rutino spodbujamo učence, da telesa aktivnost postane del njihovega vsakdana. Te vaje izvajamo v okviru krajšega časa pred začetkom pouka, da so učenci dovolj aktivni, vendar pa jih tudi ne utrudimo preveč, saj morajo biti pripravljeni na šolske obveznosti. S tem pristopom želimo povečati osredotočenost učencev na šolsko delo, hkrati pa izboljšati njihovo telesno in duševno počutje.

2. Fartlek po učni poti Julka

Fartlek je posebna oblika teka, ki vključuje izmenjavo različnih intenzivnosti. Je priljubljena vadba, saj omogoča učenjem, da se gibajo po svojih lastnih zmožnostih, obenem pa se izzovejo k večji fizični aktivnosti in vzdržljivosti. V tem primeru izvajamo fartlek po učni poti Julka, ki se nahaja v bližini šole. Pot je primerna za tovrstno izvajanje, saj ima razgiban teren, ki vključuje strmejšje vzpone in spuste, kar omogoča otrokom, da med tekom spreminjajo intenzivnost in prilagajajo hitrost. Ta vadba omogoča učencem, da se naučijo poslušati svoje telo, da ne obremenijo preveč svojih zmogljivosti in da postopno povečujejo svojo telesno pripravljenost. Poleg tega gibalna aktivnost v naravi ponuja številne koristi, kot so izboljšana koncentracija in večja povezanost z okoljem.

3. Nabiranje kilometrov

Promocija gibanja na šoli poteka že vrsto let. Pred leti vsako leto na šoli zaživel projekt Nabiranja kilometrov (dvakrat letno v tednu mobilnosti in spomladi): Cilj tega projekta je bil, da bi spodbudil učence k vsakodnevnu gibanju po priporočilih SZO. Projekt sem leto predstavila tudi mojim petošolcem in jih povabila k izzivu. Učenci so vsak dan v svojo tabelo vpisovali, koliko kilometrov o naredili. V razredu pa smo imeli tudi skupni zbirnik. Vsak da je bil določen drug učenec, ki je zbral in seštel kilometre. Ko smo zbrali vse podatke, smo se lahko poigrali in ugotovili, kam se bi lahko prišli, kazali na zemljevidu ...

4. Minuta za zdravje

Te vaje vključujejo kratek sklop vaj, ki so usmerjene v izboljšanje telesne drža, prožnosti in sproščanja napetosti v telesu. Zasnovane so tako, da se lahko izvajajo v kratkem času in so primerne za vse učence. Vključevanje teh vaj med odmori pomaga učencem, da si odpočijejo od šolskih obveznosti, se sprostijo in hkrati izboljšajo vojo telesno pripravljenosti. Minuta za zdravje je učinkovit način za spodbujanje zavesti o pomenu skrbi za lastno telo in zdravje, hkrati pa ustvarjajo pozitiven učinek na učenčev dan.

5. Planinski krožek

Planinski krožek na Osnovni šoli Horjul je odličen način, da učeni redno uživajo v naravi, razvijajo svojo telesno pripravljenost in spoznavajo lepote slovenskih vrhov. Od 19 učencev v razredu jih krožek obiskuje kar 15. Vsak mesec se člani krožka odpravijo na pohod, kjer raziskujejo različne planinske poti, se učijo o orientaciji, varnosti v naravi in spoštovanja okolja. Pohodi so prilagojeni starosti učencev, kar omogoča vsakemu posamezniku, saj se razvija v svojem tempu, hkrati pa uživa v družbi sošolcev in mentorjev. Poleg mesečnih pohodov pa krožek dvakrat letno priredi tudi posebne dogodke, na katere povabijo starše, da se pridružijo pohodom. To omogoča, da učenci delijo svoje izkušnje z družinskimi člani, obenem pa krepijo medsebojne vezi in ustvarjajo skupne spomine. Te aktivnosti ne nudijo le priložnosti za telesno dejavnost, temveč tudi za socializacijo, medsebojno sodelovanje in razvoj spoštovanja do narave.

Zaključek

Gibanje je zakon! Naša naloga je, da otrokom že v mladosti privzgojimo to vrednoto, da bodo gibanje sprejeli kot naraven in pomemben del vsakdana. Če jim omogočimo, da se že v šoli navadijo na redno telesno aktivnost, razvijejo ljubezen do gibanja, ki traja vse življenje. Tako bodo otroci odraščali v ljudi, ki bodo gibanje sprejemali kot nujen del zdravega življenjskega sloga, kar bo pozitivno vplivalo na njihovo zdravje, energijo in splošno počutje tudi v odrasli dobi. Gibanje ni samo nekaj, kar počnemo, ampak nekaj, kar postane del nas in našega načina življenja.

Literatura

- Završnik, J., Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Annales.
- Bratina, N., idr. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini 2 do 18 let. Zdravniški vestnik, 80(12), 885-896.
- 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.
- Zurc, J. (2009). Biti najboljši; pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- https://niz.si/wp-content/uploads/2022/11/who_smernice_td_slv-9.pdf, 12. 2. 2024

NEPRAVILNA TELESNA DRŽA – VSE POGOSTEJŠA TEŽAVA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Prispevek predstavlja težave nepravilne telesne drže, opazne pri učencih naše šole. Z načrtno usmerjeno raziskovalno nalogo smo ugotovili, da 87,5 % prvošolcev ter 70 % osmošolcev sedi v nepravilni telesni drži. Pri posameznih učencih so bili opazni izraziti znaki nepravilne telesne drže (kifoza, naprej potisnjena glava/ramena). Osmošolci so opozarjali na bolečine v predelu vratu, križa. Z raziskovalno nalogo smo želeli ugotoviti, ali 15-tedensko izvajanje vaj za pravilno telesno držo vpliva na izboljšanje telesne drže pri učencih. Osnovne vaje smo načrtovali po pilotnem programu Pokončna drža – dobra drža in jih nadgradili s svojimi. Učenci so vaje izvajali redno, 2-3 krat tedensko. Spoznali so pomen pravilne telesne drže za naše zdravje. Usvojene vaje so vključevali v svoj vsakdan. Po 4-ih mesecih praktičnega izvajanja vaj, je telesno držo pri sedenju izboljšalo 62,5 % prvošolcev ter 15 % osmošolcev. Učenci so izboljšali svojo držo tudi pri hoji.

Ključne besede: nepravilna telesna drža, otroci, mladostniki, vaje za pokončno držo

INCORRECT POSTURE – AN INCREASINGLY COMMON PROBLEM IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: The article discusses the issue of incorrect posture observed among students at our school. Through a purposeful research task, we found that 87,5 % of first-graders and 70 % of eighth-graders sit in an incorrect posture. In individual students, pronounced signs of incorrect posture, such as kyphosis and forward head and shoulders, were observed. Eighth graders reported pain in the neck and lower back. With this research project, we wanted to determine whether 15 weeks of practicing posture exercises improves posture in students. We planned the basic exercises according to the Pokončna drža – dobra drža pilot program and upgraded them with our own. The students performed the exercises regularly, 2-3 times a week. After 4 months of practical implementations of the exercises, 62,5 % of first-graders and 15 % of eighth-graders improved their posture when sitting. The students also improved their posture when walking.

Keywords: incorrect posture, children, adolescents, exercises for upright posture

1 Uvod

Sedanji način življenja, z vse pogostejšo rabo digitalnih naprav (računalnikov, tablic, telefonov) ter neaktivnim preživljanjem prostega časa pred televizorjem, nas vse bolj spreminja v sedeče posameznike, ki pozabljajo na pravilno telesno držo.

Večurno sedenje in prisilni položaji v nepravilni drži vodijo v preobremenitev mišično-skeletnega sistema. Popačene oblike sedenja in slabe drže izdatno obremenijo strukturo hrbtenice, kar povzroči bolečino in vodi v razvoj degenerativnih sprememb hrbtenice (Viličnik, 2015). Prva leta življenja so odločilna za zdravje hrbtenice, predvsem čas pospešene in hitre rasti med 6. in 12. letom starosti (Attewell, 2003; povz. po Veber, 2016). Zaradi nepravilne telesne drže v otroštvu in puberteti, se lahko pojavijo nepravilne krivine hrbtenice (kifoza, skolioza, lordoza). Glavni vzrok zanje so dolgotrajno sedenje ter vse pogostejša uporaba mobilnih telefonov, računalnikov, ki silijo telo v nepravilno telesno držo. Veber (2016) k omenjenim dejavnikom dodaja še pretežko šolsko torbo, nepravilno prehrano in nezadostno telesno aktivnost, ki lahko vplivajo na izgradnjo in razvoj gibalnega, predvsem mišično-skeletnega sistema. Predhodno omenjene težave vse pogostejše opazujemo tudi med učenci naše šole. Zanimalo nas je, kolikšen je delež otrok, mladostnikov s tovrstno težavo in ali so že opazne degenerativne spremembe hrbtenice pri njih. V šolskem letu 2022/2023 se je manjša skupina učiteljev udeležila večtedenskega usposabljanja programa Pokončna drža – dobra drža, ki ga je zasnovala dr. Saša Staparski Dobravec. Izhajajoč iz omenjenega programa, smo v šolskem letu 2023/2024 izvedli raziskovalno nalogo, s katero smo naredili posnetek stanja telesne drže pri skupini prvošolcev in osmošolcev. Raziskovalna naloga je vključevala 15-tedensko redno izvajanje vaj za pokončno držo. Zanimalo nas je, ali bodo načrtovane vaje vplivale na izboljšanje telesne drže učencev. Glavni namen raziskovalnega dela smo usmerili v ozaveščanje učencev, učiteljev k pomenu pravilne telesne drže za naše zdravje.

2 Vloga hrbtenice in nepravilna telesna drža

Hrbtenica je zelo pomemben del našega telesa. Omogoča nam pokončno držo, blaži pritiske pri hoji, varuje hrbtenjačo in živčna vlakna. Nosi glavo in našemu telesu omogoča stabilnost, prožnost in gibljivost v različne smeri (Colnar, 2017). Odrasla hrbtenica ima, gledano s strani, naravno krivuljo dvojne črke S. Krivulje nam pomagajo pri ohranjanju ravnotežja in hrbtenici omogočajo gibanje, ki jo najmanj obremenjuje. Vratni in ledveni del sta rahlo konkavna, medtem ko imata prsni in križni del nežno konveksno krivino (Ali poznate svojo hrbtenico, b. d.). Zaradi nepravilne drže, pomanjkanja gibanja ter napačne obremenitve, se vezi in mišice, ki podpirajo hrbtenico, zategnejo, skrajšajo ter postanejo toge in negibne (Colnar, 2017). Ob tem povečamo obremenitev na vretenca in medvretenčne ploščice (Ali poznate svojo hrbtenico, b. d.), pojavijo se bolečine v vratu in hrbtu, ki nas opozarjajo, da je naša neprimerna drža povzročila določene okvare na hrbtenici (Colnar, 2017).

Pravilna telesna drža ima naslednje značilnosti:

- hrbtenica je pri pogledu od spredaj popolnoma ravna;
- pri pogledu od strani ima hrbtenica 4 fiziološke krivine in obliko dvojne črke S;
- prsni koš je rahlo izbočen;
- trebuh je do 10. leta izbočen, kasneje pa poravnan s prsnim košem;
- rami sta v isti ravnini in enako visoki;
- glava je poravnana;
- dlani so obrnjene k telesu;
- center gravitacije leži malo pred 2. križnim vretencem;
- ravnina navpičnice poteka po sredini med obema gležnjema, kolenoma, po sredini medenice čez popek, po sredini prsnice, čez nos ter med očmi (Demšar, 2003; povz. po Kuralt, 2007).

Slaba telesna drža obsega vse nepravilnosti in nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih okončin, ki niso posledica okvar na kostnem ali nevromuskularnem sistemu, temveč posledica nezadostne in nepravilne funkcije mišic in se dajo hote, z voljo popolnoma odpraviti. Pomembno je, da ločujemo nepravilno, slabo držo od telesnih napak oziroma deformacij. Pri slabih držah gre samo za funkcionalne motnje, medtem ko gre pri deformaciji za strukturne spremembe, ki se ne morejo hote, s silo mišic popraviti. V dobi rasti vsaka funkcionalna motnja, ki je zadosti močna in ki zadosti dolgo traja, postopno lahko vodi do strukturnih sprememb – deformacije (Srakar, 1986; povz. po Kuralt, 2007).

Glede na ukrivljenost hrbtenice in položaj medenice ločimo 4 tipe slabih drž:

- Lordotična drža – povečan je nagib medenice močno naprej, povečata se ledvena lordoza in prsna kifoza. Drža je značilna za predšolske otroke in otroke v prvih razredih osnovne šole. Lahko jo popravimo z aktivacijo mišic ramenskega obroča, trebušnih mišic in sedala.
- Ploski hrbet – nagib medenice je zmanjšan, hrbtenica je mehka in prilagodljiva, zato so fiziološke krivine hrbtenice- temu primerno zmanjšane.
- Okrogel hrbet (kifotična drža) – nagib medenice je zmanjšan, prsna kifoza je povečana, zatrjena in neprilagodljiva.
- Nagnjen hrbet – nagib medenice je povečan, prsna kifoza je prav tako povečana in zatrjena, zato se močno poveča ledvena lordoza (Demšar, 2003; povz. po Kuralt, 2007).
- Skoliotična drža (ukrivljenost hrbtenice na desno ali levo stran) je posledica različnih nenormalnosti in bolezenskih procesov (Veber, 2016).

Pogosto se pri slabi drži pojavlja tudi različna višina ramen in naprej potisnjena glava (Veber, 2016). Nepravilna telesna drža vpliva na mehaniko gibanja telesa, na lego notranjih organov in njihovih delovanje (Veber, 2016). Ko so mišice in sklepi neustrezno poravnani, postanejo manj fleksibilni in težje izvajamo vsakodnevne naloge, kot so upogibanje, dvigovanje, hoja. Slaba drža povzroča zmanjšano pljučno kapaciteto, zmanjšan pretok krvi, zmanjšano prekravljenost možganov in s tem manjšo učinkovitost (Colnar, 2017).

3 Z raziskavo in projektnim delom do izboljšanja drže učencev

V šolskem letu 2022/2023 smo se skupina učiteljev vključili v program Pokončna drža – dobra drža. Omenjeni program vodi dr. Saša Stapski Dobravec, v sodelovanju z Na-

cionalnim inštitutom za javno zdravje. Program uvaja redne vadbe izboljšanja telesne držbe med otroke in mladostnike vzgojno izobraževalnih ustanov. Učiteljice, ki smo opravile večtedensko usposabljanje za pravilno izvajanje vaj, smo še v istem šolskem letu pričele z vključevanjem aktivnosti izboljšanja telesne držbe med učenci od 1. do 5. razreda. Vaje za pokončno držbo smo vključevale v redni program (pred, med poukom, med odmori) ter v dejavnosti razširjenega programa (Pravljica joga, Plesne urice, Prva pomoč). Ob tem smo se vse bolj začele zavedati problematike nepravilne telesne držbe učencev, zato se je porodila ideja o izvedbi raziskovalne naloge. Z raziskavo smo želeli pridobiti vpogled v delež otrok, mladostnikov z nepravilno telesno držbo. Zanimalo nas je, ali bi vaje, ki smo jih med učenci že izvajali, dolgoročno vplivale na izboljšanje njihove telesne držbe.

Kot mentorica sem k raziskovalni nalogi povabila osmošolko, ki jo je tovrstna problematika zanimala in se je tudi sama že soočila z njo. Skupaj s sodelavko, ki je prav tako aktivno vključena v ozaveščanje najmlajših učencev o pomenu pravilne telesne držbe, smo pripravile program telesnih vaj, ki so jih učenci izvajali 15 tednov. Vaje so učenci izvajali redno, 2-3-krat tedensko. K sodelovanju smo povabile dve skupini učencev, 24 prvošolcev (starih 5-6 let) in 20 osmošolcev (starih 12-13 let). Z obema skupinama učencev smo zajele mejni starosti, kjer je obdobje rasti in razvoja najintenzivnejše.

Osnovne vaje smo izbrale s pomočjo programa Pokončna drža – dobra drža, ki smo jih nadgradile z lastnimi vajami s pomočjo joge. Pozorne smo bile na primernost vaj za določeno starost učencev ter njihovo zmožnost izvajanja. Učenci so se z vajami sprva naučili pravilne postavitve držbe telesa sede, stoje. Kasneje so z vajami krepili mišice, razvijali ravnotežje, koordinacijo gibov, raztezanje. Podrobnejši opisi s slikovnimi prikazi ter načrt vaj so dostopni kot priloga raziskovalne naloge z naslovom *Kako kaj tvoja drža?*, avtorice Brine Jesenik. V sklopu raziskave smo telesno držbo učencev ocenjevale s tremi metodami, ki so bile primerne razmeram okolja ter znanju učenke, ki je izvajala raziskovalno nalogo:

- ocenjevanje držbe pri sedenju,
- ocenjevanje držbe pri hoji in
- ocenjevanje držbe pred svinčnico.

Omenjene teste ocenjevanja smo skupaj z učenko izvedli pred začetkom raziskave (izvajanja gibalnih vaj) ter po koncu raziskave (izvajanja gibalnih vaj). Podrobnejši opisi postopkov ocenjevanja so dostopni v poglavju Metodologija dela predhodno omenjene raziskovalne naloge. Rezultate je učenka beležila v ocenjevalni listi in jih ob zaključku ocenjevanja zbrala v tabelo.

4 Evalvacija raziskovalnega dela

Z raziskovalno nalogo smo avtorica in obe mentorici pridobile pomemben vpogled v problematiko nepravilne telesne držbe učencev. Jesenik (2024) navaja, da je ob prvem ocenjevanju telesne držbe (začetku izvajanja vaj) v nepravilnem položaju sedelo 87,5 % prvošolcev ter 70 % osmošolcev. Pri hoji je imelo opazne nepravilnosti v držbi 58,4 % prvošolcev ter 50 % osmošolcev. Ocenjevanje s svinčnico je prikazalo 66,7 % prvošolcev in 65 % osmošolcev, ki so imeli nepravilno držbo. Po drugem ocenjevanju držbe (ob koncu izvajanja vaj) se je nepravilna držba pri sedenju pri prvošolcih zmanjšala za 62,5 %, pri osmošolcih zgolj za 15 %. Podobna razlika v izboljšanju držbe med skupinama je bila opazna pri ocenjevanju držbe s svinčnico. Prvošolci so za 37,5 % izboljšali svojo držbo, osmošolci le za 15 %. Pri hoji se je držba učencev izboljšala za 25 % (1. razred) oz. 15 % (8. razred). Avtorica navaja največ nepravilnosti držbe pri sedenju, kot so zleknenost na stolu, usločen hrbet, podpiranje glave, ležanje na mizi. Jesenik (2024) v nalogi navaja, da so občutno boljši rezultati pri skupini prvošolcev posledica doslednejšega upoštevanja navodil ob izvajanju vaj. Mlajši učenci so dovzetnejši za gibalne igre, ki jih lažje sprejmejo. Poleg tega je ta skupina učencev na začetku šolskega obdobja, ko še niso navajeni na večurno sedenje v šoli in doma. Pri učencih 8. razreda smo opazili opazno zmanjšano gibalno zmogljivost telesa v primerjavi s prvošolci. Osmošolci so med izvajanjem vaj tožili o bolečinah, imeli so večje težave z ravnotežjem. Jesenik (2024) tovrstne težave povezuje z opazno razvado dolgotrajnega sedenja pri starejših učencih, pri katerih je zanimanje za gibanje veliko manjše kot pri prvošolcih. Avtorica navaja

posamezne primere nepravilnosti drže v smislu neporavnanih ramen (ena rama višje od druge), potiskanja glave naprej, kolen navznoter, kifoze, lordoze. V večini primerov so se omenjene nepravilnosti pri učencih obeh skupin popravile ob zaključku izvajanja vaj.

Zaključek

Z raziskovalno nalogo ter načrtnim vključevanjem praktičnih vaj smo avtorica in mentorici pridobile pomembne rezultate k nadaljevanju obravnavanja izboljševanje problematike nepravilne telesne drže pri učencih. Dokazale smo, da redno, vsakodnevno gibanje in skrb za pokončno držo privede do izboljšanja telesne drže ter morebitnih nepravilnosti. Izsledki raziskave so nam dali osnovo za dodatne aktivnosti, ki jih izvajamo z učenci v sklopu projektnega dela. Pomembno je, da o tem ozavestimo sebe, predvsem pa otroke in mladostnike, saj jim bomo s tem prihranili marsikatero zdravstveno težavo v kasnejšem, odraslem obdobju.

Literatura

- Ali poznate svojo hrbtenico. (b.d.). Pridobljeno 18. 11. 2023, iz <https://re.aktiv.si/zdrava-hrbtenica/>
- Colnar, Š. (2017). Vpliv funkcionalne vadbe na telesno držo (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=107369&dn=>
- Jesenik, B. (2024). Kako kaj tvoja drža (Raziskovalna naloga). Mladi za napredek Maribora 2024. Zveza prijateljev mladine Maribor, https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2024/07/OŠ_Zdravje_Kako_kaj_tvoja_drza.pdf
- Kuralt, P. (2007). Primerjava pojavnosti slabe telesne drže osnovnošolcev na podežlju in v mestu v celjski regiji (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22040930KuraltPavel.pdf>
- Staparski Dobravec, S. (b.d.). Pokončnost. Pridobljeno 10. 11. 2023, iz <https://www.pokoncnost.si/>
- Veber, L. (2016). Šolski otroci in nepravilna drža (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=108871&lang=slv>
- Vilčnik, V. (2015). Preveč sedimo!. Pridobljeno 18. 11. 2023, iz <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/prevec-sedimo/>

Z IGRO DO ZNANJA NEMŠČINE

Povzetek: Pri uvajanju iger v učni proces se zastavlja vprašanje, ali je igra pri pouku jezika koristna dejavnost ali izguba časa. Glede na izzive, ki nam jih danes prinaša izobraževanje mladostnikov, je igra lahko uporabna metoda za spodbujanje aktivnega učenja, ki je osredinjeno na dijaka. To pa pomeni, da pri načrtovanju dejavnosti izhajamo iz potreb, interesov, motivacije, predznanja in spretnosti dijakov. Z izvajanjem dinamičnih aktivnosti pri pouku sem ugotovila, da se tudi mladostniki še vedno radi igrajo in da sproščenost ter pozitivna čustva omogočajo lažje učenje in pomnjenje. Ob primerni in načrtovani rabi je igra torej koristna aktivnost. V prispevku želim prikazati, kako lahko igro koristno vključimo v pouk tujega jezika.

Ključne besede: igra, učenje, nemščina

LEARNING GERMAN THROUGH PLAYING GAMES

Abstract: When introducing games into the learning process, the question arises: Is playing games in language classes a useful activity or a waste of time? Given the challenges that education for adolescents brings today, playing games can be a useful method for promoting active learning that is centered on the student. This means that in planning activities, we start from the needs, interests, motivation, prior knowledge, and skills of the students. Through the implementation of dynamic activities in class, I have found that adolescents still enjoy playing games and that relaxation and positive emotions facilitate easier learning and retention of knowledge. Therefore, with appropriate and planned use, playing games is a beneficial activity. In this article, I aim to show how we can beneficially incorporate playing games into foreign language teaching.

Keywords: playing games, learning, German

1 Uvod

V današnjem času se učenje in poučevanje zdi enostavnejše kot kadarkoli prej. Na voljo imamo sodobno tehnologijo in številne informacijske vire. Na spletu je na voljo pester izbor učnih gradiv in aplikacij, ki omogočajo zanimivo in učinkovito učenje tujih jezikov. Učitelji tudi v razredu poskušamo uporabljati raznovrstne načine za obravnavanje in utrjevanje učne snovi. Učenje bo za dijake lažje, če bo učna snov za njih pomembna, če je povezana z njihovimi življenjskimi izkušnjami in je uporabna v praksi. Prav tako pa je pomembno, na kakšen način to snov usvajajo in da so aktivni v procesu učenja. Zato uporabljamo na dijake osredinjene učne strategije, ki vsebujejo raznolike učne metode in oblike. (Rupnik Vec 2003, str. 7)

2. Igra in učenje

Temelje uporabe iger v učnem procesu najdemo v sodobnih teorijah učenja. Igra je namreč pomemben posredovalec znanj in ena od uporabnejših dinamičnih metod dela pri mladostnikih. Izsledki raziskav o učenju (Dumont, Istance in Benavides 2013, str. 18, 19) kažejo, da sodobno učno okolje prepozna učence kot ključne udeležence in zato spodbuja njihovo aktivno vključenost ter v njih razvija razumevanje njihove lastne dejavnosti v vlogi učencev. Učenci tako razvijajo metakognitivne veščine, da postanejo samoregulativni, evalvirajo in optimirajo svoje usvajanje in uporabo znanja. Prav tako pa razvijajo sposobnosti uravnavanja lastnih čustev in motivacije v procesu učenja. Uporaba iger v učnem procesu nam omogoča pripravo ravno takšnega učnega okolja, ki vodi h konstruktivnemu, samoreguliranemu in sodelovalnemu učenju in od učencev terjala delo, ki predstavlja privlačen izziv brez pretirane obremenitve. Igra dijakom omogoča, da so popolnoma vključeni v učni proces, se učijo z vsemi čuti in aktivirajo vse svoje potenciale. Pri učenju uporabijo znanje, ki ga že imajo, ter ga nadgradijo z novimi spoznanji. Igra omogoča celostno učenje, saj deluje na afektivnem in psihomotoričnem razvoju posameznika.

3 Igre pri pouku nemščine

Igre pri pouku uporabljam večinoma za uvodno motivacijo ali za zaključek učne ure. Z igro lahko utrjujemo in ponavljamo besedišče in slovnične strukture, vključene pa so različne jezikovne spretnosti. Pri pouku uporabljam različne igre, ki so razdeljene v naslednje skupine:

- družabne igre, ki so prirejene za učenje jezika,

- igre, v katerih je potrebno ugibanje,
- igre, ki vključujejo tudi gibanje,
- pripovedovanje zgodb,
- igre, ki vsebujejo opisovanje in razpravljanje.

3.1 Družabne igre

Kača

Igra je uporabna za učenje in utrjevanje besedišča. Lahko jo uporabimo za delo v parih ali v skupinah. Dijaki po vrsti imenujejo besede, upoštevati pa morajo, da je zadnja črka besede prva črka nove besede. Besede zapisujejo na tablo, kjer vsak dijak oz. skupina uporabi drugo barvo pisala. Igra je tekmovalna, zmaga tisti dijak oz. skupina, ki je našel oz. našla več besed. Vnaprej je lahko določeno tematsko področje, npr. deli telesa, oblačila, stanovanje ...

Shorts - Schal - Leder - Rock - Kleid - dunkelrot - tragen ...

Če želimo večjo težavnost naloge, namesto besed uporabimo stavke.

Mein Kopf tut weh. - Heute gehe ich zum Arzt.- Trinken Sie genug Wasser!

Tri v vrsto

Igro lahko izvajamo v parih ali manjših skupinah. Z vajo lahko utrjujemo besedišče ali slovnične strukture. Dijaki izmenično izberejo polje iz tabele, rešijo nalogo, ob pravilni rešitvi lahko postavijo križec oz. krožec. Zmaga tisti dijak oz. skupina, ki prej postavi tri znake navpično, vodoravno ali diagonalno. Igro najpogosteje uporabljamo za utrjevanje spreganja nepravilnih glagolov in za utrjevanje besedišča (nasprotni pridevniki, ednina – množina).

Primer: spreganje nepravilnih glagolov

fahren sehen lesen

gebenhabensprechen

nehmen wissen essen

Kje? Kam?

Z igro utrjujemo slovnične strukture, in sicer ustrezno rabo predlogov in sklonov ob vprašalnicah kje in kam ter uporabo ustreznih glagolov.

Pri igri lahko sodeluje ves razred. V tem primeru en dijak postavi predmet na neko mesto v učilnici, vpraša: »Wo ist der Hund?« in pokliče sošolca, ki odgovori: »Der Hund liegt unter dem Tisch«. Nadaljuje dijak, ki je odgovarjal. Igro lahko dijaki izvajajo tudi v parih.

Za večjo težavnost naloge lahko hkrati utrjujemo tretji in četrti sklon.

A: Leg den Hund/den Bleistift auf den Tisch! B: Izvede nalogo po navodilu dijaka.

A: Wo ist der Hund/der Bleistift? B: »Der Bleistift/der Hund ist/liegt auf dem Tisch.

3.2 Igre, kjer dijaki ugibajo

Activity – besedni kviz

Igra je namenjena utrjevanju besedišča. Dejavnost lahko poteka v parih ali skupinah. Dijaki vlečejo listke, na katerih so besede, ki jih morajo narisati, razložiti ali pokazati s pantomimo. Način izbiramo glede na nivo znanja in težavnost besed.

Spomin

Spomin uporabljamo za učenje in utrjevanje besedišča ali slovničnih struktur. Dejavnost se izvaja v manjših skupinah. Možni pari: sličica in napisana beseda v nemščini ali beseda v nemščini in beseda v slovenščini ali samostalni v ednini in samostalni v množini. Igro uporabljamo tudi za utrjevanje frazemov. Navadno dijake spodbujamo, da pred odkrivanjem druge ploščice povejo, kaj bo pravi par.

2.3 Igre z gibanjem

Narek - dirka (Laufdiktat)

Igre lahko uporabimo za utrjevanje pravopisa, prostega govorjenja, besedišča in slovničnih struktur. Dijaki so razdeljeni v dve ali več skupin, glede na prostor v učilnici.

Skupine morajo biti približno enako oddaljene od table. Na tabli so nalepljene oštevilčene povedi. Po en član vsake skupine teče k tabli, prebere prvo poved (označeno s številko 1), si jo zapomni, teče nazaj k skupini in poved napiše na list papirja ali pa poved narekuje

drugemu članu skupine, ki jo zapiše. Ko prvi iz skupine konča, nadaljuje drugi – teče k besedilu, prebere naslednjo poved in jo napiše na list ali narekuje naslednjemu v skupini. Igra se konča, ko vse skupine napišejo celotno besedilo na list. Zmaga tista skupina, ki je bila hitrejša in ima v besedilu manj napak.

Pari v krogu

Igre lahko uporabimo za utrjevanje prostega govorjenja, besedišča in slovničnih struktur. Dijaki se postavijo drug ob drugega in tvorijo 2 kroga. Dijaki v notranjem krogu so obrnjeni proti dijakom v zunanem krogu.

Dijaki v parih tvorijo osnovne dialoge: A: »Wie heißt du?« B: »Ich bin Petra« A: »Wo wohnst du?« B: »Ich wohne in Ljubljana.« Ko izmenjajo nekaj vprašanj, se dijaki v zunanjem krogu predstavijo k sosednjemu dijaku na levi in ponovijo vsa vprašanja in odgovore. Igra je končana, ko so dijaki spet v svojem začetnem paru.

Z uporabo slikovnih iztočnic (na mobilnih telefonih, fotografije) je aktivnost uporabna tudi za predstavljanje družine, prijateljev, hišnega ljubljence, sobe ipd.

2.4 Pripovedovanje zgodb

Verižna zgodba

Igra je namenjena aktivni rabi besedišča in slovničnih struktur, sestavljanju pripovedi in razvijanju pisne ali govorne spretnosti. Vsak dijak prispeva delček h končni zgodbi. Igra lahko poteka ustno ali z zapisom povedi. Dijaki lahko dobijo iztočnice ali omejitve. Na primer, da se zgodba dogaja v določenem času in je potrebna uporaba določenega časa ali da se dogaja v šoli ali drugem okolju. Lahko tudi določimo, da morajo uporabljati veznike. Zelo zabavne zgodbe nastanejo, če stavke zapisujejo na papir, ga podajo sosedu, ki napiše naslednji stavek, vendar ne ve, kaj je napisal predhodnik.

2.5 Igre, kjer dijaki opisujejo in razpravljajo

Igra vlog »V restavraciji«

Igra je namenjena aktivni rabi besedišča in slovničnih struktur ter razvijanju govorne spretnosti. Dijaki so razdeljeni v skupine po 4–5 dijakov. Vsaka skupina dobi kartice z navodili za igralce. Kartice so za vsako skupino drugačne. Po skupinah se pripravijo in igro vlog tudi odigrajo.

Nekaj primerov kartic za 1. skupino:

Rollenkarte 1: Du bist eine sehr lustige und nette Bedienung.

Rollenkarte 2: Du bist der Vater. Du bist streng und willst, dass die Kinder leiser sind und kein Eis essen. Du bestellst ein Getränk und ein Gericht.

Rollenkarte 3: Du bist die Mutter. Du bestellst ein Getränk und ein Gericht. Du bist ganz nervös, weil die Kinder nicht brav sind.

Rollenkarte 4: Du bist der Sohn. Du willst Cola trinken und Eis essen, obwohl dein Vater das nicht erlaubt.

Kdo sem?

Aktivnost je primerna za utrjevanje vprašalnih stavkov. Lahko jo izvajamo s celim razredom ali v manjših skupinah.

Vsak dijak ima na čelu/hrbtu nalepljeno nalepko z imenom znane osebnosti ali animiranega lika. Postavlja vprašanja in poskusi ugotoviti, kdo je.: »Bin ich ein Mann? Bin ich eine Comicfigur? Komme ich aus Slowenien? Bin ich verheiratet? Habe ich Geschwister? Bin ich Maler?« ali »Woher komme ich? Wo wohne ich? Was bin ich von Beruf?«

Zaključek

Današnje generacije dijakov od nas zahtevajo drugačno, morda še bolj raznoliko izbiro učnih strategij, ki so osredinjene na dijake. Zato je v učni proces potrebno vključevati učne metode, ki razvijajo sodelovanje, refleksijo in omogočajo uravnavanje lastnih čustev in motivacije. Z uporabo iger lahko dosežemo naštetе cilje.

Dijaki namreč učenje z igro ocenjujejo kot pozitivno, saj je navadno zabavno in prijetno ter olajša učenje. Prav tako so dijaki bolj motivirani, znanje pa trajnostno. Pri učenju skozi

igro pa vendar opažam tudi nekaj slabosti, npr.: lahko je časovno potratno, dijakom se zdijo naloge pretežke (postavljene so previsoke zahteve), občasno jim težave povzroča tudi timsko delo. Ugotavljam, da so metode poučevanja ravno tako pomembne kot sama snov. Metode je potrebno kombinirati, se prilagajati skupini dijakov ter prostorskim razmeram. Z raznovrstno izbiro metod lahko vsem udeležencem omogočimo enake možnosti, saj se približamo različnim načinom mišljenja in različnim nivojem znanja posameznih dijakov, hkrati pa poskrbimo tudi za pestrost pouka. Občasno vključevanje iger v pouk nemščine se mi zdi koristno, zato bom igre pri pouku uporabljala tudi v prihodnje. Prepričana sem, da so občasne drugačne oblike in metode dela dobrodošla popestritev pouka, ki dijakom lahko pomaga k trajnejšemu znanju.

Literatura

- Dobрила, V., Gorjup, P., Potočnik, B. (2009). 80 iger za učenje tujih jezikov. Radovljica, Didakta.
- Dumont, H., Istance, D. in Benavides, F. (ur.). (2013). O naravi učenja (elektronski vir): uporaba raziskav za navdih prakse. (2013). Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kač, L. (2005). Metode aktivnega učenja pri pouku tujih jezikov. V: Spodbujanje aktivne vloge učenca v razredu. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Peroša, I. (2023). Učna metoda obrnjena učilnica pri pouku nemščine. V Didakta, št. 223, str. 39–43.
- Rupnik Vec T., Debeljak B., Krošel, N., Ribič Hederih, B. in Zupan, M. (2003). Igra vlog in simulacija kot učna metoda. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

KO GOZD POSTANE UČILNICA

Povzetek: V zadnjem času smo priča vedno večjemu številu aktualnih novic o več katerih učiteljih, ki izstopajo s svojimi metodami poučevanja. Vse več je zapisanega in povedanega o tem, da si učenci učno snov lažje zapomnijo skozi gibanje. Slednje namreč poveča krvni obtok po telesu in dovod kisika v možgane, kar lahko pripomore k boljšemu spominu in koncentraciji. Tudi poučevanje v gozdu je lahko bogata izkušnja za učence. Poleg gibalne aktivnosti jih slednje med drugim poveže z naravo in spodbudi k raziskovanju, pri čemer so učenci primorani aktivno vklopiti več senzoričnih čutil. Narava in gozd imata pozitiven doprinos na psihično počutje ter duševno zdravje učencev, saj pomaga pri zmanjševanju stresa. Med učenci pride do večje interakcije ter razvoja socialnih veščin, ki jim pomagajo med drugim tudi pri medsebojnem povezovanju. Lahko bi rekli, da s poučevanjem v gozdu dosežemo boljše fizično in psihično počutje učencev ter hkrati krepimo socialne vezi.

Ključne besede: učenci, poučevanje, gozd, narava.

WHEN THE FOREST BECOMES A CLASSROOM

Abstract: Lately, we have been witnessing an increasing number of news stories about teachers who stand out due to their unique teaching methods. More and more is being written and said about how students retain learning material more easily through movement. Physical activity increases blood circulation and the supply of oxygen to the brain, which can improve memory and concentration. Teaching in the forest can also be a rich experience for students. In addition to the physical activity, it connects them with nature and encourages exploration, requiring students to actively engage multiple sensory modalities. Nature and the forest have a positive impact on students' mental well-being and mental health, as they help reduce stress. Students experience greater interaction and develop social skills that support their relationships with peers. We could say that teaching in the forest contributes to better physical and mental well-being of students, while also strengthening social bonds.

Key words: students, teaching, forest, nature.

1 Uvod

V slovenskem šolstvu je steklo že kar nekaj prenov in projektov, a kljub temu vračamo pozornost k osnovam oziroma k vprašanju, kako naj poteka učenje? Kot navajata Mohorčič in Rutar Ilc (2013) bi naj bil v tem času poudarek na nadgradnji IKT podpore učenju in kompetencam. Zanimanje za učenje ostaja v središču edukacijskih prizadevanj tako strokovnjakov kot praktikov. Pri učenju gre namreč za delovanje in povezovanje možganov s področja kognicije, emocije ter pomen socialnih interakcij. Ujeti v vsakodnevne rutine, standardizirane postopke in ustaljena prepričanja včasih preprosto pozabimo, da imamo pri učenju opraviti s spodbujanjem in celo oblikovanjem možganov. Kako možgani sodelujejo pri učenju in kako učenje vpliva nanje, ima zato zelo pomembne implikacije za učne poti učečih se in za to, kako učitelji pripravljajo učne situacije za učinkovito učenje.

García in Miralles (2020, str. 23-24) navajata dejstvo, da je človek živel v raju, v sožitju z naravo in njenimi cikli, dokler ni sklenil, da bo ograbil polja in živali, zgradil mesta ter živel v zgradbi, kamor komaj posije sonce. Medtem, ko je z industrijsko revolucijo prihajal tehnološki napredek, se je prostor, na katerem je delal in živel človek, počasi krčil ter nazadnje pripeljal do majcenih stanovanj, ki jih danes gradijo na Manhattnu in drugje po svetu. Danes velik del prebivalstva komaj kaj vidi dnevno svetlobo in začuti pirš vetra na obrazu. Številni so na svežem zraku le tistih nekaj minut, kolikor jih loči pešačenje od doma do podzemne postaje, parkirišča ali najbližje avtobusne postaje. Kumer (2022) navaja, da v šolskem prosotru pojavlja nova oblika učenja, pri kateri se klasično poučevanje v učilnici preseli v naravo. Poznamo namreč različne oblike učenja na prostem in tudi različne oblike organizacije učenja. Vsem pa je skupno dejstvo, da učencem in učiteljem nudijo možnost, da se v učni proces vključijo z vsemi čutili, da krmarijo v timskem delu ter da so v neposrednem stiku in dialogu z naravo.

Paradoks življenja v mestu je namreč ta, da smo ljudje sredi množice vseeno lahko precej osamljeni. Vedno več raziskav kaže, da imamo duševne težave zaradi tega, ker smo obrnili hrbet naravi in živimo v prenaseljenem okolju. Startistika kaže, da ima človek 40% več možnosti, da zboli za depresijo, kot če živi obdan z naravo. Ena od hipotez je ta, da nenehni

dražljaji v mestih kot so hrup na ulicah, množice ljudi in vseprisotnost reklam, vplivajo na normalno delovanje dopamina v človeškem telesu. Dopamin je nevrottransmitter, ki ga pogosto povezujemo s prijetnimi občutki, še zlasti s sprostitvijo, in je pomemben za delovanje celotnih možganov. Pomanjkanje dopamina prizadene vse kognitivne in čustvene procese, prav to pa opazajo pri ljudeh z duševnimi težavami (García in Miralles 2020, str. 26, 27).

2 Poučevanje malo drugače

Narava je pomemben, a mnogokrat spregledan kotic za učenje, ki na svežem zraku ponuja edinstveno in odlično priložnost za učenje z vsemi čutili (Kumer 2022a). Dumont in Istance (2013, str. 25) pojasnujeta kako v današnjem času hiter razvoj informacijsko-računalniške tehnologije in njihova vsenavzočnost, zlasti njihov pomen za mlade ljudi, premikajo meje možnosti vzgojno-izobraževalnega dela in krepijo vlogo neformalnega učenja. Kljub temu obstaja široko razširjeno razočaranje, ker veliki vložki v računalnike in digitalne sisteme niso revolucionarno spremenili učnih okolij, pa naj bo razlog v investicijah, ki so preveč poudarjale pomen tehnologij, niso pa razvijale novih možnosti za učenje, ali pa v dejstvu, da niso dosegli kritične meje pri rabi informacijskih in računalniških tehnologij v procesih izobraževanja. Način učenja se v 21. stoletju spreminja, saj dostop do digitalnih medijev spreminja načine pridobivanja informacij in kreiranja znanja.

Hinton in Fischer (2013, str. 106-108) navajata možganska omrežja, ki sodelujejo pri učenju in jih lahko v grobem razvrstimo v prepoznavna, strateška in afektivna omrežja. Prepoznavno omrežje, ki vključuje senzorna področja, prejema informacije od okolja in jih pretvarja v znanje. Prepoznavna in kategorizira to kar otroci vidijo, slišijo ali preberejo. Strateško omrežje se uporablja za načrtovanje in koordinacijo ciljno naravnanih dejavnosti. Afektivno omrežje pa obsega področja čustvenih razsžnostih učenja, kot so interes, motivacija in stres. Pri učnem procesu sodelujejo vsa omenjena omrežja. Sporočilo raziskav za izobraževalce je, da izkušnje v procesu učenja močno oblikujejo možgane. Slednje je lahko dobra novica, saj pomeni, da dobre izobraževalne izkušnje lahko dramatično izboljšajo razvoj možganov otrok in mladostnikov. Kumer (2022b) dodaja, da učenci najlažje dobivajo lastne izkušnje v naravnem okolju, saj lahko izhajajo iz konkretnih predmetov in organizmov. Ker poteka v tem primeru poučevanje preko igre, se pri učencih spodbuja tudi radovednost. Takšen učenec oz. mladostnik bo imel poleg znanja o naravi naravo tudi nadvse rad. Do nje bo čutil spoštovanje, njegovo delovanje pa bo trajnostno.

Uporaba različnih načinov za spodbujanje zavzetosti za učenje je tudi dober način za upoštevanje individualnih razlik med učenci. Kaj učence motivira, je lahko enako raznoliko kot njihove učne potrebe. Učno okolje bi moralo zagotoviti izkušnje, ki zajemajo iz številnih različnih interesov (Hinton in Fischer 2013, str. 114).

Kepec idr. (2000) predvidevajo, da je gozd tisto življenjsko okolje, ki je večini učencev blizu, kar pomeni, da ga večina učencev pozna iz domače okolice in posledično zato dosgajo v učnem načrtu pridvidene cilje. Slednji so:

- razvijanje sposobnosti samostojnega, ustvarjalnega in kritičnega mišljenja;
- spodbujanje skladnosti telesnega, spoznavnega, čustvenega, socialnega in moralnega razvoja posameznika;
- razvijanje različnih načinov mišljenja;
- priprava učencev na vseživljenjsko izobraževanje.

Sprememba učnega okolja od učitelja zahteva skrbno načrtovanje in izvajanje pouka v bližnji ali širši okolici šole. Ta prostor je za učence bolj zanimiv in bolj primeren za raziskovanje. Učenci spoznavajo okolje neposredno z opazovanjem, z doživljanjem, s primerjanjem ipd., do znanja pa prihajajo s svojo zavzetostjo na terenu in tudi v razredu. Preizkušajo se na različnih področjih delovanja: opazovanje, zapisovanje, priprava poročil, grafična obdelava, urejanje, zbiranje materialov ali podatkov.

Pri poučevanju na terenu, v gozdu, steče med učenci tudi sodelovalna oblika učenja. Slavin (2013, str. 148-157) pravi, da sodelovalno učenje poudarja veščine mišljena in spodbuja višje ravni učenja. Sodelovalno učenje navadno dopolnjuje učiteljevo poučevanje, z njim

dobijo učenci priložnost za razpravljanje o informacijah ali za izpopolnjevanje veščin, ki jih je prvotno predstavil učitelj. Sodelovalno učenje skoraj vedno izboljša afektivne cilje, saj sta prisotni dve ključni sestavini: skupinski cilj in individualna odgovornost. Da skupina usvoji, doseže nek cilj ali da si prisluži priznanje, je uspeh skupine odvisen od učenja vsakega posameznika v njej. Po tej perspektivi si učenci nudijo medsebojno pomoč pri učenju, ker jim je mar za skupino in za njene člane, članstvo v skupini pa jim koristi pri oblikovanju samoidentitete. Mnogi tujci Sloveniji pravijo zeleni dragulj Evrope, saj skoraj 60% površin naše države prekriva gozd. V slednjih rastejo od visokih Alp do Jadranskega morja in ravnin Panonske kotline različne drevesne vrste. Vsi gozdovi zaradi svoje nepredstavljive povezanosti opravljajo mnoge naloge in storitve za ljudi in živali. Ena izmed njih je tudi ta, da nas gozd vsakič znova prijazno sprejme in nam ponuja paleto doživetij in izkušenj pod drevesnimi krošnjami (Planinašek 2021, str. 12). Györek (2021, str. 15) dalje navaja, da gozd učence, ki so v razredu pogosto pasivni, sedeči, spremeni v aktivne. V gozdu učenci ne postanejo samo aktivni in soudeleženi raziskovalci, marveč tudi opazovalci in raziskovalci lastnih dejanj in občutkov. Gozd, kot nenehno spreminjajoč prostor, učenca vseskozi izziva in ga obenem uči odgovornosti do sebe in drugih, kar jim je v današnjem času v precejšnji meri onemogočeno. Gozd spodbuja razvoj učencev na več področjih: več gibanja, zdravja in boljše motorične veščine, izboljšanje pozornosti, koncentracije in motivacije, boljši socialni odnosi idr. V prvem delu članka sem navajala podatek, da je duševnih bolezni več v mestih kot na podeželju. Zakaj nam obkroženost z naravo tako koristi? García in Miralles (2020, str. 69-77) najdeta odgovor in razlago v fitoncidi, ki jih je odkril Rus Boris P. Toklin in spodbujajo hormonske spremembe, ki izboljšujejo zdravje. Sprehod po gozdu in opazovanje zelenja, znižujeta količino kortizola v slini (kortizol pa vemo, da je hormon, ki ga povezujemo s stresom in tesnobo). Prav tako se pri sprehodu po gozdu znižata srčni utrip in krvni tlak, v nadaljevanju lahko govorimo o izrazitem zmanjšanju stresa, umirjenem živčnem sistemu, izboljšanju razpoloženja in splošnega počutja idr.

3 Primer iz prakse: šolski gozdiček

Narava in učne oblike dela v gozdu so v teoriji pogosto opisane v samih superlativih. Ker imam tudi sama rada naravo, gozd in gibanje, kot učiteljica rada posežem po drugačnih oblikah poučevanja. Z učenci se rada gibam v razredu in jih pogosto peljem iz razreda. Za šolo imamo manjši gozdiček, v katerem so pred leti uredili tudi fitnes na prostem in gozdno hiško. Navadno opravi klasično uro s frontalno metodo razlage pred ali po odhodu v gozd. Pri izvedbi šolske ure v gozdu uporabljam tako skupinsko kot individualno obliko dela, metode pa običajno vključujejo pogovor, demonstracijo, praktično delo in delo z besedilom. Učenci s sabo običajno vzamejo učne pripomočke, kot so samostojni delovni zvezek in pisala. Pogosto, kot motivacijo ali ob končnem utrjevanju, v gozdu z vprašanji izvedem medpredmetno korelacijo učne snovi. Delo na terenu oz. v gozdu je vezano na usvajanje nove učne snovi (konkretno sem tako izvedla učno uro na temo meje med Evropo in Azijo) ali utrjevanje učne snovi (izvedena učna ura na temo dejavniki poselitve). V gozdu moram biti kot učiteljica pozorna ne le na učno snov, temveč tudi na pravila obnašanja – da učenci spoštujejo naravo, ne plašijo živali in ne uničujejo rastlinja. Hkrati moram zagotoviti, da so učenci primerno opremljeni, torej da so prišli v šolo ustrezno obuti in oblečeni. V gozdu želim pri učencih spodbuditi zaznavanje več čutil in jih ne usmerjati samo ozko na zadano učno temo. V podnaslovu namenoma nisem zapisala, da gre za primer dobre prakse, saj pri menjavi učnega okolja ne gre zgolj za pozitivne vidike. Vsekakor prevladujejo pozitivne plati: menjava okolja, preusmeritev pozornosti, vključevanje več čutil, gibanje in učenje na svežem zraku, medsebojno povezovanje ter pozitiven vpliv na duševno in psihološko stanje učencev. Vendar pa izstopajo tudi nekateri negativni vidiki, kot so: učenci sprva te oblike šolskega dela ne jemljejo resno, uro si vzamejo preveč sproščeno, hitro se oblikujejo prijateljske skupine, ki jih je težko razbiti ali drugače razporediti brez grdih pogledov učencev, slabše urejeni delovni zvezki zaradi pomanjkanja primernih podlag za pisanje, večja možnost poškodb zaradi slabše motorike, slabe koordinacije in spotikanja itd. Vse to

pa se lahko obrne v pozitivne izkušnje, če se z vsakim oddelkom posebej dogovorimo za pravila, ki ustrezajo tako učencem kot učitelju. Kot pravi Kumer, je poučevanje v gozdu vendarle poučevanje na svežem zraku, ki ponuja edinstveno in odlično priložnost za učenje z vsemi čutili.

Zaključek

Šolski sistem nenehno doživlja spremembe in prenove. Nekaj časa so v ospredju bralne tehnike in pismenost, nato (formativno) spremljanje in ocenjevanje znanja, nazadnje pa prenova celotnega učnega načrta in ciljev. Poleg formalnih in zakonsko uveljavljenih sprememb so učitelji nenehno soočeni z različnimi projekti, ki prinašajo dodatne spremembe. Eko šola spodbuja sonaravnost, digitalna pedagogika pa vključuje informacijsko-komunikacijsko tehnologijo in globalizacijo. Učitelj je torej tisti, ki lahko avtonomno presodi, kateri področji bo dal prednost in katere metode poučevanja bo uporabil. Na podlagi raziskav lahko zaključimo, da digitalizaciji in vsem njenim pripomočkom, ki olajšajo vsakdanje življenje, ne moremo ubežati, vendar pa ne smemo zanemariti tega, kar nam narava že od nekdaj ponuja in zaradi česar se lahko vsak posameznik veliko bolje počuti.

Literatura

- García, H. in Miralles, F. (2020). Šinrin-joku: japonska gozdna kopel. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Györek, N. (2021). Kdor ima rad gozd, ima rad življenje! V Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije, Založba Silva Slovenica.
- Hinton, C. in Fischer, K. W. (2013). Učenje iz razvojne in biološke perspektive. O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kepec, M., Smolko, M., Stare, H. (2000). Z učenci raziskujemo gozd: priročnik za obravnavo tematskega sklopa Gozd. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Kumer, B. (2022a). Uvodnik. Danes doživljamo naravo in sebe z vsemi čutili zunaj: priročnik za dejavnosti v naravi. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- Kumer, B. (2022b). Naravoslovje in otroci. Danes raziskujemo zunaj: priročnik za dejavnosti v naravi. Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- Mohorčič, G in Rutar Ilc, Z. (2013). Predgovor k slovenski izdaji. O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Planinšek, Š. (2021). Slovenija je dežela gozdov. V Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije, Založba Silva Slovenica.
- Slavin, R. E. (2013). Sodelovalno učenje: kaj naredi skupinsko delo uspešno? O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

TESTNA ANKSIOZNOST V ŠOLI: PRAKTIČNE STRATEGIJE IN PRVA POMOČ PRED OCENJEVANJEM ZNANJA

Povzetek: Ko učenci zaradi strahu pred ocenjevanjem začnejo izostajati od pouka, se lahko soočajo s številnimi negativnimi posledicami, ki vplivajo na njihovo čustveno stanje, miselne procese in vedenje. Ta težava se pogosto pogloblja in ustvarja začarani krog, iz katerega je vse težje izstopiti. Pri načrtovanju pomoči je zato nujno celostno razumevanje testne anksioznosti, ki zahteva postopno soočanje učencev z njihovimi strahovi, učenje sprostitvenih tehnik, razvijanje učnih strategij ter časovnega načrtovanja, spodbujanje pozitivnega razmišljanja in notranje motivacije ter oblikovanje podpornega okolja. Ključnega pomena je tudi spremljanje lastnega napredka, kar učencem omogoča večjo samozavest in nadzor nad svojim učenjem. Študija primera učenke s testno anksioznostjo ponuja vpogled v vzroke in posledice tega pojava ter se osredotoča predvsem na učinkovite strategije pomoči.

Ključne besede: testna anksioznost, izogibanje pouku, sprostitvene tehnike, načrt pomoči, strategije obvladovanja testne anksioznosti

TEST ANXIETY IN SCHOOL: PRACTICAL STRATEGIES AND FIRST AID BEFORE ASSESSMENTS

Abstract: When students start to skip classes due to fear of assessment, they can face numerous negative consequences that affect their emotional state, thought processes and behavior. This problem often worsens and creates a vicious circle that is increasingly difficult to break. When planning assistance, it is therefore essential to have a comprehensive understanding of test anxiety, which requires gradually confronting students with their fears, learning relaxation techniques, developing learning strategies and time planning, encouraging positive thinking and intrinsic motivation, and creating a supportive environment. Monitoring one's own progress is also crucial, which allows students to have greater self-confidence and control over their learning. A case study of a student with test anxiety offers insight into the causes and consequences of this phenomenon and focuses primarily on effective assistance strategies.

Keywords: test anxiety, class avoidance, relaxation techniques, assistance plan, strategies for managing test anxiety

1 Strah

Strah je osnovna čustvena reakcija, ki ima pomembno evolucijsko funkcijo. Pomaga nam prepoznati nevarnosti in se jim izogniti, spodbuja previdnost ter omogoča hitrejšo in učinkovitejšo odzivanje na grožnje. V določenih situacijah je koristen, saj izboljšuje pozornost, motivira k boljšim pripravam in preprečuje tveganja. Kadar pa postane prekomeren ali neupravičen, lahko povzroči blokado, kronični stres in negativno vpliva na duševno in telesno zdravje.

2 Strah pred ocenjevanjem – testna anksioznost

Mnogi učenci doživljajo strah pred ocenjevanjem, ki je lahko posledica različnih dejavnikov, kot so negativne pretekle izkušnje, previsoka pričakovanja, nizka samozavest, strah pred neuspehom in posledicami ocene ter nepripravljenost na ocenjevanje. Tesnoba je lahko prisotna tudi pri na ocenjevanje dobro pripravljenih učencih, še posebej pri tistih, ki imajo specifične učne težave. Ta vrsta strahu lahko vodi do izogibanja ocenjevanju in negativno vpliva na učno uspešnost.

2.1. Dimenzije strahu pred ocenjevanjem

Strah pred ocenjevanjem znanja se pri učencih izraža na različnih ravneh, pri čemer je intenzivnost odvisna od posameznika, njegove osebnosti, preteklih izkušenj in moči strahu. Fiziološki odzivi na stres vključujejo pospešen srčni utrip, občutek pritiska v prsih, potenje, tresenje, mrzle okončine, slabost, glavobol, vrtoglavico, suha usta in težave z dihanjem. Na čustveni ravni se pojavljajo občutki tesnobe, panike, nemoči, zaskrbljenosti, jeze, razdražljivosti, sramu in celo jokavost. Kognitivni odzivi na stres vključujejo negativne misli, težave s koncentracijo, motnje spomina, pozabljivost, prekomerno osredotočenost na napake in katastrofično razmišljanje. Ti dejavniki vplivajo na vedenje učenca, ki se lahko izrazi kot izogibanje ocenjevanju, iskanje izgovorov, skrivanje v klopi, pretirano hitenje ali zavlačevanje pri testu, ponavljajoče listanje po zvezkih, težave z govorom, uničevanje materiala ali celo beg iz učilnice.

2.2. Primer iz prakse – primer testne anksioznosti pri učenki

Učenka je stara 14 let in obiskuje 8. razred. Strah pred ocenjevanjem je razvila, ker se boji neuspeha. Na ocenjevanje se navadno pripravlja tik pred preizkusi znanja. Ker se nato na dan ocenjevanja pojavijo intenzivni občutki anksioznosti, ostane doma. Glavne prvine njenega strahu so psihosomatske težave (glavobol, bolečine v trebuhu, slabost, bruhanje, kašljanje, bolečine v grlu, vrtoglavica). Njeno prepričanje je, da je, dokler se na test ne pripravi dobro, bolje, da ga ne opravlja in izostane od pouka. Učenje je ne veseli, vedno meni, da ne zna dovolj. Odlašanje z učenjem postane njena strategija, ker ne želi doživljati stresa ob pripravah na test in tik pred testom samim.

2.3. Prvi koraki pri soočanju s strahom pred ocenjevanjem

- Opazovanje in razumevanje vzroka: Pomembno je ugotoviti, zakaj učenka doživlja strah, in ji ponuditi podporo brez obsojanja.

- Pomiritev in zagotavljanje varnosti: Pomembno je poudariti, da ocene ne določajo njene vrednosti, ter jo spodbuditi k pozitivnemu odnosu do učenja.

Strah pred ocenjevanjem je pogost pojav, ki ima za učence lahko resne posledice. Pomembno je pravočasno prepoznati njegove vzroke ter uporabiti strategije za soočanje z njim, da se učence podpre, okrepi in spodbuja razvoj večje samozavesti pri ocenjevanju.

2.4. Načrt pomoči in spremljanje napredka

Z učenko sva pripravili načrt pomoči. Splošni cilj načrta je postopno zmanjšati učenkin strah pred ocenjevanjem, izboljšati njeno samozavest in jo spodbuditi k redni prisotnosti pri pouku. Načrt vključuje preventivne ukrepe, strategije za soočanje s strahom, podporne dejavnosti, sodelovanje z učitelji in starši ter spremljanje napredka. Kot njegov pomemben del se izkaže tudi urjenje organizacije in strategij učenja za dobro, hitro in učinkovito pomnjenje in ohranjanje znanja. Na individualnih urah sva z učenko pozornost namenili predvsem učenju obvladovanja anksioznosti. Načrt zagotavlja postopen in podporen pristop, ki učenki omogoča varno premagovanje strahu.

3 Obvladovanje strahu in strategije pomoči pred ocenjevanjem

Za obvladovanje telesnih, miselnih in čustvenih stisk, ki bi učenki z redno prakso pomagale pri soočanju s stresom, sva uporabili različne sprostivne tehnike. S pomočjo načrtovanih vaj sva v njen vsakdan vpeljali kratke premore za zbistritev misli, umiritev in vzpostavitev stika s seboj. Osredotočili sva se na dihalne tehnike, vizualizacijo, prizemljitev, čuječnost, progresivno mišično relaksacijo, pozitivne afirmacije, varne stavke, masažo ter pomen humorja, smeha in izražanja občutkov skozi umetnost. Poleg tega sva preučevali in izvajali tehniko čustvene osvoboditve (EFT – tapkanje).

3.1. Praktične strategije in prva pomoč pred ocenjevanjem znanja

Kadar je strah prekomeren ali neupravičen, lahko ovira vsakdanje delovanje, zato je pomembno, da se naučimo strategij za njegovo obvladovanje in sprostitev. Spodaj so predstavljene praktične strategije za čustveno sprostitev strahu, ki so primerne za otroke.

3.1.1. Dihalne tehnike

- Počasi vdihnemo skozi nos (štetje do 4), zadržimo zrak (štetje do 4) in počasi izdihnemo skozi usta (štetje do 6).
- Ponavljanje 5–10 minut pomaga umiriti telo in misli.

3.1.2. Telesna aktivnost

- Telesna vadba pomaga sprostiti napetost in znižati stresne hormone.
- Koristni so sprehodi ali vadba v naravi.
- Redna telesna aktivnost dolgoročno zmanjšuje raven strahu in izboljšuje počutje.

3.1.3. Vizualizacija in mentalna predstava

- Zapremo oči in si predstavljamo varen, prijeten kraj (gozd, plažo, travnik).
- Osredotočimo se na podrobnosti – barve, zvoke, občutke.

- To pomaga umiriti misli in preusmeriti pozornost s strahu na prijetne občutke.

3.1.4. Napetje in sprostitve mišic (progresivna mišična relaksacija)

- Napnemo posamezno mišično skupino (npr. pest) za 5 sekund, nato jo sprostimo.
- Postopek ponovimo za celotno telo (roke, ramena, trebuh, noge).
- Sproščanje mišic pomaga zmanjšati fizične simptome strahu.

3.1.5. Čuječnost in osredotočenost na trenutek

- Zavestno opazujemo svoje misli in občutke, ne da bi jih vrednotili.
- Tehnika "5-4-3-2-1": naštejemo 5 stvari, ki jih vidimo, 4, ki jih lahko otipamo, 3, ki jih slišimo, 2, ki jih lahko zavohamo, in 1, ki jo lahko okusimo.
- Ta vaja pomaga sidrati zavest v sedanji trenutek in zmanjšati paniko.

3.1.6. Pisanje občutkov ali umetniško izražanje

- Risanje, barvanje, glasba, ples ali pisanje pomagajo izraziti strah in ga zmanjšati.
- Ustvarjalne dejavnosti sproščajo telo in um ter pomagajo pri obdelavi čustev.
- Zapišemo, kaj nas skrbi, kaj lahko storimo, da se pomirimo.
- Tovrstne dejavnosti vodijo do boljšega razumevanja in zmanjšanja intenzivnosti strahu.

3.1.7. Udarjanje po energijskih točkah po telesu

Tapkanje pomeni »nežno« udarjanje po akupresurnih točkah. To v telesu sproži odziv, ki omogoči pretok energije. Posledično se počutimo bolje. Metoda je enostavna za uporabo, deluje hitro in je učinkovita oblika samopomoči. S tapkanjem se razbremenimo čustvenih napetosti in začutimo olajšanje ob stresnih situacijah. Medtem ko s prsti ene roke nežno udarjamo akupresurne točke na telesu, glasno izgovarjamo stavke, ki so nasprotni pozitivnim afirmacijam, tako vplivamo na podzavest naših misli in s sočasnim udarjanjem po točkah odpravimo čustveno neravnovesje. Učenki ta oblika sprostitve najbolj odgovarja. Uporablja jo vsak dan, kjerkoli, predvsem pa tik pred ali celo med ocenjevanji. Ocenjuje jo kot izjemno uspešno in učinkovito. Vse zgoraj naštetje strategije so preproste, a učinkovite pri sprostitvi strahu. Pomembno je, da jih izvajamo redno in izberemo tiste, ki nam najbolj ustrezajo.

Zaključek

Strah je naraven in koristen, če deluje kot varnostni mehanizem ali motivacijski dejavnik. Ključnega pomena pa je, da ga znamo obvladovati in prepoznati, kdaj nas ovira, namesto štiti. Z uravnoteženim pristopom lahko izkoristimo pozitivne učinke strahu, hkrati pa preprečimo, da nas ne bi preveč omejeval. Strah pred ocenjevanjem se lahko izraža na več ravneh: fizično, čustveno, kognitivno in vedenjsko. Ključnega pomena je, da učitelji te znake prepoznajo in pravočasno ukrepajo, s čimer preprečijo stopnjevanje strahu in njegov vpliv na učenčovo učno uspešnost ter psihično počutje. Strah pred ocenjevanjem je lahko posledica različnih dejavnikov – od negativnih izkušenj, nizke samozavesti, perfekcionizma, strahu pred nastopanjem, do učnih težav. Pomembno je, da učitelj pri posameznem učencu te vzroke prepozna in mu s pozitivnim pristopom, spodbudami in prilagoditvami pomaga strah premagati. Strah je potrebno najprej razumeti in učencu zagotoviti občutek varnosti. Pomembno je, da učenec ocenjevanja ne doživlja kot grožnjo ampak kot priložnost za izkaz znanja. Postopne prilagoditve in pozitivna komunikacija lahko dolgoročno zmanjšajo strah ter okrepijo učenčovo samozavest pri ocenjevanju. Najbolj pomembno pa je, da učence opremimo s strategijami, ki jim pomagajo pri takojšnji psihofizični sprostitvi ter jim omogočajo optimalno izkazovanje znanja.

Literatura

- Klanček, J.H. in Bajt, M. (2015). Ko učence stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Elliott, H.C. in Smith L.L. (2010). Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Dernovšek, M.Z., Gorenc, M. in Jerinček, H. (2006). Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Pečar, L. (2017). Zaznavanje testne anksioznosti v tretjem triletnem OŠ. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

PODPORA DIJAKU Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI OB VSTOPU V SREDNJO ŠOLO

Povzetek: Srednja šola zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana je prostor, ki dijakom s posebnimi potrebami ponuja izobraževanje na štirih nivojih izobraževanja ter kar 19 različnih izobraževalnih programov. Največji delež dijakov predstavljajo dijaki z avtističnimi motnjami. Večina le-teh biva tudi v domu. Delo z dijaki z avtističnimi motnjami od strokovnih delavcev zahteva posebno strokovno znanje, razumevanje njihovih značilnosti in veliko potrpežljivosti. Značilno je namreč, da mora dijak večkrat doživeti posamezno izkušnjo oziroma ponoviti posamezno dejanje, da ga ponotranji, se nauči določene veščine in jo nadalje smiselno uporablja v vsakdanjem življenju. Za dijaka z avtističnimi motnjami odločitev za srednjo šolo običajno ni enostavna. Še večji izziv pa lahko predstavlja selitev od doma in bivanje v dijaškem domu. Predstavljene oblike podpore dijaku predstavljajo priložnost za uspešno privajanje dijaka s posebnimi potrebami na srednješolsko izobraževanje. Nenazadnje pa prispevajo tudi k večji verjetnosti za uspešen zaključek srednje šole in pridobitev zelenega poklica.

Ključne besede: avtistične motnje, dijaki, podpora, šola

SUPPORT FOR STUDENTS WITH AUTISTIC DISORDERS WHEN ENTERING SECONDARY SCHOOL

Abstract: The Ljubljana High School of the Institute for the Deaf and Hard of Hearing is a place that offers four levels of education to students with special needs and as many as 19 different educational programs. The largest proportion of students are students with autistic disorders. Most of them stay in a dormitory. Working with such students requires specific professional knowledge, understanding of their characteristics and a lot of patience from professional workers. It is typical that such student must experience a certain experience or repeat a particular action several times in order to internalize it, learn a certain skill and then use it meaningfully in everyday life. It is usually not easy for a student with autistic disorders to decide to go to secondary school. Moreover, moving away from home and living in a dormitory can be an even greater challenge. The presented forms of support for a student represent an opportunity for the successful adaptation of a student with special needs to secondary school education. Finally, they also contribute to a greater likelihood of successfully completing high school and obtaining the desired profession.

Keywords: autistic disorders, students, support, school

Uvod

Kljub temu, da srednješolsko izobraževanje ni obvezno, se zanj odloči veliko učencev, ki uspešno zaključijo osnovno šolo oziroma izpolnijo osnovnošolsko obveznost. Zaradi širokega nabora izobraževalnih programov, prilagojenega načina dela, dodatno usposobljenega kadra in posluha do pogosto pridruženih težav, se v zadnjih letih število vpisanih dijakov močno povečuje. Trend zanimanja za naše programe je prisoten skozi celotno šolsko leto. Poleg srednje šole v isti enoti deluje tudi dom. Bivanje v domu je v prvi vrsti namenjeno dijakom, ki prihajajo iz oddaljenih krajev. Ne redko se odločitev za srednjo šolo in selitev od doma izkaže za težko preizkušnjo. Na podlagi dosedanjih izkušenj, se strokovni delavci trudimo, da bi dijake ob prehodu iz osnovne šole v srednjo šolo kar se da dobro podprli, hkrati pa si prizadevamo za predhodno pripravo na morebitne izzive.

Značilnosti dijakov z avtističnimi motnjami

S. Rogič Ožek, A. Werdonig, K. Stres Kaučič, A. Turk Haskić in J. Maček (2015, str. 36) pravijo, da »otroci z avtističnimi motnjami izkazujejo primanjkljaje, ovire oz. motnje na področjih:

- socialne komunikacije in socialne interakcije, ki se kažejo kot težave v verbalni in neverbalni komunikaciji, socialno čustvenih izmenjavah, pri vzpostavljanju socialnih odnosov, njihovem razumevanju in vzdrževanju;
- vedenja, interesov in aktivnosti, ki se kažejo kot ponavljajoča in stereotipna gibanja, v uporabi predmetov na neobičajen in vedno enak način, stereotipen in ponavljajoč govor, rigidnost v mišljenju in vedenje, nagnjenost k rutinam in ritualom, preokupiranost z interesnim področjem, ki je lahko neobičajno, ter kot neobičajno odzivi na senzorne dražljaje«.

Poleg omenjenih značilnosti, pri mnogih dijakih prepoznamo pridružene težave na različnih področjih.

Predstavitve šole in doma

V okviru srednje in šole in doma deluje skupina za promocijo, ki jo sestavljajo različni strokovni delavci (svetovalni delavci, učitelji teoretičnih in praktičnih predmetov, vzgojitelji, strokovne delavke za avtistične motnje). Namen skupine za promocijo je, da bodočim dijakom, njihovim staršem, strokovnim delavcem in ne nazadnje tudi širši javnosti omogoči predstavitev naše srednje šole, prilagojenih programov, bivanja v domu, itd. V ta namen tekom leta organiziramo različne dogodke. Informativni dan za svetovalne delavce osnovnih šol, je namenjen strokovnim delavcem, ki v osnovnih šolah po Sloveniji pomagajo učencem z avtističnimi motnjami pri izbiri srednje šole. Dan odprtih vrat je namenjen vsem, ki želijo v enem popoldnevu spoznati našo hišo, se skozi sprehoditi, se seznaniti z programi in drugimi specifikami našega dela. Tehnični dnevi so dnevi namenjeni sorodnim osnovnim šolam, ki izvajajo prilagojen program za učence z avtističnimi motnjami. Za njih pripravimo običajno praktične delavnice, s katerimi učencem približamo poklicne programe, ki jih izvajamo. Vsako leto pa organiziramo tudi informativne dneve, kjer pa se osredotočimo na natančnejšo predstavitev šole, prilagojenih izobraževalnih programov, pogojev za vključitev, obogatitvenih dejavnosti, specifik dela ter možnosti obravnave v naši zdravstveni enoti.

Vse opisane promocijske dejavnosti smo oblikovali kot odgovor na potrebe vseh zainteresiranih za našo ustanovo. Dnevno namreč dobivamo povpraševanja glede možnosti šolanja ter bivanja pri nas. V kolikor zainteresirani posameznik oz. njegova družina zamudi omenjene dogodke, pa ponujamo tudi individualne obiske z ogledom. Da se na obisk lažje pripravimo, potencialnega dijaka prosimo, da si na spletu pogleda ponujene programe in sporoči, kateri program in nivo izobraževanja ga zanima, zato da se na obisku posvetimo vsebini, prositorom in specifikam posameznih izobraževalnih smeri. Dijak ima torej tekom leta, ko se še odloča glede svoje izbire srednje šole več priložnosti za spoznavanje naših programov, ogled prostorov, spoznavanje naših učiteljev oz. vzgojiteljev, drugih strokovnih delavcev in vzpostavljanje stika z njimi. Na ta način je kasnejši prihod v šolo lažji, saj je pri nas že bil in že videl svojo morebitno sobo, se sprehodil po hodnikih in se že srečal z nekaterimi svojimi učitelji.

Odločitve do sprejema dijaka v šolo in dom

Svetovalni delavci in vodstvo naše srednje šole so naklonjeni temu, da tekom leta v svetovalni službo vodimo evidenco vseh povpraševanj, ki jih prejmemo. Vse zainteresirane redno vabimo na zgoraj omenjene promocijske dogodke oziroma smo z njimi v stiku ves čas. To lahko na koncu pomeni, da posameznika in družino spremljamo od prve komunikacije, obiska, vpisa, namestitve v dom in vse do zaključka šolanja.

Večina naših dijakov običajno sprejme dokončno odločitev o vpisu na našo srednjo šolo po informativnem dnevu ali dnevu odprtih vrat. Namreč na obeh dogodkih, imajo oni in njihovi starši možnost dobiti odgovore na vsa njihova vprašanja ter dobro spoznati sistem izobraževanja pri nas. Bodoče dijake, njihove starše oz. skrbnike prosimo, da nam svojo dokončno odločitev za vpis ali pa prepis k nam, sporočijo čimprej. Na ta način, mi vemo, da na določenem nivoju izobraževanja in v določeni smeri, pričakujemo dijaka ter zanj po potrebi rezerviramo posteljo v domu. V kolikor vpis oz. prepis med letom ni mogoč, se običajno dogovorimo za vpis v prihodnjem šolskem letu. Nadalje v običajnem vpisnem roku pričakujemo prejem vseh vpisnic v srednjo šolo in s tem ustvarimo bazo dijakov novincev, na podlagi katere načrtujemo delo v šoli in domu.

Specifika vpisa k nam je ta, da je vpisnica zgolj informativne narave. Vsak dijak se k nam vpiše namreč pod pogojem, da ima ustrezno izdano odločbo Zavoda Republike Slovenije za šolstvo. Odločbo urejajo dijaki sami oz. s starši. Urejanje le-te pa mora steči takoj ob sprejetju odločitve za vpis. Proces pridobivanja odločbe je namreč dolgotrajen. Kljub temu, da administrativni vpis v srednjo šolo organiziramo junija, večino odločb prejmemo v zadnjem tednu avgusta. Zaradi nekoliko drugačnega načina vpisa v našo srednjo šolo in z njim povezanimi možnimi prilagoditvami, že uvodoma prosimo starše in dijake za ažurno sodelovanje.

To pomeni, da smo od pomladi do jeseni v neprestani komunikaciji. Starše in morebitne strokovne delavce, ki sodelujejo pri vpisu dijaka k nam, prosimo za posredovanje informacij o tem, ali ima morebiti njihov otrok v osnovni šoli spremljevalca in so zanj zaprosili tudi za srednjo šolo. Zanimajo nas tudi druge značilnosti dijaka - morebitna obravnava v pedopsihistričnih ambulantah ter jemanje medikamentov. Vse te informacije so za nas zelo dragocene pri načrtovanju oddelkov, vzgojnih skupin, prilagoditev, zaposlovanju kadra ter potencialnem multidisciplinarnem sodelovanju. Velikokrat starši dijakov, ki bodo bivali pri nas, izrazijo skrb glede samostojnega opravljanja poti. Običajno kar celo družino nagovorimo, da si med poletjem vzamejo čas in izvedejo nekaj izletov do Ljubljane, preizkusijo uporabo mestnega prometa in spoznajo pot od avtobusne oz. železniške postaje do šole ter doma in obratno. Po prejemu odločbe je čas za uradni sprejem, torej začetek pouka in namestitev dijaka v dom. Dijaki in starši so pred prvim dnevom pouka povabljeni na roditeljske sestanke po oddekih in vzgojnih skupinah. Posebej pa dijaka in starše povabimo na tako imenovani predstavitevni sestanek dijaka novinca. Zadnja leta potekajo preko ZOOMa. Sestanke prakticiramo tudi pri vpisih sredi šolskega leta. Poleg dijaka in staršev, se sestanka udeleži predstavnik vodstva srednje šole in doma, učitelj razrednik, matični vzgojitelj, strokovna delavka za avtistične motnje ter morebitna izvajalka dodatne strokovne pomoči. Predstavitveni sestanek je namenjen temu, da se osebe, ki bodo intenzivno delale z dijakom in sodelovale z njegovimi starši spoznajo. Na sestanku ima dijak priložnost, da pove kaj več o sebi, svojih značilnostih, interesih, močnih in šibkih področjih. Dijaka in starše povprašamo o dosedanjih izkušnjah šolanja, prilagoditvah pri pouku, delovnih navadah, pričakovanjih v zvezi s šolo. Zanimajo nas dijakove navade doma, sposobnost samostojnega dela za šolo, količina rabe elektronskih naprav itd. Prostor namenimo tudi vprašanjem staršev za nas. Nenazadnje jih prosimo za sodelovanje, obojesmerno komunikacijo in redno sporočanje ključnih dogodkov, ki bi znali pomembno vplivati za funkcioniranje dijaka v šoli in domu. Na podlagi prejete odločbe, priloženega strokovnega mnenja in vsebine predstavitvenega sestanka, za vsakega dijaka strokovna skupina oblikuje individualiziran program.

Specifika srednje šole Zavoda za gluhe in naglušne v Ljubljani

Ključne prilagoditve, ki so naklonjene dijakom z avtističnimi motnjami so podaljšano izobraževanje za eno leto, majhni oddelki, prisotnost strokovnih delavk za avtistične motnje ter praktične vsebine v okviru pouka.

Velika posebnost naše srednje šole in doma so strokovne delavke za dijake z avtističnimi motnjami. Dijake spremljajo in navajajo na nove prostore, so po potrebi ob njih v razredu, so jim na voljo ob umikih iz razreda, so jim na voljo za pogovor, ne redko pa opravljajo tudi vlogo pomočnikov pri ocenjevanju znanja. Že od samega začetka sodelujejo pri sprejemu dijakov, na predstavitvenih sestankih, evalvacijah in timskih obravnavah posameznikov.

Dijaki, ki bivajo v domu so nameščeni v tako imenovanih avtističnih vzgojnih skupinah. To pomeni, da v vzgojni skupini bivajo izključno dijaki s takimi motnjami. Normativ skupine je 7 dijakov. Vsak ima svojo sobo. V skupini delajo trije vzgojitelji. Vzgojna skupina se drži domaškega kodeksa, skrbi za dnevno rutino, redno sodelovanje s srednjo šolo in dijake ustrezno pripravlja na morebitne spremembe in izredne dogodke.

Ena izmed oblik podpore je tudi začasni spremljevalec, ki vedno večim dijakom pripada po odločbi. To pomeni, da srednja šola na podlagi odločbe zaposli spremljevalca dijaku v določenem obsegu (za čas pouka, bivanja v domu ali oboje). Spremljevalec je običajno dodeljen za izvajanje fizične pomoči ali pa zaradi nevarnosti oz. nepredvidljivosti dijaka.

Nekaterim dijakom po odločbi o usmeritvi pripada tudi dodatna strokovna pomoč (DSP). DSP se izvaja izključno kot pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir oziroma motenj. V okviru DSP se lahko dijaka, ki ob selitvi od doma doživlja stisko, podpre oziroma opremi na način, da skozi igro vlog spoznava in uri načine soočanja z nepredvidljivimi situacijami ter se uči tehnik sproščanja.

Urnik dijakov bogatijo predmeti odprtega kurikula, ki omogočajo večjo prilagodljivost in individualizacijo izobraževalnega načrta. V okviru teh predmetov se dijaki učijo veščin komunikacije, čustvenega opismenjevanja ter se postopoma pripravljajo na samostojno življenje.

Vsako leto za dijake novince organiziramo tridnevni spoznavni tabor, ki je namenjen sproščenemu vzpostavljanju novih stikov, medsebojnemu spoznavanju in povezovanju. Pri aktivnostih smo pozorni na specifične dijakov, jih vanje ne silimo temveč jim nudimo toliko prostora kot ga potrebujejo, da s svojimi sošolci delijo kaj o sebi, svojih interesih in navadah. Kot velik privilegij oziroma obliko podpore dijaku vidim tudi v multidisciplinarnem sodelovanju z zunanjimi institucijami. V primeru zahtevnih situacij, si prizadevamo, da se med letom redno srečujemo na multidisciplinarnih timih z vsemi strokovnjaki, ki obravnavajo dijaka oz. družino. Včasih gre le za izmenjavo mnenj oz. praks dela, medtem ko je včasih potrebno zahtevnejše sodelovanje.

Zaključek

Skrbno načrtovane strategije dela, pristno zanimanje za dijaka in timsko delo predstavljajo ključen vidik nudenja ustrezne podpore dijaku ob vstopu v srednjo šolo. Fleksibilnost pa omogoča posebno pozornost pri sprejemu še posebej zahtevnih dijakov, ki nam vsakič znova predstavljajo poseben izziv.

Literatura

Rogič Ožek, S., Werdonig, A., Stres Kaučič, K., Turk Haskić, A. in Maček, J. (2015). Otroci z avtističnimi motnjami. V N. Vovk - Ornik (ur.), Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (str. 36–39). Ljubljana: Zavod RD za šolstvo.

NAD ADHD Z GOZDNO PEDAGOGIKO

Povzetek: Gozd je prostor za umirjanje, druženje, telesno in duševno sprostitve, izobraževanje itd. Gozd je okolje za učenje. V oddelku podaljšanega bivanja na podružnični šoli, v katerega so vključeni učenci od 1. do 4. razreda, je tudi učenec, ki ima ADHD. Učenci s to motnjo težko obvladujejo svoje vedenje, težko sledijo pouku, ne zmorejo mirno sedeti, pozorno poslušati, se prilagajati delovnemu urniku, opravljati domače naloge in navezovati stike z vrstniki v socialnem okolju. Zato sem se odločila, da bomo z učenci v PB petke preživeli v gozdu. Dan smo poimenovali gozdni petek. Petkovo popoldne je gozd naša učilnica in vir didaktičnih pripomočkov, in sicer ne glede na vreme. V gozdu najdemo navdih in materiale za likovno ustvarjanje, je odlično spodbudno učno okolje za razvoj gibalnih sposobnosti, v njem pridobivamo znanja o vremenskih pojavih, letnih časih, najdemo didaktične materiale za opismenjevanje, oblikovanje številskih predstav, bogatenje besednega zaklada in ob poslušanju pravljic bogatimo svojo domišljijo. Je okolje, kjer se krepijo pozitivni medvrstniški odnosi in razvija možnost sodelovanja ter načrtovanja dela v skupini. Učenec, ki ima ADHD, se je v gozdu na začetku zelo razživel, po določenem času pa se je umiril in opazila sem, da se njegova pozornost in koncentracija za delo podaljšuje. Pomembno je, da redno izvajamo obisk gozda, saj so se gozda sčasoma privadili in takoj vedeli, kaj bomo počeli v gozdni učilnici. Prvi učinki gozdne pedagogike so opazni v celotni skupini. Vsi se veselimo petkovih popoldnevov, ko pobegnemo v objem gozda, ki nam odpira svojo neskončno enciklopedijo.

Ključne besede: gozd, gozdna pedagogika, ADHD, gibanje, učenje

OVERCOMING ADHD WITH FOREST PEDAGOGY

Abstract: The forest is a space for relaxation, socializing, physical and mental unwinding, education, and more. It serves as an excellent learning environment. In the extended stay department of a branch school, which includes students from grades 1 to 4, there is also a student with ADHD. Children with this disorder struggle to regulate their behaviour, follow lessons, sit still, listen attentively, adapt to schedules, complete homework, and interact with peers in social settings. Therefore, I decided that we would spend Fridays in the forest with the students in the extended stay program. We named this day Forest Friday. On Friday afternoons, the forest becomes our classroom and a source of teaching materials, regardless of the weather. In the forest, we find inspiration and materials for artistic creation, a stimulating environment for developing motor skills, and opportunities to learn about weather phenomena, seasons, literacy, numerical concepts, and vocabulary enrichment. Additionally, listening to fairy tales in the forest enhances our imagination. It is an environment that strengthens positive peer relationships and fosters cooperation and teamwork. At first, the student with ADHD was very energetic in the forest, but over time, he calmed down, and I noticed that his attention span and concentration improved. Regular visits to the forest proved essential, as the students gradually adapted and immediately understood what we would be doing in our forest classroom. The first effects of forest pedagogy were noticeable across the entire group. We all look forward to Friday afternoons when we escape into the embrace of the forest, which opens its endless encyclopaedia to us.

Keywords: forest, forest pedagogy, ADHD, movement, learning

Uvod

Danes vedno več otrok in mladostnikov preživlja svoj prosti čas v socialni izolaciji pred televizijo, računalnikom in mobitelom, daleč od narave, le-to pa povzroča šibke socialne odnose, težave v zdravju, izgubo stika s samim seboj, primanjkljaje in motnje v razvoju ter neprimerne vedenjske vzorce. Otrokove težave, primanjkljaji in motnje so lahko tudi posledica genetskih ali nevroloških vzrokov, vendar so vedno delno povezane z vplivi okolja. Trenutno ena najbolj pogostih motenj pri otrocih in odraslih je motnja pozornosti in koncentracije s hiperaktivnostjo oziroma angleško Attention deficit hyperactivity disorder. Učenci s to motnjo težko obvladujejo svoje vedenje, težko sledijo pouku, ne zmorejo mirno sedeti, pozorno poslušati, se prilagajati delovnemu urniku, opravljati domače naloge in navezovati stike z vrstniki v socialnem okolju. V bližini šole imamo gozd, zato sem delo v oddelku podaljšanega bivanja zasnovala na načelih gozdne pedagogike. Gozd je prostor, ki se nenehno spreminja in nam ponuja ogromna znanja in spoznanja za življenje. Poleg naravoslovnih znanj, spoznavanja drevesnih vrst, rastlin, gozdnih tal, podnebnih sprememb otroci gozd potrebujejo kot igrišče in kot učilnico na prostem. Vsak list, storž, veja, lišaj ali mah, ki ga najdemo v gozdu, je pomemben za zdrav intelektualni, čustveni in socialni razvoj otroka. Gozd je okolje, ki uspešno prispeva ne samo k oblikovanju otrokove osebnosti,

temveč vpliva tudi na razvoj doživljanja, umirjenosti in pozornosti. Učenci si privzgajajo veselje do gibanja, spoštovanja narave, poveča se skrb in odgovornost do okolja. Lahko govorimo o vzgoji in izobraževanju za trajnostni razvoj.

1 ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder)

ADHD je mednarodno uveljavljena kratica za motnjo pomanjkljive pozornosti s hiperaktivnostjo in impulzivnostjo (angl. Attention Deficit Hyperactivity Disorder). V današnjem času se je terminologija stroke nekoliko spremenila, ne govorimo več o motnjah oziroma primanjkljajih, temveč o nevrorazličnosti učencev. ADHD je posebnost v vedenju in razmišljanju posameznika. Običajno se začne v otroštvu. Zanj so značilne nepozornost, impulzivnost in hiperaktivnost. Prisoten je v vseh družbenih slojih, etničnih skupinah in državah. Z vstopom v šolo se za te otroke začne težavno obdobje, saj ima šola poleg posredovanja znanja še vzgojno socializacijsko vlogo. Šola pred otroka postavlja zahteve, kot so upoštevanje pravil, vztrajnost, organiziranost, sistematičnost, osredotočenost miselnega napa itd., katere pa otrok z ADHD ne zmore uspešno zadovoljevati. Otrokovo vedenje je zato neustrezno glede na šolska pravila in na tak način lahko otrok dobi izkušnjo, da je slab učenec. Pogosto tudi učni uspeh otroka z ADHD ni v skladu z njegovimi dejanskimi sposobnostmi, saj se pogosto zgodi, da sicer razume razlago učiteljice, vendar jo ne more zbrano poslušati, presliči pomembne stvari, ne prepiše vsega s table, pozabi domačo nalogo itd. ADHD najbolj zaznamujejo težave pri pozornosti. Gre za težave pri dolgotrajnem vzdrževanju pozornosti ali za težave pri deljenju pozornosti med dvema nalogama. Učence hitro pritegnejo tudi zanimivejši elementi, ko pa se vrnejo nazaj na prvotno nalogo, so povsem izgubljeni. V razredu je zelo moteča tudi njihova hiperaktivnost, kar je tudi eden izmed razlogov, da so ti otroci v razredu manj priljubljeni in težje sprejeti v skupino. Na njihov vsakdan vplivajo tudi težave pri načrtovanju in organizaciji ter pri upravljanju s časom. Pogosto imajo tudi težave z uravnavanjem čustev in odlašanjem s šolskim delom. Potrebujejo več pomoči pri šolskem delu in učenju.

2 Težave s katerimi se soočajo otroci z ADHD na področju izvršilnih funkcij

Izvršilne funkcije so funkcije možganov in telesa, ki nam omogočajo opravljanje različnih vsakodnevnih nalog. Otroci z ADHD imajo največ težav na naslednjih področjih izvršilnih funkcij: pozornost in uravnavanje čustev, načrtovanje in organizacija, upravljanje s časom ter z delovnim spominom. Težave imajo z vzdrževanjem in deljenjem pozornosti, hitro jih zmotijo zunanji dražljaji. Težave imajo tudi z uravnavanjem čustev. Izražajo jih prekomerno, slabo jih kontrolirajo, velikokrat pa imajo tudi težave pri soočanju s frustracijo. Načrtovanje in organizacijo otroci razvijajo postopno, z vajo in z zgledom odraslih. Otroci, ki imajo ADHD, potrebujejo jasna, kratka in preprosta navodila. Po opravljeni zadolžitvi naj dobijo tudi jasno in konkretno pohvalo. Pri razvijanju organizacijskih spretnosti so se izkazali v veliko pomoč sezname, urniki in koledarji. Pri organizaciji prostora moramo biti pozorni na sedežni red. Učenec z ADHD naj sedi v bližini učitelja ali blizu sošolca, ki mu je pripravljen pomagati, lahko pa sedi tudi sam, če to želi. Učenci z ADHD se lažje osredotočijo na krajše časovne enote. Dober pripomoček pri usvajanju spretnosti s časom se je izkazal dnevni urnik, kjer so zapisane zadolžitve za tekoči dan, tedenski koledar in uporaba peščene ure za določeno nalogo. Težave na področju delovnega spomina so najpogostejše težave, s katerimi se soočajo ti otroci. Delovni spomin omogoča, da oseba osredotoča misli, jih usmerja na nalogo, pri tem uporablja predhodno znanje in rešuje določen problem. Najbolj ga lahko razvijamo preko vaj in iger (igra spomin, iskanje razlik itd.). Zelo pomembna je struktura dneva in rutine, ki se jo otrok vsak dan drži. V oddelku podaljšanega bivanja se vseskozi držimo rutine, ki je zapisana in izobešana na tabli, kar pozitivno vpliva na celotno skupino. Zaradi težav z izvršilnimi funkcijami ima veliko učencev z ADHD tudi težave z odlašanjem nalog do zadnje minute. V podaljšanem bivanju, v katerega je vključen učenec z ADHD, pri opravljanju domače naloge uporabljam različne tehnike dela, ki pripomorejo k zmanjševanju odlašanja. Kot pozitivna metoda se je izkazala metoda Kamenčki v kozarcu. Na začetku z učencem preštejeva število nalog. V kozarec dava toliko kamenčkov, kot je

nalog. Po vsaki opravljeni nalogi prestavi kamenček v drug kozarec. Otrok vidi svoj napredek, kar mu predstavlja motivacijo za nadaljnje delo. Druga metoda se imenuje Pojej živo žabo. Pri tej metodi se učenec najprej loti najtežje naloge. Najprej mora najtežjo nalogo prepoznati in nato opraviti. Pomen te metode je, da učenec ne opravlja najtežjih nalog na koncu, ko ima slabšo motivacijo in je že utrujen, ampak vzpostavi rutino in vsak dan nalogo, ki je zanj najtežja, opravi najprej.

3 Močna področja otrok z ADHD

V šoli se pogosto zgodi, da zaradi preobremenjenosti prezremo močna področja otrok z ADHD. Mnogi otroci z ADHD so zelo kreativni, inovativni in imajo bujno domišljijo. Pogosto prehajajo z ene ideje na drugo. Pri njih lahko opazimo visoko osredotočenost na področje, ki jih zanima. V tem primeru so sposobni dalj časa usmerjati pozornost, opazijo podrobnosti in delo zelo dobro opravijo. Odlikuje jih visoka srčnost, vedno so pripravljeni pomagati, so iskreni, radodarni, vedno delijo stvari z drugimi in so spontani. Kažejo tudi odpornost do stresnih, neugodnih dejavnikov in se ne predajo zlahka. Zato je zelo pomembno, da je učitelj, ki ima v razredu učenca z ADHD, do njega strpen, naklonjen, upošteva njegove posebnosti in je pripravljen zanj narediti nekaj več. Z ADHD učencem, ki ga imam v podaljšanem bivanju, sva se zelo dobro ujela. Vseskozi se drživa rutine dela, ki se je izkazala za pozitivno, v dogovoru z razredničarko mu prilagajam domače naloge in mu omogočim veliko gibanja. Pred opravljanjem domače naloge učencem razdelim Jokerja (Gibalni klovn), ki ga lahko uporabijo, ko začutijo, da potrebujejo gibanje. Gibalnega klovna prinesejo k meni in odidejo na hodnik, kjer je postavljen gibalni poligon in ga opravijo. Za tisti dan so Joker v podaljšanem bivanju porabili. Učenec z ADHD dobi tri Gibalne klovne, ker potrebuje več gibanja in jih lahko izkoristi kadar koli. Učencem sem razložila, zakaj učenec z ADHD dobi tri Jokerje. Prav tako se v skupini veliko pogovarjamo o ADHD, kakšne so značilnosti, v čem so ti učenci drugačni in zakaj tako reagirajo. Skupina učenca z ADHD počasi sprejema, mu pomagajo, ga vključijo v igro in ga opozarjajo na nepravilno ravnanje.

4 Gozdna pedagogika

Gozdna pedagogika se je pod imenom gozdna šola razvila v petdesetih letih na Švedskem. Tradicionalna gozdna šola je pomenila način poučevanja in učenja na prostem, v katerem so otroci obiskovali gozdove in se učili osebnih, socialnih in tehničnih veščin preko spoznavanja narave. Gozdna pedagogika je veda o vzgoji in izobraževanju v naravnem okolju. Leta 2012 je pri nas nastala prva Mreža gozdnih vrtcev in šol v Sloveniji, ki jo vodi in koordinira Inštitut za gozdno pedagogiko. Trenutno je v gozdno mrežo povezanih 120 vzgojno-izobraževalnih ustanov iz Slovenije in zamejstva. V šolskem letu 2024/25 se je tudi naša šola vključila v mrežo gozdnih šol. Vključenih je 12 oddelkov in 14 učiteljic šole. Gozdna pedagogika ima mnoge pozitivne učinke na razvoj otroka, saj se osredotoča na učenje skozi izkušnje v naravnem okolju, kjer so učenci aktivni, raziskujejo in se učijo z neposrednim stikom z naravo. Ključni vplivi gozdne pedagogike na razvoj učencev so: razvoj socialnih veščin (sodelovanje, komunikacija, reševanje konfliktov), povečanje telesne aktivnosti (razvoj motoričnih spretnosti, fizična kondicija), kognitivni razvoj (razumevanje narave, reševanje problemov, učenje skozi izkušnje), emocionalni razvoj (zmanjšanje stresa in anksioznosti, povečanje samozavesti, krepitev čustvene odpornosti), razvoj kreativnosti in domišljije (spodbujanje ustvarjalnosti in domišljije), povezovanje z naravo (ekološka osveščenost, občutek pripadnosti naravi) in vpliv na samostojnost in odgovornost (samostojno reševanje problemov, občutek lastne vrednosti). Na šoli se učiteljice, ki izvajamo gozdno pedagogiko, srečujemo enkrat mesečno, kjer si izmenjamo ideje, didaktični material, podelimo izkušnje in naredimo evalvacijo dela.

5 Gozdni petek

V oddelku podaljšanega bivanja na podružnični šoli je vključenih 24 učencev od 1. do 4. razreda. V podaljšano bivanje je vključen tudi učenec 2. razreda, ki ima ADHD. Glede na to da mi je narava osebno zelo blizu in da je šola blizu gozda, sem se odločila, da je čas za

spremembe. V lanskem šolskem letu sem začela v podaljšano bivanje vključevati gozdno pedagogiko. Ideja o učenju in preživljanju časa v gozdu se mi je zdela odlična. Vsak petek z učenci podaljšanega bivanja za dve šolski uri pobegnemo v gozd. Naš načrt izvajanja pouka v podaljšanem bivanju v bližini gozda obsega: dotik s knjigo pod krošnjami dreves, spoznavanje drevesnih in drugih rastlinskih vrst, preštevanje, razvrščanje, urejanje, razporejanje itd. naravnih materialov, doživljanje narave z vsemi čutili, hoja in tek po gozdu (gozdni poligon), gradnja bivakov, skrb za urejenost okolice in gozda, sproščanje (meditacija, terapija z drevesi). Gozd je naša učilnica v naravi, kjer ne poglobljamo samo znanj s področja narave, matematike, slovenščine, ampak vsak otrok na najboljši način razvija svoje individualne sposobnosti, cel razred se razvija kot skupina in krepí se socialna mreža. Nemir, občutek utesnenosti, nepozornost, stres, tekmovalnost, pomanjkanje samozavesti, ki jih vsakodnevno opažamo pri učencih, se v naravi umaknejo ustvarjalnemu navdihu in sodelovanju. Pri izvajanju gozdnega petka sodelujem z učiteljico biologije, s knjižničarko, z lokalnim gozdarjem, upokojeno učiteljico, z vrtcem, s ČSOD, ki je v naši neposredni bližini, in s starši, ki se nam zelo radi pridružijo na naši misiji po gozdu. V začetku šolskega leta sem ravnateljici predlagala idejo, da bi se prijaviли na občino s projektom Gozdna knjižnica, ki bi jo postavili v gozd, kamor zahajajo naši učenci, vrtčevski otroci, skupine, ki prihajajo v ČSOD, in obiskovalci (turisti), ki prihajajo na dopust. Prednosti gozdne knjižnice so, da je odprta 24 ur na dan vse dni v tednu, knjige so namenjene vsem generacijam, deluje na podlagi zaupanja in spoštovanja do knjig, za red in čistočo v knjižnici skrbijo vsi uporabniki, knjigo lahko prebiramo v knjižnici ali okoli nje pod krošnjami dreves, pri vseh generacijah spodbujamo bralno kulturo v naravnem okolju, odkrivamo nova znanja na drugačen način in se sprostimo v objemu narave, branje v gozdu še posebej blagodejno vpliva na naš duševni in čustveni razvoj. Projekt gradnje gozdne knjižnice se že izvaja in vsi se veselimo branja v objemu gozda v vseh letnih časih in v vsakem vremenu.

Zaključek

Gozdna pedagogika ima izjemen vpliv na celosten razvoj otroka, saj spodbuja kognitivni, socialni, čustveni, telesni in ekološki razvoj. Otroci se učijo skozi izkušnje in igre v naravi, kjer pridobivajo veščine, ki jih ne morejo razviti v klasičnih učilnicah. Tako postanejo bolj samozavestni, ustvarjalni, odgovorni in povezani z naravo, kar je ključnega pomena za njihov zdrav in uravnotežen razvoj. Otroci z aktivnim in samoiniciativnim raziskovanjem gozda oz. narave krepíjo svojo voljo in svojo samozavest, pridobivajo na motivaciji ter se urijo v pozornosti. Izkušnje v naravi dajo otroku možnost spoznavati lastne sposobnosti in omejitve ter lastno samozavedanje in samospoznavanje. Vsak dan je v gozdu drugačen, saj se leto nenehno spreminja, kar vpliva na razvoj novih idej in možnosti. Gozdna pedagogika nudi otrokom z ADHD dovolj možnosti za gibanje. Gibanje pa pozitivno vpliva na hitrost in delovanje možganov, saj so takrat možgani bolj aktivni in dovzetni za učenje, kar pa posledično zmanjšuje simptome ADHD. V gozd odhajamo brez odvečnih učnih pripomočkov, saj si jih poiščemo in naredimo sami. V gozdu se učimo tisto, česar se v razredu ne moremo. Otroci se že v začetku tedna veselijo in sprašujejo, kaj bomo v petek počeli, raziskovali, se igrali v gozdu. V gozdu se zelo dobro počutijo, uživajo, so avtentični, sproščeni in jih spoznavam v popolnoma novi luči kot v razredu. Trdno verjamem, da je to, kar počnem, velika prednost za prihodnost naših otrok. Ljubezen do gozda, veselje in sreča, ki jo občutijo v naravnem okolju, bodo s seboj ponesli v življenje.

Literatura

- Kejžar, A. (2023), *Skrita moč ADHD*. Radovljica: Založba Didakta, d. o. o.
- Černe, T. (2016), *Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Gyorek, N. (2024), *Gozdna pedagogika v praksi 1. del*. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko.
- Kepec, M., Smolko, M., Stare, H. (2000), *Z učenci raziskujemo gozd*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

VPLIV DEJAVNOSTI NA DOBRO POČUTJE UČENCEV V ŠOLI

Povzetek: Učenec v šoli preživi veliko časa. Učitelj učencem posreduje različna znanja in jih ob tem tudi vzgaja. Pri tem ima možnost, da s svojo osebnostjo, svojimi dejanji in izbiri dejavnosti vpliva na dobro počutje učencev. V prispevku bom opisala, s katerimi dejavnostmi kot šolska knjižničarka in učiteljica vplivam na počutje otrok v šoli. Pri tem se bom osredotočila na različne dejavnosti, ki potekajo v okviru pouka, knjižnično informacijskih znanj, interesne dejavnosti, bralnih dejavnosti in dodatne strokovne pomoči. Poleg teoretičnega dela v uvodu bom predstavila konkretne primere iz prakse.

Ključne besede: dejavnosti v šoli, učenje, knjižnica, branje, igre.

THE IMPACT OF ACTIVITIES ON STUDENTS' WELL-BEING AT SCHOOL

Abstract: A student spends a significant amount of time at school. Teachers not only impart various types of knowledge but also play part in an educational role. In this case the teachers influence students' well-being through their personality, actions, and the selection of activities. In this paper, I will describe the activities through which, as a school librarian and teacher, I contribute to the well-being of children at school. I will focus on various activities that take place within the framework of lessons, library and information literacy, extracurricular activities, reading activities, and additional professional support. In addition to the theoretical part in the introduction, I will present concrete examples from practice.

Keywords: school activities, learning, library, reading, games.

Uvod

Vpliv dejavnosti v šoli na otrokovo počutje zajema različne vidike razvoja: telesni, čustveni, socialni in kognitivni vidik. Šola ni zgolj prostor, kjer se učenci izobražujejo, temveč je tudi okolje, kjer se soočajo z različnimi izzivi, oblikujejo socialne vezi in razvijajo svoje sposobnosti. Dejavniki, kot so učni proces, fizične dejavnosti, prosti čas, socialni stiki in čustvena podpora, imajo ključen vpliv na otrokovo počutje, kar pa lahko vpliva na njegovo motivacijo, učne uspehe in splošno zadovoljstvo s šolskim okoljem. Učenci čas v šoli pogosto doživljajo kot stres in ga povezujejo z neprijetnimi občutki. Kot učitelji lahko veliko prispevamo k temu, da je usvajanje znanja pri pouku in drugih šolskih in obšolskih dejavnostih prijetno. Ob tem hkrati spodbujamo učenčevo vedoželjnost in motiviranost za učenje in pridobivanje različnih znanj. Pri tem igrata pomembno vlogo empatija učitelja in njegova pripravljenost prilagajanja različnih metod dela posamezni skupini učencev in učencu kot posamezniku. Učenec pri tem ne samo, da pridobiva znanje, temveč ob tem tudi osebnostno raste, se počuti sprejetega in pridobiva na pozitivni samopodobi.

Kakovost šolskega dela

Glasser (1998, str. 33 - 35) v svoji knjigi Učitelj v dobri šoli pravi: »Naša sposobnost, da se dobro počutimo, nam omogoča, da spoznamo pomembnost zabave, svobode in kontrole nad tem, kar se z nami in okrog nas dogaja, kar je naša moč. Ko se staramo in postajamo bolj izkušeni, spoznamo, da je za zadovoljevanje naših potreb nujno potrebno določeno načrtovanje, trud in potrpežljivost. Čim bolje uspete ta spoznanja posredovati svojim učencem, tem bolj jim bodo v življenju koristila.« Avtor je razvil teorijo z razlago kakovosti, ki jo lahko učitelj uporabi pri pouku z namenom, da bi kvalitetno opravljal šolsko delo. Teorija vključuje 6 pogojev.

1. Razredna klima mora biti spodbudna, topla.
2. Od učencev bi morali zahtevati, da delajo le uporabne stvari.
3. Učence moramo vedno spodbujati, da dajo od sebe najboljše.
4. Učenci morajo oceniti lastno delo in ga izboljšati.
5. Kakovostno delo vedno pomaga k dobremu počutju.
6. Kvalitetno delo ni nikoli destruktivno.

Če bi ti pogoji postali del vsega, kar učitelj v razredu počne, bi naj učenci pričeli opravljati

»kvalitetno delo, ker jim bo v šoli prijetno«.

Pri svojem delu vedno težim k ustvarjanju okolja, kjer se učenci počutijo dobro. Tako v svoje delo vključujem tudi različne dejavnosti, ki učencem popestrijo učenje, jim vzbudijo prijetne občutke, spodbujajo radovednost in zanimanje in jih na splošno motivirajo za še več kakovostno opravljenega dela. Pri tem se osredotočam:

- na ustrezno oblikovan učni proces, ki podpira učenčev napredek in ob tem povečuje občutek dosežka in zadovoljstva,
- na različne socialne dejavnosti, ki pripomorejo k večjemu občutku pripadnosti, samozavesti in varnosti,
- na kreativne dejavnosti, ki spodbujajo učenčevo domišljijo in
- na telesne dejavnosti, ki pomembno vplivajo na splošno fizično počutje.

Vpliv dejavnosti na učenčevo počutje

Preden se kot učiteljica lotim neke aktivnosti pri pouku, se poglobim v razlog, zakaj nekaj vključiti v proces učenja, kaj želim s to dejavnostjo doseči in kakšen je cilj. Nato se lotim raziskovanja in iskanja primerov dobrih praks v različnih virih in literaturah. Po razmisleku se mi porodijo različne lastne ideje, ki jih prilagodim in oblikujem tako, da jih lahko vključim pri svojem delu. Sledi načrtovanje dejavnosti in na koncu se lotim izvedbe. Vsako izpeljano dejavnost je pomembno sproti evalvirati, da se lahko ugotovi, v kolikšni meri so bili željeni cilji doseženi in kaj bi bilo bolje v prihodnje spremeniti.

Kot knjižničarka poleg osnovnega pedagoškega dela pri izposoji, pri urah knjižnično informacijskih znanj (v nadaljevanju KIZ) in drugih knjižničnih dejavnosti, učencem tudi večkrat ponudim izvenšolske dejavnosti, v katere se lahko vključijo v skladu z njihovimi zanimanji. Prav tako kot učiteljica nemščine učencem pri pouku nudim različne oblike dela, ki pri njih vzbujajo prijetne občutke. Čačinovič Vogrinčič (2008, str.8) pravi, da »vsak otrok pride v šolo in prav zato šola mora biti za vsakega otroka tisti prostor, kjer si pridobi občutek lastne vrednosti, kjer izkusi spoštovanje in razvije samospoštovanje, kjer se ga vidi in sliši, kjer dobi izkušnjo, kako ubesediti, kar misli in čuti – pa še sporočilo, da je to odraslemu pomembno. Vsak otrok pride v šolo in zato prav šola mora biti zagotovljen prostor za dobre izkušnje, za opolnomočenje, saj se te izkušnje vedno povezujejo z delovno in smiselno ustvarjalnostjo.« V nadaljevanju so predstavljene dejavnosti, kjer učenci skozi različne aktivnosti doživljajo veliko pozitivnih občutkov, ki pozitivno vplivajo na njihovo samopodobo in čustveni razvoj.

Sodelovanje s sošolci

Pri pouku pri delu z učenci vedno znova opažam, da so zelo dobro sprejete dejavnosti, pri katerih učenci lahko sodelujejo. Učenci se radi družijo med sabo, pogovarjajo in tekmujejo. Prav iz tega razloga učencem pri pouku pogosto ponudim delo v dvojicah ali v skupini. Pri pouku nemščine učenci tako dobijo pogosto naloge kot so glasno branje dialogov, skupno pisanje pogovorov več oseb, skupno iskanje rešitev in besed v besedilu, sestavljanje lastnih sestavkov in na koncu skupna predstavitev pred celim razredom, ostalimi učenci. Učenci pri sledenju učiteljevih navodil sodelujejo s sošolci, skupaj berejo, zapišejo pogovore, različne samostojne sestavke in se pripravijo na predstavitev pred ostalimi. Poleg tega, da na ta način pridobivajo nova znanja, urijo branje, utrjujejo in poglobijo že pridobljena znanja, hkrati tudi razvijajo pomembne socialne veščine: se urijo v sodelovanju, potrpežljivosti in strpnosti en do drugega. Učenci na ta način ne sedijo zgolj pasivno v klopih, temveč tudi sami vložijo energijo v nek rezultat oz. dosežek. S tem se krepi njihova samopodoba, poglobljajo se vezi s sošolci, motivirani so za opravljanje nalog in nenazadnje jih tako aktivno šolsko delo tudi zabava in jim je prijetno.

Gibanje med poukom

Učenci večino časa pouka presedijo. Prisiljeni so mirovati, biti tiho in poslušati učiteljevo predavanje učne snovi, slediti njegovim navodilom, brati in vse to predvsem v sedečem položaju. Marsikateri učenec ima s tem težave, saj je naravno, da se človek giba in premika. Prav pri KIZ urah je veliko možnosti, da se ura izvede na »učencem prijazen način«. Lep primer je učna ura spoznavanja postavitve knjižničnega gradiva, ko lahko učenci pridob-

bivajo svoje znanje na konkreten način tako, da se sami premikajo po knjižnici in fizično iščejo izbrano gradivo. Po navodilih knjižničarke tako učenci spoznajo UDK klasifikacijo, spoznajo postavitev knjižničnega gradiva za različna starostna obdobja, leposlovno in strokovno gradivo ter si znajo sami poiskati točno določeno knjigo po navodilu knjižničarke in učiteljice. Ure KIZ so tako zgleden primer praktičnega pridobivanja znanja.

Pri interesni dejavnosti Gibalne, družabne in miselne igre, ki je namenjena učenju različnih iger in seveda igranju le-teh, se učenci ob spoznavanju različnih pravil iger, urjenja strpnosti in različnih spretnosti prav tako veliko gibajo. Miselne in družabne igre potekajo v hladnejšem delu leta v šolski knjižnici, gibalne igre pa na šolskem igrišču. Učenci se pri dejavnostih veliko gibajo, prav tako se veliko zabavajo. Učenci so po urah sproščeni, nasmejani in dobre volje.

Pouk dodatne strokovne pomoči

Pri izvajanju dodatne strokovne pomoči (v nadaljevanju DSP) z učenci s posebnimi potrebami pouk poteka predvsem individualno, torej en učitelj in en učenec ali kvečjemu manjša skupina učencev. Pri pouku DSP ugotavljam, da so učenci večinoma bolj umirjeni kot pri pouku v oddelku in radi sodelujejo. Pomembno je, da se med učencem in učiteljem vzpostavi korekten in razumevajoč odnos. Učitelj s tem, da se zanima za učenčevo počutje in se z njim pogovori o tem, kako rešiti določene vrzeli v znanju, pridobiva na zaupanju učenca in tako se vzpostavi odnos, ki je osnova za dobro sodelovanje. Učenec poleg tega, da mu učitelj pomaga pri usvajanju in pridobivanju znanja ter učenju, rabi nekoga, ki ga razume, ga stalno spodbuja in ga zna v določenih trenutkih tudi umiriti. S pravim pristopom tako sodelovanje med obema obrodi načrtovane sadove. Pri delu s temi učenci pristopim drugače kot v razredu. V razredu je poleg posredovanja znanja tudi nujno potrebno vzdrževanje določenega reda. Pri individualni obliki pouka pa se učitelj posveča samo enemu učencu in zato se lahko oba pogovarjata tišje, učenec lahko brez bojazni vpraša kaj ga zanima in pove, kaj ne razume, saj ga ni strah morebitnega posmeha drugih učencev. Poleg pogovora učenci pogosto rabijo tudi čas za umiritev in sprostitev. Pogosto tako na začetku ure posvetim nekaj minut sprostitvenim vajam ali pa celo omogočim mlajšim učencem umik v šotor, ki ga imamo postavljenega v šolski knjižnici. Učenci so po tem bistveno bolj umirjeni in pripravljeni opravljati šolske naloge in tudi večkrat povedo, da jim je individualno učenje veliko bolj všeč, ker da je večji mir in ni toliko hrupa in ostalih motečih dejavnikov. Učenci se pri urah DSP dobro počutijo, saj tudi sami opažajo napredek pri usvajanju znanja in se počutijo razumljeni od učitelja.

Izvenšolske dejavnosti

Pri različnih organiziranih dejavnostih, ki potekajo izven rednega pouka, ponujam učencem različne dejavnosti, ki spodbujajo njihovo kreativnost, gibanje in socialne stike s sošolci. Te dejavnosti organiziram v njihovem prostem času in so za njih neobvezne. Kljub temu je vedno veliko učencev, ki se jih udeležijo in z velikim veseljem pridejo v šolo. Zelo sem pozorna na to, da dogodki potekajo v sproščenem vzdušju, da se učenci lahko med sabo družijo, pogovarjajo, veliko gibajo in so kreativni. Učenci so pri različnih bralnih dogodkih tako poleg dejavnosti branja deležni še mnogo drugih aktivnosti. Po uvodnih sprostitvenih dejavnostih, kot so npr. pravljična joga ali vizualizacija poslušane pravljičice, se lotimo skupnega branja izbranega besedila. Pri mlajših otrocih berem jaz kot knjižničarka, pri starejših učencih beremo vsi skupaj v krogu ali v manjših skupinah. Sledi pogovor in razmislek o prebranem, nato pa skupno ustvarjanje na izbrano temo, ki se navezuje na prebrano knjigo. Ne manjka tudi vmesna malica, ki učencem predstavlja poseben čas, ko se od vseh vodenih aktivnosti lahko sprostijo, okrepčajo in podružijo. Po zaključenem ustvarjanju pripravimo razstavo v avli šole, tako da so njihovi izdelki vidni prav vsem – ostalim učencem šole, učiteljem in staršem. Po zaključenih dogodkih učence pričakajo starši, katerim z velikim navdušenjem pripovedujejo o dejavnostih, kar je dokaz, da so se učenci počutili odlično.

Zaključek

Ob opazovanju počutja učencev v šoli ugotavljam, da se učenci ob ustrezni izbiri dejavnosti pri pouku v šoli dobro počutijo. Pri tem se tudi dvigne storilnost učencev in kvaliteta tako učenčevega kot tudi učiteljevega dela. Učenec ob dobro opravljenem delu občuti ponos ob doseženem uspehu in tako se razvija njegovo samospoštovanje in dviga samopodoba. Učenec takrat, ko se dobro počuti, bistveno lažje in raje dosega načrtovane cilje. Tako kot se učitelji dobro počutimo takrat, kadar smo sprejeti med sodelavci, imamo dobre delovne pogoje, čutimo neko pripadnost in imamo možnost za osebnostni razvoj, tako se tudi učenci počutijo dobro, ko so sprejeti od učiteljev in učencev, so razumljeni, imajo možnost biti slišani in videni ter skozi različne dejavnosti pokazati svoje znanje in napredek. Učitelj ima to možnost, da učencu pri tem pomaga in ga spodbuja. Dejavnosti v šolskem prostoru imajo tako pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega počutja. Šola, ki omogoča raznolike dejavnosti in upošteva potrebe in interese otrok, ima ključen pomen pri ustvarjanju pozitivnega in spodbudnega okolja, kjer otroci lahko rastejo in se razvijajo v samozavestne in zadovoljne posameznike.

Literatura

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). Učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
Glasser, W. (1998). Učitelj v dobri šoli. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

VKLJUČEVANJE OTROK Z MAS V SKUPINO: PRIMER DOBRE PRAKSE

Povzetek: Otroci, ki so opredeljeni kot otroci z motnjo avtističnega spektra (MAS), so zelo raznolika skupina. Skupna pa jim je potreba po sprejetosti v skupino. Socialno izključevanje, ki so mu izpostavljeni predvsem drugačni otroci, je boleča točka vsake socialne sredine in trd oreh za učitelje, ki jim je mar. Predstavila sem primer dekleta z MAS, njeno vključevanje v skupino ter delo s skupino, ki je deklico dolgo vztrajno izločala. Primaren namen dela s skupino ni bil razvijanje socialnih veščin deklice, temveč razvijanje senzibilnosti vrstnikov do drugačnosti. Preko tega so bili takrat četrtošolci že sposobni pogleda preko ograje svojega sveta v svet, ki je lahko drugačen od njihovega. Preko različnih vsebin so razvijali tudi vpogled vase, ki je bil nujno potreben, preden so pogledali in sodili druge. Pri delu sem se posluževala kratkih animiranih filmov, delovnih listov, predvsem pa pogovora in vsakokratne povratne informacije. Ob tem je sprememba najbolj občutila razredničarka, s katero sva redno sodelovali in evalvirali srečanja. Razredna klima in sprejemanje učenke z avtistično motnjo sta se izboljšala.

Ključne besede: otrok z MAS, inkluzija, samozavedanje, razred, skupina

INCLUSION OF CHILDREN WITH ASD IN THE GROUP: AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE

Abstract: Children who are defined as having Autism Spectrum Disorder (ASD) represent a very diverse group. What they share is the need for acceptance into a group. Social exclusion, which particularly affects children who are different, is a painful issue in any social environment and a tough challenge for teachers who care. I will present the case of a girl with ASD, her integration into the group, and the work with the group that persistently excluded her for a long time. The primary goal of working with the group was not to develop the girl's social skills, but to develop her peers' sensitivity to differences. Through this, the fourth graders were able to look beyond the fence of their small world into a world that could be different from their own. Through various activities, they also developed self-awareness, which was essential before they could look at and judge others. In my work, I used short films, worksheets, and, most importantly, conversations and regular feedback. During this process, the class teacher felt the change most acutely, as she and I regularly collaborated and evaluated the sessions. As a result, the classroom climate and the acceptance of the student with autism improved.

Keywords: child with MAS, inclusion, self-awareness, class, group

Uvod

Otroci z avtizmom predstavljajo za skupino določen izziv in prilagajanje. Nenavadno vedenje je med vrstniki hitro opaženo, zato se lahko razvije odpor in posmehovanje, če odrasli ne ukrepamo in ne posežemo v skupinsko dogajanje. Otroci opazujejo vrstnike v drugih skupinah in se lahko jezijo, zakaj morajo oni nekaj početi drugače ali se celo nečemu odpovedati zaradi sošolca, ki je avtist. Zato je zelo pomembno, da jim znamo predstaviti razloge na način, da se bodo počutili slišane. Za dobro delovanje skupine, v katero bodo vsi sprejeti, moramo ves čas iskati načine, kako obenem pomagati učencu z avtistično motnjo, da se bo čutil sprejetega in ne zasmehovanega, hkrati pa prisluhniti drugim učencem, da se ne bodo čutili prikrajšano, neslišano in prezrto. Pripravila sem sklop petih delavnic s ciljem, da bi učenci preko razvijanja samozavedanja, medsebojne povezanosti skupno prišli do sprejemanja drug drugega in boljše vključenosti učenke z avtizmom.

Avtizem je ...

Avtizem je vseživljenjska razvojna motnja, ki prizadene možgane pri procesiranju informacij. Pojavlja se v različnih stopnjah težavnosti, zato rečemo, da je del spektra, ki ga imenujemo motnje avtističnega spektra ali na kratko MAS. Beseda »spekter« se uporablja, ker, čeprav imajo vse osebe z avtizmom težave na treh glavnih področjih, se le-te pri vsakem posamezniku izražajo drugače in njihovo stanje na njih vpliva na drugačne načine (Škrubej Novak, 2016). Zato nobeden otrok z avtizmom ni enak drugemu. Avtizem se označuje tudi kot »nevidno« motnjo (prav tam, str. 15), saj oseba z avtizmom v očeh okolice deluje čudaško ali nenavadno, za otroke pa največkrat slišimo, da so razvajeni, muhasti, nevzgojeni,

predrzní. Otroci in odrasli z avtizmom imajo težave na področju socialne komunikacije, saj slabo ali sploh ne razumejo tako verbalnih kot neverbalnih znakov (npr. obrazne mimike, intonacije glasu, šal, sarkazma, pogostih fraz, prenesenih pomenov). Težave se kažejo tudi v socialni interakciji s prepoznavanjem ali razumevanjem čustev in občutij drugih ter izražanje lastnih (npr. ne razumejo nenapisanih družbenih pravil, ne upoštevajo osebnega prostora, načnejo neprimerno temo za pogovor). To vse jim otežuje, da se vklopijo v družbo. Imajo težave pri vzpostavljanju prijateljstev, saj ne znajo pristopiti k nekomu in vzpostaviti stika. Za vzpostavljanje interakcije z drugimi lahko uporabijo neustrezna vedenja (Škrubej Novak, 2016). Lahko bi še naštevali, saj je znakov toliko, kot je otrok z avtizmom, za nas pa je pomemben prav socialni vidik in interakcija z vrstniki.

Avtisti v skupini

Ne glede na različnost simptomatike avtističnih otrok pa so ti otroci za skupino vedno izziv, saj zaradi vseh naštetih težav, ki jih imajo sami s seboj in s prilagajanjem, pogosto pride do nenavadnih in neželenih vedenj. Ta se lahko pojavljajo v naslednjih funkcijah:

- ko želijo nekaj doseči oz. imeti, tega ne znajo ali ne zmorejo izraziti na primeren ali okolici razumljiv način in
- ko želijo pridobiti pozornost drugih, tega ne znajo izraziti na primeren ali razumljiv način. Vsakršna pozornost, ki jo učenec pridobi – tudi kazen – pomeni ojačitev neprimerne vedenja. Do tega lahko pride iz različnih razlogov:
- ko želijo zadovoljiti senzorne potrebe ali se umakniti ob senzorni preobremenitvi,
- ko se želijo izogniti aktivnosti ali zahtevi, ker je zanje nezanimiva, prezahtevna, dolgačasna, nesmiselna, nerazumljiva idr.,
- ko se želijo izogniti osebi, okolju ali motečim dejavnikom v okolju (hrupu, svetlobi, vonjavam idr.) (Škrubej Novak, 2016).

Strokovni delavci v naprežanju, da bi se učenec z avtistično motnjo vklopil v skupino in se čim manj posluževal neželenih vedenj, s katerimi se od skupine še bolj oddaljuje, pogosto pozabimo na preostale člane skupine. To pa vzbuja slabe občutke, jezo, potrebo po »maščevanju«, iskanju pozornosti na neprimeren način v smislu: »Poglejte, tudi mi smo tu.« Tako kot je vsak otrok z avtistično motnjo drugačen, ima tudi vsaka skupina svoje zakonitosti. Kako bo funkcionirala skupina s sošolcem s to motnjo, je odvisno tudi od starosti učencev, razvojne stopnje, skupinske dinamike in razredne klime. Pri načrtovanju dela s skupino sem izhajala iz predpostavke, da bodo otroci lažje razvijali empatijo do drugačnih od sebe in ne bodo imeli potrebe po samopotrjevanju na način, da jih izločijo, zasmehujejo, zatožijo ipd., če bodo prej bolje razumeli sebe, prepoznavali svoje lastnosti, čustvovanje in razvijali samozavedanje. Po besedah Muršiča in Pušnikove lahko v procesu čustvenega opismenjevanja posameznik razvija svojo zmožnost, da se tudi v okoliščinah, ki objektivno ovirajo spoštljive medsebojne odnose, odziva čustveno ozaveščeno in moralno (nenasilno) (Muršič, Pušnik, 2010, str. 15).

Pomembnost razvijanja samozavedanja pri učencih

Samozavedanje, pozitivna samopodoba in samovrednotenje so bistveni elementi za sobivanje v skupini in sprejemanje raznolikosti vseh članov skupine. Skupina ima svoje lastne zakone, o tem ni dvoma, je pa sestavljena iz posameznikov, ki vsak s svojo osebnostjo, odnosom do drugih in do samih sebe, polaga kamenčke v skupni mozaik in sovpliva na vzdušje in počutje v njem. Musek Lešnik in Lešnik Musek (2011) definirata samozavedanje kot spoznanje, da smo vsi ljudje enkratni, neponovljivi, posebni, drugačni in zato ločeni od drugih ljudi. Je sposobnost, da prepoznamo lastna čustva, misli, vrednote in kako vplivajo na naše vedenje. Je tudi sposobnost, da ocenimo lastne vire moči in obenem omejitev (Musek Lešnik & Lešnik Musek, 2011, str. 7). Otroci, ki imajo dobro razvito samozavedanje, bodo to uspeli uvideti tako pri sebi kot pri drugih in bodo prepoznali lastna čustva v določeni situaciji, kar je prvi korak k njihovi regulaciji. Lažje bodo prepoznali sprožilce, s čimer bodo bolje predvideli in načrtovali svoj čustven odziv v podobnih situacijah v prihodnosti. Prav otroci z dobro razvitim samozavedanjem so bolj empatični do drugih, zmorejo zavzeti

perspektivo drugega, stopiti v njihove čevlje, s čimer lažje gradijo dobre odnose in rešujejo konflikte (Ackerman, 2024).

Oblikovanje koncepta sebe (self-concept) v šolskem obdobju

Za oblikovanje koncepta sebe je zagotovo pomembno zgodnje otroštvo, na kar strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju nimamo vpliva. Na kratko lahko rečemo, da so zgodnja leta ključna, saj otrok takrat zgradi temelje, na katerih stoji hiša njegove osebnosti, odnosa do sebe, drugih, sveta. Za trdne, dobre temelje potrebuje okoli sebe ljubeče, konstantne osebe, preko katerih in s katerimi gradi zaupanje, se čuti varnega, obenem pa dovolj pogumnega za raziskovanje sveta zunaj družinskega okolja. Ackerman pravi, da v predšolskem obdobju otrok počasi prehaja iz faze »jaz« v fazo »mi«, kjer se že zaveda, da imajo tudi drugi svoje potrebe, želje in interese. Začne uporabljati že kompleksnejši jezik, besede postanejo orodje, s katerimi izraža tisto, kar želi ali potrebuje. Skupina mu pomaga, da se znotraj nje definira in se zaveda svoje vloge v njej (Ackerman, 2018). Z vstopom v šolo se razvojni procesi nadaljujejo in otrok je v fazi storilnosti in latence, ki je za odrasle, ki delajo z njim, zelo hvaležna. To je faza nekje vmes med upornim ločevanjem sebe od staršev, trmastim zavzemanjem lastne pozicije v svetu in med novim valom osamosvajanja, ki ga prinaša adolescence. Zato je to vmesno obdobje lahko zelo koristno za razvijanje socialnih veščin, čustvene in socialne inteligence. Takrat so otroci bolj vodljivi in željni novih spoznanj, veščin, istočasno pa je njihov kognitivni in čustveni razvoj na stopnji, ko lahko že sprejemajo abstraktne pojme in jih bolje razumejo (npr. kaj so čustva, osebnostne lastnosti, empatija, avtizem, posebne potrebe). Poleg tega v tem obdobju začnejo razvijati svoj socialni jaz in raziskujejo, kako ga umestiti v skupino. Pogostejša je t. i. socialna primerjava, ki se nanaša na proces, s katerim posamezniki ocenjujejo lastne sposobnosti, dosežke in status tako, da se primerjajo z drugimi. Počasi postaja zelo pomembno, kako jih vidijo drugi (Ackerman, 2018). Po definiciji Ameriškega psihološkega združenja (APA) socialni jaz predstavlja tiste vidike človekove osebnosti oz. koncepta sebe, na katere vplivajo medosebni odnosi. To je posameznikovo lastno vedenje v socialnih situacijah, ki mu lahko rečemo tudi fasada, s katero se predstavljamo v stikih z drugimi ljudmi. Ta del samopodobe nam zgradijo drugi, od katerih dobimo nekatere bistvene informacije in postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o sebi. Po besedah J. Muska so izjave drugih o nas kot zrcalo, v katerem vidimo sami sebe (J. Muese, 1992).

Primer deklice Anje

V oddelku 4. razreda smo zaznali problem z vključevanjem deklice v skupino. Deklica je imela odločbo o usmerjanju že ob vstopu v šolo, in sicer je bila opredeljena kot otrok z motnjami avtističnega spektra. Poleg težav na učnem področju so se kazale hude težave z vstopanjem v odnose z vrstniki, posledično sprejemanje deklice v skupino, zavračanje, izključevanje, zasmehovanje in norčevanje.

Anja: Specifike avtistične motnje so se pri deklici kazale kot izrazito vztrajanje pri rutinah, slabo prenašanje sprememb, močna občutljivost na hrup (npr., ko si je deklica ob močnem slušnem dražljaju pokrila ušesa in pričela butati z glavo ob steno), nezanimanje za socialne odnose in za interese drugih. Njen govor je bil izrazito slovnično pravilen (zborna slovenščina), kar je takoj pritegnilo pozornost in je bil večkrat povod za norčevanje. Deklica je kljub slabši prepoznavi podtonov v komunikaciji in večkratni lastni nezainteresiranosti za to, da bi se pridružila igri vrstnikov, začutila zavračanje in norčevanje, bila pri tem vznemirjena in je večkrat izbruhnila v jok ali pa je jokajoč zbežala proč. Pogosto je iskala družbo odraslih ali pa mlajših otrok, kjer se je počutila sprejeto. Z mlajšimi je vedno našla skupni jezik, saj je bil njen svet še vedno zelo infantilni in preprost. Z vrstniki kljub temu, da so bili eno leto mlajši (vstop v šolo je bil pri deklici odložen), ni našla pravega stika niti ga ni aktivno iskala.

Razred: Razredna klima je bila nespodbudna in ni bila vključujoča. Učenci so bili izrazito tekmovalni, povezani v manjših skupinah ali dvojicah, vladal je individualizem. Bili so precej storilnostno naravnani in osredotočeni predvsem nase, svoje dosežke, ocene, počutje in se

večkrat na druge ozrli le z namenom, da bi odkrili kakšno napako in jih zatožili učiteljici. Učiteljica je bila dokaj nemočna in je iskala načine, kako izboljšati razredno klimo in hkrati pomagati avtistični deklici, da bi se počutila bolj sprejeto. Deklico so odkrito zasmehovali, glasno komentirali njene »privilegije«, namenoma ustvarjali pogoje, kjer je izkazovala »čudaško« vedenje (butanje z glavo ob steno, zibanje s pokritimi ušesi, ipd.).

Najizrazitejši problemi, ki so bili zaznani s strani učiteljice in izvajalk dodatne strokovne pomoči učenki z avtistično motnjo, so bili:

- odklonilen odnos do sošolke z avtistično motnjo,
- negativna, izključujoča razredna klima,
- nepovezanost učencev med sabo in
- izrazit individualizem ter tekmovalnost.

Vnos sprememb

Zaradi vseh zgoraj naštetih težav sem kot izvajalka dodatne strokovne pomoči naredila načrt dela z razredom s ciljem izboljšanja odnosov v skupini in sprejetjem učenke s posebnimi potrebami v skupino. Načrt je vseboval izvedbo petih šolskih ur v okviru oddelčne skupnosti, ki sem jih izvajala v prisotnosti razredničarke. Ciljev so bili:

- učenci razvijajo samozavedanje (spoznavanje sebe),
- razvijajo pogled nase od zunaj (jaz v očeh drugih),
- razvijajo in povečujejo senzibilnost za druge,
- razumejo funkcioniranje otrok, ki imajo avtistično motnjo,
- prepoznajo sošolko kot otroka z motnjo avtističnega spektra,
- se naučijo, kako se obnašati do sošolke v določenih stresnih situacijah,
- izboljšajo medosebne odnose in posledično se skupina bolj poveže.

Ure so bile načrtovane na način, da so otroci najprej pridobili besedišče (osebnostne lastnosti). Z novo spoznanimi besedami so raziskovali sebe, svoj odnos do samih sebe, razmišljali, kakšni so v očeh drugih, kako jih doživljajo starši, prijatelji, sošolci in nazadnje, kakšni bi želeli biti. Pri tem sem kot pripomoček uporabila delovne liste (P. Lešnik Musek, K. Musek Lešnik, 2011, str. 22, 25, 27, 28), ki so jih učenci vlagali v posebne mape, ki so si jih pred tem sami oblikovali na uri likovne umetnosti. Sledila je integracija doživljanja sebe skozi prizmo uvida vase in skozi oči drugih ter s tem oblikovanje pomembnih aspektov samopodobe, ki smo ga zgoraj opredelili kot socialni jaz.

Moj cilj je bil učence preko igre, ogleda kratkih video vsebin, reševanja delovnih listov in pogovora, pridobiti v odprt, spoštljiv odnos, kjer so lahko brez strahu spregovorili o svojih dilemah, postavljali vprašanja, glasno razmišljali o sebi in o drugih, prepoznavali lastno čustvovanje in obenem čustva drugih. Predvsem pa sem želela, da bi ob svojih dejanjih imeli v mislih, kako ta dejanja vplivajo na druge. Moje mnenje je bilo, da šele ob teh pogojih lahko pričakujemo od učencev, da bodo bolj senzibilni in bodo lažje razumeli drugačno čustvovanje, mišljenje in vedenje sošolke z avtistično motnjo.

Video vsebine srečanj so bile skrbno izbrane, saj so vedno najzanimivejši in atraktivnejši del ur. Kratka filmčka (For the birds, Ježek in božič) sta primerna za vse starostne skupine, zabavna, hkrati pa vsebujeta zelo veliko psiholoških momentov, ki služijo kot iztočnica za pogovor. Učenci so ob ogledu odgovarjali tudi na vprašanja, če in kakšno podobnost vidijo med situacijo oz. liki v filmu in med situacijo v razredu in njihovimi medosebnimi odnosi.

Razredničarka je beležila morebitne spremembe v razredni klimi in odnosih med srečanji. Z učenci smo na začetku vsake ure govorili o njihovem vtisu glede sprememb lastnega obnašanja in obnašanja drugih.

Tri izpeljane ure so bile nekakšna predpriprava na četrto srečanje, na katerem sem želela spregovoriti tudi o avtistični deklici in dati tudi učencem možnost, da v duhu novo pridobljenih znanj o sebi in drugih spregovorijo o svojih občutkih glede tega. Takrat učenke ni bilo zraven, da ne bi bila po nepotrebnem izpostavljena. Ogledali smo si animirani film o avtizmu (Amazing Things Happen) in razvil se je pogovor, saj so v njem prepoznali sošolko. Mnogi so doživeli »aha« moment, saj so šele zdaj povezali sošolkino nenavadno vedenje

in občutljivost na hrup z njeno motnjo. Tudi njen način »samoumirjanja« z zibanjem jim je bil sedaj razumljiv in ne več smešen. Zadnja ura je bila namenjena povzemanju vsebin in evalvaciji. Učenci so odgovarjali na 3 vprašanja, in sicer, kaj so spoznali o sebi, katere spremembe so opazili pri sebi in drugih ter kaj bi sporočili učiteljici, ki je izvajala delavnice.

Evalvacija, opažanja, zaključek

Razredničarka je v naslednjih tednih opazovala skupinsko dinamiko, odnose med njimi in odnos do avtistične deklice. Njena opažanja so bila, da so učenci v veliki meri prenehali z zbadanjem, izzivanjem in posmehovanjem deklici, posledično se je njeno vedenje umirilo, saj je bilo manj provokacij. Poleg tega pa so bili učenci med seboj bolj tovariški in so v večini prenehali s tožarjenjem. Ob neprimernem vedenju so se hitreje in bolje odzivali na opozorila učiteljice, saj so s pomočjo njenih vprašanj obnavljali spoznanja in odločitve, ki so jih sprejeli na delavnicah. Deklica z avtistično motnjo se kljub temu ni vedno dobro vključevala v skupino, vendar je zaradi bolj umirjene klime in lepšega odnosa do nje doživljala manj stisk in s tem izkazovala manj neustreznih, nezaželenih vedenj.

Literatura

- Ackerman, C. E. (2018, 30. december). What is Self-Concept Theory? A psychologist explains. Objavljeno: 30.12.2024. Pridobljeno 25. marca 2025 s <https://positivepsychology.com/self-concept/>
- Ackerman, C. E. (2020, 24. september). What Is Self-Awareness? (+5 Ways to Be More Self-Aware). Objavljeno: 24. 9. 2024. Pridobljeno 25. marca 2025 s <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/>
- Muršič, M., & Pušnik, M. (2010). Kontekstualno razumevanje čustvenosti nasilja. V M. Muršič & M. Pušnik (ur.), Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli (str. 15). Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.
- Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. Pridobljeno 25. marca 2025 s https://www.researchgate.net/publication/345899130_Struktura_jaza_in_samopodobe
- Musek Lešnik, K. in Lešnik Musek, P. (2011). Samozavedanje, samovrednotenje, pozitivna samopodoba: priročnik za prvo triletno OŠ. Brezovica pri Ljubljani. IPSOS.
- Musek Lešnik, K. in Lešnik Musek, P. (2011). Vedenje, takšno in drugačno: priročnik za drugo triletno OŠ. Brezovica pri Ljubljani. IPSOS.
- Škrubej Novak, M. (2016). Glavne značilnosti avtizma. Pridobljeno 25. marca 2025 s <https://www.avtizem.net/kaj-je-avtizem>
- American Psychological Association. (brez datuma). Social self. V APA Dictionary of Psychology. Pridobljeno 24. marca 2025 s <https://dictionary.apa.org/social-self>
- Erste Group. (2018, 18. december). What would Christmas be without love? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>
- The Decision Lab. (2020, 5. marec). The elephant, the rider and the path – A tale of behavior change [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=X9KP8uiGZTs>
- Pixar. (2000). For the birds [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Q6X80IWdS6s>
- Alexander Amelines. (2017). Amazing things happen [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ezv85LMFx2E>

ANOREKSIJA IN BULIMIJA

Povzetek: Motnje hranjenja so danes v izjemnem porastu. Če smo včasih samo slišali za posamezen primerek bolezni, se danes motnje hranjenja dogajajo praktično na vsaki šoli vendar v različni intenzivnosti, hkrati pa so prisotne tudi v popoldanskih oblikah športni aktivnosti. Veliko dejavnikov vpliva na razvoj motenj hranjenja, če pa starši in pedagogi prepoznamo čustvene, vedenjske in telesne znake, lahko hitreje prepoznamo začetke bolezni in je okrevanje praviloma hitrejše. V kolikor so se pri določeni osebi motnje hranjenja že razvile, je zelo pomembna usklajeno delovanje strokovnega zdravstvenega tima, staršev in šole. Pogosto prihaja do ambulantnega ali bolnišničnega zdravljenja, kar pomeni odsotnost v šoli. Sledi posledično težje funkcioniranje posameznika na osebnem nivoju, pojavijo se zapleti z obiskovanjem šole, pridobivanjem znanja in ocen in ponovnega vključevanja v šolo in družbo. Pedagogi imamo tu močno vlogo, še posebej na področju športa. Šport je lahko s svojo pojavnostjo, pritiski in dejavniki v začetku sprožitelj bolezni, kar dokazujejo tudi nekateri slovenski športniki, ki so o tem javno spregovorili. Po drugi strani pa je šport lahko v drugi fazi okrevanja, po bolezni, tudi rešitev, ki pomaga reševati določene stiske in ponuja možnost druženja in ponovne socializacije na ustrezen in primeren način.

Ključne besede: anoreksija, bulimija, dejavniki tveganja, motnje hranjenja in šport.

ANOREXIA AND BULIMIA

Abstract: While in the past, we only occasionally heard about individual cases of these illnesses, today, eating disorders occur in almost every school, albeit with varying degrees of intensity. Additionally, they are also present in afternoon sports activities. Many factors contribute to the development of eating disorders, but if parents and educators can recognize the emotional, behavioral, and physical signs, the early stages of the illness can be detected sooner, leading to a generally faster recovery. If an eating disorder has already developed in an individual, it is crucial to ensure coordinated cooperation between a professional medical team, parents, and the school. Treatment often involves outpatient or hospital care, resulting in school absences. Consequently, individuals may struggle with personal functioning, face challenges in attending school, acquiring knowledge, receiving grades, and reintegrating into both school and society. Educators play a significant role in this process, particularly in the field of sports. Sports, with their visibility, pressures, and influencing factors, can be a trigger for the development of eating disorders, as demonstrated by some Slovenian athletes who have publicly spoken about their experiences. On the other hand, sports can also serve as a part of the recovery process. In the later stages of healing, sports can offer a constructive outlet, helping individuals cope with distress, providing opportunities for socialization, and fostering reintegration into society—provided that participation is approached in an appropriate and healthy manner.

Key words: anorexia, bulimia, risk factors, eating disorders, and sports)

Uvod

Na OŠ Škofljica učim že več kot 25 let in sem z motnjami hranjenja srečal pred 15 leti. Takrat smo se s to vrsto bolezni komaj spoznavali, ker so bili res redki primeri. Ko postaneš malo bolj pozoren na to tematiko, lahko sredi dneva slišiš skupino deklet v njihovem pogovoru, da v celem dnevu niso še nič pojedle in opaziš, da je njihova postava vidno shujšana, da so brez energije in se jim hkrati vrti, potem lahko sklepamo, da gre že za začetke motenj hranjenja. Nekaterim se uspe iz tega izvleči, drugi tonejo globlje, tretji že razvijejo tipična vedenja za osebe z motnjami prehranjevanja. Vendar pa boj proti motnjam hranjenja zahteva celosten pristop, ki vključuje medicinsko pomoč, ozaveščanje in podporo posameznikom ter njihovim družinam. Če smo pred desetletji le redko slišali za to vrstne motnje, je danes to precej pogost pojav oziroma bolezen zlasti med najstniškimi dekleti, čedalje bolj pa se omenja motnje hranjenja med športniki in športnicami, zato se mi zdi nujno, da se več o tej temi spregovori tudi v šolskem prostoru in širše v športnih klubih, kjer se pojavljajo motnje hranjenja zaradi različnih pritiskov in dejavnikov. Starši, učitelji in trenerji smo žal vse premalo seznanjeni s to tematiko, ko pa do tega pride, smo razmeroma nemočni, pot nazaj v ozdravitev pa je zelo dolga in naporna. Moja izkušnja z motnjami hranjenja sega že dlje časa nazaj, a takrat še nisem vedel, kaj vse pomeni ta bolezen, danes po drugem stiku z boleznijo, vem veliko več in se šele zdaj zavedam, kako zahrbtna in nevarna bolezen je to, zato bi vam v nadaljevanju podelil pogled v ozadje te zahtevne bolezni.

Motnje hranjenja skozi zgodovino

Doživljanje anoreksije se je skozi zgodovino močno spreminjalo, odvisno od družbenih, kulturnih in medicinskih dejavnikov. V preteklosti anoreksija ni bila obravnavana kot bolezen, temveč kot pojav, povezan z duhovnostjo, voljo ali celo histerijo. Mnoge svetnice, kot je Sv. Katarina Sienska, so se namerno odrekale hrani kot izraz duhovne čistosti in bližine z Bogom. Takšno stradanje ni bilo videno kot bolezen, temveč kot znak svetosti. Prvi klinični opisi anoreksije segajo v 19. stoletje, ko sta zdravnika William Gull in Charles Lasègue bolezen opisala kot "anorexia nervosa". V Freudovi dobi so anoreksijo pogosto povezovali s psihoseksualnim razvojem in podzavestnimi konflikti. Do sredine 20. stoletja so anoreksijo pogosto pripisovali kapricam mladih deklet ali vplivu avtoritarnih staršev. Veliko ljudi ni razumelo, da gre za resno psihično motnjo. Danes se družba vse bolj zaveda, da anoreksija ni izbira, ampak resna duševna bolezen, ki zahteva strokovno pomoč. V preteklosti je bila torej anoreksija pogosto napačno razumljena – bodisi kot nekaj pozitivnega (duhovna askeza) bodisi kot moralna slabost. Danes jo obravnavamo kot resno zdravstveno stanje, vendar še vedno obstajajo izzivi, zlasti zaradi vpliva medijev in družbenih pričakovanj (Fairburn, 2008).

Splošno o motnjah hranjenja

Anoreksija nervoza spada skupaj z bulimijo nervozo med najbolj razširjene motnje hranjenja. Za to motnjo je značilen intenziven strah pred pridobivanjem telesne teže, aktivna težnja k hujšanju in motena zaznava lastnega telesa. Osebe, ki trpijo za anoreksijo, poskušajo na različne načine izgubljati težo: z zmanjševanjem vnosa hrane, stradanjem, prekomerno telesno vadbo in jemanjem odvajal. V številnih primerih gre vse to tako daleč, da se čez čas pojavijo vidne negativne posledice v psihološkem in večkrat tudi v socialnem funkcioniranju, okrnjeno pa je tudi fizično zdravje. Najpogostejše zdravstvene težave pri posameznikah z anoreksijo so kronična utrujenost, amenoreja (izostanek menstruacije), hormonske težave in osteoporoza, v najhujših primerih pa začnejo odpovedovati tudi posamezni organi. Smrtnost je visoka, zato je v hudih primerih nujno potrebna hospitalizacija. Najbolj rizično populacijo predstavljajo dekleta v mladostniških letih in mlade odrasle ženske. Redkeje zbolijo tudi fantje, razmerje med žensko in moško populacijo z diagnozo anoreksije je 9:1. Po navadi se anoreksija pojavi v obdobju najstništva, vendar obstajajo tudi primeri, ko se simptomi začnejo kazati že v otroštvu, ali pa nastopijo v času poznega mladostništva in odraslosti. Na razvoj te motnje vpliva več dejavnikov. Tako kot pri številnih drugih motnjah je vzrok po vsej verjetnosti kombinacija več dejavnikov. Pogoste osebne poteze posameznikov z anoreksijo nervozo so: perfekcionizem, obsesivnost, tesnoba in slaba samopodoba. Navadno se pri teh osebah razvije močna težnja po nadzoru, s čimer nadzorujejo tisto, kar lahko - svoje telo. Zato ni naključje, da anoreksijo pogosto spremljajo tesnobne motnje in depresija, ki so posledica ene ali več težkih izkušenj v njihovem življenju, ko nadzora ali pomoči ni bilo oz. je bilo tega preveč. Ločimo tudi dva podtipa anoreksije:

- purgativni tip anoreksije: te osebe vzdržujejo ali znižujejo lastno telesno težo s pomočjo bruhanja in jemanja odvajal,
- restriktivni tip anoreksije: te osebe vzdržujejo ali znižujejo lastno telesno težo s stradanjem, odklanjanjem kalorične hrane in pretirano telesno aktivnostjo. Razen nizke oziroma prenizke telesne teže je za anoreksično osebo značilna motena telesna podoba oziroma nestvarna predstava o lastnem telesu. (Povzeto po SFU Ljubljana, 2017)

Dejavniki tveganja

Biološki dejavniki tveganja:

- bližnji družinski člani z motnjo hranjenja,
- prisotnost depresije in anksioznosti v družini,
- predhodno prisotna depresija in/ali anksioznost pri otroku ali mladostniku,
- prisotnost alergij na hrano, zaradi katere je potrebno omejevanje živil (celiakija, laktozna intoleranca ...),
- sladkorna bolezen tipa I,
- težave z apetitom in selektivnost pri hrani od rojstva naprej.

Psihični dejavniki tveganja (osebne značilnosti):

- perfekcionizem,
- nagnjenost k povišani tesnobi, depresiven/pesimističen način razmišljanja,
- težave z regulacijo čustev, težave z izražanjem čustev,
- obsesivno kompulzivna vedenja,
- togi vzorci mišljenja (samo en način je pravi).

Okoljski dejavniki tveganja:

- družbeno opevani ideali vitkosti, poudarjanje suhega »idealnega telesa«,
- predsodki glede telesne teže in postave,
- izpostavljenost različnim dietam,
- pomanjkanje strukture pri hranjenju, neurejeni obroki,
- vrstniško nasilje, nesprejetost v družbi.

Čustveni in vedenjski znaki in simptomi motnje hranjenja:

hud strah pred pridobivanjem teže, negativna ali popačena samopodoba, pogosto gledanje v ogledalo in iskanje lastnih pomanjkljivosti, samopodoba in občutek lastne vrednosti sta v veliki meri vezana na postavo in telesno težo, strah pred ali izogibanje prehranjevanju v javnosti ali pred drugimi ljudmi, preokupiranost z mislimi na hrano, uživanje majhnih obrokov ali odklanjanje hrane, skrivanje in shranjevanje hrane, prehranjevanje na skrivaj, umik po obroku (pogosto na stranišče), nenavadni ritual prehranjevanja (rezanje na majhne koščke, zelo počasno prehranjevanje), dieta, izločanje določene skupine živil (maščobe, sladkor ...), novo nastalo vegetarijanstvo, obsedenost s kuharskimi oddajami in zbiranje receptov, uživanje samo »varne« ali »zdrave« hrane, umik iz družbenih aktivnosti, manjša potreba po druženju, skrivanje postave za ohlapnimi oblačili, težave pri osredotočanju na šolsko delo, močna potreba po nadzoru pri pripravi hrane, razdražljivost, nihanje razpoloženja, hiperaktivnost, motorični nemir in pretirana telesna aktivnost z namenom porabe kalorij.

Telesni simptomi in znaki:

dramatična izguba telesne teže, pritožbe glede zaprtja in bolečine v trebuhu, občutljivost na mraz, pogosto jih zebe, zaspanost ali utrujenost, lahko tudi prekomerna energičnost, pomanjkanje občutka za utrujenost, zanikanje občutkov lakote, izguba menstruacije ali motnje v ciklusu, mišična šibkost, hladne, modrikaste dlani in stopala, slabo celjenje ran, oslavljen imunski sistem, izpadanje las, suha koža, suhi in krhki nohti, nizek pulz, omotičnost, izguba zavesti in motnje spanja. Prisotni so tudi nenavadni laboratorijski rezultati (anemija, nizki ščitnični hormoni, nizek kalij, slaba krvna slika, nizka gostota kostne mase ...). Purgativna vedenja so značilna za bulimijo nervozo, lahko pa so sočasno prisotna tudi pri anoreksiji nervozi ali drugih oblikah motnjah hranjenja. Spodaj naštetih znaki lahko starše ali učitelje opozorijo na prisotnost purgativnih vedenj. Opazno nihanje telesne mase, navzgor in navzdol, odhajanje na stranišče takoj po obroku ali med obrokom, trebušni krči, driska, uhajanje blata (zloraba odvajal), zaprtje (posledica kronične uporabe odvajal), bolečine v želodcu (kot posledica bruhanja), nenavadni laboratorijski rezultati (iztirjeni elektroliti), zareze ali žulji na prstih (zaradi sprožanja bruhanja), težave z zobmi, občutljivost zob, erozija dlesni, zobni karies, porumenelost sklenine, slab zadah iz ust, otekline v licih ob žlezah slinavkah (zaradi sprožanja bruhanja). (Mlakar, 2019)

Potek zdravljenja pri motnjah hranjenja in podpora pedagoga

Zdravljenje motenj hranjenja lahko poteka ambulantno ali pa bolnišnično. V multidisciplinaren tim obravnave so vključeni otroški psihiatri, medicinske sestre, zdravstveni tehniki, klinični psihologi, pediatri specialisti, pediatri, dietetik ... Včasih so lahko vključeni tudi socialna delavka in bolnišnični pedagogi. Sodelovanje staršev je v procesu obravnave izrednega pomena, saj se slej ko prej zdravljenje nadaljuje v domačem okolju s pomočjo dietetika, ki svetuje pri pravilni pripravi hrane. V začetku zdravljenja je predvsem potrebna krepitev motivacije za zdravljenje in vzpostavitev uravnoveženega jedilnika. V začetku zdravljenja je pogosto potrebno prekiniti s treningi in telesno aktivnostjo, v katero je otrok vključen. V primeru podhranjenosti pa se prekine tudi obiskovanje šole. Ko se doseže nek osnovni

napredek v zdravljenju, se postopno »vrača« otroka v šolo, zato je v tej fazi potrebno dobro sodelovanje šole in učiteljev. V zvezi s tem je potrebno seznaniti in izobraziti učitelje o tej bolezni, ki poučujejo otroka s tovrstnimi težavami. Motnje hranjenja so bolezen, ki največkrat nimajo kratkega roka trajanja in ima zelo zapleten vzorec dogajanja. S tega vidika je nujno poznati in razumeti potek zdravljenja in se opolnomočiti z znanjem in vedenjem o tej problematiki, saj je otrok še dolgo časa v poteku zdravljenja, kljub zaključku bolnišničnega zdravljenja. Takrat se šele začne pravi boj otroka in staršev z boleznijo. Vključitev nazaj v šolo, vrnitev v normalen tok življenja predstavlja za takega otroka veliko težavo in izziv. V osebi z motnjami hranjenja se odvija zahtevno notranje dogajanje, zato je velik del energije in fokusa usmerjeno v nadaljevanje zdravljenja, ob tem pa se sooča s problemi ponovne socializacije, pridobivanjem znanja za čas odsotnosti in sprotnega znanja. Poleg se pogosto priključi nihanje razpoloženja, slaba koncentracija ... Takemu otroku predstavlja vse skupaj zelo velik stres, saj se pogosto zgodi, da se zaradi tega poslabša uspeh in posledično otrokova samozavest in samopodoba. Pogosto se zgodi, da jim v šoli tudi ne uspe uspešno nadaljevati šolanja, ker so problemi kompleksni, šola pa v takšni točki zdravljenja zahtevna. Vse skupaj lahko seveda spet rezultira v poslabšanje zdravstvenega stanja. Zelo hitro se lahko tak otrok znajde v nekem začaranem krogu, iz katerega težko napreduje, zato je zelo pomembno, da to problematiko poznajo tudi pedagogi in učitelji, saj lahko zelo pripomorejo ali celo poslabšajo potek zdravljenja, v kolikor ne ravnaajo ustrezno. Pomoč šole in učiteljev je lahko zelo spodbudna, šola gre lahko zelo naproti takemu učencu s tem, da prilagodi določene obveznosti učenca, da napove recimo ocenjevanje, da se morda zmanjša število potrebnih ocen itd. Vedeti je treba, da bije oseba z motnjami hranjenja dvojno bitko, bitko z boleznijo in bitko s šolo, ki je v primerjavi z zdravim učencem popolnoma drugačna. Ker je otrok oziroma učenec v šoli prisoten vsaj pol dneva ali celo več, je lahko podpora, razumevanje otroka in pomoč otroku z motnjami hranjenja, velika. Pomoč in podpora je na nivoju pravilnega hranjenja in njeni kontroli, pomoč je mogoča na psihičnem in učnem področju. Ob pravilnem pristopu in ravnanju pedagogov lahko posameznika naučimo novega, bolj pozitivnega razmišljanja in reševanja problemov ter posledično ustrežnejšega vedenja. Ob tem se izboljša njegova samopodoba, krepijo se socialne spretnosti, izboljša se tudi učna uspešnost v šoli.

Motnje hranjenja v športu

Pojav in vzroki

Motnje hranjenja so v športu prisotne že dlje časa, vendar so se zaradi večje ozaveščenosti in raziskav začele bolj preučevati predvsem v zadnjem času. Pojavile so se zaradi specifičnih zahtev in pritiskov (estetski pritisk, kategorija telesne teže, vzdržljivostni športi, pritiski trenerjev ...), ki jih športniki doživljajo v določenih disciplinah. V zadnjem času spremljamo zgodbe nekaterih športnikov po celem svetu, javno pa so o motnjah hranjenja spregovorili tudi nekateri slovenski športniki: Jan Tratnik in Jani Brajkovič (kolesarjenje), Jana Benedečič (tek na smučeh), Luka Majcen (nogomet), Nastja Podvratnik (ritmična gimnastika). Motnje hranjenja moramo obravnavati enako resno kot vsako športno poškodbo. V kolikor si nekdo zlomi nogo, gre k zdravniku, prav tako pa mora pri psihični bolezni dobiti oseba ustrezno zdravljenje. (rtvslo.si, zurnal24.si, n1info.si).

Motnje hranjenja in šport

Vidimo, da motnje hranjenja ne izbirajo, pa vendar, ko se pogovarjamo o športu, ugotovimo, da ima šport pomembno vlogo. Govorimo predvsem o normalni populaciji. Kadar združujemo športno vadbo in motnje hranjenja, moramo vedeti, da ima pri bolnikih z motnjo hranjenja šport kompenzacijsko vlogo, kar pomeni, da poizkušajo s športom in gibanjem vplivati na povečano presnovo hrane, ki so jo zaužili. Za osebe z motnjami hranjenja je dobro, da izberejo takšne vrste športa, ki zanje ne pomeni kompenzacije, ampak nudi neko sprostitev in zadovoljstvo. Šport je lahko dobra vsebina med zdravljenjem, saj skozi njega preusmerjajo energijo čustev ali pa na splošno preusmerjajo pozornost. Šport lahko predstavlja nadomestni ventil v težkih trenutkih, lahko pa je tudi preventivno sredstvo. Prek vadbe se oseba začne zavedati svojega telesa in čustev ter se tako bolj poveže s samim seboj.

Šport lahko poleg doseganja nekih ciljev (rezultatov) postane nov način življenja, postane lahko del užitka in zadovoljstva posameznika. V začetku so to lahko športi, kjer imajo pomoč športnega strokovnjaka (fitnes) ali pa neke skupinske vadbe, ki so vodene in imajo še neko čustveno in motivacijsko vlogo (aerobika, ples ...). Kot terapevtsko sredstvo je lahko jutranja telovadba in tek, ki je vsakodnevna nevtralizacija stresnih situacij. Aerobna vadba je pomembna iz fiziološkega vidika, kot tudi z vidika discipline, ki je zelo pomembna za duševno rast človeka. S tem, ko se pričnejo dinamični procesi, se podirajo jezovi, za katero so nakopičeni agresivna čustva, jeza, bes, sovraštvo ... Šport je tako lahko ena izmed rešitev v tej kompleksni zahtevni in dolgotrajni bolezni.

Zaključek

Motnje hranjenja so danes pogosta, predvsem pa zahrbtna in dolgotrajna bolezen. Razvija se lahko zelo hitro, okrevanje pa je dolgotrajno in zahtevno. Pomembno je, da čim prej prepoznamo različne dejavnike, ki vplivajo na nastanek bolezni, in hkrati prepoznamo različne znake, ko se bolezen že pojavi. Pri zdravljenju je potrebno vključiti širok tim strokovnega osebja, zelo pomembni so starši in družina, v nadaljevanju, ko se oseba vključuje nazaj v šolo, v socializacijo, pa so pomembni tudi pedagogi in učitelji, ki s svojim razumevanjem in podporo pomembno prispevajo nazaj k vključitvi otroka ali najstnika v šolsko okolje in življenje. Danes je v športu mnogo dejavnikov, ki vplivajo na razvoj motenj hranjenja. Med njimi so številni znani športniki, ki so z motnjami hranjenja srečali, ali pa se še vedno srečujejo z njimi med samim potekom procesa treninga. Šport s svojimi dejavniki pa vendarle ni vedno problem, lahko je tudi rešitev predvsem v drugem delu zdravljenja motenj hranjenja, ko je oseba že pridobila nazaj zdravo težo. Vemo, da so pri motnjah prehranjevanja prisotne še druge težave, kot so depresija, anksioznost, nizka samopodoba ... Primerna športna aktivnost, ki ima poleg sprostitve tudi družabno komponento, je izrednega pomena za osebo, ki se vrača nazaj v normalno življenje in je pomemben delček v mozaiku k celotni ozdravitvi osebe. Pedagogi in učitelji, ki imamo osebni stik s temi osebami, imamo nalogo in izziv, da osebam z motnjami hranjenja ponudimo roko in razumevanje pri tej dolgotrajni bolezni.

Literatura

- Žakelj M. (2003) Izhodišče za vadbo oseb z bulimijo nevrozo. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Mrakar, M. (2019). Dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja pri mladih. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. All about Bulimia nervosa; UK: The mental Health Foundation; [www. Menhealth.org.uk](http://www.Menhealth.org.uk)
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Doupona Topič, M., Cvelbar, G. in Matoh J. (2002). Gibalna (športna) dejavnost- »recept za zdravo življenje« V Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano, 78-81. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS in Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS.
- Priročnik za starše otrok z motnjami hranjenja. Pediatrična klinika Ljubljana. Ljubljana, 2023.
- Kuhar M. (2002). O telesni samopodobi mladih, Socialna pedagogika, 6, 3, 255- 277.
- Fairburn, C. G. (2008). Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders. Guilford Press.
- Bruch, H. (1973). Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within. Basic Books.
- Internetni viri:
- SFU Ljubljana (13. 3. 2017). Anoreksija nervoza - nemi krik na pomoč. <http://sfu-ljubljana.si/sl/blog/anoreksija-nervoza-nemi-krik-na-pomoc>
- RTV Slovenija (11. 3. 2025). Motnje hranjenja v vrhunskem športu – tudi o tem moramo govoriti na glas. <https://www.rtvlo.si/sport/zimski-sporti/zakulisje/motnje-hranjenja-v-vrhunskem-sportu-tudi-o-tem-moramo-govoriti-na-glas/739096#:~:text=Zadnje%20skupino%20tveganih%20%C5%A1portnih%20panog,In%20potem%20je%20zmanjkalo%20energije>
- Žurnal24 (4. 4. 2024). Naša športnica razkrila, kako se že sedem let bori z anoreksijo. <https://www.zurnal24.si/magazin/joonglaa/nasa-sportnica-razkrila-kako-se-ze-sedem-let-bori-z-anoreksijo-421856>
- N1info.si (24. 7. 2023). Kolesar Jani Brajkovič iskreno o bulimiji: Izgubil sem občutek za sitost. <https://n1info.si/novice/slovenija/kolesar-jani-brajkovic-iskreno-o-bulimiji-izgubil-sem-obcutek-za-sitost/#:~:text=za%20koli%C4%8Dino%20hrane%20potrebne%20za,trening>
- Omra (b. d.). Depresija in izgorelost v športu. <https://www.omra.si/o-motnjah/depresija/zanimivosti-o-depresiji/depresija-in-izgorelost-v-sportu/>

GIBANJE KOT PODPORA KOGNITIVNIM SPOSOBNOSTIM IN ČUSTVENI STABILNOSTI DIJAKOV

Povzetek: Gibanje ima pomembno vlogo pri razvoju kognitivnih sposobnosti in čustveni stabilnosti mladostnikov. V prispevku predstavljamo teoretična izhodišča o povezavi med telesno dejavnostjo, delovnim spominom, koncentracijo in čustvenim ravnovesjem. Poudarjamo pomen redne gibalne aktivnosti v šolskem okolju. V empiričnem delu predstavljamo rezultate opazovanja in ankete, ki smo ju izvedli med dijaki drugega letnika v Šolskem centru Postojna. Analiza podatkov kaže, da dijaki, ki se redno gibljejo, dosegajo boljše rezultate pri nalogah, ki zahtevajo pozornost in reševanje problemov. Poleg tega poročajo o manjšem doživljanju stresa in boljšem počutju. Raziskava je pokazala tudi povezavo med gibalno dejavnostjo in šolskim uspehom, socialno vključenostjo ter energijsko ravno. Rezultati potrjujejo hipotezo, da gibanje pozitivno vpliva na kognitivno učinkovitost, čustveno stabilnost in splošno kakovost življenja dijakov.

Ključne besede: gibanje, kognitivne sposobnosti, čustvena stabilnost, dijaki, telesna dejavnost

MOVEMENT AS SUPPORT FOR COGNITIVE ABILITIES AND EMOTIONAL STABILITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract: Movement plays an important role in the development of cognitive abilities and emotional stability in adolescents. This paper presents theoretical foundations on the connection between physical activity, working memory, concentration, and emotional balance. The importance of regular physical activity in the school environment is emphasized. In the empirical part, we present the results of observations and a survey conducted among third-year high school students at School center Postojna. Data analysis shows that students who engage in regular physical activity perform better on tasks requiring attention and problem-solving. Additionally, they report lower levels of stress and higher general well-being. The research also showed a positive correlation between movement and academic achievement, peer interaction, and energy levels. The results support the hypothesis that movement positively affects cognitive performance, emotional stability, and overall life satisfaction.

Keywords: movement, cognitive abilities, emotional stability, high school students, physical activity

1 Uvod

Današnji srednješolci se soočajo s številnimi izzivi – tako na kognitivnem kot čustvenem področju. V dobi digitalizacije in sedečega načina življenja se pojavljajo številne skrbi o negativnem vplivu zmanjšane telesne dejavnosti na razvoj mladostnikov. Raziskave kažejo, da redna telesna dejavnost ne vpliva le na telesno zdravje, temveč ima pomembne učinke tudi na delovanje možganov in čustveno počutje (Sibley in Etnier 2003, str. 243). V šolskem okolju, kjer so dijaki večino časa kognitivno obremenjeni, je ključno, da jim zagotovimo možnosti za aktivno gibanje, saj to lahko prispeva k boljšim učnim dosežkom in večji psihološki odpornosti. Prispevek najprej osvetli teoretične temelje in nato predstavi izsledke raziskave, izvedene v šolskem centru Postojna.

2 Teoretični okvir

2.1 Gibanje in delovanje možganov

Gibanje dokazano vpliva na nevrološke procese v možganih. Aerobna vadba spodbuja izločanje nevrotrofičnega dejavnika (BDNF), ki spodbuja rast novih nevronov in izboljšuje sinaptično plastičnost (Ratey 2008, str. 45). To pomeni, da lahko telesna dejavnost izboljša učne sposobnosti, zlasti na področjih delovnega spomina, načrtovanja in reševanja problemov.

2.2 Telesna dejavnost in kognitivne sposobnosti

Meta-analize (Hillman et al. 2008, str. 58) so pokazale, da imajo otroci in mladostniki, ki redno sodelujejo v športnih dejavnostih, boljše rezultate pri testih pozornosti, spominskih nalogah in procesiranju informacij. Fizična aktivnost lahko deluje kot zaščitni dejavnik pred kognitivnim upadom tudi v mladostništvu.

2.3 Gibanje in čustvena stabilnost

Redna telesna dejavnost zmanjšuje simptome depresije in anksioznosti ter krepi samozavest (Beets et al. 2006, str. 129). Pri dijakih je gibanje povezano tudi z boljšo samopodobo in sposobnostjo spoprijemanja s stresom. Telesna dejavnost tako prispeva k večji psihološki odpornosti in zmanjševanju vedenjskih težav (Bevk 2012, str. 5).

2.4 Šolsko okolje kot dejavnik spodbujanja gibanja

Šole lahko z vključevanjem gibanja v vsakdanji urnik pomembno prispevajo k razvoju dijakov. Programi, kot so aktivni odmori, jutranja telovadba in pouk na prostem, dokazano povečujejo motivacijo za učenje in izboljšujejo odnose med sošolci (Kirk 2005, str. 103).

3 Empirični del

3.1 Metodologija raziskave

Raziskava je bila izvedena marca 2025 v Šolskem centru Postojna. Vzorec je obsegal 86 dijakov drugega letnika. Uporabili smo anonimno anketiranje, strukturirano opazovanje pri športni vzgoji in analizo šolskih uspehov. Cilj raziskave je bil ugotoviti povezanost med pogostostjo telesne dejavnosti in kognitivnim ter čustvenim funkcioniranjem.

3.2 Rezultati ankete – osnovni podatki

Tabela 1: Pogostost telesne dejavnosti med dijaki

Pogostost	Število dijakov (%)
Vsak dan	24 %
3–5 krat tedensko	42 %
1–2 krat tedensko	26 %
Redko ali nikoli	8 %

Tabela 2: Samoporočana koncentracija med poukom

Raven koncentracije	Delež dijakov (%)
Zelo dobra	18 %
Dobra	53 %
Povprečna	23 %
Slaba	6 %

3.3 Povezava med gibanjem in čustvenim počutjem

Tabela 3: Doživljanje stresa in gibanje

Pogostost gibanja	Pogosto doživlja stres (%)
Vsaj 3-krat na teden	17 %
Manj kot 3-krat na teden	42 %

3.4 Dodatni vidiki vpliva gibanja

Tabela 4: Počutje in energija po telesni dejavnosti

Izjava	Strinjanje (v %)
Po vadbi se počutim bolj sproščeno	79 %
Po telesni dejavnosti imam več energije	72 %
Gibanje mi pomaga premagovati slabo voljo	68 %

Tabela 5: Vpliv gibanja na druženje in odnose

Izjava	Strinjanje (v %)
Športne dejavnosti mi pomagajo pri druženju	74 %
Gibanje izboljša odnose s sošolci	63 %
Skupinske športne aktivnosti krepijo pripadnost	69 %

Tabela 6: Povezava med gibanjem in učnim uspehom

Pogostost gibanja	Povprečna ocena (1–5)
Vsaj 3-krat na teden	4,03
Manj kot 3-krat na teden	3,42

Dijaki, ki so redno telesno aktivni, ne le da poročajo o boljšem počutju in večji socialni vključenosti, temveč dosegajo tudi višje povprečne ocene. Telesna dejavnost jim predstavlja učinkovito strategijo soočanja s stresom in povečuje njihovo motivacijo za šolsko delo. Tudi učitelji so v okviru kvalitativnega opazovanja poročali o večji zavzetosti in manjšem številu vedenjskih težav pri gibalno aktivnih dijakih. Ti podatki so v skladu z ugotovitvami Shepharda (2016), ki poudarja kognitivne in psihosocialne koristi telesne dejavnosti v šolskem okolju.

Zaključek

Na podlagi teoretičnih ugotovitev in empirične raziskave lahko zaključimo, da gibanje predstavlja pomembno podporo kognitivnemu in čustvenemu razvoju srednješolcev. Redna telesna aktivnost spodbuja delovanje možganov, izboljšuje delovni spomin, koncentracijo in zmanjšuje negativne čustvene odzive, kot sta tesnoba in stres. Rezultati raziskave v šolskem centru Postojna so pokazali, da dijaki, ki se redno gibljejo, dosegajo boljše rezultate pri šolskem delu, višje povprečne ocene in imajo stabilnejše čustveno stanje. Prav tako poročajo o višji ravni energije in boljši socialni vključenosti. Gibanje ima torej večdimenzionalen vpliv na kakovost življenja mladostnikov. Na podlagi teh ugotovitev predlagamo, da šole uvedejo več aktivnih odmorov, dodatne športne dejavnosti in v učni proces vključijo elemente gibanja. Pomembna je tudi vloga učiteljev, ki lahko s svojo naravnostjo prispevajo k ozaveščanju dijakov o pomenu gibanja. Šola mora postati prostor, kjer se celostno skrbi za razvoj mladostnika – tako intelektualno, telesno kot tudi čustveno.

Literatura

- Beets, M. W., et al. (2006). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Preventive Medicine*, 51(2), 129–134.
- Bevk, L. (2012). Telesna dejavnost in duševno zdravje mladostnikov. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
- Kirk, D. (2005). Physical Education, Youth Sport and Lifelong Participation: The Importance of Early Learning Experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little, Brown.
- Shephard, R. J. (2016). Physical activity and mental health in children and adolescents. In: *Sport and Health*. London: Routledge.

ŠOLA SKOZI OČI OTROKA S SKOTOPIČNIM SINDROMOM OZ. SINDROMOM HELEN IRLLEN

Povzetek: Dejstvo je, da je skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen prisoten pri naših učencih v razredu. Žal pa je poznavanje skotopičnega sindroma pri učiteljih še zmeraj premajhno, da bi lahko pri učencih z določenimi težavami in primanjkljaji prepoznali, da gre morda za skotopični sindrom. Ker je življenje z zmerno do močno obliko skotopičnega sindroma zelo naporno, bom v današnjem članku predstavila, kako s skotopičnim sindromom živijo otroci in njihovi starši. V ta namen sem s svojimi testiranci in njihovimi starši izvedla kratko anketo, katere rezultat bom predstavila v članku. Podala bom tudi načine za prepoznavo sindroma in napotek, kaj lahko učitelji storimo, kadar se nam zazdi, da ima naš učenec morda težave s procesiranjem svetlobe oz. sumimo, da gre za skotopični sindrom.

Ključne besede: skotopični sindrom, diagnosticiranje, barvne folije Irlen, barvni filtri Irlen, prilagoditve

SCHOOL THROUGH THE EYES OF A CHILD WITH SCOTOPIC SYNDROME OR HELEN IRLLEN SYNDROME

Abstract: The fact is that scotopic syndrome or Helen Irlen syndrome is present in our students' classroom. Unfortunately, teachers are still not familiar with scotopic syndrome to be able to recognize that scotopic syndrome may be present at students with certain problems and deficits. Since life with a moderate to severe form of scotopic syndrome is very tiring, in today's article I will present how children and their parents live with scotopic syndrome. For this purpose, I conducted a short survey with my test subjects and their parents, the results of which I will present in the article. I will also provide ways to recognize the syndrome and instructions on what teachers can do when we think that our student may have problems processing light or suspect that it is scotopic syndrome.

Keywords: scotopic syndrome, diagnostic, Irlen coloured overlays, Irlen spectral filters, adjustments

Uvod

Za skotopični sindrom sem prvič slišala na izobraževanju, ko je k nam na šolo prišla predavateljica. Maja Volk, strokovna sodelavka klinike Irlen. Z velikim zanimanjem sem poslušala o tegobah, s katerimi se lahko srečujejo naši učenci, vse bolj pa se mi je dozdevalo znano vse, kar je bilo navedeno kot tipično za osebe s skotopičnim sindromom. Do konca predavanja sem bila že prepričana, da imam skotopični sindrom tudi sama in trdno odločena, da to čim prej preverim. Kmalu po izobraževanju sem šla na testiranje na 1. stopnji, kjer se mi je potrdilo, da imam težjo obliko skotopičnega sindroma. Nekaj časa sem si poskušala pomagati z barvnimi folijami in kaj kmalu ugotovila, da potrebujem očala. Barvne filtre Irlen (barvna očala) nosim že 3. leto in si življenja brez njih sploh ne morem več predstavljati. Ker vem, kaj pomeni živeti s skotopičnim sindromom in kako pomembno je, da si življenje s sindromom olajšamo, sem postala tudi presojevalka skotopičnega sindroma na 1. stopnji in sedaj tudi sama izvajam diagnostiko na 1. stopnji.

O skotopičnem sindromu

Ko govorimo o skotopičnem sindromu, govorimo o tem, kako naši možgani predelujejo svetlobo. Ne gre namreč za težave z očmi, ampak za težave s procesiranjem informacij v možganih. »Skotopični sindrom opredelimo kot motnjo senzornega prilagajanja z vrsto simptomov vključujoč: motnje vizualnega procesiranja, motnje kognicije, bralne in druge učne težave, fizični simptomi in občutljivost na svetlobo.« (Spletna stran Irlen klinike Slovenija) »Raziskovalka in utemeljiteljica metode Irlen za odkrivanje skotopičnega sindroma / sindroma Irlen je Helen Irlen z Irlen inštituta v Kaliforniji, ZDA. Sindrom je dokazovala s prvimi raziskavami že med leti 1980 in 1983, v Kaliforniji. « (Čelešnik Kozamernik 2018) Za diagnostiko težav z vidnim procesiranjem je Helen Irlen razvila posebno metodo Irlen, s katero lahko »prilagodimo diagnostiko vsaki osebi tako, da omogoča določitev najboljših barvnih filtrov zanjo.« (Spletna stran Irlen klinike Slovenija)

Prepoznavanje skotopičnega sindroma pri učencih

Prvo prepoznavanje skotopičnega sindroma se praviloma zgodi v šoli. Učitelji smo tisti, ki najprej opazimo, da imajo učenci določene težave, največkrat bralno-napisovalne, nato pa še težave s koncentracijo in pomnjenjem. Za lažje prepoznavanje skotopičnega sindroma si velja zapomniti najpogostejše simptome, ki so navedeni tudi na spletni strani Irlen klinike Slovenija: občutljivost na svetlobo, težave pri branju črnega besedila na belem papirju, težave s pozornostjo in koncentracijo, naprezanje in utrujenost, glavoboli in migrene, popačenje besedila in predmetov v prostoru, zaznavanje globine. V kolikor se zdi, da bi lahko šlo za skotopični sindrom, je treba o tem obvestiti starše in otroka ter jih napotiti na prvo stopnjo testiranja za skotopični sindrom. Seznam presojevalcev na prvi stopnji je na voljo na spletni strani Irlen klinike Slovenija.

Vprašalnik za starše in otroke s potrjenim skotopičnim sindromom

Ker sem od pridobitve licence kot presojevalka testirala tudi nekaj učencev na naši šoli, sem razmišljala, kako bi najlažje dobila vpogled v otrokovo doživljanje skotopičnega sindroma po potrjeni diagnozi. Za starše in testirane otroke sem zato pripravila kratek vprašalnik in ga posredovala na kontaktne naslove 10 staršev. Prejela sem 7 odgovorov, ki jih bom podrobneje predstavila v nadaljevanju. Vprašalnik sem oblikovala tako, da sem najprej vprašanja zastavila staršem, nato pa še otrokom.

Vprašanja za starše:

1. Kako je potrjena diagnoza skotopičnega sindroma vplivala na vaše družinsko življenje? Ste v svoj vsakdan uvedli kakšne prilagoditve (npr. nošenje sončnih očal, zatemnitev ekranov, zmanjšanje umetne svetlobe, večje razumevanje otroka ...)?
2. Ali vaš otrok nosi tudi očala z barvnimi filtri Irlen?
3. Kaj se je po vašem mnenju spremenilo na bolje, odkar je vaš otrok začel uporabljati barvne folije/barvna očala Irlen?
4. Ste z diagnozo skotopičnega sindroma seznanili tudi šolo? Kakšen je bil odziv? Ima vaš otrok kakšne prilagoditve pri puku, pri preverjanjih in ocenjevanjih znanja?

Vprašanja za otroke:

1. Ko si prišel/-la na prvo testiranje, si povedal/-a, katere težave te pestijo zaradi skotopičnega sindroma. Naj ti naštejemo nekaj najpogostejših: glavoboli, migrene, boleče oči, slabo počutje, slabost, utrujenost, zaspanost, črke se meglijo, plešejo, premikajo, zlepijo skupaj, težko je ohranяти koncentracijo, misli begajo, težave z razumevanjem besedila, težave z učenjem, branje je naporno, težko je gledati bleščeče ekrane in bele površine ... Kaj od naštetega je veljalo zate? Lahko dodaš še kaj svojega.
2. Kako ti uporaba folije/nošenje očal pomaga? Kaj se z uporabo izboljša?
3. Kdaj najpogosteje uporabljaš folijo/očala?
4. Te pri uporabi folije/nošenju očal morda tudi kaj moti? Če ja, prosim napiši, kaj je to.

Rezultati vprašalnika

Vprašanja za starše

Odgovori na 1. vprašanje

Ko smo spoznali, da ima hči skotopični sindrom, je bila bolj sproščena, kupili smo barvne folije, ki so ji bile v pomoč pri branju, barvne zvezke, sama pa si je na ekranih spremenila ozadje. V poletnih mesecih pa je nosila sončna očala in kapo na šilt.

Nosi očala z barvnimi filtri in prav tako sončna očala, večje je tudi razumevanje.

Začela je nositi sončna očala in očala z barvnimi filtri, začela je uporabljati tudi barvne folije. Možnost prilagajanja svetlobe v njeni sobi in več tišine in miru za učenje.

Hčeri smo omogočili nakup barvnih folij.

Od potrditve skotopičnega sindroma dalje skrbimo in opozarjamo na redno nošenje očal ob večjih svetlobnih izzivih (močne luči, močno sonce, gledanje v ekrane, pisanje testov in preverjanj na beli podlagi).

Pri nakupu žarnic smo pozorni na ustrezno svetlost, pri delanju domače naloge, učenju in branju spodbujamo nošenje barvnih očal, kadar je otrok utrujen, mu omogočimo počitek ali

krajše pavze, pri izposoji knjig v knjižnici posebej pazimo na velikost črk in ustrezen font, barvna očala obvezno nosimo s seboj, kamor koli gremo.

Odgovori na 2. vprašanje

2 x NE in 5 x DA.

Odgovori na 3. vprašanje

Barvne folije so ji omogočile lažje branje in uspešno učenje v šoli. / Lažje piše, bere, se uči. / Lažje bere, se uči, se lažje skoncentrira, lažje piše. / Lažje ji gre v šoli. / Opazili smo, da ima manj glavobolov in oči se ji več ne solzijo. / Oči niso več utrujene, glavoboli in vrtoglavica so izzveneli, zavijanje z očmi in solzenje se je prenehalo. / Daljši čas lahko bere in ohranja koncentracijo za šolsko delo.

Odgovori na 4. vprašanje

Smo seznanili šolo. V šoli so ji kopirali učne liste in teste na barvni papir. Pri poklicni maturi so ji kopirali na večji in barvni format. / Ne, nima posebnih prilagoditev. / Zaenkrat še nima posebnih prilagoditev. / Ja, v srednji šoli ji omogočajo printanje testov na barvni papir. Ima podaljšan čas pisanja. / Srednjo šolo smo obvestili in so ji odobrili dodatne prilagoditve (gradivo na rumenem papirju, podaljšan čas pisanja testov). / V šoli sinu omogočajo prilagoditve pri pisnih izdelkih – po potrebi podaljšan čas pisanja. Napovedano ocenjevanje. Preden je dobil očala, so mu gradivo kopirali na barvne liste. / Zaenkrat posebnih prilagoditev ne potrebuje, vseskozi pa uporablja barvna očala.

Vprašanja za otroke

Odgovori na 1. Vprašanje

Zame je veljalo, da te malo boli glava, malo je zamegljeno in včasih se zdi, da črke grejo levo, desno ...

Boleče oči, črke se meglijo, plešejo, premikajo, težave z razumevanjem besedila, branje je naporno, težko je gledati bele površine.

Imela sem glavobole, boleče oči, utrujenost, zaspanost, črke so se premikale, težko mi je bilo ohraniti koncentracijo, težave sem imela tudi z učenjem, branje mi je bilo naporno in težko sem gledala bleščeče ekrane in bele površine.

Nisem mogla ohraniti koncentracije, črke so mi plesale, bolele so me oči, bila sem utrujena, težje sem brala, imela sem pogoste glavobole, imela sem težave z učenjem.

Težave z razumevanjem, težko branje, bleščanje, težave s koncentracijo.

Glavoboli.

Glavoboli, boleče oči, slabo počutje, utrujenost, zaspanost, črke se meglijo in zlepijo skupaj, težave s koncentracijo, misli begajo, težave z razumevanjem besedil, težko je gledati bele površine.

Odgovori na 2. vprašanje

Zatemni mi pogled (lahko lažje vidim ekrane, bele površine ...) Z uporabo se izboljša pogled na ekrane/bele površine. / Lažje branje, črke se manj premikajo, manj me bolijo oči. / Lažje berem, se učim, pišem, nimam več glavobolov in lažje ohranjamo koncentracijo. / Lažje berem, se učim, lažje ohranim koncentracijo, nimam več glavobolov in črke več ne plešejo. / Zelo mi olajša doma učenje. Lažje razumem, hitreje si zapomnim. / Izboljša se bolečina v glavi. / Pri nošenju očal me manj boli glava in lažje se skoncentriram. Oči se mi več ne solzijo. Črke se mi manj meglijo. Z očali lažje berem z belih listov in bele table in gledam v ekran.

Odgovori na 3. vprašanje

Kadar gledam v ekran (televizija, tablica, računalnik ...) ali rišem, rešujem teste (v šoli) ... / Ko berem z belih listov. / Pri pouku, učenju, branju. / Pri pouku, ko berem, ko se učim. / Za učenje in nalogo. / Ko sem na računalniku. / Očala uporabljam cel čas pouka in med učenjem.

Odgovori na 4. vprašanje

Ko sem nekoč uporabljala folijo me je motilo, da če hočeš videti papir, moraš folijo predstavljati (in folija niti ni tako učinkovita), pri očalih pa ni nič narobe. / Pri foliji me moti, ko rešujem učne liste in moram folijo umikati, ko pišem, in je to naporno za moje oči. / Ne,

nič me ne moti. / Ne, nič me ne moti. / Ne. / Nič me ne moti. Samo pomagajo mi. / Ker imam dinamično obliko skotopičnega sindroma, mi tudi očala občasno ne pomagajo. Imam namreč dve barvni stekli in bi včasih očesu bolj ustrezala druga barva.

Ugotovitve

Ko so otroci prišli na testiranje, so poročali o zelo velikih težavah, ki so hromile njihov vsakdan v šoli in doma. Navajali so bralne težave, telesne težave oz. težave s počutjem: glavobole, megljenje črk, premikanje črk (se premikajo levo, desno, plešejo, se zlepijo skupaj), boleče oči, težave z razumevanjem besedila, napor pri branju, težavo z gledanjem na bele površine, utrujenost, zaspanost, težave s koncentracijo, težave z učenjem, napor pri gledanju v ekrane, bleščanje, slabo počutje, beganje misli. Po potrditvi skotopičnega sindroma so najprej začeli z uporabo barvne folije, nato pa se jih je 5 od 7 odločilo še za nadaljnje testiranje na 2. stopnji, po katerem so začeli z uporabo barvnih filtrov Irlen (barvnih očal). Po uporabi barvnih folij in barvnih filtrov je prišlo do občutnih izboljšav pri branju in počutju. Otroci so navedli naslednje izboljšave: lažje gledanje ekranov in belih površin, lažje branje, črke se manj premikajo, manj bolijo oči, lažje učenje in pisanje, ni več glavobolov, lažje ohranjanje koncentracije, črke več ne plešejo, lažje učenje, lažje razumevanje, hitrejša pomnjenje, ni več megljenja črk, ni solzenja oči. Po potrjenem skotopičnem sindromu in z redno uporabo barvnih folij/barvnih filtrov Irlen so težave, ki so otrokom onemogočale kakovostno življenje v šoli in doma, izzvenele ali pa so se močno izboljšale. Otroci sedaj lažje opravljajo vsakodnevne šolske obveznosti, predvsem pa se je izboljšalo tudi njihovo počutje, kar jim je seveda olajšalo vsakdan. Otroci so nošenje očal/uporabo folij označili kot nekaj, kar jim pomaga. Z uporabo očal nimajo nobenih težav, pri barvni foliji pa jih moti, da folije ne morejo učinkovito uporabljati pri vseh gradivih, npr. učni listi, delovni zvezki, saj je treba folijo umikati s površine pri zapisu na list, kar pa ni priporočljivo oz. je odsvetovano, saj na tak način še bolj obremenimo možgane in to posledično namesto izboljšanja prinaša še več težav. Šole so za težave s skotopičnim sindromom imele posluh in so otrokom po potrebi omogočile prilagoditve: kopiranje na barvni papir, kopiranje na večji format, podaljšan čas pisanja, napovedano ocenjevanje. Potrjen skotopični sindrom pri otroku je vplival tudi na dinamiko družinskega življenja, saj so tudi v družini morali vnesti določene prilagoditve oz. spremembe, kot so nakup barvnih folij/barvnih filtrov Irlen, nakup barvnih listov in barvnih zvezkov, nošenje sončnih očal, prilagoditev svetlobe na ekranih, večje razumevanje otrokovih težav, prilagajanje svetlobe v prostorih, zagotavljanje več miru za učenje, omogočanje počitka in krajših pavz med delom za šolo in branjem, skrb za redno nošenje barvnih filtrov Irlen.

Zaključek

Po besedah Nine Čelešnik Kozamernik je skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen »v Sloveniji slabo poznan, čeprav raziskave kažejo, da je precej pogost«. (Čelešnik Kozamernik 2020, str. 8) Zelo zgovorni so podatki o pogostosti skotopičnega sindroma, navedeni v članku, in sicer naj bi skotopični sindrom imelo 15 % splošnega prebivalstva, 46 % otrok in mladostnikov z učnimi težavami, 33 % otrok in mladostnikov z ADHD in 15 % nadarjenih otrok. Potemtakem je zelo velika verjetnost, da ima skotopični sindrom tudi kateri od naših učencev v razredu. Namen tega prispevka je bil prikazati, kako močno skotopični sindrom vpliva na življenje učencev, ozaveščati o prisotnosti skotopičnega sindroma v šolah in učitelje opremiti z znanjem, kaj storiti, če opazimo, da bi otrokove težave lahko izhajale iz prisotnosti skotopičnega sindroma. Najlepše pri potrjeni diagnozi skotopičnega sindroma je, da učencem s pomočjo barvnih folij/barvnih filtrov Irlen in ustreznih prilagoditev lahko pomagamo, da postanejo samozavestnejši, uspešnejši, boljšega počutja in se lažje soočajo z izzivi (šolskega) vsakdana.

Literatura

Spletna stran Irlen klinike Slovenija: <https://www.irlenslovenia.com/>. Pridobljeno 23. 1. 2025.

Čelešnik Kozamernik, N. (2018). Ali imajo lahko tudi slabovidni sindrom Irlen? RIKOSS (online). (Citirano 24. 1. 2025). Dostopno na internetu na naslovu: https://www.zveza-slepih.si/rikoss/wp-content/uploads/2018/12/Sindrom_Irlen_Nina_2018.pdf

Čelešnik Kozamernik, N. (2020). Ko branje utruja in je glava težka. Naša družina (online). Ljubljana, Naša družina, 26. 7. 2020. (Citirano 24. 1. 2025). Dostopno na internetu na naslovu: <https://strokovnicenter.splet.arnes.si/files/2020/08/Ko-branje-utruja-in-je-glava-tezka.pdf>

SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV

Povzetek: Skrb za psihofizično zdravje zajema fizično, duševno, socialno in intelektualno zdravje. Zahteva sodelovanje učiteljev, staršev, strokovnih služb in celotne skupnosti. Že Aristotel je menil, da »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.« Zato je pomembno učencem omogočiti vsakodnevne telesne dejavnosti, s katerimi lahko razvijajo svoje sposobnosti in krepijo občutek pripadnosti. Pomembna je tudi dobra samopodoba, samozaupanje in samozavest posameznika (Mikuš Kos, 2017). V šoli in doma moramo zagotavljati okolje, kjer se bodo učenci počutili sprejete in spoštovane ter jim bosta dani pomoč in podpora pri učenju ter varno okolje za sodelovanje v raznolikih učnih in socialnih izkušnjah. Potrebno jih je opolnomočiti za premagovanje stresnih situacij, gradnjo ter vzdrževanje prijateljskih odnosov, sodelovanje in reševanje konfliktov. Starše in učence je potrebno seznaniti s pomembnostjo zdravih življenjskih navad in preventivnimi ukrepi za ohranjanje zdravja. V primeru, da težavam niso kos, pa te obravnavati s pomočjo strokovnjakov.

Ključne besede: fizično, duševno, socialno, intelektualno zdravje, zdrav življenjski slog

CARE FOR THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF PUPILS

Abstract: Caring for psychophysical health encompasses physical, mental, social, and intellectual health. It requires cooperation of teachers, parents, professional services, and the entire community. Aristotle wrote: "Nothing destroys a person more than their physical inactivity." Therefore, it is important to provide pupils with daily physical activities where they can develop their abilities and strengthen their sense of belonging. A good self-image, self-confidence, and self-assurance of an individual are also essential (Mikuš Kos, 2017). At school and at home, we must provide the students with an environment in which feel accepted and respected, offering them assistance and support in learning, as well as a safe space for participating in diverse learning and social experiences. They need to be empowered to overcome stressful situations, build and maintain friendships, collaborate, and resolve conflicts. Parents and pupils must be informed about the importance of healthy lifestyle habits and preventive measures for maintaining health. If students are unable to cope with difficulties, these issues should be addressed with the help of professionals.

Keywords: physical, mental, social, intellectual health, healthy lifestyle

Uvod

Skrb za psihofizično zdravje učencev je ključnega pomena za njihov celostni razvoj in uspešnost v šolskem okolju. Tekom odraščanja se učenci soočajo z različnimi izzivi, ki vplivajo na njihovo duševno in telesno počutje. Učinkovita skrb za njihovo psihofizično zdravje ter vzpostavljanje zdravega življenjskega sloga izboljšuje njihovo koncentracijo, učne dosežke, odpornost proti stresu ter spodbuja pozitiven odnos do sebe in drugih.

Fizično zdravje

Obdobje otroštva je bistvenega pomena za gibalni razvoj. Kar zamudimo v ranem otroštvu, kasneje težko nadoknadimo. Aktivni življenjski slog ima v otroštvu koristen učinek na zdravje v kasnejših letih ter na vzdrževanje in krepitev ustreznega duševnega zdravja in pozitivne samopodobe. Koristi telesno aktivnega življenjskega sloga se kažejo v preprečevanju prekomerne telesne teže, omogočajo oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov, učinkovito delovanje srca, krepijo duševno zdravje, pozitivno samopodobo, omogočajo lažje vzpostavljanje in vzdrževanje socialne interakcije z okoljem ter nasploh oblikovanje zdravega življenjskega sloga. (Videmšek, Pišot, 2007) Zavedati se moramo, da sta psihično in fizično zdravje odvisna drug od drugega. Če imamo slabo psihično kondicijo, nimamo prave energije in motivacije, da bi skrbeli zase kot bi bilo treba, ter nismo sposobni obvladovati vsakodnevnih obveznosti, ker imamo težave s koncentracijo in načrtovanjem. Da ohranimo dobro psihično zdravje, je potrebna redna telesna vadba. Že 10 minutni sprehod bo pozitivno vplival na naše razpoloženje in energijo. V šoli učence ozaveščamo o pomenu zdravega prehranjevanja. Pri tem si pomagamo s šolsko gredo, ki učencem omogoča, da pomagajo pri zasajanju, negovanju, obdelovanju ter na koncu zaužijejo živila. Med odmori lahko učenci grizljajo sveže utrgan drobnjak, meto, baziliko ali se v poletnih dneh posladkajo z jagodami. Skupaj pripravljamo zeliščne čaje in tako poskrbimo za redno hidracijo ter preprečujemo nihanja v razpoloženju. Meto uporabljamo za osvežitev vode, pripravljamo

sirupe iz smrekovih vršičkov ali regratovih cvetov. Učence ozaveštimo o možnostih preventive in kurative. Npr. žajbelj grgramo v primeru bolečega žrela, kamilični čaj uporabljamo v primeru bolezni želodca in črevesnih težav. Kadar ostaja sadje iz Šolske sheme sadja in zelenjave ali pa je že v slabšem stanju, se trudimo, da čim manj hrane zavržemo. Pripravljamo različne sadno-zelenjavne napitke, spečemo piškote ter zavitke ali naredimo preprosta sadna nabodala. Učenci ob vzdrževanju in uporabi živil iz šolske visoke grede spoznavajo, da s pomočjo zdrave prehrane lažje obvladujejo dnevne napore in stresne situacije ter da za svoje psihofizično ravnanje lahko največ naredijo sami.

V okviru interesnih dejavnosti izvajamo različne programe za učence, kot so Zlati sonček, Krpan in Igrarije. Pri nekaterih učencih se prav preko teh dejavnosti ali preko tedna športa lahko vzbudita želja in potreba po ukvarjanju s športom. Programi so zasnovani tako, da so vabljivi in uresničljivi tudi za tiste, ki so nekoliko manj zmogljivi, učitelj pa učencem nudi takšne izzive, da lahko preko njih vsak napreduje. V otroškem obdobju sta gibanje in igra osnovni potrebi, zato je pomembno, da se prepletata skozi vse učenčeve dejavnosti. V šoli imamo priložnost, da skozi različne socialne in elementarne igre (Tigrovi repki, Kitajski zid, Barvice ...), igro vlog ter športnih iger (poligoni, štafetne igre, delo po postajah, igre s padalom ...) razvijamo pri učencih gibalne sposobnosti in socialne veščine ter pomagamo pri razreševanju sporov ter krepitvi zdrave razredne klime. Z učenci se pogovarjamo o uspehih, porazih in športnem vedenju. Omogočimo jim, da občasno tudi sami organizirajo in pripravijo določene športne dejavnosti, kjer se urijo v komunikaciji in prilagajanju skupini ter imajo priložnost izraziti svojo ustvarjalnost. V lanskem šolskem letu smo se vključili v projekt 365 dni telovadimo vsi, ki se je izkazal za zelo uporabnega in učinkovitega. Z njim spodbujamo vsakodnevno gibanje, krepimo razredno skupnost in pozitiven vpliv na celosten razvoj mladih. Ob glasbeni spremljavi in petju himne projekta dnevno telovadimo in izvajamo gibalne vaje. Izvajamo jih pred, med in po pouku v okviru podaljšanega bivanja, sčasoma pa učenci sami vodijo ter izvajajo vaje, s čimer so pridobili zaupanje vase in krepili odgovornost za svoje zdravje. Učenci so aktivni na različne načine; svojo ustvarjalnost pokažejo tudi z ustvarjanjem koreografije plesov, na kar so še posebej ponosni. Uživajo ob raznolikem gibanju in si ob tem zapomnijo nauk himne: »Nikoli ni prepozno, čeprav je prvič grozno in se ti sploh nič ne da, zdravo je pognati utrip srca.« Priljubljena organizacijska oblika dejavnosti je tudi šola v naravi, kjer imajo učenci možnost spoznati novo okolje v živo, živali in rastline, se učiti veščin preživetja v naravi, obiskati kraško jamo, se seznaniti z lokostrelstvom, preizkusiti v kolesarskem poligonu ... Vsebine namreč poleg vsebinskega zajemajo tudi športni, družabni in vzgojni del ter prispevajo k njihovemu vsestranskemu razvoju in zdravju. Če je učenčev dan zapolnjen z različnimi gibalnimi dejavnostmi, bo sčasoma v veliki verjetnosti sprejel aktiven življenjski slog (Videmšek, Pišot, 2007).

Duševno zdravje

Duševno zdravje »je krovni koncept za sestavine, lastnosti, za katere imamo v običajnem človeškem jeziku drugi besednjak – zadovoljstvo, sreča, notranji mir, občutek varnosti, sprejetosti, koristnosti« (Mikuš Kos, 2017, str. 52). Za vsakogar je pomembno, da ima dobro samopodobo, saj tako lažje in uspešneje rešuje težave. Duševno zdravje izhaja iz spleta odnosov med posameznikom in okoljem (Mikuš Kos, 2017).

Učitelji moramo stalno skrbeti za ustvarjanje in ohranjanje pozitivne razredne klime, kjer so učenci slišani in imajo občutek pripadnosti skupini. Za dosega tega lahko jutraj izberemo enega učenca ali učenko, ki je kralj ali kraljica dneva. Ime izbranega zapišemo na tablo. Okrog njega vsak pripiše, kaj pri njem občuduje. Kralj ali kraljica poda predlog za ogled risanke ali glasbeno željo. Učenci si zelo radi podarjajo tudi brezplačne pohvale in si pišejo prijazna sporočila. Večkrat v letu se igramo skritega prijatelja, pantomimo oponašanja posameznih čustev, beremo primere različnih situacij, ki učence spodbujajo k razmišljanju in pogovoru o čustvih udeležencev v zapisih ter na kakšen način so izražali ta čustva. Učence vodimo z vizualizacijo, kjer se jim predstavi neko situacijo, oni pa si predstavljajo, kako bi odreagirali. Pri tem so pozorni na vse čute. Te strategije lahko učenci nato uporabijo v resničnih, vsakdanjih

situacijah, saj so jim že znane in so se z njimi soočili. Z učenci beremo knjigo *Moja čustva, tvoja čustva*, kjer so preko zgodb predstavljena osnovna čustva, nato pa se ob vprašanjih pogovarjamo, kako oni doživljajo posamezno čustvo in kako ga lahko izkazujemo na sprejemljiv način. Učencem so zelo všeč bansi. Izpostavljam enega, ki jim je med najljubšimi: Jaz imam eno hiško.

"Jaz imam eno hiško, tako, pa tako, pa tako. Iz nje se vali dim tako, pa tako, pa tako. Na vrata potrkam tako, pa tako, pa tako. Čevlje si obrišem tako, pa tako, pa tako." Zraven kažemo, kar govorimo (hišo, dim, trkanje, brisanje čevljev). Pri ponavljanju kitic stopnjujemo glasnost, smo vedno glasnejši, zadnjič pa tihi.

Učencem je zelo všeč, kadar dobijo kartonaste pokale in nalogo, da na njih napišejo tri stvari, ki so jim dobro uspele oz. lastnosti pri sebi, na katere so ponosni. Različica temu je lahko, da vsak ustvari televizijsko reklamo, ki oglašuje vsaj tri njegove pozitivne lastnosti.

Preko vizualizacije lahko vsak ustvari svoj najboljši dan v življenju. Pri opisovanju moramo biti čim bolj natančni in ne smemo pozabiti na občutke in čustva. Učence lahko vodimo z vprašanji: Kdaj bi se jutraj zbudil? Kaj, kje in s kom bi jedel zajtrk? Kje, s kom in na kakšen način bi preživel dan? (Terčič, 2012) V šoli se poslužujemo tudi različnih tehnik sproščanja; globokega dihanja, umirjanja in risanja ob glasbi.

Socialno zdravje

Če želimo kakovostno živeti, se moramo naučiti različnih socialnih veščin. V šoli to osvajamo preko pravil lepega vedenja ali reševanje sporov, utrjujemo in rešujemo preko igre vlog ter pogovora, kjer učenci spontano in počasi ozavešijo ter se učijo različnih strategij reševanja nesoglasij. Skupinam lahko pripravimo kartončke z različnimi situacijami (npr. Od prijatelja si si sposodil igro, vendar si jo nekam založil. Kaj mu boš rekel?), ki jih odigrajo in se nato pogovorimo o posameznih strategijah reševanja problemov ter iščemo nove, morda uspešnejše. Medsebojno zaupanje lahko gradimo s pomočjo igre *Slepec*, kjer ima eden učenec prevezane oči, drugi pa ga mora po prostoru, čez ovire, varno voditi do cilja. Ena od možnosti je, da člani skupine stojijo na črti in nato zamenjajo mesta tako, da vsi stojijo v istem vrstnem redu, vendar na drugem koncu. Če kdo sestopi s črte, mora cela skupina začeti znova. Pri tej igri se izkažeta pomoč in zaupanje. Učencem so take igre všeč, saj so aktivni in imajo možnost sodelovati z različnimi sošolci. Med poukom iščemo lastnosti pravega prijatelja in se pogovarjamo o tem, kaj so zanj pripravljeni narediti ter kako odreagirati, če nekdo noče biti tvoj prijatelj. Uspešni dejavnosti sta ustvarjanje mreže prijateljstva, masažne uganke in projekt *Pozdrav ptic miru*, znotraj katerega spodbujamo pozitivne misli in optimistično ravnanje. Učence nagovori zgodba o fantu, ki se priseli na novo šolo, kjer ga zafrkavajo in žalijo. Ko učiteljica to opazi, se o tem pogovorijo in se fantu opravičijo. Nato naredijo poskus. Učiteljica jim da lep bel list papirja. Ob vsaki neprimerni besedi in dejanju učiteljica list zmečka, ko se opravičijo, ga zglati. Toda na listu ostanejo gube in pregibi. Učenci se tako naučijo, da če komu izrečeš neprimerne besede ali si do njega neprijazen, to pusti v človeku trajne rane in brazgotine, četudi se opravičiš. Učence učimo empatije, saj tako lažje razumejo ljudi okoli sebe, rešujejo konflikte in širijo svojo socialno mrežo. V razredu imamo škatlo, kamor lahko učenci oddajo listke, na katero napišejo, če imajo težave. Ob koncu dneva preberemo sporočila, predlagamo rešitve ter učenca, ki nam je zaupal svojo težavo, potolažimo in mu damo vedeti, da nam je zanj mar.

Intelektualno zdravje

Učitelji v šoli ustvarjamo okolje, ki pri učencih spodbudi radovednost in motivacijo za učenje ter jim ponudi raznolike učne izkušnje. Učencem je zelo všeč, ko se odpravimo v naravo in povežemo med seboj različne šolske predmete. Potrebujemo aktivnosti v okolju, kjer lahko rokujejo z različnimi materiali, uporabljajo čim več čutov in se lahko gibajo.

V eni od izvedb pouka v naravi so učenci spoznavali del preteklosti na Ljubljanskem barju, soodvisnosti človeka z naravo, pretok energije, prepoznavali so drevesne vrste in njihove lastnosti, opazovali naravo z različnimi čutili ter spoznali, da lahko majhna dejanja povzročijo velike spremembe. Učili so se sodelovati v skupini in spoznavali, da so vsi člani

skupine pomembni. Radovednost jim je vzbudilo pismo grškega trgovca Nikolaosa, ki je trgoval s koliščarji in je učence povabil na nenavadno potovanje po Barju. Na poti so jih čakali izzivi in po vsakem so bili nagrajeni z delčkom gesla, jezerskim biserom in materialom za izdelavo pomembnega koliščarskega izuma; kolesa z osjo. Skozi dejavnosti so dobivali nauke poglavarja kolišča, zavzeto sodelovali ter spoznavali pomen bivanja v sožitju z naravo. Na poti so jih nagovorili starodavni prebivalci barja z različnimi nalogami, preko katerih so spoznali marsikaj o naravi in preteklosti.

Zaključek

Učitelji preživimo z učenci veliko časa, zato moramo znotraj pouka nameniti čas dejavnostim, ki pripomorejo k psihofizičnemu zdravju učencev. Ne sme nam biti škoda časa za odnose, v katerih si med seboj zaupamo, se podpiramo, delamo na pozitivnem razmišljanju in sproščanju. Čas moramo posvetiti učenju ustreznega čustvovanja, sprejemanju lastnih čustev in čustev drugih ter učinkovitih načinov spoprijemanja s stresnimi situacijami. Naučiti jih moramo sprejemati samega sebe takšnega, kot so v danem trenutku, ter da se znajo zavedati svojega vedenja, občutkov in misli. Če smo kljub vsem omenjenim dejavnostim neučinkoviti, je potrebno vključiti svetovalno službo in več delati na izobraževanju staršev.

Literatura

- Lajmsner Paklec, T. (2024). Pristopi za delo z otroki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (Spletni seminar). Male zmage.
<https://us02web.zoom.us/j/89628759728?pwd=di85MHk2bWovTThJelNnaUFvSHBQZz09>
- Mikuš Kos, A. (2017). Duševno zdravje otrok današnjega časa. Ljubljana. Didakta.
- Peštaj, M. (2021). Moj čustva, tvoja čustva. Ljubljana. Mladinska knjiga Založba, d. d.
- Prgić, J. (2020). Najboljše timske igre za vsako skupino. Ljubljana. Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Škof, B. idr. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Terčič, A. (2012). Igraje v življenje. Ljubljana. Alte 3.
- Videmšek, M., Pišot R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančević, B., Permanšek, M. (2014). Igrive športne igrice. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- <https://www.energijaplus.si/blog/nasveti/1055-skrb-za-psihicno-in-fizicno-zdravje-brez-enega-ni-drugega>, pridobljeno: 4. 7. 2024
- <https://www.bodiekoi.si/kamilica>, pridobljeno, 11. 7. 2024
- https://niz.si/wp-content/uploads/2022/07/dz_na_delovnem_mestu.pdf, pridobljeno, 18. 7. 2024

INOVATIVNE AKTIVNOSTI ZA UČENCE NA POTI DO BOLJŠEGA TELESNEGA IN PSIHIČNEGA ZDRAVJA

Povzetek: Upad redne telesne dejavnosti in gibalnih sposobnosti, rast deleža otrok s prekomerno telesno maso, slaba koncentracija, stres in tesnoba ... so dejavniki, zaradi katerih smo na Osnovni šoli Trbovlje uvedli določene spremembe. Za izboljšanje zdravja in dobrega počutja otrok izvajamo različne aktivnosti. Naša pozornost je usmerjena na ključna področja: izboljšanje medsebojnih odnosov, vključenost v okolje, spodbujanje gibanja, približevanje dostopnosti športnih aktivnosti in širitev ponudbe, izboljšanje kakovosti okolja, poudarjanje zdravega načina prehranjevanja in skrbi za zdravje. Dejavnosti, ki jih izvajamo med poukom (dihalne vaje, sproščanje, demonstracija gibalnih vaj in vodeno izvajanje), sodelovanje z zunanjimi ustanovami, spremenjeni športni dnevi (po trajanju in zahtevnosti), vključevanje v različne projekte in razširjen program (Gremo peš s kokoško Rozi, Pešbus, 365 Dni Telovadimo Vsi ...) so le del vsebin, s katerimi želimo zaustaviti trend slabšanja gibalnih vzorcev in izboljšati splošno počutje, učne izide in zbranosti posameznikov.

Ključne besede: telesna aktivnost, upad gibalnih sposobnosti, projekti, dobro počutje, higiena spanja

INNOVATIVE ACTIVITIES FOR STUDENTS ON THE PATH TO BETTER PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

Abstract: The decline in regular physical activity and motor skills, the increasing percentage of overweight children, poor concentration, stress, and anxiety ... are factors that have led us to introduce certain changes. To improve children's health and well-being at Trbovlje Primary School, we carry out various activities. We focus on improving interpersonal relationships, inclusion in the environment, promoting movement, increasing the accessibility of sports activities by expanding the offer, improving the quality of the environment, emphasizing healthy eating habits, and caring for health. The activities we implement during lessons (breathing exercises, relaxation, demonstration of physical exercises and guided execution), cooperation with external organizations, modified sports days (in terms of duration and difficulty), involvement in various projects, and extended programs (Let's Walk with Chicken Rozi, Walking Bus, 365 Days of Exercise for Everyone ...) are just some of the contents with which we aim to stop the trend of worsening motor patterns and improve overall well-being, learning outcomes, and individual concentration.

Keywords: physical activity, decline in motor skills, projects, well-being, sleep hygiene

1 Uvod

Prednostni nalogi šole sta že več let kultura prehranjevanja in gibanje, torej zdrav način življenja. Trudimo se, da poskrbimo za podporno okolje, specifične potrebe, zaradi katerih prilagodimo metode poučevanja, spodbujamo druženje, sodelovanje in pozitivno komunikacijo, dobre odnose med vrstniki in med učenci in učitelji, razvijamo zdrav življenjski slog in ponujamo veliko gibanja z zdravim prehranjevanjem. V čim večji meri želimo povezati matično šolo z obema podružnicama, na katerih poteka pouk le do petega razreda, v šestem pa vsi nadaljujejo šolanje na eni šoli. Namen referata je predstaviti dejavnosti, ki jih izvajamo na naši šoli, da bi pri učencih dosegli zdrav razvoj (ponudbo smo zaradi slabih gibalnih vzorcev in telesnih zmogljivosti dopolnili in popestrili, gibanje smo vključili v različne predmete) in opozoriti na pomen higiene spanja. Naši cilji so izboljšanje rezultatov testiranja SLOfit, uvesti čim več gibanja v vsakdanje življenje, trajnostni način prihajanja v šolo, povečevanje učencev in vpliv na izboljšanje higiene spanja.

2 Predstavitev stanja na OŠ Trbovlje na področju gibalnih aktivnosti in prehrane

Na poti odrasčanja na mladostnika vplivajo številni dejavniki (šola, vrstniki, družina, mediji, družba), ki so ključnega pomena pri poteku njegovega osebnostnega razvoja, kamor spadata identiteta in samopodoba (L. Deutsch 2015, 16). Ker učenci na podružnici živijo na osamelih kmetijah, z aktivnostmi skrbimo za njihovo socializacijo. Poleg znanja, varnosti, zdravja in pravičnosti gojimo tudi dobre medsebojne odnose, ki so ena od temeljnih vrednot (Pekljaj in Pečjak 2015, 31–32). Na različne načine povezujemo matično šolo s podružnicama: bremo pod kozolcem, pripravljamo skupne športne, kulturne in naravoslovne dneve, nas-tope za lokalno in krajevno skupnost, sodelujemo z različnimi društvi in ustanovami (PGD Dobovec, Društvo ..., Knjižnica Toneta Seliškarka Trbovlje ...).

V letih pred pandemijo je naša šola krepko presegala slovensko povprečje pri gibalnih vzorcih, kazalniki so bili rezultati ŠVK (SLOfit šolar) in rezultati testiranja plavanja. V letu 2018 so se naši učenci približali celo najboljšim 10 % slovenskih šol, po pandemiji pa je sledil globok padec. Indeks telesne zmogljivosti je skupek vseh motoričnih testov ter antropometrije in je kot takšen najnatančnejši pokazatelj stanja gibalnih sposobnosti. Odstotek plavalcev, ki so testirani v šestem razredu, je med 82 in 96 %. Spremljanje in izboljšanje rezultatov je naš cilj vsako šolsko leto (podatki so iz poročila aktivna ŠPO, interni dokument). Sodelujemo s športnimi klubi in z društvi (športni dan na kegljišču, balinišču, strelišču, bazenu, atletskem stadionu ...), da učencem približamo športne discipline, za katere nimamo pogojev na šoli. Uvedli smo razširjen program za vse učence od prvega do devetega razreda, v katerega smo vključili gibanje, hrano in prehranjevanje ter zdravje in varnost.

Učence spodbujamo na različne načine. Pripravljamo atletski mnogoboj s podelitvijo pokalov, uvedli smo projekt Osnovna motorika in RAP (razširjen program) - gibanje, hrana in prehranjevanje ter zdravje in varnost, v 1. razredu poučuje šport učitelj športa, plavalni tečaj imajo učenci tudi v 2. razredu, na šoli poteka tekmovanje za najbolj športni razred. Kazalniki so rezultati SLOfit šolar, rezultati testiranja plavanja in rezultati Artos.

V okviru RAP na šoli potekajo športne aktivnosti pod imenom Gibanje za dobro fizično in psihično počutje otrok, pri interesni dejavnosti Zajtrk so se petošolci učili pripraviti različne zdrave zajtrke, petošolci in učenci 6. b izvajajo ure gibalne matematike. V šolski kuhinji ponujajo otrokom vse bolj priljubljeno samopostrežno malico. Na voljo je veliko različnih jedi, med katerimi lahko vsak najde sebi najljubšo. Vsak razred v šolskem letu pride trikrat na vrsto. Vsako leto sodelujemo pri dogodku Tradicionalni slovenski zajtrk. V okviru Zlatnega sončka učenci vadijo spretnostno vožnjo s kolesom in se udeležujejo planinskih izletov. Učencem nudimo raznolike in zdrave obroke: malico, kosilo, popoldansko malico in dietne obroke. Pri organizaciji šolske prehrane upoštevamo smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Organizatorica šolske prehrane skrbi za uravnoteženost živil po zastopanosti in hranilni vrednosti. obroki se načrtujejo po triadah. Učenci imajo dostop do pitne vode, oblikovali smo pravila vedenja v jedilnici, posebej pa poudarjamo higieno rok. Na roditeljskih sestankih, govorilnih in razrednih urah se pogovarjamo o zadostnem in kakovostnem počitku, ki ga učenci nimajo, kar se kaže predvsem pri prvih treh urah pouka.

3 Skrb za zdrav življenjski slog in ponudba aktivnosti

Na predlog tima Zdrave šole, v sodelovanju s šolsko skupnostjo učencev in Timom za kakovost sodelujemo v projektu Evropski teden športa. Izvedli smo športne dneve, prva triada se udeleži Mini olimpijade, tretješolci gredo na plavalno šolo v naravi, šestošolci imajo zimsko šolo v naravi z učenjem smučanja in drugim oblikam gibanja v zimskem času (pohodništvo, nordijska hoja, tek na smučeh). Nadarjeni učenci se lahko udeležijo pevskega ali matematičnega vikenda v ČŠOD Prvine. Intenzivne vaje kombinirajo z gibanjem v naravi, s pohodništvom, z družabnimi in socialnimi igrami. Spodbujamo prihajanje in odhajanje učencev v šolo in iz šole peš. Organiziramo skupne dneve dejavnosti za učene matične in podružničnih šol z namenom spoznavanja, druženja, povezovanja in socializacije. Izvajamo jih na vseh treh lokacijah. Učencem ponujamo možnost vključitve v različne organizirane dejavnosti in projekte.

3.1 Pešbus

Pešbus ali Peš iz Čeč je šolski projekt, ki smo ga začeli izvajati v šolskem letu 2019/20 in poteka že šesto leto zapored. Vključeni so učenci od 1. do 9. razreda matične šole, ki si želijo in stanujejo v Čečah, v hribovski vasi nad Trbovljami, ki je od šole oddaljena približno pet kilometrov. Pri projektu spodbujamo gibanje, zdrav način življenja, ločujemo odpadke, čistimo okolico šole ... Ob sredah smo se z učenci dobivali ob 6.50 pri avtobusni postaji na Katarini; pot v dolino smo hodili po različnih poteh. V šolo smo prišli približno deset minut čez osem. Zaradi spremembe urnikov med letom smo termin zamenjali, zato od januarja hodimo ob petkih v obratni smeri, torej iz šole proti domu. Hoja v hrib je učinkovit način kurjenja maščob, razvija mišični tonus in izboljša splošno fizično pripravljenost. Namen je

izboljšanje rezultatov SLOfit športnik, druženje, razgibavanje, spoznavanje varnih poti v šolo, seznanjanje z naravoslovnimi vsebinami, opazovanje okolja in sprememb, ponavljanje šolske snovi, krepitev odnosov, dobro počutje in razvedrilo.

3.2 Branje pod kozolcem

Za vse učence PŠ Dobovec dvakrat letno organiziramo dvodnevno branje pod kozolcem. Za učence pripravimo vodene dejavnosti za izboljšanje bralne tehnike in bogatenje besednega zaklada, rešujemo uganke, kvize in naloge, povezane z razumevanjem prebranega, rešujemo naloge za bralno koncentracijo, pokažemo jim interaktivne naloge za izboljšanje branja, predstavimo jim knjižne novosti, se o prebranem pogovarjamo, med aktivnosti vključimo zabavno branje, beremo za lahko noč ... Vmes potekajo družabne, socialne in športne igre na prostem. Če se le da, aktivnosti izvajamo na travniku, v zunanji učilnici, na igrišču itn. Bistvo je socializacija otrok, ki živijo na osamelih kmetijah, od koder jih pripelje šolski avtobus, na dopust ali izlete ne hodijo. Po pouku gredo domov, kjer imajo le družbo odraslih, njihova popoldanska igra pa je delo na kmetiji. Omogočimo jim spanje v šoli (večina preživi svojo prvo noč od doma z nami), druženje z vrstniki, poučne vsebine in zabavo.

3.3 Gremo peš s kokoško Rozi

Z udeležbo v projektu smo hoteli vplivati na spreminjanje potovalnih navad učencev, k izboljšanju pogojev bivanja za vse in k trajnostnemu razvoju. Če se spremenijo načini prihoda v šolo, se zmanjša motoriziran promet, manj se obremenjuje okolje, spodbuja se gibanje, hkrati pa se krepi zdravje učencev. Vključili smo vse oddelke, z rezultati, ki smo jih dosegli, smo zadovoljni. Hoteli smo povečati število prihodov v šolo na trajnosten način, kar nam je uspelo v vseh oddelkih matične in podružnične šole. Za boljšo varnost v cestnem prometu smo koordinatorji pripravili kartografski prikaz (preurejeno je bilo križišče pred šolo, odstranjena so bila drevesa, da se je izboljšala preglednost pri prehajanju čez cesto, razmišljali smo o bolj varnem vstopu otrok na avtobus). Predloge za urejanje šolskih okolišev po načelih trajnostne mobilnosti smo poslali na občino. Čeprav se je projekt končal, spodbujamo spremembe potovalnih navad učencev, več gibanja, krepitev zdravja, zmanjšujemo motoriziran promet v okolici šole, s tem pa zmanjšujemo okoljske obremenitve in skrbimo za varnost v cestnem prometu.

3.4 365 Dni Telovadimo Vsi

Učitelji, ki so se odločili za sodelovanje, so iz posameznih razredov izbrali po dva predstavnika za šport, ki se udeležujeta vodenih srečanj, na katerih se učijo pravilne izvedbe vaj in plesa. Ti učenci nato v svojih oddelkih skrbijo, da se njihovi sošolci razgibajo in se naučijo koreografijo. Dejavnost izvajamo posamezni učitelji vsak dan med rednim poukom, občasno med urami športa in med razrednimi urami. S plesom so se predstavili že na štirih javnih prireditvah.

3.5 Športna tekmovanja

Spodbuda za športno udejstvovanje so tekmovanja na šolski in drugih ravneh. Naši učenci imajo možnost tekmovali v različnih športnih panogah. Na razpolago so: odbojka (fantje in dekleta), atletika (področna in državna raven), kros (ekipno državno prvenstvo), športno plezanje, rokomet (fantje), košarka (fantje) in namizni tenis. Posamezniki, ki so izbrani v šolsko ekipo, trenirajo pred in po pouku, krepijo medsebojne odnose, so fizično bolj aktivni. Učitelji športa organizirajo prijateljske tekme z drugimi osnovnimi šolami iz bližnje okolice, na tribune pa kot navijače povabijo vse učence od 1. do 9. razreda. Seznanijo jih z navijaškim bontonom in s športnim navijanjem, kar prispeva k prijetni izkušnji za vse udeležence. Učenci pridobivajo in krepijo občutek pripadnosti, pri gledalcih pa željo po uvrstitvi v tekmovalne vrste.

3.6 Druge gibalne aktivnosti

Med rednim poukom se izvajajo: gibalni odmori na prostem, pohod na Kum (podružnična šola), rolanje na šolskem igrišču in v parku, učilnice na prostem, izvedba ur ŠPO zunaj, spre-

hod in vaje na trim stezi v gozdu, pohod na bližnji hrib Klek, učni dan v gozdu, spoznavanje dihalnik tehnik, meditacija, opazovalni sprehodi, »alphabet and numbers« (ponovitev števil z aktivnostjo menjave sedišč), ure družbe po načelu fit pedagogike, ponovitev poštevanka s počepi, ples pri glasbi ...

4 MojSLOfit

V aktivu športa redno in dosledno sledijo rezultatom, ki kažejo stanje telesne zmogljivosti. Prilagajajo jim potek posameznih ur in športnih dni. Stanje telesne zmogljivosti se je v prejšnjem desetletju nenehno izboljševalo in doseglo vrh leta 2018, ko je bil rezultat naših učencev daleč nad slovenskim povprečjem, z obdobjem koronavirusa pa so rezultati padli globoko pod povprečje. V letu 2022 smo se povprečju spet približali, vendar se je trend izboljševanja skoraj zaustavil. V zadnjih treh letih se rezultat fantov rahlo izboljšuje in je lani za malenkost presegel povprečje, rezultat deklet pa pada in se oddaljuje od povprečja. Leta 2018 smo bili pri vseh motoričnih testih nadpovprečni ali vsaj v slovenskem povprečju. Leta 2024 smo malenkost nad povprečjem le pri teku na 60 metrov, malenkost pod povprečjem pri dviganju trupa, predklonu in poligonu nazaj, precej pod povprečjem pa pri teku na 600 metrov, vesi v zgibi, skoku v daljino z mesta in pri dotikanju plošče z roko. Približno 8 % fantov in 4 % deklet ima močno povišan indeks telesne mase, kar je bolje od slovenskega povprečja, vendar pa imamo po koroni na šoli kar štiri učence, ki presegajo 100 kilogramov. Skrb vzbujajo tudi posamezniki v nižjih razredih z močno povišano telesno maso.

5 Koristi kakovostnega spanja

Poudarjamo pomen higiene spanja, rutine in pogojev. Da se razmere slabšajo, pripisujemo tudi uživanju hrane in pijače s kofeinom, pretirani izpostavljenosti zaslonom elektronskih naprav, slabi telesni dejavnosti in temu, da hodijo prepozno k počitku.

Kakovostno spanje pa:

- izboljša odpornost in imunske odzive,
- okrepi možganske funkcije,
- dobrodejno vpliva na duševno zdravje in čustveno razpoloženje,
- okrepi telesno pripravljenost in energijsko bilanco,

izboljša presnovo telesa (<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>).

Da so utrujeni in da nimajo dovolj počitka, opozarjamo starše na roditeljskih sestankih, z učenci pa o tem govorimo na razrednih urah. Eno uro v šolskem letu gostimo tudi uslužbenko zdravstvenega doma, ki jim razloži, da je spanje temelj zdravja in krepi imunski sistem.

Vrsto težav, strahov, napetosti in neprijetnih stanj vznemirjenosti strokovnjaki povezujejo z nedoslednostjo in nepravilnim ritmom spanja. Sodelovanje s starši je ključnega pomena tudi na tem področju. »Pri vseh anksioznih stanjih, ki jih obravnavam pri otrocih in mladostnikih, so v prvi vrsti težave s spanjem. Če otrok ne gre dovolj zgodaj spat, se telo ne more odpočiti. Tudi pri mladostnikih nič ne pomaga, če potem spijo do poldneva, melatonin ne morejo nadoknaditi. Velikokrat povem, da se o spanju in hrani z otrokom ne pogovarja, razpravlja in pogaja, ampak z doslednostjo ustvarimo potreben ritem spanja in hranjenja« (<https://ona.slovenskenovice.si/otrok/zdenka-zalokar-divjak-casa-za-spontano-igro-skoraj-ni-vec-in-to-je-velika-skoda>).

Zaključek

»Z roko v roki z duševnim zdravjem hodi dobro počutje. Oboje vpliva na posameznikovo razmišljanje, komunikativnost, povezovanje, učenje, razvoj. Pomeni večjo prilagodljivost, iznajdljivost in odpornost na nenadne, pa tudi dalj časa trajajoče napore in neprijetne dogodke. Duševno zdravje in dobro počutje sta odvisna od posameznikove osebnosti in njegovega vedenja, pa tudi od okolja, v katerem živi in dela« (<https://www.brstpsihologija.si/dusevno-zdravje-in-dobro-pocutje/>). Potrebno je ustvariti podporno okolje, v katerem posamezniki čutijo pripadnost, sprejetost in spoštovanje. V redno šolsko delo bi bilo priporočljivo vključiti učenje tehnik sproščanja, iskanje konstruktivnih načinov za soočanje z izzivi in razvijanje socialnih podpornih mrež. Duševno zdravje je tesno povezano z našimi

življenjskimi navadami. Poskrbeti je treba za telesno aktivnost, zdravo prehrano, dovolj spanja in čas za sprostitev, kar prispeva k boljšemu počutju in duševni stabilnosti. Počutje je rezultat čustvenega zaznavanja, doživljanja, psihičnega in fizičnega stanja vsakega posameznika. Opažamo, da so učenci preveč izpostavljeni modri svetlobi in motečim dejavnikom, da spiyo premalo in da so budni pozno v noč, zato prihajajo k pouku utrujeni, razdražljivi in nemotivirani. Njihove spalne navade so slabe, na kar pedagogi opozarjamo starše in učence, naših opozoril pa ne jemljejo resno. Izpostavljenost stresu in nezdrava prehrana ter uživanje energijskih pijač in produktov, ki vsebujejo kofein, stanje še slabšajo. Vplivati skušamo na to, da bi starši s svojim delovanjem, z izkušnjami in možnostmi spodbujali zdravo in redno prehranjevanje ter ustvarjanje gibalnih kompetenc otroka. Poleg obrokov in gibanja, ki ga učencem nudimo v šoli, ugotavljamo, da imajo učenci zelo malo izkušenj iz družinskega okolja. Zavedamo se, da je v učni proces nujno čim večkrat vključiti razvijanje socialnih veščin, ki pomagajo vzpostaviti kakovostno učno okolje. Sodelovanje staršev s šolo in vključevanje v šolsko delo ima mnogo prednosti. Z razširjenim programom, s projekti, z veliko volje in motivacije ponujamo vedno nove aktivnosti. Želimo si, da bi starše kar se da opolnomočili za vzgojo otrok.

Literatura

- Deutsch, L. (2015). Vpliv socializacije na oblikovanje osebnosti mladostnika (diplomska naloga). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Peklaj, C., Pečjak, S. (2015). Psihosocialni odnosi v šoli. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Brst psihologija: Duševno zdravje in dobro počutje. Pridobljeno 20. 1. 2025 iz: <https://www.brstpsihologija.si/dusevno-zdravje-in-dobro-pocutje/>
- Krajčovičova, K.: Higiena spanja: 10 preprostih pravil za kakovosten spanec. Pridobljeno 20. 1. 2025 iz: <https://medicspark.si/revija/higiena-spanja-10-preprostih-pravil-za-kakovosten-spanec/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje: Mladostniki in spanje. Pridobljeno 18. 1. 2025 iz: <https://nizj.si/zivljenjski-slog/spanje/mladostniki-in-spanje/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje: 10 priporočil za zdravo spanje otrok. Pridobljeno 3. 2. 2025 iz: <https://nizj.si/zivljenjski-slog/spanje/10-priporocil-za-zdravo-spanje-otrok/>
- Zalokar Divjak, Z.: Časa za spontano igro skoraj ni več in to je velika škoda. Pridobljeno 13. 2. 2025 iz: <https://ona.slovenskenovice.si/otrok/zdenka-zalokar-divjak-casa-za-spontano-igro-skoraj-ni-vec-in-to-je-velika-skoda/>

AKTIVEN OTROK JE ZDRAV IN USPEŠEN

Povzetek: Gibanje je otrokova osnovna potreba, preko katere na zabaven način zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj njegovo telo zmore, in spoznava svet okoli sebe. Z učenjem je gibanje tesno povezano, saj s telesnimi gibi izboljšamo ohranjanje naučenega znanja in priključimo iz spomina. Učitelj, ki v pouk vključuje gibalne dejavnosti, popestri učne ure, pri učencih ustvari prijetno vzdušje, jim omogoči sprostitve, zadovoljstvo, dobre medsebojne odnose ter hkrati skrbi za njihovo pozitivno telesno in duševno zdravje. Pri učenju z gibanjem se učenci učijo hitreje in bolj učinkovito, ker je v takšno učenje vključenih več čutil. V osrednjem delu prispevka so predstavljeni primeri nekaterih gibalnih dejavnosti, iger in vaj, ki smo jih vključevali v pouk v drugem razredu z namenom, da bi pri vsakem učencu dosegli čim večjo motivacijo, uspešnost, sodelovanje, dobro počutje in povezanost v skupini.

Ključne besede: gibanje, igra, sodelovanje, uspešno učenje, dobro počutje

AN ACTIVE CHILD IS A HEALTHY AND SUCCESSFUL

Abstract: Movement is a child's basic need, through which they perceive and discover their body in a fun way, test what their body is capable of, and explore the world around them. Movement is closely linked to learning, as physical activity helps to improve the retention and memory recall. Teachers who incorporate movement activities into the classroom enrich the lessons, create a pleasant atmosphere for the pupils, and enable them to relax, enjoy themselves, have good relationships with each other, and at the same time ensure their positive physical and mental health. When learning through movement, students learn faster and more efficiently because more of their senses are involved. The main part of this paper presents examples of some of the movement activities, games and exercises that we have been integrating in our second grade classes in order to maximise motivation, performance, participation, well-being and group cohesion in each student.

Keywords: movement, play, participation, successful learning, well-being

1 Uvod

V današnjem času se učitelji pri svojem delu srečujemo z vse bolj gibalno nespretnimi in nemirnimi učenci, njihovo utrujenostjo in s šibko pozornostjo pri pouku. Opažam, da vedno več otrok svoj prosti čas prepogosto preživlja pasivno, z malo časa za igro, gibanje in aktivnosti v naravi. Ti otroci imajo zaradi sedenja pred TV ekrani in/ali računalniki posledično pri pouku težave s koncentracijo, so manj motivirani za učno delo, v skupini težje sledijo navodilom in nimajo želje po sodelovanju pri skupnih aktivnostih.

Učitelji imamo pomembno vlogo v življenju šolarjev, saj v šoli z nami preživijo veliko časa. Postavljeni smo pred nalogo, da jim poleg znanja ponudimo mnogo več, saj otroci poleg uspeha hrepenijo po sprejetosti, prijazni besedi, nasmehu in toplini. Pri svojem delu v prvi triadi dajem velik pomen gibanju in pozitivnem vzdušju med učenci v razredu, saj sem mnenja, da oba močno vplivata na njihovo počutje, zmožnost usvajanja novih znanj in uspeh. Skupaj se trudimo ustvarjati čim bolj sproščeno in spodbudno učno okolje, v katerem si medsebojno pomagajo pri učenju, zaupajo sebi, svojim spretnostim in verjamejo v svoj uspeh. V poučevanje vključujem različne gibalne dejavnosti in igre, ob katerih se učenci sprostijo, zabavajo in na kratko razgibajo z namenom, da se njihovi možgani spočijejo ali prebudijo in aktivirajo. Z njimi priključim njihovo pozornost in interes za nadaljnje aktivno vključevanje v učno delo, ko postanejo učenci utrujeni in manj motivirani. V želji, da bi pri njih spodbujala tudi razvoj empatije, pozitivno vedenje ter krepila njihovo telesno in duševno zdravje, sem učence pričela spodbujati k izvajanju vaj prostorskega zavedanja ter vaj za osredotočenost in umirjanje. Poslužujemo se tudi gibalnih odmorov z gibalnimi igrami, ki učence spodbujajo k medsebojnemu sodelovanju in povezanosti v razredu. S postopnim uvajanjem novih sprememb je bil odziv otrok pozitiven. Pri urah so bili bolj motivirani in osredotočeni na učno delo, aktivnejši in še bolj polni navdušenja za sodelovanje.

2 Pozitiven učinek gibanja na učenje

Gibanje in učenje se ves čas prepletata v zapletenem vzorcu. Pri učenju z gibanjem je vključenih več čutil, zato se učenci učijo hitreje in bolj učinkovito. V gibanju bolje razumejo

tisto, kar vidijo in si zapomnijo, kar v gibanju hkrati govorijo. Njihovo učenje je optimalno, kadar jim ponudimo dejavnosti, pri katerih so aktivni, ter poleg poslušanja, govorjenja, branja in opazovanja vključujejo tudi gibanje. (Ginnis, 2004) Pri tem se naučeno znanje shrani v mišični spomin, ki je eden izmed najmočnejših spominov v možganih. Če z učenci sredi ure malo potelovadimo in se začnemo gibati, postanejo le-ti miselno bolj aktivni in mirnejši, saj v obtok poženejo kri in možgane preskrbijo s kisikom. Deli možganov, ki skrbijo za koordinacijo gibov, skrbijo tudi za tok misli. (Prgić, 2019) Gibanje med poukom pri učencih ustvarja sproščeno vzdušje, zabavo, večjo motivacijo, zmanjšuje stres in spodbuja njihov čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Hkrati pa jim omogoča, da se od učenja spočijejo in preusmerijo pozornost, da »predelajo« učno snov.

V nadaljevanju bom opisala nekaj primerov dobre prakse v skupini z 20 učenci, ki smo jih izvajali v različnih fazah pouka v razredu ali izven učilnice in so se izkazale za uspešne.

2.1 Gibalne vaje za pripravo na učenje

V drugem razredu je veliko šolskih ur namenjenih razvijanju spretnosti branja in pisanja, kjer sta dejavni obe možganski polobli. Kadar le-ti med seboj slabo komunicirata, se lahko pojavijo težave pri branju. Pomembno je, da učence pred takšnimi dejavnostmi pripravimo na učenje s prečno lateralnimi vajami in vajami prostorskega zavedanja (različni poskoki, vrtenje, kotaljenje, ohranjanje ravnotežja). Pri prečno lateralnih vajah (»pletenica«, »vetrnica«, »masaža od ušesa do stopala z nasprotno roko«, »dotikanje pet spredaj/zadaj z nasprotno roko«, ...) gre za gib, pri katerem z roko ali nogo sežemo z ene strani telesa na drugo - tako obe možganski polobli prisilimo, da pričneta med seboj sodelovati, kar spodbudi možgane k večji pozornosti in osredotočenosti. (Prgić, 2018)

2.2 Gibalni odmori

Učenje je učinkovito, ko je le-to aktivno in večkrat prekinjeno, saj za obdelavo novih informacij potrebujemo čas, da se naučeno znanje zares »usede« v spomin. Cilj odmora je, da se naši možgani spočijejo od učenja in da preusmerimo pozornost na novo vsebino. Dovolj je, da učenci vstanejo in naredijo nekaj hitrih vaj. Z gibalnimi odmori pri učencih spodbujamo družabne veščine, povrnemo energijo telesu in možganom ter jim omogočimo smeh in zabavo.

- Fitko (»Na Hop! naredi počep, poskok in se zavrti okrog; zamenjaj prostor in ponovi.«),
- Trije pozdravi (učenci se med sprehodom po učilnici pozdravijo z roko, s komolcem, kolonom, stopalom s tremi sošolci na tri različne načine),
- Glasbeni kipi (učenci zaplešejo ob zabavni glasbi, ko ta utihne, obstanejo v točno tistem položaju, ko je nastala tišina),
- Masaža z žogico (učenci se masirajo v parih z mehko žogico od vratu, ramen, rok, hrbta; učenec masira s krožnimi gibi učenca, ki sproščeno sedi z zaprtimi očmi),
- Podajanje predmeta za hrbet ob glasbi (učenci si v paru, naslonjeni s hrbtom na hrbet, podajajo žogico/peresnico v desno smer, da se pri tem zasučejo v ramenu in bokih; podajanje poteka čim hitreje; ko prekinemo glasbo, zamenjajo smer podajanja in sprejemanja)

2.3 Gibalne dejavnosti

Z gibalnimi dejavnostmi sem želela znanje učencev ponoviti, utrditi in poglobiti predvsem pri učnih urah slovenščine.

- Bingo (utrjevanje prepoznavanja pisanih črk)

Didaktični material: list papirja, pisalo, škatla, plastična jajčka s pisanimi črkami, stol, miza
Učenci na list papirja narišejo mrežo s polji (3 x 3), v katero zapišejo poljubne črke pisane abecede, ki smo jih spoznali. Ko zaključijo z zapisom, dvignejo pisalo. Iz škatle izžrebam čarobna jajčka s črkami. Navodilo:

- »1. Ko prečrtaš prvo črko, vstani in se sprehodi okoli stola.
 2. Ko prečrtaš prvo vrstico ali stolpec, stopi na stol.
 3. Ko prečrtaš vse črke, dvigni roki v zrak, zakliči BINGO in se skrij pod mizo. Zmagovalec je tisti, ki prvi reče BINGO.«
- Podajanje žoge (ponavljanje in utrjevanje učne snovi)

Didaktični material: žoga

Z učenci v razredu tvorimo krog, znotraj katerega si podajamo žogo. Navodilo: »Drug drugemu bomo podajali žogo. Vsak pride na vrsto enkrat. Preden podaš žogo prijatelju, ga prijazno poglej in ga pokliči po imenu. Ko žogo sprejme zadnji učenec, jo ta ponovno poda prvemu.« V drugem krogu žoga potuje od učenca do učenca v enakem vrstnem redu, a le s prijaznim pogledom pred podajo žoge. Ko usvojimo potek podaje z žogo, lahko ob tem utrjujemo ali ponavljamo že usvojeno znanje (naštevamo znanilce pomladi, starinske predmete, imena mesecev, besede na določen glas, besede, ki jih pišemo z veliko začetnico, sopomenke, protipomenke, vadimo abecedo, štejemo in računamo); že slišanih besed ne smejo ponoviti.

- Barvanje po navodilih (utrjevanje branja in razumevanja prebranega)

Didaktični material: listi z navodili za barvanje predmetov, pobarvanka, barvice

Učence razporedim v skupine po štiri. Vsak dobi svojo pobarvanko. Na stene učilnice razobesim navodila za barvanje predmetov na listu. Na vsaki steni sta po dve navodili. Navodilo: »Na znak ZDAJ v tišini steci do naključno izbranega navodila na steni brez dotika česar koli razen tal. Navodilo tiho preberi in se s tihim hopsanjem vrni k svoji skupini. Ostalim članom tiho povej prebrano navodilo in predmet ustrezno pobarvaj. Če navodilo pozabiš, se ponovno vrni k branju. Drugo navodilo bere naslednji član skupine, dokler ne pridejo na vrsto vsi. Vsak učenec prebere dve navodili.« Skupini, ki pobarvanke pobarva prva, zaploskamo. Po končanem delu skupaj preverimo in ovrednotimo opravljeno delo ter se pogovorimo o uspešnosti opravljene naloge.

- Zapis smešnih povedi (utrjevanje pravilne rabe pravopisnih pravil)

Didaktični material: trije lončki, označeni s številkami od 1 do 3, lesene palčke z besedami za tvorjenje povedi (1-osebek, 2-povedek, 3-predmet), zvezek, svinčnik, zelena barvica

Navodilo: »V učilnici so na različnih mestih postavljeni trije lončki, ki so označeni s številkami od 1 do 3. V vsakem lončku so lesene palčke, na katerih so zapisane besede z velikimi tiskanimi črkami. Iz njih boste tvorili povedi, ki jih boste zapisali z malimi tiskanimi črkami. Pri zapisu bodite pozorni na pravilno rabo velike začetnice in pike na koncu povedi.« Dogovorimo se, na kakšen način se bodo gibali, ko bodo prihajali po palčke in jih vračali nazaj v lončke. K prvem lončku prihajajo v hoji po prstih, k drugem v kratkih poskokih in k tretjem v hoji v počepu. Ko poved prepišejo, jo preberejo in nadaljujejo z zapisom naslednje povedi. Sestavijo naj čim več različnih povedi. V paru drug drugemu preberejo povedi, ki so jih zapisali. Najbolj smešno označijo z zelenim smeškom, ki jih ob koncu dejavnosti preberejo tudi prijateljem v krogu. Kadar zapisujemo z vejico povedi, pri katerih gre za naštevane, to prikažemo z gibanjem na način, da hodimo in se pri vsaki vejici ustavimo. Na koncu povedi, kjer stoji pika, počepnemo in poved zapišemo. Na takšen način se učenci lažje in hitreje zapomnijo pravilno rabo pravopisnih pravil.

2.4 Vaje za osredotočenost in umirjanje ob dihanju

Globoko dihanje je tudi priložnost, ko z vdihom v svoje telo prinesemo tudi veselje, prijaznost, boljše počutje in izdihnemo vse slabo (jezo, strah, tremo). Takšna sprostitvev izboljšuje učne sposobnosti učencev, saj se znebijo nepotrebnih misli, skrbi in informacij.

Na učno snov se lažje osredotočijo, kadar pred podajanjem novih informacij izvajamo vaje, pri katerih se osredotočajo na svoje dihanje in telo. Pred izvajanjem vaj sedimo z vzravnanim hrbtom in globoko vdihnemo. (Willey, 2021)

- Nevihta (»Podrgni dlan ob dlan – sliši se veter. Nežno tapkaj z desno roko po levi strani telesa od ramen, rok, nog, nato ponovi še z levo roko – dežuje. Dvigni roke in zaploskaj, nato zatopotaj z nogami – tu sta blisk in grom. Nato se dež počasi umiri in zapiha nežen, tih veter.«)

- Poslušaj! (»Zapri oči, umirjen si. Prisluhni zvokom okrog sebe. Kaj slišiš? Vdih – izdih.«) Kadar pa so učenci nemirni in razburjeni, jih povabim v krog prijateljstva in izvajamo vaje za umirjanje z zaprtimi očmi. S pomočjo vaj ob dihanju sprostijo svojo tesnobo. (Willey, 2021)

- Dihanje v plamen (»Zamisli si, da v rokah držiš svečko. Po dolgem vdihu počasaasi pihni proti plamenu, ki naj nežno zaplapola. Večkrat ponovi. Na koncu plamen svečke upihni.«)

- Preštej do pet (»Kadarkoli se razjeziš, se ustavi, vdihni in pomisli: ena... dve... tri... štiri

... pet. Ob izdihu ponovno v mislih šteje do pet. Dihanje pomaga, da se umiriš.»

2.5 Gibalne igre za medsebojno povezanost v razredu

Z gibalnimi igrami, ki ustvarjajo medsebojno povezanost, pri učencih spodbujamo občutek pripadnosti, boljšo motivacijo in disciplino, večjo samozavest, boljšo osredotočenost in sodelovanje pri pouku ter iskreno zanimanje drug za drugega. (Prgić, 2018)

- Potovanje Obroča (učenci so razporejeni v krogu in se ves čas držijo za roke; na par sklenjenih rok obesim obroč, ki mora prepotovati celoten krog brez da učenci razklenejo roke; tekmujejo v prijateljskem vzdušju in je pomembno, da s sodelovanjem dosežejo skupni cilj)
- Odbijanje balona (učence razdelim v tri skupine, ki tvorijo krog in se ves čas držijo za roke; vsaka skupina dobi balon, ki ga odbija čim dlje časa s katerimkoli delom telesa razen rok, da balon ne pade na tla; tekmujejo v prijateljskem vzdušju)

Zaključek

Prišla sem do spoznanja, da gibanje, pozitivno vzdušje med učenci v razredu in njihovo psihofizično zdravje močno vplivajo na večje veselje do učenja, njihov uspeh, vedenje, motorične spretnosti, pozitivno samopodobo in splošno dobro počutje. Aktivni učenci so zaradi dobrega počutja zdravi, srečni in uspešnejši pri učenju. Gibanje jih psihično in fizično sprosti ter jim pomaga, da se pri učnem delu lažje osredotočijo in zberejo. Pomembno je, da je učitelj dovolj razumevajoč, da začuti, kdaj učenci po napornem učnem delu potrebujejo aktivno telesno gibalno dejavnost in kdaj sprostitev z umirjanjem. Prav tako lahko zaupanje med učiteljem in učencem v šoli dela čudeže: pri učencih spodbuja pozitivno vedenje, medsebojno sodelovanje, povezanost v razredu, razvija empatijo in izboljšuje uspeh pri učenju. Z vključevanjem v pouk gibalnih dejavnosti, iger in vaj pri učencih ustvarjam sproščeno vzdušje ter jim dajem občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Pri urah pouka so bili bolj motivirani in osredotočeni na učno snov. Pri učnem delu so bili aktivnejši in so si zapomnili veliko več informacij, če so po podajanju učne snovi ali nalog delali nekaj napol avtomatizirano, in sicer, da so hodili na različne načine, tekali, skakali, hopsali, delali počepe ali vsake toliko časa vstali. Sama sem mnjenja, da ima le srečen in zadovoljen učitelj lahko v razredu srečne in zadovoljne učence.

Literatura

- Končar, M., Novak, M. (2019). Pomen gibanja za uspešno učenje, medknjižnična izposoja članka.
- Prgić, J. (2019). 20 strategij poučevanja, ki so kompatibilne z delovanjem možganov. Zabukovica – samozaložba.
- Prgić, J. (2018). Kinestetični razred: Učenje skozi gibanje. Griže. Svetovalno-izobraževalni center MI.
- Willey, K. (2021). Dihaj kot medved: 30 trenutkov čuječnosti za otroke. Brežice. Primus.
- Ginnis, P. (2004). Učitelj – sam svoj mojster: Kako vsakega učenca pripeljemo do uspeha. Ljubljana. Rokus.

VZGOJA ZA ŽIVLJENJE

Povzetek: Današnji čas nam ponuja mnogo možnosti, rešitev, navodil, prilagoditev. Hkrati pa nas obsipava tudi z mnogimi zahtevnimi ideali, katerim je potrebno slediti. Če tega ne moremo, se lahko hitro počutimo nevredne. Strokovnjaki opažajo, da imajo ljudje vedno več težav z anksioznostjo, depresijami, odvisnostjo... Tudi odraščanje in vzgoja v takšnem kontekstu nista lahka. Videti je, da otroci lahko veliko izbirajo, vendar pa se izkaže, da so v te izbire mnogokrat skrita zahtevna pričakovanja staršev. Starši želijo, da so njihovi otroci med najboljšimi, saj so prepričani, da bodo tako imeli najboljše možnosti. Otroci to ponotranjijo in se prično primerjati, tekmovati. S to tekmo pa izgubijo sebe in dobre odnose z drugimi. Povzemam poglede avtorja Rutarja o kultu individualizma in kultu narcizma in kako se zaradi tega oddaljujemo od zdravih odnosov, ki so bistveni za zdrave potrditve, sprejemanje, občutek vrednosti in srečo. V svojem prispevku govorim tudi o tem, da je zelo pomembno branje in kako otroci preživljajo prosti čas. Brez časa zgrešimo sami sebe.

Ključne besede: vzgoja, neoliberalni čas, površinskost, dobri medsebojni odnosi, empatija, branje, prijateljstvo

UPBRINGING FOR LIFE

Abstract: The modern day seems to offer us a variety of options, resolutions, instructions and adjustments. At the same time, it bombards us with many demanding ideals, which must be followed. If we do not do so, we may feel worthless. Experts are noticing that people have more problems with anxiety, depression and addiction... upbringing and growing up in such context aren't simple either. It can be observed that children often have the ability to choose, behind that choice, however, there are hidden demanding expectations. Parents wish that their children are among the best, as they believe that way they will have the best possibilities. Children internalize that and begin to compare each other and compete. With such competitions, however, they lose themselves and good relations with others. I summarize the views of Dušan Rutar about the cult of individualism and narcissism and how because of that we move away from healthy relationships, which are crucial for healthy conformations, acceptance, a sense of worth and happiness. In this paper I will also discuss the importance of reading and how children spend their free time. Without time we miss ourselves.

Key words: Upbringing, neoliberal time, superficiality, good mutual relations, empathy, reading, friendship

1 Uvod

Vzgoja za življenje. Vem, zelo širok naslov. Če bi sedli skupaj vsi, ki smo v stiku z vzgojo, se pravi starši, stari starši, strokovnjaki, otroci, mladostniki, itd., bi verjetno glede tega našli neskončno število različnih razmišljanj. Zelo verjetno pa bi se lahko v večini strinjali v eni stvari, in sicer, da nekaj z našo družbo sedaj ni najboljše, saj prihaja na plano vedno več nestrpnosti, nepravilnosti, neenakosti, prav tako pa strokovnjaki zaznavajo povečano število anksioznih obolenj, nezadovoljstva, depresije, zatekanja k nezdravim načinom življenja ali celo k samopoškodovalnosti. Še posebej nas zaskrbi, ko se ta kazalec spusti nižje, k vse mlajši populaciji. Odraščanje v današnjem svetu ni lahko. Enako velja za vzgojo.

Moje razmišljanje, ki ga podajam v svojem prispevku je v bistvu kritika, oziroma ponovni premislek o današnji družbi in vzgoji. Želim si, da bi se povrnil nekateri temelji življenja, ki smo jih že poznali in že preizkusili in so delovali. Zdi se mi pomembno samoizpraševanje in iskanje takšnih praks, ki nas iz vsakdanjega hitenja in površinske preusmerjajo k večjemu miru in smislu. To bi bila po mojem mnenju bolj zdrava družba in kot taka bi otroke tudi bolje opremljala za življenje. V svojem prispevku se teoretično naslanjam na ugotovitve in razmišljanja Dušana Rutarja, za katerega se mi zdi, da je v svojih delih zelo dobro opredelil naš družbeni čas in umestil vzgojo v njem. V nadaljevanju omenjam nekaj primerov, kjer se zrcali to družbeno ozadje. Verjamem, da niti starši, niti pedagogi ne želimo narediti slabih stvari. Vsi se trudimo po najboljših močeh. Na vse vpliva čas, mediji, tempo življenja. Kar pa ne pomeni, da se ne moremo ustaviti, premisliti in narediti vzgojo drugačno. Vsak takšen premislek in dejanje šteje.

2 Prerez današnjega časa

Pričnimo torej širše, z družbenim kontekstom. Kot pravi Rutar (2024), je bilo videti, da bo naše obdobje prineslo velik civilizacijski premik naprej, v smislu, da sedaj ni več zatiran otrok, več možnosti za razvijanje potencialov, samouresničevanja, nič več ubogljivosti in

poslušnosti. Več je možnosti za kritično razmišljanje in kreativnost, razvijanje individualnosti. Za vse probleme imamo na voljo mnogo novih rešitev in prilagoditev. Sliši se obetavno. Vendar se izkaže, da se stiske ljudi le povečujejo. Kako to? Rutar (2024) piše o »kultu individualizma«, ki je značilen za današnji čas in vsebuje idejo, da mora biti vsak posameznik zdrav, fit, uspešen, zmagovalen in da to lahko doseže, če hoče, z vztrajnim in trdnim delom. Ta kult pa posamezniku prinaša nemalo novih pritiskov. Posameznik namreč posledično povečuje nadzor nad sabo, poskuša slediti vsem napotkom in doseči tiste kriterije, ki so v družbi sedaj ovrednoteni kot vredni, dobri, velikokrat pa so to tudi zelo visoko zastavljeni ideali. Poleg tega se posamezniku naloži še, naj bo ustvarjalen, naj kritično razmišlja, naj bo edinstven in neponovljiv. Rutar (2024) opozori, da pravzaprav posameznik niti ne razume dobro, kaj naj bi to bilo, kljub temu pa se trudi izpolniti takšne kriterije, saj s tem postane družbeno vreden. Na koncu pa takšen posameznik postane od vsega le še utrujen. Ali celo prazen, izmučen, z mnogimi slabimi občutki, saj mu ni uspelo. In je zato nevreden.

Kultura narcizma in kult individualizma, ki ju omenja Rutar (2024), prinašata v našo družbo temno stran. Poudarjata sicer individualizem, a hkrati prinaša stres, tesnobo, slabita družinske vezi, povzročata pomanjkanje empatije in družbene odgovornosti. Rutar pravi, da v kulturi narcizma ljudje mislijo, da so lepši, pametnejši, a niso. Ego je napihnjeno, prepričanja pa pretirana. Posameznik se hkrati trudi biti srečen, ker verjame, da mora biti srečen. Za to »srečo« gara. Hkrati pa se oddaljuje od pravih zdravih medsebojnih odnosov. Naj omenim še razliko med narcizmom in samospoštovanjem, ki jo Rutar povzema po avtorju Jean Twenge (Rutar, 2024). Narcizem je po navedenemu avtorju temna stran usmerjenosti in pozornosti nase, pogosto se zamenjuje s samospoštovanjem. Medtem ko samospoštovanje temelji na trdnih odnosih z drugimi ljudmi, pa temelji narcizem na prepričanju, da je človek nekaj posebnega in da je pomembnejši od drugih ljudi.

3 Kakšna je vzgoja v takšnem družbenem kontekstu?

3.1 Kritični premislek

Kot Rutar ugotavlja (2024), se je izkazalo, da so se starši začeli zavedali, da je potrebno za svoje otroke poskrbeti že dovolj zgodaj v otroštvu, da ne zaostanejo za svojimi vrstniki. Vzpostavila se je nekakšna tekma, ko »zmagovalec dobi vse«. Čas je poln pritiskov, vse mora biti optimizirano, otroci izpostavljeni pritiskom in zahtevam, biti morajo produktivni in se morajo samouresničevati na najbolj učinkovit način, ne smejo mirovati in zapravljati časa, saj je v kapitalizmu čas denar. (2024) Posledično se otroci zelo zgodaj soočajo s tem, kako biti najboljši v razredu, v šoli, v življenju, kako ustreči ne le staršem, pač pa tudi drugim v življenju in ko ne najdejo odgovorov, sledijo občutki krivde, saj niso dovolj dobri, imajo prešibko voljo. Nekateri zato obupajo, da so ničvredni. (2024) Starši si želijo, da bi bil njihov otrok nekaj posebnega, o njem tako tudi pripovedujejo. Rutar omenja tudi pojav helikopterskih staršev, ki ves čas nadzorujejo svojega otroka in ga usmerjajo po »pravi« poti. (2024) A kot pravi avtor (2024), ko otrok pride na svet, nima nobene želje, da bi bil kaj posebnega, ampak si želi predvsem, da bi ga imeli radi. Srečen je, kdor globoko čuti, da ga imajo drugi ljudje zares radi. V svojem delu bi izpostavila le nekaj delčkov, ki odslikavajo to družbeno ogledalo.

3.2 Prosti čas otrok

Poglejmo si prosti čas otrok. V zadnjih 20-tih letih opažam veliko navdušenje staršev nad vodenimi dejavnostmi, treningi. Otroci morajo pogosto prosti čas dobro izkoristiti. Tako se pogosto zgodi tudi, da ni dovolj ena dejavnost, potrebno je zapolniti ves prosti čas in se v tem času čimveč naučiti. Včasih slišim, da je to vendarle bolje, kot da bi otrok preživel ta čas na telefonu. A vendar, smo s tem, ko smo zapolnili prosti čas otrokom, res pripomogli k temu, da bi otroci razvili pravi odnos do sebe, do telefona?

Vsekakor se zavzemam za zdrave omejitve in pri mlajših otrocih tudi za ustrezen nadzor rabe telefonov. Uporaba tehnologije predstavlja za našo družbo v celoti, ne le za mlajšo generacijo, velik izziv in potrebuje poseben prostor tudi v pedagoških dilemah in iskanjih odgovorov. V tem delu se tej temi ne bi posvečala na takšen način, pač pa bi opozorila, da zgolj omejitve in nadzor nista dovolj. Tudi to, da otroku organiziramo ves prosti čas in s tem

»preprečimo«, da bi ga preživel »na napačen način«, nismo zares preprečili prave nevarnosti za otroka. Odvzeli smo mu namreč prosti čas in tudi možnost, da bi se sam zaposlil, sam znašel, preizkusil, kaj bi ga lahko zanimalo, se dolgočasil, bil sam s svojimi mislimi in čustvi, si morda poiskal prijatelje in z njimi preživel čas. Tako pa je prosti čas tudi zelo pod kontrolo odraslih. Osebnostno pa sem prepričana, da otroci še vedno potrebujejo prosto igro, spontane odločitve, možnost medsebojne samoorganiziranosti. Prav tako je pomembno otrokovo ravnanje s svojim časom brez na zunaj vsiljenih ciljev, čas za lastne misli in ideje. Potrebujejo dolgočasje in mir, praznino, ki polni in osmišlja tako odrasle kot otroke.

3.3 Praznovanja rojstnih dni

Praznovanje otrokovega rojstnega dne s sošolci in prijatelji. V modi so, že dalj časa, praznovanja v širši zasedbi, ko starši plačajo, najamejo neko organizacijo, ki izpelje program in praznovanje otrokovega rojstnega dne. Na voljo je več vsebin, mnoge so zanimive in zabavne. Vsi poznamo, kako potekajo. Oseba, ki vodi praznovanje, usmerja igro, vodi otroke v dejavnosti, jih spodbuja, nato sledi pripravljena pogostitev. Kaj bi lahko bilo v tem problematično? Otroke učimo, da se praznovanja morajo zgoditi v tako širokem smislu, šovu, blišču. Otrokom sporočamo, da saj je vseeno, če ne preživijo tega svojega časa z najboljšim sošolcem, sošolko, ki so ji/ga povabili, važno je, da je šov, da pride dovolj velika skupina, saj to je neke vrste potrdilo za priljubljenost. Kaj se zgodi na nivoju njihovih odnosov? V takšni večji in vodeni skupini, se ne more zgoditi nič novega, nič intimnega, nič zares prijateljskega, povezovalnega, nobena zdrava luparija se ne zgodi. Takšno praznovanje spremlja le neka odtujenost, oddaljenost, morda hrepenenje po bližini. Spomnim se hčerke, kako je ugotovila, da z najboljšo sošolko nista na praznovanju nič spregovorili, saj ni imela nič časa. Tudi darila ni imela časa še pogledati, spravili so jih na varno in jih potem starši odnesli domov. Kajti nihče ne more biti blizu 20-tim ljudem na zabavi, niti odrasel, niti otrok. Darila na takšen način dobijo povsem drugo sporočilo, izgubijo osebni moment, ki naj bi bil pravzaprav glavni. Ali ni lepo videti prijatelja, ko mu nekaj prineseš, ga razveseliš in vidiš veselje, na njegovem obrazu? Ali ni to pravzaprav poanta, da drug drugega znamo razveseliti z drobnimi stvarmi? Prijatelj je vesel darila, jaz pa njegovega veselja. Ali ni to bistvo, srečanje? Kolikokrat dajemo otrokom napačna sporočila, kaj pravzaprav je prijateljstvo. Vse manj imajo možnosti zgraditi prijateljske vezi, ki so zaupljive in intimne, za življenje silno pomembne, hranljive in tople, saj ravno te vezi dajo občutek vrednosti in povezanosti.

3.4 Branje

Naslednja stvar, ki jo izpostavlja, je branje knjig. Nekako že dalj časa odhaja iz mode in videti je, kot da smo se s tem kot družba kar sprijaznili. Redki še berejo. V šoli je čedalje manj zahtev po branju, preseneča me, da mladi lahko poiščejo obnove knjig na internetu, to potem pokažejo v šoli in dejansko zadostuje. Čedalje več mladih slišim, ko rečejo, zakaj bi brali takšne težke in dolge knjige. Saj se dobi obnova na internetu.

Zakaj branje, razmišljanje, zakaj vsebine, ki so težje, zahtevnejše? Zato, ker je potrebno spoznavati intimni svet drugih, da bi razumeli sebe. Potrebno se je srečavati z življenjskimi dilemami, ki nimajo enoznačnih preprostih odgovorov, ki nas vabijo v vedno nova premišljevanja in tehtanja. Pogovori z drugimi, ki so marsikaj doživeli, lastne refleksije in samoizpraševanja, vse to je nujno, da bomo bolje razumeli sebe, druge, življenje. Da bomo boljše pripravljeni na težje življenjske situacije. Kot pravi Rutar (2024), življenje vsebuje nujno tudi bolečino in trpljenje, ne moremo se temu delu izogniti. Lahko se le okrepimo in malo pripravimo, s tem seznanimo. Zato je še kako pomembno, da imamo možnost čimveč zvedeti o življenju, čimveč se pogovarjati in razmišljati, dovoliti, da ti občutki v nas tlijo in nam pomagajo, da smo živi, občutljivi, prisotni. Zato bi morali že otrokom veliko brati in jih v njihovem odraščanju spodbujati, da berejo tudi sami. Da sprašujejo, izražajo mnenja. Prav tako se mi zdi, da bi se v šolske programe moralo vrniti več branja poezije in proze in to pri učenju vseh jezikov, se pravi tudi tujih. Učenje jezika preko literature bi s prenašanjem kulture in čustev mimogrede plemenitilo izkušnje naših otrok. Preprečevalo bi odtujenost, ki jo pogosto srečamo pri šolski mladini, ko se morajo učiti za šolo.

3.5 Povezanost z drugimi

Pri svojem delu opažam, da mladostniki, ki so zaradi družinskih situacij v bolečinah in posegajo k destruktivnim »rešitvam«, velikokrat težko pogledajo izven sebe. Vrtijo se v svoji bolečini in vedno znova želijo to razrešiti, se pravi, znebiti se bolečine. Zdi se mi, da celotna civilizacija želi izriniti na rob tisto, kar je neprijetno in boleče. Ali je morda v tem problem, da izrinjamo tudi obstoj bolečine, da smo prepričani, da je ne bi smelo biti in da jo je potrebno ukiniti? Ko se naši mladostniki naučijo pogledati drugega in ga poslušati, občutiti, ter razumeti, se njihova stiska nenavadno zmanjša. Kot bi bila v povezanosti z drugim bolečina veliko bolj znosna, kot v izoliranosti. In morda je tu tudi odgovor. Ne bo pomagalo odiranje bolečine, ne bo pomagalo ukinjanje bolečine, pomagali bodo zdravi medsebojni odnosi, kjer se lahko te izkušnje podelijo in s tem postanejo znosnejše. Tudi Rutar (2024) piše o tem, da je izrednega pomena biti slišan. Poudarja potrebo po pripovedovanju, pogovarjanju, potrjevanju, vzajemnem sprejemanju, itd. Prav tako piše o tem, da pristni dialog nagovori potrebo po prijaznosti, podpori in varnosti. Hkrati pa opozarja, dialog ni samo prenašanje informacij in izmenjavanj mnenj, pač pa tudi prepoznavanje čustev, ki se rojevajo znotraj staršev in otrok. Izkušnje srečevanj z drugimi ljudmi, ki nas izpolnijo, nas napolnijo z energijo življenja. Rutar (2024) pravi, da otroci sporočajo staršem, da si želijo dobrih medsebojnih odnosov, odnosov sprejemanja, potrjevanja in spodbujanja. Ne pa hladnih, strupenih, odtujenih odnosov. Ne želijo si svojih želja podrežati željam odraslih. Prav tako avtor izpostavlja pomen sočutja, ki je izredno pomemben korak od samozaverovanosti in individualizma. Prava skrb zase tako postane tudi skrb za drugega, ki prav tako skrbi zame kot za drugega (2024).

Zaključek

Družba posameznika vzpodbuja, naj skrbi zase, naj bo zdrav, lep, fit, naj se trudi in gara za takšen cilj. Poleg tega mu ponuja mnogo izbir, rešitev, ki bi mu pomagale. Vsebine, ki smo jih deležni, pa so pogosto skrajšane, pravzaprav povzetki povzetkov, da gredo hitro v glavo, kot informacije. Izgubili smo proces učenja, kjer vse zori mnogo počasneje, kjer si lahko privoščimo, da ne vemo, da čakamo, da preizkušamo, da občutimo in presnavljamo novosti. Izgubili smo proces dotikanja življenja, občutenja, odzivanja, spoznavanja sebe. Vse, kar dobimo, je skoncetirano, hitro, dorečeno, nestrpno in se mora primerjati z drugimi. Dobimo navodila, dobimo hiter odziv, feedback, lajk. Ne opazimo pa, da s tem preskočimo tisti del, kjer se skriva modrost življenja. Pravzaprav preskočimo življenje samo.

Literatura

- Rutar, D. (2024). Vzgojanje otrok v kulturi zmagovalcev. Za-misli, d.o.o., Škofije.
- Rutar, D. (2023). Sočutna šola. Za-misli, d.o.o., Škofije.
- Rutar, D. (2017). Inkluzija otrok s posebnimi potrebami za družbeno pravičnost. Cirus Kamnik, Kamnik.
- Taštanoska, T. Kuščer, K., Svetlik, K. (Ur.). (2018/19). Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. https://www.cmepius.si/wp-content/uploads/2021/03/Vzgoja-in-izobrazevanje-SLO_2018-19.pdf, (pridobljeno 28.3.2025)
- Musek Lešnik, K. (2017). Pozitivna psihologija v edukaciji. V: Zbornik znanstvenih prispevkov študentov v letu 2016/2017. Brezovica pri Ljubljani, IPSOS.
- Izgorelost ali burnout sindrom: <https://www.abczdravja.si/psihologija/izgorelost-ali-burnout-sindrom/> (pridobljeno, 7.3.2025).
- Podjed, K., Željeznov Seničar, M. (2016). Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu. Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije <https://www.produtivnost.si/wp-content/uploads/2019/03/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravja-v-javnem-sektorju.pdf>
- Ule, M. (2009). Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

POMEN IN RAZVIJANJE PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI PRI UČENCIH

Povzetek: Psihološka odpornost je lastnost, ki človeku omogoča, da lažje preživi slabe stvari v življenju. Za krepitev psihološke odpornosti je odgovoren sistem in sicer v prvi vrsti družina in šola. Učitelj ima velik vpliv na krepitev učenčeve odpornosti in prožnosti. Posebej pozoren mora biti na otroke, ki izstopajo. Pomembno je, da se učenec počuti uspešnega vsaj na enem področju in da ima dobro samopodobo. Učenje naj bo praktično, osmišljeno in življenjsko. Dobra psihološka odpornost je kazalnik dobrega duševnega zdravja.

Ključne besede: psihološka odpornost, družina, učenec, samopodoba.

THE IMPORTANCE AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN STUDENTS

Abstract: Psychological resilience is a trait that enables a person to better cope with the hardships of life. The system, primarily the family and school, is responsible for strengthening psychological resilience. The teacher has a significant influence on building a student's resilience. Special attention must be given to children who stand out in some way. It is important for a student to feel successful in at least one area and to have a positive self-image. Learning should be practical, meaningful, and connected to real life. Strong psychological resilience is an indicator of good mental health.

Keywords: psychological resilience, family, student, self-image.

Uvod

Psihološka odpornost je lastnost, ki človeku omogoča, da lažje preživi slabe stvari v življenju. Psihološka odpornost ni prirojena, temveč jo lahko izboljšamo, izgradimo in utrdimo. Veliko raziskav je namreč pokazalo, da so določeni ljudje zelo trdoživi – odporni na stres. Med sestavine psihološke odpornosti štejemo socialne veščine, čustveno inteligentnost, dobro samopodobo in čustveno stabilnost. Odpornost je lastnost, ki izraža v kolikšni meri in kako hitro smo se sposobni spoprijeti, rešiti in okrevati po stiskah in travmah v šoli ali v življenju na splošno. (Wiesel, 2020) Za krepitev otrokove psihološke odpornosti so v prvi vrsti odgovorni družina, vrtec in nato šola.

Priprava otroka na vstop v šolo

Z leti postaja čedalje bolj popularen odlog šolanja, ker so starši mnenja, da je otrok premajhen in ne bo kos novim nalogam. Velikokrat slišimo, da je izredno bister, vendar ima še v vrtcu težave s prilagoditvijo, je nesamostojen in zelo neposlušen. Sprašujem pa se, ali bo ta otrok naslednje leto dovolj zrel, če starši ne bodo spremenili svoje permissivne vzgoje in ga navajali na samostojnost, vztrajnost, strpnost, upoštevanje pravil... Učitelji opažamo, da je vsako leto več učencev, ki imajo velike težave in potrebujejo daljše časovno obdobje, da se navadijo na novo šolsko okolje in da njihovi strahovi in občutki tesnobe izzvenijo. Nekateri prvošolci kažejo močan odpor do šole. Zjutraj jočejo, tožijo, da pogrešajo starše, sestre in brate, se nočejo ločiti od staršev, ki so jih pripeljali v šolo, se nočejo sleči in preobuti v copate... Pri peščici otrok se stres manifestira tako močno, da se kaže v obliki psihosomatskih težav (bolečine v trebuhu, bruhanje, glavobol, povišana telesna temperatura...). V primeru, da se težave po uvajalnem obdobju ne omilijo oz. odpravijo je pomembno, da se odkrije njihov vzrok. Takrat je sodelovanje med starši in učitelji izrednega pomena. Najpogosteje ugotovimo, da starši v predšolskem obdobju niso posvetili dovolj pozornosti razvoju otrokove psihične odpornosti.

Priprava na vstop v šolo naj vključuje:

- skrb za pozitivno samopodobo (čustveno zrel otrok bo zmogel obvladovati prehod in šolske zahteve brez večjih težav);
- navajanje na samostojnost (oblačenje, obuvanje, hranjenje, pospravljanje, skrb za svoje stvari, priprava šolskih potrebščin ...);
- navajanje na vztrajnost, da otrok začeto aktivnost dokonča (razvijate jo skozi različne

družabne in miselne igre: spomin, iskanje »vsiljivca«, razlik med dvema slikama ...);

- razvijanje socialnih veščin, potrpežljivosti, upoštevanja pravil...

Zavedati se moramo, da so psihološko odporni učenci bolj učno uspešni, družabni – lažje navežejo stik z vrstniki in odraslimi, telesno aktivni, znajo bolje poskrbeti zase in lažje premagujejo stres.

Pomen učitelja pri razvoju učenčeve odpornosti

Učitelj ima velik vpliv na krepitev učenčeve psihološke odpornosti in prožnosti. Pomembno je, da poskrbi, da se učenci v razredu dobro počutijo, mu zaupajo in se počutijo sprejete. Posebej pozoren mora biti na otroke, ki izstopajo v obe smeri - pretihi ali preglasni in moteči otroci. Najpogosteje ti dve skupini otrok potrebuje največ pozornosti učitelja in pomoči pri razvijanju psihološke odpornosti. Pomembno je, da se učenec počuti uspešnega vsaj na enem področju in da ima dobro mnenje o sebi. Tako se bo počutil, če bo učenje praktično, osmišljeno in življenjsko.

Psihološka odpornost v šoli je zmožnost učinkovitega spoprijemanja z učnimi neuspehi, stresi in pritiski, s socialnim življenjem, z odnosi s sovrstniki in odraslimi. Dobra psihološka odpornost je kazalnik dobrega duševnega zdravja. Učenci, ki so preživeli težke izkušnje (travme), v šoli slabše funkcionirajo, kajti njihove kognitivne funkcije, kot so mišljenje, spomin, pozornost, jezikovne funkcije so okrnjene. To pa pomeni, da je njihova učna uspešnost slabša kot bi lahko bila glede na njihove sposobnosti. Pri teh učencih se pojavlja več vedenjskih težav in pogosteje izostajajo od pouka (Kuhar, 2020).

Pouk, ki najbolj krepi psihološko odpornost učencev je pouk, ki omogoča učencem:

- varno navezanost, interakcijo, aktivno sodelovanje pri pouku;
- doseganje standardov in ciljev glede na njihove sposobnosti;
- z učnimi težavami ustrezno podporo in pomoč;
- aktivno uporabo znanja;
- dobro počutje pri pouku (pozitivna učna klima);
- prepoznavanje, razločevanje in izražanje čustev in potreb. (<https://video.arnes.si/watch/7xgw2mldhy6r>)

Za krepitev odpornosti odraščajočih otrok je med šolske vsebine zelo koristno vključiti tudi tehnike sproščanja, čuječnost, asertivnost, ki bi bile učencem v pomoč pri lažjem obvladovanju pritiskov, ki jih pred njih postavljata šola in življenje.

Pomembno je, da je učitelj pozoren na skupine učencev, ki imajo:

- težave pri druženju z vrstniki;
- agresivno in moteče vedenje;
- težave pri učenju;
- šibko pozornost in hiperaktivnost;
- ključbovalno vedenje;
- znake tesnobe.

Če bo učitelj te učence pravočasno opazil, jim bo lahko pravočasno pomagal in s tem okrepil njihovo psihološko odpornost. S pravočasnim ukrepanjem bo mogoče lahko preprečil njihove kasnejše psihične težave in duševne motnje. Ključno pa je, da se v ta proces aktivno vključijo tudi starši, ki tvorno sodelujejo z učiteljem in ostalimi strokovnjaki (psihologi, specialnimi pedagogi, socialnimi pedagogi, logopedi, psihiatri...) v dobro otroka.

V večini primerov starši na samem začetku niso pripravljeni na sodelovanje in naivno ščitijo svojega otroka in si zatiskajo oči pred resnico. Najpogosteje slišane besede iz njihovih ust so: »Moj pa že ni tak. Vzeli ste ga na piko. Doma vse zna. V prejšnji šoli pa ni imel težav...« V tem primeru se težave učenca še samo stopnjujejo. Včasih traja tudi dve leti ali več, da so starši pripravljeni poiskati strokovno pomoč in oddati vlogo za usmerjanje.

Težko je, če otrok ni pripravljen sodelovati, je verbalno in fizično agresiven in z izbruhi jeze moti pouk. V tem času pa lahko tudi učitelj podoživlja nelagodje, strah, jezo, nemoč, neuspeh, obup, izgublja voljo do dela, zbolijo... Prav tako pogosto naleti na »gluha ušesa« vodstva šole, centra za socialno delo in policije. Ubada se s papirologijo – obvešča starše,

piše zabeležke, vodi dnevnik opazanj, piše individualizirane programe, ukrepe, opomine, ki ne dajo nobenih rezultatov in izboljšanj. Učenec pa postaja iz dneva v dan bolj nevodljiv. Najhuje je, da se učenčeve težave lahko izrazito hitro stopnjujejo in vodijo do dolgotrajnega izostajanja od pouka – odklanjanja šole, čustvenih in vedenjskih motenj, anksioznosti, motenj hranjenja, paničnih napadov, depresivnosti, psihosomatskih težav, samopoškodovanja in celo samomora. V zadnjem času se tudi v javnosti čedalje več govori, da bi marali hitreje reševati tovrstno problematiko in ukrepati takoj. Pravočasno bi morali nuditi pomoč otroku, ki jo potrebuje. To pa pomeni, da bi morali imeti takšno zakonodajo, ki bi učitelju v resnici omogočala avtonomnost v razredu in takojšnje strokovno ukrepanje. Tudi učitelj, ki si prizadeva za bolj zdravo šolsko okolje, mora zaupati vase in zbrati pogum, da javno spregovori o svojih zamislih in jih uveljavi v dogovarjanju s tistimi, ki imajo večjo moč in pooblastila.

Pozitivna samopodoba

Eden od temeljnih gradnikov psihološke odpornosti in dobrega počutja je pozitivna samopodoba. Pozitivna samopodoba v veliki meri odloča o zadovoljstvu in sreči v življenju posameznika. Temelji osebnosti in osnovne poteze človekove podobe o sebi se oblikujejo v prvih petih letih življenja, ko je otrok telesno, čustveno in socialno odvisen od svoje družine. V tem obdobju otrok sprejema odzive svojih staršev in bližnjih sorodnikov in tako ugotavlja, če ga imajo radi, če ga sprejemajo in cenijo, če je uresničil njihova pričakovanja. To je tudi čas, ko otrok spoznava, kakšen je svet v katerem živi. Ali je varen in vzbuja zaupanje? Ali je sovražen in nevaren?

Številne raziskave so pokazale, da starši pomagajo razvijati pozitivno samopodobo vsaj na tri načine (Weare, 1996, str. 4):

- s tem, da mu nudijo toplino in ljubezen ter brezpogojno sprejemajo svojega otroka kot osebnost z lastnimi pravicami;
- s tem, da otroku pokažejo, da se zanimajo zanj. Z njim se igrajo, mu berejo in mu pokažejo, da ga imajo radi. Kritika in kazen napravita otrokovemu samozaupanju manj škode kot popolna brezbržnost;
- s postavljanjem sprejemljivih omejitev, pa tudi s strpnostjo in z odpuščanjem.

Preveč strogi in avtoritarni starši lahko škodljivo vplivajo na otrokovo doživljanje samega sebe in razvoj psihične odpornosti. Prav tako pa pretirano sproščen in svoboden starševski pristop (permisivna vzgoja), ki v veliki meri temelji na popustljivosti, privede do številnih negativnih rezultatov. Takšni otroci običajno nimajo samodiscipline, imajo slabše socialne veščine in se zaradi pomanjkanja mej in starševskega vodenja počutijo bolj negotove. V šoli so manj poslušni, vedenjsko bolj problematični in manj učno motivirani kot njihovi vrstniki. V oddaji Radio 5 Live's In My Opinion je dr. Amanda Gummer dejala: "Naše otroke razvajamo in to jim ne pomaga." Pretirano zaščitniško starševstvo pomeni, da otroci ne morejo sprejemati lastnih odločitev, kar je eden največjih problemov v krizi duševnega zdravja, ki jo vidimo pri današnjih najstnikih.

Vloga učitelja pri utrjevanju pozitivne samopodobe

Učitelj, še zlasti v osnovni šoli, v otrokovem svetu prevzame vlogo »pomembnega drugega« in tako veliko pripomore pri utrjevanju pozitivne samopodobe. Pomembno pa je, da dobro pozna otrokove sposobnosti in od njega pričakuje le toliko, kolikor je otrok zmožen doseči. Tudi učenci se morajo zavedati, kaj lahko dosežejo, saj si le takrat lahko postavljajo uresničljive cilje.

Učitelj mora vedeti, da učencem svojih pričakovanj ne sporoča le neposredno, temveč tudi posredno, manj očitno. Učiteljeve kretnje in govorica njegovega telesa učenca lahko vzpodbujajo, lahko pa imajo tudi uničujoč učinek na njegovo razvijanje pozitivne samopodobe.

Šola mora poskrbeti za to, da vsi učenci čutijo, da so varni, cenjeni, ljubljani in do neke mere uspešni. Tako pridobljena pozitivna samopodoba otroku pomaga, da postane vsaj delno »imun« na poznejše napade na njegovo samopodobo s strani vrstnikov in sodobne družbe. Učenci morajo spoznati, da ne morejo vedno vsem ugajati in da morajo ostati zvesti samemu sebi in svojim prepričanjem, kljub pritiskom, ki jih morajo pri tem premagati. Vedeti morajo,

da jih drugi cenijo zaradi njih samih. Spoznati morajo, da je z uspehom povezan tudi trud. Mlade moramo naučiti, kako naj rečejo »ne« in kako naj pri tem ohranijo samospoštovanje in zaupanje vase, kljub pikrim pripombam in norčevanju, ki so ga deležni od vrstnikov. Omogočiti jim moramo razvoj ključnih veščin, kot so ocena tveganja, socializacija, odločanje in vzpostavljanje prijateljstev. Pri tem pa se moramo zavedati, da se te veščine razvijajo, če imajo otroci priložnost samostojne igre in odločanja. Ko se učenci igrajo sami, dobijo priložnost, da sami rešijo konflikte in se naučijo stvari, kot so empatija, upoštevanje hierarhi- je in vodenja. Učitelji smo samo opazovalci in v igro posežemo le v primeru, ko opazimo, da je neprimerna, nevarna ali če med učenci ni možnega dogovora.

Zaključek

Pomembno je, da se zavedamo pomena psihološke odpornosti otrok, jo premišljeno krepimo in razvijamo tudi v različnih šolskih aktivnostih. Otroke naučimo, da si upajo prositi za pomoč in se zanesti na druge. Spodbujajmo jih k ohranjanju čustvenega in telesnega ravnesja, tako da jih naučimo tehnik sproščanja in umirjanja. Vedeti morajo, da lahko delajo napake, saj se na njih učijo. "Naj delajo te napake, dokler so posledice majhne, potem pa, ko bodo starejši in bodo posledice večje, se bodo znali spoprijeti s takšnimi stvarmi." Hkrati pa se morajo zavedati, da sami nosijo posledice svojih odločitev. Naučimo jih prepoznati in spoprijeti se s težavami, predvideti nevarnosti in tveganja. Naučimo jih, da se znajo sprijazniti z neuspehom in da znajo izkoristiti te stresne situacije kot priložnost za osebno rast. Omogočimo jim, da varno odraščajo in se razvijajo v zdrave odgovorne ljudi, ki bodo znali ceniti svoje sposobnosti in znanje.

Literatura

- Weare, K. (1996). *Izboljševanje čustvenega in duševnega zdravja*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Info knjižica. Vstop v osnovno šolo: Zdravstveni dom Brežice
- Erman, A. (2014). Osebnostna čvrstost. *Kairos* 8 (1-2).
- Kiswarday, V.K. (2012) Stališča učiteljev do možnosti razvijanja rezilientnosti pri učencih in dijakih. Doktorska disertacija. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. Posneto s spleta. <https://tinyurl.com/y5toja5k>. 1.9.2020
- <https://www.mladinska.knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/otrokovo-psihicno-odpornost-je-treba-ves>
- <https://video.arnes.si/watch/7xgw2mldhy6r>
- <https://www.bibaleze.si/malcek/vzgoja-in-vrtec/kaksne-so-lahko-posledice-permisivnega-starsevstva.html>
- <https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/otroci-brez-nadzora-starsev-od-6-leta-naprej/>
- Batagelj, T., Lekić, K. (2023). Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Ljubljana: NIJZ.

KREPITEV OSEBNOSTNIH MOČI PRI UČENCIH

Povzetek: Prispevek osvetli pomen skladnega duševnega razvoja posameznika in krepitev osebnostnih moči pri učencih. Razloži pojem osebnostnih moči, jih klasificira glede na vrline, ki so univerzalne vsem narodom in sestavljajo osebnostne moči, prikaže učinke uporabe osebnostnih moči ter poudari krepitev osebnostnih moči kot preventivni dejavnik za zagotavljanje in ohranjanje spodbudnega in varnega učnega okolja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Prikaže vpliv krepitev posameznikovih osebnostnih moči na uspeh v izobraževalnem procesu. Predstavi primer sistematičnega in kontinuiranega vključevanja dejavnosti za krepitev osebnostnih moči pri učencih v času vzgojno-izobraževalnega procesa. Namen prispevka je vzpodbuditi pedagoške delavce za delo z učenci na področju osebnostne rasti in iskanje osebnostnih moči vsakega posameznika. Tovrstne spodbude prinašajo pozitivne učinke tudi na učni uspeh učencev in pripomorejo k varnemu in spodbudnemu učnemu okolju.

Glavne besede: osebnostne moči, duševni razvoj, samopodoba, varno in spodbudno učno okolje, šola

BUILDING-UP STUDENTS' PERSONAL STRENGTHS

Abstract: This paper highlights the importance of harmonious mental development and building-up personal strengths in students. It explains the concept of personal strengths, classifies them according to the virtues that are universal to all peoples and constitute personal strengths, illustrates the effects of using personal strengths, and highlights the building-up personal strengths as a preventive factor for providing and maintaining a stimulating and safe learning environment in educational institutions. It demonstrates the impact of building-up personal strengths on success in the educational process. Provides an example of the systematic and continuous integration of building-up personal strengths activities for students throughout the educational process. The aim of the paper is to encourage educators to work with students in the area of personal growth and the search for personal strengths of each individual. This kind of encouragement also has positive effects on students' academic performance and contributes to a safe and stimulating learning environment.

Keywords: personal strengths, mental development, self-esteem, safe and supportive learning environment, school

Uvod

Vsak človek je edinstven, čudovit, neponovljiv. Oblikujejo ga različne lastnosti, znanje, talenti, veščine, zaradi katerih je drugačen od drugih ljudi in se po njih odlikuje. Vse napisano velja tudi za otroke. Otroci so v literaturi pogosto predstavljeni kot potencialna bitja, ki potrebujejo veliko vpliva odraslih, da postanejo njim enakovredni in resnični. So družbena, odzivna in empatična bitja in to jim je prirojeno. Potrebujejo zgolj primeren zgled in spodbude. Potrebujejo odrasle, ki vidijo človeka v ljudeh (Juul, 2008). Samopodoba se ustvarja predvsem na podlagi zunanjih sporočil, še posebej v prvih nekaj letih življenja. Od odzivov ljudi iz okolice je odvisno, ali se bodo otroci v življenju vrednotili kot enkratne. Odrasli jih lahko opolnomočimo z besedami, gibi in dejanji, preko katerih bodo začutili, da so pomembni, dragoceni in izvrstni, takšni občutki pa postavljajo temelje za močno in samostojno osebnost (Pantley, 2007). Otrok mora občutiti, da je vreden spoštovanja in je cenjen (Milivojevič idr., 2015). Pri izgrajevanju močne osebnosti je pomembno, da otroci verjamejo vase ter prepoznavajo svoje darove ter sposobnosti. Odrasli lahko k temu pripomoremo tako, da jim pomagamo razviti sposobnost za pozitivno mišljenje, jih usmerjamo k negovanju darov in sprejemanju samega sebe. Eden izmed najučinkovitejših načinov krepitev občutka lastne vrednosti pa je, da smo otrokom sami zgled, saj prevzemajo to, kar vidijo (Pantley, 2007). Odrasli, ki na poti rasti in odraščanja stojimo otrokom ob strani, jih vodimo ter smo zgled, smo tudi učitelji.

Osebnostne moči

Cilj krepitev in zaščite duševnega zdravja ter psihosocialne dobrobiti otrok dosežemo s krepitevijo osebnostnih moči. Moči lahko definiramo kot naravno sposobnost vedenja, mišljenja ali čutenja v smeri optimalnega delovanja posameznika, ki privede do pozitivnih rezultatov (Linley in Harrington, 2006). To so lastnosti, ki nas izpolnjujejo, odlikujejo, vodijo do pozitivnih dosežkov in dobrih odnosov s samim sabo in drugimi (Seligman, Steen, Park in Peterson, 2005). Glede na raziskave s področja pozitivne psihologije so osebnostne

moči določene in klasificirane na naslednji način. Poznamo šest vrlin, ki so univerzalne vsem narodom, kulturam in veram. To so modrost, pogum, človečnost, pravičnost, zmernost in transcendenca. Te vrline pa sestavlja 24 osebnostnih moči. V nadaljevanju so našteje glede na delitev po vrlinah.

- modrost in znanje: kreativnost, radovednost, kritično mišljenje, ljubezen do učenja, perspektiva (modrost);
- pogum: hrabrost, vztrajnost, pristnost/iskrenost, vitalnost/entuziazem/energija;
- človečnost: ljubezen, prijaznost/radodarnost, socialna inteligentnost;
- pravičnost: državljanstvo/socialna odgovornost/pripadnost skupini, pravičnost, voditeljstvo;
- zmernost: odpuščanje/usmiljenje, skromnost, preudarnost, samouravnavanje/samokontrola;
- transcendenca: lepota/odličnost, hvaležnost, upanje/optimizem, humor/igrivost, duhovnost/občutek smisla (Seligman, Steen, Park in Peterson, 2005).

Uporaba osebnostnih moči privede do pozitivnih rezultatov, kot so osebna blaginja, samospoštovanje, samozavest, večja motivacija, navdušenje, veselje, zviša posameznikova pričakovanja o tem, kaj lahko doseže ... Pozitivni rezultati se kažejo tudi v povezavi z uporabo osebnostnih moči pri delu v skupini, na primer izboljšajo se dosežki pri delu, člani skupine se počutijo vredne, so bolj motivirani, lažje delijo svoje ideje z ostalimi člani skupine itd. (Fijneman-Ghielen, Woerkom in Meyers, 2017).

Oblikovanje osebnosti in šola

Eden izmed splošnih ciljev vzgoje in izobraževanja, ki so navedeni v Beli knjigi, je zagotavljanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika in zagotavljanje spodbud za optimalni razvoj posameznika (Krek in Metljak, 2011, str. 16). V poplavi učnih ciljev posameznih učnih predmetov, ki morajo biti doseženi tekom šolskega leta, se zdi, da splošni cilj doseganja kakovostne splošne izobrazbe pogosto 'povozi' prej navedenega, ki poudarja razvoj posameznikove osebnosti. Spodbujanje celostnega razvoja učenca, razvijanje osebnih kompetenc in krepitev osebnostnih moči pri učencih je tako pogosto postavljeno v ozadje. Zdrava samopodoba in zavedanje močnih osebnostnih lastnosti pozitivno pripomoreta tudi k varnemu in spodbudnemu učnemu okolju. Otroci, ki imajo čustvene stiske, povezane z občutkom manjše vrednosti in nezmožnosti, lahko svoje občutke izražajo z neželenimi oblikami vedenja. Takšen način iskanja pozornosti se lahko stopnjuje v čustvene in vedenjske motnje. Takšnim učencem moramo z razumevajočo podporo učiteljev in strokovno timsko obravnavo na šoli omogočiti, da na konstruktiven način krepijo občutek lastne vrednosti (Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja?, b.d.). Krepitev osebnostnih moči je torej lahko eden izmed preventivnih dejavnikov za zagotavljanje in ohranjanje spodbudnega in varnega učnega okolja. Mnoge raziskave kažejo na pozitiven vpliv krepitev posameznikovih osebnostnih moči na uspeh v izobraževalnem procesu. Raziskano je predvsem obdobje študija. Anderson (v Shushok in Hulme, 2006) navaja, da študentje, ki so pogosto deležni kritik in katerih profesorji izpostavljajo predvsem njihove slabosti, postanejo demoralizirani, nemotivirani in brez poguma. S tem razlogom študij zapusti več študentov kot pa zaradi pomanjkanja sposobnosti. Shushok in Hulme (2006) izpostavljata, da pomoč posamezniku pri iskanju njegovih močnih osebnostnih področij pozitivno pripomore k doseganju tako osebnih ciljev kot v dobro družbe. Zavedanje in uporaba osebnostnih moči izboljšata učni uspeh posameznika (Lounsbury idr. 2009; Saldaña idr. 2014; Wagner in Ruch, 2015; Wagner, Holenstein, Wepf in Ruch, 2020) in njegovo poklicno uspešnost v prihodnosti (Saldaña idr. 2014). So tudi napovedovalci samoučinkovitosti pri študentih (García-Álvarez, Cobo-Rendón in Lobos, 2024). Sistematična skrb za osebnostni, čustveni in socialni razvoj pri učencih je za šolo poseben izziv. Lahko poteka v času pouka (vključevanje dejavnosti z ustrežno tematiko v pouk pri predmetih oz. medpredmetno) ali pa v posebnih delavnicah izven tega okvirja (med razrednimi urami, urami DSP-ja, s pomočjo zunanjih izvajalcev ...) (Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja?, b.d.). V obeh primerih je potrebno veliko (dodatnega) časa za načrtovanje in izvedbo dejavnosti, zato tem tematikam učitelji

pogosto namenjam (pre)malo časa. V nadaljevanju bom predstavila primer sistematičnega in kontinuiranega vključevanja dejavnosti za duševni razvoj in krepitev osebnostnih moči pri učencih v času pouka.

Drevo osebnostnih moči

V šolskem letu 2024/2025 na PŠ Kokra izvajamo dejavnosti z namenom krepitev osebnostnih moči pri vsakem učencu ter s tem krepiti varno in spodbudno učno okolje na podružnični šoli. Projekt smo poimenovali Drevo osebnostnih moči. Poteka tako, da se vsak ponedeljek (oziroma na 14 dni, odvisno od potrebe) prvo šolsko uro vsi učenci podružnične šole zberemo na hodniku, kjer je na steni obešeno drevo. Drevo predstavlja našo osebnost in vsako srečanje nanj obesimo en 'sadež', ki predstavlja osebnostno moč oziroma pozitivno osebnostno lastnost, ki jo krepimo nadaljnjih 7 oz. 14 dni preko različnih dejavnosti. Dejavnosti, ki krepijo izbrano osebnostno moč, potekajo bodisi med poukom bodisi v okviru drugih aktivnosti, ki jih izvajamo na šoli (izvedba učne ure s prilagojeno učno temo, med odmori, v jutranjem varstvu, v okviru interesne dejavnosti ...). Prve dejavnosti in pogovor so izvedene že med srečanjem pri drevesu. Beseda, ki poimenuje moč, ki jo krepimo, nas spremlja celotnih 7 oz. 14 dni tudi z raznimi drugimi spodbudami. Med srečanjem je izbran tudi učenec, ki je 'ambasador' te osebnostne moči in skrbi za zadolžitve (odvisno od dejavnosti). Osebnostna moč oziroma pozitivna lastnost osebnosti je izbrana vnaprej na podlagi trenutne situacije in potreb, ki jih zaznamo učiteljice. Prav tako so dejavnosti načrtovane in prilagojene glede na sposobnosti in potrebe učencev ter se medpredmetno prepletajo s kurikulumom učnih predmetov. Običajno dejavnosti vključujejo branje slikanice/zgodbe in pogovor o njej, petje pesmi z izbrano vsebino, različne psihosocialne igre, misli ali pregovori, ki so priljubljeni na steno in druge dejavnosti, skladne z osebnostno močjo, ki jo razvijamo. V tabeli so predstavljeni štirje primeri osebnostnih moči ter dejavnosti, s katerimi smo le-te krepili.

Tabela 1: Prikaz dejavnosti za krepitev nekaterih osebnostnih moči

OSEBNOSTNA MOČ	MISEL	ZGODBA, PRAVLJICA	PESEM	DRUGE DEJAVNOSTI
Sem prijatelj.	Samo pravi prijatelj je človek, s katerim si lahko dovoliš biti to, kar si. (Frank Crane) Če najdeš pravo prijateljstvo, pazi nanj kot na biser. Varuj ga, da ga ne zgubiš. Skrbi zanj, da se bo svetilo in bo raslo in raslo. (Mary Swany)	Pravi prijatelj (Jennifer Wolfthal in Judi Abbot) Rad imam prijatelje (Trace Moroney)	Sem jaz gradim prijateljstvo (ponarodela) Poj z menoj (Joško Kovačič, Sepp Faist)	Igra Skriti prijatelj s poudarkom na tem, da ne namenjam konkretnih daril, ampak svoj čas, lepo besedo, pohvalo, pozdrav ob prihodu v šolo – smo pozorni, da se skriti prijatelj dobro počuti.
Sem čudovit.	Živiš lahko na dva načina. Lahko se pretvarjaš, kot da ni nič čudežno. Lahko pa imaš vse za čudež. (Albert Einstein) Kako te drugi vidijo sploh ni pomembno. Kako ti vidiš sebe, pomeni vse.	Nosorog prihaja (Heinz Janisch)	Izumi se (A. Mežek)	Psihosocialna dejavnost Pohvala sebi (Na sredino kroga z besedilom navzdol položimo kartice z nedokončanimi stavki (npr. <i>Ponosen sem, Zadovoljen sem, ko ...</i>). Vsak učenec vzame eno kartico in jo dopolni s svojimi besedami (pozitivnimi, v zvezi s seboj). Vsak učenec na glas prebere svoj stavek. Ponovimo dinamiko.
Sem hvaležen.	Če ti preostane samo še en dih, ga porabi za to, da rečeš hvala. (Pam Brown)	Hvaležni medved (Koroška ljudska pravljica, zapisala Kristina Brenkova)	Moja mama (J. Bitenc)	Pisma hvaležnosti: Učenci napišejo pisma hvaležnosti osebam, ki so jim pomagale ali jih navdihnile. Ta pisma lahko nato tudi preberejo pred razredom. Kozarček hvaležnosti: V učilnici postavimo kozarček, kamor lahko učenci vsak dan vržejo listek z zapisano stvarjo, za katero so hvaležni. Ob koncu tedna ali meseca lahko skupaj preberemo vse listke.

Evalvacija

Po 7 mesecih izvajanja projekta smo učiteljice in učenci izpolnili vprašalnik, s katerim smo merili, ali so dejavnosti prispevale k varnemu in spodbudnemu učnemu okolju. Ugotovili smo, da se tako učitelji kot učenci menijo, da se slednji počutijo varno, občutijo, da so spoštljivo in pravično obravnavani, prepoznajo svoja močna področja, zaupajo v lastne zmožnosti ter čutijo, da so sprejeti in razumljeni v svojih posebnostih. Nekoliko manj prepričljivo so nekateri učenci izrazili mnenje, da dobijo manj ustreznih spodbud in pohval ter manj čutijo, da ima učitelj dober stik z njimi in jim zaupa. zaupajo v svoje lastne zmožnosti ter se včasih počutijo manj sprejete in razumljene v svojih posebnostih. Majhen delež učencev meni, da ne dobijo zadostne podpore učitelja na svojih šibkih področjih in ne občutijo sodelovalnega vzdušja v razredu. Iz rezultatov lahko sklepamo, da med učenci in učitelji vlada dobro vzdušje in učni proces poteka v varnem in spodbudnem učnem okolju. Učenci se počutijo

močne in si zaupajo. Dejavnosti projekta bi veljalo usmeriti v izboljšanje sodelovanja med učenci in v krepitev podpore učitelja pri učenčevih šibkih področjih. Vzorec je majhen, zato rezultatov ne moremo posplošiti na splošno množico. Prav tako bi raziskavo lahko podkrepili s primerjanjem rezultatov vprašalnikov pred začetkom in ob zaključku projekta, s čimer bi videli napredek v osebnostnem razvoju učencev ter stanju varnega in spodbudnega učnega okolja.

Zaključek

V prispevku je prikazan primer sistematične in kontinuirane vključitve dejavnosti za krepitev osebnostnih moči. Želimo vzpodbuditi, da bi pedagoški delavci večkrat načrtno izvajali podobne dejavnosti za spodbujanje celostnega razvoja učenca, razvijanje osebnih kompetenc in krepitev osebnostnih moči, s katerimi bi pripomogli k zdravi samozavesti, boljšemu učnemu uspehu učencev, zagotavljali bi skladen duševni razvoj učencev ter krepili varno in spodbudno učno okolje.

Literatura

- García-Álvarez, D., Cobo-Rendón R. in Lobos, K. (2024) Character strengths as predictors of general and academic self-efficacy in university students. *Front. Psychol.* 15-2024.
- Juul, J. (2008). Kompetentni otrok. Radovljica: Didakta.
- Kako do spodbudnega in varnega učnega okolja? (b.d.). Pridobljeno s: <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2021/03/2019-05-10-kako-do-spodbudnega-in-varnega-ucnega-okolja.pdf>
- Krek, J. in Metljak, M. (ur.). (2011). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. in Welsh, D. P. (2009). An Investigation of Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Students. *Individual Differences Research.* 7(1), 52–69.
- Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V., Kramberger, M., Steiner, T. in Kožuh, B. (2015). Mala knjiga za velike starše. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Pantley, E. (2007). Z otrokom lahko sodelujete. Radovljica: Didakta.
- Saldaña, O., Escartina, J., Torres, L., Varela-Reya, A., Martín-Peñab, J., Rodríguez-Carballeira, A., Jiménez, Y. in Vidal, T. (2014). University Students' Strengths Associated with an Optimal Academic and Professional Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences.* 141(2), 30–34.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. in Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist,* 60(5), 410.
- Shushok, F. in Hulme, E. (2006). What's Right with You: Helping Students Find and Use Their Personal Strengths. About Campus.
- Wagner, L., Holenstein, M., Wepf, H. in Ruch, W. (2020). Character Strengths Are Related to Students' Achievement, Flow Experiences, and Enjoyment in Teacher-Centered Learning, Individual, and Group Work Beyond Cognitive Ability. *Front Psychol.* Jul 16.
- Wagner L., Ruch W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Front Psychol.* 6, 610.

STARŠI IN UČITELJI – KOALICIJA ZA OTROKE

Povzetek: Socializacijski trikotnik v šoli, otroci, učitelji in starši, nam je vsem znan. Kako pa danes ta trikotnik deluje? Koliko smo učitelji pripravljeni starše naših učencev aktivno vključiti v vzgojno-izobraževalni proces in jih spodbuditi, da aktivno sodelujejo v realizaciji šolskih ciljev? Smo pripravljeni staršem odpreti vrata naših učilnic in jih opolnomočiti za aktivno in kakovostno sodelovanje? Kot razredničarki mi je zelo pomembno, da vzpostavim kakovosten stik s starši svojih učencev, da skozi celo šolsko leto organiziram različne dejavnosti, v katere so starši aktivno vključeni. Te dejavnosti pripomorejo, da otroci opazijo, da imamo enake cilje, da jim skupaj pomagamo, da izkoristijo svoje potenciale in se oblikujejo v celovite osebnosti. Če imajo starši do učitelja, in obratno, pozitiven odnos, če med njimi poteka odprta in kulturna komunikacija, se ta odnos prenaša tudi na otroke, ki bo spoštoval tako starše kot učitelje. Prav to si želim spodbujati pri svoji učencih: radovednost, spoštljivost, razmišljajoči duh ter ostale vrline, ki jih oblikujejo v dobre ljudi. Na tej poti so moji zavezniki starši, ki podpirajo moje delo in skupaj pišemo zgodbe dobrih odnosov.

Ključne besede: socializacijski trikotnik, sodelovanje, odprta komunikacija, zaveznništvo, dobri odnosi.

PARENTS AND TEACHERS – A COALITION FOR CHILDREN

Abstract: The socialization triangle in schools—children, teachers, and parents—is well known to all of us. But how does this triangle function today? How willing are we, as teachers, to actively involve the parents of our students in the educational process and encourage them to participate in achieving school goals? Are we ready to open the doors of our classrooms to parents and empower them to engage in active and meaningful collaboration? As a homeroom teacher, it is very important to me to establish a quality relationship with the parents of my students and to organize various activities throughout the school year in which parents are actively involved. These activities help children see that we share the same goals, that we are working together to help them realize their potential and develop into well-rounded individuals. When parents and teachers have a positive relationship and communicate openly and respectfully, this dynamic is reflected in the children, who in turn develop respect for both their parents and teachers. This is exactly what I want to encourage in my students: curiosity, respect, critical thinking, and other virtues that shape them into good people. On this path, parents are my allies—they support my work, and together we write stories of strong and positive relationships.

Keywords: socialization triangle, cooperation, open communication, alliance, positive relationships

1 Sodelovanje s starši

Sodelovanje učitelja razrednika in staršev je zelo pomemben dejavnik pri optimalnem razvoju otroka ter njegovi uspešnosti v šolskem in izvenšolskem okolju. Sodelovanje že od nekdaj poteka na dveh ravneh, informativni in izobraževalni. Prvi vidik je pretok informacij o otrokovem učenju, napredku, celostnem razvoju. Ta mora biti dvosmerni, od razrednika k staršem in od staršev k razredniku. Informacije, ki jih prejmejo razredniki od staršev otrok so dragocene, saj tako učitelj dobi pomembne informacije o družini otroka, njenem delovanju, vzgojnih normah, ki veljajo v družini, posebnostih otroka. Če je pretok informacij enosmeren, od učitelja k staršem, potem pride do pomanjkanja zgoraj navedenih informacij. Druga raven je izobraževalna raven sodelovanja s starši. Ta omogoča in spodbuja razvoj obojestranske komunikacije in interakcije. V današnjem času je kakovostno sodelovanje s starši še posebej pomembno. Zavedamo se, da se družine soočajo z različnimi izzivi, ki jih narekuje družba: starši so dlje časa v službi, vpliv okolja in digitalnega sveta na razvoj otrok, zasedenost otrok v popoldanskem času – obiskovanje različnih izvenšolskih dejavnosti. Zavedati se moramo, da je družina za otroka najpomembnejša skupnost. Ta lahko spodbudno, ali pa ne, vpliva na otrokov celostni razvoj. Zato je še kako pomembno, da šola, predvsem razrednik, dobro pozna družino otrok, saj lahko le tako razume otrokove posebnosti, obnašanje, vzgojo. Sodobni čas, v katerem živimo, je v nenehni naglici spreminjanja, prilagajanja družbenim normam. Zato je danes vloga staršev, bolj kot kadar koli prej, zahtevna in odgovorna. Varnost in ljubezen, ki jo otrok čuti v družini, se reflektira na obnašanje otrok do učiteljev, sošolcev. Zato morajo biti starši dovolj pedagoško izobraženi, da lahko presodijo, kaj je dobro za njihovega otroka. In v tem lahko šola in razrednik v veliki meri pomaga staršem. Zadnja desetletja je tako v teoriji kot v praksi vse bolj prisotno zavedanje,

da sodelovanje staršev pri izobraževanju njihovih otrok pozitivno vpliva tako na otroke, učitelje in starše kakor tudi na kakovost in rezultate izobraževanja. Dobro sodelovanje med učitelji in starši omogoča kakovostnejše življenje v šoli, družini in lokalnem okolju (Intihar, 2002). Sodelovanje v obeh smereh mora potekati v jeziku sprejemanja, medsebojnega spoštovanja, svobode mišljenja in individualnosti.

2 Oblike sodelovanja s starši

Sodelovanje med razrednikom in starši ima izjemno pomembno vlogo pri zagotavljanju dobrega počutja in uspešnosti otrok v šoli. To sodelovanje ni le v interesu samega otroka, temveč tudi v korist celotne šolske skupnosti. Poznamo formalna in neformalna sodelovanja s starši. Prva so zasnovana po zakonu o osnovni šoli: govorilne ure, roditeljski sestanki, svet staršev, predavanja za starše, pisna obvestila. Druga so organizirana znotraj posameznih šol, oddelkov. Niso zasnovana z nobenimi zakoni. Tukaj sodijo telefonski pogovori, elektronska sporočila, različne delavnice, razredne in šolske proslave. V nadaljevanju bom predstavila, kako skozi formalna in neformalna sodelovanja vzdržujem pozitivno medsebojno komunikacijo s starši svojih učencev, dejavnosti, ki jih izvajam ob različnih srečanjih, in kako starše vključujem v pedagoški proces.

2. 1 Formalne oblike sodelovanja s starši

Formalne oblike sodelovanja s starši izvajam tako kot smo jih na šoli določili z Letnim delovnim načrtom. Te oblike sodelovanja vključujejo tri roditeljske sestanke, na začetku šolskega leta, ob koncu 1. ocenjevalnega obdobja in pred odhodom v šolo v naravi. Vsak mesec so organizirane govorilne ure za starše in enkrat do dvakrat na leto predavanje za starše, ki jih vodijo strokovnjaki z različnih področij. Ta so organizirana pred roditeljskimi sestanki.

2. 1. 1 Roditeljski sestanki

Roditeljski sestanki so dragocena skupna vzgojna izkušnja za starše in učitelje. Je priložnost za spoznavanje, skupno načrtovanje, postavljanje ciljev, debat in analiz. Samo vabilo na roditeljski sestanek je potrebno smiselno zastaviti, odražati mora učiteljevo željo, da spozna starše, da želi z njimi vzpostaviti kakovostno sodelovanje, da želi, da ga starši doživijo kot partnerja v vzgojno-izobraževalnem procesu.

1. roditeljski sestanek je še posebej pomemben v vzpostavljanju interakcije s starši. Zato pripravi na izvedbo le-tega namenim posebno pozornost. Glede na to, da se izvaja na samem začetku šolskega leta, ko razredniki še ne poznamo dobro svojih učencev, je to prava priložnost, da staršem damo vedeti, da si želimo spoznati njihove otroke, njihove značilnosti, interese in da si bomo prizadevali, da bomo razvijali njihove potenciale. Zato je sodelovanje z njimi ključnega pomena, saj sami najbolje poznajo svojega otroka in so nam lahko vodič skozi izzive, ki nas pričakujejo. Že samo vabilo na 1. roditeljski sestanek je pomemben člen v verigi dobrih interakcij s starši. Pomembno je, da v vabilu nakažemo, da si želimo sodelovanja, da nam je pomembno, da skupaj s starši pišemo zgodbe, ki bodo pripomogle otrokom v doseganju ciljev. Na samem roditeljskem sestanku v uvodnem delu na kratko predstavim sebe, svoje izkušnje. Nato predstavim osnovne informacije o poteku šolskega leta, dneve dejavnosti, ki jih bomo izvajali, predmetnik in učitelje, ki bodo poučevali v oddelku, načrt ocenjevanja s kriteriji, šolska in razredna pravila ter druge pomembne informacije. Izvolimo predstavnika staršev in ob tem povem, na kakšen način bi želela, da je vključen v vzgojno-izobraževalni proces ter da bo most med ostalimi starši in mano. Sledi del, v katerega vključim tudi starše. V tem delu povem, kaj pričakujem od učencev in staršev. Vprašam tudi njih, kaj starši pričakujejo od mene kot razredničarke njihovih otrok. Predstavim tudi vizijo naše šole in prednostno nalogo v tekočem šolskem letu in starše spodbudim, da premislijo in zapišejo, na kakšen način bi lahko pripomogli k uresničevanju vizije šole. Starše tudi spodbudim, da preberejo svoje predloge. Ker verjamem, da želijo, da otroci spodbudno začnejo šolsko leto, jih izzovem, da samostojno ali v skupinicah zapišejo spodbudno misel za celoten razred in ne za svojega otroka, saj se roditeljskega sestanka pogosto ne udeležijo vsi starši.

Povem, da bom njihove misli razstavila v učilnici tako, da zjutraj presenetijo otroke. Starši se pri tej »nalogi« vedno izkažejo in za otroke napišejo res močna, pozitivna sporočila. Na koncu sestanka razdelim staršem »domačo nalogo«, vprašalnik. Prosim jih, da zapišejo, kaj je tisto, kar želijo, da kot razrednik vem o njihovem otroku – pričakovanja otrok, strahove, močna in šibka področja, zanimanja ... in jih prosim, da doma izpolnijo in jih vrnejo. To, kar starši napišejo o otroku, imam skozi leto spravljeno v mapi vsakega učenca in mi je dragocen vodič skozi spoznavanje vsakega posameznika. Na ta način v zelo sproščenem vzdušju zaključimo z našim prvim srečanjem.

2. roditeljski sestanek je namenjen evalvaciji 1. ocenjevalnega obdobja. Vedno ga organiziram kot sestanek za okroglo mizo, saj je namen, da skupaj s starši analiziramo uspeh oddelka, kje opažam/-o pomanjkljivosti in katera so močna področja razreda. Sestanek vodim skupaj s predstavnikom staršev, ki ga že vnaprej seznanim in prosim za sodelovanje na sestanku. Ker je odziv staršev na ta roditeljski sestanek pogosto slabši, predstavnik staršev odigra pomembno vlogo v motiviranju ostalih staršev, da se odzovejo vabilu na sestanek. On predhodno pridobi mnenja staršev o poteku šolskega leta, realiziranih dejavnostih v oddelku, počutju otrok v razredu, kakovosti komunikacije med njimi in mano ter me z njimi seznani. Odzivi staršev so izhodiščne točke za debato. Starši pripovedujejo o svojih izkušnjah z otrokom. V takšnem vzdušju se odprejo, povedo, s čim se soočajo tudi doma. Sami vprašajo za nasvete še druge starše, če opažajo pri otroku nedoslednost pri delu, slabše učne rezultate. Sama predstavim svoja opažanja, odgovorim na njihove odzive, ki sem jih pridobila od predstavnika staršev. Skupaj iščemo rešitve, kako lahko vsem ali posameznim otrokom pomagamo. V veliki meri se po roditeljskem sestanku odnos nekaterih učencev, ki imajo težave z odgovornostjo ali odnosom do sošolcev, spremeni v pozitivnem smislu. To je pokazatelj, da dobra komunikacija s starši vpliva na otroke, njihovo počutje in odnos do šole.

3. roditeljski sestanek izvedemo pred odhodom učencev v petdnevno šolo v naravi. Staršem predstavim pomembne informacije glede izvedbe šole v naravi. Spodbudim jih, da vprašajo vse, kar bi jih utegnilo zanimati. Prosim jih, da se pogovorijo z otrokom o pričakovanjih, dolžnostih in dogovorih pred odhodom. Starši odigrajo pomembno vlogo v pripravi otrok na novo izkušnjo. Za otroke pripravim vprašalnik z namenom, da lahko zapišejo vse morebitne strahove, skrbi, pričakovanja. Starši pa jih spodbujajo, da so pri tem popolnoma odkriti, da jih ni strah kaj vprašati. Na razredni uri pa otrokom odgovorim na vsa vprašanja tako, da ne izpostavljam nobenih posameznikov.

2. 1. 2 Govorilne ure

Govorilne ure potekajo enkrat mesečno v popoldanskem času in dopoldanskem času. V določenih primerih pa povabim starše na izredne govorilne ure. Te organiziram v primeru, da opazim pri otroku spremembe v vedenju, odnosu do šole in njegovih zadolžitvah. S starši skupaj iščem razloge za spremembe in skupaj poskušamo otroku pomagati, da se upre izzivom ter da se vrne na pravo pot. V sodelovanju s starši bolj uspešno pridem do vzrokov za obnašanje učencev. Nato skupaj s starši in otrokom sklenemo dogovore, ki se jih moramo vsi držati. Če nismo najuspešnejši, za pomoč prosim tudi svetovalno službo v dogovoru s starši učenca.

2. 2 Neformalno sodelovanje s starši

Ko starši sodelujejo z razrednikom, imajo priložnost, da se vključijo v šolske aktivnosti, kot so izleti, dogodki in druga srečanja. To krepi vezi med šolo in družino ter pripomore k boljši integraciji otroka v šolsko skupnost. Vsako šolsko leto organiziram nekaj neformalnih srečanj s starši in učenci, kar pozitivno vpliva na odnos staršev do šole.

2. 2. 1 Literarno srečanje

Nacionalni mesec skupnega branja je priložnost za promocijo branja ter odlična priložnost za sodelovanje s starši. V mesecu septembru organiziram dogodek Literarno srečanje, na katerega povabim starše in učence. To je naše prvo neformalno srečanje in priložnost, da bolje spoznam starše svojih učencev. Za rdečo nit srečanja izberem dobro komunikacijo in v povezavi s tem izberem zgodbo na to temo. Na začetku srečanja učenci pripravijo nagovor

z namenom, da poudarimo pomen branja in sodelovanja. Nato starše aktivno vključim v dogodek tako, da so bralci zgodbe. Vsak izmed staršev prebere del zgodbe. Sledi pogovor o vsebini ter o pomembnosti verbalne in neverbalne komunikacije. Pripravim tudi nekaj iger, v katerih sodelujemo vsi. Pri tem sem tudi opazovalec in svojo pozornost usmerim na sodelovanje, komunikacijo med starši in otrokom ter med samimi starši. Sam dogodek zelo pozitivno vpliva na odnos ter komunikacijo staršev in učitelja. Srečanje na otroke zelo pozitivno vpliva, ponosni so, ker so starši med nami, sproščeni, zadovoljni in srečni.

2. 2. 2 Teden otrok

V Tednu otrok organiziram dan odprtih vrat. Starše povabim, da se nam pridružijo v času pouka. Pripravim različne didaktične igre, s katerimi učenci utrjujejo snov v sodelovanju s starši. Ti se zelo radi odzovejo povabilu in so aktivni udeleženci pouka. Za otroke je to poseben dogodek. Tudi starši imajo priložnost, da vidijo svojega otroka med učnim procesom, v interakciji s sošolci in učiteljico. Ob zaključeni dejavnosti so polni pozitivnih vtisov, pridobijo pa tudi nekaj idej, kako lahko z otrokom na zanimive načine ponovijo učno snov. Hvaležni so za takšno izkušnjo.

2. 2. 3 Zabavni večer

Pred novoletnimi prazniki z učenci pripravim zabavni večer, na katerega povabimo starše. Pripravimo različne točke, s katerimi se učenci predstavijo. Dogodek izpeljemo v sproščenem vzdušju, poskrbimo za obilico smeha. Sledi pogostitev s piškoti. Otroci kuhajo čaj in postrežejo staršem. Nato se pogovarjamo, si med seboj zaželimmo vse dobro ob praznikih. Vsi udeleženci srečanja čutimo pozitivno energijo, umirjenost, sproščenost. Starše povabim, da skupaj z otroki napišejo voščila za zaposlene na šoli in ostale učence ter jih razstavim na hodnik. Tudi ta dogodek vpliva na dobre odnose med razrednikom, starši in otroci.

2. 2. 4 Starši v vlogi učitelja

Na 1. roditeljskem sestanku se starši odzovejo na predlog, da zapišejo, kako bi lahko sami pripomogli k uresničevanju vizije šole, kako lahko vplivajo na dobro komunikacijo in doprinesejo učnemu procesu. Vse predloge skrbno shranim in ob ustrezni priložnosti jih povabim, da se aktivno vključijo v pouk. Tako starši organizirajo likovne delavnice, predstavijo svoj poklic, hobi, svoje podjetje, dejavnost, s katero se ukvarjajo, organizirajo peko kostanja, športne igre ... Gostili smo mediatorko, knjižničarje, zdravnike, gasilce, ribiče, umetnike ... Takšne učne ure so nekaj posebnega tako za otroke kot za starše in tudi zame kot učiteljico. Starši ob tem lahko začutijo dinamiko našega oddelka, vzdušje v učilnici. Če starše spremememo medse, zagotovo naredimo velik korak h kakovostnemu povezovanju in sodelovanju.

2. 2. 5 Proslava ob materinskem prazniku

Posebno vzdušje priča učencem priprava na proslavo ob materinskem prazniku. Temu dogodku namenimo posebno pozornost, saj nanj povabimo starše, stare starše ter druge družinske člane, ki so otrokom pomembni. Priprave potekajo med poukom, na predurah, po pouku. Učenci pripravijo veliko točk, plesnih, pevskih, igrajo na inštrumente. Naučijo se deklamacij o družinah, mamicah, zaigrajo krajše dramatizacije. Pišejo pesmi za mame, slikajo njihove portrete. Navdih za pripravo proslave ne pojenja. Otroci so ves čas zagnani, motivirani, da se čim boljše kot razred izkažejo. Dogodek izvedemo v popoldanskem času, v dvorani šole. Tega se udeležijo vsi starši in veliko ostalih družinskih članov. Proslava je prežeta z veliko emocij, srčnosti. Na marsikaterem obrazu opazim solze sreče. Kot učiteljica veliko časa vložim v organizacijo pouka in priprav z namenom, da tudi učni proces teče nemoteno. Sam dogodek mi vedno da povratno informacijo, da je vsaka minutka poplačana in da takšne dogodke potrebujemo. Ne smemo jih dati v drugi plan. V vsakem stisku roke staršev in pogledu čutim neizmerno hvaležnost. In to je tisto, kar nas povezuje.

2. 2. 6 Zaključno srečanje

Ob koncu šolskega leta starši prevzamejo iniciativo za organizacijo srečanja. Pripravijo

piknik. Skupaj z otroki pripravijo govor, s katerim izkažejo hvaležnost za kakovostno komunikacijo, odprta vrata naše učilnice, ker sem jim dala možnost za sodelovanje. S tem mi dajo vedeti, da vse, kar sem vlagala v naše odnose v komunikaciji je našlo pot do staršev in da so prav neformalna srečanja bila povezovalna nit med nami.

Zaključek

Sodelovanje razrednika in staršev ni samo pomembno za doseganje želenega učnega uspeha v šoli, ampak tudi za čustveni in socialni razvoj otroka. Ko so starši in učitelji usklajeni, se ustvarja podpora, ki pomaga otroku premagovati ovire. Otroci dosegajo boljše rezultate in se razvijajo v samostojne in odgovorne osebe. Razredniki in starši skupaj igrajo ključno vlogo pri oblikovanju pozitivnega in spodbudnega okolja za otroke.

Literatura

Intihar, Darja in Kepec, Marjeta (2002). Partnerstvo med šolo in domom. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
Žagar, D., Brajša, P., Žemva, B., Kunstelj, A., Grgurevič, J., Guzelj, E. (2001). Razrednik: vloga, delo in odgovornost. Ljubljana: Jutro d. o. o.
Prodanović, Ljubica (1981). Vzgojitelj in starši. Ljubljana: DDU Univerzum.
Radjenović, Azra in Smiljanić, Marina (2007). Priručnik za razredne starešine. Zagreb: Alinea.

VLOGA RAZREDNIKA V BOLNIŠNIČNI ŠOLI PRI OHRANJANJU PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA UČENCEV

Povzetek: Prispevek predstavlja organizacijo in pomen razredništva v bolnišnični šoli, ki deluje kot organizacijska enota OŠ Bojana Iliča Maribor na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor. Razredništvo v bolnišnični šoli ni enako finančno ovrednoteno kot razredništvo na klasičnih šolah. Kljub temu razredniki v bolnišnični šoli opravljamo številne naloge, ki so primerljive z nalogami razrednikov v ostalih vzgojno-izobraževalnih institucijah. Poleg tega imajo razredniki v bolnišničnih šolah še dodatne naloge, ki so med drugim vezane predvsem na ohranjanje psihofizičnega zdravja otrok, saj delujejo v zdravstveni instituciji (razrednik vzpostavi stik s starši in matično šolo učenca, o psihofizičnem stanju posameznega učenca ali dijaka poroča razrednemu učiteljskemu zboru na aktivih, predlaga učne prilagoditve, organizira timske sestanke, spremlja napredek učenca ali dijaka ipd.). Slednje je še posebej izrazito na področju razrednega dela na Oddelku za otroško in mladostniško psihiatrijo.

Ključne besede: bolnišnična šola, pediatrična klinika, razredništvo, naloge razrednika, otroška in mladostniška psihiatrija

THE ROLE OF THE CLASS TEACHER IN A HOSPITAL SCHOOL IN MAINTAINING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: The article presents the organization and importance of classroom management in a hospital school, which operates as an organizational unit of the Bojan Ilich Elementary School Maribor at the Pediatric Clinic of the University Clinical Center Maribor. Classroom management in a hospital school is not financially valued in the same way as classroom management in traditional schools. Nevertheless, classroom managers in a hospital school perform numerous tasks that are comparable to the tasks of classroom managers in other educational institutions. In addition, classroom managers in hospital schools have additional tasks that are, among other things, related to maintaining the psychophysical health of children, since they work in a health institution (the classroom manager establishes contact with the parents and the student's home school, reports on the psychophysical condition of an individual student to the class teachers' council, proposes teaching adjustments, organizes team meetings, monitors the progress of the student, etc.). The latter is particularly pronounced in the field of classroom work at the Department of Child and Adolescent Psychiatry.

Key words: hospital school, pediatric clinic, class management, class teacher duties, child and adolescent psychiatry

1 Uvod

Pedagoško delo v Sloveniji poteka tudi z učenci in dijaki, ki so hospitalizirani. V Sloveniji se šolsko delo odvija v naslednjih bolnišnicah: v Valdoltri in v Izoli (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Dekani), v Šempetru pri Gorici (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Ivana Roba), na Jesenicah (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Toneta Čufarja), v Celju (bolnišnični šolski oddelki I Osnovne šole Celje), v Slovenj Gradcu (bolnišnični šolski oddelki Prve osnovne šole Slovenj Gradec), v Mariboru (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Bojana Iliča), v Murski Soboti (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole III Murska Sobota), v Novem mestu (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Drska), v Klimatskem zdravilišču na Rakitni (bolnišnični šolski oddelki Osnovne šole Preserje), v Centru za zdravljenje otrok v Šentvidu pri Stični (bolnišnični šolski oddelki OŠ Ferda Vesela) in v Ljubljani (bolnišnični šolski oddelki OŠ Ledina). (Mreža bolnišničnih šol po Sloveniji, spletni vir, pridobljeno 27. 11. 2024). Razredniki v bolnišničnih šolah so ključnega pomena, saj so nujno potrebni za zagotavljanje uspešnega pedagoškega dela in ohranjanje ali izboljševanje psihofizičnega zdravja učencev in dijakov.

2 Pomen in vloga razredništva v osnovni šoli

Vloga razrednika je za učence v osnovni šoli, dijake v srednjih šolah, njihove starše, oddelčni učiteljski zbor in šolo kot vzgojno-izobraževalno ustanovo izjemno pomembna. V zakonodaji je razrednik opredeljen kot strokovni organ z različnimi kompetencami (Pušnik, 2001, str. 12). Razrednikove naloge, vlogo in obveznosti narekujejo nekateri zakoni, podzakonski akti in pravilniki. Zakon o financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 16/2007) v 60. členu razrednika opredeljuje kot strokovni organ v javni šoli, v 63. členu pa navaja, da razrednik vodi delo oddelčnega učiteljskega zbora, analizira vzgojne in učne rezultate oddelka,

skrbi za reševanje vzgojnih in učnih problemov posameznih učencev, vajencev oziroma dijakov, sodeluje s starši in šolsko svetovalno službo, odloča o vzgojnih ukrepih ter opravlja druge naloge v skladu z zakonom. Zakon o osnovni šoli (Ur. l. RS, št. 81/2006) v 16. členu izpostavlja vlogo razrednika pri vodenju oddelčne skupnosti (učenci skupaj z razrednikom obravnavajo vprašanja, povezana z delom in življenjem učencev). Bregarjeva (2013, str. 5, 6) izpostavlja še druge naloge razrednika, ki izhajajo iz zakonodaje (poda mnenje o dodelitvi, odvzemu in mirovanju statusa učenca, sodeluje pri pripravi vzgojnega načrta in pravil šolskega reda, vodi postopek izrekanja vzgojnega opomina in utemelji (pisno) predlog za ponavljanje razreda in predlog o napredovanju učenca priseljenca iz drugih držav, ki prvo leto obiskuje osnovno šolo v RS). Zakonodaja nalaga razredniku veliko zadolžitev in odgovornosti. Povsem razumljivo je, da ima razrednik s svojim delom velik vpliv na psihofizično zdravje učencev. Slednje je še posebej izrazito v primeru učencev in dijakov, ki so vključeni v pedagoško delo bolnišnične šole.

2.1 Pomen in vloga razrednika v bolnišnični šoli

Učitelj, ki je stalno prisoten na enem pediatričnem oddelku, je hkrati tudi učitelj razrednik. Naloge učitelja razrednika so poleg poučevanja tudi sodelovanje z oddelčnim multidisciplinarnim timom, starši in matično šolo. Razrednik s strokovnim in senzibilnim pristopom ves čas preverja učenčevo zmožnost spremljanja pouka in sodeluje z drugimi učitelji in specialnimi pedagogi (Leban Dervišević, 2021). V bolnišnični šoli razrednik vsak dan opravi popis hospitaliziranih učencev in dijakov (vodi evidenco), ki so tisti dan prisotni na oddelku, kjer opravlja naloge razrednika. Poleg tega na novo hospitaliziranim učencem in dijakom predstavi namen bolnišnične šole in možnost obiskovanja pouka v primeru, ko to dopušča njihovo zdravstveno stanje. V nadaljevanju se posvetuje z zdravstvenim osebjem o možnosti vključitve posameznega učenca ali dijaka v bolnišnično šolo (dijakom učitelji nudijo učno pomoč pri splošno izobraževalnih predmetih). Razrednik pripravi vpisni list za evidenco pouka v bolnišnični šoli in kolege učitelje dnevno seznanja s potrebami po pedagoškem delu in morebitnimi posebnostmi, ki jih morajo pri tem upoštevati. V primeru učencev in dijakov, ki so hospitalizirani dlje časa (običajno več kot 14. dni) in obiskujejo bolnišnično šolo, učitelj razrednik po njihovem odpustu pripravi poročilo za matično šolo. Vanj zapiše opravljene učne ure pouka, morebitne pridobljene ocene, priporočila za nadaljnje izobraževanje ipd. Razrednik običajno predstavlja prvi stik učenca ali dijaka z bolnišnično šolo. Pri tem je še posebej pomembno, da komunikacijo vzpostavi strokovno, ohranja spoštljiv odnos, hkrati pa deluje empatično (Leban Dervišević, 2021). Soočanje z boleznijo in njegovimi posledicami je lahko za hospitalizirane učence in dijake ter njihove starše izjemno stresno. Pomembno je, da razrednik deluje profesionalno, pomirjajoče in spodbudno, ko je to potrebno. Le-tako ugodno vpliva na psihofizično stanje hospitaliziranih učencev in dijakov.

Na področju ohranjanja psihofizičnega zdravja učencev in dijakov ima še posebej pomembno vlogo razrednik na Oddelku za otroško in mladostniško psihiatrijo. Učenci in dijaki na tem oddelku so pogosto hospitalizirani dlje časa. Razrednik poleg že omenjenih nalog pogosto izčrpno poroča razrednemu učiteljskemu zboru na aktivih, organizira (multidisciplinarne) timske sestanke, spremlja napredek učenca ali dijaka in o tem poroča ostalim strokovnjakom tima, pripravi obrazec za osebni individualni načrt izobraževanja v primeru dolgotrajnega izobraževanja, pripravi izčrpno poročilo o izobraževanju v bolnišnici in kontinuirano deluje v smeri izboljšanja psihofizičnega stanja učencev in učiteljev. Učitelj razrednik mora pri svojem delu izkazati veliko mero čustvene inteligence in strokovnega znanja. Da lahko razrednik uspešno deluje na Oddelku za otroško in mladostniško psihiatrijo (in vseh ostalih oddelkih), mora dobro poznati številne bolezni, s katerimi so soočajo učenci in dijaki. Leban Dervišević (2021, str. 41) pravi: »Delo razrednika predvideva, da se stalno izobražuje in izpopolnjuje na področju svoje osnovne stroke, pa tudi na področju specialne pedagogike, psihologije, komunikacijskih veščin in timskega dela. Slediti mora razvoju medicine do te mere, da pozna osnovne značilnosti posameznih obolenj in bolezni ter postopke zdravljenja in morebitne neželene stranske učinke zdravil, ki vplivajo predvsem na kognitivne sposobnosti šolarjev ter na njihove telesne zmožnosti.« Učenci in dijaki, ki so na

zdravljenju na Oddelku za otroško in mladostniško psihiatrijo, so pogosto hospitalizirani s številnimi izostanki od pouka v matični šoli, velikimi primanjkljaji znanju in odporom do šolskega dela. Pri nekaterih učencih in dijakih so prisotne celo šolske fobije. Pedagoško delo s temi učenci in dijaki je še posebej pomembno, da se lahko po koncu hospitalizacije vrnejo v matično šolo in uspešno nadaljujejo izobraževanje. S kakovostim pedagoškim delom v bolnišnični šoli se zmanjša verjetnost za ponovitev psihosocialnih zdravstvenih težav in ponovno hospitalizacijo. V bolnišnični šoli pri pedagoškem delu s temi učenci in dijaki igra ključno vlogo prav razrednik, ki je vsakodnevno prisoten na oddelku in tako predstavlja vez učenca z učitelji predmetnega pouka, matično šolo, vodstvom bolnišnične šole, specialno pedagoško službo, terapevti, starši in drugimi vključenimi institucijami (npr. socialna služba). Razrednik tako pomembno pripomore k izboljševanju psihofizičnega zdravja hospitaliziranih učenec in učiteljev. Pri tem je potrebno upoštevati, da je bolnišnična šola že v svoji osnovi šola po meri učenca. Učitelji, ki poučujejo v bolnišničnih oddelkih, morajo pouk prilagoditi zdravstvenim omejitvam vsakega učenca posebej (Caf, 2008). Ker se počutje oz. zdravstveno in mentalno stanje učencev in dijakov iz dneva v dan spreminja, je razrednik ključnega pomena za uspešno in nemoteno pedagoško delo. Kljub številnim zadolžitvam in veliki odgovornosti, ki jo imajo razredniki v bolnišničnih šolah, za svoje pedagoško in nepedagoško delo niso plačani. V drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah razredniki prejema-jo plačilo v višini enega plačnega razreda. Tako je učitelj svetnik razrednik od 1. 1. 2025 uvrščen v 36. plačni razred, učitelj svetnik, ki ni razrednik, pa v 35. plačni razred (Mihailova Brojan, 2025).

3 Zaključek

Vloga razrednika je za učence v osnovni šoli, dijake v srednjih šolah, njihove starše, oddelčni učiteljski zbor in šolo kot vzgojno-izobraževalno ustanovo izjemno pomembna. Razredniki so ključni tudi za kvalitetno izvajanje pedagoškega dela v bolnišničnih šolah, poleg tega imajo na nekaterih oddelkih še posebno velik vpliv na psihofizično zdravje hospitaliziranih učencev in dijakov. Razrednik poleg administrativnih zadolžitev opravlja še številne druge, ki vplivajo na ohranjanje ali izboljševanje psihofizičnega stanja učencev in dijakov (vzpostavi stik z matično šolo učenca, o psihofizičnem stanju posameznega učenca ali dijaka poroča razrednemu učiteljskemu zboru na aktivih, predlaga učne prilagoditve, organizira timske sestanke, spremlja napredek učenca ali dijaka in o tem poroča strokovnemu timu). Učitelj razrednik mora pri svojem delu izkazati veliko mero čustvene inteligence in strokovnega znanja. Da je lahko uspešen, se mora kontinuirano izobraževati na pedagoškem in drugih področjih, ki so ključna za opravljanje razredništva v bolnišnični šoli. Na žalost razredništvo v bolnišničnih šolah ni enako finančno ovrednoteno kot v drugih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. To finančno diskriminacijo bi bilo potrebno nemudoma odpraviti.

Literatura

- Bregar, M. (2013). Naloge razrednika v osnovni šoli in usposobljenost učiteljev za to vlogo. Magistrsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Caf, B. (2008). Smisel bolnišnične šole v procesu hospitalnega in pohospitalnega zdravljenja. Vrata v stoletno zgodbo. Zbornik ob 100-letnici vzgojno-izobraževalnega dela v rumeni stavbi in 50-letnici bolnišnične šole. Maribor, Mi bo tisk d. o. o.
- Pušnik, M. (2001). Vloge razrednika. Vzgoja: revija za učitelje, vzgojitelje in starše, let. 3, št. 9. str. 12–13.
- Leban Dervišević, M. (2021). Vloga razrednika in učitelja razrednega pouka v bolnišnični šoli. Zbornik prispevkov ob 70-letnici bolnišnične šolske dejavnosti v Ljubljani. Ljubljana, Bolnišnični šolski oddelki OŠ Ledina.
- Mihailova Brojan, S. (2025). Prevedba plačnih razredov v novo plačno lestvico. SVIZ, pridobljeno 29. 3. 2025: file:///C:/Users/igorp/Downloads/prevedba_smb_3.pdf
- Mreža bolnišničnih šol po Sloveniji, pridobljeno 27. 11. 2024 na <https://www.bolnisnicna-sola.si/povezave/kje-so-bolnisnicne-sole/>
- Zakon o financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 16/2007), pridobljeno 5. 3. 2025 na [https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2007-01-0718/#\(strokovni%C2%A0aktiv\)](https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2007-01-0718/#(strokovni%C2%A0aktiv))
- Zakon o osnovni šoli (Ur. l. RS, št. 81/2006), pridobljeno 5. 3. 2025 na [https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3535/#\(raz%C5%A1irjeni%C2%A0program\)](https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3535/#(raz%C5%A1irjeni%C2%A0program))

RAZLIKE V UČINKOVITOSTI IZBRANIH ELEMENTOV PRISTOPA NTC IN FRONTALNE OBLIKE POUČEVANJA Z METODO RAZLAGE NA UČENJE V SREDNJI ŠOLI

Povzetek: Namen članka je predstaviti koncept NTC (Nikola Tesla Center) ter z uporabo kvantitativne raziskave analizirati razlike v učinkovitosti med metodo učenja z asociacijami pristopa NTC in frontalno obliko dela z metodo razlage pri dijakih 4. letnikov programa predšolska vzgoja. Uporabili smo raziskovalno metodo kvazi eksperiment. V raziskovalni vzorec smo vključili 46 dijakov, starih 17 do 18 let. Polovica dijakov je bila deležna učnega procesa z metodo asociacij pristopa NTC, druga polovica pa frontalne oblike učenja z metodo razlage. Po dveh tednih smo preverili naučeno snov in ugotavljali razlike med obema skupinama glede na izbrani metodi učenja. S pridobljenimi podatki in proučitvijo strokovne teoretične podlage smo ugotovili, da je pristop NTC pri mladostnikih učinkovit, zato bi bilo potrebno poiskati načine, s katerimi bi posamezne elementa pristopa NTC vpeljali tudi v srednje šole. Za uspešno izvajanje pristopa bi bilo nedvomno potrebno ustrezno strokovno izpopolnjevanje profesorjev ter stalno spremljanje in uvajanje novosti v srednješolsko izobraževanje.

Ključne besede: metode učenja, metoda razlage, NTC pristop, razvoj možganov mladostnika, srednja šola, učenje z asociacijami

DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF SELECTED ELEMENTS OF THE NTC APPROACH AND FRONTAL FORMS OF TEACHING WITH THE EXPLANATION METHOD ON LEARNING IN SECONDARY SCHOOLS

Abstract: The purpose of the article is to present the Nikola Tesla Center (NTC) concept and, using quantitative research, to analyse the differences in the effectiveness of the NTC approach's association learning method and the frontal form of work with the explanation method on learning and knowledge retrieval in 4th-year students of the preschool education programme. We used the quasi-experimental research method. 46 students aged 17-18 were included in the research sample. Half of the students participated in the learning process with the NTC approach's association method, and the other half participated in the frontal form of learning with the explanation method. After two weeks, we checked the learned material and determined the differences between the two groups according to the selected learning method. With the data obtained and the study of the expert theoretical basis, we concluded that the NTC approach is effective with adolescents, so it would be necessary to find ways to introduce individual elements of the NTC approach into secondary schools. Undoubtedly, the successful implementation of the approach would require appropriate professional development of teachers and constant monitoring and introduction of innovations into secondary education.

Keywords: learning methods, explanation method, NTC approach, adolescent brain development, secondary school, learning by associatio

Uvod

Spremembe v družbi, globalizacija na področju znanosti, poudarjen pomen znanja ter potreba po učinkovitem, fleksibilnem posamezniku z razvitimi kompetencami za 21. stoletje so povzročile spremembe v izobraževalnih praksah na vseh nivojih. Bistvo pridobljenega znanja ni več v znanju samem, temveč v njegovi funkcionalni uporabi (Dumont in Istance, 2013). Temu se mora prilagoditi tudi šolski sistem in posameznike pripraviti za delovna mesta, ki še ne obstajajo, za rabo tehnologij, ki jih sploh še niso iznašli, in reševanje problemov, za katere še ne vemo, da sploh obstajajo (De Corte, 2013).

Teoretična izhodišča

Tradicionalni pristopi k učenju ne bodo več dovolj. Frontalne metode z enosmerno komunikacijo in pasivno vlogo učenca bodo zamenjale metode z obojesmerno komunikacijo in aktivno vlogo učenca kot kreatorja lastnega znanja. Pri tradicionalnih metodah gre za prenašanje izoblikovanega znanja in učenje kot transmisijo (Marentič Požarnik, 2019). Tako učenje je pogosto ločeno od izkušenj učencev in od konkretnih življenjskih okoliščin, kar se kaže v premajhni trajnosti in uporabnosti znanja ter nizki motivaciji za učenje (Marentič Požarnik, 2019; Rutar Ilc, 2013). Pri učenju s sodobnimi metodami pa so v ospredju učenci, ki aktivno

konstruirajo svoje znanje in razvijajo lastne strategije dojemanja, izražanja in razmišljanja ter spreminjajo pojmovanja o sebi in svetu (Marentič Požarnik, 2019; Tancig, 2013). Govorimo o učenju kot transakciji in transformaciji in o aktivnih sociokonstruktivističnih konceptih, ki učence celostno, miselno in čustveno aktivirajo, zato bo tovrstno učenje dalo poglobljeno in trajnejše znanje, ki bo uporabno v različnih novih situacijah (Boekaerts, 2013; Marentič Požarnik, 2019). Tako učenje označujemo kot KSUS-učenje: konstruktivno, samoregulirano, umeščeno in sodelovalno (De Corte, 2013). Učenje naj bi potekalo med raziskovanjem in osebnim odkrivanjem na eni ter sistematičnim dajanjem navodil in vodenjem na drugi strani (modeliranje, coaching, odranje). Gre za dinamičen proces med učiteljevo regulacijo in učenčevu samoregulacijo, ki se spreminja skladno z učenčevim razvojem. Z dobro pripravljenimi učnimi situacijami, pozitivno in sproščeno učno klimo, domišljenimi in raznovrstno organiziranimi učnimi okolji učitelj učencem pomaga pri urejanju in organizaciji informacij in kreiranju novih miselnih shem ter priklicu in razumevanju dogodkov in pojavov na nove, fleksibilne načine (De Corte, 2013; Rutar Ilc, 2013). Na tak način lahko vzgojno-izobraževalne institucije dosežejo cilj šolanja za 21. stoletje, ki je učence usposobiti za odgovorno, moralno, socialno in etično vedenje in delovanje v vedno bolj kompleksnem svetu (Tancig, 2013; Rutar, 2012).

Kakšne učne metode bomo uporabili, je odvisno tudi od razvojne stopnje učenca, kajti učenje mora slediti rasti in razvoju možganov. Pomembno je, da vemo, da do velikih sprememb v zgradbi in delovanju možganov ne prihaja samo v zgodnjem otroštvu, ampak tudi v najstništvu. Takrat se možgani pomembno funkcionalno in strukturno spremenijo in so veliko bolj občutljivi na vplive iz okolja (Jahič, 2019; Klanšek, 2025). Raziskovalci možganov pri najstnikih največ poudarka namenjajo amigdali in prefrontalnemu korteksu, kajti ta dva sistema pri najstnikih nista dobro povezana. Amigdala je del limbičnega sistema, ki je odgovoren za regulacijo čustev. Amigdala se pri mladostnikih hitro in intenzivno vzdraži, zato je mladostnik preplavljen s čustvi, ki jih težko obvladuje. Spreminja razpoloženje, se impulzivno in intenzivno odziva, hitro se razjezi in razburi (Jahič, 2019). Prefrontalni korteks pa je odgovoren za kontrolo vedenja, načrtovanje, postavljanje ciljev, osredotočanje in razmišljanje. Razvija se do 24. leta, zato pri mladostniku svoje funkcije še ne opravlja v polnosti tako kot pri odraslih. Ker nevrološke povezave med čelnim režnjem in limbičnim sistemom še niso utrjene, najstniki pri sprejemanju odločitev pogosto »poslušajo« svoj limbični sistem (Klanšek, 2025). Med adolescenco se oba dela možganov začeta povezovati. Najstniki počasi začnejo postajati bolj racionalni in za sprejemanje svojih odločitev vse bolj uporabljajo prefrontalni reženj. Prav ta razlika v zrelosti obeh delov možganov lahko pojasni, zakaj je najstnikom v šoli pogosto dolgčas in zakaj se težko motivirajo za delo. Razumevanje delovanja in vpogled v mladostniške možgane nam omogočata, da lažje razumemo najstnikovo nepredvidljivo vedenje ter ustrezno prilagajamo učenje in poučevanje specifičnostim tega razvojnega obdobja (Siegel, 2015). Učitelj lahko z radovedno-sočutnimi pogovori ustvari prostor za zaupanje in sprejemanje, kjer noben odgovor ni napačen in kjer mladostnika ne obsojamo, ampak skupaj z njim raziskujemo ter različne situacije spremenimo v priložnost za rast in učenje (Klanšek, 2025). Pomembno je, da se izbrane metode dela mladostnika čustveno dotaknejo, vzbudijo v njem radovednost in ga motivirajo, da postane aktiven kreator lastnega znanja. Učenje bo lažje in učinkovitejše v učnih okoljih, ki so povezana z izkušnjami učencev in so del konkretnih življenjskih okoliščin. Naj bo obdobje mladostništva skupen in vzajemen proces mladostnikov in učiteljev, poln priložnosti za učenje o sebi, drugih in svetu (Jahič, 2019; Klanšek, 2025).

Kako torej mladostnika spodbuditi, da se bo v novih učnih situacijah rad in z zanimanjem učil ter se realiziral v luči svojih bioloških potencialov? Nujno je, da prilagodimo učne vsebine, učne pristope in metode tako, da bodo za mladostnika smiselne in da v svoji motivacijski shemi lahko preide iz zunanjih k notranjim spodbudam za učenje (Marentič Požarnik, 2019). Tak sodobni učni pristop je pristop NTC (Nikola Tesla Center), katerega avtor je dr. Ranko Rajović. Pristop NTC združuje najnovejša spoznanja o možganih z dognanji pedagogike in učitelje sistematično usmerja k tistim dejavnostim, ki še posebej dobro vplivajo

na nastajanje in utrjevanje možganskih povezav (t.i. sinaps med nevroni) (Rajović, 2015). Sinapse so ključni pogoj za procesiranje informacij in pomnjenje. Nastajajo zaradi stimulacije, kajti možgani delujejo po treh načelih: 1. "use it or lose it" (»uporabi ali izgubi«), 2. "fire together, wire together" (»skupaj pri delu, skupaj pri jelu«), 3. »out of sync, loose your link« (»brez zveze se nikamor ne prileze«) (Bregant, 2010; Rutar, 2012). Sistem NTC s pomočjo preprostih in zabavnih iger spodbuja in krepi učenčeve sposobnosti in motivacijo ter stimulira duševni in telesni razvoj. Če se učenec uči z igro, v sproščenem in spodbudnem okolju, si stvari lažje in bolje zapomni in je zadovoljen z naučenim, saj je znanje pridobil na osnovi razumevanja in ne zgolj reproduktivno, v smislu učenja na pamet. Praktični del NTC pristopa je sestavljen iz treh stopenj. Prva stopnja se imenuje »Dodatno spodbujanje razvoja nevronske poti in povezav« in je razdeljena na vaje iz motorične dejavnosti (vaje za dinamično prilagajanje očesa, rotacija, ravnotežje) in vaje za razvoj fine motorike. Druga stopnja, »Spodbujanje razvoja asociativnega razmišljanja«, je razdeljena na vaje za prepoznavanje abstraktnih pojmov, vaje iz predstav, seriacije, klasifikacije, vaje iz asociacij in analogije ter glasbo. Zadnja, tretja stopnja se imenuje »Spodbujanje razvoja funkcionalnega mišljenja«, razdeli se na ugankarske zgodbe, uganke in vprašanja (Rajović, 2015). Program NTC se v Sloveniji izvaja od leta 2010. Prvenstveno je namenjen vrtčevskim otrokom in učencem nižjih razredov osnovne šole, vendar se posamezni elementi programa lahko uporabljajo tekom celotne vertikalne institucionalne vzgoje in izobraževanja. V srednji šoli predvsem kot uvodna motivacija, popestritev pouka, usvajanje določenih vsebin v smislu izboljšanja pozornosti, vztrajnosti, divergentnega mišljenja in učenja z asociacijami. Sistem NTC na vseh nivojih omogoča pridobitev trajnega, kakovostnega, fleksibilnega, fluentnega in funkcionalnega znanja, ki ga posameznik lahko uporabi v novih situacijah in pri novih življenjskih izzivih. (Rajović, 2015; Rutar, 2012)

Opredelitev raziskovalnega problema

Dosedanje raziskave s področja učnih oblik so pokazale prevlado frontalne učne oblike (Puklek Levpušček, 2001; Plešec Gašparič, 2019) in reproduktivnega znanja. Pri povezovanju in funkcionalni uporabi znanja pa so naši učenci pod povprečjem EU (PISA 2021..., 2022). Za doseganje učinkovitega pouka in visokih učnih dosežkov je potrebno izbirati sodobne metode dela in jih med seboj ustrezno kombinirati. Pristop NTC je kot eden izmed sodobnih pristopov v Sloveniji prisoten že dalj časa, ni pa še bila raziskana učinkovitost samega pristopa v srednji šoli, prav tako pa tudi ne učinkovitost metode učenja z asociacijami, ki je ena izmed osnovnih metod učenja v tem pristopu. S kvantitativno raziskavo z metodo kvazi eksperimenta smo zato skušali analizirati razlike v učinkovitosti med NTC metodo učenja z asociacijami in tradicionalno frontalno obliko učenja z metodo razlage pri usvajanju in priklicu znanja srednješolcev. Tako smo skušali pridobiti nova spoznanja in argumente kot ideje za uporabo sodobnejših pristopov učenja s pristopom NTC tudi v praksi ter skušali prispevati k uspešnemu načrtovanju in zanimivemu ter sproščenemu izvajanju pouka v srednji šoli.

Cilj raziskave

Cilj raziskave je analizirati razlike pri usvajanju in priklicu znanja dijakov, katerih učni proces je potekal po pristopu NTC z metodo učenja z asociacijami in tradicionalno frontalno obliko dela z metodo razlage.

Hipoteze

H1: Predvidevamo, da bodo dijaki, katerih učni proces je potekal s pristopom NTC in učenjem z asociacijami, po dveh tednih bolj uspešni v poznavanju poučevane vsebine od dijakov, katerih učni proces je potekal s tradicionalno obliko dela z metodo razlage.

H2: Predvidevamo, da bodo razlike v priklicu znanja na področju poznavanja poučevanih vsebin po dveh tednih statistično značilne glede na izbrani metodi dela.

Hipoteze smo potrjevali oziroma zavračali s 5 % tveganjem ($p \leq 0,05$).

Raziskovalni pristop

Empirična raziskava bo izvedena z uporabo kvantitativnega raziskovalnega pristopa.

Metoda

Izvedli bomo kvazi eksperiment.

Vzorec

Vzorec je neodvisen priložnostni. Vzorec je predstavljalo 46 dijakov, starosti 17 do 18 let, iz dveh vrstniških razredov programa predšolska vzgoja Gimnazije in srednje šole Rudolfa Maistra Kamnik. V raziskavo udeležena razreda sta po sposobnostih in značilnostih uravnotežena, saj so dijaki deležni enakega vzgojno izobraževalnega programa, vključeni so v iste projekte, izhajajo iz podobnega okolja in so podobnega socialno-ekonomskega statusa, prav tako je podobna sestava po spolu in učnem uspehu. 23 dijakov prvega oddelka je bilo deležnih učnega procesa z metodo asociacije pristopa NTC, 23 dijakov drugega oddelka pa s tradicionalno frontalno obliko učenja z metodo razlage.

Postopek zbiranja podatkov

Učna vsebina pri pouku strokovnega modula Varo in zdravo okolje je bila Zakonodaja v vrtcu, učni cilj pa usvojiti Cilje predšolske vzgoje, ki so zapisani v 4. členu Zakona o vrtcih. Učna vsebina je bila v obeh razredih izvajana ob istih dneh in enako dolgo (45 minut), le metoda dela je bila različna. Pri dijakih prvega oddelka je bila snov razložena frontalno z metodo razlage, dijaki drugega oddelka pa so snov usvajali po sistemu NTC z metodo učenja z asociacijami. Pri učenju z asociacijami so dijaki uporabili risanje. Za vsak cilj so s pomočjo njim lastnih asociacij narisali nek simbol, ki jih je spomnil na vsebino in pomen cilja. Z obema razredoma smo snov ponovili čez en teden. Z dijaki prvega oddelka spet frontalno z metodo razlage, dijaki drugega oddelka pa so svoje narisane simbole povezali s cilji najprej tako, da so risbo in cilje gledali, nato pa so zamižali in si risbo samo predstavljali in zraven skušali dodati ustrezne cilje. Po dveh tednih smo podatke pridobili s preverjanjem znanja poučevanih vsebin. Dijaki so pisali nenapovedano, preverjali pa smo poznavanje ciljev. Preverjanje je potekalo isti dan na enak način. Navodilo za preverjanje je bilo, naj na listič papirja napišejo cilje, ki so si jih zapomnili. Pravilno navedeni cilji so bili ustrezno ovrednoteni s točkami. Na ta način smo dobili seštevke za vsako izmed skupin.

Instrumenti

S pisnim preverjanjem znanja smo pri dijakih ugotavljali poznavanje učne vsebine na poučevanem področju. Pridobljeni podatki so kvantitativni, saj so bili pravilno navedeni cilji ovrednoteni s točkami. Vsak pravilno naveden cilj je štel eno točko. Največje možno število točk pri posameznem dijaku je bilo 9. Sešteli smo točke prve skupine in jih primerjali s seštevkom točk druge skupine.

Postopek obdelave podatkov

Podatke smo analizirali in izračunali vrednosti opisne statistike (aritmetična sredina, mediana, modus, varianca, standardni odklon). Za primerjavo povprečja obeh skupin smo izračunali t-test za neodvisne vzorce, stopnje prostosti za Welchov t-test in v t-tabeli poiskali p-vrednost za t-test. Na osnovi p-vrednosti smo ugotavljali statistično pomembnost razlik med obema skupinama. Pri raziskavi smo upoštevali temeljna načela etike raziskovanja na področju družboslovja. Dijaki so se strinjali z eksperimentom in dovolili uporabo podatkov v znanstvene namene. V celotni raziskavi je bila zagotovljena anonimnost udeležencev, zaupnost in zaščita podatkov.

Rezultati

Št. Cilj predšolske vzgoje

1. Razvijanje sposobnosti razumevanja in sprejemanja sebe in drugih.
2. Razvijanje sposobnosti za dogovarjanje, upoštevanje različnosti in sodelovanje v skupinah.
3. Razvijanje sposobnosti prepoznavanja čustev in spodbujanje čustvenega doživljanja in izražanja.
4. Negovanje radovednosti, raziskovalnega duha, domišljije in intuicije ter razvijanje neodvisnega mišljenja.
5. Spodbujanje jezikovnega razvoja za učinkovito in ustvarjalno uporabo govora, kasneje pa tudi branja in pisanja.

6. Spodbujanje doživljanja umetniških del in umetniškega izražanja.
7. Posredovanje znanj z različnih področij znanosti in iz vsakodnevnega življenja.
8. Spodbujanje telesnega in gibalnega razvoja.
9. Razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in pri skrbi za zdravje.

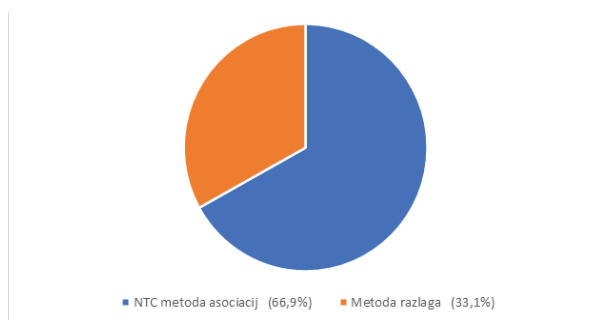
Preglednica 1: Zakon o vrtcih; 4. člen. Cilji predšolske vzgoje

Št.	Cilj predšolske vzgoje
1.	Razvijanje sposobnosti razumevanja in sprejemanja sebe in drugih.
2.	Razvijanje sposobnosti za dogovarjanje, upoštevanje različnosti in sodelovanje v skupinah.
3.	Razvijanje sposobnosti prepoznavanja čustev in spodbujanje čustvenega doživljanja in izražanja.
4.	Negovanje radovednosti, raziskovalnega duha, domišljije in intuicije ter razvijanje neodvisnega mišljenja.
5.	Spodbujanje jezikovnega razvoja za učinkovito in ustvarjalno uporabo govora, kasneje pa tudi branja in pisanja.
6.	Spodbujanje doživljanja umetniških del in umetniškega izražanja.
7.	Posredovanje znanj z različnih področij znanosti in iz vsakodnevnega življenja.
8.	Spodbujanje telesnega in gibalnega razvoja.
9.	Razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in pri skrbi za zdravje.

Preglednica 2: Frekvence pravilno navedenih ciljev glede na izbrani metodi del

Metoda Frekvenca Cilj	NTC učenje z asociacijami		Učenje z metodo razlage	
	Frekvenca(f) Max. 23	Relativna frekvenca (f,%)	Frekvenca(f) Max. 23	Relativna frekvenca (f,%)
1.	19	11,4	7	8,4
2.	14	8,3	17	20,5
3.	22	13,1	10	12,1
4.	17	10,1	8	9,6
5.	22	13,1	6	7,2
6.	16	9,5	3	3,6
7.	13	7,7	5	6,1
8.	22	13,1	20	24,1
9.	23	13,7	7	8,4
Seštevek	168 (66,9%)	100	83 (33,1%)	100

Slika 1: Delež pravilno navedenih ciljev glede na izbrani metodi dela



Preglednica 3: Vrednosti opisne statistike

Metoda Mere	NTC učenje z asociacijami	Metoda razlage
Aritmetična sredina (??)	18,67	9,22
Modus (Mo)	22	7
Mediana (Me)	19	7
Varianca (?? ²)	14,5	31,94
Standardna deviacija (??)	3,57	5,32

Preglednica 4: Ugotavljanje razlik med povprečji obeh skupin

Mere	Vrednost
t-test	4.16
Stopnja prostosti (df)	14
p-vrednost	0.00096

Interpretacija rezultatov

Število pravilno navedenih ciljev se je med skupinama močno razlikovalo. Dijaki v prvi skupini, ki so bili deležni NTC učenja z asociacijami, so od maksimalnega števila 207-ih ciljev pravilno navedli 168 (66.9 %) ciljev, dijaki druge skupine, ki so bili deležni učenja z razlago, pa so pravilno navedli samo 83 (33,1 %) ciljev. Povprečna vrednost pravilno navedenih ciljev je bila pri prvi skupini 18,67, pri drugi skupini pa 9,22. S t-testom smo izračunali ali se povprečja obeh skupin bistveno razlikujejo. Vrednost t-testa je bila 4.16 in stopnja prostosti 14. Iz teh podatkov smo poiskali p-vrednost, ki je bila 0.00096. Ker je bila p-vrednost < 0.05 , lahko zavrtnemo ničelno hipotezo. To pomeni, da obstaja statistično značilna razlika med povprečji obeh skupin. Hipotezo 1 (H1) lahko potrdimo, saj so bili dijaki, katerih učni proces je potekal s pristopom NTC in učenjem z asociacijami, po dveh tednih bolj uspešni v poznavanju poučevane vsebine od dijakov, katerih učni proces je potekal s tradicionalno obliko dela z metodo razlage. Hipotezo 2 (H2) lahko potrdimo, saj so bile razlike v priklicu znanja na področju poznavanja poučevanih vsebin po dveh tednih statistično značilne glede na izbrani metodi dela. Iz analize pridobljenih podatkov lahko domnevamo, da je bilo aktivno učenje z asociacijami po pristopu NTC učinkovitejše kot pasivno učenje s tradicionalno frontalno obliko učenja z razlago.

Zaključek

S prispevkom želimo doprinesti k poznavanju področja učenja v najstniškem obdobju. V raziskavi smo soočili dve teoretični izhodišči, tradicionalno poučevanje z metodo razlage in pristop NTC z učenjem z asociacijami. S primerjalno analizo smo pridobili podatke, ki kažejo, da je aktivno učenje s pomočjo asociacij, pri katerem učenec sam kreira svoje znanje, veliko uspešnejše od transmissijskega posredovanja učnih vsebin z metodo razlage. Torej bi bilo potrebno tudi v srednji šoli tradicionalno učenje dopolniti z novimi, sodobnimi pristopi in metodami učenja in poučevanja. Pomemben je podatek, da je število raziskav o učenju izjemno naraslo, vendar pa je prenos teorije v prakso skoraj nič. Za uspešno načrtovanje in izvajanje učenja v srednji šoli je torej nujno potrebno boljše poznavanje razvojnih posebnosti najstnika, boljše poznavanje sodobnih pristopov in metod učenja ter uravnoteženost pri njihovi izbiri. Samo s sistematičnim vključevanjem novosti v vzgojno-izobraževalno delo lahko dosežemo optimalen razvoj posameznikovih naravnih potencialov. Pristop NTC vs-ekakor predstavlja želeno dopolnilo k obstoječi praksi in odpira vrata kreativnemu učenju, lažjemu in hitrejšemu usvajanju znanja ter uspešnejšemu razvijanju sposobnosti. Upošteva namreč dejstvo, da so možgani že dolgo narejeni za to, kar bo morda šola XXI. stoletja.

Literatura

- Bregant, T. (2010). Razvoj možganov. *Proteus*, 73(4), 168–174.
- Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka (1. natis, str. 130). Mladinska knjiga.
- Boekaerts, M. (2013). Motivacija in čustva imajo ključno vlogo pri učenju. O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse (2. Izd.). (str. 83 – 101). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- De Corte, E. (2013). Zgodovinski razvoj razumevanja učenja. O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. (str. 37 – 64). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Dumont, H. in Istance, D. (2013). Analiziranje in oblikovanje učnih okolij za 21. stoletje. O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. (str. 23 – 36). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Jahič, A. (2019). Mladostniški možgani. *Didakta*, 29(204), 66–70. <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-U5VU4XLZ>
- Klanšek, L. (2025). Kako delujejo možgani mladostnika? <https://www.izzirokus.si/blog/clanki/kako-delujejo-mozgani-mladostnika>
- PISA 2021/PISA 2022. (2022). <https://www.pei.si/raziskovalna-dejavnost/mednarodne-raziskave/pisa/pisa-2021-pisa-2022/>

- Plešec Gasparič, R. (2019). Učne oblike v tradicionalnem učnem procesu in pri didaktični inovaciji obrnjeno učenje in poučevanje: doktorska disertacija [[R. Plešec Gasparič]]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/id/eprint/5781>
- Puklek Levpušček, M. (2001). Doživljanje vedenja učiteljev, motivacijska prepričanja in samoreglativno učenje pri različno starih mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 10(4), 49–61. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_4/puklek.pdf
- Rutar, D. (2012). Kako možgani vplivajo na učenje in kako učenje vpliva na možgane. *Vzgoja in izobraževanje*, XLIII (6), 25-30.
- Rutar Ilc, Z. (2013). Kaj ima kognitivna znanost povedati učiteljem? *Vzgoja in izobraževanje*, XLIV (6), 2-10.
- Siegel, D. J. (2015). Vihar v glavi: moč najstniških možganov: [vodnik po mladostnikovi duševnosti od 12. do 24. leta] (Ponatis, str. 231). Družinski in terapevtski center Pogled.
- Tancig, S. (2013). Nevroedukacija – nova znanost o učenju in poučevanju ter njena vloga v izobraževanju. *Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu*, 7 (1-2), 10-14.

ZDRAVJE, ZDRAVJE, ZDRAVJE!

Povzetek: Ker je zdravje za vsakega človeka zelo pomembno, je nadvse odgovorno od vsakega posameznika, da skrbi zanj. Z zorenjem z leti se človek tega tudi vedno bolj zaveda. Vendar je pomembno za svoje zdravje skrbeti vedno, tudi ko si mlad. Otroci in mladostniki potrebujejo dober vzgled ljudi, ki dobro skrbijo za svoje zdravje. Zelo pomembni so učitelji in učiteljice, ki lahko bolj ali manj skrbno ter pozorno skrbijo za splošno dobrobit, torej psihofizično zdravje otrok in učencev. Šole v Letnem delovnem načrtu načrtujejo različne dejavnosti v šolskem letu, mnogo jih promovira zdravje, veliko pa je med učiteljicami tudi spontanega in nedokumentiranega reklamiranja zdravja. Delo z mladimi je namreč nepredvidljivo in dinamično. V tem prispevku bom skušala predstaviti, s katerimi dejavnostmi, projekti in na kakšne načine skušamo promovirati psihofizično zdravje na OŠ Toneta Tomšiča Knežak.

Ključne besede: Promocija, zdravje, ozaveščanje in delovanje šolnikov, vzgled

HEALTH, HEALTH, HEALTH!

Abstract: Since health is very important for every person, it is the responsibility of each individual to take care of it. As people mature over the years, they become increasingly aware of this. However, it is essential to take care of one's health at all times, even when young. Children and adolescents need good role models—people who take proper care of their health. Teachers play a crucial role in this, as they can more or less carefully and attentively contribute to the overall well-being, that is, the physical and mental health of children and students. Schools include various activities in their Annual Work Plan throughout the school year, many of which promote health. Additionally, there is a great deal of spontaneous and undocumented health promotion among teachers. Working with young people is unpredictable and dynamic. In this article, I will present the activities, projects, and methods we use to promote physical and mental health at Tone Tomšič Primary School in Knežak.

Keywords: Promotion, health, awareness, and the actions of educators, role model

Zdravje je naše največje bogastvo

»Zdravje na naše največje bogastvo« je zelo pogosto uporabljan pregovor. Pomeni, da je zdravje za človeka ključnega pomena, Matej Meterc (Matej Meterc: Slovar pregovorov in sorodnih paremioloških izrazov na fran.si, svetovnem spletu.) pa pod primeri omenja tudi pomen zdravnika. Soroden pregovor je »Otroci so naše največje bogastvo.« To pomeni, da naj bi se otrokom in mladini posvetilo posebno skrb, pozornost. V tem smislu smo učitelji »zdravniki«, saj v dopoldanskem času oz. času pouka delujemo vzgojno in skrbimo za celotno dobrobit naših učencev, kolikor je to v naši moči. Besed skrb, pozornost, pomoč, nasvet in spodbuda ne bom definirala, se pa jih promocija zdravja ter vzgojno-izobraževalno področje gotovo dotika in bodo v ozadju pristne v tem prispevku.

Da je zdravje izrednega pomena, dokazujejo tudi naša medsebojna voščila. Zdravja si množično drug drugemu želimo za novoletne praznike ter rojstne dneve, ne glede na to, katerega zaporedno slavljenec praznuje. Res pa je, da večja kot je številka, bolj se človek zaveda pomen zdravja ter mu tudi posveča več pozornosti. Ladi še niso tako primorani ali izkušnjsko zavedni, da bi samodejno skrbeli za svoje zdravje. To ni na prvem mestu zanje, vendar pa vseeno kmalu navedejo tudi to vrednoto, če jim pustimo, da vrednote naštevajo brez omejitev. Tudi otroci in mladi imajo izkušnje bolečin, ko se prehladijo, se slabo počutijo. Ko jih boli trebuh, želijo oditi domov počivat in podobno. Vedo, da ni prijetno biti bolan, kaj šele trpeti bolečine. Večinoma imajo izkušnje s prehladi, anginami, virozami, zlomi in alergijami, žal pa se vse bolj pojavlja tudi otroški rak ter druga resnejša obolenja. Tudi duševne stiske. Pogosto slišimo tudi, izraze, kot so: Samo da bomo zdravi, drugo bo že. Če mi bo le zdravje dopuščalo, potem bom lahko delal in srečno živel. Šaljivci pa pravijo, da zdravje ni vse, češ saj da na Titaniku so bili zdravi. Najbrž res to ni čisto vse, saj so lahko tudi "hendikepirani" ljudje zelo izpolnjeni in srečni, (a najbrž težje) – vsekakor pa je veliko, ogromno. Najbolj se pomena zdravja zavedamo, ko zbolimo. Potem se sigurno

slabše počutijo in malce godrnjamo v slavo volji in razdražljivosti ter vzklikamo slavospeve zdravju. Zato tak naslov prispevka. Trikrat poudarjena beseda, kot trikratni vzkliki hura za izživiljanje veselja in radosti. Bolje, lepše in lažje živimo, ko smo zdravi; takrat smo srečnejši, kajti zdravje je resnično naše največje bogastvo.

Ne le da je naša šola uradno zdrava šola, temveč večina zaposlenih časti zdravje neuradno. Poudarila bi, da se mi zdi višek promocije zgled učiteljev in zaposlenih. Kako radi učenci npr. vidijo, če se učitelj-ica (ne športni pedagog, še toliko bolj), ko je to mogoče igra z njimi neko igro z žogo. Pedagoški psihoprofil večino že samodejno vsebuje ta vzgib: biti oseba, ki živi tako dobro, modro, pametno, zrelo, odgovorno in moralno-etično (torej zgledno), da naj bi jo drugi čimbolje posnemali. Ne bi bilo slabo, če tudi čimveč odraslih, ki (še) niso enakega profila. Zatorej je pri šolnikih izrazito vedenje in obnašanje, ki naj bi ga pametni in zrelejši mladi želeli posnemati. Četudi si pedagog(-inja), pa nisi popoln(-a) in imaš pravico do zasebnega življenja ter pravico do odklopa. Ko učenci ne vidijo učitelja oz. učiteljice, se lahko pregreši proti pravilom zdravega življenja, kar se gotovo tudi kdaj zgodi, vendar je pomembno, da učenci tega ne vidijo. Biti dober zgled ni lahko, saj to predstavlja vse glede strokovnih delavcev, kar učenci lahko opazijo: telesna teža, telesna pripravljenost, higiena in uporaba kozmetike, gibčnost, bojevanje z bolehanjem, hidriranost, soočanje z nepredvidljivimi situacijami, šoki in provociranjem pubertetnikov. Da kajenja in alkohola niti ne omenjam. Najbrž samo govorjenje – pridiganje ne zaleže toliko kot vzgled.

Na šoli je zaposlen zelo srčen pedagog, Uroš Jenko, sicer tudi trener košarke v občinskem klubu. Koordinatorica zdrave šole, Martina Batista Jenko, je tudi zelo aktivna in predana svoji vlogi. Oba v svoji vlogi veliko naredita za promocijo zdravja naših učencev, bodisi preko državnih ali drugih projektov, bodisi znotraj pouka. Omenila bi tudi izvajalke dodatne strokovne pomoči (pedagoginja, svetovalna delavka, psihologinja ...), ki z učenci obravnavajo učno snov individualno – zelo so pomembne. Kar se tiče duševnih stisk, jih prve oz. najverjetneje opazijo ter učence lahko umirjajo, motivirajo, spodbujajo, jim pomagajo se soočiti s stvarmi in se z njimi zelo osebno pogovarjajo. Lahko jih učijo tudi tehnik sproščanja, umirjanja in spopadanja s težavami, kar jim zna biti koristno tudi v nadaljnjem življenju.

Za promocijo zdravja skrbimo na različne načine. V šolah v glavnem preventivno. Gre za pogovore z namenom ozaveščanja, informiranja, seznanitve, obveščanja, pojasnjevanja ... V nadaljevanju bo prikazano, kako in s čim skušamo poudarjati pomen zdravja ter za njihovo zdravje tudi skrbimo, tako telesno kot duševno.

Promocija telesnega zdravja otrok in mladostnikov

- Predmet šport ter obvezni in neobvezni izbirni športni predmeti

- Dnevi dejavnosti – športni dnevi

- Življenje v naravi

- Minute za zdravje, telovadba, raztezne vaje, podajanje žogic, aktivni odmori, spodbujanje športnih aktivnosti in iger v varstvu vozačev ter podaljšanem bivanju (ploščki, 'džiranje krogov' – promocija hoje, vaje za ravnotežje, gnilo jajce, badmington, igre z žogo, sprehod v naravo, bratec, reši me ...)

Res učinkovit je tek med urami, če so za to izpolnjeni pogoji, predvsem prostorski, priporočeni so tudi športni čevlji.

- Promocija sadja

Sklede s sadjem nosimo za njimi v varstvo vozačev in podaljšano bivanje ter v času popoldanske malice. Zelo pomembno je tudi, da jim sadje (jabolka, hruške, pomaranče) narežemo. Bistveno več ga tako »spravimo v promet«, kot če jim samo prepustimo skledo.

- Obeležitev dneva za šport, 21. septembra, organizirana skupna telovadba

- Organizirana (s strani razredov) telovadba v glavnem odmoru v tednu otroka

- Zdravstvena vzgoja: sodelovanje z lokalnim Zdravstvenim domom: preventivno zobozdravstvo, predavanja in delavnice na različne aktualne (mladostnikom zanimive) teme, predavanja za starše (npr. o ukrepanju ob pojavu uši) ...

- Tradicionalni slovenski zajtrk, poudarjanje zdrave uravnotežene prehrane
 - Redno prezračevanje
- Prekrvavljenost možganov in količina kisika v krvi sta neposredno povezana s koncentracijo in zmožnostjo razmišljanja ter pomnenja.
- Ustrezno svetle učilnice
 - pogovori
- Promocija duševnega zdravja otrok in mladostnikov
- razredne ure
- Seznantvena ura, sprejem na višji stopnjo. Vsemu boš kos! Opazovanje razredne klime. Pozornost na izločene učence.
- vpraševanje učencev, kako so ter opazovanje
 - ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja
- Zabavne in družabne igre. Naloga za nagrado, vprašanja za bonbon, naštej pet in podobno, kar spodbuja splošno razgledanost, lahko pa tako utrjujemo tudi znanje/cilje pri predmetu. Anketa: kaj me moti, prikaz motečih stvari in vprašalnik o razredni klimi. Obljube, kaj se bomo potrudili izboljšati. Kličimo se po naših lepih imenih. Viteški ščit, dvigovanje samozavesti in iskanje močnih področij. Praznovanje rojstnih dni. Ambasadorica integritete. Sestavljanje Ljubim življenje. Spoznavanje različnih vrst inteligence ter učnih stilov oz. učenje učenja. Razne socialne igre, kot so: Kdo si upa?, Atomčki, Žive domine, Noetova barka, leva – desna dlan ...
- Razne zabavne obšolske aktivnosti (srečelov, šol. plesi, kino, praznični sejem in čajanka, izmenjava oblačil ...)
 - Poslušanje sproščujoče, študijske, zdravilne ... klasične, instrumentalne glasbe (za pomirjanje, poživljanje oz. spodbujanje učnih procesov)
 - Tehnike za sproščanje in umirjanje,
 - Veseli december
 - Pogovori
- Drugo:
- Igranje namiznega nogometa
 - Razne družabne igre
 - Petje in glasbene želje med odmorom
 - Joga za otroke kot interesna dejavnost
 - Svetovanje določenih knjig, s katerimi lahko spoznavajo problematiko določenih obolenj, četudi skozi doživljanje književnih oseb v realistični prozi
 - Priporočila oz. priznavanje določenih strokovnih knjig
 - obeležitev – ozaveščanje na svetovne dni, npr. dan bolnikov, boja proti AIDS-u, zdravja, boja z rakom. (Pogovor, gradivo NIJZ, radijska oddaja, rdeče in zlate mašne.)
 - 15. februar je svetovni dan boja proti otroškemu raku – junaki 3. nadstropja : ker je naš učenec prebolel krvnega rada, on in mama ter sestra ozaveščajo lokalno javnost in tudi druge otroke o tej bolezni na zelo prepričljiv način.
 - 14. marca obeležimo svetovni dan spanja, 2025 pod naslovom: Dajmo prednost zdravemu spanju.
- Razmišljam
- Neustrezno oblačenje glede na letni čas (pomanjkljivo oblečeni)
- Večkrat se zgodi, da so kljub obvestilom o dnevu dejavnosti in opozorilu, učenci zlasti 3. triletja neprimerno, premalo oblečeni in premalo toplo obuti glede na vremenske razmere in mraz.
- Teža šolskih torb
- Kako rešiti to problematiko, ki traja že mnoga leta?
- Uporaba egradiv
- Koliko egradiv je še zdravo, ali je to dobro za oči, kako pa kaj sevanje enaprav?
- Naravna ali umetna svetloba
- Kdaj prižgati luč(i) in do kdaj jih pustiti, da delajo v naravni svetlobi? Mnogokrat se zagrin-

jajo okna, da bi učenci bolje videli projekcijo ali pa jim sončna svetloba preveč blešči.

- več rekreacije, gibanja in prijateljskega druženja v prostem času

To je seveda pristojnost staršev in ne šole, a gotovo nisem prva, ki se to sprašuje. Več vključevanja v popoldanske klubske dejavnosti? Omejitev uporabe telefonov in drugih enapprav?

SOBA POBEGA V ŠOLSKIH KLOPEH

Povzetek: Sodobni pristopi k poučevanju v osnovnih šolah vse bolj temeljijo na aktivnem sodelovanju učencev, razvijanju socialnih veščin in spodbujanju ustvarjalnega razmišljanja. Pri najmlajših učencih, kot so prvošolčki, je ključno, da učenje ni le učinkovito, temveč tudi zabavno in prilagojeno njihovi razvojni stopnji.

Nekateri primeri sodobnega pristopa k poučevanju vključujejo:

- učenje skozi igro spodbuja zanimanje otrok (uporaba učnih iger, interaktivne delavnice ali naloge, kot je iskanje zaklada za spodbujanje branja in računanje);
- projektno učenje je učenje, pri čemer otroci raziskujejo in rešujejo konkretne probleme ali ustvarjajo projekte;
- učenje na prostem spodbuja praktično učenje in povezanost z naravo;
- uporaba tehnologije, kot so tablice, interaktivne table in izobraževalne aplikacije, omogočajo individualizirano učenje;
- socialno in čustveno učenje je pristop, kje je poudarek na razvijanju socialnih veščin in čustvene inteligence;
- tematsko učenje omogoča poučevanje preko tem, ki zanimajo otroke;
- učenje skozi gibanje povezuje fizično aktivnostjo in učenjem;
- sodelovalno učenje spodbuja skupinsko delo in sodelovanje.

Ključne besede: inovativni pristopi, soba pobega, prvi razred, proces uvajanja

ESCAPE ROOM IN SCHOOL BENCHES

Abstract: The text presents modern approaches to teaching in primary schools, focusing on active participation, the development of social and creative skills, and adapting to children's learning needs. Emphasis is placed on teaching methods such as learning through play, project-based learning, outdoor education, the use of technology, social-emotional learning, thematic learning, movement-based learning, and collaborative learning. A particular highlight is the "escape room" method, where children develop logical and creative thinking, teamwork, emotional intelligence, time management, and motor skills by solving tasks together. This method encourages curiosity, confidence, and readiness for challenges while providing a fun and motivational learning experience. Gradual introduction of escape room activities allows for the holistic development of first graders, successfully integrating learning and play.

Keywords: innovative approaches, escape room, first class, introduction process

Uvod

Ti pristopi so pogosto kombinirani in prilagojeni glede na značilnosti razreda ter individualne potrebe otrok. Eden izmed zanimivejših pristopov zagotovo sodi Escape room. Escape room je oblika izobraževalne igre, kjer morajo otroci skupaj reševati uganke, da dosežejo določen cilj. Tak pristop omogoča razvoj kognitivnih sposobnosti, socialnih veščin in čustvene inteligence. Escape room igre spodbujajo sodelovanje med učenci, saj morajo rešiti naloge, ki zahtevajo timsko delo, poslušanje in izmenjavo idej. Tovrstne naloge zagotovo izboljšujejo medvrstniške odnose, saj se otroci ob skupnem uspehu počutijo povezani, kar zmanjšuje konflikte in spodbuja prijateljske odnose.

Pri tej metodi učenja otroci razvijajo mnoge veščine:

1. Reševanje problemov
 - Učijo se analizirati naloge, povezovati informacije in iskati rešitve.
 - Razvijajo logično razmišljanje in raziskovalne sposobnosti, saj morajo ugotoviti, kako doseči cilj.
2. Sodelovanje in timsko delo
 - Otroci morajo skupaj deliti ideje, usklajevati naloge in sodelovati, da dosežejo skupni cilj.
 - Razvijajo komunikacijske veščine, kot so aktivno poslušanje in izražanje predlogov.
3. Kreativno razmišljanje
 - Spodbujeni so k izven okvirnemu razmišljanju pri iskanju rešitev za uganke.
 - Razvijajo ustvarjalnost in domišljijo pri uporabi razpoložljivih orodij in namigov.
4. Samostojnost in odgovornost
 - Učijo se samoiniciativnosti, saj morajo sami raziskovati in prevzemati naloge.
 - Ob čakanju na rešitev razvijajo potrpežljivost in vztrajnost.

5 Časovno načrtovanje

- Spoprijemajo se z izzivom reševanja nalog v omejenem času, kar spodbuja učinkovito upravljanje časa.
- Učijo se prioriteto razmišljati in se osredotočiti na ključne elemente nalog.

6 Kritično mišljenje

- Razvijajo sposobnost ocenjevanja informacij, ločevanja pomembnega od nepomembnega in sprejemanja odločitev.
- Prepoznavajo vzorce in uporabljajo strategije za logično sklepanje.

7 Čustvena inteligenca

- Pri reševanju konfliktov ali neuspešnih poskusih razvijajo obvladovanje frustracij.
- Ob uspehu se krepijo samozavest, občutek dosežka in motivacija.

8 Fina in groba motorika

Če Escape room vključuje fizične aktivnosti, kot so odpiranje ključavnic, premikanje predmetov ali iskanje namigov, razvijajo koordinacijo in spretnost prstov.

9 Radovednost in inovativnost

- Escape room spodbuja raziskovalni duh in veselje do odkrivanja novega.
- Otroci se učijo, kako raziskovati in eksperimentirati z različnimi možnostmi.

10 Zaupanje in sposobnost sprejemanja izzivov

- Z uspešno rešenimi nalogami raste njihova samozavest.
- Spodbujeni so, da si upajo prevzeti nove, tudi zahtevnejše izzive.
- Učenje skozi escape room je dinamično, zabavno in vzpodbuja celosten razvoj prvošolcev, saj vključuje tako kognitivne kot socialne in emocionalne veščine.

Mojo aktivnost – Escape room sem poimenovala Učilnica pobega. Ideja o takšnem načinu dela je pri meni tlela že nekaj časa. Ob načrtovanju sem razmišljala predvsem v smeri, da si želim, da bi učenci prvega razreda ob koncu šolskega leta zmogli učilnico pobega rešiti samostojno.

Vse Učilnice pobega sem zasnovala po enakem principih. Uvajanje Učilnic pobega sem se lotila načrtno in postopno. Usvajanje tehnik je potekalo od skupinskega reševanja nalog do samostojnega reševanja nalog na tablici. Učenci so tehnike reševanja usvajali po korakih. Učenci so najprej usvajali osnovne principe reševanja izzivov in sodelovanja med seboj. Postopno uvajanje je omogočilo, da so učenci pridobili samozavest, da zmorejo reševati tudi malo drugačne naloge, razvijanje veščin reševanja in učenje sodelovalnega dela.

Učilnico pobega sestavljajo:

1. *uvodna zgodba, ki s svojo vsebino pritegne pozornost in hkrati predstavlja rdečo nit reševanja nalog;*
2. *učilnice z nalogami, v katerih učenci utrjujejo snov, povezujejo znanje iz več področij, razvijajo logično razmišljanje in sklepanje;*
3. *zaključek, ki vedno prinaša nekaj zanimivega in simbolizira njihov skupni uspeh (npr. pohvala, nalepke ali manjša nagrada).*

Prvi primer: Živali iščejo pomoč

Prvo učilnico pobega smo z učenci reševali skupaj. Učenci so bili razdeljeni v skupine. Učiteljica jim je prebrala navodila, učenci so v skupinah reševali izzive. Zgodba o živalih v jesenskem času je učence popeljala v jesenski gozd. Vila Jesen je za učence pripravila različne naloge, ki so jih morali poiskati v razredu. S pravilnimi rešitvami so dobili kode za odpiranje kuvert. Čakalo jih je pet izzivov. Za nagrado so prijeli gozdno značko in zajčkove piškote.

Drugi primer: Zaklenjena dežela škrtov

Učilnico pobega so učenci reševali v skupinah. Navodila je učiteljica brala s projekcije. Mali škrtarje so potrebovali pomoč. Vsaka skupina je sledila nalogam na projekciji. V skupini so se morali učenci posvetovati in skupinsko reševati naloge. Učili so se sodelovanja, deliti naloge in medsebojne pomoči ter občutka za timsko delo. Čakalo jih pet zaklenjenih vrat,

katere ključavnice so morali odkleniti. S pravilnimi rešitvami so pomagali škratom odpirati vrata božičkove dežele.

Tretji primer: Škratje in čarobna darila

Učilnico pobega so reševali v parih. Navodila je učiteljica brala s projekcije.

Rdeča nit zgodbe so bila zaklenjena darila. Vsako darilo je prinašalo košček sestavljanke škrata. S skupinskega dela smo prišli na delo v parih, kjer se je že povečala odgovornost pri iskanju rešitev. V tej fazi se je spodbujala komunikacija in enakovredna porazdelitev nalog, saj je moral vsak član prispevati k skupnemu uspehu. Pri tem izzivu so s pravilnimi rezultati odpirali darila. Za nagrado v vsakem darilu so dobili namig za sestavljanje škrata.

Četrti primer: Medenjaki rešijo božič

Učilnico pobega so tokrat že reševali individualno. Navodila učiteljica še vedno podaja frontalno. Vsak otrok je naloge s projekciji reševal samostojno. Pri tej obliki dela se je predvsem spodbujalo samostojnost, vztrajnost in reševanje problemov brez neposredne pomoči. Rešitve so učenci pisali na piši briši table. Njihova misija je bila, da pomagajo Medenjakom rešiti božič.

Peti primer: Snežaki iščejo zimo

Učilnico pobega učenci rešujejo v parih s pomočjo tablice. Učiteljica še pomaga prebrati navodila. Učencem so na tej stopnji prvič naloge reševali na tablicah. Digitalna orodja omogočajo prilagoditev težavnosti in dodatno popestrijo aktivnosti. Ta faza spodbuja tako digitalne veščine kot timsko delo v sodobnem okolju. Otroci so bili pri teh nalogah zelo motivirani in so izredno uživali. Hkrati pa na zabaven način utrjevali snov.

Šesti primer: Gospodična pomlad

Učenci so bili v tej fazi že pripravljeni na samostojno izvajanje dejavnosti Učilnice pobega. Naloge so na tablici reševali popolnoma samostojno. Po usvojenih principih reševanja Učilnice pobega, so se skozi izzive prebijali sami. Navodila so bila v tem primeru kratka in jasna, da si jih lahko sami preberejo. Zgodba o gospodični Pomladi je bila zvočna, da so lahko zgodbo.

Zaključek

Inovativni pristopi, kot so escape room, združujejo učenje in igro ter prispevajo k razvoju otrok na več ravneh. Takšne aktivnosti krepijo medvrstniške odnose, spodbujajo sodelovanje in omogočajo otrokom, da se učijo na način, ki je zanje smiseln in zabaven. Učitelji lahko z vključevanjem takšnih pristopov ustvarijo spodbudno učno okolje, ki podpira celosten razvoj učencev. Če naredim samoevalvacijo in se vprašam ali mi je uspelo doseči zastavljeni cilj. Seveda, moje prvošolce sem pripeljala do cilja. Učenci znajo sami vključiti tablico, vpisati geslo, poiskati Učilnico pobega in slediti zvočni zgodbi. Na poti skozi labirint izzivov pa se samostojno spopadajo z nalogami in iščejo poti, kako bi odklenili učilnice. Pri delu vztrajajo in neizmerno uživajo.

ZELENI KORAKI V PRIHODNOST: KAKO DIJAKI LAHKO SPREMINJAJO POTOVALNE NAVADE

Povzetek: Prispevek obravnava problematiko nizke telesne dejavnosti med mladimi v Sloveniji in izpostavlja potovalne navade dijakov kot pomemben dejavnik pri spodbujanju gibanja. Osredotoča se na rezultate ankete, izvedene med dijaki Šolskega centra Ptuj, Šole za ekonomijo, turizem in kmetijstvo, s ciljem raziskati njihove načine prihoda v šolo ter pripravljenost na spremembo navad. Večina dijakov uporablja javni ali osebni prevoz, redkeje pa se odločajo za hojo ali kolesarjenje. Ključni razlogi za izbiro načina prevoza so hitrost, razdalja in pomanjkanje ustreznih možnosti. Kljub zavedanju pozitivnih učinkov aktivne mobilnosti na zdravje in okolje se večina dijakov za spremembo navad ne odloča, razen če bi jih dodatno spodbudile finančne spodbude, varnejša infrastruktura in boljši dostop do javnega prevoza. Posebna pobuda v okviru (zelenega) športnega dne je pokazala zmeren interes za trajnostni prihod v šolo. Rezultati kažejo, da kljub prepoznavanju pomena trajnostne mobilnosti vedenje dijakov še vedno določajo praktični dejavniki. Šola namerava s temi ugotovitvami nadalje razvijati projekte za trajnostno prihodnost. Prispevek poudrja pomen ozaveščanja mladih o trajnostni mobilnosti in predstavili primer dobre prakse nagovarjanja dijakov za uporabo trajnejših oblik prevoza. Ključne besede: aktivna mobilnost, okoljska ozaveščenost, sprememba vedenja, spodbude za trajnostne oblike prevoza, šola kot promotor, trajnostni (zeleni) športni dan.

GREEN STEPS INTO THE FUTURE: HOW STUDENTS CAN CHANGE THEIR TRAVEL HABITS

Abstract: The article addresses the issue of low physical activity among young people in Slovenia and highlights students' commuting habits as an important factor in promoting bodily movement. The text focuses on the results of the survey conducted among the students of the School Centre Ptuj, its Secondary School of Economics, Tourism and Agriculture, with a view to explore their modes of commuting and willingness to change their travel habits. Most students use public transport or private cars, while walking to school or cycling is less common. The key factors in choosing a specific mode of transport are travel speed, distance to school and the lack of more suitable options. Despite being aware of the positive effects of active mobility on health and the environment, the majority of students are reluctant to change their commuting habits unless encouraged by financial support, safer infrastructure or improved access to public transport. The special »green initiative« undertaken as part of the School Sports Day showed moderate interest in sustainable commuting.

The results of the survey indicate that, although the importance of sustainable mobility is widely acknowledged, students' behavior is still largely determined by practical considerations. The school is planning to use the findings to further develop projects aimed at a sustainable future. The article emphasizes the importance of raising the awareness about sustainable mobility among young people and presents an example of good practice in encouraging students to adopt more sustainable forms of transport.

Keywords: active mobility, environmental awareness, change in behavior, incentives for sustainable modes of transport, school as a promoter, Sustainable (Green) Sports Day

Uvod

Da se mladi v Sloveniji ne gibajo dovolj, potrjujejo tako podatki o telesni dejavnosti kot sedečem načinu življenja. Navade prihoda v šolo so pogosto pasivne, čeprav obstajajo možnosti za izboljšave. Obstaja velik potencial za spremembo navad, če se v okolju (šola, občina, starši) ustvarijo ustrezni pogoji in motivacijski ukrepi za spodbujanje aktivne mobilnosti in več gibanja. Aktivna mobilnost mladih postaja vse pomembnejša tema v kontekstu trajnostnega razvoja, javnega zdravja in oblikovanja prijaznega bivalnega okolja (Šteger, 2023). Na Šolskem centru Ptuj, na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo, se zavedamo problema slabe telesne dejavnosti pri mladih. Z različnimi ukrepi vzpodbujamo dijake, da najdejo način aktivnega prihoda v šolske klopi. Raziskava, izvedena med srednješolci iz Ljubljane in Maribora (Šteger, 2023), je pokazala, da se skoraj četrtina dijakov v šolo odpravi na telesno dejaven način – 15,2 % peš in 9,6 % s kolesom. Večina dijakov (61,7 %) uporablja javni potniški promet, pri čemer se polovica teh v šolo odpravi delno telesno dejavno, kombinirano s hojo ali kolesarjenjem, druga polovica pa premaga zanemarljivo razdaljo do šole in je tako telesno nedejavna.

Šole, institucije pa tudi ministrstva izvajajo različne dejavnosti, ki vzpodbujajo aktivno mobilnosti mladih. Ministerstvo trenutno izvaja program, ki spodbuja aktivno mobilnost otrok

(organizirano pešpot mlajših otrok v šolo preko pešbusov) in ustvarjanje zdravega bivalnega, bolj hodljivega okolja v lokalnih skupnostih (Vlada Republike Slovenije, 2023). Eden izmed odgovorov na zmanjševanje telesne dejavnosti med mladimi je program Aktivno v šolo in zdravo mesto, ki ga izvaja IPoP – Inštitut za politike prostora. Kot pravijo (IPoP, 2023a), je namen programa spodbujanje aktivne hoje v šolo, osveščanje o koristih aktivne mobilnosti za zdravje in dobro počutje ter usposabljanje lokalnih akterjev za oblikovanje hoji prijaznega okolja. Prednost teh promocijsko izobraževalnih ukrepov je njihova nizka finančna zahtevnost, vendar pa ti ukrepi ne morejo prinesiti dolgoročnih sprememb v mobilnostnih navadah, če v šolskih okoliših ni zagotovljena ustrezna in varna infrastruktura. Na Šoli za ekonomijo, turizem in kmetijstvo smo skozi športni dan, kjer zasledujemo cilj doživljanje sprostitvenega vpliva športne vadbe (Aktiv športnih pedagogov, 2024) pozvali dijake, da naj za prihod na športni dan izberejo bolj trajnostne oblike prevozov, kot so kolo, deljenje avtomobila, javni transport, ali pa se na športni dan odpravijo kar peš.

Namen, cilji, metoda

Namen prispevka je raziskati in preveriti odzivnost dijakov na različne priložnosti spreminjanja potovalnih navad, na podlagi pridobljenih podatkov pa nato spodbuditi premislek o možnih ukrepih za izboljšanje trenutnega stanja. Prispevek je namenjen odločevalcem na ravni šol (ravnatelji, učitelji, svetovalni delavci), lokalnim skupnostim (občinam in urbanistom), strokovnjakom s področja javnega zdravja in trajnostne mobilnosti ter tudi staršem, saj imajo vsi ti pomembno vlogo pri oblikovanju pogojev, ki lahko dijake spodbudijo k bolj zdravemu in okolju prijaznemu načinu prihoda v šolo. Rezultati bodo uporabni za razvoj ukrepov, kot so uvajanje spodbud za trajnostne načine prevoza na oblikovanje izobraževalnih ter promocijskih programov v šolah. Šole bodo lahko na podlagi teh spoznanj in predlogov načrtovale bolj ciljno usmerjene športne dneve ter projekte za promocijo zdravja in trajnostne mobilnosti. Na ta način prispevek podpira prizadevanja za bolj aktivno, zdravo in trajnostno naravnano šolsko skupnost. Članek so osredotoča na analizo trenutnega stanja potovalnih navad srednješolcev na ŠETK-u. Izpostavljeni so ključni razlogi, ki dijake odvrčajo od uporabe aktivne mobilnosti. Raziskana je tudi pripravljenost na spremembo vedenja ob ustreznih spodbudah, kot so varnejše poti, subvencije ali ozaveščanje. Na koncu bo članek prispeval k večjemu ozaveščanju širše strokovne in lokalne javnosti o pomenu aktivnega prihoda v šolo za zdravje, počutje ter okoljsko trajnost. Poudarjena je tudi vloga šol, občin in staršev pri omogočanju sprememb potovalnih navad ter zagotavljanju pogojev za trajnostno mobilnost med dijaki.

V članku smo uporabili kvantitativno raziskovalno metodo, pri kateri smo izvedli anketo med 312 dijaki o njihovih potovalnih navadah. Anketna vprašanja so zajemala način prevoza, čas poti, vpliv telesne dejavnosti in zavedanje o trajnostni mobilnosti.

Rezultati

Na podlagi ankete, ki jo je izpolnilo 312 dijakov ŠETK-a, so bile pridobljene dragocene informacije o njihovih potovalnih navadah. Ugotovljeno je bilo, da večina dijakov za pot do šole porabi od 20 do 40 minut, sledijo pa tisti, ki potujejo manj kot 10 minut. Razdalje med domom in šolo so zelo različne, od manj kot enega kilometra do več kot trideset kilometrov. Največ dijakov običajno potuje s prijatelji, veliko pa jih na pot odhaja tudi samih ali z družinskimi člani. Med načini prevoza izstopa javni prevoz, ki ga uporablja več kot polovica vprašanih, sledi prevoz z osebnim avtomobilom in hoja, medtem ko kolo uporablja zelo malo dijakov.

Dijaki so kot glavni razlog za izbiro trenutnega načina prevoza najpogosteje navajali hitrost in učinkovitost. Sledili so odgovori, da drugih možnosti preprosto nimajo, okoljski dejavniki pa so motivirali le manjši delež. Večina dijakov ni pripravljena uporabljati kolesa, tudi če bi bila zgrajena varna kolesarska infrastruktura, saj je njihova razdalja do šole predolga. Podobno so se dijaki večinsko izrekli proti hoji v šolo, čeprav se je našel tudi manjši delež tistih, ki bi o tem razmislili ob ustreznih pogojih. Kot ključne dejavnike, ki bi lahko spodbudili prehod na bolj zelene načine prevoza, so izpostavili boljši dostop do javnega prevoza,

varnejše poti za pešce in finančne spodbude. Nekateri so ob tem izrazili dvome ali pomanjkanje motivacije, medtem ko so drugi opozorili na konkretne težave, kot so zamude vlakov ali pomanjkanje avtobusnih povezav. Večina dijakov verjame, da bi zeleni načini mobilnosti pozitivno vplivali na okolje in zdravje, manjšina pa ni prepričana ali temu nasprotuje. Če bi bil javni prevoz za dijake brezplačen ali subvencioniran, bi ga uporabljalo več kot polovica tistih, ki ga trenutno ne. Cenejši javni prevoz je bil sicer tudi najbolj pogost odgovor na vprašanje, kaj bi dijake najbolj spodbudilo k spremembi potovalnih navad, sledili pa so delitev prevoza z drugimi dijaki, izboljšana infrastruktura in večja ozaveščenost o vplivih na okolje. Za spodbujanje trajnostne mobilnosti med mladimi je ključna uvedba konkretnih ukrepov, ki dijakom olajšajo izbiro okolju prijaznejših oblik prevoza. Eden izmed pomembnih ukrepov je vzpostavitev varnih in urejenih poti za pešce ter kolesarje, kar vključuje izgradnjo kolesarskih stez, izboljšanje prometne varnosti v okolici šol in umirjanje prometa v času prihodov ter odhodov dijakov. Pomemben korak je tudi subvencioniranje javnega prevoza, saj bi brezplačne ali cenovno dostopne vozovnice in boljše povezave pomembno vplivale na odločitev dijakov za zeleni način prevoza. Tretji učinkovit ukrep pa je izvedba izobraževalnih in promocijskih kampanj, ki mladim na privlačen in interaktiven način predstavijo prednosti trajnostne mobilnosti ter jih spodbudijo k aktivnemu razmisleku in spremembi navad. S kombinacijo teh ukrepov lahko šole, občine in država ustvarijo podporno okolje, ki mladim omogoča varno, dostopno in trajnostno pot v šolo.

Na Šolskem centru Ptuj smo v okviru športnega dne izpostavili trajnostni slogan »Brez avta je plan, da pridem na športni dan«. Gre za dober način ozaveščanja dijakov, staršev pa tudi širše javnosti, da lahko s preprostimi prijemi nagovarjamo dijake, da razmišljajo o bolj trajnostnih načinih prihoda. Več kot 70 % dijakov se je izreklo, da bodo na športni dan prišli peš, s kolesom ali na drug trajnostni način, ali pa so še o teh možnostih razmišljali. Med poukom so najprej dijaki izdelovali promocijski plakat, ki je nagovarjal sošolce, da razmišljajo o alternativnih prihodih na športni dan. Nato smo razglasili najboljši letak, ki je razviden na sliki 1 in ga izobesili po šoli. V nagovoru dijakom preko spletne platforme smo dijake pred začetkom športnega dne še dodatno pozvali, da naj se držijo slogana športnega dne. Analiza tako kaže, da se dijaki sicer zavedajo okoljskih vplivov in pomena trajnostne mobilnosti, a njihovo vedenje še vedno v veliki meri oblikujejo praktični dejavniki, kot so razdalja, hitrost in dostopnost. Za spremembo potovalnih navad bo torej nujno zagotoviti konkretne izboljšave v infrastrukturi, dostopnosti javnega prevoza in hkrati spodbujati okoljsko ozaveščenost ter navade trajnostnega ravnanja. Pomembno vlogo pri oblikovanju trajnostnih potovalnih navad dijakov imajo šole, občine, država in starši, saj lahko z usklajenimi ukrepi, infrastrukturnimi izboljšavami in ozaveščanjem pomembno vplivajo na mladostnikove odločitve. Le s sodelovanjem vseh deležnikov je mogoče ustvariti okolje, ki mladim omogoča in jih spodbuja k izbiri bolj zdravih ter okolju prijaznih načinov prevoza.

Zaključek

Raziskava med dijaki Šolskega centra Ptuj je razkrila, da kljub zavedanju o koristih aktivne in trajnostne mobilnosti večino še vedno vodijo praktični dejavniki, kot so hitrost, razdalja in pomanjkanje alternativ. Rezultati potrjujejo, da za resničen premik v smeri bolj trajnostne mobilnosti potrebujemo kombinacijo infrastrukturnih izboljšav, finančnih spodbud in stalnega ozaveščanja. Šole imajo pri tem pomembno vlogo – kot izobraževalne ustanove, a tudi kot prostor, ki s projekti, akcijami in zgledom spodbuja dijake k bolj zdravemu in okoljsko odgovornemu vedenju. Izkušnja s športnim dnevom, kjer smo dijake aktivno vključili v načrtovanje trajnostnega prihoda, potrjuje, da imajo mladi voljo, če imajo tudi priložnost in podporo. Zato naj bo prihodnost potovanj mladih v šolo rezultat sodelovanja – šol, občin, države in družin – s skupnim ciljem ustvariti varnejše, bolj povezane in trajnostno naravnane skupnosti. Samo tako lahko mlade spodbudimo, da pot v šolo ne bo le nuja, temveč priložnost za gibanje, druženje in prispevek k bolj zeleni prihodnosti.

Literatura

- Šteger, B. (2024). Način prihoda v šolo in odhoda iz nje srednješolcev v Ljubljani in Mariboru (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- IPoP – Inštitut za politike prostora. (2023a, 19. november). Aktivno v šolo in zdravo mesto 2022–2025. <https://ipop.si/2023/11/19/aktivno-v-solo-in-zdravo-mesto-2022-2025/>
- Vlada Republike Slovenije. (2023). Programi varovanja in krepitev zdravja – Krepitev zdravja mladih. <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/programi-varovanja-in-krepitev-zdravja/krepitev-zdravja-mladih/>
- Aktiv športnih pedagogov. (2024). Letna učna priprava – Fini kurikulum za predmet športna vzgoja: program Ekonomski tehnik [Neobjavljen interni dokument]. Šola za ekonomijo, turizem in kmetijstvo Ptuj.

PROJEKT TEDNA BREZ TELEFONA

Povzetek: V strokovnem prispevku sem izpostavila problematiko prekomerne rabe zaslonov med otroki in mladostniki ter opisala projekt "Teden brez telefona", ki ga izvajamo na Osnovni šoli Petrovče. Raziskave kažejo na vse večjo izpostavljenost otrok digitalnim napravam, kar negativno vpliva na njihovo telesno zdravje, spanec, koncentracijo, empatijo in socialni razvoj. V šoli smo zato uvedli večletni projekt, s katerim ozaveščamo učence o pasteh pretirane uporabe zaslonov ter jih spodbujamo k aktivnemu in zdravemu preživljanju prostega časa. V okviru projekta smo se z učenci o negativnih učinkih uporabe digitalnih medijev pogovarjali, izvajali ankete med učenci, merili čas njihove uporabe telefonov z aplikacijami ter spodbujali otroke k bolj kakovostnemu preživljanju prostega časa. Učitelji in starši smo igrali pomembno vlogo pri spodbujanju otrok ter dajanju zgleda. Projekt je naletel na pozitiven odziv, saj so učenci poročali o pozitivnih učinkih projekta in večjem zavedanju o negativnih učinkih zaslonov. Projekt vsako leto nadgrajujemo, s čimer poskušamo motivirati učence k še bolj uspešnemu sodelovanju pri projektu.

Ključne besede: digitalna tehnologija, negativni učinki, projekt Teden brez telefona, ozaveščanje o preudarni rabi zaslonov

PROJECT "A WEEK WITHOUT A PHONE"

Abstract: In my professional paper, I highlighted the issue of excessive screen use among children and adolescents and described the project "A week without a phone," which we execute at Petrovče Primary School. Research shows a growing exposure of children to digital devices, which negatively affects their physical health, sleep, concentration, empathy, and social development. As a result, our school introduced a multi-year project aimed at raising students' awareness of the pitfalls of excessive screen use and encouraging them to spend their free time in a more active and healthy way. As part of the project, we discussed the negative effects of digital media with students, conducted surveys, measured their phone usage time through apps, and encouraged children to engage in more meaningful leisure activities. Teachers and parents played an important role in motivating the children and setting a positive example. The project received a positive response, as students reported beneficial effects and increased awareness of the negative consequences of screen use. We upgrade the project each year in an effort to further motivate students to participate even more successfully.

Keywords: digital technology, negative effects, project "A week without a phone", raising awareness about responsible screen use

1 Uvod

V današnjem digitalnem svetu so zasloni postali nepogrešljiv del vsakdanjega življenja, tudi v izobraževalnem procesu. Medtem ko tehnologija prinaša številne prednosti, vse več raziskav opozarja na negativne posledice prekomerne uporabe zaslonov pri otrocih. Dolgotrajna izpostavljenost elektronskim napravam lahko vpliva na njihovo telesno zdravje, kognitivni razvoj in socialne veščine. Otroci se soočajo s težavami, kot so slabša koncentracija, motnje spanja, zmanjšana telesna aktivnost ter oteženo razvijanje medosebnih odnosov.

Zaradi vsega omenjenega smo se na Osnovni šoli Petrovče odločili, da naredimo korak v smeri ozaveščanja otrok o številnih negativnih posledicah prekomerne rabe zaslonov in tudi sami kot učitelji, ki otroke ne samo poučujemo, ampak tudi vzgajamo, otroke spodbudimo k bolj kakovostnemu preživljanju prostega časa. V ta namen smo pred tremi leti začeli s šolskim projektom, ki smo ga poimenovali "Teden brez telefona".

2 Epidemija zaslonских tehnologij

V zadnjih letih smo priča strmemu porastu uporabe zaslonских naprav, ki so postale nepogrešljiv del vsakdanjega življenja vseh generacij, vključno z najmlajšimi. Napredek informacijsko-komunikacijske tehnologije in vse večja digitalizacija sta omogočila, da so zasloni prisotni v skoraj vsakem trenutku in na vsakem koraku. Poleg televizije, ki je dolga leta predstavljala glavni vir zaslonске zabave, danes množično uporabljamo pametne telefone, tablične računalnike, prenosnike, igralne konzole in pametne ure. Te naprave omogočajo neprekinjen dostop do spletnih vsebin, družbenih omrežij in interaktivnih iger, kar močno vpliva na način preživljanja prostega časa, učenja in komunikacije.

Čeprav so digitalne tehnologije lahko koristne in ponujajo številne priložnosti za učenje ter povezovanje, pa hkrati odpirajo številna vprašanja glede njihovega vpliva na razvoj, zdravje

in socialne veščine, še posebej pri otrocih in mladostnikih.

Številne raziskave kažejo, da otroci in mladostniki preživijo vse več časa pred zasloni, kar lahko negativno vpliva na njihov telesni in duševni razvoj, spanec, koncentracijo ter medosebne odnose. Povprečna starost, pri kateri so malčki izpostavljeni digitalnim medijem, se je v preteklih letih dramatično znižala, čas, ki ga dnevno preživijo s temi mediji, pa se je dramatično podaljšal (Spitzer, 2021, str. 15). V Sloveniji imamo o uporabi zaslonov pri predšolskih otrocih še vedno malo podatkov, vendar je edina raziskava, ki je bila izvedena na Fakulteti za medije v letih 2015/16, pokazala, da otroci v predšolskem obdobju po ocenah staršev preživijo pred zasloni povprečno dve do tri ure dnevno (Vintar Spreitzer idr., str. 6). Ti podatki nakazujejo, da se trend naraščanja uporabe zaslonovskih tehnologij odraža tudi pri nas. Zato je ključnega pomena, da se vprašamo, kakšni so dolgoročni učinki takšnih navad in kako lahko zagotovimo uravnoteženo ter zdravo uporabo digitalnih naprav, zlasti pri najmlajših generacijah.

3 Negativne posledice prekomerne rabe zaslonov

V sodobni družbi smo priča vse večji prisotnosti digitalnih tehnologij, ki pomembno vplivajo na način, kako otroci in mladostniki preživljajo svoj čas. Čeprav imajo zasloni številne prednosti, pa njihova prekomerna uporaba prinaša tudi resne negativne posledice, ki vplivajo na razvoj možganov, vedenje, motivacijo in splošno dobrobit posameznika.

Široka uporaba pametnih telefonov je namreč korenito preoblikovala odnos med ljudmi in tehnologijo. V preteklosti so bile inovacije običajno omejene na določene vidike vsakdanjega življenja, saj so bile vezane na specifične funkcije in okolja. Pametni telefoni pa so presegli te omejitve – postali so stalni spremljevalci posameznikov, ki jim omogočajo neomejen dostop do informacij, zabave in komunikacije. Njihov vpliv na življenja milijard ljudi po svetu je ogromen, saj lahko tako pozitivno kot negativno vplivajo na njihovo dobrobit (Spitzer 2021, str. 54).

Dokazano je, da lahko pametni telefoni povzročajo celo vrsto zdravstvenih okvar, pa čeprav se resnosti le-teh zaveda le malo ljudi. Med najbolj očitne zdravstvene okvare sodijo kratkovidnost, tesnoba, depresija, motnje pozornosti, motnje spanja, čezmerna telesna teža, napačna drža in diabetes (Spitzer 2021, str. 19).

Še en pomemben vidik prekomerne uporabe digitalnih naprav je vpliv na motivacijo in ambicioznost. Nevrologi opozarjajo, da modra svetloba zaslonov vpliva na možgane in povzroča nespečnost, kar pri mladih vodi v pomanjkanje energije in motivacije. Poleg tega dolgotrajna uporaba zaslonov vpliva na del možganov, ki je odgovoren za vztrajnost in željo po doseganju ciljev. Posledično se pri mladih pojavlja občutek otopelosti in naveličanosti, kjer jih le malo stvari resnično veseli in zanima. Namesto da bi se ukvarjali s športom, hobiji ali drugimi koristnimi dejavnostmi, vse več časa preživljajo pasivno pred ekrani (Kramli 2024).

Ena izmed ključnih nevarnosti po mnenju Mihe Kramlija (2024) je tudi zmanjšanje sposobnosti za abstraktno razmišljanje. Ko otrok posluša pravljico o zmaju s sedmimi glavami, ki bruha ogenj, njegovi možgani aktivno ustvarjajo podobe in razvijajo domišljijo. Ta proces je bistven za razvoj sposobnosti razumevanja konceptov, ki presegajo zgolj tisto, kar lahko vidimo, slišimo ali otipamo. Omogoča oblikovanje vesti, kar pomeni, da človek deluje na podlagi lastnih uvidov in vrednot. V nasprotju s tem pa digitalne tehnologije pogosto ponujajo instantne, vnaprej pripravljene slike in informacije, kar zmanjšuje potrebo po lastnem mišljenju in ustvarjanju. Otroci, ki prekomerno uporabljajo zaslone, so lahko manj sposobni samostojnega odločanja in kritičnega razmišljanja, kar jih naredi bolj dovzetne za zunanje vplive.

Dodatna skrb vzbujajoča posledica je preobremenjenost z informacijami. Mladostniki danes v enem dnevu prejmejo toliko podatkov, kot so jih njihovi vrstniki nekoč prejeli v dveh letih. Ker so njihovi možgani preobremenjeni, oblikujejo obrambni mehanizem in procesirajo zgolj tisto, kar se jim zdi prijetno ali zabavno. To vodi v pomanjkanje kritičnega razmišljanja in nezmožnost razlikovanja med tem, kaj je prav in kaj ni. Namesto da bi ra-

zumeli pomen vsakodnevnih obveznosti, se osredotočajo le na kratkotrajne užitke, kar lahko vodi v zanemarjanje osnovnih življenjskih navad (Kramli 2024).

Ne smemo pa pozabiti še na eno skrb vzbujajočo dejstvo – prekomerna in nekritična uporaba digitalnih medijev negativno vpliva še na eno pomembno področje človekovega individualnega razvoja, empatijo. Človek se empatije nauči podobno kot hoje ali govorjenja – z mnogimi posamičnimi doživljaji. Družbenega vedenja se učimo z interakcijo z drugimi ljudmi in tega ni mogoče vaditi ob zaslonih. Že pred leti je bilo dokazano, da mladostniki izkazujejo tem manj sočutja do soljudi, čim več svojega časa preživijo ob zaslonih. Zamenjava stvarnega družabnega življenja z zasloni pri otrocih in mladostnikih, katerih socialne sposobnosti se šele razvijajo, dokazano vodi v motnje normalnega in zdravega socialnega razvoja (Spitzer 2021, str. 29, 93).

Prekomerna uporaba zaslonov lahko nenazadnje vodi tudi v zasvojenost, kar ima resne posledice na fizično, čustveno in socialno zdravje posameznika. Zasvojenost se pojavi, ko digitalne naprave postanejo pomembnejše od šole, dela, odnosov in drugih obveznosti. Ker otroški in mladostniški možgani še niso povsem razviti, so še posebej dovzetni za zasvojenost, saj se njihovi možgani prilagajajo nenehnemu iskanju užitkov, povezanih z dopaminom. Veliko mladih poroča, da kljub lastni želji ne morejo zmanjšati uporabe zaslonov, saj jih stalno vleče nazaj (Srebrnič idr. 2023, str. 10, 11). Namesto da bi se odločali na podlagi premisleka, jih vodi trenutni impulz po zadovoljitvi potrebe po ugodju. Tako na primer raje ostanejo budni do poznih ur zaradi igranja videoiger, namesto da bi poskrbeli za kakovosten spanec (Logout 2024). Digitalna tehnologija sama po sebi ni problematična, vendar je ključnega pomena, kako jo uporabljamo. Da bi preprečili negativne posledice, moramo vzpostaviti uravnotežen pristop, ki bo otrokom omogočal zdravo odraščanje in razvoj ključnih življenjskih veščin. Le tako bomo zagotovili, da bodo prihodnje generacije sposobne samostojno razmišljati, ustvarjati in sprejemati odgovorne odločitve. Kaj lahko storijo starši in družba? Pomembno je, da omejimo čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni, ter spodbujamo alternative, kot so branje, prosta igra in raziskovanje okolja. Strokovnjaki opozarjajo, da otroci preko zaslonov pridobijo bistveno manj življenjskih veščin kot v realnih interakcijah. Poleg tega je ključno, da starši sami dajejo dober zgled in ne uporabljajo telefonov kot orodje za pomirjanje ali nagrajevanje otrok. Najboljša rešitev je, da odrasli aktivno sodelujemo pri vzgoji otrok in jim omogočimo bogate izkušnje v resničnem svetu, kjer lahko razvijajo svojo domišljijo, vest in sposobnost samostojnega razmišljanja (Račič 2021).

4 Projekt "Teden brez telefona"

V šolah se že opažajo resne posledice prekomerne rabe zaslonov, kot so pomanjkanje motivacije za šolsko delo, učni neuspeh, zavračanje šole, neželena vedenja, socialna izključenost in čustvene stiske. Mladi se vedno bolj poslužujejo digitalne tehnologije, saj s tem mnogokrat zadovoljujejo svoje potrebe po sprejemanju, razumevanju, potrditvi, enostavnih odgovorih na težka vprašanja, distrakciji, iskanju vzornikov in prijateljev, informacijah, zabavi, pobegu, izzivih ...

Podatki raziskave Mediji in osnovnošolski otroci v Sloveniji, ki so jo izvedli leta 2016, so pokazali, da je imel med slovenskimi otroki, ki so hodili v 1. do 6. razred osnovne šole, televizijo v lastni uporabi vsak šesti otrok, računalnik ali tablico več kot tretjina otrok od 1. do 6. razreda, tretjina učencev ima v lastni uporabi aktivni pametni telefon, vsak šesti osnovnošolec od 1. do 6. razreda pa ima v lastni uporabi videoigre z zaslonom (Vintar Spreitzer idr., str. 33,34). Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC) iz leta 2018 je pokazala, da 19,1 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 ali 17 let, vsak ali skoraj vsak dan igra videoigre, pri čemer jih 46,3 % temu nameni 2-3 ure ali več na dan (Vintar Spreitzer idr., str. 33). Izsledki raziskave HBSC so še pokazali, da so se pri 10,2 % mladostnikov kazali znaki zasvojenosti z videoigrami, zlasti pri fantih (13,5 %) ter pri 13-letnikih (11,8 %). Problematična uporaba družbenih omrežij je bila prisotna pri 8,3 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 ali 17 let, bolj je bila prisotna pri dekletih (9,4 %) in med 15-letniki (12,4 %) (Vintar Spreitzer idr., str. 33). Ker menimo, da si kot

vzgojno-izobraževalna ustanova pred vsemi zaskrbljujočimi dejstvi, ki so rezultat porasta uporabe digitalnih medijev, ne moremo in ne smemo zatiskati oči, smo na Osnovni šoli Petrovče pred tremi leti zasnovali projekt "Teden brez telefona". S projektom smo želeli začeti promovirati kakovostnejše preživljanje prostega časa naših učencev in jih ozaveščati o negativnih posledicah, ki jih prinašata nekritična in prepogosta raba informacijsko-komunikacijske tehnologije.

a) "Teden brez telefona" (šolsko leto 2022/23)

Projekt smo prvič izvedli v šolskem letu 2022/23, aktivnosti povezane z njim, pa so potekale cel mesec. Učenci so se v prvem tednu z razredniki pogovarjali o pasteh uporabe digitalne tehnologije, pri razredni uri so brali članke in si pogledali videoposnetke na to temo. Ker smo danes že neizogibno odvisni od digitalne tehnologije, je pomembno, da namesto obsojanja in posploševanja do nje gojimo zdrav odnos. Če razumemo, zakaj učenci čas preživljajo za zasloni, jih lahko lažje usmerjamo k pametnejši rabi le-teh (Srebrnič idr. 2023, str. 7). Poleg tega otroci v digitalni svet vstopajo vse mlajši. Prav je, da se trudimo omejevati ali nadzorovati dostop do digitalnih medijev v skladu s starostjo otrok, vendar je dobro, da jih hkrati opremimo z osnovnimi napotki za suvereno uporabo. S tem bomo dosegli, da bodo otroci digitalno tehnologijo uporabljali odgovorno in premišljeno, tudi ko bodo starejši in samostojnejši (Srebrnič idr. 2023, str. 16).

V prvem tednu smo med učenci predmetne stopnje (v nadaljevanju PS) izvedli tudi anketo, s pomočjo katere smo poskušali ugotoviti, koliko časa in v kakšne namene učenci uporabljajo svoje pametne telefone. Na podlagi rezultatov vprašalnika smo ugotovili, da:

- ima 95 % učencev PS svoj telefon
 - je 60 % učencev prejelo prvi telefon v drugem triletju (od 4. do 6. razreda)
 - večina učencev telefone prinaša v šolo
 - ima tretjina vseh učencev telefon v šoli vključen
 - ga v šoli največkrat uporabljajo med čakanjem na avtobus
 - ga v večini uporabljajo za družbena omrežja, klice in sms-e, fotografiranje in budilko
 - ga v povprečju dnevno uporabljajo od 1 do 2 uri, slabih 20 % učencev pa celo več kot 3 ure
 - med vikendom uporabljajo telefon vsaj eno uro več kot med tednom
 - ima polovica učencev časovno omejitev pri rabi telefona vsak dan
 - ima polovica učencev časovno omejitev samo v primeru slabših ocen
 - 1/3 vseh učencev PS ni seznanjena z nevarnostmi prepogoste uporabe pametnih telefonov
- Pri rezultatih ankete se nam je zdel zaskrbljujoč podatek, da je kar 60 % učencev prejelo prvi telefon že v drugem triletju. Miha Kramli, psihoterapevt in vodja Centra za zdravljenje odvisnosti v Novi Gorici, ki obravnava kemične in nekemične odvisnosti, je mnenja, da lahko otrok sicer pametni telefon uporablja že v 2. in 3. triadi OŠ, njegov lastnik pa lahko postane šele, ko je že oblikoval neko kulturo uporabe nove tehnologije, to je v 2. ali 3. letniku srednje šole. Le tako bo otrok upravljal novo tehnologijo, ne pa nova tehnologija njega (Čermelj 2024). Zaskrbljujoča sta se nam zdela tudi količina časa, ki ga učenci preživijo na svojih telefonih, in pa dejstvo, da kar 1/3 učencev ni seznanjena z nevarnostmi prepogoste uporabe pametnih telefonov. O rezultatih ankete smo se pogovorili z učenci in jih spodbudili, da si na telefone naložijo aplikacijo, ki meri čas, ki ga otroci preživijo na telefonu, z rezultati ankete pa smo seznanili tudi starše.

Tretji teden so se otroci zavestno trudili, da so svoj prosti čas namenili manj telefonom in več drugim aktivnostim, učitelji in tudi starši, ki smo jih povabili k sodelovanju, pa smo jih pri tem spodbujali in jih opozarjali na našo akcijo. Zadnji, četrti teden so se razredniki pri razredni uri z učenci pogovorili o tednu brez telefona, o prednostih in slabostih našega projekta. Učenci so spregovorili o svojih občutkih in ugotovitvah, izpolnili pa so tudi kratek evalvacijski vprašalnik. Na podlagi njihovih odgovorov smo ugotovili, da se je učencem ideja o tednu brez telefona zdela dobra, saj se sami zavedajo, da preveč časa preživijo s telefonom v roki. Učenci so se po koncu akcije počutili bolje, kljub "krizi", ki je pri večini nastopila že po enem dnevu. Povedali so, da so v tednu brez telefona imeli več časa za druženje in druge aktivnosti, za katere jim drugače zmanjkuje časa. Večina učencev bi se

akciji ponovno pridružila.

b) "Več počitnic, manj telefona" (šolsko leto 2023/24)

Ker je naš projekt naletel na dober odziv tako pri učencih kot pri starših, smo se odločili, da ga v šolskem letu 2023/24 ponovno izvedemo (slika 1). Projekt smo želeli izpeljati malo drugače kot prejšnje leto. Najprej smo tako kot lani eno do dve razredni uri namenili pogovoru in ozaveščanju, nato pa so si učenci predmetne stopnje na svoje telefone zopet naložili aplikacijo za merjenje časa, preživetega na telefonu. K sodelovanju sva povabili tudi razrednike, ki so lahko "tekmovali" za svoj razred, in pa seveda starše, da so svoje otroke še dodatno motivirali. Sledil je teden zimskih počitnic, ko so učenci z naloženo aplikacijo merili čas, ki so ga preživeli na telefonih, in se trudili, da bi bilo tega časa čim manj. Vsi učenci, ki so si naložili aplikacijo, so se potegovali za dve nagradi. Eno je prejel razred, drugo pa učenec posameznik, ki je med počitnicami na telefonu preživel najmanj časa. Tako razred kot posameznik sta dobila tudi priznanje za najbolj odklopljen razred oz. posameznika (slika 2). Po počitnicah smo preverili aplikacije na telefonih učencev in si zabeležili, koliko časa so učenci med počitnicami preživeli na telefonu. Rezultati so pokazali naslednje:

- v akciji je sodelovalo 56 % vseh učencev na PS
- najmanj sodelujočih je bilo med šestošolci (39 %), največ pa med devetošolci (77 %)
- veliko učencev ima starševski nadzor
- 5 ur ali več na dan je na telefonu preživel 18 % vseh učencev
- 12 % učencev pametnega telefona nima ali pa so se mu med počitnicami odpovedali
- starejši, kot so otroci, dlje časa preživijo na telefonu (šestošolci povprečno 0,5 ure na dan, sedmošolci 1,7, osmošolci 2,3 in devetošolci 3,6 ure na dan)
- najvišje število ur, preživetih na pametnem telefonu, je bilo 70, kar je 10 ur na dan

Večina učencev se je po pogovoru o rezultatih akcije "Več počitnic, manj telefona" strinjala, da s telefonom v roki preživijo preveč časa in da je bil projekt dober pokazatelj realnega stanja, saj se premalokrat zavedajo, koliko prostega časa jim vzamejo mobilne naprave.

c) "FIT teden brez zaslonov" (šolsko leto 2024/25)

V letošnjem šolskem letu smo želeli naš projekt še nadgraditi, zato smo vanj vključili tudi učence razredne stopnje in učence na podružnični šoli ter ga poimenovali "FIT teden brez zaslonov". Učenci so en teden zbirali točke, ki so jih lahko pridobili z izvajanjem različnih aktivnosti v svojem prostem času. Vsak učenec je dobil kartonček z zbranimi aktivnostmi, izbirali pa so lahko med športnimi, bralnimi, družabnimi, ustvarjalnimi aktivnostmi ali pomočjo v gospodinjstvu (slika 3). Učenci so morali iz nabora aktivnosti na kartončku izbrati vsaj 5 dejavnosti iz vsaj dveh različnih področij. Aktivnosti so opravljali popoldne, in sicer sami, z družino ali s prijatelji. Aktivnosti so bile oštevilčene s točkami od 1 do 3. Kot dokaz, da so aktivnost opravili, so učenci za posamezno opravljeno aktivnost prinesli podpis staršev ali določen izdelek (v tem primeru so se podpisali razredniki). Za kartončke smo se odločili, ker se zavedamo, da je prosta igra, ki vsebuje živo socialno interakcijo in gibalno raziskovanje, kritična za zdrav razvoj. Tudi pediatriinja Vintar Spreitzerjeva (2024) pravi, da so branje, prosta igra in raziskovanje okolja ključni za zdrav razvoj. Otrok preko zaslona pridobiva bistveno manj veščin kot pri igri in v neposredni interakciji z drugimi.

Naloga razrednikov je bila, da učencem predstavijo potek "FIT tedna brez zaslonov", z njimi ozavešajo vse bolj pogoste odvisnosti od zaslonov ter jim predstavijo različne aktivnosti, ki so jih učenci lahko izvajali namesto uporabe zaslonov.

Hodnike smo polepili s plakati (slika 4), naše učilnice pa za en teden spremenili v cono brez zaslona, kar pomeni, da smo se tudi učitelji trudili, da smo uporabo zaslonov pri pouku čim bolj omejili oz. se zaslonom popolnoma izognili. Trudili smo se tudi, da smo učne ure v "FIT tednu brez zaslonov" čim večkrat izpeljali po načelih FIT pedagogike in tako tudi sami doprinesli k bolj dinamičnemu in za zdravje prijaznemu pouku. Otroci prej upoštevajo oziroma posnemajo to, kar vidijo, kot pa to, kar slišijo, zato smo jim želeli biti dober zgled. Po končanem tednu brez zaslonov smo dosežene točke sešteli in razglasili tri zmagovalce, en oddelek na POŠ Trje ter po en oddelek razredne in en oddelek predmetne stopnje na OŠ Petrovče. Nagrada za zmagovalce je bil obisk adrenalinskega parka na Celjski koči. Po

pričakovanih so bili za projekt najbolj motivirani najmlajši, torej učenci od 1. do 5. razreda, najmanj zanimanja za izvajanje aktivnosti pa je bilo pri osmo- in devetošolcih.

Zaključek

Negativne učinke in posledice, ki jih digitalne tehnologije prinašajo v vsakdanje življenje otrok in mladostnikov, moramo naslavljati vsi družbeni sistemi, odločevalci, starši in strokovni delavci v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Nasproti nam stoji ena najmočnejših in najbolj dobičkonosnih industrij, ki je bolj kot mi uspešna pri doseganju svojih ciljev (Logout 2024). Za doseg našega cilja, ki je bolj uravnotežena in varna uporaba digitalnih tehnologij, nas čaka še veliko dela, zato je prav, da izkoristimo vsako priložnost za ozaveščanje in informiranje otrok o vseh pasteh, ki jih digitalni mediji prinašajo. Na OŠ Petrovče se še kako dobro zavedamo, kako pomembno vlogo imamo v obdobju odraščanja otrok kot učitelji, zato smo se lotili projekta "Teden brez zaslona", saj menimo, da lahko z njim pomembno prispevamo k temu, da bodo naši učenci bolj kritično in preudarno uporabljali zaslonsko tehnologijo.

Literatura

- Srebrnič J., Domajnko A., Behin M. (2023). Štekom svojega otroka. Prekomerna in škodljiva raba zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih. Maribor: Društvo Indijanez, Center Šteker.
- Vintar Spreitzer M., Baš D., Radšel A., Anderluh M., Vreča M., Reš Š., Selak Š., Hudoklin M., Osredkar D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.
- Spitzer, M. (2021). Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo. Celovec: Mohorjeva, Založba Mladinska knjiga.
- Čermelj, B. (13. 11. 2024). Psihoterapevt Miha Kramli: starši bi se morali zavedati, da osnovnošolec ne more biti lastnik pametnega telefona! (1. del). Domovina. Pridobljeno s <https://www.domovina.je/psihoterapevt-miha-kramli-starsi-bi-se-morali-zavedati-da-osnovnosolec-ne-more-biti-lastnik-pametnega-telefona-1-del>
- Čermelj, B. (14. 11. 2024). Miha Kramli o znakih, po katerih spoznamo, da naš otrok drsi v zasvojenost od elektronskih naprav (2. del). Domovina. Pridobljeno s <https://www.domovina.je/miha-kramli-o-znakih-po-katerih-spoznamo-da-nas-otrok-drsi-v-zasvojenost-od-elektronskih-naprav>
- Račič, M. (20. 11. 2024). Posledice pretirane uporabe zaslonov opazamo že pri dojenčkih in malčkih. 24ur.com. Pridobljeno s <https://www.24ur.com/novice/slovenija/posledice-pretirane-uporabe-pametnih-naprav-opazamo-ze-pri-dojenckih-in-malckih.html>
- (14. 11. 2024). Digitalna vsakdanost osnovnošolske in srednješolske mladine. Logout. Center pomoči pri prekomerni rabi interneta. Pridobljeno s <https://www.logout.org/sl/blog/digitalna-vsakdanjost-osnovnosolske-in-srednjesolske-mladine/>

PROJEKT BODI MOJ PRIJATELJ – MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Povzetek: Za otroke, ki začnejo osnovnošolsko izobraževanje, je dobro psihofizično zdravje ključno za njihov celostni razvoj, kar pa je najboljša popotnica za nadaljnje šolanje in življenje nasploh. Psihofizično zdravje je sestavljeno iz duševnega in telesnega zdravja, oboje skupaj pa predstavlja zdravje kot celoto. Brez duševnega zdravja ni telesnega zdravja, brez zdravja pa ni kakovostnega življenja. V Osnovni šoli Rače že vrsto let izvajamo projekt Bodi moj prijatelj, kjer medgeneracijsko sodelujejo in se med seboj družijo učenci prvih in osmih razredov. Prijateljujejo dve leti, dokler se starejši učenci ob koncu devetega razreda ne poslovijo, mlajši učenci pa nato v mesecu septembru samostojno vstopijo v tretji razred. Projekt Bodi moj prijatelj se je že v samem začetku izvajanja izkazal za pozitivnega, saj pripomore k psihofizičnemu zdravju učencev in ga tako nadalje izvajamo prav vsako leto z vstopom prvošolcev v šolske klopi.

Ključne besede: medgeneracijsko sodelovanje, psihofizično zdravje, komunikacija, povezovanje

PROJECT "BE MY FRIEND" – INTERGENERATIONAL COLLABORATION

Abstract: For children starting their primary education, good psychophysical health is crucial for their overall development, which is the best foundation for further schooling and life in general. Psychophysical health consists of mental and physical health, and together they represent health as a whole. Without mental health, there is no physical health, and without health, there is no quality of life. At Rače Primary School, we have been running the "Be My Friend" project for many years, where students from first and eighth grades engage in intergenerational cooperation and socializing. They form friendships for two years, until the older students graduate in the ninth grade, and the younger students independently enter third grade in September. The "Be My Friend" project has proven to be positive from the very beginning, contributing to the psychophysical health of the students, and is continued and implemented every year when first-graders sit in their desks for the first time.

Keywords: intergenerational cooperation, psychophysical health, communication, connection

Uvod

Psihofizično zdravje otrok in mladostnikov predstavlja temelj za njihov zdrav in uravnotežen razvoj. To področje vključuje tako telesno kot duševno dobrobit, ki vpliva na otrokov in mladostnikov vsakdanjik, učenje, odnose ter sposobnost spoprijemanja z življenjskimi izzivi. Zdravi otroci in mladostniki so bolj motivirani, samozavestnejši, boljši v socialnih odnosih in lažje obvladujejo stres. Kljub vsem tem pozitivnim vplivom pa otroci in mladostniki danes pogosto naletijo na številne izzive, kot so stres zaradi šolskih obveznosti, družbeni pritisk, pomanjkanje gibanja in težave v odnosih. V tem kontekstu so dejavnosti, ki vključujejo tako mlajšo kot starejšo generacijo, izjemno pomembne. Medgeneracijsko sodelovanje učencev prve in tretje triade ni koristno le za medsebojno razumevanje, ampak tudi za razvoj psihofizičnega zdravja. Prinaša številne prednosti za obe starostni skupini, pa tudi za širšo skupnost. Predvsem se poveča medsebojno razumevanje in empatija, čustvena povezanost, izmenjujejo si znanje in izkušnje, pomagajo si pri učenju in mentorstvu, veliko boljša je socialna povezanost, krepi se medgeneracijska solidarnost, spodbuja se ustvarjalnost ter inovativnost in nenazadnje se tako ohranja kulturna dediščina, saj lahko starejši učenci mlajšim prenašajo običaje, tradicije in zgodbe, ki so pomembne za ohranjanje identitete in kulturnega bogastva družbe. Te vezi so ključne za oblikovanje zdravega družbenega okolja.

Druženja osmošolcev in prvošolcev

Tudi v letošnjem šolskem letu smo v OŠ Rače povezali učence, ki so prvič sedli za šolske klopi, in osmošolce. Ob pripravi programa za prvi šolski dan učiteljice vključimo gesto, da po prvošolce, po sprejemu ravnatelja in seznanitvi z učiteljicami, pridejo učenci osmih razredov. Vsak učenec osmega razreda pride po naključnega prvošolčka, se mu predstavi, ga prime za roko in ga odpelje v njegovo novo učilnico, kjer nato vse šolsko leto obiskuje prvi razred. Prvošolci so se ob tem srečanju tudi letos vidno sprostiti, saj so jim prišli »na pomoč«

učenci, ki to šolo obiskujejo že osem let; tako imamo učiteljice vedno znova občutek, da se vzbudi nekakšno zaupanje »na prvi pogled«. Nikoli se ne zgodi, da prvošolček ostane brez večjega prijatelja. V kolikor število otrok ni izenačeno, ima starejši učenec dva prijatelja prvošolčka. Ko smo učiteljice učence osmih razredov povprašale, kako so se počutili ob prvem srečanju s prvošolci, so odgovorili, da so se počutili odgovorne za njihovo prvo počutje v šoli, hkrati pa jih je to navdajalo s samozavestjo, zadovoljstvom, veseljem in samozaupanjem. Učiteljice ugotavljamo tudi, da se starejši učenci ob sodelovanju z mlajšimi naučijo boljše komunikacije, sodelovanja in reševanja konfliktov, pri tem pa morajo prilagoditi svoje vedenje in izražanje nižji starostni skupini.

Nadaljnje medgeneracijsko srečanje je potekalo meseca oktobra, in sicer ob sprejemu prvošolcev v šolsko skupnost. Učenci osmih razredov so za njih pripravili razna vprašanja, ki so se nanašala na šolo in so jih pri pouku že obravnavali, zapeti so morali pesmico in izvesti poligon. Naša šola ima prakso, da se slavnostnega sprejema prvošolcev v šolsko skupnost udeležijo vsi učenci in učitelji šole. Osmošolci so ves mesec odgovorno pripravljali naloge in med daljšimi odmori obiskovali svoje mlajše prijatelje.

V mesecu novembru smo skupaj izvedli učno uro na temo Mednarodni dan prijaznosti. V šolski telovadnici so prvošolci skupaj s svojim prijateljem izdelali sporočilce, ki so ga nato osmošolci naslednji dan podarjali po šoli in tudi vsakega učitelja je na avtomobilu pričakal listek z enim izmed napisov: moč je v tebi, ti si sonček, brez skrbi zaupaj vase, uživaj življenje, upaj si, srečo je treba deliti, vse bo okej, nasmej se, imej se rad, ti to zmoreš, lep/-a si, imej lep dan, zaslužiš si biti srečen. Ob delu so ponovno uživali, se zabavali, se še bolj spoznavali in krepili prijateljstvo. Hkrati pa so naslednji dan s to preprosto, a prijazno gesto polepšali dan mnogim učencem in tudi učiteljem.

Fizična aktivnost je eden od ključnih dejavnikov za ohranjanje psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. S tem ko vključimo starejše generacije učencev v razne dejavnosti, omogočimo prenos znanja o pomembnosti gibanja na mlajše. Otroci se tako naučijo pomembnih veščin, kot so vztrajnost, discipliniranost in skrb za lastno zdravje.

V ta namen smo v mesecu novembru izvedli skupni sprehod po domačem kraju. Vsak prvošolec je za roko držal svojega prijatelja osmošolca, in tako so jih le-ti varno peljali po pločniku, skupaj so prečkali prehode za pešce in se med seboj pogovarjali tudi o prometnih znakih in varnosti na cesti, če so udeleženi kot pešci.

V mesecu decembru smo v sklopu dneva dejavnosti »okrasimo šolo« učiteljice načrtovale skupno ustvarjanje. Ustvarjalne dejavnosti, kot so slikanje, izdelava ročnih del ali kiparjenje omogočajo mladim, da razvijajo svojo domišljijo, kreativnost in socialne spretnosti. Šestletniki so še zelo odprti za kreativno izražanje, najstniki pa že razvijajo specifične umetniške veščine. Ko se skupaj lotijo ustvarjalnih projektov, se lahko mlajši in starejši učenci učijo drug od drugega. Tako so osmošolci pomagali prvošolcem pri izdelavi božično-novoletnih okrasov, ki smo jih potem razporedili po razredih, hodnikih in okrasili tudi šolsko ograjo, ki jo imenujemo »Ograja dogaja«. Motivacija za delo je bila tako pri vseh učencih izredno velika. Mlajši so bili mnogo bolj sproščeni pri delu, saj jim osmošolci niso predstavljali avtoritete in so bili s svojim izdelkom bolj zadovoljni. V mesecu februarju smo na pustni torek eno uro pouka posvetili rajanju v telovadnici, ki ga je popestril tudi prihod kurentov, sicer pa se je pustni ples odvijal za vse učence šole. Tako so se tudi pri tem projektu podružili osmošolci in prvošolci. Učiteljice smo opazile, da čeprav ta ura ni bila ciljno namenjena druženju samo teh dveh generacij, so se učenci med seboj poiskali ter skupaj zaplesali. Ponovno so se pa učenci družili še meseca marca, ko so tako osmošolci kot prvošolci najprej prisluhnili pravljici, imenovani Mesto cvetja, nato pa so skupaj izdelovali risbe na temo pomladi. Ponovno so v družbi drug drugega uživali, malo poklepetali in se ob ustvarjanju imeli lepo.

Zaključek

Učiteljice opažamo, da medgeneracijsko sodelovanje učencev in otrok nasploh omogoča bogatenje izkušenj in znanja vseh udeležениh ter prispeva k bolj povezani in solidarni družbi.

Dejavnosti, ki povezujejo mlajšo in starejšo generacijo, ne le pripomorejo k fizičnemu zdravju, ampak tudi k duševnemu in čustvenemu blagostanju vseh udeležencev. Povezovanje generacij skozi skupne aktivnosti omogoča otrokom in mladostnikom, da pridobijo dragoceno znanje, veščine in izkušnje, ki jih lahko uporabijo v svojem življenju. Hkrati pa starejši člani družbe ohranjajo aktivno vlogo in prispevajo k zdravju in razvoju mladih, kar krepi družbeno kohezijo in medgeneracijsko solidarnost.

KLEPET NA 3 -VAREN PROSTOR ZA MLADOSTNIKE V STROKOVNIH CENTRIH

Povzetek: V prispevku bom predstavila dejavnost klepet na 3, ki jo izvajamo z otroki in mladostniki s čustveno-vedenjskimi težavami, ki so nastanjeni v strokovnih centrih, kjer jim nudimo varen prostor za razvoj osebnosti. Posebno pozornost bom namenila pomembnosti strukturiranega okolja za njihovo psihofizično zdravje ter vlogi, ki jo imajo strokovni centri in strokovni delavci pri celostnem zdravljenju teh mladostnikov. Osredotočila se bom na dejavnost, ki smo jo poimenovali klepet na 3, kjer potekajo različne dejavnosti znotraj naše skupine z namenom spodbujanja psihofizične blaginje nameščenih mladostnikov. Podrobneje bom opisala dejavnost "klepet na 3", katera mladostnikom omogoča varen prostor za izražanje svojih čustev, misli ter nudi podporo pri razvoju socialnih in čustvenih veščin.

Ključne besede: strokovni center, otrok/mladostnik, dejavnost, pogovor, socialne veščine.

CHAT ON 3 - A SAFE SPACE FOR ADOLESCENTS IN COMPETENCE EDUCATIONAL CENTERS

Abstract: In this article, I will present the activity "Chat on 3," which we carry out with children and adolescents with emotional and behavioral issues who are placed in professional centers where we provide a safe space for personal development. I will pay special attention to the importance of a structured environment for their psychophysical health and the role that professional centers and staff play in the holistic treatment of these adolescents. I will focus on the activity we call "Chat on 3," where various activities take place within our group with the aim of promoting the psychophysical well-being of the placed adolescents. I will provide a detailed description of the activity "Chat on 3," which offers adolescents a safe space to express their emotions and thoughts and provides support in the development of social and emotional skills.

Keywords: juvenile educational institutions, child/adolescent, activity, conversation, social skills.

Uvod

V današnjem času se vedno več mladostnikov sooča s čustvenimi in vedenjskimi težavami, ki pogosto vodijo v izzive na različnih področjih njihovega življenja – bodisi v šolskem okolju, v družinskih odnosih ali pri osebnem razvoju. Te težave se lahko kažejo v obliki anksioznosti, depresije, agresivnosti ali težav pri obvladovanju stresa, kar mladim otežuje uspešno vključevanje v družbo. Mladostniki, ki so nastanjeni v strokovnih centrih, se srečujejo z dodatnimi specifičnimi izzivi, saj so njihove težave pogosto povezane z globljimi travmatskimi izkušnjami, pomanjkanjem socialnih veščin ter težavami pri obvladovanju in izražanju svojih čustev.

Struktura delovanja strokovnega centra

Stanovanjske skupine Strokovnega centra Mladinski dom Maribor so organizirane po družinskem modelu, kjer otroci in mladostniki bivajo 24 ur na dan, sedem dni v tednu. V teh skupinah prebivajo otroci in mladostniki obeh spolov ter različnih starosti, ki se soočajo z različnimi težavami. Vsaka stanovanjska skupina je pod nadzorom štirih do petih stalnih vzgojiteljev, ki skrbijo za vsakodnevno varstvo in vzgojo. Vzgojitelji prevzemajo tako očetovsko kot materinsko vlogo ter vzpostavljajo neposredne in prijateljske odnose z otroki in mladostniki. S tem jim omogočamo varno okolje, kjer se razvijajo medsebojni odnosi, spoštovanje in zaupanje, ki sta ključna za njihov napredek. Poleg tega, da vzgojitelji prevzemajo vlogo nadomestnih staršev, je pomembno, da poudarjajo sodelovanje ter odgovornost – tako individualno kot skupinsko. Cilj skupnega bivanja je, da se otroci in mladostniki naučijo živeti z drugimi, pridobijo socialne veščine ter se naučijo uspešno reševati nastale probleme in konflikte v skupini. S tem želimo otrokom in mladostnikom omogočiti izkušnjo varnosti in zaščite, saj so v strokovnem centru sprejeti in razumljeni ne glede na to, kakšne imajo zaželene ali nezaželene vedenjske ali osebnostne lastnosti.

Otroci in mladostniki so vključeni v različne vsakodnevne dejavnosti, v katerih aktivno sodelujejo. Mladostniki sodelujejo pri čiščenju, organizaciji in oblikovanju skupnih pros-

torov v domu. To vključuje naloge, kot so razporejanje pohištva, urejanje vrta oz. okolice ter pripravo prostorov za skupne dejavnosti. Vzgojitelji skupaj z mladostniki skrbijo za vsakodnevne naloge, kot je nabava hrane, kar otrokom omogoča pridobivanje pomembnih življenjskih veščin.

Poleg šolanja in rednega obiskovanja izobraževalnih ustanov, se otroci po pouku vključujejo v različne interesne dejavnosti izven strokovnega centra. Vzgojitelji pa si prizadevamo, da popestrimo njihov vsakdan in vikende z različnimi dejavnostmi, kot so izleti, ogledi kino predstav, praznovanja rojstnih dni, kulturne prireditve in druge skupinske aktivnosti, kot so treningi in projekti. Ena izmed pomembnih dejavnosti, ki se redno izvaja, je "klepet na 3", ki poskrbi za povezanost skupine in omogoči varen prostor za odprto izražanje čustev in mnenj. Tudi Kreft Toman (2017), govori o pomenu prostočasnih dejavnosti za otroke in mladostnike, ki bivajo izven družinske oskrbe, da je za mnoge edina pripadnost, ki jo ob porušenih odnosih v družini in izključenostjo še imajo. V vzgojnih zavodih in strokovnih skupinah je polje prostočasnih dejavnosti, polje priložnosti za pridobivanje in širjenje socialnih mrež, kar daje večje rezultate in dobre izide za mladostnike.

Klepet na 3

Dejavnost "klepet na 3" ali družinski sestanek predstavlja pomemben del vključevanja otrok in mladostnikov v stabilno socialno okolje, ki jim pomaga obvladovati vsakodnevne izzive. Gre za različne dejavnosti, ki so zasnovane tako, da mladostnikom omogočajo ponovno vključevanje v običajno življenjsko okolje, obenem pa jim pomagajo krepiti njihovo psihofizično moč in čustveno stabilnost.

Tukaj je nekaj primerov dejavnosti, ki jih izvajamo za spodbujanje socialnih veščin mladostnikov, ki so nastanjeni v strokovnih centrih. Klepet na 3 izvajamo vsakodnevno med 20.30 in 21.00 v dnevni sobi z vsemi mladostniki, ki bivajo v stanovanjski skupini. Te dejavnosti so zasnovane tako, da pomagajo mladim razviti boljše sposobnosti za komunikacijo, sodelovanje, empatijo in reševanje konfliktov, ter jim omogočajo ustvarjanje pozitivnih socialnih odnosov in krepitev psihofizičnega stanja.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj aktivnosti, ki jih izvajamo v okviru »klepeta na 3«:

1. Škatla vprašanj – mladostniki napišejo vprašanja, ki jih zanimajo, ne glede na temo. Vprašanja so anonimna, kar spodbuja iskrenost in odprtost, saj otroci nimajo strahu pred obsojanjem. Po odpiranju škatle se vodi odprta diskusija o vprašanjih.
2. Različne vrste joge in masaže – Z izvajanjem joge in masaž želimo mladostnikom pomagati pri sprostitvi in krepitvi telesne kondicije.
3. Ogled dokumentarnih filmov in diskusija o njih – Ogled dokumentarnih filmov omogoča mladostnikom širjenje obzorij ter spodbuja razmišljanje o aktualnih temah, ki jih zanimajo. Po ogledu poteka diskusija, kjer se izmenjujejo mnenja.
4. Pogovori o življenjskih temah – S pogovori na aktualne življenjske vsebine, ki jih otroci in mladostniki želijo obravnavati, omogočimo odprto in iskreno komunikacijo, kjer se otroci lahko izrazijo in najdejo podporo.
5. Igra vlog in pantomima – Te aktivnosti spodbujajo kreativnost in izražanje čustev, saj mladostniki postavijo različne scenarije in preizkušajo različne vloge, ki jim omogočajo lažje obvladovanje čustvenih stanj.
6. Samorefleksija preteklosti in prihodnosti – Otroci in mladostniki so spodbujeni k razmišljanju o svoji preteklosti in prihodnosti, kar jim pomaga pri razumevanju lastnih izkušenj ter postavljanju ciljev za osebni razvoj.
7. Vihar možganov in diskusija na dano besedo – Z uporabo teh tehnik spodbujamo kreativno mišljenje, analitičnost ter sposobnost argumentiranja in odprte komunikacije.
8. Petje pesmi, plesanje – Skupinsko petje/ ples omogoča povezanost in izražanje čustev, prav tako pa spodbuja medsebojno sodelovanje in ustvarjalnost.
9. Risanje in ustvarjanje z različnimi likovnimi tehnikami – Ustvarjalne dejavnosti omogočajo mladostnikom, da se izrazijo skozi umetnost, kar jim pomaga pri obvladovanju čustev in sproščanju.
10. Simulacije socialnih situacij, kjer z igranjem vlog (role-playing) simulirate različne so-

cialne situacije, kot so razgovori za službo, življenske situacije, skupinsko sodelovanje pri reševanju naloge ali spopadanje s konflikti v prijateljskih odnosih.

11. Sodelovalne igre in športne dejavnosti, kot so kooperativne igre (npr. ekipa proti drugi ekipi), športni turnirji ali igre zaupanja (npr. "prečkanje reke" z zavezanimi očmi), pomagajo mladostnikom izboljšati timsko delo, komunikacijo in reševanje konfliktov.

12. Timske naloge in reševanje problemov- Razdelimo mladostnike v manjše skupine in jim damo nalogo, ki jo morajo rešiti skupaj (npr. gradnja strukture iz kock ali iskanje rešitve za hipotetičen problem). Pomembno je, da vsak član prispeva k rešitvi, kar omogoči razvoj veščin sodelovanja, timskega dela in komunikacije.

13. Čustvena kocka je kocka, na kateri so različna čustva (veselje, žalost, jeza, strah, presenečenje, sram). Vsak mladostnik zavrti kocko in nato deli izkušnjo, v kateri je občutil to čustvo, ter razpravi o tem, kako je obvladal situacijo.

14. Debatni krožek, kjer mladostnikom omogočimo, da se vključijo v debatni krožek, kjer lahko izbirajo različne teme za razpravo. Ta dejavnost jih spodbuja k izražanju mnenj, učenju argumentiranja in spoštovanju različnih stališč.

15. Gradnja zaupanja, kjer se mladostniki postavijo v pare, ki se osredotočajo na gradnjo zaupanja (npr. "padanje zaupanja", kjer ena oseba zaupa, da jo bo druga ujela, ali naloge, ki zahtevajo, da se med seboj pomagajo, da dosežejo skupen cilj). Pare med seboj večkrat zamenjamo.

16. Timske umetniške dejavnosti – ureditev sprostitevne sobe, kjer mladostniki sodelujejo pri ustvarjanju umetniških projektov (npr. skupinsko barvanje in slikanje sobe, izdelava plakata za projekt in izdelava umetniškega verza, kjer morajo sodelovati pri oblikovanju ideje, izbiri materialov in izvedbi).

17. Kvizi in družabne igre, organiziramo kvize, kjer se mladostniki spoznavajo z drugimi člani skupine. Tukaj vključimo vprašanja o njihovih interesih, hobijih, željah ali življenjskih zgodbah, če so jih pripravljeni deliti, kar pomaga pri razbijanju ledu in razvijanju novih prijateljstev.

Te dejavnosti ne le da izboljšujejo socialne veščine, temveč tudi spodbujajo medsebojno pomoč, razumevanje, odgovornost, kreativnost ter, da se spoznajo z novimi načini obvladovanja čustev, kar je še posebej pomembno pri mladostnikih, ki so doživeli travme, saj jim pomaga pri okrevanju in integraciji teh izkušenj.

Opaziti je pomembne spremembe v razvoju socialnih veščin mladostnikov, ki so posledica dejavnosti, kot je „klepet na 3“. V skupini se zdaj redkeje pojavljajo konflikti, saj mladostniki znajo medsebojno komunicirati na način, ki vključuje aktivno poslušanje, razumevanje in spoštovanje mnenj drugih. Povečala se je njihova odprtost, saj so bolj pripravljeni iskreno deliti svoja čustva in misli, kar vodi k večji povezanosti med njimi. Mladostniki se tudi brez težav zaupajo vzgojiteljem, kadar se znajdejo v stiski, kar kaže na globoko razvito zaupanje do odraslih oseb, ki jih podpirajo in vodijo. V primeru notranje stiske, kot so jeza ali napetosti, se pogosto odločijo za iskanje mirnega prostora, kot je soba za sprostitev ali igrišče, kjer se lahko umirijo in razmislijo o svojih občutkih.

Ta odprtost za pogovor in sposobnost samoizražanja sta ključna za preprečevanje samopoškodovanja in drugih tveganih vedenj, saj mladostniki zdaj vedo, da imajo podporo in da se lahko odkrito izrazijo brez strahu pred obsojanjem. Poleg tega je v skupini očitno tudi, da imajo mladostniki večji občutek discipline, stabilnosti ter nadzora v njihovem vsakdanjem življenju. Potreba po vzpostavljanju odnosov z ljudmi ter po pripadnosti družini in prijateljem predstavlja eno temeljnih človekovih potreb. Vključenost in pripadnost določeni družbeni skupini ponuja priložnost za razvoj sposobnosti spoprijemanja z življenjskimi strehi ter preizkušnji (Masten in Grdaos, 2005, v Kobolt in Pelc Zupančič, 2010).

Zaključek

Dejavnosti, kot je "klepet na 3", imajo ključno vlogo pri spodbujanju čustvenega in socialnega razvoja mladostnikov v strokovnih centrih. Struktura teh dejavnosti omogoča mladim ljudem varen prostor za izražanje svojih čustev, hkrati pa jih spodbuja k razvoju pomembnih

veščin, kot so obvladovanje stresa, samoevalvacija, izboljšanje socialnih veščin in krepitev psihofizične odpornosti. Celostna obravnava teh mladostnikov, ki vključuje tako psihološke kot fizične dejavnosti, je ključna za njihov dolgoročni uspeh in vključevanje v družbo.

V strokovnih centrih se mladostniki ne soočajo le z osebno preobrazbo, temveč tudi z učenjem, kako postati odgovorni člani širše družbene skupnosti. Pomembno je, da vsak posameznik dobi podporo, ki jo potrebuje, da se razvije v samozavestnega in čustveno stabilnega posameznika, ki je sposoben sodelovati, spoštovati druge in reševati izzive. Vse te dejavnosti imajo trajen pozitiven učinek na njihov osebni in socialni razvoj ter jih pripravljajo na življenje izven strokovnih centrov, kjer bodo lahko uspešno obvladovali izzive, ki jih čakajo. S celostnim pristopom, ki vključuje različne dejavnosti, strokovno podporo in spodbujanje pozitivnih odnosov, mladostnikom pomagamo ustvariti temelje za zdravo in uspešno prihodnost.

Literatura

Kobolt, A. in Pelc Zupančič, K. (2010). Od individualnih razlik preko drugačnosti do psihosocialnih težav ali uravnoteženega razvoja. V A. Kobolt (ur.) *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi* (str. 55-86). Ljubljana. Pedagoška fakulteta.

Kreft Toman, I. (2017). Ptčki brez gnezda. Društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov Slovenije-sekcija MVM, 30(50), 42. [Pticki-brez-gnezda-50-A4-2-strani.pdf](#)

MLADOSTNIK V STISKI. KAJ LAHKO NAREDIMO?

Povzetek: Na podlagi vsakodnevnih izkušenj in prebrane literature, opazam da se je duševno zdravje mladostnikov v zadnjih letih občutno poslabšalo, zato število posameznikov, ki potrebujejo strokovno pomoč, iz dneva v dan narašča. Simptomi stisk, se kažejo na različnih področjih, velikokrat pa se, s strani strokovnih delavcev, te stike opazijo prav v šoli, kjer mladostniki preživijo večino svojega časa. V prispevku bom predstavila na kakšen način se stiske v šoli odražajo ter kako in na kakšen način jih, s skupnimi močmi, poskušamo omiliti oz. posamezniku s stisko nuditi pomoč. Pri tem je bistveno, da je nudenje pomoči s strani posameznikov ali institucij interdisciplinarno, v timu. Timsko sodelovanje je namreč tisto, ki omogoča povezovanje in dopolnjevanje strokovnega znanja ter izkušenj strokovnih delavcev v procesu nudenja pomoči posamezniku, kar predstavim na primeru iz prakse.

Ključne besede: mladostnik, stiska, pomoč, timsko sodelovanje, šola.

TEEN IN DISTRESS. HOW CAN WE HELP?

Abstract: The mental health of young people has significantly deteriorated in recent years, leading to a growing number of individuals in need of professional support. Symptoms of distress manifest in various areas of life, but they are often first observed by professionals in schools, where young people spend most of their time. In this article, I aim to explore how these challenges are reflected in the school environment and how we strive—through collective efforts—to mitigate them or provide targeted support to individuals in need. A key aspect of this process is that the assistance offered by individuals or institutions must be interdisciplinary and team-based. Team collaboration enables the integration and complementing of professional knowledge and expertise, ensuring a more effective support system for the individual. Additionally, I will briefly present a practical example, illustrating just one of many similar cases.

Key words: teen, distress, help, teamwork, school.

Uvod

Kot svetovalna delavka v srednji šoli se redno srečujem z mladostniki, ki doživljajo različne duševne stiske in težave. Šola je namreč večletno zunajdružinsko okolje, kjer otroci in mladostniki preživijo veliko časa, zato pogosto predstavlja pomemben vir pomoči. Nema lokrat se zgodi, da se ne počutim dovolj kompetentno za obravnavo takšnega števila in tako globokih stisk, s katerimi mladostniki prihajajo k meni. Vendar sem spoznala, da je ključno, da v tistem trenutku osebi ponudimo pomoč – z znanjem, ki ga imamo v danem trenutku – in vanjo vključimo tudi druge, ki lahko prispevajo k izboljšanju počutja mladostnika v stiski. Kaj lahko torej naredimo skupaj, vsak s svojim znanjem in izkušnjami?

Duševno zdravje mladostnikov in duševne motnje, stiske

Obstaja več definicij in opredelitev duševnega zdravja. Pogosto naletimo na opredelitev Svetovne zdravstvene organizacije, ki duševno zdravje opisuje kot »stanje dobrega počutja, ki posamezniku omogoča, da uresničuje svoje potencialne, se učinkovito sooča z obremenitvami in prispeva k svoji skupnosti« (WHO, 2014, b.s.). V obdobju mladostništva je duševno zdravje še posebej pomembno, saj se mladi srečujejo s številnimi izzivi in spremembami. To obdobje lahko v nekaterih primerih privede tudi do razvoja duševnih motenj. A. Mikuš Kos (2024) motnjo opredeljuje kot »abnormalnost, ranjenost, prizadetost, nekaj, kar se v negativnem smislu razlikuje od običajnega, pričakovanega, normalnega« (str. 47). Dodaja, da imata izraza bolezen ali obolenje še bolj negativen prizvok kot beseda motnja.

Sama v pogovorih raje uporabljam izraza duševna stiska ali preprosto stiska, saj opazam, da ju starši naših dijakov, učitelji in širša okolica lažje sprejemajo. Seveda pa velja poudariti, da vsaka motnja ni nujno stiska in obratno. Tomoričeva (1990) pravi, da lahko vsaka stiska prinaša dodatna tveganja. Najpogosteje se zgodi, da se posameznik preda svojemu stanju in skozi stisko poskuša razreševati svoje težave. Včasih pa stiska, motnja ali bolezen ljudi ovira pri njihovih prizadevanjih – bodisi zaradi strahu pred neuspehom bodisi zaradi nenehnega umikanja obveznostim. Pri nekaterih to celo postane del njihovega življenjskega sloga in samopodobe (prav tam).

Pri mladostnikih v šoli opažam, da so duševne stiske pogosto povezane s težavami s koncentracijo, impulzivnimi reakcijami, slabšim učnim uspehom, zavračanjem šole, pomanjkanjem interesa za druženje z vrstniki ter v hujših primerih z napadi panike, samopoškodovanjem in celo samomorilnimi mislimi. Kot že omenjeno, je otrokovo delovanje v šoli tesno povezano z njegovim duševnim zdravjem. Med otroki s psihosocialnimi težavami in duševnimi motnjami je več tistih, ki so šolsko neuspešni, v primerjavi s tistimi brez težav in motenj (Mikuš Kos, 2024). Vendar pa lahko povezava deluje tudi obratno – šolski neuspeh in z njim povezan stres lahko vodita v duševne stiske in motnje. Težave v šoli, neuspeh in neustrezno vedenje lahko preplavijo otrokovo življenje ter negativno vplivajo tudi na družinsko dinamiko in njegovo delovanje v širšem okolju (prav tam). Ne smemo pozabiti, da neprijetna doživljanja in stiske vplivajo tudi na telesno zdravje. Posledice se lahko kažejo v izgubi apetita in telesne teže ali, nasprotno, v prenehanju. Pogoste so tudi spremembe na koži, težave s srcem in ožiljem, motnje spanja ter druge telesne težave.

Kako pomagati? Koncept 'več glav več ve' – skupaj zmoremo več.

Mladostniku v stiski lahko pomaga vsakdo, ki ima voljo, energijo, znanje ali moč, da vpliva na njegove življenjske okoliščine. To so lahko družinski člani, vrstniki, sodelavci in drugi. Seveda pa pomembno vlogo pri tem igrajo tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja (Mikuš Kos, 2024). V programskih smernicah svetovalnega dela v vzgoji in izobraževanju je zapisano, da dejavnosti pomoči vključujejo različne aktivnosti ter neposredno psihosocialno podporo posameznikom ali skupinam. Pri izvajanju pomoči je ključno, da »svetovalni delavec sodeluje z drugimi strokovnimi delavci v vzgojno-izobraževalnem zavodu in zunaj njega« (Rupar, 2024, str. 7). V programskih smernicah svetovalnega dela (prav tam) so izpostavljene tri ravni delovanja in izvedbeni koraki svetovalne službe, pri katerih je ključno sodelovanje:

1. Delovanje na ravni vzgojno-izobraževalnega zavoda

Svetovalna služba na tej ravni sodeluje z vsemi udeleženci vzgojno-izobraževalnega zavoda ter z zunanjimi institucijami in strokovnjaki. Sledi smernicam strokovnega delovanja zavoda in je ključni sogovornik pri vprašanjih njegovega razvoja ter kakovosti vzgojno-izobraževalne skupnosti.

2. Delovanje na ravni skupine/oddelka

Svetovalna služba na tej ravni sodeluje pri vzgojno-izobraževalnem procesu, bodisi pri pouku bodisi pri delu s skupino ali oddelkom. Nudi strokovno podporo in pomoč pri analitičnem ter preventivnem delu, ki je povezano z vzgojnim delovanjem, poučevanjem, igro in učenjem. Pri tem sodeluje z vzgojitelji, učitelji, razredniki, izvajalci dodatne strokovne pomoči, oddelčnimi skupnostmi, starši in zunanjimi ustanovami.

3. Delovanje na ravni posameznika (delo s posameznikom in zanj)

Svetovalna služba zagotavlja podporo in pomoč posamezniku z namenom zgodnjega prepoznavanja njegovih potreb in težav ter hitrega zagotavljanja ustrezne pomoči. Cilj tega pristopa je preprečiti stopnjevanje težav in njihovih posledic, pri čemer se upoštevajo razvojne značilnosti in specifične potrebe otroka oz. mladostnika. Kot svetovalna delavka lahko potrdim, da to sodelovanje na vseh treh ravneh tudi pri svojem delu. Brez izmenjave znanja, izkušenj in nasvetov s sodelavci ter strokovnjaki iz drugih institucij bi bila pomoč mladostnikom zagotovo manj učinkovita, prav tako bi bili rezultati našega dela slabši.

Kot pravi Ana Gerčar (2018, str. 55), se je poleg znanja in izkušenj potrebno tudi »zamisliti in poglobiti vase, presoditi, ali je naša osebna komunikacija ustrezna, in po potrebi spreminjati naše slabe komunikacijske navade in vzorce.« Z dobro komunikacijo postane sodelovalni in timski duh močnejši, posledično pa je tudi reševanje težav učinkovitejše (prav tam).

Šola lahko prispeva k zaščiti duševnega zdravja otrok ne le z nudenjem pomoči, temveč tudi z dejavnostmi na področju promocije duševnega zdravja ter preprečevanja duševnih motenj (Mikuš Kos, 2024). Vzgojno-izobraževalni sistem vključuje različne pristope in strategije varovanja duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Med osnovnima pristopoma sta (prav tam):

1. Odpravljanje dejavnikov tveganja, kot so škodljivi dogodki v šolskem okolju, vrstniško trpinčenje, neugodna psihosocialna klima in neustrezno pedagoško delo.

2. Krepitev varovalnih dejavnikov, ki delujejo kot protiutež dejavnikom tveganja in spodbujajo duševno odpornost ter dobro počutje učencev.

Primer iz prakse

Nedolgo nazaj sem se kot svetovalna delavka znašla v kočljivem položaju – k meni je prišla dijakinja s paničnim napadom. S takšno situacijo se prej, niti v službi, niti v času študija ali osebnega življenja, še nisem srečala. V tistem trenutku sem se osredotočila na to, da dijakinjo pomirim, hkrati pa so se mi v mislih porajala vprašanja, ali ravnam pravilno in ali morda situacije ne poslabšujem. Ko se je dijakinja po nekaj minutah umirila, sem se obrnila na ravnateljico in drugo svetovalno delavko, ki sta mi, na podlagi svojih preteklih izkušenj, dali nekaj koristnih napotkov. Še isti dan sem kontaktirala tudi njene starše in svetovalno službo iz osnovne šole, kjer so mi pojasnili, kako so v podobnih primerih ravnali oni. Ta izmenjava informacij mi je izjemno pomagala pri reševanju situacije. Predvsem pa sem se naučila, da moram najprej "obvladati" sebe, ne podlegati paniki in si tudi sama poiskati ustrezno podporo pri nujenju pomoči. Ko nudimo pomoč, jo namreč včasih potrebujemo tudi sami, zato je sodelovanje izjemno pomembno. Svetovalno delo v praksi ni zgolj "svetovalno", temveč tudi posvetovalno – pri čemer bistvo posvetovanja ni le dijak/inja, temveč sodelovanje s starši, učitelji in drugimi strokovnimi delavci.

Pravica in želja vsakega zaposlenega je imeti pri svojem delu ustrezno osebno in strokovno podporo (Polak, 2009). Pedagoški poklici so zaradi svoje psihofizične zahtevnosti še posebej izpostavljeni tej potrebi. Raziskave kažejo, da so pedagoški delavci pri svojem delu uspešnejši in zadovoljnejši, kadar si medsebojno pomagajo in se podpirajo. To podporo potrebujejo še posebej v trenutkih, ko se ob uvajanju novosti počutijo negotove, ko zaradi neizkušenosti tvegajo neuspeh ali ko doživljajo uspeh pri svojem delu (prav tam).

Zaključek

Pri svetovalnem delu in na splošno v poklicih, kjer se srečujemo z mladostniki, se moramo zavedati, da bomo pogosto naleteli na nove, edinstvene izzive in težave, za katere morda ne bomo takoj poznali rešitve. Pomembno je, da se v takih trenutkih ne predamo ali obupamo, temveč se naučimo poiskati pomoč, vprašati za nasvet in sodelovati z drugimi. Le s skupnim delom lahko poiščemo najboljše možne rešitve v dobro mladostnikov, ki so nam zaupani.

Literatura

- Batagel, T., Lekić, T. (2021). Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? : veščine za vsakdan in viri opore v stiski : priročnik za mladostnice in mladostnike. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Gerčar, A. (2018). Kaj potrebujemo za dobro timsko sodelovanje. Vzgoja in izobraževanje, letnik XLIX, str. 53-55.
- Klemenčič Rozman, Mija Marija, Dekleva, Bojan (2019). Stališča šolskih delavk in modeli dobre prakse v šolah v zvezi z duševnimi stiskami mladih. Socialna pedagogika (Ljubljana), letnik 23, številka 3/4, str. 217-243.
- Mikuš Kos, A. (2024). Pomoč otrokom in mladostnikom v duševnih stiskah. Radovljica: Didakta.
- Polak, A. (2009). Timsko delo v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Modrijan.
- Rupar, B. (2024). Programske smernice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja (Spletna izd.). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno: 7. 01. 2025 s <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Programske-smernice-svetovalnega-dela-v-programih-s-podrocja-vzgoje-in-izobrazevanja.pdf>
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar, N., Roškar, S., Kralj, D., Tacol, D., Tratnjek, P. (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- World health organization. (2014). Mental health: a state of well-being. Pridobljeno: 19. 12. 2024 s https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

FOTOGRAFIJE KOT POMOČ PRI IZRAŽANJU ČUSTEV UČENCEV

Povzetek: Vse več učencev ima danes vedenjske in čustvene težave. Hkrati težko artikulirajo svoja čustva z besedami, še posebej, ko se soočajo z močnimi ali zmedenimi občutki. Pri razrednih urah sem zato v učne aktivnosti letos prvič vključil fotografije, za katere menim, da lahko imajo terapevtski učinek. S tremi delavnicami v okviru razrednih ur sem se prepričal o smiselnosti ideje o razrednem foto albumu, po katerem bodo posegali učenci, ko bodo zaznali pri sebi jezo, strah, napetost, zaskrbljenost, tesnobo in druga neprijetna čustva. Svojo idejo sem nadgradil še s foto zgodbami, ki jih na osnovi izbrane fotografije in navodil zapišejo učenci. Pri projektu se je izkazalo, da fotografije služijo kot učinkovit pripomoček za izražanje, prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev ter posledično vplivajo na izboljšanje počutja učencev in razredne klime.

Ključne besede: fotografija, vedenjske težave, čustvene težave, prepoznavanje čustev, družba

USING PHOTOGRAPHY TO SUPPORT STUDENTS IN EXPRESSING EMOTIONS

Abstract: More and more pupils today are experiencing behavioral and emotional difficulties. At the same time they struggle to articulate their emotions with words, especially when facing strong or confusing feelings. That's why, during class meetings this year, I included photographs in learning activities for the first time, believing they can have a therapeutic effect. Through three workshops held during class meetings, I confirmed the value of the idea of a classroom photo album, which students can turn to when they feel anger, fear, tension, worry, anxiety or other unpleasant emotions. I further developed the idea with photo stories, which students write based on a chosen photograph and specific instructions. The project has shown that photographs serve as an effective tool for expressing, recognizing and understanding one's emotions, ultimately contributing to improved student well-being and a more positive classroom atmosphere.

Key words: photography, behavioral difficulties, emotional difficulties, emotion recognition, society

1 Uvod

Beseda fotografija je grškega izvora in pomeni pisanje s svetlobo, svetlopis oziroma upodabljanje na posebne svetlobno občutljive plasti. Je pridobivanje trajne slike nekega predmeta na podlagi, ki je premazana z emulzijo, ki je občutljiva na svetlobo. Že davno je človek želel, da bi svoje poglede na svet in okoli sebe ter dogodke, ki jih doživlja in opazuje, na neki način trajno ohranil. Tako je od prazgodovinskih risb z ogljem prek antičnih vaz in srednjeveških bakrorezov prišel do najpopolnejšega načina ohranjanja svojih vtisov, dogodkov, doživetij in opazanj iz okolice in življenja, ki ga živi do fotografije (Papotnik in Čerin, 1994). Pri svojem delu v šoli sem se pri različnih učnih predmetih prepričal, da fotografija, tako kot vsaka umetnost, zagotovo lahko vpliva na razpoloženje učencev. Hkrati opažam, da ima vse več učencev vedenjske težave, motnje koncentracije in so vse pogostejše nemirni. Obdobje otroštva in odrasčanja je namreč zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že samo po sebi zahtevno in stresno. Učenec se stalno sooča z novimi zahtevami, pričakovanji in obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica (Jeriček Klanšek in Bajt, 2015). Na razrednih urah z vsako generacijo učencev v 5. razredu osnovne šole izvajam številne delavnice za premagovanje stresa in razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Skozi pogovor mi učenci zaupajo svoja čustva in znake, ki jih opažajo pri sebi v času pouka (strah, jeza, napetost, agresija, tesnoba, razdražljivost zaradi zunanjih dražljajev, beg misli, žalost, zaskrbljenost ...). Obenem skupaj razmišljamo, s čim bi si lahko pomagali, da bi te znake omilili ali povsem odpravili. Učenci so prišli do številnih dobrih idej, ki smo jih potem v razredu tudi realizirali. Še posebej sta se kot učinkoviti izkazali hišica za umik in škatla lepih misli. Sem velik ljubitelj fotografije, zato sem učence letošnje generacije povprašal, ali bi tudi fotografije lahko prispevale k izboljšanju njihovega počutja v šoli. Večina učencev je bilo navdušenih nad idejo, vendar konkretnega predloga, na kakšen način bi to izvedli, niso imeli.

2 Faza načrtovanja

Učence zelo pritegnejo različne fotografije, ki jih večkrat uporabljam pri pouku družbe ter naravoslovja in tehnike. Ker sem bil prepričan, da bi lahko določene fotografije pozitivno

vplivale na počutje otrok v razredu, sem po pogovoru z njimi začel razmišljati o razrednem albumu z izbranimi fotografijami. Na svojih potovanjih po svetu veliko fotografiram, vendar se mi je zdelo bolj učinkovito, da zaradi obravnave slovenskih pokrajin pri pouku družbe v album vključim podobe, ki sem jih posnel na izletih po naši Sloveniji. Še pred izdelavo albuma sem si zamislil tri delavnice v sklopu treh zaporednih razrednih ur, na katerih bi se s pomočjo vprašalnikov ob povratni informaciji učencev prepričal o smiselnosti tega projekta. Pri izboru fotografij sem se seveda vprašal, kakšne podobe bi lahko najbolj prispevale k boljšemu počutju, umiritvi ter zmanjšanju stresa in strahu pri otrocih. Učenci prihajajo iz urbanega okolja in večina od njih preživlja prosti čas v mestu, največkrat kar doma v stanovanju in pogosto ob pretirani uporabi tehnologije. Zaradi tega so se mi fotografije s podobami narave zdele logična izbira. Odločil sem se, da bom učencem ponudil deset fotografij, in sicer Lovrenških jezer, Šunikovega vodnega gaja, Golice, jame Vilenica, reke Krupe, Bohinjskega jezera, Logarske doline, Velikega jezera ali Jezera v Ledvicah, Velikih korit Soče in Rakovega Škocjana.

3. Izvedbena faza

3.1. Izvedba prve delavnice

Prvo delavnico sem izvedel med razredno uro. Na njej sem učencem projiciral na platno deset različnih fotografij. Učencem sem podal navodilo, da naj si vsako fotografijo podrobno ogledajo in ob tem razmislijo o svojih občutkih. Po ogledu so učenci prejeli učni list. Na eni strani so bile razporejene vse fotografije, na drugi strani pa naloge oz. vprašanja. Najprej so morali učenci pobarvati okvirček pod fotografijo, ki jih je najbolj pritegnila. Največ učencev se je odločilo za fotografije Šunikovega vodnega gaja, jame Vilenica in Velikega jezera oz. Jezera v Ledvicah – vse tri je izbralo enako število učencev. Treh fotografij ni izbral nihče (Lovrenška jezera, Bohinjsko jezero in reka Krupa). Sledila so štiri vprašanja. Učenci so morali napisati, kaj jim je na izbrani fotografiji najbolj všeč. Podali so različne odgovore: izgled kamnov, mešanje in prelivanje barv, barva vode, perspektiva fotografije, pomirjujoč slap, zelenje itd. Pri drugem vprašanju so učenci razmislili in zapisali, kako se počutijo ob gledanju izbrane fotografije. Navedli so, da so se počutili sproščeno, lepo, umirjeno, tako, da bi kar zdaj skočili v jezero, srečno, prijetno, veselo, čudno ipd. Tretje vprašanje je bilo »Katero ime bi izbral/-a za to fotografijo?«. Izbrana imena so bila: Turkizno jezero, Nenavadni slap, Maldivi, Reka v Posočju, Pomirjujoče jezero, Slap v gozdu, Skrivnostni rov, Modra reka miru, Sproščujoči slap, Mirni kraj, Čudežno skalovje itd. Na koncu so učenci še napisali, na kaj jih fotografija spominja. Fotografije so jih spominjale na pesem, ki pomirja, na zapuščen predor, naravo, džunglo, skalovje, lepoto, Triglavski narodni park, igro v vodi ipd.

3.2. Izvedba druge delavnice

Na drugi razredni uri so učenci dobili nov vprašalnik. Na eni strani vprašalnika so bile ponovno razporejene že videne fotografije, na drugi strani pa se je nahajalo vprašanje, ob katerem so učenci morali razmisliti in potem označiti, katero fotografijo bi izbrali, če bi bili žalostni, veseli, jezni, prestrašeni in utrujeni. Pri vsaki izbiri so tudi zapisali, zakaj bi se tako odločili. Če bi bili žalostni, bi največ učencev izbralo fotografijo s podobo narcis na Golici. Kot razloge za to so navajali, da bi jih ta fotografija spravila v dobro voljo zaradi barv, oblakov, ker jih rože osrečujejo, ker fotografija izraža veselje in ker se ob njej počutijo boljše. Ko bi bili učenci veseli, bi si jih največ ogledalo fotografije Šunikovega vodnega gaja, Logarske doline in Velikih korit Soče, in sicer, ker jih spominja na pomlad, ker imajo radi slapove v gozdu, ker jih narava še bolj razveseli, ker je v njej veliko duše, ker je tako lepa, ker jim ne more pokvariti veselja, ker jih spominja na rodno državo, ker jih spomni na prijetne trenutke in ker je na njej pot, po kateri bi se radi sprehodili. Ko bi učenci občutili jezo, bi si jih največ izbralo fotografijo Velikega jezera, ker jih ta fotografija pomiri, ker ta fotografija najlepše izgleda, ker jezero vzbuja prijetne občutke, zaradi barve vode, ker je okoli jezera veliko kamenja in ker izgleda vse tiho. Če bi bilo učence strah, bi jih največ izbralo dve fotografiji, in sicer Lovrenških jezer in jame Vilenica. Svojo izbiro so argumentirali s tem,

da prostor izgleda varno, ker bi se tu umaknili od drugih, ker jih tu ne bi nihče prestrašil in ker jim vliva pogum. V primeru utrujenosti so učenci izbrali kar štiri fotografije z enakim številom glasov, in sicer fotografije Šunikovega vodnega gaja, reke Krupe, Logarske doline in Velikega jezera. Kot razloge za takšno izbiro so navedli, ker jim fotografija daje energijo, jim zviša razpoloženje, ker je tam svež zrak, ker jih gore zbudijo, ker jih barva jezera poživlja in ker bi tam lahko zaspali.

3.3. Izvedba tretje delavnice

Na našem tretjem srečanju v času razredne ure so učenci dobili še en kratek vprašalnik. Pri prvem vprašanju »Ali bi ti bilo všeč, da bi imeli razredni album s temi fotografijami?« so učenci izbirali med odgovori »da«, »ne« in »ne vem«. Prav vsi učenci so obkrožili odgovor »da«. Pri drugem vprašanju so morali učenci napisati, kje v razredu bi lahko imeli album. Učenci so predlagali, da bi se album nahajal v cvetličnem kotičku (da bi bili bolj pomirjeni in bi se boljše počutili med zelenjem), zraven razredne škatle lepih misli, na polički z rožami, na lesenem regalu, na zadnji steni razreda, ki še ni izkoriščena, ter v eni od omar. Pri tretjem vprašanju »Kaj meniš, kdaj bi si ogledal/-a kakšno fotografijo iz albuma?« so imeli učenci na voljo pet odgovorov (če bom utrujen/-a, če mi bo dolgčas, če bom jezen/-na, če bom vesel/-a, če me bo strah), lahko pa so podali tudi svoj odgovor. Dogovorili smo se, da obkrožijo tri možnosti. Največ učencev bi si ogledali album, ko bi jim bilo dolgčas, potem ko bi jih bilo strah ali bi bili jezni (možnosti sta prejeli enako število glasov), sledi možnost »drugo«, pri kateri je sedem učencev napisalo, da bi si ga ogledali, če bi bili žalostni, ostali pa, ko bi bili v stresu, ko bi bili razdraženi in ko bi se slabo počutili. Na predzadnje mesto so učenci postavili možnost, ko bi bili utrujeni, najmanj učencev pa bi si album ogledalo, ko bi bili veseli. Ob koncu razredne ure sem na belo tablo, ki se nahaja poleg regala z albumom, pritrdil zemljevid Slovenije, ki ga sicer uporabljamo pri pouku družbe. Okoli njega so učenci razporedili male sličice s podobami iz albuma ter jih povezali z ustrezno označenimi kraji, kjer so bile fotografije posnete. Tako so v skladu s cilji iz učnega načrta za družbo utrdili znanje o slovenskih pokrajinah (Budnar idr., 2011).

3.4. Izdelava albuma in njegova uporaba v praksi

Teden dni po zadnji delavnici je bil album izdelan in na željo učencev smo prostor zanj namenili na eni od poličk lesenega regala. Podobno kot smo oblikovali pravila za uporabo hišice za umik in škatle lepih misli, smo definirali tudi pravila za uporabo albuma izbranih fotografij. Dogovorili smo se, da ga bodo učenci gledali posamično, načeloma pred poukom in med odmori. Ker pa se dogaja, da je kakšen učenec zelo nemiren ali v stiski tudi v času pouka, smo pravilo nadgradili. Določili smo, da lahko učenec, ki nujno potrebuje takšen umik med poukom, nakaže svoj odhod do regala z albumom tako, da dvigne roko z iztegnjeno dlanjo, po odobritvi učitelja (s prikimavanjem), pa lahko gre do albuma in si ogleda fotografije. O trajanju ogledovanja glede na situacijo presodi učitelj, ki nato opozori učenca, da se čas za album izteka. Učenci letošnje generacije neizmerno uživajo v pisanju zgodb in da ne bi, kar se albuma tiče, ostalo le pri gledanju fotografij, sem spodbudil nadobudne pisatelje, da pri urah slovenščine ali na razrednih urah na osnovi izbrane fotografije iz albuma napišejo foto zgodbo. Podal sem jim naslednje navodilo:

1. Pozorno si oglej fotografijo in skušaj opaziti tudi podrobnosti.
2. Na list zapiši vse besede, ki se jih spomniš, ko si ogleduješ fotografijo.
3. Predstavljal si, da si v okolju, ki ga vidiš na fotografiji, tudi ti. Sestavi zgodbo in si pri tem pomagaj z zapisanimi besedami in vprašanji, ki so nam sicer v pomoč pri pisanju spisa (vprašanja za uvod, jedro in zaključek spisa). Razmisli, ali si v tem naravnem okolju sam/-a ali še s kom, kako si se tam znašel/-a, kako se tam počutiš, kaj ti je tam najbolj všeč, kaj tam počneš itd.
4. Zgodbo zapiši v zvezek in pazi na pravopisna pravila.
5. Ko zapišeš celotno zgodbo, svojemu zapisu daj tudi primeren naslov.
6. Preberi svojo zgodbo. Vsako besedo preberi tako, kot si jo napisal/-a. Popravi, kar je potrebno. V naslednjih dneh so si vsi učenci večkrat ogledali razredni album, ki smo ga poimenovali Fotografije mi pripovedujejo. Največkrat se je to dogajalo izven časa pouka, neka-

jkrat pa so posamezni učenci izrazili željo po tovrstnem umiku tudi med poukom. Več učencev se je tudi lotilo pisanja foto zgodbe in mnogi od njih so jo glasno prebrali pred razredom.

3.5. Evalvacija

Evalvacijo projekta sem izvedel v obliki razgovora z učenci. Ko sem jih vprašal o njihovih vtisih in občutkih, so mi večinoma povedali, da jih posamezne fotografije pomirjajo in da ob njih vsaj malo pozabijo na svoje težave, kot so konflikti s sošolci, obremenjenost z ocenami, nesoglasja s starši ipd. Vsi so se strinjali, da je album s fotografijami koristna pridobitev v razredu. Zanimiva so bila tudi razmišljanja učencev, ki so se lotili foto zgodbe. Skozi voden pogovor so prišli do zaključka, da je bilo pisanje neke vrste beg iz šolskega okolja, polnem raznoraznih (motečih) impulzov ter da so se ob tem, ko so se v mislih in z občutki preselili v okolje sredi večinoma neokrnjene narave, počutili boljše in prijetnejše.

Zaključek

Projekt z razrednim foto albumom se je izkazal kot zelo uspešen. Všeč mi je odziv učencev, njihovo aktivno sodelovanje na delavnicah, predvsem pa, da so foto album vzeli za svojega. Pripomore k dvigovanju pozitivnega razpoloženja posameznikov in posledično ustvarjanju pozitivne klime v razredu. Kot učitelj sem prepoznal fotografijo kot medij, ki ima presenetljivo velik vpliv na spremembo razpoloženja pri učencu v šolskem okolju. Iz tega razloga bom s projektom nadaljeval tudi naslednje šolske leto. Nadgradil ga bom tako, da bodo učenci sami fotografirali podobe iz narave in sklopu razrednih ur ustvarjali lastne foto zgodbe.

Literatura

Budnar, M., Kerin, M., Umek, M., Rztresen, M. in Mirt, G. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Družba. Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf

Papotnik, A. in Čerin, B. (1994). Zbrano gradivo o fotografiji. Didakta.

Jeriček Klanšek, H. in Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj; Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

MEDITACIJA V ZAKLJUČNEM DELU URE ŠPORTA

Povzetek: Članek izpostavlja pomen umirjanja in čustvene regulacije ob zaključku ur telesne vzgoje v osnovni šoli. Otroci pogosto med športnimi dejavnostmi izražajo močna čustva in energijo, zato je ključnega pomena, da se po intenzivnem gibanju naučijo tudi sprostitve in notranje refleksije. Z uvajanjem tehnik meditacije in vizualizacije učenci razvijajo veščine samoregulacije, zmanjšujejo stres ter izboljšujejo odnose in koncentracijo. V teoretičnem delu so opredeljeni pojmi meditacije in vizualizacije, ter predstavljeni psihološki in nevrološki učinki teh tehnik na otroke. Uporaba v šolskem prostoru se utemeljuje z raziskavami, ki potrjujejo pozitivne učinke čuječnosti na vedenje in dobro počutje učencev. Praktični del prinaša tri primere vodenih zgodb za umirjanje, ki jih učitelj uporablja ob koncu ure športa. Te zgodbe učencem omogočajo, da skozi domišljijo sprostijo napetosti, ozavestijo dihanje in se vrnejo v razred pomirjeni. Članek zaključuje z mislijo, da so tovrstne prakse v sodobnem šolskem okolju nujne za spodbujanje čustvene stabilnosti, sočutja in notranjega ravnovesja pri učencih.

Ključne besede: gibanje, čustva, meditacija, socializacija, medsebojni odnosi

MEDITATION AS A CLOSING PRACTICE IN PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The article highlights the importance of calming down and emotional regulation at the end of physical education lessons in primary school. During sports activities, children often express strong emotions and high energy, which is why it is essential for them to learn how to relax and reflect after intense movement. By incorporating meditation and visualization techniques, students develop self-regulation skills, reduce stress, and improve peer relationships and focus. The theoretical section defines meditation and visualization and explains their psychological and neurological effects on children. Their implementation in the school setting is supported by research that shows mindfulness practices enhance behavior and well-being among students. The practical part presents three guided visualizations used by the teacher at the end of PE lessons. These stories help students release tension, focus on their breathing, and return to the classroom feeling calm and centered. The article concludes with the idea that such practices are essential in today's school environment to support students' emotional stability, compassion, and inner balance.

Key words: movement, emotions, meditation, socialization, interpersonal relationships

Uvod

V vsakdanjem ritmu osnovnošolskega pouka so ure telesne vzgoje pogosto trenutki, ko otroci izrazijo največ čustev, energije in tudi napetosti. Iz izkušenj sodeč, se vedno pogosteje dogaja, da učenci ne znajo na primeren način izraziti svojih čustev ali jih primerno nadzirati, kar lahko hitro postane vedenjska težava. Igre in telesne dejavnosti so izjemnega pomena za otrokov telesni, socialni in čustveni razvoj, vendar pogosto pozabimo na pomen umirjanja, refleksije in čustvene regulacije po zaključku intenzivne dejavnosti. Prav v teh trenutkih se skriva možnost za oblikovanje trajnih socialnih in čustvenih vzorcev. Z vpeljavo meditacije in vizualizacije kot zaključka ure telesne vzgoje lahko naučimo otroke pomembnih veščin samoregulacije, sprostitve in notranje refleksije. Iz lastne prakse ugotavljam, da zaključna meditativna dejavnost pozitivno vpliva na razpoloženje in vedenje otrok, ter na dinamiko razreda, saj omogoča mehkejši prehod med gibanjem in povratkom dejavnosti v razredu. Ko učenci zapustijo telovadnico pomirjeni in zadovoljni, to pozitivno vpliva tudi na njihovo medsebojno interakcijo, koncentracijo in odnos do nadaljnjega dela.

1 Opredelitev meditacije in vizualizacije

Meditacija je duševna praksa, ki vključuje osredotočanje pozornosti in zavedanja z namenom doseganja notranjega miru, sprostitve ter povečanega zavedanja sebe in okolice (Kabat-Zinn, 2003). Vizualizacija, pogosto povezana z meditacijo, pomeni vodenje domišljije z namenom vplivanja na čustveno in telesno stanje posameznika. V psihološkem kontekstu gre za tehniko, ki aktivira podobne nevrološke poti kot resnično doživljanje, zato ima lahko močan vpliv na posameznikovo dožemanje in vedenje (Singer, 2006). Redna uporaba teh tehnik dokazano zmanjšuje občutke tesnobe, spodbuja občutek varnosti in povečuje sposobnost za soočanje s stresnimi situacijami. Raziskave potrjujejo, da imajo redne meditativne prakse pozitivne učinke na otrokov razvoj. Meditacija spodbuja delovanje prefrontalne

skorje, ki je odgovorna za regulacijo čustev, pozornost in izvajalne funkcije (Lazar et al., 2005). Porgesova teorija polivagalne regulacije (2011) dodatno osvetljuje vlogo dihanja in sprostitve pri aktivaciji parasimpatičnega živčnega sistema, ki umirja telo po stresni situaciji. Aktivacija tega sistema prispeva k občutku umirjenosti, zmanjšanju srčnega utripa, nižjemu krvnemu tlaku in globljemu dihanju – vse to so fiziološki indikatorji sprostitve, ki se jih lahko učenci naučijo zaznavati in uravnavati.

1.1 Uporaba v šolskem prostoru

V zadnjih letih se vse pogostejše uveljavlja praksa uvajanja čuječnosti (mindfulness) in meditacije v šolski prostor, saj raziskave kažejo, da tovrstne prakse izboljšujejo vedenje, zmanjšujejo stres in povečujejo pozornost pri učencih (Zelazo & Lyons, 2012; Semple et al., 2010). Posebej pri učencih, ki so čustveno intenzivni ali izpostavljeni tekmovalnim situacijam, se je pokazalo, da lahko vodena vizualizacija zmanjša napetost in spodbudi občutek notranjega miru. Ure športa, kjer se čustva pogosto razvnamejo zaradi rezultatov, poraza ali spora, so idealno okolje za vpeljavo teh tehnik. S tem ne le pomirimo razgrete udeležence ure, temveč jih tudi naučimo, kako se samostojno soočiti s stresom in negativnimi čustvi. Tak pristop podpira razvoj samoregulacije, empatije ter izboljšuje medsebojne odnose v razredu.

1.2 Razlika med učenci v čustvenem odzivanju in učinkih meditacije

Intenzivnost čustvenih odzivov in pogostost neustreznega vedenja ob koncu ure športa se razlikujeta med razvojnimi obdobji osnovnošolskih otrok. V 1. triadi so učenci čustveno zelo ekspresivni, vendar še nimajo razvite sposobnosti abstraktnega razmišljanja, kar pomeni, da konflikti pogosto izhajajo iz nerazumevanja pravil ali impulzivnosti. Učinkovitost meditacije pri tej starostni skupini temelji na močnem vplivu zgodb in domišljijских podob – otroci se zlahka vživijo v preproste, čutno bogate vizualizacije (npr. ptica ali gozdna pot), kar jih hitro umiri in čustveno uravnoteži. V 2. triadi so čustva intenzivnejša, konflikti med vrstniki pa pogostejši in bolj zapleteni, saj otroci postopno razvijajo občutek za pravičnost, tekmovalnost in medsebojno primerjanje. V tem obdobju se pogosto pojavijo prvi izrazitejši vedenjski izzivi po porazih ali sporih pri igrah. Vodena vizualizacija s pomirjujočo zgodbo omogoča konstruktivno preusmeritev pozornosti in nudi varen prostor za notranje uravnavanje napetosti. Prav pri tej skupini se tak način umirjanja izkaže kot najbolj učinkovit, saj združuje potrebo po strukturirani usmeritvi in potrebo po čustveni opori. V 3. triadi se čustveni odzivi pogosto odvijajo bolj navzven mirno, a so notranje zelo intenzivni – mladostniki že znajo prikrivati stisko ali frustracijo. Konflikti so lahko subtilnejši, a globlji, saj so povezani s samopodobo, statusom v skupini in medosebnimi odnosi. Vizualizacije v tej skupini zahtevajo bolj zrelo pripoved, več razlage pomena sproščanja in povezave z realnimi življenjskimi situacijami. Čeprav je metoda še vedno uporabna, je potrebna večja prilagoditev ter občutljivost za odzivnost skupine.

2 Zgodbe za vodeno umirjanje

Po koncu dejavnosti, ki je bila za učence čustveno zelo intenzivna, učence naprosim, da se uležejo na hrbet, položijo dlani na tla, zaprejo oči in se osredotočijo na svoje dihanje. Sledi sprostitvena vizualizacija, v kateri jih vodim skozi zgodbo. Za učinkovito izvajanje vodene dejavnosti je priporočljiva v prostoru tišina, zagotoviti pa moramo tudi, da učenci upoštevajo vsa uvodna navodila in zgodbo poslušajo. Tukaj predstavljam tri primere:

Scenarij 1: Letenje ptice

"Zapri oči in se osredotoči na svoje dihanje. Vdihneš skozi nos... počasi izdihneš skozi usta. Dihanje postaja vedno bolj mirno. Zdaj si predstavljaš, da tvoje telo postane lahkotno. Čutiš, kako ti iz ramen zrastejo mehka krila. Postajaš ptica. Krila razpiraš široko, začutiš zrak pod perutmi. Počasi se dvigneš nad telovadnico. Od zgoraj opazuješ, kako si se danes trudil, kako ste igrali skupaj. Ni pomembno, ali si zmagal ali izgubil. Vse, kar čutiš, je lahkotnost in mir. Pogledaš proti nebu – tam ni nobene meje, le modrina in svoboda. Tvoje misli postajajo tišje. Dihanje je mirno. Z vsakim izdihom postajaš bolj sproščen. Počasi se spuščaš nazaj. Tvoje krila izginejo, a občutek miru ostaja. Vrneš se v svoje telo, občutiš tla pod dlanmi,

občutiš svojo prisotnost."

Scenarij 2: Sprehod po gozdni poti

"Predstavljaš si, da stojiš na začetku gozdne poti. Pod tvojimi nogami šelesti suho listje. Narediš prvi korak – mehko, počasi. Vdihneš svež gozdni zrak. Okoli tebe so drevesa, njihova krošnja te ščiti, daje ti varnost. Ob vsakem koraku začutiš, kako iz tvojih stopal napetost odteka v zemljo. Vsak vdih ti prinaša mir, vsak izdih odnese skrbi. Počasi hodiš naprej. Na tleh zagledaš mah – mehak in topel. Usedel se boš nanj, zaprl oči in se zazrl vase. Srce bije počasneje. Dihanje je globoko in sproščeno. Ko si pripravljen, počasi vstaneš in se počasi vračaš iz gozda. Z vsakim korakom nazaj si bolj miren in pomirjen."

Scenarij 3: Morska globina

"Predstavljaš si, da ležiš na vodni gladini toplega morja. Tvoje telo počiva na vodi, nežno se pozibava. Čutiš, kako te vsak valček zaziba v sprostitev. Dihanje je globoko. Počasi se potapljaš – ne globoko, ravno prav, da začutiš tišino morske globine. Okrog tebe je modrina, svetloba se razprši, vse je mehko, tekoče. Vsaka misel, ki se pojavi, se spremeni v mehurček in odplava proti površju. V tej globini si varen. Nič te ne moti. Vsaka celica tvojega telesa je sproščena. Počasi te tok dviguje nazaj proti površju. Siješ v svojem miru. Ko prideš na površje, počivaš še nekaj trenutkov, nato pa se počasi prebudiš v sedanost."

Po zaključeni vizualizaciji učenci po navodilih počasi odprejo oči, se posedejo in se v tišini pripravijo na odhod iz telovadnice. Pogosto opazim, da tak zaključek prinese tišino, ki je redka v šolskem okolju, a izjemno dragocena. Učenci odidejo pomirjeni, brez sporov, brez potrebe po razlagi, kaj je bilo prav ali narobe med igro.

Pri izvajanju vizualizacijskih zgodb v okviru meditacije je ključnega pomena, da se čas trajanja in način podajanja navodil prilagodi starostni skupini, intenzivnosti aktivnosti pred meditacijo ter ciljem, ki jih želimo doseči. Branje zgodbe naj bi v prvi triadi trajalo 5-7 minut, učenci v tej starostni skupini se hitro navdušijo, a tudi hitro izgubijo zanimanje, zato mora biti zgodba dovolj kratka in enostavna. V drugi triadi naj bi branje trajalo 7-10 minut, zgodba mora biti dovolj dinamična in vključevati več občutkov in izzivov, s katerimi se učenci lahko poistovetijo. V tretji triadi lahko branje zgodbe traja 10-12 minut, vizualizacijo morajo biti dovolj kompleksne in vključevati resnejše notranje konflikte ter priložnosti za refleksijo, ki jih spodbujajo k osebni premisleku. Tempo pripovedovanja zgodb mora biti počasen, brez prehitevanja, da imajo učenci dovolj časa, da se vživijo v opisano zgodbo. Med posameznimi deli zgodbe naj bodo premori, da učenci lahko predelajo informacije in občutke. Pripovedovalec naj uporabi globok, miren ton glasu, s čim več topline. Če pripovedovalec opazi, da so učenci nemirni ali izgubljajo pozornost, naj uporabi krajše zgodbene prehode ali usmeritve s kratkimi vprašanji o tem kaj čutijo ali vidijo.

Zaključek

Z vključevanjem meditativnih in vizualizacijskih tehnik v zaključek ur športa učencem ponujamo nekaj več kot zgolj fizično dejavnost. Ponujamo jim prostor za refleksijo, za stik s samim seboj, za razvijanje notranjega ravnovesja. Učimo jih veščin, ki jim bodo služile celo življenje – v stresnih trenutkih, v konfliktih, v trenutkih negotovosti. Skozi drobne korake dihanja in domišljije jih učimo, kako se pomiriti, kako najti ravnotežje in kako negovati sočutje do sebe in drugih. V času, ko otroci vse pogosteje izražajo tesnobo, stisko in pomanjkanje notranje stabilnosti, postajajo tovrstne prakse nujno potrebne. Z zgodbami, ki jih popeljejo v domišljijski svet, jim pomagamo preklopiti čustveno prestavo in ponovno začutiti, da so v redu – ne glede na to, kdo je zmagal, kdo izgubil ali kaj je kdo rekel.

Literatura

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive

therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229.

Singer, J. L. (2006). *Imagery in Psychotherapy*. American Psychological Association.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154-160.

SOCIALNO-EMOCIONALNO OPOLNOMOČENJE OTROK SKOZI INTERESNO DEJAVNOST

Povzetek: V šolah je vse več otrok, ki imajo težave z obvladovanjem čustev in posledično tudi z vedenjem. Učenci se pogosto soočajo s strahom pred neuspehi, izzivi v medosebnih odnosih ter obvladovanjem konfliktnih situacij. Pri mnogih je opaziti pomanjkanje samozavesti in težave pri navezovanju prijateljstev. V poplavi čustev se večkrat znajdejo na vrtiljaku, ki se ne ustavi. V prispevku uvodoma predstavim teorijo o pomenu socialno-emocionalnih veščin ter pomembnosti izražanja lastnih čustev. V nadaljevanju bom opisala cilje in vsebine interesne dejavnosti, preko katere učence učim socialnih in čustvenih veščin, s ciljem doseči dobro počutje v svoji koži ter učinkovito spoprijemanje z vsakodnevnimi izzivi v okolju in gradnjo pozitivnih medosebnih odnosov.

Ključne besede: prepoznavanje in obvladovanje čustev, čustvena vzgoja, empatija, zgodnje učenje, socialne igre.

SOCIAL-EMOTIONAL EMPOWERMENT OF CHILDREN THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Abstract: In schools, there is an increasing number of children who struggle with emotional regulation and, consequently, with behavior. Students have a fear of failure, face challenges in interpersonal relationships, and struggle with managing conflict situations. Many exhibit a lack of self-confidence and have difficulties forming friendships. In the flood of emotions, they often find themselves on a carousel that never stops. In the introduction, I present the theory on the importance of social-emotional skills and the significance of expressing one's emotions. In the following sections, I describe the goals and content of the extracurricular activity, through which I teach students social and emotional skills with the aim of promoting well-being, effectively coping with daily challenges in their environment, and building positive interpersonal relationships.

Keywords: emotional recognition and regulation, emotional education, empathy, early learning, social games.

Uvod

Poučujem na razredni stopnji, kjer opažam, da se zametki težav, ki izbruhnejo v najstništvu, kažejo pri večini teh učencev že ob vstopu v šolo. Naloga učiteljev seveda ni, da bi poskusili otroka prevzgojiti tako, da bo drugačen od tistega, kar doma uči družina. Lahko pa ga opremimo z določenimi znanji, ki mu bodo v različnih življenjskih situacijah pomagala. Zgodnje učenje socialnih in emocionalnih veščin lahko bistveno pripomore k čustvenemu napredku mladostnikov. V to verjamem in temu sledim. Učitelji učence spodbujamo in učimo spoštovanja, sodelovanja, sprejemanja različnosti, empatije, kako krepiti prijateljstva, sprejemati uspehe drugih ljudi, se učiti poslušati in pogovarjati. Pomagamo jim razvijati pozitiven in stvaren pogled na življenje, jih usmerjamo k učenju prevzemanja odgovornosti za svoja ravnanja ter k prepoznavanju in izražanju svojih čustev. Usmerjamo jih k razumevanju, da se težav ne smemo izogibati, ter jih učimo, kako se spopadati s stresom.

Prepoznavanje in izražanje čustev sta izjemno pomembni socialni spretnosti, zato je pomembno učiti otroke, kako sprejemati svoja čustva, jih razumeti in izraziti tako, da pri tem ne prizadenemo drugih (Tacol, 2011). Tudi Košiček (1992) poudarja, da je šola, ob družini, eden izmed najpomembnejših dejavnikov pri vzgoji otrok in da ima na otroka izjemen vpliv. V šoli namreč otrok vsakodnevno prihaja v stik z vrstniki, s katerimi se primerja, sodeluje in tudi tekmuje. V šoli otrok ne pridobi le znanja, temveč tudi možnosti za doživljanje uspeha in krepitev samozavesti, izpostavljen pa je tudi neuspehom. Zato je pomembno, da ima otrok v šoli izkušnjo s prijaznimi, toplimi in dobronamernimi učitelji.

Socialno-emocionalna krepitev

Ključne veščine za uspešno učenje in razvoj posameznikov na področju čustvenega zdravlja, zmanjšanja agresije, krepitev odpornosti pri stresu in v odnosih so: samozavedanje, samoregulacija, socialne spretnosti, empatija, odločanje in odgovornost (sprejemanje odgovornosti za svoja dejanja ter zavedanje, da naše odločitve prinesejo določene posledice). Samozavedanje nam pomaga pri razumevanju lastnih močnih in šibkih lastnosti ter razvija-

nju pozitivnega odnosa do sebe. Samoregulacija nas podpira pri obvladovanju čustev, kot so jeza in frustracija. Socialne veščine nam koristijo pri gradnji pozitivnih odnosov, dobro razvita empatija pa je veščina, ki nam pomaga ustvarjati harmonične odnose (Goleman, 1995). Razvite čustvene in socialne kompetence so pomembne za učinkovito prilagajanje otrok in mladine, vodijo pa tudi v dobro počutje ter višjo učno produktivnost. Socialno-emocionalno opolnomočenje ima ključno vlogo pri razvoju otrok in mladostnikov. Pomaga jim ustvarjati pozitivne odnose, krepiti notranjo motivacijo in jih podpirati pri odpornosti na stiske. Posameznikom omogoča krepitev veščin, ki so potrebne za uspešno soočanje z življenjskimi izzivi, obvladovanje čustev in gradnjo pozitivnih odnosov z drugimi (Zins idr., 2004).

Predstavitev interesne dejavnosti

Pri oblikovanju tematike sem se osredotočila na celostno podporo posameznikovega razvoja. S postavljenimi cilji želim otrokom pomagati k večjemu zavedanju, stabilnosti in sposobnosti pri učinkovitem obvladovanju izzivov ter h gradnji dobrih medsebojnih odnosov.

Cilji, ki jim sledim in jih dosegamo skozi izkustvene metode, pogovore, socialne igre idr., so: ozaveščanje edinstvenosti posameznika, spodbujanje samozavedanja, razvijanje samoregulacije, izboljšanje socialnih veščin, razvijanje empatije, izboljšanje samospoštovanja in pozitivne samopodobe, ter spodbujanje k sodelovanju. Interesna dejavnost poteka že tretje leto. Z istimi učenci (ki se vsako leto sami odločajo o nadaljevanju) nadgrajujemo znanja in veščine. V skupini so se vzpostavili zaupni odnosi, sproščeno vzdušje in tempo, ki je prilagojen nam. Časovno smo sicer vezani na eno šolsko uro, kar nam večkrat onemogoči nadaljevanje kakšne dobre debate. Obravnavane vsebine interesne dejavnosti so: pravlјice o čustvih, vrednotah, empatiji, pomoči, drugačnosti, sprostivne tehnike in učenje praviľnega dihanja, socialne igre, prebiranje citatov (pozitivnih afirmacij), izražanje skozi umetnost (likovno in glasbeno), pogovori o temah, ki zanimajo učence, ter prepoznavanje lastnih čustev in reagiranj. Interesna dejavnost je zastavljena z namenom čustvenega opolnomočenja učencev. Prispevala bo k ozaveščanju pomembnosti dobrih medosebnih odnosov ter prepoznavanju lastnih potreb in čustev. Učenci spoznavajo aktivnosti, ki jim koristijo, da si znajo prisluhniti in ostati v stiku sami s seboj. Učijo se, kako pomembno je sprejemanje odgovornosti za lastne odločitve, razvijanje socialnih veščin, empatije, vztrajnosti, zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase.

Dejavnosti

V okviru interesne dejavnosti preigravamo številne socialne igre, se vživljamo v različne vloge, prepoznavamo čustva ter se pogovarjamo o tem, kako jih doživljamo in izražamo. Učimo se tehnik sproščanja (dihanje s pomočjo zvezde, vodene meditacije), razmišljamo o sebi: kdo smo, kako delujemo in kako vidimo svet okoli nas. S pomočjo priročnika Karen Mandl *Moje supermoči* izvajamo aktivnosti in vaje, ki otrokom pomagajo postati bolj umirjeni, odločni in samozavestni. Beremo zgodbe z vsebinami, ki pomagajo prepoznavati lastna čustva, se vživeti v različne osebe, razumeti, da naša dejanja nosijo posledice, ter da se moč, ki jo potrebujemo za spoprijemanje s svetom, skriva v nas. Naša srečanja popestrimo z igrami kot je Teta Margot dela tako, kjer se drug drugemu nasmejimo in tudi na ta način sprostimo zadržke ter skrbi, ki se kopičijo v nas. Obiskujemo gozd, kamor zahajamo, da poslušamo ptičje petje, se prepustimo naravi in ustvarjamo.

Opis dveh dejavnosti

1. Socialna igra: Spremeni prijatelja

Cilji:

- zavedanje, da naša dejanja nosijo posledice, ki so lahko pozitivne ali negativne,
- razumevanje, da imamo s svojimi dejanji lahko močan vpliv,
- uvid, da je za dobre odnose potrebno prilagajanje.

Aktivnost je potekala individualno in skupinsko. Učenci so si najprej morali zamisliti v katero žival bi upodobili svojega najboljšega prijatelja. Nato so morali v žival spremeniti osebo, s katero se ne razumejo dobro. Sledil je razmislek o tem, kako bi izgledalo, če bi ti dve živali sobivali. Vsi učenci so predstavili težave, ki bi se ob tem pojavile. Največkrat je bilo omen-

jeno kako se kregajo in tepejo. V zadnjem delu vaje so morali razmisliti, kaj bi morali živali narediti, da bi lahko mirno sobivali naprej. Usmerila sem jih, da morata obe živali pri tem nekaj storiti, ne le ena. Učenci so našli izjemne rešitve. Ob koncu vaje smo se pogovarjali o odnosih in kaj je potrebno za dober odnos narediti - ne glede na to, ali je to naš prijatelj ali le sošolec.

2. *Pantomima čustva*

Cilji:

- prepoznavanje čustev,
- razumevanje čustev in primerno izražanje le-teh,
- sodelovanje v skupini.

Naključno oblikovane skupine so izžrebale zapisano čustvo, ki so ga skozi nek prizor zai-grale drugim otrokom. Predstavili so se preko pantomime, brez besed. Preostali otroci so ugibali, katero čustvo prikazujejo. Skozi igro so učenci spoznali nekatera čustva, ki jih doslej niso znali poimenovati, a so jih že čutili. V dejavnosti so zelo uživali in, kljub temu da sem ji namenila čas enkratnega srečanja, smo jo ponovili že trikrat, vendar zagotovo še ni bilo zadnjič. Po vsakem predstavljenem čustvu smo se o njem pogovarjali, otroci so opisovali svoja doživetja in zgodbe. Porajala so se jim vprašanja, na katera smo skupaj iskali rešitve in odgovore. Ure so bile vedno bogate, zaupne, tople in učenci hvaležni za izkušnjo. Ponujena čustva so bila: nepotrpežljivost, sovraštvo, radovednost, trma, jeza, zavrženost, hvaležnost, osamljenost, varnost, upanje, ljubezen, užaljenost, stiska, občudovanje, zaskrbljenost, strah, navdušenost, moč, gnus, pogum, veselje, razočaranje, sreča, pogum, trema, sram, zaupanje, dolgčas, ljubosumje.

Zaključek

Zatiranje čustev ima lahko na človeka dolgoročne in negativne učinke. Čustva, ki niso izražena ali obvladana, ne izginejo, temveč se kopičijo in povzročajo napetosti. Tako lahko pride do povečane tesnobe, dolgoročno tudi do depresije, težav v medosebnih odnosih, povečanja tveganja za telesne bolezni, kognitivnih težav, pomanjkanja osebnega razvoja itn. Zato je izjemno pomembno že otroke opremiti z veščinami, ki jim bodo pomagale, da do tega ne pride. Učenci poročajo, da jim je všeč, da lahko govorijo in pišejo o sebi in svojih izkušnjah, radi se pogovarjajo, ob dejavnostih pa se odpirajo številne tematike, o katerih želijo spregovoriti. Všeč jim je, da lahko odprto govorijo, razmišljajo in izražajo mnenja brez negativne kritike, da si prisluhnemo in da se drug od drugega veliko naučijo. Povedo, da zdaj nekoliko bolje razumejo nekatere druge otroke in da bolje prepoznavajo lastna čustva. Spoznavajo, da so sodelovanje, potrpežljivost, empatija, pogovor, poslušanje, iskanje rešitev, strpnost in primerno izražanje čustev veščine, ki jim dajo dober občutek in jim tudi koristijo. Obravnavane teme se mi zdijo pomembne in bi jih bilo dobro ponuditi čim večjemu številu učencev v šoli. Najbolje bi bilo, če bi bila temu v vsakem razredu namenjena vsaj ena šolska ura na teden.

Literatura

- Goleman, D. (1995). Čustvena inteligenca: Zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Košiček, M. (1992). Otrok, moja skrb! Maribor: Obzorja.
- Mandl, K. (2020). Moje supermoči odločanja in zaupanja vase. Pernica: Anksio.
- Rutar, I., Z., Rogič, O. S. in Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Tacol, A. (2011). 10 korakov do boljše samopodobe. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Zins, J. E., Elias, M. J., Greenberg, M. T., & Weissberg, R. P. (2004). Social and emotional learning: Preparing children for the real world. National Education Association.
- Žibert, S. T., (2022). Čarobni svet čustev. Kamnik: Samozaložba.

ODNOSI MED VRSTNIKI

Povzetek: Nasilje med mladimi je zelo pogosto in mladi, ki so karakterni močnejši, mnogokrat uporabijo svojo moč na neprimeren, destruktiven način. Prispevek raziskuje oblike, pogostost in značilnosti medvrstniških vedenj med dijaki prvih letnikov srednje šole, ko se še med seboj ne poznajo dovolj, da bi si zaupali ali se povezali, torej v zgodnjem obdobju oblikovanja razredne skupnosti. Namen raziskave je še ugotoviti, ali obstajajo razlike v doživljanju teh vedenj glede na spol, ter prepoznati, kako lahko prispevamo k boljšemu razumevanju razredne dinamike. Raziskava temelji na anketi med 124 dijaki prvih letnikov srednje šole, ki je vsebovala 18 trditev, ki merijo izkušnje z medvrstniškim nasiljem. Vprašanja so zastavljena po Likertovi lestvici in merijo pogostost negativnega medvrstniškega vedenja (npr. nikoli, včasih, enkrat tedensko, večkrat tedensko, vsak dan). Rezultati kažejo, da je kar 79 % dijakov doživelo vsaj eno obliko medvrstniškega nasilja v prvih mesecih šolanja na izbrani srednji šoli. Najpogostejše so doživeli verbalne oblike nasilja, sledijo socialna izključenost in fizične oblike nasilja, ki so redkejšje. Cilji raziskave vključujejo pogostost in naravo medvrstniških vedenj in hkrati omogočajo vpogled v razredno klimo dijakov prvih letnikov srednje šole. Sklep raziskave potrjuje zaskrbljujočo razširjenost medvrstniškega nasilja med dijaki prvih letnikov izbrane srednje šole, saj podatki kažejo izkušnjo z vsaj enim nasilnim ali izključnim vedenjem in da bi morali že v začetnem obdobju šolanja poskrbeti za varno in vključujoče učno okolje, kjer bi dijakom bilo omogočeno, da razvijajo svoje socialne veščine, empatijo in socialno odgovornost drug do drugega.

Ključne besede: medvrstniško nasilje, dijaki prvih letnikov, socialna izključenost, šola

PEER RELATIONSHIPS

Abstract: Violence among young people is very common, and often those with stronger personalities misuse their power in inappropriate and destructive ways. This paper explores the forms, frequency, and characteristics of peer behavior among first-year secondary school students at a time when they do not yet know each other well enough to build trust or form connections—that is, in the early stage of class community formation. In addition to the above, the aim of the research is to determine whether there are gender-based differences in the experience of such behaviors and to identify ways to contribute to a better understanding of class dynamics. The research is based on a survey conducted among 124 first-year secondary school students. The questionnaire included 18 statements measuring experiences of peer violence. The questions were structured using a Likert scale and measured the frequency of negative peer behavior (e.g., never, sometimes, once a week, several times a week, every day). The results show that 79% of students experienced at least one form of peer violence during the first months of schooling at the selected secondary school. The most commonly reported were verbal forms of violence, followed by social exclusion and, less frequently, physical violence. The objectives of the study include identifying the frequency and nature of peer behaviors, while also providing insight into the classroom climate among first-year students. The conclusion confirms the concerning prevalence of peer violence among students at the selected school, as the data reveal that most students had experienced at least one violent or excluding behavior. These findings highlight the importance of establishing a safe and inclusive learning environment from the very beginning of secondary education—one that enables students to develop social skills, empathy, and a sense of social responsibility toward one another.

Keywords: peer violence, first-year students, social exclusion, school

Uvod

Nasilje je med ljudmi ves čas prisotno in globoko zakoreninjeno v človeški naravi. Fox je zapisal (Fox, 1989), da nasilje ni zgolj družbeni konstrukt ali odklonsko vedenje, temveč del človeške evolucijske dediščine. Avtor razlaga, da družba posledično nenehno razvija pravila za reguliranje nasilja. Čeprav se trudimo obvladovati nasilje, ga z regulacijo ne moremo popolnoma odpraviti. Avtor ugotavlja, da mora družba ves čas ustvarjati okolje, kjer bo čim manj možnosti, da se človeški notranji negativni nagibi spremenijo v dejansko nasilno vedenje. Zaskrbljujoč je podatek, izvzet iz članka Medvrstniško nasilje v šoli (Dekleva in Razpotnik, 2015), da je medvrstniško nasilje v šolskem okolju vse bolj pogosto. Avtorja razlagata, da lahko nasilje vrstnikov pusti trajne psihološke posledice vsem vpletenim v obdobju odraščanja, ko mladi oblikujejo svojo identiteto, socialne veščine in doživljanje sveta. Olweus opredeljuje (Olweus, 1995) medvrstniško nasilje kot ponavljajoče se negativno vedenje, ki je usmerjeno proti posamezniku, ki se v tej situaciji ne more učinkovito braniti. Velikokrat gre za neravnotežje moči, ki se izraža prek fizičnega, verbalnega, psihološkega, socialnega ali celo spletnega nasilja. V recenziji knjige Medvrstniško nasilje v šoli avtorice

Sonje Pečjak (Hratar, 2014) je zapisano, da sta za vsak konflikt potrebna (najmanj) dva. Avtorica piše, da sta storilec in žrtev le dva izmed množice udeleženih oseb in da so poleg njiju še preostali, ki so tako ali drugače povezani z njima, od posnemovalca do različnih vrst podpornikov storilca ter od nevpletenega opazovalca do edinega, ki aktivno stopi v bran žrtvi – branilca. Ista oseba lahko v različnih položajih in okoljih zamenja več vlog. Če je nekdo v razredu nasilnež, je lahko popoldne na igrišču pred blokom žrtev, v taborniški skupini pa nevpleten opazovalec ali celo branilec (Hratar, 2014). Številne opravljene raziskave so pokazale zaskrbljujočo razširjenost nasilja (Dekleva in Razpotnik, 2015). Mnogi, ki so izkusili medvrstniško nasilje, ne poiščejo pomoči, ne zaupajo odraslim ali pa s prejetim odzivom niso zadovoljni, nekateri se celo pričnejo samopoškodovati. Šole se pogosto zavezujejo k ničelni toleranci do nasilja. Avtorja trdita, da navkljub zavezanosti k ničelni toleranci prihaja do situacij, ko nasilje v šolah spregledajo in ne razrešujejo konfliktnih situacij. Nasilje se namreč ne dogaja le tam, kjer je vidno, temveč tudi v tišini, pogledih, izključevanju, šepetih in ignoriranju. Pravi izziv sodobne vzgojno-izobraževalne prakse ni zgolj odprava nasilja kot dejanja, temveč razvijanje občutljivosti za njegove prikriti oblike in spodbujanje razredne kulture, ki temelji na spoštovanju, empatiji in pravičnosti.

Namen, cilji, metoda

Prispevek obravnava problematiko medvrstniškega nasilja med dijaki prvih letnikov srednje šole, ko se še med seboj ne poznajo dovolj, da bi si zaupali ali se povezali. Cilj raziskave je prepoznati pojavne oblike medvrstniškega nasilja, njihovo pogostost ter izkušnje dijakov z njihovim doživljanjem in zaznavanjem. Članek je namenjen vodstvu šole, zaposlenim, strokovnim delavcem šole, šolskim svetovalnim delavcem ter drugim zaposlenim v vzgojno-izobraževalnem procesu, saj lahko ugotovitve raziskave pomembno prispevajo k učinkovitejšemu prepoznavanju in obravnavi medvrstniškega nasilja v šolskem okolju. Analiza rezultatov anket je bila predstavljena tudi anketiranim dijakom.

V raziskavi smo želeli ugotoviti pojavnost in oblike medvrstniškega nasilja, ki se pojavljajo med mladimi. Zanimala nas je predvsem pogostost različnih oblik medvrstniškega nasilja, in sicer besedno izzivanje, fizično nasilje (udarci, porivanje), socialna izključenost (ignoriranje vrstnika), širjenje govoric in norčevanje, psihično nasilje (žalje) ipd. S člankom želimo prispevati tudi k razvoju zavesti o pomembnosti odkrivanja skritih vzorcev medvrstniškega nasilja in ustvarjanju vključujočega, varnega okolja v prvih mesecih šolanja. Na šoli smo na podlagi kampanje Odpikajmo nasilje (Odpikajmo nasilje, n. d.) dijake spodbudili, da so si na roke narisali pisane pike, in jim razložili, kaj pomenijo. Ustvarjali smo poučne plakate o odpravljanju nasilja in na vidnih mestih šole zapisali pomembna sporočila o medsebojni povezanosti in spoštovanju. Izpeljali smo delavnice, kjer so zapisali pomembne besede pesmi Na glas (Leopold, 2025), ji prisluhnili, si ogledali videospot omenjene pesmi in se o pesmi tudi pogovorili. Pesem in videospot namreč prinašata pomembno sporočilo mladim o medvrstniškem nasilju in obenem spodbujata mlade, da o njem spregovorijo in ga tudi preprečujejo. Po delavnicah smo skupaj pregledali rezultate ankete. Analizo rezultatov anket smo opravili malo pred nasilnim dogodkom, ki se je zgodil marca 2025 med mladimi na Ptuj (»Nov posnetek medvrstniškega nasilja: moral je klečati, ko so ga udarjali«, b. d.). V medijih in na družbenih omrežjih se je namreč pojavil posnetek medvrstniškega nasilja, ko je eden izmed otrok moral klečati, medtem ko so ga drugi udarjali. Dijaki so se o dogodku, ki se je zgodil, želeli pogovoriti. Dogodek se je dijakov čustveno dotaknil še toliko bolj, saj so določene osebe, ki so delovale v vlogi nasilnežev, tudi poznali.

Za pisanje članka smo uporabili metodo zbiranja podatkov – anketni vprašalnik, ki je zajemal vprašanja o doživljanju nasilja, oblikah in pogostosti medvrstniškega nasilja ter odzivih vrstnikov. Anketni vprašalnik je zajemal 18 standardiziranih vprašanj, kar pomeni enake odgovore za vse udeležence, in Likertovo lestvico pogostosti (npr. nikoli, včasih, enkrat tedensko, večkrat tedensko, vsak dan). Anketa je bila izvedena med 124 dijaki prvih letnikov po obdobju približno 5–6 mesecev šolanja na srednji šoli. Anketa je bila anonimna, je pa vsebovala dodatno vprašanje, ki se je navezovalo na spol. Zbrane podatke smo ana-

lizirali in na podlagi dobljenih odgovorov oblikovali zaključke, ki smo jih vključili v članek.

Rezultati

Iz rezultatov ankete je razvidno, da dijaki najpogosteje poročajo o verbalnih oblikah vrstniškega nasilja. Trditve, kot so »O meni so dajali grobe opazke.«, »Vrstniki so me besedno izzivali.« ter »O mojem videzu so govorili stvari, ki mi niso bile všeč.«, so bile izbrane največkrat. To nam pove, da je psihološko in verbalno nasilje med dijaki prisotno pogosteje kot fizične oblike nasilja.

Velikokrat je bilo izpostavljeno tudi norčevanje, ignoriranje v prisotnosti prijateljev in zbijanje šal na račun posameznikov. Vrstniki mnogokrat izbirajo socialno izključevanje kot predmet medvrstniškega nasilja. Fizične oblike nasilja, npr. porivanje, udarci ali metanje predmetov, se pojavljajo redkeje, ampak kljub nizkemu povprečju ne smemo spregledati njihovega pomena, saj se s tem kršijo pravila in vsako fizično ali psihično nasilje po šolskih pravilnih spada med najstrožje kaznovane ukrepe. Šola ne predstavlja varnega učnega okolja, če se ob nasilnem vedenju na šoli ne izpeljejo vzgojni ukrepi oz. sankcije za tiste, ki so izvajali medvrstniško nasilje. Na podlagi anketiranja smo opazili, da dijaki redkeje doživljajo uničevanje svojih stvari ali grožnje s telesnim nasiljem, kar nakazuje, da so najbolj razširjene tiste oblike nasilja, ki jih je težje zaznati v vsakdanjem življenju.

Ugotovili smo, da je med fanti pogostejše fizično nasilje (npr. udarci, odrivanje), zato bi jim bilo smiselno nuditi varen prostor, kjer bi se pogovorili o fizičnih in verbalnih oblikah nasilja. Med dekleti je bolj prisotno psihološko izključevanje in manipuliranje, zato bi bilo z njimi smiselno izvajati delavnice na temo čustev in empatije. Med najbolj izpostavljenimi oblikami so verbalno nasilje, norčevanje, posmehovanje in socialno izključevanje, ki tudi najbolj vplivajo na medosebne odnose med vrstniki. Na podlagi izvedenega anketiranja smo ugotovili, da bi bilo treba več pozornosti nameniti prepoznavanju in obravnavanju psiholoških oblik nasilja. Te pogostokrat ostanejo neopažene, a lahko imajo dolgotrajne posledice za samozavest in duševno zdravje dijakov. Med mladimi narašča tudi število samomorov in se znižuje starostna meja, pri kateri začnejo razmišljati o samomoru.

Zaključek

Rezultati ankete posredujejo podatek, da je 98 od 124 dijakov (79 %) vsaj enkrat doživelo eno izmed oblik nasilnega ali izključujočega vedenja med vrstniki v prvi polovici šolskega leta v novem šolskem okolju. To pomeni, da so skoraj 4 od 5 dijakov bili izpostavljeni vsaj eni obliki nasilja. Na podlagi teh podatkov bi bilo smiselno v šolah izvajati dejavnosti, kot so delavnice o empatiji, nenasilni komunikaciji in spoštovanju različnosti. Šola bi morala omogočiti anonimno prijavo stisk in nasilja in bi na tak način ustvarjala okolje, kjer se vsak posameznik počuti slišane in varnega. Rezultati ankete potrjujejo, kako zelo je pomembno, da prepoznamo nasilje. Dijake moramo ozaveščati o tem, kaj pravzaprav pomeni biti dober vrstnik. Socialna vključenost je ključna že na začetku v novem šolskem okolju, hkrati pa je pomembno opozarjati vse, vključene in ne vključene v konfliktnih situacijah, da posredujejo in ne »pogledajo« stran.

Literatura

- Dekleva, B. in Razpotnik, Š. (2015). Medvrstniško nasilje v šoli- socialno pedagoški pogled. Socialna pedagogika (Ljubljana), letnik 19, številka 3/4, str. 217–230. Pridobljeno 6. marca 2025 <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-DQ92LH6I/e3450d3b-6ac7-45b7-945b-25cc015723ca/PDF>
- Fox, R. (1989). The violent imagination. London: Rutger's University Press.
- Hrstar, M. (2014). [Recenzija knjige Medvrstniško nasilje v šoli, Sonja Pečjak]. Šolska kronika, letnik 23 = 47, številka 1/2. Pridobljeno 7. marca 2015 <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-PQFUA8H5/ac294ecd-6e86-4282-bc0b-2bdac1745057/PDF>
- Leopold, M. (2025). Na glas [Video]. Leopold I. - Na glas
- Olweus, D. (1995). Trpinčenje učencev: Kaj vemo in kaj lahko naredimo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Nov posnetek medvrstniškega nasilja: Moral je klečati, ko so ga udarjali. (b. d.). Nov posnetek medvrstniškega nasilja: moral je klečati, ko so ga udarjali | 24ur.com
- Odpikajmo nasilje. (n. d.). Odpikajmo nasilje. Odpikajmo nasilje - RTV SLO

UČENCI IN HRUP

Povzetek: Človek je neprestano obdan z zvoki, ki nam omogočajo sporazumevanje in zaznavanje okolja. O hrupu govorimo, kadar je zvok za posameznika premočan in ga moti pri delu. V šoli hrup vpliva na slabšo pozornost učencev pri delu in jim onemogoča zbrano poslušanje učnih vsebin. Učenci posledično postanejo razdražljivi, pri učiteljih pa se opaža povečana psihična in čustvena napetost, zato želimo hrup zmanjšati. V članku sem opisala različne dejavnosti, preko katerih sem želela vplivati na učence, da bi se zavedali hrupnega okolja, v katerem se nahajajo, hkrati pa jih spodbuditi k tišjemu govorjenju in opravljanju dejavnosti. Skupaj z učenci sem izvedla delavnico o glasnosti in merjenju ravni hrupa na šoli. Predstavila sem nekaj iger, ki spodbujajo učence k tišini. Doprinos članka v stroki je v tem, da so učenci dobili praktični vpogled na hrup v šoli (merili so glasnost zvoka), se ozavestili o hrupu in spoznali, da lahko tudi sami prispevajo k zmanjšanju ravni glasnosti v šoli (znižanje glasnost govorjenja, spoštljivo komunikacijo). Učenci so postali bolj občutljivi na problem hrupa v šoli.

Ključne besede: hrup, učenci, šola, glasnost

STUDENTS AND NOISE

Abstract: Humans are constantly surrounded by sounds that enable us to communicate and perceive the environment. When the sound becomes too loud and it disturbs a person at work, we refer to it as noise. In school, noise affects students' poor attention at work and makes it impossible to listen to learning content. Pupils become irritable, and teachers experience increased psychological and emotional tension, so we want to reduce the noise. In the article, I described various activities with which I wanted to influence the students so that they would be aware of the noisy environment in which they find themselves, and at the same time encourage them to speak more quietly and perform activities. With students, I conducted a workshop on volume and noise level measurement at school. I presented some games that encourage students to be quiet. The contribution of the article to the profession is that the students got a practical insight into the noise in the school (measured the volume of the sound), became aware of the noise and realized that they themselves can contribute to reducing the volume level in the school (reducing the volume of speaking, respectful communication). Students have become more sensitive to the problem of noise in school.

Key words: noise, students, school, volume

Uvod

V našem svetu ni popolne tišine, saj smo neprestano obdani z zvoki okoli nas. Zvoki nam omogočajo sporazumevanje, spoznavanje in zaznavanje okolja, orientacijo v okolju in opravljanje različnih dejavnosti (Tratnik, 2006), tudi okolico zaznavamo z zvoki narave (Bilban, 2005). Zvok nam služi tudi kot opozorilo na različne nevarnosti. Fizikalno je zvok valovanje, pri katerem nihajo delci v dani snovi, hitrost gibanja molekul pa je odvisna od medija (kapljevina, trdna snov, plin). Poznamo vzdolžno ali longitudinalno valovanje, ki poteka v kapljevinah in plinih, in prečno ali transverzalno zvočno valovanje, ki poteka v trdnih snoveh. Osnovna enota za merjenje višine zvoka je hertz, osnovna enota za merjenje jakosti pa decibel (dB). Človeško uho zazna zvoke z jakostjo od 0 do 120 dB. Spodnja jakost predstavlja prag slišnosti, zgornja pa mejo bolečine (Bilban, 2005).

Zaznavanje zvoka

Da se med seboj lahko poslušamo in sporazumevamo, moramo imeti razvit sluh. Otrok se rodi z že razvitim sluhom (novorojenček zmore prepoznati glas matere), vendar se še le v adolescenci zaključi fiziološki razvoj sluha (takrat najstnik zmore kontrolirati poslušanje v glasnem okolju) (Neyen, 2014). Vse do pozne starosti pa je človek zmožen razumevati in osmišljati zvok. Za zaznavanje zvoka človek uporablja uho, ki se deli na tri dele: zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje uho sestavljata uhelj in sluhovod. Uhelj prestreže zvočne valove, ki potujejo do bobniča, da se le-ta zatrese. Srednje uho je prostor napolnjen z zrakom. Tu so tri majhne koščice (kladivce, nakovalce in stremence), ki sprejemajo, ojačajo in prenesejo zvok iz bobniča v notranje uho do polža. V notranjem delu se nahaja polž, v katerem so številne slušne čutnice z mnogimi dlačnicami, ki se s pomočjo pretakanja tekočine v polžu vzdražijo. Ti dražljaji se prenesejo na čutilna živčna vlakna in potujejo po živcih do središča za sluh v možganih (Tratnik, 2006).

Hrup

Človek se ne more izogniti zvoku. Mnogo zvokov je prijetnih, mnogokrat pa je zvok premočan in takrat postane hrup. Hrup je močan zvok, ki je nezaželen, »vzbuja nemir, moti človeka pri delu in škoduje njegovemu zdravju ali počutju.« (Tratnik, 2006, str. 5). Glavni povzročitelji hrupa so motorna vozila (avtomobili, motorni vlaki, letala in delovni stroji), pa tudi glasna glasba, glasno govorjenje, kričanje skupine ljudi (Jeram idr., 2016.; Godec idr., 2015). Posledice čezmerne obremenitve s hrupom so zmanjšana slušna razumljivost pri medsebojnem sporazumevanju, občutek nelagodja in zmanjšana koncentracija, pri napredni obliki pa naglušnost (Bilban, 2005). Zato ga hočemo zmanjšati na najnižjo možno raven. Potrebno pa je omeniti, da ljudje zvok zaznavamo različno, zaznava je odvisna od naše občutljivosti. Hrup ima torej osebno noto, kar pomeni odnos in odzivnost posameznika do določenega zvoka.

Škodljivi vplivi hrupa

Škodljivost hrupa je opredeljena z različnimi dejavniki (Tratnik, 2006): raven hrupa (dB), vrsta hrupa (trajen, spremenljiv, impulziven), frekvenca hrupa, trajanje izpostavljenosti, oddaljenost od vira hrupa, značilnosti okolja, v katerem se širi hrup, dejavnosti, značilnosti vsakega posameznika (občutljivost na zvok).

Hrup v šoli

Glavni delovni pripomoček v šoli je glas. Tratnikova (2006) je zapisala, da sodi izobraževanje (zlasti vrtci in šole) med dejavnosti, v katerih so pogoste visoke ravni hrupa. Predpisana dopustna ekvivalentna raven hrupa, ki jo za nemoteno delo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah določa slovenska zakonodaja je 55 dB, kar je precej strogo. V praksi se običajna raven hrupa v učilnicah in razredih giblje med 65 in 75 decibelov. V takšnih razmerah mora učitelj že občutno povzdigniti glas, da ga vsi slišijo. Nemalokrat hrup doseže tudi preko 100 decibelov (zelo glasno kričanje, ropotanje, močan hrup ozadja). Hrup namreč lahko nastane tudi v okolici šole, zunaj (promet, industrija) ali notranjega hrupa: delovanju stavbnih sistemov, akustika prostorov, pri vzgojno izobraževalnih dejavnostih (aktivnost učencev, govora učiteljev in učencev) (Jeram idr., 2018).

Maksimalno dovoljene ravni hrupa za nemoteno delo pri posameznih vrstah delovnih opravil za učenčevo učno okolje (prirejeno po Pravilniku o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu, Uradni list RS, št. 17/06, 18/06, 43/11).

Zaporedna št. Vrsta učnih opravil Dopustna raven hrupa (dB)

- 1 Najzahtevnejše mentalno delo (pisno ocenjevanje) 40-45
- 2 Pretežno mentalno delo, pri katerem je potrebna velika koncentracija in /ali ustvarjalno mišljenje (pouk v šolah, znanstveno delo) 45-50
- 3 Enostavnejše mentalno delo (prepisovanje besedila) 55-65
- 4 Manj zahtevno fizično delo (šport, telovadba) 60-70

Otroci in najstniki so za zvočno okolje še posebej ranljiva skupina, saj se njihov sluh in možgani razvijajo še do srede dvajsetih let, in tako težje nadzorujejo hrup in njegove škodljive učinke. Tudi zaradi tega je pozornost pri nadzoru hrupa v šolah še toliko pomembnejša.

Negativni učinki hrupa na zdravje in počutje otrok ter učiteljev

Hrup vpliva na manjšo zbranost pri učenju in sodelovanju, učenci imajo slabšo pozornost in posledično okrnjeno zaznavo slušnih vsebin. Informacije neustrezno predelajo in si jih slabše zapomnijo, to pa vpliva na njihov jezikovni razvoj, motivacijo za učenje in posledično na učni uspeh, ki je odvisen od dobre slišnosti. Izpostavljenost hrupu zmanjša učinkovitost pri reševanju zahtevnih miselnih nalog (branje, računanje) ter problemov (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014). Posebej so prizadeti učenci, ki imajo motnje sluha in tisti učenci, ki v šoli ne govorijo materinega jezika. Zaradi hrupa je pri učencih opažena razdražljivost in sprememba vedenja (hiperaktivnost), zlasti če hrup doseže raven nad 80 dB, pojavlja se tudi agresija, ki zmanjša pripravljenost pomagati drugim. Hrup povzroči oteženo komunikacijo in sporazumevanje med učitelji in učenci ter otežuje otrokom prejemanje in razumevanje navodil za delo.

Za večino učiteljev predstavlja hrup veliko breme, kljub temu pa hrup podcenjujejo. Hrup namreč moti tudi učiteljevo pozornost pri poučevanju: postanejo vznemirjeni, poveča se psihična in čustvena napetost, razdražljivost, kašljanje, posledično glasno govorjenje, kar lahko privede do hripavosti. Hrup pa je tudi povzročitelj stresa, ki pa je povezan s povišanim srčnim utripom (Jeram idr., 2016; Bilban, 2016). Dolgotrajnejša izpostavljenost hrupnemu okolju lahko povzroča tudi motnje spanja ter zmanjša možnost potrebne obnove telesnih in možganskih funkcij. Povzroči lahko tudi glavobole in okvare sluha (Jeram idr., 2016).

Ukrepi za zmanjševanje hrupa

Ker hrup negativno vpliva na počutje in zdravje ljudi, se mu je potrebno izogniti ali pa se pred njim zaščititi, zanj je potrebno poiskati vzroke. Hrup v šolskih prostorih lahko zmanjšamo s tehničnimi, organizacijskimi ter pedagoškimi ukrepi (Jeram idr., 2016). Tehnični ukrepi zajemajo ustrezno zaščito in izvedbo ventilatorjev, vodovodne napeljave, izolacijo fasad, streh, postavljanje premičnih sten v prostore, da se ustvari manjše delovne kotičke. Na organizacijski ravni bi k zmanjševanju hrupa zagotovo vplivali s številom otrok v določeni skupini (manjše število otrok pri kosilu v jedilnici) razreda. Odstraniti je potrebno glasne igrače in jih zamenjati z manj glasnimi v času podaljšanega bivanja, učencem pa je potrebno omogočiti gibanje v naravi. Pedagoški ukrepi pa zajemajo različne metode učenja oziroma vzgoje za zmanjševanje hrupa pri učencih. Otroke je potrebno ozavešiti o glasnosti zvoka, jih načrtno učiti poslušanja, jim biti za vzor, da lahko posnemajo naše vedenje (kot učitelji lahko govorimo manj glasno). Če kot odrasli govorimo glasno, otroci to dojemajo kot normalno vedenje. Nenazadnje pa lahko z otroki delamo vaje za prepoznavanje hrupa, ki ga ustvarjajo sami, se z njimi o hrupu pogovorimo in ga zmanjšamo tudi s pravili in opozarjanjem.

Dejavnosti o ozaveščanja o glasnosti zvoka in za zmanjševanje hrupa

Delam v 5. razredu z nižjim izobrazbenim standardom. V letošnjem šolskem letu je v oddelku vključenih devet učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Učence sem želela ozavešiti o hrupu, ki je okoli nas in kaj lahko naredimo sami, da zmanjšamo glasnost. Za ta namen sem pripravila več dejavnosti:

- a) Anketa- Zanimalo me je, kaj o hrupu menijo učenci petega in šestega razreda na šoli. Anketo je reševalo 29 učencev. Vprašanja so bila zaprtega tipa. Na vprašanje: kaj je hrup, so skoraj vsi učenci izbrali, da je to zvok, ki jih moti. Trije pa so izbrali odgovor, da je to zvok, ki ga imajo radi. Odgovor potrjuje, kar piše Bilban (2016), da imajo ljudje različen odnos do hrupa. Učenci so navedli, da hrup na šoli najpogosteje zaznavajo na igrišču in na hodniku, na tretje mesto pa so postavili hrup v razredu. Učenci so se opredelili, da jih hrup moti, le dva sta bila drugačnega mnenja, da ju hrup ne moti. Najbolj jih moti kričanje sošolcev in njihovo glasno govorjenje, ker potem težko delajo, razmišljajo. Slaba polovica jih postane vznemirjena, dvema učencema pa je hrup všeč. Če je v razredu preveč glasno, to največkrat povedo učitelju. Pravijo, da se ob hrupu težje učijo. Sedem učencev meni, da jim je hrup občasno všeč, tu so mislili na glasno glasbo. Več kot polovica jih meni, da so učitelji dovolj pozorni na hrup in slaba polovica, da so le včasih. Dva učenca menita, da bi se v popolno tihem razredu počutila slabo, petim bi bilo dolgočasno, ostalim učencem bi bilo prijetno.
- B) Merjenje glasnosti v različnih prostorih na šoli- Učencem sem predstavila aplikacijo Merilnik zvoka na telefonu. Z učenci smo izvedli 5 meritev za posamezen prostor, merili pa smo 1 minuto. Ugotovili smo, da je bila v jedilnici povprečna glasnost 75 dB, med odmorom je bila glasnost 70 dB, pred poukom je v razredu 43 dB, med poukom pa 58 dB, v telovadnici pa je glasnost 73 dB.
- c) Pogovor in plakati - Z otroki smo se pogovarjali, s kakšno glasnostjo govorijo, kje in kdaj je primerno glasno, srednje glasno in tiho oz. šepetajoče govorjenje. Razdelili so se v skupine in izdelali plakate za posamezno glasnost in opredelili situacije. Plakate smo obesili v razred, na steno pa smo izobesili tudi vizualni termometer glasnosti.
- d) Spletna aplikacija: merilnik hrupa v razredu - Aplikacija Bouncy balls vizualno prikaže, če so učenci preglasni. Žogice, ki se odbijajo, reagirajo na zvoke iz mikrofona. Druga aplikacija, aplikacija Classroom screen, pa učencem vidno pokaže, kdaj je v razredu tišina in ob

preglasnem zvoku, ki ga določi učitelj, zazvoni zvonec, barva pa se spremeni. Aplikaciji sta mi bili v pomoč pri igri tišine, kateri sem dodala še časovnik in pri tihem delu, reševanju nalog.

e) Rutina- Uporaba rutine daje učencu občutek varnosti, zato je pomembno, da jih vključujemo v pouk, navajajo učence na umirjeno vedenje. Navajam nekaj rutin, ki jih z učenci izvajam. Pred začetkom pouka učenci vstanejo, se umirijo (trenutek tišine), se pozdravimo in nato usedejo. Pred odhodom iz razreda, se postavijo v kolono pred vrata, sama dvignem desno roko, razprem prste in čakam, da se umirijo (tišina). Ko so vsi tiho in se ne premikajo, začnem upogibati posamezen prst enega za drugim in nato odidemo iz razreda. Ko rešujejo delovne liste velja pravilo, če ne veš dvigneš roko in šepetaje vprašaš. Učili smo se tiho zapirati vrata in kako se tiho premakne stol v učilnici.

f) Vaje tišine in poslušanja- Izvajanje vaj tišine in poslušanja je pomembno, ker učencem pomagajo razvijati zavedanje o vplivu hrupa na njihovo počutje in zmožnost učenja. Te vaje spodbujajo notranji mir, izboljšujejo koncentracijo ter krepijo sposobnost poslušanja in medsebojnega razumevanja. Da bi učenci občutili pomembnost tišine, sem z njimi izvajala vaje. Prva vaja je vključevala minuto popolne tišine, tako da ni nihče govoril ali ustvarjal zvoka. Skozi tedne sem čas postopoma podaljševala. Druga naloga, ki sem jo izvedla v sklopu vaj tišine, je bila, da sem dala učencem nalogo, da v razredu poiščejo določene predmete (npr. rdeč predmet, nekaj okroglega, nekaj majhnega ...). Predmete so morali poiskati in mi jih prinesiti v popolni tišini. Tretja vaja je vključevala podajanje mehke žoge v krogu v tišini - brez glasov, brez zvoka ali udarcev.

Z učenci pa smo urili tudi spretnosti poslušanja, predstavila bom le nekaj vaj poslušanja. Prva igra, ki smo jo izvedli, je bila igra KO-RE-NI -NE. Izbrala sem enega učenca in ga prosila, da odide ven iz učilnice, pred vrata. Druge učence sem razdelila v štiri podskupine. Izbrala sem besedo s štirimi zlogi. Vsaki od skupin sem določila en zlog besede, npr. ko-. Prva skupina je dobila zlog KO, druga RE, tretja NI in četrta pa NE. Ko je prišel učenec v razred, sem dala znak in vse skupine so s srednjo glasnostjo govorile svoj zlog, učenec pa je moral ugotoviti, katero besedo izgovarjajo skupine. Učenci so morali pri tej nalogi dobro poslušati. Druga igra se je imenovala TELEFON. Otroci so sedeli v krogu. Prvi od otrok si je izmislil kratek stavek ali besedo in ga zašepetal v uho otroku, ki je sedel ob njem. Stavek je povedal naslednjemu otroku po vrsti v krogu. To smo ponavljali, dokler ni stavek spet prišel do prvega otroka. Ta je povedal, kaj je slišal in kaj je prvotno sam povedal. Tretja igra, ki sem jo izvedla, se je imenovala SLEPE MIŠI. Enemu otroku (»slepa miš«) sem zavezala uči. Ta je moral paziti na »zaklad«, na primer šal ali barvast papirni trak, ki sem ga zataknila na otrokova oblačila. Ostali otroci pa so poskušali izmakniti »zaklad«, vendar jih učenec ni smel ujeti. Ko je otroka »slepa miš« ujela, je ta prevzel njegovo vlogo. Pri tej igri se otroci naučijo orientirati v prostoru na osnovi sluha in locirati vir hrupa na podlagi smeri, iz katere prihaja. Zadnja igra, ki smo jo izvedli, pa je UGIBANJE HRUPA ALI AKTIVNOSTI. Učenci so morali na podlagi hrupa prepoznati aparature ali znane aktivnosti, ki jih uporabljamo v vsakdanjem življenju.

f) Vaje čuječnosti - Z učenci sem izvajala vaje čuječnosti, da bi se zavedali svojega doživljanja, kdaj so glasni, kako glasno govorijo. Čuječnost učencem pomaga, da se zavedajo svojih misli, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja. Učenci tako postanejo pozorni na sedanji trenutek in so občutljivi na doživetje sedanjosti. Ob izvajanju vaj smo tiho, da lahko slišimo zunanjo okolico. Vaje so kratke (3 minute) in jih uvedemo na začetek ure.

g) Dihalne vaje – Vaje so pomagale k umirjanju razreda. Vemo, da učenci povzročajo hrup tudi zaradi stresnega okolja, zato jih je treba naučiti obvladovati stres in vaje sproščanja. Umirjeno dihanje v telesu upočasnjuje metabolne procese. Pri vajah so bili učenci na svojem prostoru, osredotočili so se na globok in počasen vdih in ravno tak izdih. Misli so usmerili na dihanje in opazovali dogajanje, ob procesu izmenjave zraka. Učenci so vdihnili skozi nos (pri tem so lahko šteli v mislih do 3) in izdihnili skozi usta (prešteli do 3), v začetku sem jih vodila in štela (Korenina, 2016). Na začetku smo vadili samo dihanje, kasneje pa sem dodala še poslušanje mirne glasbe. Učenci so lahko dali obe roki na trebuh. Oči so lahko zaprli ali pa so gledali roke. Ko so globoko vdihnili in izdihnili, so čutili premikanje rok. Pri vdihu in

Zaključek

Literatura

Uradni list Republike Slovenije. (1995). Uredba o hrupu v naravnem in življenjskem okolju.

PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK, KLJUČ DO SREČNEGA IN USPEŠNEGA ODRAŠČANJA

Povzetek: Naša družba je vse bolj storilnostno usmerjena in v takšni družbi, ki stremlji k več in več, je zelo težko doseči dobro psihofizično zdravje posameznika. Še zlasti je to problem pri otrocih in mladostnikih. V družbi tako narašča število otrok z motnjami na čustvenem, kognitivnem, vedenjskem in psihosocialnem področju. V svojem članku bom poskusila predstaviti, kako lahko šola spodbuja učence k zdravemu načinu življenja in k boljšemu psihofizičnemu zdravju. Šola lahko z dodatnimi programi in vsebinami pomembno prispeva k ohranjanju psihofizičnega zdravja učencev in razvijanja odnosa do zdravega življenjskega sloga. Za uspešnost je zelo pomembno stalno strokovno izobraževanje učiteljev, saj lahko tako svoja znanja in veščine dopolnimo, razvijamo in kar je najpomembnejše, prenašamo v prakso.

Ključne besede: stres, psihofizično zdravje otroka, spodbudno in varno učno okolje

PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN: THE KEY TO A HAPPY AND SUCCESSFUL UPBRINGING

Abstract: Our society is increasingly performance-oriented, and in such an environment that constantly strives for more, achieving good psychophysical health is becoming ever more challenging. This is particularly a problem with children and adolescents. As a result, there is a growing number of children experiencing difficulties in emotional, cognitive, behavioral, and psychosocial areas. In this article, I aim to present ways in which schools can encourage students to adopt a healthy lifestyle and improve their psychophysical well-being. Schools can make a significant contribution to preserving children's psychophysical health and fostering a positive attitude toward a healthy lifestyle through additional programs and content. For this to be effective, ongoing professional development for teachers is crucial, as it allows them to enhance their knowledge and skills and, most importantly, translate them into practice.

Keywords: stress, children's psychophysical health, supportive and safe learning environment

1 Uvod

Življenjski tempo je vse hitrejši, časa zase imamo danes čedalje manj, iz dneva v dan smo bolj napeti in hkrati izžeti. Na vsakem koraku se srečujemo s situacijami, z izzivi, s težavami, ki nas ovirajo in motijo naš vsakdan. Velikokrat se znajdemo v položaju, ki je ne moremo obvladati in ga prepoznamo kot stresno situacijo. Lahko bi dejali, da je stres kuga 21. stoletja. Veliko se govori o obvladanju stresa pri odraslih osebah in na vsakem koraku lahko najdemo seminarje, delavnice, spletne šole na temo obvladanja stresa. Premalo pa se zavedamo, da se s stresom vse pogostejše srečujejo tudi otroci in mladostniki. Pri njih je stres velikokrat prikrit in se ga sami niti ne zavedajo, ravno tako ga ne zaznajo njihovi starši (skrbniki) in nenazadnje tudi vzgojitelji in učitelji ne, ki se vsakodnevno soočamo s takšnimi učenci. In prav te stresne situacije vodijo k slabemu psihofizičnemu zdravju. Kot učiteljici se mi zdi pomembno, da se tega dobro zavedam, se nenehno učim oziroma izobražujem in kar je nujno, da se naučim prepoznati učence, ki so v stresu. Nenazadnje sem jim dolžna pomagati, saj bom s tem pripomogla k srečnemu in uspešnemu odraščanju naše mladine.

2 Stres in psihofizično zdravje

S pojmom stresa se srečujemo že vrsto let. Lazarus (1993; povzeto po Černigoj Sadar, 2002) je ugotovil, da ta pojem zasledimo že v 14. stoletju. Opredelil ga je kot stisko, težavo ali nezaželenost. V SSKJ je stres opredeljen kot »odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive.« Obstaja mnogo definicij stresa in zdaj, v 21. stoletju, je postal neločljiv del našega vsakdanjega življenja. Psihofizično zdravje je naše največje bogastvo in hkrati največja vrednota posameznika, lahko bi dejali, da je pokazatelj najpomembnejše razsežnosti kakovosti življenja (Zajec, Videmšek, Štihec, Pišot in Šimonič, 2010, str. 31–32). Če želimo, da bodo otroci razvili zdrav način življenja, se moramo potruditi s svojim ozaveščanjem in z vzgojo za zdrav in kakovosten način življenja. Seveda ima tu velik vpliv okolje, iz katerega otrok izhaja. Vloga ožjega okolja, še posebej staršev in učiteljev, je ključna pri razvoju otrokovega življenjskega sloga in kakovosti njegovega življenja (Zajec, 2010, str. 35). Pišot in Planinšec

(2005) sta mnenja, da je potrebno razviti zdrav sistem vrednot že v otroštvu, ki ga bodo otroci oblikovali skozi celoten proces odrasčanja. V tem primeru je nujna povezava med otroki in odraslimi, zlasti učitelji in starši, saj prav mi lahko s svojimi zgledom in z vrednotami pomembno vplivamo na njihov zdrav način življenja. Šola se mora zavedati pomena psihofizičnega zdravja otrok za njihov celostni razvoj, kar pripomore k srečnemu in uspešnemu odrasčanju in k temu, da se psihofizično zdravje izraža kot način vsakdanjega življenja. Z različnimi programi, s projekti, z vsebinami o zdravju in akcijami lahko učencem v šoli predstavimo problem neaktivnega življenja in vpliv nanj. Pri tem imamo pomembno vlogo prav učitelji, saj z učenci preživimo veliko časa in jih tudi dobro poznamo. V nadaljevanju bom predstavila projekte in dejavnosti, ki spodbujajo dobro psihofizično zdravje učencev na naši osnovni šoli, OŠ Trbovlje.

3 Ustvarjanje varnega in spodbudnega učnega okolja

Učno okolje, ki je varno in spodbudno, predstavlja ključen dejavnik za uspešen razvoj, učenje in dobro počutje učencev. Takšno okolje zagotavlja prostor, kjer se učenci počutijo sprejeti, spoštovani in motivirani za raziskovanje, učenje ter osebno rast. Lahko rečemo, da omogoča dobro psihofizično zdravje. V okviru te dejavnosti sama izvajam številne aktivnosti s celim oddelkom in posameznimi učenci med urami dodatne strokovne pomoči. Rada bi vam predstavila nekaj dejavnosti, ki sem jih izvajala letos.

3. 1 Viteški oziroma osebni ščit

S to vajo vidimo, v kakšnem stanju so posamezniki, saj se lahko zgodi, da so nekateri čisto zgubljeni. Vajo izvajam pri dodatni strokovni pomoči in med rednimi urami oddelka (s posamezniki in skupinsko). Gre samoraziskovanje udeležencev. Če je skupina zahtevna, vajo delam zraven. Tu si ne postavim nobene pedagoške namere, da moram nekaj doseči, gre samo za samoraziskovanje. Svoje odgovore jim pojasnim, utemeljim zapise. Učencem dam list papirja, na katerem je narisani ščit, razdeljen na šest področij oziroma vprašanj: uspeh/dosežek v zadnjem letu; moje/naše dobre lastnosti; najboljša in najslabša navada; dejavnosti, ki me/nas radostijo; človek, ki ga imam za zgled; kaj bi spremenil v svojem življenju. Učenci se poglobijo in odgovarjajo. Če kdo ne dela, se ne obremenjujem, preprosto ga pustim, želim pa, da ne moti drugih. Spodaj na ščit vsak zase zapiše še svoj moto, ki ga spremlja skozi življenje. Če posameznik na kakšno vprašanje ne najde odgovora, mu rečem, naj pusti prazno polje. Pri evalvaciji povem, da je ščit namenjen temu, da vsakega posameznika zavaruje pred obrekovanjem, nagajanjem. Povem tudi, da se tisti, ki ima veliko praznih razdelkov, preveč ukvarja z drugimi, namesto sam s sabo.

3. 2 Perma model

Osnova so prijetna čustva, zavzetost, odnosi, smisel in dosežki. Ta model je temelj za načrtovane dejavnosti. Gradim na tem, da lahko pri posamezniku spodbudim prijetna čustva, s pomočjo katerih je lažje premagovati težave. V varnem in spodbudnem učnem okolju se počutimo udobno. V tem okviru izvajam več različnih dejavnosti, ki stremijo k sprostitvi posameznika. Samo tako se bodo odprli in sodelovali z učiteljem. Ena izmed dejavnosti je tudi oblikovanje drevesa z dobrimi lastnostmi. Seveda pred izvedbo te dejavnosti naredim nekaj vaj za sproščanje. Tu največkrat uporabim čebelji dih, ki otroke res sprosti, za sodelovanje postanejo bolj odprti. Še zlasti je pomembno, kaj jim učitelji damo kot ljudje. To zelo cenijo. Učenci morajo videti smisel v vsaki dejavnosti, zato je treba vsako dejavnost evalvirati.

3. 3 Čustvopedija

V tem delu izvajam aktivnosti za zaznavnaje, doživljanje, za izražanje čustev. Te aktivnosti veliko uporabljam na individualnih urah dodatne strokovne pomoči. Vodijo me različna vprašanja: »Ali sodim med ljudi, ki jezo težko pokažem?, Ali priznam sebi svojo jezo?, Kdaj ne pokažem svoje jeze in zakaj?« Pomagam si tudi z nedokončanimi stavki, npr. osrečuje me ..., ko sem žalosten ..., najbolj me skrbi ..., strah pomagam tako, da

3. 4 Aktivnosti za sproščanje

Pomembne so tako na individualnih urah kot tudi pri delu s celotnim oddelkom, predvsem zaradi razvijanje skupinske dinamike. Poleg različnih vaj, dajem poudarek tudi dihanju (čebelji dih), potovanju energije med samimi udeleženci, pogovorih o počutju. Naučim jih, da so določena stanja začasna in ne trajna.

4 365 Dni telovadimo vsi

Projekt je pod okriljem Fakultete za šport in združenja športnih pedagogov Slovenije ob soglasju Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. Spodbuja gibalne minutke za učence in telovadbo za učitelje. Namen projekta je, da se z učenci vsak dan med rednim poukom vsaj 5–10 minut vodeno in učinkovito razgibavamo. Otroški možgani po gibanju delujejo učinkovitejši, učenci ostanejo dlje časa zbrani, neprimerno bolje so organizirani, bistveno manj so napeti in pod vplivom stresa. V projekt je vključenih kar 23 učiteljev naše šole in posledično več kot 500 učencev, ki dnevno učencem omogočajo minutke za zdravje. Razredni predstavniki (dva učenca iz posameznega oddelka) poskrbijo, da se celoten odderek s pomočjo vodenih gibalnih vaj dobro razgiba in prediha. V povezavi s plesnim krožkom so se učenci od 1. do 5. razreda naučili zaplesati na himno projekta. Ob koncu šolskega leta bomo to storili tudi vsi skupaj. V okviru tega projekta smo se povezali z GESS Trbovlje. Petošolci in dijaki smo dvakrat skupaj telovadili, enkrat v naši telovadnici, drugič smo gostovali. Ker pa se zavedamo, da smo učitelji učencem zgled, imamo dvakrat tedensko pred začetkom pouka v telovadnici jutranje razgibavanje. Projekt poteka že drugo šolsko leto. Lahko bi dejala, da je dosegel večino svojih ciljev in pozitivno vpliva na zdravje ter dobro počutje učencev in vključenih učiteljev. Kljub nekaterim izzivom (dolgoročna motivacija) se je pokazalo, kako pomembno je vključevanje rednega gibanja v vsakdanje življenje. Vidim, da bi v prihodnje lahko projekt še nadgradili, vključili še več učencev, k sodelovanju povabili tudi lokalno skupnost, kar bi dolgoročno prispevalo k boljšemu psihofizičnemu zdravju otrok in izboljšanju kakovosti življenja celotne skupnosti.

5 Gibalna matematika

Pouk gibalne matematike izvajam že nekaj let, in sicer pri učencih od 1. do 6. razreda. Gre za inovativen pristop k učenju matematičnih vsebin, ki združuje telesno aktivnost in miselno dejavnost. Ta matematična metoda izkorišča naravno potrebo otrok po gibanju in jo prepleta z učenjem matematičnih vsebin, kot so: štetje, pisno seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje, geometrija in prostorske predstave. S tem se spodbuja celostni razvoj otroka, krepijo se povezave med telesnimi in kognitivnimi procesi. Nekaj ur izvajam tudi zunaj, na prostem. Tako sem obravnavala in utrjevala različne vsebine: štetje do 10 in 20, razvijanje številskih predstav do 100, potence, deli celote, računanje delov celote, pisno množenje, pisno deljenje, krog, krožnica in črte ... Ob evalvaciji posameznih izvedenih ur sem ugotovila, da tak način dela omogoča boljše pomnjenje in razumevanje. S tem ko učenec razvija svoje motorične sposobnosti, se mu boljše in lažje razvijajo tudi kognitivne spretnosti, povečata se motivacija in sodelovanje, večja je povezanost z realnim življenjem. Takšna metoda ni primerena za vsako šolsko uro, ampak pride v poštev le občasno. Gibalna matematika združuje zabavo in učenje ter spodbuja celostni razvoj otroka. Ta pristop je primeren za učilnico, telovadnico ali celo za prosti čas, saj otroke aktivno vključuje in navdušuje za matematiko.

6 Zdrava šola

OŠ Trbovlje je že vrsto let vključena v Slovensko mrežo zdravih šol. Njen cilj je celostno spodbujati, krepiti in omogočiti zdravje za učence, učitelje in za starše na vseh področjih. V tem okviru na OŠ Trbovlje razvijamo odgovoren odnos do okolja, skrbimo za zdrave zobe in zdravo prehrano, za zdrav telesni in duševni razvoj ter za pozitivne medsebojne odnose.

7 Tradicionalni slovenski zajtrk

Cilji, ki smo si jih zadali ob tradicionalnem slovenskem zajtrku: učence poučimo o pomenu zajtrka in lokalno pridelane hrane, o pripravi zdravih obrokov, pomenu zdravega življenjskega

sloga in o izboljšanju prehranjevalnih navad.

8 Shema šolskega sadja

Vsak četrtek učenci ob šolski malici dobijo še dodatno sadje in zelenjavo. Že na začetku šolskega leta učenci rešijo anketo o tem, katero sadje in zelenjavo imajo radi. Na podlagi te ankete in smernic zdravega prehranjevanja oblikujemo shemo šolskega sadja in zelenjave. Cilj je, da učenci spoznajo in poskusijo različne vrste. Anketni vprašalnik rešijo tudi na koncu šolskega leta. Rezultate obeh anket pregleda in analizira vodja šolske prehrane. Prvi uspehi so že vidni, saj veliko več učencev poje različno sadje in zelenjavo, ostane veliko manj kosov.

9 Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje

Dejavnost je namenjena učencem, ki želijo svoj prosti čas preživeti zdravo in v gibanju, hkrati pa tkejo prijateljske vezi. Vsebine so povezane z zdravo prehrano, gibanjem, s higieno, z naravo in dejavnostmi, ki so povezane z zdravim duhom v zdravem telesu.

10 Prebudimo se z jogo

Namen je krepitev telesnega in duševnega počutja učencev.

Ob evalvaciji vseh dejavnosti, ki vodijo k dobremu psihofizičnemu zdravju učencev, si vedno najprej zastavim vprašanje: »Kaj sporočam jaz?« Od tu naprej lahko gradim na tem, kaj sporoča moj oddelek. Za sam odnos in motivacijo, ki sta ključ do srečnega in uspešnega odrasčanja, si zastavim naslednja vprašanja: »Ali poznam otrokov svet, da se lahko povežem z njihovimi interesi?, Kaj vem o tem učencu/oddelku?, Kaj zares potrebujejo?, Kaj mu/jim lahko dam?« Ta vprašanja me vodijo pri samoevalvaciji, naloge pa mi predstavljajo velike izzive in hkrati omogočajo, da skupaj z njimi tudi sama rastem in se razvijam. Rezultati so že opazni, predvsem pri učencu, s katerim sva celo šolsko leto intenzivno gradila ravno na tem. Učenec se je sprostil, napredoval in mnogo lažje rešuje svoje težave in se sooča s spori.

Zaključek

Temeljna naloga šole je izobraževanje, vendar šola ni samo prostor, v katerem učenci usvajajo znanja, spretnosti in navade, ampak se v njej odvija tudi socializacija otrok. Šola je hkrati socialni prostor, ki učencu bolj ali manj omogoča zadovoljevanje potreb, in prostor, v katerem posameznik raste in se osebno oblikuje (Resman, 1999, 144). Le otrok oziroma mladostnik, ki je bil skozi celoten proces socializacije dobro voden in usmerjan, se bo razvil v zdravega posameznika, psihično in fizično. Psihofizično zdravje ni pomembno le za otroke in mladostnike, ampak za vse nas. Že samo razmišljanje o psihofizičnem zdravju nas spodbuja, da prepoznamo, kako pomembno je, da uravnotežimo telesno in duševno zdravje. Ko se osredinimo na oba vidika, lahko dosežemo boljše počutje in se lažje spopadamo z izzivi, ki nam jih prinaša življenje. Zdravje ni zgolj odsotnost bolezni, temveč aktivno ustvarjanje ravnovesja in harmonije med telesom, umom in med čustvi.

Literatura

- Černigoj Sadar, N. (2002). Stres na delovnem mestu. Teorija in praksa, 39 (1), str. (81–102). Pridobljeno 1. 1. 2025 iz <http://dk.fdv.uni-lj.si/tip/tip20021CernigojSadar.PDF>
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks Annu. Rev. Psycho., 44, str. 1–21. Pridobljeno 1. 1. 2025 iz <https://www.annualreviews.org/docserver/fulltext/psych/44/1/annurev.ps.44.020193.000245.pdf?expires=1735748935&id=id&accname=guest&checksum=612C0C620CBBF94B53592DBE99A80E02>
- Pišot, R., in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Založba Anales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Resman, M. (1999). Oddelek, učitelj in svetovalni delavec. V Resman, M. (Ur.): Svetovalno delo v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, str. 143–154. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
- SSKJ. Pridobljeno 1. 1. 2025 iz <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%2A>
- Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, B., in Šimunić, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalno/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Koper: Založba Anales, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

SOCIALNE IN GIBALNE IGRE KOT POMOČ NA POTI K DOBREMU PSIHOFIZIČNEMU ZDRAVJU OTROK V RAZREDU

Povzetek: Že od nekdaj je znano dejstvo, da je človek socialno bitje. Odnosi med ljudmi nas izpolnjujejo in bogatijo. Socialni stiki, ki jih imamo z ljudmi, omogočajo izmenjavo izkušenj, čustveno podporo in občutek pripadnosti skupnosti, kar pozitivno vpliva na duševno zdravje. Interakcija z drugimi spodbuja učenje socialnih veščin, kot so empatija, komunikacija in reševanje konfliktov. Zato je vzdrževanje kakovostnih medosebnih odnosov ključnega pomena za zdrav psihični razvoj. Vedno pogosteje ugotavljamo, da prihajajo otroci v šolo neopremljeni s socialnimi veščinami. Posledica tega je, da so pogosto nemirni, žaljivi, tudi nasilni, ker niso zadovoljene vse njihove želje, potrebe. Spore rešujejo na nekonstruktiven način. Pouk je zaradi tega otežen, učitelji pa potrebujemo veliko časa za umirjanje, reševanje sporov, tolaženje ... Učitelji neprestano iščemo primerne pristope, da bi izboljšali razredno klimo, saj je le-ta predpogoj za dober učno-vzgojni proces. Z vključevanjem socialnih in gibalnih iger v pouk lahko veliko pridobimo tako učitelji kot, seveda v prvi vrsti, učenci.

Ključne besede: socializacija, razred, pripadnost, empatija, gibanje

SOCIAL AND MOVEMENT GAMES AS AN AID TOWARDS GOOD PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN IN THE CLASSROOM

Abstract: It has always been known that people are social beings. Relationships between people fulfil and enrich us. The social contacts we have with people enable the exchange of experiences, emotional support and a sense of belonging to the community, which has a positive impact on mental health. Interaction with others promotes the learning of social skills such as empathy, communication, and resolution of conflicts. Therefore, maintaining quality interpersonal relationships is crucial for healthy mental development. Increasingly, we note that children come to school without social skills. As a result, they are often restless, offensive, even violent, because not all their desires and needs are met. Children resolve disputes in a non-constructive manner. This makes teaching difficult, and teachers need a lot of time to calm down children, resolve disputes, comfort them ... Teachers are constantly looking for adequate approaches to improve the classroom atmosphere, as it is a prerequisite for a good learning and educational process. When integrating social and movement games into lessons, we can gain a lot, both teachers and, of course, primarily pupils.

Keywords: socialization, classroom, belonging, empathy, movement

1 Uvod

Dejstvo je, da se učitelji pri svojem delu srečujemo z različnimi izzivi, tako na ravni poučevanja kot na ravni odnosov v razredu. Skozi leta svojega poučevanja na osnovni šoli sem spoznala, da je lahko delo v razredu zelo prijetno, ustvarjalno in pozitivno naravnano. Takšna klima v razredu prinese pozitivne rezultate in osebno zadovoljstvo tako nam učiteljem kot učencem. Na žalost pa razredna sfera ni vedno tako naravnana, saj se med učenci pojavljajo različne konfliktne situacije. Skoraj vsako leto se zgodi, da je v razredu učenec ali dva, ki se nekako ne vživita v dinamiko razreda, se počutita izključena ali se preprosto ne znata povezati s sošolci. Prav zaradi takšnih primerov in učencev sem se odločila, da v pouk vključim socialne in gibalne igre, ki naj bi učence povezale na njim bližji, preprostejši način. V svojem prispevku se bom osredotočila na iskanje načinov za vključitev teh iger v učni proces, z namenom, da bi učenci do konca šolskega leta delovali kot povezana in usklajena skupina.

2 Socialne igre

Socialne igre so posebna vrsta iger, ki so zasnovane tako, da spodbujajo medosebne odnose, komunikacijo, sodelovanje in razvoj socialnih veščin. Njihov cilj ni zgolj zabava, temveč tudi osebni razvoj. Med otroki so socialne igre načeloma zelo priljubljene, saj se ob njih učinkovito učijo in čustveno angažirajo. Izkušnje in znanja, ki jih pridobijo s takšno obliko dela, bi zelo težko pridobili v klasičnih šolskih situacijah (Levec, 2000).

2.1 Osnovne značilnosti socialnih iger:

1. Razvijajo socialne veščine: socialne igre učence spodbujajo k sodelovanju, komunikaciji in reševanju konfliktov. Naučijo se poslušanja, dogovarjanja v skupini.
2. Učijo sprejemanje pravil: igre vključujejo pravila, ki pomagajo udeležencem razumeti

pomen discipline, reda in skupnega delovanja.

3. Podpirajo razumevanje raznolikosti: igre učijo sprejemanje različnosti.

4. Krepitev samozavesti: sodelovanje v igrah daje učencem priložnost, da se izrazijo in sodelujejo brez strahu pred napakami.

5. Zabavno in motivirajoče učenje: igre naredijo učno izkušnjo bolj zabavno in motivirajo učence, da sodelujejo in se učijo skozi igro.

Glede na razredno klimo in dinamiko v razredu ima učitelj širok spekter možnosti pri izbiri iger, ki jih bo uporabil. Pri tej izbiri pa mora imeti jasno opredeljeno vizijo, kaj želi z določeno igro doseči in kako lahko vpliva na spremembe v razredu. Učitelj lahko tako izbira med različnimi vrstami socialnih iger, kot so igre spoznavanja, timske igre, igre vlog, kreativne igre in mnoge druge, ki omogočajo razvoj različnih veščin in krepijo medsebojne odnose v skupini. Kot navajata Virk-Rode in Belak-Ožbolt (1990), prinašajo socialne igre v razredu učencem številne koristi. Ena glavnih prednosti socialnih iger je, da spodbujajo medsebojne stike med učenci, povezujejo skupino, osamljenim otrokom omogočajo vzpostavitev stika z drugimi, medtem ko preveč vsiljivi otroci pri igrah sprejmejo pravila skupine. Med učenci se ob tem razvijajo solidarnost, medsebojna pomoč in sprejemanje različnosti. Virk-Rode in Belak-Ožbolt (1990) poudarjata tudi, da so socialne igre koristne tudi za učitelje. Prek teh iger lahko učitelji vzpostavijo enakopraven, neposreden in tovariški odnos z učenci ter jih spoznajo na bolj celosten način. Poleg tega jim igre omogočajo, da se z učenci sprostijo, zabavajo in ustvarijo prijetnejše vzdušje v razredu.

2.2 Primeri izbranih socialnih iger, izvedenih v razredu

Kot razredničarka tretjega razreda sem opazila, da med učenci pogosto prihaja do verbalnega nasilja, predvsem med dekleti. Zbadanje, žaljenje in izključevanje sošolk iz skupine so postali pogosti problemi, ki negativno vplivajo na razredno klimo. Da bi izboljšala medsebojne odnose in ustvarila boljše vzdušje v razredu, sem se odločila za uporabo socialnih iger, ki spodbujajo sodelovanje in pozitivne interakcije med učenci.

Igra: Risanje na indigo papir

Cilj: izboljšanje medosebnih odnosov v razredu, uvid v posledice svojih dejanj.

Potek igre: učenci dobijo list papirja, pod katerega postavijo indigo papir. Na list narišejo risbico, ki v njih vzbuja lepa občutja. Na list lahko zapišejo tudi lepe besede ali opišejo prijeten dogodek. Ko je naloga zaključena, sledi skupinska razprava. Razprava: kot razredničarka sem vodila razpravo, v kateri smo skupaj ugotavljali, zakaj so risbe vzbudile lepa občutja. Ogledali smo si nastale risbe in nato pogledali, kaj se je zgodilo pod kopirnim papirjem. Učenci so bili sprva navdušeni nad odtisom, vendar so tisti, ki so risbo popravljali, hitro ugotovili, da popravki niso odstranili prvotnega odtisa, temveč so ga le poslabšali. To sem izkoristila, da sem jih usmerila v razmislek, da vsaka škoda, ki jo povzročimo sočloveku, pusti sled, kot je odtis na papirju. Sporočilo igre je bilo, da moramo biti pozorni na svoje vedenje in obnašanje, saj lahko naša dejanja pustijo brazgotine, ki trajajo.

Igra: Pozitivne lastnosti

Cilj: igra promovira občutek vrednosti, pripadnosti in razvija zaupanje.

Potek igre: učenci zaključijo stavek »Če bi bil/a žival, bi bil/a ...« in narišejo sebe kot svojo najljubšo žival, za katero menijo, da ima podobne lastnosti kot oni sami. Risbe nato prepognejo na polovico in jih položijo na sredino razreda. Vsak učenec izbere eno risbo in na list zapiše vse dobre lastnosti živali, ki je upodobljena na njej. Nato učenci pokažejo risbo in preberejo lastnosti živali. Ostali učenci poskušajo uganiti, katera žival je upodobljena in koga ta žival predstavlja.

Razprava: izmenjava pozitivnih komentarjev promovira občutek vrednosti, pripadnosti in razvija zaupanje. Učenci so razmišljali o svojih pozitivnih značilnostih in o tem, kako jih dojemajo drugi.

Igra: Roke gor

Cilj: učenci razvijajo občutek za skupnost in spoznavajo, da so razlike potrebne.

Potek igre: učitelj učence prosi, da se postavijo v krog. Prostovoljcu zaveže oči, ga nekajkrat

zasuče okoli osi in ga nato vodi do sošolca. Z dotikanjem las, obraza in obleke mora uganiti, kdo je to. Razprava: pri razpravi so učenci raziskovali, kako so ugotovili, kdo je bil posameznik, in se spraševali, ali bi bilo kaj drugače, če bi imel kdo kožo ali oči druge barve. Razmišljali so tudi o tem, kako bi bilo, če bi imeli vsi enake nosove, lase, ušesa ali druge fizične lastnosti. Skozi pogovor smo razpravljali o tem, kaj bi to pomenilo za naše doživetje drugih.

3 Gibalne igre v razredu

Poleg socialnih iger pa so za zdrav psihofizični razvoj otrok zelo pomembne tudi gibalne igre. Te igre v prvi vrsti pomagajo otrokom, da ostanejo čim bolj telesno aktivni, kar je v današnjem načinu življenja marsikdaj že utopija. Kratke gibalne igre znotraj pouka omogočajo učencem osredotočenost in izboljšajo njihovo koncentracijo za delo. Ko se otroci premikajo, se poveča prekrvavitev možganov, kar pomaga pri večji zbranosti v nadaljevanju pouka. Izbor gibalnih iger je odvisen od namena in ciljev vadbe. V proces poučevanja morajo biti umeščene smiselno in preudarno. Pri izboru igre moramo seveda upoštevati starost vadečih, število vadečih in tudi prostorske zmožnosti (Bergoč in Krajšek, 2018).

3.1 Gibalne igre v razredu za utrjevanje učne snovi

Zabaven narek: učitelj razdeli učence v skupine in po razredu obesí krajša besedila. Naloga učencev je, da na znak prvi iz skupine odide do besedila, prebere stavek, si ga zapomni in ga nato narekuje preostalim. Vsi člani skupine zapisujejo stavke v zvezke, dokler ne prepišejo vseh povedi. Po končani igri se zapisi pregledajo in razglasi zmagovalna skupina. Ta igra spodbuja telesno aktivnost in sodelovanje v skupini.

Lov na nagrado: v razredu so na različnih mestih izobešene razrezane naloge. Učenci v skupinah iščejo naloge, jih rešujejo v zvezke, nato pa jih prinesejo učiteljici v pregled. Ob tem vržejo tudi igralno kocko. Če so naloge pravilno rešene, skupina prejme toliko točk, kolikor pik je dosegla na kocki. Število točk na kocki določi tudi število ponovitev gibalne vaje, ki jo učenci izberejo kot nagrado. Če je naloga rešena nepravilno, se skupini odšteje toliko točk, kolikor pik je bilo na kocki, hkrati morajo opraviti gibalne vaje, ki jih določi učiteljica. Na koncu igre se primerjajo rezultati med skupinami in razglasi zmagovalna skupina.

Kviz s telesnim premikom: učitelj postavi vprašanje, učenci pa morajo odgovoriti tako, da izvajajo določene gibe (npr. če je odgovor »da«, morajo narediti 3 počepi, če je »ne«, pa 3 poskoke). Ta igra spodbuja telesno aktivnost in koncentracijo.

Učni štafetni tek: učni štafetni tek je zabavna kombinacija fizične aktivnosti in učenja, ki učencem pomaga razvijati telesne in miselne sposobnosti. Aktivnost se lahko prilagodi različnim učnim vsebinam, kot so matematika, jezik in naravoslovje. Učenci so razdeljeni v skupine, učitelj pa določi progo, na kateri so na koncu naloge, povezane z učno snovjo (npr. pravopisno težje besede). Ekipa začne s prvim članom, ki opravi nalogo, nato pa »štafeto« preda naslednjemu članu. Zabavno računanje: učitelj poda račun množenja. Učenci račun ustno izračunajo in nato naredijo glede na rezultat ustrezno število gibalnih vaj. Primer: če je rezultat poštevanke 9, naredijo devet poskokov, devet počepov, devetkrat se zavrtijo v krogu ... Ta igra omogoča utrjevanje učne snovi na zabaven način, hkrati pa so učenci gibalno aktivni.

4 Zaključek

Kot razredničarka sem ugotovila, da imajo socialne in gibalne igre izjemno pozitiven vpliv na učence v razredu, saj spodbujajo medosebne odnose in krepijo občutek pripadnosti skupini. Z vidika telesnega in duševnega zdravja prispevajo k sproščanju stresa, krepitvi koncentracije in sodelovanja. Takšne aktivnosti ne le bogatijo učni proces, ampak ustvarjajo spodbudno okolje, kjer se učenci učijo skozi igro, razvijajo samozavest in medsebojno spoštovanje. Vpeljava socialnih in gibalnih iger je zato pomemben korak k celostnemu razvoju otrok in k ustvarjanju pozitivne klime v razredu.

Literatura

- Bergoč, Š. in Krajšek, U. (2018). Gibalne igre na razredni stopnji. *Razredni pouk*, 20(3), 36–39. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na https://www.zrss.si/digitalna_bralnica/razredni-pouk-3-2018/
- Kosovel, M. (2021). Socialne igre za izboljšanje odnosov v šoli. *Realka*, 4, 41–42. Dostopno na <https://www.realka.si/wp-content/uploads/2021/11/4.%C5%A1tevilka-Revije-Realka.pdf>
- Levec, A. (2000). *To smo mi: Priročnik za učenje socialnih veščin*. Center Kontura.
- Virk-Rode, J. in Belak-Ožbolt, J. (1990). *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. Zavod RS za šolstvo.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2011). *Interaktivne igre za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin*. Dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_osnovnosolci_2017.pdf

VPLIV GIBALNIH MINUTK NA UČNI PROCES OD 1. DO 5. RAZREDA NA OSNOVNI ŠOLI ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI

Povzetek: V javnosti se veliko govori o pomenu zdravja in z njim povezanim gibanjem v posameznikovem vsakdanjem življenju. Še posebej se zavedamo pomena gibanja otrok, ki ima pomembno vlogo pri njihovem celostnem razvoju. V šoli otroci veliko časa presedijo, kar negativno vpliva na njihov gibalni razvoj, zbranost za šolsko delo in motivacijo. Učitelji se v šolah dnevno soočamo z izzivi, kako v pouk poleg pouka športa vključevati čim več gibalnih vsebin. Za učence od 1. do 5. razreda smo zato na naši šoli pripravili nabor gibalnih minutk, ki spodbujajo gibanje in služijo kot orodje za popestritev pouka, dvig zbranosti učencev in motivacije za šolsko delo. S pomočjo ankete, ki so jo izpolnili učitelji, ki so gibalne minutke izvajali, smo ugotavljali vpliv gibalnih minutk na učni proces.

Ključne besede: šola, gibanje, zdravje, gibalna minutka

THE IMPACT OF MOVEMENT MINUTES ON THE LEARNING PROCESS FROM 1ST TO 5TH GRADE AT THE ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI ELEMENTARY SCHOOL

Abstract: There is a lot of public talk about the importance of health and related movement in the everyday life of an individual. We are particularly aware of the importance of children's movement, which plays an important role in the holistic development of an individual. In schools, children spend a lot of time sitting, which negatively affects the child's physical development, concentration for school work and motivation. Teachers in schools face challenges every day: how to include as much physical activity as possible in regular lessons in addition to sports lessons. For students from 1st to 5th grade, we have therefore prepared a set of movement minutes at our school that encourage movement and serve as a tool for enrichment lessons, increasing students' concentration and motivation for school work. With the help of a survey completed by teachers who implemented physical minutes, we determined the impact of physical minutes on the learning process.

Key words: school, movement, health, movement minute

Uvod

»Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Redno gibanje posamezniku od otroštva do starosti prinaša vrsto koristi. Med drugim pozitivno vpliva na razvoj naših teles, mišic, kosti in sklepov, na naše zdravje in splošno dobro počutje, na naše socialne in družbene veščine ter tudi na spomin in učenje« (Fonda idr., 2010, str. 3). Redne gibalne dejavnosti so zelo pomembne, zlasti pri otrocih, saj pozitivno vplivajo na njihov psihofizični razvoj. Gibanje v zgodnjem otroštvu ostane zapisano v gibalnem spominu. Redne gibalne dejavnosti v zadostni količini ugodno vplivajo na splošni razvoj telesa in motoričnih sposobnosti. Prav tako ima gibanje pozitiven učinek na razvoj in zorenje gibalnega sistema telesa, senzomotoričnih sistemov in osrednjega živčevja. Poleg tega pripomore k boljšemu počutju, pozitivni samopodobi in obvladovanju stresa. Gibanje je tudi odlična protiutež sedečemu načinu življenja, ki v sodobni družbi postaja vse bolj razširjen pojav (Škof, 2010).

Gibanje v šolah

Po učnem načrtu imajo učenci od 1. do 5. razreda osnovne šole na voljo tri ure športa tedensko. V praksi pa se zaradi različnih dejavnikov (preoblačenje otrok, zasedenost prostorov, šolske prireditve, dnevi dejavnosti, odsotnosti učencev ipd.) te ure pogosto skrajšujejo ali celo odpadajo, zato je na koncu leta dejansko število ur nižje od predvidenega. Učni načrti posameznih predmetov v tem starostnem obdobju sicer predvidevajo vključevanje gibanja tudi pri drugih predmetih, kar omogoča večjo gibalno aktivnost učencev med poukom.

Mnoge vsebine posameznih predmetov se lahko povezujejo z gibanjem. Aktivno izvajanje vaj in nalog namreč ne le spodbuja večjo gibalno aktivnost otrok, temveč tudi pripomore k boljšemu razumevanju učne snovi. Učni načrt za šport (Kovač idr., 2011) priporoča, da učitelji – zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju – prekinjajo pouk, prezračijo učilnico in izvedejo gibalne dejavnosti, s katerimi se učenci sprostijo. Te dejavnosti se lahko izvajajo med odmori ali med poukom, ko učitelj opazi, da so učenci nemirni ali

nezbrani (Dežman, 1988).

Gibalna minutka

Gibalna minutka je kratka gibalna aktivnost, ki jo učenci izvajajo v učilnici. Aktivnost traja približno minuto in pol, skupaj s pripravo nanjo pa približno tri minute.

Učitelj aktivnosti izvaja po lastni presoji – med odmori, med poukom oziroma kadar presodi, da bi dejavnost lahko pozitivno vplivala na učni proces (padec zbranosti učencev, daljše obdobje sedenja itd.). Gibalne minutke se lahko izvajajo tudi večkrat na dan. Gibalne minutke sem posnel učitelj športa na šoli, kar je dejavnost učencem osebno približalo, saj se z njimi srečujem vsakodnevno na hodnikih in tudi pri ostalih različnih šolskih dejavnostih (podaljšano bivanje, dnevi dejavnosti, nadomeščanja itd.). Gibalne minutke so razdeljene v pet sklopov, po eden za vsak dan v tednu. Vsak sklop vsebuje pet različnih izvedb, kar preprečuje pogosto ponavljanje istih vaj. Vse gibalne minutke spremlja glasba, ki pripomore k boljši motivaciji in ritmičnosti gibanja. Aktivnosti so prilagojene varni izvedbi v učilnici ob šolskih klopih, nekatere pa tudi rekvizitom, ki jih imajo učenci vedno pri roki (peresnice, zvezki itd.). Gibalni vzorci so enostavni in usmerjeni v gibanje celega telesa, kar omogoča učencem, da brez težav sledijo gibanju.

Potek izvajanja dejavnosti

Gibalne minutke so bile nameščene na namizne računalnike v vseh učilnicah razrednega pouka. Na platnu so se učencem predvajale gibalne aktivnosti, posnete v istem prostoru, kar je pripomoglo k učinkovitejši in bolj realni izvedbi (Fotografija 1). Učitelji so tako imeli enostaven dostop do posnetkov in so jih lahko uporabili kadar koli s pomočjo projektorja v učilnici. Pred izvedbo so učenci pospravili stole in mize ter se pripravili na vadbo. Gibalne minutke so izvajali pet mesecev, od oktobra 2024 do februarja 2025, predvidoma vsak dan, ko so bili prisotni v učilnici, v nekaterih primerih celo večkrat dnevno (Fotografija 2).

Anketni vprašalnik

Pred začetkom izvajanja dejavnosti so učitelji v mesecu septembru 2024 izpolnili anke-to, ki smo jo oblikovali skupaj z vodstvom šole. Enako anketo so izpolnili tudi po petih mesecih rednega izvajanja gibalnih minutk. Anketni vprašalnik je vključeval deset vprašanj, na katera je odgovorilo dvanajst učiteljev razrednega pouka in podaljšanega bivanja, ki so gibalne minutke izvajali redno, torej vsak dan pouka vsaj enkrat na dan. Vprašanja so bila osredotočena na gibanje v šoli in vpliv gibalnih minutk na učni proces. Namen ankete je bil ugotoviti, kako gibalne minutke vplivajo na potek učnega procesa v posameznih oddelkih.

Tabela 1: rezultati anketnega vprašalnika za učitelje razrednega pouka in podaljšanega bi-vanja o vplivu gibalnih minutk na učni proces od 1. do 5. razreda.

Vpr.	Podvprašanje	Odgovori					Skupaj
		Pred izvedbo/Po izvedbi					
		Sploh ne drži	Včasih drži	Drži	Pogosto drži	Zelo pogosto drži	
1.	Učenci se zavedajo pomenbnosti gibanja.	0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) 1 (8 %)	8 (67 %) 2 (17 %)	3 (25 %) 5 (42 %)	1 (8 %) 4 (33 %)	12 (100 %)
2.	Učenci si želijo več gibanja v šoli.	0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) 1 (8 %)	1 (8 %) 0 (0 %)	4 (33 %) 1 (8 %)	7 (58 %) 10 (84 %)	12 (100 %)
3.	Učenci radi izvajajo dodatne gibalne aktivnosti.	0 (0 %) 0 (0 %)	1 (8 %) 0 (0 %)	1 (8 %) 0 (0 %)	6 (50 %) 1 (8 %)	4 (33 %) 11 (92 %)	12 (100 %)
4.	Učenci so med poukom nemirni.	0 (0 %) 0 (0 %)	3 (25 %) 3 (25 %)	3 (25 %) 6 (50 %)	3 (25 %) 2 (17 %)	3 (25 %) 1 (8 %)	12 (100 %)
5.	Učenci težko ostanejo zbrani celo uro.	0 (0 %) 0 (0 %)	2 (17 %) 3 (25 %)	4 (33 %) 2 (17 %)	1 (8 %) 4 (33 %)	5 (42 %) 3 (25 %)	12 (100 %)
6.	Gibalne minutke pozitivno vplivajo na vzdušje v oddelku.	0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) 1 (8 %)	2 (17 %) 0 (0 %)	6 (50 %) 1 (8 %)	4 (33 %) 10 (84 %)	12 (100 %)
7.	Gibalne minutke popestrijo učni proces.	0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) 0 (0 %)	1 (8 %) 1 (8 %)	3 (25 %) 2 (17 %)	8 (67 %) 9 (75 %)	12 (100 %)
8.	Učenci so bolj zbrani, ko izvajamo gibalne minutke.	0 (0 %) 0 (0 %)	1 (8 %) 1 (8 %)	4 (33 %) 2 (17 %)	4 (33 %) 5 (42 %)	3 (25 %) 4 (33 %)	12 (100 %)
9.	Učenci se težko zberejo po gibalni minutki.	2 (17 %) 1 (8 %)	5 (42 %) 8 (67 %)	3 (25 %) 2 (17 %)	2 (17 %) 1 (8 %)	0 (0 %) 0 (0 %)	12 (100 %)
10.	Gibalna minutka pozitivno vpliva na zbranstvo pri pouku.	0 (0 %) 0 (0 %)	0 (0 %) 1 (8 %)	1 (8 %) 1 (8 %)	5 (42 %) 3 (25 %)	6 (50 %) 7 (58 %)	12 (100 %)

Zaključek

Rezultati ankete kažejo, da se učenci po petmesečnem obdobju bolj zavedajo pomena gibanja in si želijo več telesne aktivnosti v šoli. Radi sodelujejo pri dodatnih gibalnih dejavnostih, saj te pozitivno vplivajo na njihovo počutje. Po obdobju izvajanja gibalnih minutk so postali manj nemirni, njihova zbranost med poukom pa se je izboljšala. Poleg tega so dejavnosti prispevale k bolj pozitivnemu vzdušju v oddelkih in popestrile učni proces. Ugotovitve potrjujejo, da gibanje pozitivno vpliva na učni proces. Počutje učencev, klima v oddelkih in njihova zbranost so se izboljšali, kar še dodatno krepi prepričanje o pomembnosti gibanja v šolah – ne le pri pouku športa, temveč v celotnem učnem procesu in vsakodnevnem življenju učencev.

Literatura

- Costa, B. G. G., Bruner, B., Scharoun Benson, S., Raymer, G., Law, B. (2022). Canadian Children's Physical Activity and Sedentary behaviors During Time Segments of the School Day. *American Journal of Health Education*.
- Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana.
- Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača, Piran.
- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... in Muha, V. (2011). Program osnovna šola: Šport. Učni načrt. Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 22. 2. 2025 s svetovnega spleta: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

RASTEMO SKUPAJ! PROMOCIJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA PREK ERASMUS+ PROJEKTA

Povzetek: V članku predstavljamo mednarodni projekt Rastemo skupaj!, izveden v okviru programa Erasmus+, kot učinkovit način za krepitev duševnega zdravja med učenci. Projekt je vključeval sodelovanje slovenskih in nemških učencev, ki so raziskovali ključne aspekte duševnega zdravja, pri čemer so se naslonili na Maslowovo teorijo hierarhije potreb. V začetni fazi so učenci skozi spletne aktivnosti vzpostavili povezave, se seznanili s sovrstniki ter izvedli predstavitev svojih šol, kasneje so sledile poglobljene delavnice in aktivnosti, nadaljnje raziskovanje tematike pa je omogočila skupinska mobilnost učencev v Nemčiji. Mednarodna dimenzija projekta je omogočila dolgoročne učinke, ki so pozitivno vplivali na učence ter širšo šolsko skupnost. Tekom projekta so učenci pridobili ključna znanja, spretnosti in veščine, ki so ozavestila in poglobila njihova vedenja o duševnem zdravju ter jih na tem področju opolnomočila do te mere, da so sposobni samostojno in na pozitiven način skrbeti za svoje duševno zdravje, negovati medosebne odnose ter se spoprijemati z različnimi izzivi in preprekami.

Ključne besede: duševno zdravje, mednarodno sodelovanje, osebnostna rast, potrebe, psihološka odpornost

WE GROW TOGETHER! PROMOTION OF MENTAL HEALTH THROUGH THE ERASMUS+ PROJECT

Abstract: This article presents the international project Rastemo skupaj! (We Grow Together!), implemented under the Erasmus+ program, as an effective way to strengthen mental health among students. The project involved collaboration between Slovenian and German students who explored key aspects of mental health, drawing on Maslow's hierarchy of needs theory. In the initial phase, students established connections through online activities, got to know their peers, and presented their schools. This was followed by in-depth workshops and activities. Further exploration of the topic was facilitated by a student mobility event in Germany. The international dimension of the project allowed for long-term effects, positively impacting students and the broader school community. Throughout the project, students acquired key knowledge, skills, and competencies that raised awareness and deepened their understanding of mental health, empowering them to independently and positively manage their mental health, nurture interpersonal relationships, and tackle various challenges and obstacles.

Keywords: international cooperation, mental health, needs, personal growth, psychological resilience

1 Uvod

Razmere, v katerih živimo (post-pandemično obdobje, mednarodni gospodarski in geopolitični pretresi, pojav draginje, vpliv umetne inteligence in ostale tehnologije na naš vsakdan idr.), so bistveno vplivale na vsakdan naših strokovnih delavcev in učencev in privedle do velikega pritiska na njihovo duševno zdravje. Spremembe so korenito vplivale na naše delovanje, pridobivanje kognitivnih in nekognitivnih spretnosti, dojemanje samega sebe in medosebne odnose, še posebej pa so se zvišala tveganja, povezana z delom, stresom, anksioznostjo in depresijo.

O izrazitem poslabšanju duševnega zdravja mladih pričajo tudi presunljivi podatki poročila UNICEF-a »The State of the World's Children Report: On My Mind« (2021), ki navaja, da v Evropi za duševnimi boleznimi trpi 19 odstotkov dečkov v starosti od 15 do 19 let ter 16 odstotkov deklic enake starosti. Nadalje izpostavlja, da kar devet milijonov mladostnikov, starih od 10 do 19 let, živi z duševnimi boleznimi, pri čemer gre v več kot polovici primerov za tesnobo (anksioznost) in depresijo. V poročilu o pregledu zdravstva v Evropi (Health at a Glance report) (2022) je moč prebrati, da skoraj 50 odstotkov mladih Evropejcev poroča o neizpolnjenih potrebah po varstvu duševnega zdravja, delež mladih, ki poročajo o simptomih depresije, pa se je med pandemijo v več državah EU več kot podvojil. Če upoštevamo dejstvo, da se polovica vseh duševnih težav začne pred 15. letom starosti, 75 odstotkov vseh duševnih motenj pa se razvije do 25. leta starosti, je premislek o dodatni pozornosti na krepitev duševnega zdravja še kako na mestu. To je prepoznala tudi Evropska komisija, ki je v svojem sporočilu (2023) duševno zdravje postavila kot eno izmed prednostnih nalog v prihodnjih letih in države članice pozvala, da izberejo v njihovih nacionalnih

strategijah za krepitev duševnega zdravja kot prioriteto ciljno skupino izberejo prav otroke. Mednarodne raziskave o stanju duševnega zdravja mladih, poročila nacionalnih inštitucij o tegobah, ki pestijo učitelje in učence, izsledki naših opazovanj med delovnim in učnim procesom ter povečano število učencev in zaposlenih z znaki slabega duševnega zdravja (izgorelost, psihične težave, anksioznost, motnje prehranjevanja, stres itd.) nas dobesedno silijo k ukrepanju in nam kažejo, da je skrajni čas, da temu področju namenimo več pozornosti. Ker se zavedamo, da je poleg globalnega pristopa še kako pomemben lokalni doprinos k reševanju težav in preventivnemu delovanju, smo prepoznali jasne potrebe po dodatnih aktivnostih na področju zavedanja o duševnem zdravju in izboljšanju le-tega. Ker smo mnenja, da orodja za krepitev duševnega zdravja, ki so na voljo v okviru slovenskega izobraževalnega prostora, niso dovolj, smo se odločili, da omenjene tegobe naslovimo v mednarodnem okolju, najboljšo priložnost, da to storimo, pa smo našli v programu Evropske Unije Erasmus+.

2 Priprava mednarodnega projekta

Program Erasmus+ za splošno šolsko področje učencem in zaposlenim nudi več različnih oblik mednarodnega sodelovanja, med njimi pa smo za krepitev duševnega zdravja učencev videli kot najbolj primerno obliko skupinske mobilnosti učencev, ki omogoča, da se izbrani učenci povežejo s sovrstniki partnerske šole v tujini, s katerimi nato skupaj raziskujejo zeleno temo – v našem primeru duševno zdravje. Prek portala za iskanje partnerskih šol smo se povezali s šolo Gymnasium Grose Schule iz Wolfenbuttel (Nemčija) in začeli pripravljati projekt Rastemo skupaj!, pri čemer smo se opirali na znane teoretične predpostavke (v nadaljevanju članka).

2.1. Razmejitev področij aktivnosti glede na teoretične predpostavke

Ker je termin »duševno zdravje« zelo širok pojem, smo se odločili, da se bomo pri razmejitvi področij projektnih aktivnosti opirali na znano psihološko teorijo psihologa Abrahama Maslowa. Slednji v svojem članku (1943) govori o hierarhiji osnovnih potreb, ki usmerjajo naše vedenje, ter jih razdeli na osem ravni, od najnižjih, fizioloških potreb do najvišje (transcendence):

- fiziološke potrebe (potrebe po hrani, pijači, spolnosti, gibanju itd.),
- potrebe po varnosti,
- potrebe po pripadnosti in potrebe po ljubezni,
- potrebe po spoštovanju in ugledu,
- potrebe po znanju in razumevanju,
- estetske potrebe,
- samouresničenje in
- transcendenca.

Kot poudarja Maslow (1943), morajo biti najprej zadovoljene potrebe na najnižji stopnji, šele potem pa lahko začutimo potrebe na naslednji stopnji. Najnižje potrebe so hkrati najbolj osnovne, a če te niso zadovoljene, so potrebe na višjih stopnjah drugotnega pomena. Hja, lačen si pač ... drugačen. Ko so zadovoljene fiziološke potrebe, pravi Maslow, pridejo na vrsto psihološke potrebe, med napredovanjem z nižjih na višje ravni pa se posameznik prilagaja glede na njegov trenutni nivo potreb.

Na teh predpostavkah smo določili tri področja aspektov duševnega zdravja, ki so jih tekom projekta spoznavali učenci:

- 1) Kdo sem jaz in kaj me opredeljuje? (potreba po spoštovanju in samouresničenju)
- 2) Dobri in zdravi odnosi (potreba po varnosti, potreba po ljubezni in potreba po pripadnosti)
- 3) Zdrav duh v zdravem telesu (fiziološke potrebe)

2.2. Potek izvajanja projekta

2.2.1. Začetna faza

Začetna, lahko bi ji rekli tudi pripravljalna faza, se je pričela s septembrom, ko smo mentorji naše in nemške partnerske šole izvedli t. i. pripravljalne obiske v obeh državah, kar

se je kasneje izkazalo za ključnega pomena za uspešno izveden projekt, saj smo se tekom obiskov lahko dobro spoznali s partnerji, jasno opredelili cilje, ki jih želimo doseči, in na podlagi zastavljenih ciljev organizirali učinkovite aktivnosti za učence. Kmalu za tem so sledile prve aktivnosti, ki so bile osredotočene predvsem na »prebijanje ledu« in spoznavanje naših učencev z nemškimi sovrstniki: učenci so ustvarili svoj »avatar«, se predstavili, nemškemu učencem napisali pisma, se z njimi povezali prek družabnih omrežij in prek spleta pripravili predstavitev svoje šole in okolice. Kot uvod v sledeče aktivnosti so učenci pripravili poučen videoposnetek »Napolni si baterije tudi ti!«, s katerim so predstavili določen aspekt duševnega zdravja, na prvem »živem« kontaktu prek video klica pa so se učenci še bolje spoznali in se dogovorili, na kakšen način bodo sodelovali tekom šolskega leta.

2.2.2. Aktivnosti tekom šolskega leta

Naš prioriteten cilj aktivnosti je bil okrepiti ozaveščenost in zavedanje učencev o pomenu duševnega zdravja, zato smo zasnovali raznolike aktivnosti, ki so ta cilj sistematično, tematsko in terminsko zasledovale na način, da je končen rezultat prinesel obilo ne samo pozitivnih ampak tudi dolgotrajnih učinkov. Naj tukaj omenimo še, da je pri izvedbi aktivnosti in mobilnosti ključna finančna podpora programa Erasmus+, ki je tolikšna, da omogoča izvedbo kvalitetnih aktivnosti in pri tem ne obremeni ne šolskega ne družinskega proračuna. Prvo aktivnost smo izvedli že v začetku oktobra, ko smo obeležili svetovni dan duševnega zdravja in svetovni dan prijaznosti tako, da smo na šoli pripravili stojnico, na kateri so učenci promovirali pomembnost duševnega zdravja ter izvedli več o krepitvi le-tega in o različnih strategijah za pomirjanje. Aktivnost so učenci uspešno nadgradili s preizkušanjem tehnik sproščanja v šolski telovadnici, na posebno tablo so zapisali svoje super moči (stvari, v katerih so dobri) in izdelali kamenčke prijaznosti z namenom izboljšanja dobrega počutja. Opirajoč se na osnovne fiziološke potrebe, o katerih govori Maslow, smo si za drugo aktivnost zadali nameniti več pozornosti zdravi prehrani, gibanju in kakovostnemu spanju prek orientacijskega pohoda, na katerem so se učenci srečevali z izzivi vezanimi na omenjene teme. Dan so učenci zaključili s pogovorom o odnosih, družabnim večerom in spanjem na šoli. V naslednjih mesecih so si sledile raznovrstne aktivnosti namenjene krepitvi duševnega zdravja: delavnica cirkuške pedagogike, delavnica izdelave lovilcev sanj in sprostitevnih žogic, delavnica soočanja s stresom, tematski dan »Zdrav duh v zdravem telesu«, delavnica progresivne mišične relaksacije in dihalnih vaj ter meditacija s pomočjo očal za navidežno resničnost. Vse aktivnosti so bile ciljno usmerjene v krepitev duševnega zdravja, o izplenu aktivnosti pa so učenci redno poročali nemškemu prijatelju prek mesečnih Zoom srečanj.

2.2.3. Skupinska mobilnost

Tekom šolskega leta so učenci spoznavali in poglobljali znanja o duševnem zdravju, jih prek aktivnosti ponotranjili in se pripravljali na enotedenski obisk sovrstnikov v aprilu. Po mesecih dela na daljavo so se učenci končno odpravili v Nemčijo, kjer so jim učenci in mentorji partnerske šole pripravili sodelovalne aktivnosti vezane na cilj projekta. Med enotedenskim druženjem so učenci tako poglobljali že osvojena znanja o duševnem zdravju ter jih nadgradili z aktivnostmi, kot so dnevni pohod, delavnica o medsebojnih odnosih, delavnica sproščanja z ročnimi tehnikami ipd. Kombinacija aktivnosti z druženjem s sovrstniki ter z bivanjem pri družinah je bila za učence edinstvena izkušnja, ki je bistveno pripomogla k poglobljanju znanj o izbrani temi, razvijanju osebnostnih lastnosti, ravni duševnega zdravja ter razvijanju socialnih veščin.

Zaključek

Koristi, ki so jih načrtovane aktivnosti prinesle udeležencem, so večplastne in predvsem dolgotrajne. V prvi vrsti so udeleženci mobilnosti prek številčnih aktivnosti razvili poglobljeno zavedanje o tem, kako pomembna je skrb za duševno zdravje, ter tako okrepili svojo psihološko odpornost. Poglobili in razširili so znanja o obravnavani tematiki, zdaj pa razpolagajo z novimi tehnikami in orodji za izboljšanje svojega počutja: opolnomočeni so, da znajo objektivno pogledati vase, ovrednotiti in izboljšati odnose z drugimi, imajo infor-

macije, kje poiskati pomoč, ter kako z zdravim načinom življenja vplivati na svoje psihično počutje. Nazadnje so s sodelovalnim delom in neprestano komunikacijo z nemškimi učenci izboljšali znanje angleškega jezika, krepili veščine pisanja člankov ter pridobili znanja o uporabi različnih digitalnih orodij in platform za deljenje informacij in medsebojno komuniciranje. Učenci so se za nameček otresli morebitnih predsodkov, okrepili svojo medkulturno in medjezikovno kompetenco ter stkali nova dragocena prijateljstva.

Prek projektnega dela v mednarodnih skupinah, ki naslavljajo različne aspekte duševnega zdravja, so učenci tako pridobili ključna znanja, spretnosti in veščine, ki so ozavestila in poglobila njihova vedenja o duševnem zdravju ter jih na tem področju opolnomočila do te mere, da so sposobni samostojno in na pozitiven način skrbeti za svoje duševno zdravje, negovati medosebne odnose ter se spoprijemati z različnimi izzivi in preprekami.

Verjamemo, da je prav mednarodna dimenzija tista dodana vrednost, ki je omogočila, da smo s učinkovito dosegli in tudi presegli zastavljeni cilj. Mednarodna komponenta je omogočila ne samo kratkoročne ampak tudi dolgoročne učinke, hkrati pa nas veseli, da smo poleg učencev, ki so sodelovali v projektu, z različnimi aktivnostmi uspešno naslovili tudi učence, ki v projektu niso sodelovali, ter tako prispevali k krepitvi zavedanja o pomembnosti duševnega zdravja večplastno in na ravni celotne inštitucije.

Literatura

Evropska Komisija. (2023). A comprehensive approach to mental health. Evropska Komisija. https://health.ec.europa.eu/publications/comprehensive-approach-mental-health_en?prefLang=sl

Evropska Komisija. (2022). Health at a glance: Europe 2022 – State of health in the EU cycle. Publications Office of the European Union. https://health.ec.europa.eu/document/download/3f9d55be-9e36-43d9-99ad-b96ac63a5b9b_en?filename=2022_healthatglance_rep_en_0.pdf

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>

OD KLOPI DO ŽIVLJENJA: PODPORA, KI GRADI CELOTO

Povzetek: Prispevek obravnava pomen celostnega pristopa v šolstvu, ki podpira telesno in duševno zdravje učencev ter spodbuja njihovo aktivno vlogo pri učenju. Poudarja, da šola ni le izobraževalna, temveč tudi vzgojna institucija, ki učence pripravlja na življenje. Avtorica izpostavlja vlogo učiteljev pri ustvarjanju spodbudnega učnega okolja ter pomena medvrstniških odnosov, prosocialnega vedenja in socialnih veščin. Ključni so tudi gibalni odmori, pouk na prostem in aktivne učne metode, ki izboljšujejo koncentracijo ter učne dosežke. V prispevku so predstavljene konkretne dejavnosti, kot so delavnice socialnih veščin, tutorstvo, praznični izzivi in gibalni pouk, ki spodbujajo sodelovanje, empatijo ter pripadnost šolski skupnosti. Prispevek ponuja celovit pregled strategij za izboljšanje dobrega počutja učencev in njihove celostne rasti.

Ključne besede: zdravje učencev, celostni pristop, šola za življenje, aktivne oblike učenja, sodelovalno učenje, prosocialno vedenje

FROM THE DESK TO LIFE: SUPPORT THAT BUILDS WHOLENESS

Abstract: The article discusses the importance of a holistic approach in education that supports both the physical and mental well-being of students while encouraging their active role in the learning process. It emphasizes that school is not only an educational institution but also a place that prepares students for life. The author highlights the role of teachers in creating a supportive learning environment and the significance of peer relationships, prosocial behavior, and social skills. Key aspects include movement breaks, outdoor learning, and active teaching methods that enhance concentration and academic achievement. The article presents concrete activities such as social skills workshops, tutoring programs, holiday challenges, and movement-based lessons, all of which promote collaboration, empathy, and a sense of belonging within the school community. It offers a comprehensive overview of strategies aimed at improving students' well-being and fostering their holistic development.

Keywords: student health, holistic approach, school for life, active learning methods, collaborative learning, prosocial behavior

Izzivi za učence v razvijajoči se družbi

Razvijajoča se družba, v kateri odraščajo naši učenci, se spopada s številnimi izzivi, ki pomembno vplivajo na njihov razvoj in učenje. Šola, kot vzgojno-izobraževalna institucija, ki vključuje vse šoloobvezne otroke, ima ključno vlogo pri varovanju in podpori razvoja učencev tako na telesnem kot duševnem področju.

Pomen psihičnega zdravja učencev

Za zagotavljanje duševnega zdravja učencev so šole dolžne oblikovati varno, spodbudno psihosocialno vzdušje tako na ravni šole kot razredov, preprečevati škodljiva dognanja v instituciji in prepoznavati ter spodbujati razvoj učenčevih močnih področij. Prav tako je pomembno, da šole učencem omogočajo izražanje in razvijanje tistih lastnosti, sposobnosti in spretnosti, ki sicer za učni uspeh niso ključne, a jih veselijo, definirajo in/ali jih pripravljajo za življenje v družbi. To so npr. prosocialne lastnosti, praktične veščine, socialne veščine, športni in umetniški talenti, dejavnosti za spodbujanje socialne odgovornosti itd. (Mikuš Kos, 2017). Pri vzpostavljanju dobrega psihičnega zdravja učencev je pomembno, da učitelji dosledno podajajo povratne informacije, ki so konkretne in usmerjene na učenčeva dejanja oz. ravnanja (Rupnik Vec, 2023). Vključevanje dejavnosti psihosocialnega zdravja pomembno prispeva k pozitivni razredni klimi, v kateri se posamezniki počutijo varne, sprejete in vključene. Spodbuja dobre medvrstniške odnose in odnose med učenci ter učitelji, spoštovanje individualnih razlik med učenci ter pozitivno in prosocialno vedenje (Mikuš Kos, 2017). Razredna klima predstavlja tudi napovednik učenčevih učnih dosežkov (Požun, 2014).

Učni proces usmerjen na učenca in telesno zdravje otrok

Pri načrtovanju učnega procesa učitelji stremimo k temu, da je ta usmerjen na učenca. Vloga učenca tako postane aktivnejša, učiteljeva pa se preoblikuje v usmerjevalca procesa. Pristop v osredje postavlja učenčevo soustvarjanje učnega procesa, tj. njegovo vključenost skozi celoten učni proces (Mithans in Ivanuš-Grmek, 2018). Učitelji pri tem pogosto pozabljajo

mo na najbolj temeljno potrebo otrok, tj. potreba po telesni aktivnosti. Za zagotavljanje dovoljšnih gibalnih izkušenj in s tem krepitvijo telesnega zdravja učencev je bistveno, da je šole poleg kakovostnega pouka športne vzgoje organizirajo tudi druge gibalno dejavne prekinitvene odmore (npr. minuta za zdravje, gibalni odmori) in poučevanje skozi gibanje. Gibalne aktivnosti je mogoče dejavno vključevati v vse učne predmete. Številne raziskave poročajo, da vključevanje gibanja v pouk prinaša boljše počutje učencev, boljše pozornosti in razredno klimo, razvija socialne veščine in povečuje mirnost med učenjem. Prav tako izboljšuje obnašanje učencev v razredu, učni uspeh šolarjev in hkrati zmanjšuje sedeči čas učencev (Jurak, Rankel, Bizjak Slanič, idr., 2020). Telesno zdravje pa ima poleg navedenega tudi socialni element. Vključevanje v gibalne dejavnosti namreč za otroke predstavlja vključevanje v družbo. Omogoča jim, da pokažejo svoje talente in se pokažejo v luči, v kateri jih sošolci še niso videli (Štemberger po Tunsch in Starc, 2005).

Učenec kot aktiven soustvarjalec spodbudnega učnega okolja

Kadar govorimo o spodbudnemu okolju, je pomembno zavedanje, da so njegovi soustvarjalci tudi učenci. Starejši kot so, večjo vlogo in odgovornost prevzemajo. Prav zaradi tega je ključno zgodnje razvijanje prosocialnega delovanja učencev, ki učence vključuje v socialne procese, uči sprejemanja odgovornosti in izpolnjevanja dolžnosti v razredu, skupnosti ter širšem družbenem okolju. Poleg tega, da učenec s takšnim vedenjem pozitivno vpliva na skupnost, v katero je vključen, gradi tudi lastno samopodobo. Učenci, ki delujejo prosocialno, krepijo zavest v lastne zmožnosti, sposobnost upravljanja z lastnim življenjem in pridobijo občutek, da so zmožni vplivati na dogajanje v okolju, v katerem živijo (Mikuš Kos, 2017).

Krepitev psihofizičnega zdravja v šoli

Zavedajoč se pomena psihofizičnega zdravja otrok, svoj pouk poskušam obogatiti z dejavnostmi in vsebinami, ki krepijo celostni razvoj učencev. V nadaljevanju bom predstavila nekaj aktivnosti, ki jih izvajam z učenci razredne stopnje.

1. Delavnice socialnih veščin

Z učenci skozi celo šolsko leto izvajam delavnice socialnih veščin. Pri delavnicah se osredotočamo na pogovore in aktivnosti, ki zajemajo: krepitev prijateljskih odnosov, učinkovito komunikacijo in aktivno poslušanje, reševanje konfliktov ter obvladovanje čustev, sodelovanje in timsko delo, gradnjo samopodobe, spodbujanje medsebojne pomoči ter obvladovanje stresa in socialne tesnobe. Namen delavnic je predvsem podpora učencev pri oblikovanju samozavesti, empatije, strpnosti in sposobnosti sodelovanja, kar prispeva k njihovemu osebnostnemu razvoju in dobremu počutju tako v šolskem okolju kot izven njega. Primeri nekaterih dejavnosti:

- Reševanje konfliktov: Asertivni odgovori in jaz sporočila

Učenci spoznavajo različne situacije, kjer izbrajo med pasivnim, agresivnim in asertivnim odzivom ("Prijatelj ti reče, da mu moraš vedno pomagati pri domači nalogi."). Učenci se učijo asertivnega odzivanja ("Ne morem ti pomagati zdaj, ampak ti lahko kasneje pokažem, kako se to rešuje."). Spoznavajo tudi "Jaz sporočila", kjer svoje občutke izrazijo brez obtoževanja (namesto: "Nikoli me ne poslušaj!", rečejo: "Počutim se prezrto, ko me ne poslušaj."). Učenci dejavnost utrjujejo v parih ob konkretnih primerih iz vsakdanjega življenja. Cilj dejavnosti je učenje ustreznega odzivanja, postavljanja meja na spoštljiv način ter izražanja čustev.

- Sodelovanje in timsko delo: Prečkanje reke

V učilnici z označevalnim trakom označimo "reko", ki jo morajo učenci prečkati, ne da bi stopili vanjo. Na voljo imajo omejeno število kosov papirja, ki predstavljajo "kamne" v reki, na katere lahko stopijo. Skupina mora sodelovati, da skupaj pridejo na drugo stran, ne da bi se kdo dotaknil "vode". Cilj dejavnosti je razvijanje sodelovanja, načrtovanja in reševanja problemov.

- Samopodoba: Kolo samospoštovanja

Učenci narišejo kolo, v katerega napišejo stvari, ki jih imajo radi pri sebi (npr. "Sem dober prijatelj.", "Rad pomagam.", "Sem zabaven."). Svoje pozitivne lastnosti in talente predstavijo sošolcem. Cilj dejavnosti je, da učenci razmišljajo o svojih pozitivnih lastnostih, kar prispeva k boljši samopodobi in samozavesti.

2. Praznični izživi

V mesecu decembru sem za učence pripravila različne dejavnosti, ki so popestrile učne ure in jih naredile bolj dinamične ter aktivne. Poleg dejavnosti so učenci prejeli tudi naloge, npr. pohvaliti nekoga, ki ga doslej še niso, ali polepšati dan sošolcu s prijazno gesto. Poleg tega smo na šoli organizirali številne praznične akcije, kot so fotografiranje z Božičkom, dan v pižamah, branje z nogami v zraku in predvajanje prazničnih pesmi med odmori. Te aktivnosti so prispevale k ustvarjanju sproščenega vzdušja ter so krepile medsebojne odnose med učenci.

3. Skrinjica želja

Vsak začetek tedna učenci izžrebajo sošolca, ki mu do konca tedna napišejo pismo. V tem pismu izrazijo svoje občutke in misli o sošolcu, pri čemer izpostavijo njegove pozitivne lastnosti, uspehe in vedenje, ki ga cenijo. Pismo vsebuje pohvale za to, kar jim je všeč pri sošolcu, ter razloge, zakaj je ta oseba pomembna zanje. Namen te dejavnosti je spodbujati medsebojno spoštovanje, prijateljstvo in pozitiven pogled na sošolce, obenem pa učence naučiti izražanja hvaležnosti in cenjenja tistih, ki jih obkrožajo. Učenci prav tako na tak način utrjujejo občutek pripadnosti razredu in razvijajo pozitivno samopodobo.

4. Tutorstvo prvošolcem

Na naši šoli že vrsto let uspešno izvajamo projekt tutorstva, katerega cilj je povezovanje učencev različnih starosti in ustvarjanje medsebojnega zaupanja ter sodelovanja po šolski vertikali. Vsako leto učenci petih razredov prevzamejo vlogo tutorjev. Ti so odgovorni za sprejem prvošolcev v šolsko skupnost in jim pomagajo pri prilagoditvi na šolsko okolje. Skozi celo šolsko leto se tutorji in prvošolci srečujejo pri različnih formalnih in neformalnih dejavnostih. Tutorji prvošolcem pomagajo pri nalogah, jih spodbujajo k sodelovanju v razrednih aktivnostih, hkrati pa skrbijo za ustvarjanje prijetnega in podpornega okolja.

Primer formalnega povezovanja petošolcev in prvošolcev: Čajanka ob knjigah in piškotih. Druženje poteka tako, da petošolci v vlogi mentorjev svojim prvošolcem v prijetnem vzdušju, ob čaju in piškotih, prebirajo otroške pravljice in se o prebranem z njimi pogovarjajo. Ta dejavnost krepi komunikacijske in socialne veščine ter njihove medsebojne odnose.

5. Pouk na prostem

Pouk na prostem je sestavni del mojega pedagoškega pristopa, ki ga poskušam večkrat vključevati v svoje delo. Tovrsten pouk omogoča izvedbo dejavnosti na različnih predmetnih področjih. Učenci se takšnega pouka zelo veselijo. Povezanost z naravo in aktivno sodelovanje pri učnem procesu jim daje občutek svobode, hkrati pa krepijo telesno in duševno zdravje. Tako učenje prinaša boljše razumevanje učnih vsebin in pripomore k večji motivaciji za učenje.

Primer dejavnosti na prostem: Iskanje samostalnikov v šolskem parku

Učenci tečejo po parku in iščejo besede, ki opredeljujejo samostalnik. Najdene samostalnike nato zapisujejo v preglednico. Cilj dejavnosti je, da učenci preko igre in raziskovanja razvijajo svojo sposobnost prepoznavanja in razumevanja samostalnikov v naravnem okolju.

6. Gibalni pouk

Gibanje se izkaže kot odličen pripomoček za obvladovanje utrujenosti in ohranjanje pozornosti, še posebej v dneh, ko imamo več šolskih ur. Takrat pogosto v pouk vnašam kratke »Just dance« odmore, ki učencem omogočajo, da se razgibajo in sprostijo, preden nadaljujemo z učenjem. Ti odmori niso zgolj trenutki za fizični oddih, ampak tudi priložnost za utrjevanje učne snovi. Poleg gibalnih odmorov pogosto prilagam tudi same učne ure. V pouk poskušam vnašati naloge, kjer se učenci gibajo po učilnici, iščejo odgovore na vprašanja, se premikajo med različnimi postajami ali sodelujejo v skupinskih nalogah na tleh ali pod mizami.

Primer gibalne dejavnosti: Predlogi s, z, k in h malo drugače

Učenci z mehko žogico ciljajo listke z besedami, prilepljenimi po učilnici. Zadete besede nato izgovorijo z ustreznim predlogom (npr. besedo »hiša« izgovorijo s predlogom »s hišo« in »k hiši«). Ta dejavnost spodbuja učence k ustreznejši rabi predlogov v stavkih ter jim omogoča, da na zabaven način utrdijo pravilen jezikovni izraz.

Zaključek

Celostni pristop v šolstvu omogoča učencem razvoj na telesnem, duševnem in socialnem področju. Ključnega pomena je učiteljeva podpora mladih, ki lahko z različnimi pristopi in metodami dela pomembno pripomore k spodbudnemu učnemu okolju. S sodelovanjem in inovativnimi pristopi lahko tako šola postane prostor celostne rasti vsakega učenca. Le tako jih bomo ustrezno pripravili na izzive sodobne družbe.

Literatura

- Jurak, G., Maver, P., Bizjak Slanič, K., Starc, G., Markelj, N., Potočnik, Ž. L., Meh, K., Videmšek, M., Fetih, J., Plešec, M., Gregorc, J., Štemberger, V., Geršak, V., Dolenc, N., Kovač, U., Volmut, T., Planinšek, J., & Kovač, M. (2020). Smernice za umestitev gibalnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalni vsakdan. Digitalna knjižnica Slovenije. Retrieved from <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6AQIQPP0/?query='contributor%3D%C5%A0temberger%2C+Vesna'>.
- Mikuš Kos, A. (2017). Duševno zdravje v vrtcu in šoli. Šola, vrtec in duševno zdravje. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2022/05/SSD_st2-3_2017_NR-1.pdf
- Požun, B. (2014). Povezanost razredne klime z ucnim uspehom, samopodobo in medvrstniškim nasiljem pri srednješolcih. Magistrsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
- Rupnik Vec, T. (2023). Kako lahko učitelj spodbuja blagostanje/dobrobit učencev. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/11/04_TanjaRupnikVec.pdf
- Mithans, M., & Ivanuš-Grmek, M. (2018). Vloga učitelja v učnem procesu: Soustvarjanje učnega okolja. *Pedagoška obzorja*, 33(2), 45–62.
- Štemberger, V. (2005). Vloga gibalnih dejavnosti pri oblikovanju socialnih veščin otrok. V Tunsch, A., & Starc, G. (Eds.), *Otroci in gibanje: Zbornik prispevkov*, 23–32.

SAMO VSTATI JE TREBA IN ITI

Povzetek: Gibanje v naravi je ključno za celostni razvoj otrok in mladostnikov. V prispevku obravnavam vpliv teka na telesno pripravljenost, duševno zdravje in socialne veščine osnovnošolcev. Učenci s to dejavnostjo razvijajo vztrajnost, premagujejo osebne omejitve ter krepijo občutek pripadnosti skupini, hkrati pa tek zmanjšuje tudi negativne vplive prekomerne rabe digitalnih medijev. Evalvacija aktivnosti je pokazala pozitivne učinke na motivacijo, socialno povezanost in izboljšanje razredne klime ter na vključenost otrok iz socialno šibkejšega okolja oziroma otrok tujcev. Opiram se na priporočila strokovnjakov, kot so M. Hmelak, J. Lepičnik-Vodopivec, G. Starc in U. Perko, in svoje lastne izkušnje pri delu z otroki. Na koncu prispevka podam predloge za nadgradnjo programa in širšo implementacijo tovrstnih aktivnosti v šolskem okolju.

Ključne besede: gibanje v naravi, psihofizično zdravje, socialna povezanost, osnovnošolci, športne aktivnosti

YOU JUST HAVE TO GET UP AND GO

Abstract: Exercise in nature is key to the holistic development of children and adolescents. In this article, I present the impact of running on the physical fitness, mental health and social skills of elementary school students. With this activity, students develop perseverance, overcome personal limitations and strengthen their sense of belonging to the group, while at the same time running also reduces the negative effects of excessive use of digital media. The evaluation of the activity showed positive effects on motivation, social cohesion and improvement of the classroom climate, as well as on the inclusion of children from socially disadvantaged backgrounds or children foreigners. I rely on the recommendations of experts such as M. Hmelak, J. Lepičnik-Vodopivec, G. Starc and U. Perko, and my own experience while working with children. At the end of the article, I provide suggestions for upgrading the program and wider implementation of such activities in the school environment.

Keywords: exercise in nature, psychophysical health, social cohesion, elementary school students, sports activities

1 Teoretični okvir

Gibanje v naravi je ena izmed najbolj učinkovitih metod za izboljšanje telesne pripravljenosti, obvladovanje stresa in spodbujanje socialnih interakcij, zmanjšuje pa tudi negativne vplive digitalnih medijev. V prispevku raziskujem, kako tek vpliva na osnovnošolce in kakšni so njegovi dolgoročni učinki.

Med osnovnošolsko populacijo lahko opazujemo negativne posledice prekomerne uporabe digitalnih medijev, celo že odvisnosti. Zdravljenje kakršnekoli odvisnosti je težak in dolgotrajen proces – predvsem mora oseba tisti čas, ki ga sicer namenja dejavnosti, ki povzroča odvisnost, nadomestiti z neko drugo (zdravo) dejavnostjo. Ta pa mora prinašati občutek zadovoljstva, uspeha, izpolnitve ... Gibanje v naravi dokazano prinaša vse to, premagovanje naporov pa je lažje in uspešnejše v skupini/skupnosti, kar poudarjajo tudi strokovnjaki:

1. Gibanje kot naravna metoda sproščanja stresa:

- otroci, ki se redno gibajo, kažejo manj znakov anksioznosti in depresije; telesna dejavnost zmanjšuje raven kortizola in izboljšuje razpoloženje;
- aktivne igre na prostem spodbujajo socialno interakcijo, kar pomaga pri obvladovanju stresnih situacij.

2. Pozitivni učinki gibanja na čustveno regulacijo:

- otroci, ki se ukvarjajo s športom, imajo boljši nadzor nad čustvi in se hitreje pomirijo po stresnih dogodkih;
- povečanje telesne dejavnosti v šolskem okolju zmanjšuje agresivno vedenje in izboljšuje medosebne odnose.

3. Šport kot orodje za krepitev samozavesti in odpornosti:

- otroci, vključeni v športne dejavnosti, razvijajo večjo samozavest in notranjo motivacijo;
- skupinske športne dejavnosti spodbujajo občutek pripadnosti in zmanjšujejo občutek osamljenosti (Hmelak, Lepičnik-Vodopivec, 2012).

Gibanje deluje pozitivno tudi na učne dosežke. Ključne ugotovitve Gregorja Starca (2019) so, da gibanje spodbuja nevrogenezo in izboljšuje oskrbo možganov s kisikom, telesna dejavnost pa neposredno vpliva na razvoj možganov in kognitivne sposobnosti. Na Švedskem

so učenci z dvema dodatnima urama športa na teden dosegali boljše rezultate na NPZ. Veliko otrok se sicer že v zgodnjih letih vključi v športne aktivnosti v okviru raznih organizacij in klubov, zaradi prezgodnje usmeritve otrok v tekmovanja pa lahko postane športno udejstvovanje samo še dodaten dejavnik stresa oziroma pritiska na otroke. Pomembno je torej, da otrokom ponudimo športne aktivnosti, pri katerih nista v ospredju tekmovalnost in individualizem. V primerjavi z individualnim športnim udejstvovanjem je urejanje težav v skupini učinkovitejše in daje boljše rezultate kot individualna terapija. Zmanjšuje se občutek nemoči in socialne izolacije in poveča občutek pripadnosti. Poleg tega zaradi finančne dostopnosti lahko učinkovito rešuje stiske večjega števila ljudi (Perko. U., 2024). Skupinski vztrajnostni tek ponuja prav takšno okolje – otroci se soočajo z izzivi, premagujejo ovire in krepijo povezanost s sovrstniki. Kot navdušena tekačica sem začela motivirati učence za ta šport, čeprav sicer poučujem slovenščino. Tek velja za aerobno kardiovaskularno vadbo in pomaga ohranjati optimalno telesno težo, povečuje vzdržljivost, krepi imunski sistem in srce ter preprečuje in obvladuje kronične bolezni. Bistveno zmanjša tesnobo in depresijo, prav tako pa izboljša razpoloženje in samopodobo. Oskrba možganov s kisikom med tekom pomaga sproščati endorfine, ki spodbujajo občutek dobrega počutja. Tek spodbuja ustvarjalnost in izboljša koncentracijo, kar nato ugodno vpliva na načrtovanje ali reševanje problemov. Pomaga tudi uravnavati cikel spanja in budnosti ter spodbuja boljšo kakovost spanja (<https://www.aa--drustvo.si/hoja-ali-tek-za-zdravje>).

2 Opis pristopa na naši šoli

Vzdržljivostni tek le redki izberejo za prostočasno aktivnost, ki bi jim pomagala do boljše kondicije in počutja, zato učence od 6. do 9. razreda vsako leto motiviram z nastopom na Teku trojk v Ljubljani. V povezavi z dognanji strokovnjakov o pozitivnih učinkih gibanja sem si zastavila nekaj ciljev in jih skušala uresničiti z učenci, ki jih poučujem:

2.1 Dostopnost aktivnosti za vse učence ne glede na ekonomski status in predispozicije

V ospredju ni kar najboljša uvrstitev oziroma zmaga, ampak sodelovanje. Udeležba je zanimiva tudi za tiste, ki pri športu v šoli ne posegajo po najboljših rezultatih in ocenah in jih učitelji nikoli ne prijavljajo na šolska športna tekmovanja. Udeležba je za učence brezplačna, zaradi česar se prireditve lahko udeležijo tudi otroci, katerih starši sicer ne zmorejo plačevati treningov in opreme za določeno vrsto športa. Običajno se prijavi od 40 do 60 učencev, ki jih poučujem, bi bilo pa učencev zagotovo še precej več, če bi šola to prepoznala kot nekaj pozitivnega in se vključila v priprave in organizacijo.

2.2 Krepitev socialne povezanosti, medsebojne pomoči, solidarnosti in timskega duha

Tek v troje je takoj bolje sprejet kot posamezno; tekači si pomagajo, se vzpodbujajo, sošolca podprejo, potiskajo, bodrijo, prilagodijo tempo najšibkejšemu. Čez ciljno črto morajo namreč priteči/priti skupaj. Otroci, ki so se navajeni zavzemati le zase ali pa jim gre v življenju predvsem za zmage oziroma uspehe, morajo dati prednost sodelovanju. Učenci se dogovorijo, s kom bodo v skupini, nato s soglasjem staršev vse prijavim. Med pripravami na prireditev se morajo trojke dogovoriti za skupni trening z drugimi trojkami – tabela trojk visi v razredu in učenci vpisujejo svoje skupne treninge. Vsaka trojka se vsaj trikrat poveže z drugimi trojkami za skupni trening, s čimer še bolj krepimo socialno povezanost.

Sama tečem na daljšo progo z dvema starejšima učencema in tako z zgledom še dodatno motiviram otroke. Vsako trojko mora v Ljubljani spremljati vsaj eden izmed staršev in tako tudi oni tvorijo pomemben del naše odprave – postanemo močno povezana skupnost.

2.3 Premagovanje cone udobja in odpora do teka ter razvijanje vztrajnosti

Sledimo dvema ciljema – kondicijski pripravi in temu, da se trojke navadijo na skupni tempo. Tri mesece pred prireditvijo vsak teden izvedemo en skupni trening, otroci pa še enega s svojo trojko in enega v družbi z drugo trojko. Skupni trening je na začetku izmenjavanje teka in hoje, da se učenci privadijo na razdaljo, nato pa vsakokrat daljšo razdaljo pretečemo. V tem času na začetku vsake ure slovenščine tečemo z vsemi učenci, tudi neudeleženci. Tek

trojk, po stopnicah, ki vodijo v pritličje. Začnemo z dvema vzponoma, pred prireditvijo običajno zmoremo že 5 vzponov brez ustavljanja.

2.4 Izboljšanje samopodobe – uspeh, aplavz navijačev

Velika spodbuda za vse tekače so navijači ob progi in ob bučni podpori iztisnejo iz sebe še zadnje atome moči, se primejo za roke in skupaj prečkajo ciljno črto. Po nastopu so ponosni na svoj dosežek in kljub utrujenosti navdušeni in razigrani. Po nastopu skupaj s starši do zadnjega navijamo še za odrasle trojke, kjer učenci vidijo, kako pomembna je podpora in kakšno navdušenje povzročijo s svojim iskrenim bodrenjem. Večina že takoj izrazi željo po ponovni udeležbi naslednje leto.

2.5 Pozitivni učinki gibanja na počutje (vpliv na nadaljnji življenjski slog); krepitev telesnega in duševnega zdravja

Učenci povedo, da so po teku sicer (nekateri bolj, drugi manj) utrujeni, opažajo pa, da imajo spočito glavo, lažje se gredo potem učiti, niso zaspani ... Dobro se počutijo tudi zato, ker so se družili s prijatelji – prepoznajo torej prednosti teka oz. gibanja na prostem. Zagotovo je to dober temelj za nadaljnje življenje in motivacija za to, da z gibanjem nadaljujejo.

3 Evalvacija praktičnih izkušenj z delom šolskih skupin na OŠ Franceta Prešerna Kranj

Merila evalvacije:

- delež učencev iz socialno šibkejšega okolja/učencev tujcev, ki so se vključili v aktivnosti (lastna opažanja);
- spremembe v telesni vzdržljivosti učencev (glede na število učencev, ki na začetku niso zmogli brez težav preteči 3 km – anketa, lastna opažanja);
- psihološki vpliv aktivnosti (anketa o počutju, motivaciji);
- stopnja sodelovanja, medsebojne podpore in socialnih interakcij med učenci (anketa).

Po izvedbi dejavnosti sem izvedla anketo (Likertova lestvica) med učenci od 6. do 9. razreda, ki so leta 2024 sodelovali na Teku trojk. V anketi je sodelovalo 39 učencev. Število anket je relativno majhno, ker sem anketirala tiste, ki so se odzvali. (Rezultati ankete so v prilogi.)

Pri vključitvi učencev iz manj spodbudnega socialnega okolja se opiram na lastno presojo in podatke o njihovem statusu, pridobljene s pomočjo svetovalne službe. Med 48 udeleženci v letu 2024 je bilo takih učencev 35 %, 6 otrok tujcev pa je pouk v slovenski šoli obiskovalo prvo ali drugo leto. To je dokaz, da gre za zelo vključujočo dejavnost, ki ne zahteva dodatnega finančnega vložka staršev.

Približno 60 % učencev pred pripravami na Tek trojk ni zmoglo/ni zmoglo brez težav preteči 3 km, nato pa so na prireditvi dokazali svoj napredek glede fizične pripravljenosti.

Anketiranci se večinoma strinjajo, da je tek dobro vplival na njihovo počutje in koncentracijo. Malodane vsi prepoznajo, da v šolah gibanja oziroma športa ni dovolj.

Rezultati ankete kažejo, da je velika motivacija otrok za gibanje/tek sodelovanje in druženje s sošolci, pripadnost neki skupnosti, tudi napor lažje premagujejo v skupini. Nastop na prireditvi je 92 % anketirancev motiviral za nadaljnje sodelovanje na Teku trojk.

Evalvacija vzdržljivostnega teka na OŠ Franceta Prešerna Kranj potrjuje, da je tek učinkovito orodje za izboljšanje psihofizičnega zdravja osnovnošolskih učencev. Prispeva k izboljšanju telesne kondicije, psihološkega stanja in socialne povezanosti med učenci. Evalvacija je pokazala, da so koristi teka dolgoročne in da bi bilo smiselno njihov obseg še razširiti.

Posebej pomembno je, da učenci s skupinskim tekom razvijajo solidarnost, sposobnost sodelovanja in pomoč tistim, ki potrebujejo več podpore. Takšne vrednote so ključne ne le za razredno klimo, temveč tudi za oblikovanje odgovorne družbe.

4 Predlogi za nadgradnjo

Na podlagi analize sem prepoznala naslednje priložnosti za nadgradnjo programa:

- športne in družabne igre za spodbujanje sodelovanja (npr. skupinski izzivi, timski športi);
- uporaba aplikacij za sledenje tekaških dosežkov, kar bi povečalo dolgoročno motivacijo učencev;

- organizacija športnih aktivnosti skupaj s starši učencev, da bi spodbudili medgeneracijsko povezovanje in trajno spremembo življenjskega sloga;
- nadgradnja tekaškega programa z udeležbo na več organiziranih prireditvah, kar bi lahko povečalo samozavest učencev in njihovo socialno vključenost;
- nadgradnja tekaškega udejstvovanja čez celo leto.

Literatura

- Bevk, L. (2012). Vpliv telesne dejavnosti na psihično počutje otrok. Ljubljana: Založba XYZ.
- Hmelak, M. in Lepičnik-Vodopivec, J. (2012). Pomen gibanja za obvladovanje stresnih situacij pri otrocih. V: *Otrok v gibanju za zdravo staranje* (ur. Pišot, R. et al.).
- Kovač, M. (2018). *Gibanje in otrokov razvoj*. Maribor: Univerzitetna založba.
- Novak, P. (2020). *Telesna aktivnost in socialni odnosi v šoli*. Celje: Didaktična založba.
- Mikuš Kos, A. (2006). *Psihosocialna pomoč otrokom in mladostnikom*. Ljubljana: Založba Educy.
- Perko, A. (2015). *Vzgoja v sodobnem času: Iz teorije v prakso*. Ljubljana: Mohorjeva založba.
- Perko, U. (2024). Razmišljanje, da vsi potrebujemo psihoterapijo, je norija današnjega časa. *Dnevnik (Objektiv)* (20. 12. 2024), 52/LXXV.
- Starč, G. (2019). Pomen gibanja za učno uspešnost otrok. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, št. 1, XVII. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- <https://www.aa-drustvo.si/hoja-ali-tek-za-zdravje>

PLESNE DEJAVNOSTI KOT ORODJE ZA KREPITEV PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Plesne dejavnosti prispevajo k celostnemu razvoju otrok in mladostnikov, saj spodbujajo gibalne sposobnosti, čustveno izražanje, socialne veščine in ustvarjalnost. V prispevku so predstavljene plesne dejavnosti, ki sem jih izvajala v različnih vzgojno-izobraževalnih okoljih – v vrtcu, osnovni šoli ter v centru za gibalno ovirane otroke in mladostnike. Predstavljeni primeri iz prakse prikazujejo, kako je mogoče ples prilagoditi različnim starostnim skupinam in zmožnostim ter kakšen vpliv ima na udeležence. V vrtcu so plesne dejavnosti potekale skozi igro, vključene pa so bile tudi rajalne igre in ustvarjalno gibanje, ki otrokom pomagajo razvijati koordinacijo, ritem, samopodobo ter sodelovanje v skupini. V osnovni šoli so plesne dejavnosti potekale v okviru interesne dejavnosti, kjer so se učenci učili koreografij, sodelovali na prireditvah in se udeleževali projektov. V centru za gibalno ovirane mladostnike je bila plesna dejavnost prilagojena zmožnostim posameznikov in izvedena v sodelovanju z delovno terapevtko. Udeleženci so nastopali tudi na različnih prireditvah, kar je prispevalo k njihovi samozavesti.

Ključne besede: plesne dejavnosti, gibanje, celostni razvoj otrok in mladostnikov, inkluzivne dejavnosti, interesna dejavnost

DANCE ACTIVITIES AS A TOOL FOR ENHANCING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: Dance activities contribute to the holistic development of children and adolescents by promoting physical abilities, emotional expression, social skills, and creativity. This paper presents examples of dance activities I conducted in various educational settings – a preschool, a primary school, and a center for children and adolescents with physical disabilities. The practical examples demonstrate how dance can be adapted to different age groups and abilities, as well as the positive impact it has on participants. In the kindergarten, dance activities took place through play, including circle games and creative movement, which help children develop coordination, rhythm, self-image, and cooperation within a group. In primary school, dance activities were carried out as part of an extracurricular activity, where students learned choreographies, participated in events, and took part in various projects. In the center for youth with physical disabilities, dance activities were adapted to the abilities of individuals and carried out in collaboration with an occupational therapist. The participants also performed at various events, which significantly contributed to their self-confidence.

Key words: dance activities, movement, holistic development of children and adolescents, inclusive activities, extracurricular activity

Uvod

Ples kot oblika izražanja, gibanja in ustvarjalnosti ima pomembno vlogo v razvoju otrok in mladostnikov. Prek plesa otrok spozna samega sebe, svoje sposobnosti, se uči regulacije čustev, razvija občutek za prostor, ritem in drugega človeka (Borota idr., 2006). Skozi gibanje pridobiva pomembne izkušnje, ki vplivajo na njegovo samopodobo, ustvarjalnost in sposobnost sodelovanja (Krofič in Gobec, 1989). Kot poudarja Meško (b.d.), ples pomembno prispeva k telesnemu razvoju, bogati čustveni svet, pogloblja čustveno inteligenco ter spodbuja ustvarjalnost in socializacijo. Po plesni aktivnosti se zviša telesna temperatura, poveča se raven adrenalina, mišice se okrepijo in krvni obtok se pospeši. Glasbeni ritem pomaga otroku premagati togost in napetost ter spodbuja izražanje čustev na zdrav način (Borota idr., 2006). Sodelovanje v plesnih dejavnostih lahko otrokom in mladostnikom predstavlja sprostitev po šolskih obveznostih, hkrati pa priložnost za gibanje, izražanje in druženje. V prispevku predstavljam lastne izkušnje z vodenjem plesnih dejavnosti z otroki in mladostniki v različnih izobraževalnih ustanovah – v vrtcu, osnovni šoli in centru za gibalno ovirane mladostnike.

Plesne dejavnosti v vrtcu

Ples ima zelo pomembno vlogo pri celostnem razvoju otroka, saj spodbuja telesne sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje, gibljivost, hitrost, natančnost in vzdržljivost, hkrati pa pozitivno vpliva na njegovo samopodobo, socialne odnose in razumevanje sveta. Ker je telesni razvoj tesno povezan z mentalnim in čustvenim življenjem, gibanje otroku pomaga pri

vzpostavljaju odnosov, spoznavanju okolja in zavedanju samega sebe (Borota idr., 2006). Otrok lahko skozi ples izraža svoja čustva, doživetja in način, kako jih doživlja. Plesne dejavnosti z otroki v vrtcu potekajo preko igre, ki otroka motivira in pritegne. Preko gibanja raziskuje svoje telo, dinamiko skupine in izraža svojo ustvarjalnost (Krofič in Gobec, 1989). K plesnim dejavnostim, ki sem jih izvajala v vrtcu, so se otroci vključili prostovoljno. Na vsakem srečanju smo se v uvodnem delu umirili in posedli v krog. Otroke je vedno »pozdravil« bobenček, na katerega je lahko vsak zabobnal in mu kaj povedal. Sledile so kratke dejavnosti ali naloge, katerih namen je bil ogreti telo, sprostiti napetosti in vzpostaviti motivacijo za nadaljnje plesne dejavnosti. V glavnem delu so se otroci gibal po danem ritmu, se učili koreografije, izvajali preproste plesne korake in sodelovali v rajalnih igrar ali ustvarjalnem plesu. Otrokom so bile zelo všeč rajalne igre, kot so bela lilija, rdeče češnje, rastla je jelka ipd. Rajalne igre so otroški ljudski plesi, pri katerih so udeleženci običajno postavljeni v krogu. Pogosto so povezani s petjem ali govorjenim besedilom. S temi igrami otroci razvijajo gibalne sposobnosti, posluš, občutek za ritem, govor, prostorske predstave ter se vključujejo v skupino, pri čemer pridobivajo samozavest za nastopanje pred drugimi (Schmidt, 2002). Zaključni del plesnih dejavnosti je bil namenjen umirjanju in sprostitvi telesa ob počasnejšem plesu, sproščeni glasbi, počasnem raztezanju, prilagojeni meditaciji ali vodeni vizualizaciji.

Otroci so imeli možnost krajšega nastopa na prireditvah v vrtcu. Nastopi so jim omogočili, da so se pred ostalimi otroki izražali skozi ples, kar je pripomoglo k večji samozavesti. Takšne izkušnje so lahko dober način tudi za utrjevanje socialnih veščin in premagovanje morebitne treme ali strahu pred nastopanjem.

Plesne dejavnosti v osnovni šoli

V osnovni šoli sem plesne dejavnosti izvajala v okviru interesne dejavnosti, kjer so učenci lahko razvijali ustvarjalnost, samozavest in vztrajnost. S pomočjo telesnih gibov so se lahko preko ritmov glasbe sprostili, izražali in zabavali.

V interesno dejavnost so se vključevali učenci, ki so za to pokazali interes. Srečanja so potekala enkrat tedensko po eno šolsko uro. Vsako uro smo začeli z ogrevanjem in gibalnimi igrami ob glasbi (npr. »kipi«, »plesne sence«, »glasbeni semafor«), ki so služile sprostitvi, aktivaciji telesa in vzpostavitvi pozitivnega vzdušja v skupini. Sledilo je izvajanje razteznih vaj in nato učenje ter ponavljanje plesnih koreografij. Ko so učenci osvojili določeno koreografijo, smo vadbo nadaljevali z namenom izboljšanja izvedbe in skupinske usklajenosti. S tem se je krepila tudi vztrajnost in disciplina učencev. Uro smo zaključili s sproščanjem ob umirjeni glasbi. Pomemben del načrtovanja je predstavljalo tudi upoštevanje želja učencev glede glasbe in stopnje zahtevnosti koreografij. Plesne točke so učenci predstavili na različnih šolskih dogodkih, kot sta božično-novoletna prireditev ter zaključna prireditev ob koncu šolskega leta. Na svoje nastope so bili zelo ponosni. S tem so pridobili tudi pomembno izkušnjo javnega nastopanja in sodelovanja v skupini. Učenci so se lahko udeležili različnih zunanjih dogodkov in projektov. Sodelovali smo na Območni reviji plesnih skupin Plesne meglice, ki jo je organiziral Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti. Namen revije je mladim ponuditi priložnost za javno predstavitev plesnih nastopov, spodbuditi ustvarjalnost in sodelovanje z vrstniki v širšem kulturnem okolju. Glavni namen plesnih dejavnosti pod okriljem Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti je omogočiti mladim stik s plesom in spodbuditi njihovo plesno ustvarjalnost (Meško, b.d.). Poleg tega smo se vključili v nacionalni projekt Šolski plesni festival, ki ga organizira Plesna zveza Slovenije v sodelovanju z Zavodom za šport RS Planica. Projekt je namenjen širjenju plesne kulture med osnovnošolci in vsako leto v njem sodeluje okoli pet tisoč učencev iz vse Slovenije. V okviru Šolskega plesnega festivala priznani koreografi pripravijo plesne koreografije plesnih zvrsti hip-hop, pop in latino za posamične nastope ter tango in ča-ča-ča za ples v paru. Plesne koreografije se razlikujejo glede na vzgojno-izobraževalno obdobje. V okviru plesnega festivala je vsako leto organiziran tudi seminar za mentorje, kjer lahko spoznajo metodiko poučevanja plesnih dejavnosti. Učenci, vključeni v projekt, se torej učijo enotnih plesnih ko-

reografij, ki so določene na nacionalni ravni. Po zaključku šolskih izborov se najboljši posamezniki in skupine uvrstijo na področni nivo Šolskega plesnega festivala. Od tam se lahko najbolj izstopajoči plesalci uvrstijo tudi na državno raven (Plesna zveza Slovenije, 2025).

Skozi proces učenja koreografij se učenci pogosto srečajo z različnimi izzivi. Nekatere plesne točke so hitrejše in zahtevnejše, kar lahko negativno vpliva na njihovo motivacijo. Vendar se bolj vztrajni učenci ob podpori vrstnikov in spodbudnem okolju naučijo premagovati težave, razvijati vztrajnost, samozaupanje ter sposobnost sodelovanja. Pri plesni dejavnosti tako učenci gradijo tudi svojo identiteto, samozavest in odnos do skupine.

Plesne dejavnosti v centru za gibalno ovirane otroke in mladostnike

Gibalno ovirane osebe imajo prirojene ali pridobljene težave pri gibanju in mobilnosti, kar pomembno vpliva na njihovo vključevanje v vsakdanje dejavnosti. Med seboj se razlikujejo glede na stopnjo potrebne pomoči – nekateri potrebujejo le manjše prilagoditve, drugi pa različne pripomočke za gibanje in podporo pri dejavnostih (Vovk Ornik, 2015).

Pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja oseb z omejitvami predstavljajo načrtovane in prilagojene pristočasne dejavnosti. Kristančič (2007) opredeljuje prosti čas kot čas brez obveznosti, namenjen zadovoljevanju osebnih potreb, interesov in razvoju posameznikove osebnosti. Pri tem ima ključno vlogo svobodna izbira dejavnosti, ki mora biti smiselna, ustvarjalna, raznolika in prilagojena posameznikovim zmožnostim. Ples kot oblika pristočasne dejavnosti prispeva k osebnemu zadovoljstvu, izboljšuje samozavest in spodbuja pozitivno samopodobo. Udeležba v prilagojenih plesnih dejavnostih pozitivno vpliva tako na fizično kot tudi duševno zdravje.

V povezavi s tem so se kot zelo pozitivne pokazale plesne dejavnosti, ki sem jih izvajala z gibalno oviranimi mladostniki v centru za delo z gibalno oviranimi otroki in mladostniki. Potekale so v okviru vzgojnih dejavnosti, namenjenih pridobivanju znanj, razvijanju spretnosti ter odkrivanju in spodbujanju interesnih področij. Mladostniki so v teh dejavnostih izražali svojo ustvarjalnost, doživljali občutke uspešnosti in osebne potrditve. Vključevali so se prostovoljno glede na svoj interes.

Plesna dejavnost je potekala enkrat tedensko in je bila načrtovana glede na zmožnosti in potrebe udeležencev. Pri načrtovanju in izvedbi dejavnosti sem sodelovala z delovno terapevtko, ki je za posameznega mladostnika podala priporočila glede prilagoditev. Tako je bilo mogoče zagotoviti varno izkušnjo, ki je vsakemu udeležencu omogočala aktivno sodelovanje, ne glede na stopnjo gibalne oviranosti.

Uvodni del vsakega srečanja je bil namenjen razgibavanju ob spremljavi glasbe, kar je mladostnike pripravilo na nadaljnje gibanje ter spodbudilo njihovo motivacijo. V osrednjem delu smo se posvetili utrjevanju že usvojenih plesnih korakov in učenju novih koreografij. Zaključek vadbe je bil namenjen sproščanju ob umirjeni glasbi, kar je prispevalo k dobremu počutju in zaključku v pozitivnem vzdušju. Pomemben del je predstavljala tudi izbira glasbe, pri čemer sem upoštevala želje plesalcev. Mladostniki so se naučili enostavnejših plesnih skupinskih koreografij. Nastopili so na šolskih prireditvah, pa tudi na večjih zunanjih dogodkih – na prireditvi Inkaz v Zagrebu in na Mednarodnem festivalu Igraj se z mano v Ljubljani. Udeležba na teh dogodkih se je izkazala kot zelo velik motivacijski dejavnik. Nastopi so predstavljali priložnost, da mladostniki pokažejo svoje znanje, premagajo tremo in gradijo samozavest. Poleg krepitve telesnih sposobnosti so skozi plesne dejavnosti razvijali tudi ostale veščine, kot so sodelovanje, potrpežljivost, medsebojna pomoč in izražanje čustev. Skozi pozitivne izkušnje so gradili pozitivno samopodobo. Pogosto so doma izvajali dodatne vaje in si med seboj pomagali. Vzdušje v skupini je bilo spodbudno, kar je prispevalo k njihovem napredku in občutku pripadnosti ter sprejetosti.

Zaključek

Plesne dejavnosti imajo pomembno vlogo pri celostnem razvoju otrok, saj spodbujajo gibalne sposobnosti, vztrajnost, čustveno izražanje, socialne veščine in ustvarjalnost. Z vključevanjem v projekte in javne nastope pridobivajo pomembne izkušnje in krepijo samozavest. Poseben pomen ima ples v kontekstu inkluzije, saj omogoča sodelovanje tudi gibalno

oviranim otrokom in mladostnikom. Pri izvajanju dejavnosti sem se srečevala tudi z nekaterimi izzivi. Ugotovila sem, da so se v dejavnosti veliko pogosteje vključevala dekleta, zato bi bilo smiselno razmisliti o načinih, kako bi lahko k večji udeležbi spodbudili tudi fante. Poleg tega so zaradi prostovoljne udeležbe nekateri udeleženci – predvsem osnovnošolci – izostajali z vaj. Posledično so težje nadoknadili zamujeno koreografijo, kar je negativno vplivalo na njihovo motivacijo in vztrajnost. Dodatna težava se je pokazala pri učenju zahtevnejših vnaprej določenih koreografij v okviru nacionalnih projektov, ki so bile za nekatere učence preveč zahtevne in so zato izgubili motivacijo za sodelovanje pri dejavnostih. Kot pozitivno izpostavljam možnost sodelovanja s strokovnimi institucijami, ki mentorjem plesnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah nudijo strokovno podporo ter usmeritve pri načrtovanju in izvajanju plesnih dejavnosti. Menim, da je izvajanje plesnih dejavnosti v vrtcih in šolah pomembno tudi zato, da se lahko k tovrstnim dejavnostim vključijo vsi učenci, tudi tisti, ki se zaradi prostorskih, finančnih ali drugih omejitev morda ne bi mogli. Ugotovila sem, da je z ustreznimi prilagoditvami mogoče omogočiti sodelovanje v plesnih dejavnostih vsakemu posamezniku, ki si to želi.

Literatura

- Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. (2006). *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk*. Univerza na Primorskem.
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire - moj prosti čas*. AA Inserco, svetovalna služba.
- Kroflič, B. in Gobec, D. (1989). *Plesna vzgoja za najmlajše*. Pedagoška obzorja.
- Meško, N. (b.d.). *Ples: Predstavitev*. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti. https://www.jskd.si/ples/kdo_smo_ples.htm
- Plesna zveza Slovenije. (2025). *Šolski plesni festival*. <https://www.plesna-zveza.si/plr/podstrani/solski-plesni-festival>
- Schmidt, G. (2002). *Gibalne in rajalne igre*. Ustanova »Poti kulturne dediščine« Slovenija, Knjižna zbirka PKD.
- Vovk Ornik, N. (ur.) (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami* (2. izd.). Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebni-potrebami.pdf>

ŽABICA ZA ZAČETNIKE – ZABAVNO UČENJE PRSNEGA PLAVANJA V 3. RAZREDU

Povzetek: Sistematični pristop k učenju prsnega plavanja žabice je za učence v 3. razredu ključnega pomena. Temelji na igri, postopnem prilagajanju na vodo, usvajanju osnovnih plavalnih spretnosti ter razvoju pravilne tehnike. Namen je vsem učencem omogočiti prijetno in varno učenje v vodi ter jih spodbuditi k nadaljnjemu razvijanju plavalnih sposobnosti. Prsno plavanje žabica je ena prvih tehnik, ki se jih otroci naučijo zaradi njene preprostosti in naravne koordinacije gibov.

Ključne besede: prilagajanje na vodo, prsno plavanje - žabica, igre v vodi, varnost

FROG STYLE FOR BEGINNERS – FUN LEARNING OF BREASTSTROKE IN 3RD GRADE

Abstract: A systematic approach to learning the frog-style breaststroke is essential for 3rd-grade students. It is based on play, gradual adaptation to water, acquisition of basic swimming skills, and the development of correct technique. The goal is to provide all students with an enjoyable and safe learning experience in the water while encouraging them to further develop their swimming abilities. The frog-style breaststroke is one of the first techniques children learn due to its simplicity and natural coordination of movements.

Keywords: adaptation to water, breaststroke – frog style, water games, safety

1 Uvod

Plavanje je ena najpomembnejših gibalnih spretnosti, ki otrokom omogoča varno in samozavestno gibanje v vodnem okolju. V 3. razredu osnovne šole so učenci v obdobju intenzivnega telesnega, kognitivnega in socialnega razvoja. Njihove gibalne spretnosti so že dokaj razvite, sposobni so koordinacije več gibov hkrati in razumevanja osnovnih pravil gibanja v vodi. Kljub temu pa je pomembno, da se učenje tehnike prsnega plavanja izvaja postopno in prilagojeno. Učenje naj tako temelji na igri, varnosti in pozitivni motivaciji. Voda je za otroke še vedno lahko tuje ali celo nekoliko zastrašujoče okolje, zato je prva faza prilagajanja na vodo ključna. Ta vključuje igro in postopno navajanje na vodni medij, kjer učenci skozi zabavne aktivnosti premagujejo strah, razvijajo zaupanje v vodo ter usvajajo osnovne veščine za uspešno učenje plavanja. Uporaba iger tako omogoča naravno učenje in spodbuja gibalno ustvarjalnost, sproščenost ter socialno interakcijo med učenci. Pri načrtovanju pouka plavanja je varnost na prvem mestu. V vodi mora biti vedno prisoten usposobljen učitelj plavanja, število učencev v posamezni skupini pa mora ustrezati normativom: skupina neplavalcev lahko šteje največ 8 učencev, plavalcev pa do 12. Bazensko okolje mora biti primerno ogrevano, globina vode prilagojena starosti in predznanju učencev. Le-ti naj ne bodo izpostavljeni dolгим časovnim obremenitvam, temveč naj vadba poteka v krajših, intenzivnejših intervalih z vmesnim počitkom. Ko so osnovne veščine prilagajanja na vodo usvojene, sledi postopno učenje tehnike prsnega plavanja. Ta način plavanja zahteva koordinacijo med gibanjem rok, nog in dihanjem. Za učence v 3. razredu je pomembno, da se osredotočimo najprej na posamezne dele tehnike, šele nato na povezovanje v celoto.

2 Zakaj plavanje v 3. razredu

Po učnem načrtu je pri športni vzgoji v 2. ali 3. razredu za učence obvezni dvajseturni tečaj plavanja (Kovač, Puhar, Lorenci, Novak, Planinšek, Hrastar, Pleteršek in Muha 2011, str. 5). Na naši šoli imamo pouk plavanja pri športu v 3. razredu, izvajamo ga strnjeno v tečajni obliki, pet dni zapored, vsaki dan po štiri ure. Pri organizaciji upoštevamo normativna izhodišča. Plavanje učimo učitelji razrednega pouka, nekateri imamo opravljen tečaj za vaditelja plavanja.

Praktične vsebine, ki jih naj po učnem načrtu pri plavalnem tečaju učenci izvajajo:

- hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami;
- vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo,

plovnost in drsenje;

- varno skakanje na noge v vodo;
- povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v vodi;
- vaje za varnost v vodi in tehnika plavanja prsno.

Teoretične vsebine so opozarjanje na nevarnost v vodi, še zlasti pri skokih v vodo, pravila varnosti in red na plavalnišču, zamenjava kopalk s suhimi in vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje (Kovač et al. 2011, str. 13).

Operativni cilji in vsebine v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju narekujejo, da bi naj bili učenci ob koncu prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja prilagojeni na vodo in v izbrani tehniki preplavali 25 metrov. Poznali bi naj nevarnosti v vodi. Na kopališču naj upoštevajo varnostna in higienska pravila. Opredeljeni minimalni standardi pa od učencev zahtevajo, da so prilagojeni na vodo in preplavajo 15 metrov, na kopališču pa upoštevajo varnostna in higienska pravila (Kovač et al. 2011, str. 32).

3 Kako začnemo

Začnemo že na roditeljskem sestanku, kjer najprej starše seznanimo s potekom pouka plavanja za tretješolce. Pred pričetkom starši podpišejo soglasje, prejmejo seznam potrebščin in osnovnih navodil, da se tudi doma s svojimi otroki pogovorijo. V šoli pa učence pripravimo na učenje plavanja pri pouku športa, kjer jim predstavimo naloge, ki jih čakajo. Predvsem pa jih seznanimo z varnostnimi ukrepi ter kulturo plavanja in kopanja.

Ker imajo učenci različne izkušnje z vodo in različno predznanje, jih v začetnem preverjanju z igro pokaži, kaj znaš razdelimo v homogene skupine, kjer se upošteva predznanje učencev. Takšna razdelitev omogoča učinkovitejše in bolj varno delo, saj lahko vsak otrok v skupini napreduje glede na svoje sposobnosti. Uvodni del vsakega plavalnega dne se prične z ogrevanjem na suhem, ki je ključnega pomena za pripravo telesa na gibanje v vodi ter za preprečevanje poškodb. Nadaljuje se z uvajalnimi igrami v vodi, kjer se učenci postopno prilagajajo vodnemu okolju, kar je posebej pomembno pri neplavalcih. Sledi delo po skupinah. Pri učenju plavanja se je kot najuspešnejša metoda za posredovanje učne snovi izkazala kombinirana metoda demonstracije z verbalno razlago. Nekatere gibe je potrebno vaditi na suhem, da učenci pridobijo občutek za pravilno izvedbo. V vodi naj bo razlag in prikazov vaj čim manj, pouk naj bo dinamičen. Učitelj daje navodila učencem le takrat, ko so vsi z glavo nad vodno gladino in tiho. Predvsem zaradi varnosti in tudi zaradi zdravja, da se otroci ne prehladijo. Pomembno je, da učencem omogočimo učenje plavanja v higiensko neoporečnem in varnem prostoru. Voda mora biti zdrava, čista in primerno topla. Dostop do vode naj bo čim lažji, imeti mora plitko in globoko vodo. Seveda morajo biti zagotovljene osnovne varnostne zahteve (Čermak et al. 1990, str. 10 in 11).

4 Igre v vodi

Učenci se najlažje učijo skozi igro, saj jim to omogoča sproščeno okolje in jih motivira za napredovanje. Pri izvajanju plavalnih iger se seznanijo z odpornostjo vode, plovnostjo, učijo se prilagajanja na vodo, pravilne telesne drže, ritma gibanja ter dihanja, kar je ključno za uspešno obvladanje prsnega plavanja. Ker je v prvem triletju še kar precej otrok neplavalcev, je potrebno posebno skrb v prvih urah vadbe posvetiti prilagajanju na vodo in nato učenju plavalne tehnike.

Pri izbiri iger je pomembno, da upoštevamo načela primernosti, sistematičnosti in postopnosti. To pomeni, da igre prilagodimo starosti otrok in njihovim sposobnostim. Največkrat z igranjem v vodi učenci nevede premagajo strah pred nelagodnim občutkom ali pri potapljanju glave pod vodo. Vaje stopnjujemo od lažjih k težjim, od znanih k neznanim. Osnovni dve skupini iger v vodi sta dve, igre z glavo izven vode in igre z glavo v vodi.

Glede na cilje, ki jih želimo doseči, lahko igre v vodi razdelimo (po Prešernu 1984):

- igre za prilagajanje v vodi, to so razne igre z žogo in igre lovljenja;
- igre za odpor vode, sem spadajo teki, rezanje in tlačenje vode ter veslanje;
- igre za potapljanje in gledanje pod vodo, kjer črnega moža zamenjamo za povodnega moža, ribice se iz mreže rešijo s potapljanjem pod rokami učencev v krogu, plavanje med

nogami; gledanje pa dosegamo z igro skriti zaklad, pri kateri učenci iščejo obročke na dnu bazena;

- igre za dihanje, sem spadajo razne vaje pihanja in izpihovanja vode ter mehkih žogic;
- igre za plovnost, kjer se igramo vrtljak;
- igre za drsenje kot vlečenje čolna, torpedo ter odrivi od bazena.

Izbor iger je seveda mnogo večji. Pri učenju plavanja skušamo učitelji z izbranimi igrami pouk obogatiti in učence pripraviti na kar najbolj pestro in učinkovito učenje žabice.

5 Učenje prsne tehnike plavanja – žabice

Žabica ali prsno plavanje je ena najpogostejše uporabljenih tehnik plavanja, ki jo učimo učence, šele nato sledijo druge. Odlikuje jo simetrično gibanje rok in nog ter počasni tempo, kar je primerno za začetnike. Preden začnemo z učenjem, je pomembno, da se učenci spoznajo z vodo, pridobijo občutek za lebdenje in osnovne dihalne tehnike.

5. 1 Učenje položaja telesa

Pred vstopom v vodo izvedemo začetno ogrevanje na suhem za aktivacijo mišic: kroženje z rameni, kroženje z iztegnjenimi rokami, počepi, raztezanje vratu s počasnim nagibanjem glave v levo in desno ter zasuki trupa, poskoki na mestu za dvig telesne temperature ter izboljšanje koordinacije. Voda predstavlja okolje, na katerega se morajo učenci šele prilagoditi preden se lahko pričnejo učiti plavanja. Zaradi svojih lastnosti voda zmanjšuje težo telesa, ovira gibanje in dihanje. Vse to zahteva prilagajanje in učenje drugačnega načina gibanja kot na kopnem. Vsakemu gibanju v vodi se zoperstavi odpor vode, ki ga mora plavalec izkoristiti za plavanje, istočasno pa ga mora premagovati (Čermak, Kapus, Šink in Sluga 1990, str. 8 in 9). Prvi korak pri učenju prsnega plavanja je vzpostavljanje občutka za vodo in sproščenost. Učenci se začnejo navajati na odpor vode s hojo in tekanjem po plitvi vodi, rezanjem in tlačenjem vode ter valovanjem. Sledi škropljenje obraza, potapljanje glave, izdihovanje in gledanje pod vodo. Izdihovanje pod vodo vadimo s preprostimi vajami, kot je pihanje mehurčkov in mehke žogice na vodni gladini, vdih skozi usta, potopitev obraza in izdihovanje skozi nos, zajemanje vode z dlanmi in izpihovanje v vodo. Nato jih učimo lebdenja na vodi, kar izvajamo v parih ali s pomočjo plavalnih desk oziroma valjev. Pomembno je, da se učenci naučijo zaupati vodi in se sprostiti. Zabavne igre za doseganje tega so črni mož, menjava mest, dan - noč, ribice v mreži in povodni mož.

Drsenje je ključen element vsakega plavanja. Učenci ga vadijo tako, da se odrinejo od stene v prsnem položaju na vodni gladini in pod vodo. Telo je iztegnjeno, roke naprej, glava med rokami. Spodbujamo jih, da skušajo ohraniti čim daljše drsenje. Pazimo, da nimajo nog pregloboko.

5. 2 Učenje udarca z nogami

Prsni udarec z nogami je specifičen in zahteva pravilno koordinacijo. Udarec začnemo učiti na suhem. Vaje potekajo tako, da učenci sedijo na tleh v opori pred rokami. Na tla med učenčeve noge narišemo srce, ki predstavlja sled, po kateri učenci vlečejo pete. Označimo tudi smer gibanja in dajemo povelja: pokrči, nastavi, udari, drsi. Učenci tako rišejo srce s povezanim gibanjem. Sledi vadba ob robu bazena, tako da učenci sedijo na rob bazena v opori pred rokami in rišejo srce po vodni gladini. Vaje za izboljšanje udarca z nogami se izvajajo ob robu bazena, kjer se učenci držijo za rob in izvajajo gibe »žabice« v vodi. Med vajo popravljamo nastavek stopal. Plavajo samo z nogami, razdeljeni v pare. Prvi učenec hodi v vodi in vleče za seboj drugega na vodni gladini, ki prsno udarja. Pomagajo si tudi s plavalno desko in plavalnim valjem, pri tem se lahko osredotočijo zgolj na gibanje nog. Udarec vadijo z drsenjem, tako da roke ostanejo iztegnjene naprej. Zaradi boljšega položaja telesa nekaj časa izvajajo vaje v prsnem položaju brez dihanja, glavo imajo v vodi, zadržujejo zrak in počasi izdihujejo. Ko čutijo potrebo po vdihu, dvignejo glavo in jo takoj spet potopijo v vodo. Pozorni smo, da imajo pravi nastavek stopal, udarec je simetričen, zaključen, noge ob zaključku udarca in med drsenjem so iztegnjene v gležnjih in kolenih ter da drsijo po zaključku udarca.

5. 3 Učenje zaveslaja z rokami

Gibanje rok pri prsnem plavanju najprej prikažemo na suhem. V višini učenčevih oči narišemo dva velika kroga s premerom približno en meter in smer gibanja. Učenci se postavijo pokončno z obrazom proti steni, toliko od stene, da lahko s konci prstov krožijo čelno po steni. Roke imajo iztegnjene, dlani so med kroženjem zasukane navzdol, rišejo velika očala. Nato rišejo očala stoje pokončno in še v predklonu. Kroženje ne sme biti preširoko. Dajemo navodila: narazen roke, skupaj komolce, iztegni in odmor. Zaveslaj vadijo še tako, da ležijo na robu bazena v prsnem položaju, roke pa imajo v vodi. Nato v vodi izvajajo vaje, pri katerih se osredotočijo samo na gib rok. Glava je dvignjena nad vodno gladino. Tako kot udarce z nogami tudi zaveslaje z rokami izvajamo z drsenjem. Glava je ob tem v vodi brez dihanja. Za bolj zanimivo izvedbo vajo izvajajo v parih. Prvi leži na vodni gladini v prsnem položaju, drugi pa ga podpira za stegna in kolena, ki so razmaknjena kot pri vožnji samokolnice, ter ga s hojo v vodi potiska naprej. Potem vadijo s plovcem med nogami in brez. Opozarjamo jih, da spuščajo komolce med zaveslajem pod vodo, da zaveslaj ni nesimetričen ali predolg, hitrost zaveslaja se naj stopnjuje, da drsijo po zaključku vračanja rok, med drsenjem pa so roke iztegnjene.

5. 5 Učenje gibanja glave in dihanja v koordinaciji z zaveslajem

Pravilno dihanje je izrednega pomena pri prsnem plavanju. Na suhem učenci stojijo v predklonu in izvajajo zaveslaje prsno z gibanjem glave. Iz navideznega drsenja začnejo gibati roke, trenutek zatem začnejo dvigati glavo. Ob zaključku zaveslaja in v trenutku, ko se komolci približujejo, imajo glavo najvišje, takrat vdihnejo. Po vdihu iztegnejo roke in spustijo glavo med roke. Vajo ponovimo ob ležanju na robu bazena, roke so v vodi. Učenci vadijo izdihovanje v vodo, dviganje glave nad vodo za vdih ter ponoven potop in izdih. Igra ribice diha pomoaga učencem razviti občutek za ritmično dihanje med plavanjem. Sledijo vaje leže v prsnem položaju na vodni gladini. Držijo se za rob bazena, sproščeno prsno udarjajo z nogami. Začnejo dvigovati glavo, pritegnejo noge, nastavijo stopala in vdihnejo. Temu sledi hkratno odrivanje z nogami in potapljanje glave ter prehod v iztegnjeni položaj. Gibanje in dihanje vadijo v parih, s plavalno desko, plavalnim valjem in plovcem med nogami. Igre za utrjevanje tehnike gibanja in dihanja so lovljenje zaklada in žabja dirka.

Pri usklajevanju gibanja in dihanja pazimo, da niso prezgodnji ali prepozni ob dviganju glave za vdih, da ne vdihnejo skozi nos in da popolnoma izdihnejo.

5. 6 Za zabavo pa še skok v vodo

Učencem na varnem mestu v dovolj globoki vodi ponudimo tudi skok v vodo. Nekateri skočijo na noge, drugi na glavo. Na noge najprej skočijo iz sedenja, nato iz počepa, sledi enonožni odriv in na koncu sonožni odriv. Učenci plavalci, ki želijo, se preizkusijo tudi s skokom na glavo. Pomemben je začetni položaj, glava je med vzročenimi rokami, odriv, let, prehod v vodo, drsenje pod vodno gladino in izplavanje v tehniki žabice. Skok izvajamo najprej iz počepa, nato iz stoje razkoračno (Kapus 2011, str. 222).

6 Preverimo, kaj smo se naučili

Ob koncu pouka plavanja opravimo preverjanje in vedno z veseljem ugotovimo, da je vsak učenec napredoval glede na svoje začetno znanje. Nekateri so premagali strah pred vodo, drugi so se naučili drsenja, plavalnih gibov nog in rok, nekateri pa so že samozavestno povezovali vse elemente prsnega plavanja v enoten gib. Napredek je viden pri vseh – v samozavesti, tehniki, vzdržljivosti in predvsem v veselju do gibanja v vodi. Vsak učenec je naredil korak naprej na poti k samostojnemu in varnemu plavanju, kar je glavni cilj plavalnega tečaja.

Zaključek

Učenje prsnega plavanja pri učencih v 3. razredu predstavlja pomemben mejnik v njihovem gibalnem in osebostnem razvoju. S premišljenim pristopom, ki vključuje elemente igre, prilagojene starosti in razvojnim zmožnostim otrok, lahko učinkovito razvijamo osnovne plavalne spretnosti ter gradimo pozitiven odnos do vode. Ključnega pomena pri tem so

varno učno okolje, postopnost pri uvajanju tehničnih elementov ter spodbujanje otrokove samozavesti in veselja do gibanja. Z vključevanjem različnih iger postane učenje žabice prijetna, igriva in predvsem uspešna izkušnja. Tako ne razvijamo le tehničnih znanj, temveč učencem omogočamo tudi celosten telesni in socialni razvoj. Kot učiteljici plavanja pa mi je najpomembneje, da učencem ustvarim pozitivno izkušnjo, ki krepi odnos do gibanja, spodbuja samozavest v vodi in postavlja temelje za nadaljnji plavalni razvoj.

Literatura

- Čermak, V., Kapus, V., Šink, I., Sluga, S. (1990). Šola plavanja. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Jurak, G., Kovač, M. (2002). Morski konjiček. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2011). Plavanje, učenje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kovač, M., Puhar Markun, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). Učni načrt – športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Prešeren, M. (1984). Plavanje. Ljubljana: Center za šolanje in strokovno izpopolnjevanje kadrov.

ŠPORT IN GIBANJE V POČITNIŠKEM VARSTVU IN POLETNIH MESECIH

Povzetek: Dobro zdravje in dobro počutje sta predpogoja za uspešno življenje in delo. Osnovna šola Vojke Šmuc Izola se že vrsto let trudi spodbujati učence k dejavnostim na športnem področju. Šola, ki deluje na dvojezičnem območju Slovenske Istre, izkazuje posebne uspehe na področju športa. Uspešni športniki so vzorniki in vir navdiha sedanjim generacijam osnovnošolcev. Kot šola v obmorskem mestu izkorišča naravne danosti ter organizira športne dejavnosti na morju. S pomočjo Občine Izola omogoča dodatne športne pedagoge ter organizira nadstandardno poletno varstvo za otroke s poudarkom na športnih in ustvarjalnih dejavnostih. Program spodbuja telesni razvoj in socializacijo otrok ter olajša organizacijo staršem. V času počitnic se skozi sproščeno in igrivo izkušnjo krepijo vezi, razvijajo navade ter oblikujejo pozitivni vzorci, ki se ob vrnitvi v šolske klopi pogosto pokažejo kot večja zbranost, večja motivacija in splošno boljše počutje otrok.

Ključne besede: zdravje, gibanje, šport, telesni razvoj, poletno počitniško varstvo

SPORTS AND EXERCISE IN HOLIDAY CARE IN THE SUMMER MONTHS

Abstract: Good health and well-being are prerequisites for a successful life and work. Vojka Šmuc Primary School in Izola has been striving for many years to encourage students to engage in sports activities. Located in the bilingual area of Slovenian Istria, the school has achieved notable success in the field of sports. Successful athletes serve as role models and sources of inspiration for current generations of primary school students. As a school in a coastal town, it takes advantage of its natural surroundings and organizes sports activities at sea. With the support of the Municipality of Izola, the school provides additional sports educators and organizes an enhanced summer childcare program focused on sports and creative activities. The program promotes children's physical development and socialization while also making organization easier for parents. During the holidays, through relaxed and playful experiences, bonds are strengthened, habits are formed, and positive patterns develop—often reflected in improved focus, motivation, and overall well-being when children return to the classroom.

Keywords: health, physical activity/movement, sport, physical development, summer holiday childcare

Uvod

Dobro zdravje in dobro počutje sta predpogoja za uspešno življenje in delo tako na osebнем kot na poklicnem področju. Šola si kot vzgojno-izobraževalna ustanova skozi svojo vizijo in redno delovanje prizadeva vključevati vsebine, povezane z zdravjem v želji po vzgoji zdravih in odgovornih posameznikov.

Skrb za zdravje

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola je že več kot petnajst let del Slovenske mreže zdravih šol. Skrb za zdravje je del vseh temeljnih vodil in usmeritev šole. Programi, učne vsebine in dejavnosti, ki so zasnovani za učence, izvajajo učitelji in strokovni delavci oziroma so delavci prisotni kot spremljevalci. Neposredno in posredno se strokovni delavci redno izobražujejo na področju promocije in varovanja zdravja ter ta znanja vključujejo v svoje pedagoško delo. Osnovna šola Vojke Šmuc Izola deluje na dvojezičnem območju Slovenske Istre. Na matični šoli in podružnici jo obiskuje več kot 700 učencev. Za nemoten potek dela skrbi 120 zaposlenih. Delovanje zavoda je v širšem prostoru prepoznano in cenjeno, strokovni dosežki na posameznih specifičnih področjih pa so uporabljeni tako na lokalni kot nacionalni ravni. Izredno uspešna je šola v svojih športnih dejavnostih tako v disciplinah vezanih na morje – jadrnanje in veslanje kot v ostalih športih, med katerimi so izstopajo rokomet, odbojka, gimnastika in drugi. V letu 2024 so naše učenke osvojile naslov državnih prvakinja v šolskem rokometu. Ponosni smo na naše nekdane učenke in učence, ki so danes pomembni nosilci državnih, svetovnih in olimpijskih športnih odličij: Mitja Gasparini (odbojka), Tim Cerkenik (bowling), Anja Argenti, Ana Petrinja, Blaž Vončina in Borut Mačkovšek (rokomet), Urška Košir, Vesna Dekleva in Vasilij Žbogar (jadrnanje), Rajko Hrvat (veslanje), Andrej Jereb (rally), Admir Sinanbegović (kickboxing), Darko Milanič (nogomet) in še mnogi lokalno ali širše

prepoznavni športniki. Vsako šolsko leto od nas odhajajo novi vrhunski mladi športniki, med katerimi bodo gotovo tudi prihodnji nosilci športnih uspehov Slovenije. V okviru rednega šolskega športnega programa že več let, ob finančni podpori Občine Izola in uspešnih prijavih na državne projekte šolskega športa, skrbimo za višjo strokovno, kadrovsko in tehnično izvedbo športnega pouka za mlajše učence. Z dodatnimi urami športa v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju ter s sodelovanjem razrednega učitelja in učitelja športa pri večini ur na razredni stopnji dosegamo prepoznavne rezultate pri razvoju ključnih telesnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, vzdržljivost, ravnotežje, koordinacija, natančnost in gibljivost. Opaziti je, da smo s tovrstnimi projekti uspešni tudi pri spodbujanju aktivnega pristopa mladih k športu in v izboljšanju njihove telesne pripravljenosti, motoričnih veščin, zlasti pa motiviranost do gibanja in telesnih aktivnosti v pouka prostem času.

Izkušnje strokovnih delavcev šole kažejo, da se po daljših – predvsem poletnih – počitnicah številni učenci vračajo v šolski vsakdan z zmanjšano telesno pripravljenostjo, slabšo kondicijo in manj razvito gibalno koordinacijo. Prav zato smo se odločili, da tudi v času, ko ni pouka, otrokom omogočimo aktivno preživljanje prostega časa z dostopom do športnih površin in raznolikih dejavnosti. Pri oblikovanju programa »poletnega počitniškega varstva« smo upoštevali tudi izražene potrebe staršev po kakovostnem in varnem varstvu, kar je pripeljalo do celovite rešitve za aktivne, igrive in varne počitnice izolskih otrok.

Osnovna šola Vojke Šmuc Izola s finančno podporo občine tako že četrto leto organizira nadstandardni program »Poletno počitniško varstvo« za vse otroke od 1. do 5. razreda, ki obiskujejo osnovne šole v Občini Izola (Osnovno šolo Vojke Šmuc Izola, Osnovno šolo Livade Izola in Osnovno šolo z italijanskim učnim jezikom Dante Alighieri Isola). Glavni namen pri organizaciji Poletnega počitniškega varstva je: »Odpreti vrata šole mlajšim otrokom v lokalni skupnosti tudi v času pouka prostih dni, staršem in skrbnikom pa v turistični Izoli omogočati kvalitetnejše opravljanje na turizem vezanih delovnih obveznosti v poletnem času.« Potrebe po takšni obliki varstva so bile zelo dobro sprejete, program pa je postal priljubljen in obiskan.

Počitniško varstvo je organizirano med 26. junijem in 31. avgustom, kar obsega glede na posamezno koledarsko leto polnih 30 dni programa. Dejavnosti potekajo od ponedeljka do petka, med 7.30 in 15.00. Šola, njena okolica in objekti v bližini postanejo v tem času igralnice, prostori za gibanje, igro in šport. Pedagoški delavci se po svoji izbiri in motivaciji vključujejo v organizacijo in izvajanje dejavnosti, vključujejo pa se tudi strokovni kadri izven zavoda, kot tudi študentje, zlasti bodoči pedagoški delavci in bodoči športni pedagogi v okviru študentskega dela. Poleg počitniškega varstva šola v poletnih mesecih odpre svoja vrata klubom in društvom, ki pripravijo svoje programe na področju športa v katere se vključujejo poleg izolskih otrok tudi mladi športniki, ki prihajajo iz drugih krajev Slovenije, kar krepi tudi socialne veščine in mrežo otrok. Tako vsakoletno poteka več rokometnih, odbojkarskih in košarkarskih taborov, občasno tudi plesni dogodki in druge dejavnosti. Periodično šola organizira tudi tabor v naravi »Šmucki na potepu«, ki učencem omogoča aktivne počitnice v gorskem okolju, kjer spoznavajo okolico ter so športno aktivni v drugih športnih zvrsteh. Vsako leto pripravimo zanimiv in pester program Poletnega počitniškega varstva, kjer učenci v manjših skupinah preživljajo aktivne počitnice. Otroci preživljajo dopoldanski čas v športnih aktivnostih, igri na plaži, plavanju, spoznavanju naravne in kulturne dediščine okoliških krajev, na pohodih, glasbeno-gibalnih in ustvarjalnih delavnicah. Učencem želimo širiti obzorja jih morda navdušiti za bodoči poklic, zato vsako leto organiziramo obisk različnih poklicnih skupin; gasilci, reševalci, policisti, vodniki reševalnih psov, vojaki, ki jim predstavijo svoje poklice, poslanstva ter učence vključijo v pripravljene aktivnosti. Organiziran je obisk različnih ustanov, obrtnikov in podjetij, kjer spoznavajo poklice, kulturo, in različne storitvene dejavnosti (knjižnica, muzeji, Rižanski vodovod, veterinarska ambulanta, kmetija, Akvarij Piran, Muzej školjk, Hiša morja, radio, televizija, ...) Gibalne aktivnosti in aktivnosti s področja zdravja pripravijo zunanji sodelavci Centra za krepitev zdravja ZD Izola, ki se s svojimi programi vključujejo že med šolskim letom, v času počitnic pa se učencem še posebej približajo z vrsto zanimivih delavnic, ki jih izvajajo strokovnjaki posa-

meznega področja. Poudarek programa je na gibanju - tako skozi vodene aktivnosti kot prosto igro. Vsaka dejavnost je zasnovana tako, da vključuje elemente gibanja. Gibanje kot sprostitvene minute med dejavnostjo, različne oblike mobilnosti, predstavitev in preizkus poklica, ki zahteva fizično pripravljenost, različne oblike iger. Bistveni del so načrtovane športne dejavnosti. Te izvajajo športni pedagogi, učitelji razrednega pouka ali povabljeni zunanji izvajalci, trenerji in vaditelji izolskih klubov, ki svojo dejavnost predstavijo in vodijo na sproščen, poletju prilagojen način. Otroci se v dopoldanskem času preizkušajo v različnih športih dejavnostih (rokomet, košarka, odbojka, nogomet, namizni tenis, plezanje...) in specifičnih športih (sabljanje, lokostrelstvo, balinanje,...). Organizirani so vodeni pohodi pod okriljem planinske skupine, največ pa je dejavnosti na plaži, vključujoč plavanje, igre v vodi in vodne športe. Popoldanski čas je namenjen sproščeni igri na zunanjih športnih igriščih, šolskih igralih in zelenicah v okolici šolskih stavb ter v klimatizirani šolski telovadnici, kjer sta ponovno v ospredju igra, športne aktivnosti in socializacijski procesi. Starši krijejo le del stroškov, povezanih s prehrano in potrebnim materialom, medtem ko prevoze, vstopnine ter stroške dela pokrije občina. Prav zaradi takšne finančne podpore je program organiziranega počitniškega varstva vse bolj priljubljen in dostopen širokemu krogu družin, staršem pa predstavlja cenovno ugodno rešitev za kakovostno preživljanje otrokovih počitnic. Ugodna mediteranska klima omogoča organizacijo poletnih aktivnosti na morju globoko v jesen. Tako za učence izolskih osnovnih šol v sodelovanju s Centrom za kulturo, šport in prireditve Izola, izolskih klubov in finančno podporo občine Izola vsako leto organiziramo 25-urni tečaj jadrnanja za učence 4. razreda in tečaj veslanja za učence 5. razreda. Učenci ob učenju novih veščin krepijo telesno zdravje, spoznavajo morje in njegove zakonitosti ter gradijo medsebojne odnose.

Zaključek

Vsebine, kot so učenje novih spretnosti, ohranjanje telesne pripravljenosti, redna vodena vadba, gibanje na svežem zraku, športne igre, raziskovanje okolja ter druženje z vrstniki, niso le prijetno preživljanje časa – so dragoceni gradniki otrokovega celostnega razvoja. V času počitnic se skozi sproščeno in igrivo izkušnjo krepijo vezi, razvijajo navade ter oblikujejo pozitivni vzorci, ki se ob vrnitvi v šolske klopi pogosto pokažejo kot večja zbranost, večja motivacija in splošno boljše počutje otrok.

Literatura

Program počitniškega varstva na OŠ Vojke Šmuc Izola. (2022, 2023, 2024).
LDN Osnovne šole Vojke Šmuc Izola. (2024/2025).
Poročilo o programu dela OŠ Vojke Šmuc Izola. (2022, 2023, 2024).
Šolska kronika OŠ Vojke Šmuc Izola. (2022, 2023, 2024).

VPLIV PLESA NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Prispevek raziskuje vpliv plesa na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov. V sodobni družbi, kjer se vse več mladih sooča s pomanjkanjem gibanja, stresom in socialno izolacijo, ples ponuja celosten pristop k razvijanju telesnih sposobnosti, mentalnega zdravja ter socialnih veščin. Redna plesna dejavnost prispeva k izboljšanju koordinacije, ravnotežja, gibljivosti in splošne telesne pripravljenosti. Različni plesni slogi (npr. balet, hip-hop, sodobni ples) krepijo različne skupine mišic ter izboljšujejo srčno-žilni sistem. Poleg tega ima tudi psihološke koristi, saj zmanjšuje stres, krepi samozavest in spodbuja izražanje. Na socialni ravni ples spodbuja sodelovanje, komunikacijo in občutek pripadnosti, medtem ko na kognitivni ravni prispeva k boljši pozornosti in učenju. Raziskava o vplivu plesa vključuje primerjalno študijo med otroki, ki se ukvarjajo s plesom, in tistimi, ki se ne. Zaključimo lahko, da ples predstavlja koristno dejavnost, ki jo je smiselno vključiti v vzgojno-izobraževalni sistem.

Ključne besede: ples, psihofizično zdravje, počutje, otroci, mladostniki

THE IMPACT OF DANCE ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS"

Abstract: The article explores the impact of dance on the psychophysical health of children and adolescents. In modern society, where an increasing number of young people face a lack of physical activity, stress, and social isolation, dance offers a holistic approach to developing physical abilities, mental health, and social skills. Regular dance activity contributes to improved coordination, balance, flexibility, and overall physical fitness. Various dance styles (e.g., ballet, hip-hop, contemporary dance) strengthen different muscle groups and improve the cardiovascular system. In addition, dance has psychological benefits, as it reduces stress, boosts self-confidence, and encourages self-expression. On a social level, dance promotes cooperation, communication, and a sense of belonging, while on a cognitive level, it supports better attention and learning. The research on the effects of dance includes a comparative study between children who participate in dance and those who do not. It can be concluded that dance is a beneficial activity that should be meaningfully integrated into the educational system.

Keywords: dance, psychophysical health, well-being, children, adolescents

1 Uvod

Ples je ena izmed najstarejših oblik izražanja gibanja in umetnosti, ki ima pomembne koristi za psihofizično zdravje otrok in mladostnikov. V sodobni družbi, kjer se vse več mladih sooča s pomanjkanjem gibanja, stresom in socialno izolacijo, ples ponuja celosten pristop k razvijanju telesnih sposobnosti, mentalnega zdravja ter socialnih veščin. Namen tega prispevka je raziskati, kako ples vpliva na telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov ter na kakšen način ga lahko vključimo v vzgojno-izobraževalni sistem.

2 Vpliv plesa na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov

Ples pozitivno vpliva na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov na več ravneh:

2.1. Telesni razvoj

Redna plesna dejavnost prispeva k izboljšanju koordinacije, ravnotežja, gibljivosti in splošne telesne pripravljenosti. Različni plesni slogi (npr. balet, hip-hop, sodobni ples) krepijo različne skupine mišic ter izboljšujejo srčno-žilni sistem.

- Med plesom se poveča srčni utrip in krvni tlak, na kar pa se naše telo po nekaj tednih ponavljajočih se plesnih vaj privadi. Tako se v stresnih obdobjih, ko se pojavljajo enaki telesni znaki kot med fizično aktivnostjo, telo odzove bolj mirno, saj je na njih dobro pripravljeno. Ples ima pozitiven učinek na srce in ožilje, z njim pa krepimo tudi imunski sistem.

- Ples povečuje našo fizično kondicijo. Pri plesu se iz telesa izločajo škodljive snovi, kar razstruplja organizem in pripomore k izgorevanju maščob. Raznolikost gibanja pri plesu (fluidni gibi, odločni in direktni gibi, veliki in majhni gibi ...) omogoča da telo deluje kot celota in da se krepijo različne mišične skupine. Mišice postajajo prožne, hkrati pa se krepijo

notranji stabilizatorji in fizična moč.

- Ples po svoji naravi krepi tudi naše ravnotežje in koordinacijo. Usklajevanje različnih gibov hkrati, skupaj z glasbo in morda tudi s soplesalcem ali z več plesalci, povečuje koordinacijo. Hkrati pa različne rotacije telesa, obrati in 3 dimenzionalno gibanje, povečuje naše ravnotežje ter občutek za telo v več dimenzijah hkrati.

2.2 Psihološke koristi

Ples spodbuja izražanje, krepi samozavest ter zmanjšuje stres in anksioznost. Glasba in gibanje imata dokazano terapevtski učinek ter pomagata pri sproščanju in regulaciji čustev.

- *»Flow« stanje*

Ko smo popolnoma v trenutku, ko vse ostalo ni pomembno, ko je to kar delamo, ravno dovolj zahtevno, da nam predstavlja izziv, ko nas to kar delamo osrečuje, lahko preidemo v »flow« stanje ali stanje zanosa. Zanos je stanje popolnega osredotočanja in usmerjene pozornosti na izvajanje določene mentalne ali fizične aktivnosti. Je trenutna, subjektivna izkušnja, pri čemer je bistvenega pomena posameznikovo dožemanje naloge, sebe in okolja. V stanju zanosa posameznik v celoti izkorišča svoj potencial, je notranje motiviran za opravljanje naloge, zmanjša se njegova stopnja samozavedanja in občutek za čas. Večkrat ko smo v stanju »flowa« bolj smo odporni na stres oz. manj tudi smo v stresu.

- *Pozitivna čustva (izražanje čustev: pozitivnih in negativnih na konstruktiven način)*

Ples nam omogoča konstruktivno izražanje čustev. Povzroča občutke radosti, svobode, sproščenosti, ljubezni in veselja. Hkrati pa nam omogoča, da občutke kot so jeza, strah, žalost, sram itd. na konstruktiven način preko giba, glasbe in prisotnosti v telesu tudi izražamo.

- *Samozavest, samopodoba*

Tako fizični kot psihični pozitivni učinki ter občutki pa krepijo tudi našo samozavest in samopodobo. Ko nam pri plesu nekaj uspe, ali ko vidimo, da se trudijo tudi drugi, ko nas plesni učitelj spodbuja in pohvali, ter naši dobri notranji občutki, vse to lahko izredno pozitivno vpliva na našo samozavest.

- *Ples daje psihično moč*

Že med samim plesom ljudje zaradi preusmeritve pozornosti na pravilne gibe, poslušanje prijetne glasbe in uživanje ob gibanju telesa pozabimo na vsakdanje težave in si spočijemo od neprestanih skrbi. Po končani vadbi se tako kot pri katerikoli drugi fizični aktivnosti v telesu sproščajo endorfini, hormoni sreče, ki pripomorejo k občutku mirnosti in zadovoljstva, v nekaterih primerih pa tudi evforije. Ples sprošča naše živce in krepi pretok krvi do možganov ter tako spodbuja njihovo aktivnost, kar nam omogoča, da vsakdanje obveznosti opravimo z lahkoto.

2.3 Socialne koristi

Ples spodbuja timsko delo, komunikacijo in sodelovanje, kar pripomore k boljši socializaciji otrok in mladostnikov. Skupinski plesi krepijo občutek pripadnosti in povezanosti.

- *Ples kot način komunikacije, druženja in zabave*

V plesnih deželah kot je npr. Kuba, Brazilija, Argentina ... ples ljudem predstavlja način neverbalne komunikacije in izražanja. Je vrsta umetnosti, ki lahko oplemeniti posameznikovo življenje in odnose. Četudi to morda ni naš način vzgoje, kjer živimo, se lahko takšnega načina komuniciranja naučimo. Večkrat ko to izkušamo, lažje nam je in bolj naravno in kmalu začnemo v tem tudi uživati.

- *Občutek povezanosti s partnerjem, skupino ...*

Ples je lahko izredno dragocen način preživljanja časa s svojim partnerjem, prijatelji, plesno skupino ... Ples in glasba že od nekdaj ljudi združujeta, povečujeta intimnost in zaupanje med partnerjema ter krepita ljubezen in radost. Seveda je možno, da kdaj pridejo na plano tudi kakšni vzorci, ki jih je v odnosu potrebno predelati. Tudi za to je lahko ples v pomoč. Ob primernem pristopu in podpori drug drugemu, je mogoče skozi ples vzajemno rasti in se razvijati.

- *Plesni bonton in spoštovanje*

Prav tako ples krepi spoštovanje in ljubezen v prvi meri do nas samih in tudi do soljudi (ple-

snega partnerja, skupine, plesnega učitelja ...). Ženskam omogoča, da krepijo svojo nežnost, mehko, sprejemanje in ženstvenost. Moškim pa nudi prostor, da razvijajo spoštovanje do sebe, ženske in zaupanje v svoje vodstvene ter moške sposobnosti. Ustvarja se harmonija.

2.4 Kognitivni razvoj

Ples zahteva koordinacijo in usklajevanje gibanja, kar pozitivno vpliva na spomin, učenje in pozornost. Študije so pokazale, da otroci, ki se ukvarjajo s plesom, dosegajo boljše rezultate pri nalogah, ki zahtevajo kompleksno razmišljanje.

- *Povežava leve in desne možganske hemisfere*

Večdimenzionalno gibanje na več ravneh v prostoru (spodaj, zgoraj, v sredini), pozitivno vpliva tudi na povezovanje desne in leve možganske hemisfere. Na ta način so naše misli bolj bistre in naši možgani delujejo bolj celostno.

- *Koncentracija*

Plesati je tako lep občutek, saj nam gibanje in glasba omogočata, da smo lahko popolnoma v trenutku. Ko smo popolnoma skoncentrirani na naše gibanje, glasbo in plesne korake, se naša koncentracija krepi.

- *Kratkoročni spomin in prostorska orientacija*

Hkrati se krepi naš kratkoročni spomin, ki je potreben za zapomnitev plesnih korakov, gibov ali koreografije (če je le ta podana). Plesanje po prostoru, nas uči tudi prostorske orientacije, še posebej, kadar je v prostoru več plesalcev (takrat se učimo, kako plesati znotraj prostora, ki nam je na voljo).

3 Plesne dejavnosti na OŠ Beltinci

Na šoli že vrsto let izvajam različne plesne dejavnosti

- v okviru pouka,

- v okviru interesnih dejavnosti: Plesna igralnica 2., 3. r, Šolski plesni festival 4. – 6. r

- v okviru obveznih izbirnih predmetov: Ples 7. r, Starinski in družabni plesi 8. r, Izbrani šport ples 9.r

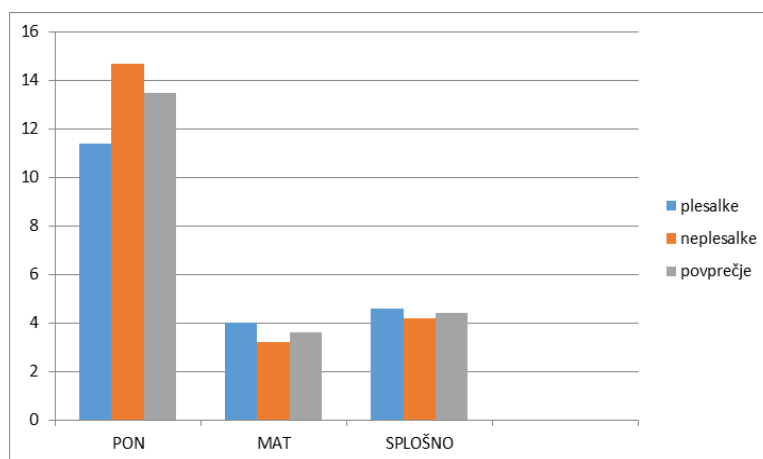
Pri urah se učence sistematično učijo različnih plesnih tehnik modernih plesov (jazz, hip hop, pop, latino) in družabnih plesov (standardne in latinsko ameriške), nastopajo na prireditvah in tekmovanju Šolski plesni festival.

Pri urah športa vse učence sistematično učim družabnih plesov od 6.razreda naprej, v devetem razredu pa jih pripravljam na zaključni ples - valeto. Poleg vpliva na motorične in kognitivne sposobnosti, vidim največjo korist na socialnem in psihičnem področju. Skozi leta opažam, da ima vedno več učencev težave z bližino, dotikanjem, strpnostjo in sprejemanjem drugačnosti, še posebej do nasprotnega spola. Znajo si pošiljati »snape« oziroma v fotografijo ujete trenutke svojega dneva, ne znajo pa teh trenutkov ubesediti in zares doživeti v realnem svetu. Ko človeka pogledaš v oči in ne skozi ekran. Ko začutiš njegovo bližino, ko se ga lahko dotakneš, objameš in čutiš njegovo sapo na svojem vratu. Ko se pogovarjaš tako, da izmenjuješ mnenja in ne fotografije.

3.1 Raziskava telesnih kazalnikov

Učinke plesa na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov sem preverila z longitudinalno raziskavo, v kateri sem primerjala učence 6.razredov, ki obiskujejo plesne dejavnosti, z učenkami istih razredov, ki ne obiskujejo plesnih dejavnosti. Vseh učenk je 20, od tega je 10 plesalk in 14 neplesalk. Meritve vključujejo telesne kazalnike iz Športno vzgojnega kartona za leto 2024 in učno uspešnost na podlagi zaključenih šolskih ocen iz matematike ob koncu šolskega leta 2023/24.

Kazalniki



Legenda:

PON (premagovanje ovir nazaj): nam daje podatek o koordinaciji gibanja v prostoru, ki kaže na sposobnost regulacije gibanja v prostoru v neobičajnih situacijah. Visoke vrednosti te merske naloge nakazujejo na nižjo sposobnost medsebojnega koordiniranja gibanja različnih delov telesa, kar povečuje tveganje poškodb pri reševanju nepričakovanih gibalnih situacij.

MAT: zaključena ocena iz matematike

SPLOŠNO: splošni učni uspeh ob koncu šolskega leta

Analiza testa PON nam pove, da imajo plesalke nižjo (11,4 sec) povprečno vrednost kot neplesalke (14,7 sec), kar kaže na višjo sposobnost koordiniranja različnih delov telesa, posledično imajo plesalke višjo zaključeno oceno iz matematike in boljši splošni učni uspeh. Povprečna ocena plesalk iz MAT je 4, neplesalk pa 3,2. Razlika je skoraj za eno oceno, medtem ko je razlika v splošnem učen uspehu manjša in sicer povprečni učni uspeh plesalk je 4,6, neplesalk pa 4,2. Raziskava nedvomno potrjuje navedeno tezo o vplivu plesa na kognitivni razvoj otrok in mladostnikov.

3.2. Vprašalnik psiholoških kazalnikov

V okviru psihološke raziskave so učenke morale odgovoriti na preprosto vprašanje: Kaj mi pomeni ples. Odgovori so bili naslednji:

- 7 x veselje, 6 x druženje, 4 x gibanje, 3 x sreča, 2 x uživanje in po 1 x sproščanje in dobro počutje

Iz odgovorov nedvomno lahko razberemo, da ples pozitivno vpliva na psihično zdravje otrok, na njihovo počutje (veselje, sreča) in tudi socialni razvoj (druženje). Na nastopih in tekmovanjih pa si gradijo pozitivno samopodobo in samozavest, ki sta ključna dejavnika za zadovoljno, srečno in uspešno življenje.

Zaključek

Ples predstavlja pomembno dejavnost, ki pozitivno vpliva na telesni, psihološki, socialni in kognitivni razvoj otrok in mladostnikov. Njegova vsestranskost omogoča, da ga vključimo v šolski sistem in druge oblike vzgojno-izobraževalnih dejavnosti kot sredstvo za spodbujanje zdravja in dobrega počutja mladih. Spodbujanje plesne kulture med otroki in mladostniki v veliki meri pripomore k izboljšanju njihovega splošnega zdravja, počutja in kakovosti življenja.

Literatura

- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661.
- Quiroga Murcia, J. A., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- community dance. <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/dance-science-research-a-new-perspective?ed=34663>.

- Dance to health. 2017. Sidney de Haan. Research Center for Arts and Health. <https://www.canterbury.ac.uk/health-and-wellbeing/sidney-de-haan-research-centre/documents/sdh-dance-to-health-report.pdf>.
- Jurenec, A. 2017. Vsi pozitivni učinki plesa, ki jih še ne poznaš!, <https://zenska.hudo.com/zdravje/psihologija/vsi-pozitivni-ucinki-plesa-ki-jih-se-ne-poznas/>.
- Nevolna, T. in Kral, L. 2015. Dance as an important element of physical activities and its effect on human emotions. *Ars inter Culturas*. Vol. 4, pp. 231–240.
- Ples – aktivnost, ki zmanjšuje stres. <https://www.dijaskisvet.si/dijaski-os/clanki/ples-aktivnost-ki-zmanjsuje-stres/>.
- Ples. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ples>.
- Ples razgiba telo in duha. 2012. <https://www.bodieko.si/ples>.
- Rupnik, V. in Rupnik, U. 2012. Plesna umetnost. Delovni zvezek. Ljubljana: GZS, Center za poslovno usposabljanje.
- Zelčič, M. 2018. Vloga plesa pri senzomotoričnem razvoju predšolskega otroka, <https://dk.um.si/Dokument.php?id=123561>.

IZVIRNOST IZRAŽANJA PRI URAH ŠPORTNO-RITMIČNE GIMNASTIKE (FORMATIVNO SPREMLJANJE)

Povzetek: Na naši šoli smo se pred dobrim letom prvič srečali s formativnim spremljanjem znanja, kar pomeni sprotno spremljanje učenčevega napredka. Rdeča nit takšnega pristopa je kakovostna sprotna povratna informacija, ki vključuje jasen nasvet za izboljšanje znanja. Tudi pri uri športa, pri vsebini športno-ritmične gimnastike, sem se odločila za načrtovanje po načelih formativnega spremljanja znanja. Skupaj z učenkami sem oblikovala kriterije in merila uspešnosti za dosego cilja, ter jim predstavila načrtovano pot učenja. Učenke so sproti prejemale povratne informacije o uspešnosti pri sestavi in izvedbi vaje (z uporabo IKT-tehnologije). Bile so motivirane za delo, saj so razumele cilje ure in vedele, kako lahko izboljšajo svojo gibalno nalogo. Kot izziv za ocenjevanje ob upoštevanju kriterijev so učenke v vajo same vključile tudi svoje izvirne gibalne elemente. Takšen način formativnega spremljanja znanja se je izkazal za učinkovitega, saj je spodbujal kreativnost, sodelovanje, samorefleksijo in veselje do dela.

Ključne besede: šport, kreativnost, povratna informacija, motivacija, veselje do dela

ORIGINALITY OF EXPRESSION AT URAH SPORTS AND RHYTHMIC GYMNASTICS (FORMATIVE MONITORING)

Abstract: At our school, we first encountered formative assessment a little over a year ago. The common thread of such an approach is high-quality real-time feedback, which includes clear advice for improving knowledge. I decided to plan the sports lesson, in the content of sports-rhythmic gymnastics, according to the principles of formative assessment. Together with the students, I formed the criteria and performance criteria for achieving the goal and presented them with the planned learning path. The students received real-time feedback on their success in composing and performing the exercise (using ICT technology). They were motivated to work, as they understood the objectives of the lesson and knew how they could improve their movement task. As a challenge for assessment while taking into account the criteria, the students also included their own original movement elements in the exercise. This method of formative assessment proved to be effective, as it encouraged creativity, cooperation, self-reflection and joy of work.

Keywords: sport, creativity, feedback, motivation, joy of work

Predstavitev primera sklopa učnih ur športa (športno-ritmične gimnastike) v 8. razredu (6 ur)

Ugotavljanje znanja - diagnostika

Predstavitev športa - ŠRG

- Učenke opišejo s svojimi besedami kaj si predstavljajo kot športno-ritmično gimnastiko.
- Katere rekvizite uporabljamo pri športno-ritmični gimnastiki.
- Naštejejo pomembne motorične sposobnosti športnic, ki trenirajo športno-ritmično gimnastiko.
- Predstavitev rekvizita »trak«, s katerim se bodo učenke rokovale (ogled različnih stopenj tekmovalnih vaj s trakom na spletu).

Rokovanje z rekvizitom trak

- Kako je sestavljen, kako ga pravilno držimo v roki, različna gibanje traku,...

Predstavitev in urjenje posameznih elementov s trakom

- Usklajenost gibanja s trakom.
- Spodbujanje učenk k izvajanju novih elementov s trakom.

Povezovanje elementov v skupinsko vajo

- Zaporedje elementov določi učitelj.
- Izvedba skupinske vaje v celoti (izvajajo vse učenke hkrati).

Učenke si pomagajo in razrešujejo vprašanja kot so:

- Kateri elementi so hitro učljivi in kje je potrebno več ponovitev za osvojitve določenega gibanja za učinkovito izvedbo vaje.

- Kako odpraviti določene težave.

Predstavitev cilja

Sestava samostojne skupinske vaje s trakom.

Akcija (določitev meril, pot učenja, samopresoja in kriteriji uspešnosti)

Določitev meril

Vaja mora vsebovati:

- obvezne, določene elemente,
- element, ki ga samostojno po želji dodaš,
- element, ki ga samostojno po želji dodaš kot zaključek vaje.

Primer delavnega lista:

DINAMIČNO ŠPORTNA GIMNASTIKA	
 TRAK	
Vaja s trakom naj vsebuje: 2 elementa ravnotežja (razporeditev kostanja...) 3 različne skoke 1 prečni skok traku - valovito gibanje (toča, spirala, ometi, krogi...) 2 elementa gibljivosti (most, akcija v vleku, spaga...) 2 pusti - dodaj elemente po katri želji - zaključek vaje Pomembno pri izvedbi vaje: ✓ pravilno izvedeni tehnični elementi ✓ pravilno obdržanje traku ✓ trak naj ne miruje ✓ hitrost in izvirnost ✓ gracioznost ✓ zaključek vaje Kriteriji vsake tipične kriterija je vredna 1 točka • Točno zaporedje elementov glede na zapis vaje • Prehajanje iz elementa v element (usklajenost skupine – timing) • Izvirnost in pravilna tehnična izvedba elementov (usklajeno gibanje teles in rokovanje s trakom) • Izvirnost in kreativnost v vaji (povezovanje elementov, izvirnost izvedbe, hitrost elementov po želji) • Gracioznost in lahkotnost izvedbe (oblika teles, gibanje po prostoru...)	Ocene: 5 TOČIL: ocena odlično 4 TOČIL: ocena precej dobro 3 TOČIL: ocena dobro 2 TOČIL: ocena zadostno 1 TOČIL: ocena nezadostno SESTAVA VAJE S TRAKOM:

Pot učenja

- Učenke se razdelijo v poljubne skupine.
- Vsaka skupina dobi delavni list, kjer so navedeni obvezni elementi, ki morajo biti izvedeni v vaji.
- Določijo izvirni, poljubni element (v vaji in na zaključku vaje).
- Učenke sestavijo poljubni vrstni red obveznih in dodanih elementov v vajo.
- Potek vaje s svojim zapisom napišejo na delavni list.
- Učenke se posnamejo s tablico.

Samopresoja, medvrstniško vrednotenje, povratna informacija

Kaj opazujemo na posnetku?

Kriteriji uspešnosti so:

- Točno zaporedje elementov glede na zapis sestavljene vaje.
- Prehajanje iz elementa v element (usklajenost skupine – timing).
- Pravilna tehnična izvedba elementov v skupini (usklajeno gibanje telesa in rokovanje s trakom).
- Izvirnost in kreativnost v vaji (povezovanje, težavnost izvedbe ter izvirnost elementov po želji).
- Gracioznost in lahkotnost izvedbe.

Povratna informacija

Učenke na podlagi posnetka izvedbe vaje in kriterijev določijo, kje se trenutno nahajajo in kaj je še potrebno storiti za izboljšavo.

a) Ogled posamezne izvedbe učenke na posnetku in presoja:

- Že obvladam v celoti izvedbo vaje.
- Obvladam zaporedje vaj, ni pa še tehnično dovršeno.
- Moram še veliko vaditi, zamujam z izvedbo elementov in slabo mi gre rokovanje s trakom.
- Ne znam še dovolj in ne zmorem izvesti določenega gibanja.

- b) Ogled posnetka kot celota izvedbe skupine:
- Ugotovitev ali skupina deluje usklajeno kot celota.
 - Kje prihaja do napak in kako jih odpraviti.
 - Ali je potrebno v vaji kaj spremeniti, da bo boljša izvedba vaje (mnenje).
- Povratna informacija učiteljice je vedno na voljo!

Ocenjevanje

Vsaka izpolnitev kriterijev je vredna 1 točko.

- Točno zaporedje elementov glede na zapis sestavljene vaje.
- Prehajanje iz elementa v element (usklajenost skupine – timing).
- Pravilna tehnična izvedba elementov v skupini (usklajeno gibanje telesa in rokovanje s trakom).
- Izvirnost in kreativnost v vaji (povezovanje, težavnost izvedbe, ter izvirnost elementov po želji).
- gracioznost in lahkotnost izvedbe.

Ocene

5 Točk: ocena odlično

4 Točke: ocena prav dobro

3 Točke: ocena dobro

2 Točki: ocena zadostno

1točka: ocena nezadostno

Pri ocenjevanju sem se sprva sočila s problemom koga oceniti, skupino ali posamezne učence v skupini. Skupaj z učenci smo prišli do zaključka, da ocenim skupino kot celoto, saj se vsi trudijo, da dosežejo svoj cilj, dobro oceno. Učenci imajo možnost večkrat popraviti svoje delo, če to želijo, kar jim olajša delo. Povedali so, da jim je všeč delo v skupini, ker si lahko med seboj pomagajo. Skupaj se učijo s pomočjo prijateljev in menijo, da se tako naučijo več, kot če bi delali sami. Všeč jim je tudi, da imajo ob sebi nekoga, ki ga lahko vprašajo za nasvet ali pomoč, saj se v skupini tudi medsebojno spodbujajo.

Zaključek

S tovrstnim načinom poučevanja sem opazila več pozitivnih sprememb pri učencih. Med učenci je več medsebojnega sodelovanja za doseg zastavljenih ciljev. Postali so bolj kritični do sebe in drugih, saj bolj realno vrednotijo ter presojujejo svoj napredek. Jasno vedo, kaj morajo vedeti in vse bolj prevzemajo odgovornost za svoje dolžnosti. Sami si postavljajo cilje ter odločajo, kako visoki bodo ti. Na povratno informacijo se odzovejo tako, da svoje znanje nadgradijo. Pri upravljanju nalog kažejo večjo pozornost in dosegajo boljše rezultate. Pri delu se bolj trudijo, so bolj motivirani, vse redkeje pa iščejo mnenje učitelja, saj se znajo že sami ovrednotiti. Drug drugemu dajejo povratno informacijo, v razredu pa je opaziti več pozitivne naravnosti, zaradi česar je pouk bolj sproščen. Med učenci je več samoiniciativnosti in ustvarjalnosti, hkrati pa je manj razočaranja pri ocenjevanju. Pri svojem poučevanju sem zaznala, da vedno bolj postavljam učenca na prvo mesto. Napredovala sem pri podajanju povratne informacije in ob tem občutim večje zadovoljstvo pri svojem delu. V razredu je več delovne discipline, lažje spremljam napredek posameznika in hitreje ugotavljam, kje ima posamezni učenec težave. Zavestno se izogibam situacijam, kjer vrednotenje poteka samo s strani učitelja, in to nalogo vse bolj preusmerjam na učence. Pri načrtovanju pouka imam več dela, vendar več tudi usmerjam in manj neposredno predavam. V razredu sem prisotna kot opazovalka, ki je vedno na voljo za mnenje ali pomoč, kadar jo učenec potrebuje.

"Ko učencem omogočimo, da postanejo soustvarjalci učnega procesa, ne rastejo le v znanju, temveč tudi v samozavesti, odgovornosti in ustvarjalnosti."

Literatura

Peršolja, M. (2020). Formativno spremljanje znanja v praksi, Priročnik za učitelje

REKREATIVNI ODMOR PO MERI ČETRTOŠOLCEV

Povzetek: Z zavedanjem o pomembnosti psihofizičnega razvoja otrok, smo na šoli že pred leti uvedli rekreativni odmor. Sprva se je izvajal nekajkrat tedensko, po prvih vidnih pozitivnih učinkih in dobrih odzivih tako s strani učiteljev kot učencev, pa smo rekreativni odmor pričeli izvajati vsakodnevno. Odmori so zasnovani tako, da učenci po lastnem izboru izvajajo športne in druge igre. V pretežnem delu so to igre z žogo – nogomet, igra Med dvema ognjema, sprehod ob igrišču. Kljub temu, da se učenci teh oblik sprostitve vsakič razveselijo, so četrtošolci sprejeli izziv, da rekreativni odmor s svojimi idejami o različnih športnih in drugih igrah oblikujejo tako, da bo še bolj atraktiven in bo k aktivnemu sodelovanju pritegnil vsakega učenca. Tako je nastala ideja, oblikovati rekreativni odmor tako, da bo uresničen njegov primarni namen in da bo motiviral vsakega posameznika. Sprostitev med miselnimi procesi bi bila osmišljena in ne zgolj sama sebi namen.

Ključne besede: formativno spremljanje znanja, izkustveno učenje, kakovost, napredek, psihofizična aktivnost.

RECREATIONAL BREAK CREATED BY FOURTH GRADERS

Abstract: With the awareness of the importance of children's psychophysical development, our school introduced the recreational break several years ago. Initially it was implemented a few times a week, but due to the visible positive effects and good feedback from both, teachers and students, we expanded the recreational break to a daily activity. The breaks are designed, so that students can choose from a variety of sports and other games. Most of these are ball games—football, the game of "Med dvema ognjema" and walking around the playground. Although the students always enjoy these forms of relaxation, the fourth graders took the initiative to redesign the recreational break by introducing their own ideas for various sports and other games, aiming to make it even more attractive and encourage active participation from every student. This led to the idea of shaping the recreational break in a way that it fulfills its primary purpose and motivates every individual. The relaxation between cognitive processes would be purposeful, rather than just for its own sake.

Keywords: experiential learning, formative assessment, progress, psychophysical activity, quality.

Uvod

Vsakodnevno poučevanje, druženje, pogovori z mladimi predvsem pa spremljanje njihovega razvoja že vrsto let učitelju omogoča vpogled v nenehne, včasih tudi drastične spremembe iz generacije v generacijo otrok. Sodoben način življenja, uporaba tehnologije, nenehno dokazovanje in tekmovanje, vključevanje v preštevne obšolske dejavnosti, pomanjkanje časa zase in družino, pušča vidne posledice na vseh generacijah otrok. Kljub temu, da se v pouk vpeljuje vedno več sodobnih oblik dela, ki zahtevajo maksimalno aktivnega učenca, opažam, da so otroci sodobnih generacij postali »zasedeni«. S težavo naredijo korak iz »cone udobja«. To pa se vsekakor odraža pri njihovem mišljenju, procesiranju podatkov, sklepanju, povezovanju pridobljenih znanj z izkušnjami... Pridobivanje novih znanj jim ne predstavlja takšne vrste izziva, ki bi jih samoiniciativno potisnilo v aktivno vlogo.

Spoznanje ob prebiranju najrazličnejše strokovne literature, da se pri tem izgublja čas za razvoj otrokovega potenciala, je pri meni pustilo velik pečat:

»Vsak otrok, ki se do tretjega leta nauči materni jezik, je že osvojil enega najtežjih umskih izzivov, zato ima zagotovo možnosti in sposobnosti, da še napreduje in razvija svoje specifične talente. Mi mu moramo zgolj pomagati, da je pri tem uspešen in da tako razvije svoje biološke potenciale. Če tega ne spodbujamo, bomo na ravni posameznika in tudi celotnega naroda ostali brez nadarjenih ljudi, zanje pa velja, da so največje bogastvo vsake države.« (Rajović, R., 2015, Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka, Ljubljana, Mladinska knjiga)

Prav tako nenehno spremljam najrazličnejša dognanja stroke, kakšne posledice neaktivnega življenja bodo te generacije nosile še dolgo v dobo odraslosti tako s fizičnega kot psihičnega vidika. Zavedanje, da smo učitelji lahko tisti, ki zmoremo pri vsakem posamezniku prepoznati potencial in ga spodbujati, da lahko na tem področju premikamo tudi »gore«, sem se skupaj s svojimi učenci lotila preučevanja in vpeljevanja aktivnih oblik dela tudi v tistih delih šolskega življenja, ki ni vezano na sam pouk. Med odmore.

Rekreativni odmor

Besedi pri vsakem posamezniku priključita drugačno asociacijo. Vsem pa je skupno dejstvo, da gre za nekaj pozitivnega, koristnega, nujno potrebnega.

Med prebiranjem odgovorov na vprašanja v anketi, ki sem jo na začetku izvedla med četrtošolci, sem naletela na misel učenke, ki mi je potrdila, da se pomembnosti aktivnega preživljanja odmorov med miselnimi procesi zavedajo učenci sami. Učenka je zapisala, da je rekreativni odmor tisti čas, ko se sprosti in ko si vzame čas zase. Kar se mi zdi izjemnega pomena je, da ima otrok v času odmora v procesu pouka možnost preveriti, kako se počuti, ali je »ok«. Vsako leto pri svojem delu še vedno ugotavljam, da je pouk v pretežnem delu statičen, otroke sili v sedenje, posledično pa v utrujenost, nemotiviranost in hitro pozabljanje. Zato je vsaka telesna aktivnost, ki je lahko kot sestavni del pouka ali pa zgolj prekinitev monotonosti, koristna in dobrodošla.

Prepričana sem, to potrjujejo tudi neštete raziskave, da aktivni odmori predstavljajo pomemben element celostnega razvoja otroka. V raziskavah najdemo tudi dejstvo, da kratke, strukturirane aktivne prekinitve med miselnim procesom pozitivno vplivajo na kognitivne sposobnosti, počutje, vedenje, zdravje, socialne veščine učencev...

V svoje »raziskovanje« in uvajanje sprememb v odmore v procesu pouka sem učence vključila že v sam proces načrtovanja. Skupaj smo sestavili t. i. pot učenja, ki jo učenci znajo res dobro uporabljati. Ključni koraki, ki smo jih postavili:

- anketa,
- rezultati ankete, predstavitev,
- ocena trenutnega izvajanja odmorov,
- ideje za izboljšanje,
- zbiranje idej, prebiranje literature,
- oblikovanje iger, pripomočkov, navodil,
- predstavitev iger, pripomočkov, idej,
- izvedba,
- sprotna povratna informacija,
- nadaljnji načrti.

Z vprašanji, ki so bila zastavljena v anketi (nekateri so oblikovali učenci sami), sem želela pridobiti naslednje informacije:

- kaj rekreativni odmor predstavlja učencu,
- katere pozitivne učinke pri počutju opažajo pri aktivni izrabi odmora,
- v katere dejavnosti se posameznik med odmorom najpogosteje vključuje,
- v katere dejavnosti bi si želeli še vključiti, če bi jim bile ponujene,
- kako bi učenci sami oblikovali dejavnosti med rekreativnim odmorom,
- kaj so učenci pripravljeni sami prispevati za preoblikovanje trenutnega rekreativnega odmora.

Pri skupnem prebiranju odgovorov smo ugotovili, da večina učencev rekreativni odmor sprejema kot nekaj pozitivnega, koristnega, zabavnega. Strinjali so se, da si želijo ob ustaljenih igrah imeti možnost sprostitev še ob drugačnih dejavnostih, igrah ter da so pri tem pripravljeni sami oblikovati to ponudbo.

Načrtovanje izboljšav

V nadaljevanju so učenci po skupinah oblikovali načrt izvedbe rekreativnega odmora po njihovih predlogih. Ker so načrtovanja s pomočjo poti učenja že vajeni, so načrt pripravili v takšni obliki. Pri tem so izhajali iz lastnih izkušenj in predlogov ter izkušenj, predlogov sošolcev. Po koncu načrtovanja so skupine predstavile svoje ugotovitve in načrte, nato so vsi učenci izbrali ter dopolnili najbolj oblikovan načrt.

Zbiranje iger, materiala

V naslednjem koraku so učenci v šolo prinašali ogromno idej za različne igre, ideje so iskali tudi v literaturi. Sproti so prinašali tudi material za oblikovanje pripomočkov. Omejitev je bila vezana zgolj na material, ki ni zagotavljal dobre varnosti učencev med izvajanjem igre.

V ta korak so se vključili tudi nekateri starši, ki so učencem pomagali pri oblikovanju pripomočkov iz naravnih materialov.

Oblikovanje navodil, izdelava pripomočkov

Učenci so se v izbranih skupinah dogovorili za igro, ki jo bodo izvedli med rekreativnim odmorom. Oblikovali so natančna navodila, izdelali potrebne pripomočke in igro preizkusili. Pri tem so bili pozorni na pomanjkljivosti v navodilih, nepravilnosti pri izdelanih pripomočkih ali sami izvedbi igre. Izboljšave, dopolnitve in razna popravila pripomočkov, so potekala sproti.

Predstavitve iger, izvedba

Že v naslednjem rekreativnem odmoru so učenci preizkusili nekatere igre. Sprva so prisluhnili razlagi poteka igre, navodilom, ki so jih pripravile skupine. Učenci so igro tudi demonstrirali. Sledila je sproščena igra po različnih »kotičkih« šolskega igrišča ter drugih primernih površinah.

Sprotna evalvacija, povratne informacije

Po vsakodnevem izboru iger in njihovi izvedbi, so učenci poročali o svojem počutju, o poteku igre, o svojih opažanjih. Predlagali so izboljšave navodil za igro, spremembe za izvedbo igre in tudi ideje, kako ob vsem narejenem oblikovati še drugo različico igre.

Novi izzivi

Aktivnosti tako nastalega rekreativnega odmora še vedno potekajo. Cilj, ki smo si ga zastavili, je bil v celoti dosežen. Vsekakor pa to ne predstavlja konec izvajanja te dejavnosti ali njenega nadaljnjega razvoja. Želja učencev je, da bi v učilnici oblikovali kotiček, kjer bi igre bile razvrščene v posebne zabojnike, škatle, opremljene z navodili. Učenci bi dnevno lahko izbirali med igrami, ki bi jih uporabili za aktivno preživljanje odmora. S strani učencev je bil podan tudi predlog, da bi se oblikovale takšne igre, ki bi se lahko uporabile v notranjih prostorih (v primeru zelo slabega vremena), kljub temu pa bi omogočale aktivno preživljanje rekreativnega odmora. Smernice sodobnega poučevanja in vsakodnevno spremljanje razvoja otrok učitelja opozarjajo na to, da je znotraj procesa pouka nujno potrebno vključevati krajše telesne dejavnosti, ki so ključne za razvoj otrokovih možganov, jačanje otrokovega spomina... Najpomembnejše pa je dejstvo, da je nemotiviranih učencev v razredu zanemarljivo malo oz. jih sploh ni. Gre zgolj za trenutno stanje, ko otrok te motiviranosti ne čuti. Zato je naloga učitelja, navduševati oz. motivirati, še toliko bolj pomembna. Rezultati, učinki takšnega zavedanja se pokažejo zelo hitro in vodijo v zadovoljstvo vseh vpletenih v učno – vzgojni proces.

Literatura

- Armstrong, T. (2000). Prebudite genija v svojem otroku: Spodbujanje radovednosti, ustvarjalnosti in učnih sposobnosti. Tržič: Založba Učila.
- Hattie, J. (2018). Vidno učenje za učitelje. Maksimiranje učinka na učenje. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Marentič Požarnik, B., Šarić, M. in Šteh, B. (2019). Izkustveno učenje. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Peršolja, M. (2019). Formativno spremljanje znanja v praksi. Priročnik za učitelje. Ljubljana.
- Prgić, J. (2023). Nevroznanost in NLP za učitelje in starše: Odklenjeni možgani – Več kot 100 praktičnih strategij in iger. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško – psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

OSGOOD- SCHLATTER-JEV SINDROM IN AKTIVNA UDELEŽBA DEKLET PRI ŠPORTNI VZGOJI

Povzetek: Na osnovni šoli poučujem večinoma dekleta od 6. do 9. razreda. Udeležujemo se tudi šolskih športnih tekmovanj. Pred tremi leti sem opazil, da je skupina dvanajstih deklet bolj nadarjena in motivirana za igro odbojke, kot predhodne generacije. V šoli sem organiziral interesno dejavnost Odbojka, kot pripravo na tekmovanja. V starostnem obdobju, med 13 in 15 let, je značilna hitra rast pri dekletih. Hitra rast lahko povzroči poškodbe sklepov pri intenzivnejšem treningu, kjer je prisotnih veliko poskokov in hitrih sprememb smeri. Kar 5 deklet iz te skupine je v 8. razredu, potožilo, da jih boli koleno. Bolečina je bila v večini najbolj izrazita v predelu pod pogačico. Trem dekletom je ortoped postavil diagnozo OSS, dve dekleti pa nista obiskali zdravnika, vendar so bili simptomi podobni. Kot učitelj in trener šolske ekipe sem bil v dilemi, kako izpeljati vadbo za ta dekleta, da med urami športa in interesno dejavnostjo, niso bile pasivne.

Ključne besede: dekleta, šport, hitra rast, adolescence

OSGOOD-SCHLATTER SYNDROME AND ACTIVE PARTICIPATION OF GIRLS IN PHYSICAL EDUCATION

Abstract: I teach primarily girls from 6th to 9th grade at a primary school. We also participate in school sports competitions. Three years ago, I noticed that a group of twelve girls was more talented and motivated to play volleyball compared to previous generations. I organized an extracurricular volleyball activity at school as preparation for competitions. Between the ages of 13 and 15, rapid growth is typical in girls. This rapid growth can lead to joint injuries during more intensive training, especially when the training involves frequent jumping and quick changes of direction. In the 8th grade, five girls from this group complained of knee pain. The pain was mostly concentrated below the kneecap. Three of the girls were diagnosed with Osgood-Schlatter Syndrome by an orthopedist, while two did not visit a doctor but showed similar symptoms. As a teacher and coach of the school team, I faced a dilemma: how to conduct training sessions for these girls so that they would not be passive during physical education classes and extracurricular activities.

Keywords: girls, sport, rapid growth, adolescence

Osgood- Schlatterjev sindrom in aktivna udeležba deklet pri športni vzgoji

Osgood-Schlatterjev sindrom (OSS) je poškodba, ki prizadene predel pod pogačico in povzroči vnetje kitnega narastišča na kosti. Pojavi se predvsem pri mladostnikih, ki so v fazi hitrejše telesne rasti. To lahko povzroči slabšo koordinacijo gibanja, saj se mora živčno-mišični sistem na novo prilagoditi. Najpogosteje se pojavi pri športnikih, ki opravljajo intenzivne aktivnosti, kot so tek, poskoki in hitre spremembe smeri.

Dekleta, ki sodelujejo pri pouku športa, so lahko med urami aktivna z različnimi prilagoditvami. To je težko izvajati, kadar imajo dekleta slabo notranjo motivacijo in podporo staršev, ki napišejo opravičilo, da dekleta ne telovadijo. V primeru te skupine deklet, ki jih poučujem, težav z motivacijo ni bilo, ker jim igra odbojke v klubu in v šoli veliko pomeni.

Dejavniki za nastanek Osgood – Schlatterjevega sindroma

OSS je eden najpogostejših vzrokov za bolečine v kolenu pri športno aktivnih mladostnikih. Nastop poškodbe sovpada z obdobjem hitre rasti, med 10. in 15. letom pri dečkih ter med 8. in 13. letom pri deklicah. Razlika nastane zato, ker običajno dekleta dosežejo hitrejšo končno telesno višino. Zaradi hitrejše rasti kostnega tkiva, postanejo kite in vezi bolj izpostavljene pošodbam. Statistično najpogosteje prizadene mladostnike, ki se ukvarjajo s košarko, odbojko, skoki in teki. Predvsem športe, kjer je veliko anaerobnih procesov povezanih z eksplozivnimi in hitrimi gibi.

Simptomi

Pri OSS je značilna ostra bolečina na sprednji strani golenice pod kolonom. Bolečina se navadno stopnjuje pri obremenitvi in zmanjša ob počitku. Značilna je tudi izboklina na mestu, kjer se štiri glava mišica pripenja na golenico. Ta predel je lahko občutljiv na dotik, koža je pordela in bolj topla na mestu bolečine.

Akutna faza

V akutni fazi, ki traja od nekaj dni do treh mesecev, se priporoča pregled pri ortopedu in aktivni počitek. V tej fazi je pomembno izbrati take vaje, da ne obremenjujejo kolena, na mestu, kjer je prišlo do vnetja. V večini primerov v akutni fazi pride do zakrčenosti sprednje (quadriceps femoris) in zadnje stegenske mišice (hamstrings). Zato je priporočeno tudi rahlo raztezanje prizadetih miškulatur. Odsvetujejo se poskoki (pliometrija) in hitri eksplozivni gibi. Priporočena je hlajenje mesta poškodbe in uporaba kinezioloških trakov in opornic med ukvarjanjem s športom.

Subakutna faza

Traja od treh mesecev do pol leta. V tej fazi je priporočljivo izvajati vaje za krepitev dinamičnih stabilizatorjev sklepa. Vaje v izometrični kontrakciji so pomembne pri čim hitrejšem okrevanju in vrnitvi v proces treninga. Priprava primerne vadbenega programa v tej fazi pripravi športnika na ponovno izvajanje aktivnega treninga. Zasnovan mora biti tako, da ne poslabša poškodb in vrne vadečega na boljšo raven telesne pripravljenosti kot pred poškodbo. Zdravljenje vključuje počitek, hlajenje, raztezanje in občasno nošenje opornic. Pomembno je, da se izogibajo prekomernemu fizičnemu naporu, ter vajam, ki obremenjujejo kolenski sklep, dokler se simptomi ne umirijo. Poskoki, pliometrične vaje in gibanja s hitrimi spremembami smeri v tej fazi niso primerne.

Vadeči lahko izvajajo vaje za moč z lastno težo. Držanje v položaju plank, dviganje bokov leže in plitvi počepi ob steni. Še vedno je pomembno rahlo raztezanje mišic. Te vaje pomagajo ohranjati telesno pripravljenost brez dodatnega stresa na prizadeta kolena.

Program vadbe za dekleta z OSS

Dekletom, ki so imele težave z bolečinami v kolenu, sem pripravil tri različne programe, da so med urami aktivno sodelovale. Vaje sem demonstriral in razložil pomen takega načina treninga. Vadbo so izvajale v času interesne dejavnosti, kadar zaradi bolečine niso mogle igrati odbojke. Žal, so bila nekatera dekleta, zaradi prevelikega vnetja v kolenskem sklepu, tudi dlje časa odsotna.

Primeri vadbenega programa

1. VADBA OSS- lahka obremenitev:

Ogrevanje (valjčkanje):

- 1 minuta dvoglava zadnja stegenska mišica,
- 1 minuta zunanja glava štiri glave stegenske mišice (TFL),
- 1 minuta sprednji del štiri glave stegenske mišice
- 1 minuta mečna mišica

Ponoviti na obeh nogah.

Sobno kolo (visok sedež): 15 minut v zelo lahki prestavi.

Vaje:

- Plank: 3 x 1 minuta.
- Dvigovanje bokov: 3 x 10 ponovitev.
- Dvigovanje iztegnjene noge na boku 2 x 10 ponovitev vsaka noga.

Statično raztezanje:

- Sprednja štiri glava stegenska mišica 2 x 15 sekund
- Zadnja dvoglava stegenska mišica 2 x 15 sekund
- Izpadni korak z blazinico 2 x 15 sekund

2. VADBA OSS - srednja obremenitev:

Ogrevanje (glej OSS 1)

Sobno kolo: 10 minut v lahki prestavi.

Vaje:

- Iztegovanje noge sede 3 x 10 ponovitev vsaka noga. Pri tej vaji je potrebno paziti, da delamo počasi in s kontrolo giba. Kot v kolenu naj bo 30 stopinj.
- Počep ob steni z veliko žogo 3 x 1 minuta. Pri tej vaji počep ne sme biti preglobok.
- Dvigovanje iztegnjene noge leže z zadrževanjem 3 x 10 ponovitev.

- Dvigovanje bokov leže na eni nogi, druga je iztegnjena 3 x 10 ponovitev.
- Upogibi za zadnje stegenske mišice z držanjem za švedsko skrinjo 3 x 10 ponovitev vsaka noga.

Statično raztezanje (glej OSS 1).

3. VADBA OSS *težja obremenitev:*

Ogrevanje (glej OSS 1)

Sobno kolo: 5 minut v težji prestavi.

Vaje:

- Modificirani počepi ob steni: 3 x 10 ponovitev. Vaja se izvaja zelo počasi, kot v gležnju mora biti čim manjši in potrebno je paziti, da počep ni preglobok.
 - Iztegovanje noge sede z elastičnim trakom 3 x 10 ponovitev.
 - Bočna hoja z elastičnim trakom (srednja napetost elastike) 2 x 10 korakov v vsako smer.
 - Izteg v kolčnem sklepu z elastiko (zanoženje) 3 x 10 ponovitev vsaka noga. opora z rokami na švedsko skrinjo.
 - Stopanje na nizko klop s težko žogo 2 x 10 ponovitev vsaka noga.
- Statično raztezanje: glej OSS 1

Zaključek

V prispevku sem opisal poškodbo kolena Osgood – Schlatterjev sindrom, katera prizadene kar velik odstotek mladostnikov. Kljub poškodbi, sem ugotovil, da motivirani učenci lahko aktivno sodelujejo pri pouku športa, če je vadba pravilno načrtovana. Lažje sodelujejo tisti učenci, ki so usmerjeni, saj jim šport veliko pomeni. Le-ti se po navad bolj zavedajo pomembnosti ukvarjanja s športom za zdrav življenjski slog.

Dekleta, ki so kljub bolečini v kolenskem sklepu enkrat tedensko izvajale vadbo za koleno, so bile bolj telesno pripravljene kot tiste, ki so vadbo izvajale le občasno. Postopoma so dosegle podobno raven, kot pred poškodbo. Veseli pa podatek, da trenutno v 15. letu, nobena od teh deklet, nima težav s kolenom. To lahko pripišem ustaljeni telesni rasti in verjetno primerni vadbi za OSS.

Literatura

Herman S., Antolič V., Pavlovčič V. (2006). Srakarjeva Ortopedija, Ljubljana: samozaložba.

Smith J, Varacallo M.(2022), Osgood-Schlatter Disease. StatPearls Publishing Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441995>

PET MINUT NA DAN POLEPŠA NAŠ VSAKDAN

Povzetek: Prispevek obravnava pomen ustvarjanja spodbudnega in vključujočega učnega okolja, ki prispeva k boljšemu psihofizičnemu počutju učencev. Predstavljene so različne dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli: od uporabe motivacijskih misli, socialnih in družabnih iger, učenja na prostem, do obeleževanja posebnih dni. Učitelji s takšnim pristopom ne le izboljšujejo učni uspeh, temveč tudi razvijajo socialne veščine in čustveno stabilnost otrok. Prispevek dokazuje, da že majhne, vsakodnevne aktivnosti lahko bistveno vplivajo na boljše vzdušje v razredu in šoli.

Cljučne besede: učenci, počutje, vključevanje, igra, socialne igre

FIVE MINUTES A DAY BRIGHTENS OUR EVERYDAY LIFE

Abstract: The article discusses the importance of creating a supportive and inclusive learning environment that contributes to the improved mental and physical well-being of students. It presents various activities implemented at our school – from the use of motivational quotes, social and recreational games, outdoor learning, to the celebration of special days. With such an approach, teachers not only enhance academic performance but also foster children's social skills and emotional stability. The article shows that even small, everyday activities can have a significant impact on the overall atmosphere in the classroom and at school.

Keywords: students, well-being, inclusion, play, social games

1 Uvod

V sodobnem šolskem prostoru se učenci in učitelji vsakodnevno soočamo s številnimi izzivi, ki pogosto vplivajo na naše psihofizično počutje. Skrb za duševno in telesno zdravje zato postaja vse pomembnejša sestavina kakovostnega vzgojno-izobraževalnega procesa. Izkušnje kažejo, da učenci najbolje napredujejo v okolju, kjer se počutijo varne, sprejete in motivirane, enako pa velja tudi za učitelje – visoka stopnja dobrega počutja neposredno vpliva na našo učinkovitost, zavzetost in profesionalno zadovoljstvo. Zato v pedagoški praksi na naši šoli posebno pozornost namenjamo ustvarjanju spodbudnega učnega okolja, kjer so v ospredju odnosi, gibanje, čustveno izražanje in razvoj socialnih veščin. V šolskem vsakdanu sistematično uvajamo dejavnosti, ki prispevajo k boljši psihofizični kondiciji učencev in posledično k njihovemu celostnemu razvoju. Trenutno smo vključeni v projekt VSUO, zato dajemo dobremu počutju učencev še poseben pomen.

2 Ustvarjanje spodbudnega učnega okolja

»Ključno pri razvoju vključujoče šole je ustvariti okolje, v katerem se bodo vsi počutili sprejete in vključene ter bodo lahko razvijali svoje potenciale. Oblikovanje spodbudnega učnega okolja je osrednja ideja vključujoče šole.« (Vir: <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/05/Vkljucujoca-sola-zvezek-1-2017-s-platnicami.pdf>) Učno okolje, ki ga soustvarjamo skupaj z učenci, temelji na medsebojnem spoštovanju, odprti komunikaciji, upoštevanju individualnih potreb in posebnosti vsakega učenca. Naša šola je pred leti že sodelovala v projektu POGUM, katerega cilji so razvoj, preizkušanje, implementacija, spremljanje in evalviranje celovitega modela podjetnosti v osnovni šoli in odprtega ter prožnega prehajanja med osnovno šolo in okoljem ter opolnomočenje učencev v osnovni šoli in strokovnih delavcev (učiteljev, svetovalnih delavcev, drugih strokovnih delavcev, vodstvenih delavcev in ravnateljev v OŠ) na področju razvijanja kompetence podjetnosti. (Vir: <https://www.zrss.si/projekti/projekt-pogum/>). Takrat so učenci s pomočjo vprašalnika odgovorili, kaj si želijo na šoli za boljše počutje in spodbudno učno okolje. Veliko aktivnosti, ki jih predstavljam v prispevku, smo v zadnjih letih udeleženi. Trenutno smo vključeni v projekt Varo in spodbudno učno okolje (VSUO) (Vir: <https://www.os-pace.si/services/projekt-vsuo/>).

2.1 Motivacijske misli

Motivacijska misel ima lahko močan vpliv na učni proces in splošno dobrobit učencev. Njena vloga ni zgolj v tem, da spodbuja trenutno voljo do dela, temveč dolgoročno vpliva

na samopodobo, vztrajnost, notranjo motivacijo in učni uspeh. Motivacijske misli, kot so "Verjemi vase!" ali "Vsak dan se naučiš nekaj novega" učencem pomagajo razvijati notranjo motivacijo, ki ni odvisna od zunanjih nagrad ali pritiskov, temveč izhaja iz njihove lastne želje po znanju in uspehu. Otroci, ki verjamejo, da zmorejo, bodo bolj verjetno vztrajali tudi ob neuspehih. Misli, ki poudarjajo rast, napredek in trud, pomagajo graditi pozitivno samopodobo. Učitelj, ki redno uporablja motivacijske misli v razredu (na plakatu, pri začetku ure, v dnevnikih ipd.), pomaga ustvariti spodbudno okolje, kjer so učenci bolj sproščeni in odprti za učenje.

2.1.1 Praktični primer uporabe motivacijskih misli

- Motivacijske misli si moji učenci ob začetku leta zapišejo na prvi strani zvezka (npr. Verjamem vase. Zmorem. Sposobna sem itd.). Skozi vse šolsko leto jih spremljajo in motivirajo.
- Učenci obrišejo svojo dlan, pobarvajo roko in zapišejo na prste pozitivne misli (Sem edinstven. Sem ljubljen. Sem iskren. Sem pameten.).
- Motivacijske misli v različnih jezikih so učenci pisali ob Evropskem dnevu jezikov.
- V dnevnik hvaležnosti učenci zapišejo vsak teden tri stvari, za katere so hvaležni.

2.2 Igra

Igra ima ključno vlogo v osnovnošolskem izobraževanju, saj spodbuja celosten razvoj otrok. Raziskave in teoretični pristopi potrjujejo, da igra ni le zabava, temveč pomembno orodje za učenje, socializacijo in razvoj različnih veščin.

2.2.1 Igre v šolski avli

V šolski avli imamo kotiček za igre. Učenci lahko med odmori igrajo ročni nogomet, se pomerijo v igrah hitri lončki, spomin, človek ne jezi se, male sive celice, activity ...

Cilj teh iger je spodbujanje socialnega, kognitivnega in čustvenega razvoja učencev na igriv in sproščen način. Takšni igralni kotički so več kot le zabava – imajo tudi jasne vzgojno-izobraževalne cilje. Na primer pri igri "človek ne jezi se" se otroci učijo čakanja na vrsto in prenašanja poraza, igra "male sive celice" spodbuja razmišljanje in splošno razgledanost. Hitri lončki omogočajo usmerjeno pozornost in gibanje – kar pomirja hiperaktivne otroke. Ročni nogomet je odlična priložnost za urjenje poštene igre in timskega duha. Izjemno pomembno je tudi to, da se v kotičku pogosto srečajo učenci različnih razredov, kjer se učijo se medgeneracijskega sodelovanja, spoštovanja mlajših/starejših.

2.2.2 Igre zunaj ali v telovadnici

Igre, ki se izvajajo zunaj ali v telovadnici, spodbujajo motorične spretnosti, razvijajo socialne veščine, krepijo zdravje ter pomagajo pri uravnavanju čustev in sproščanju stresa. Igre z žogo (učenci imajo najraje nogomet in med dvema ognjema) učijo sodelovanja, ekipnega duha, krepijo telesno kondicijo itd. Talne igre, kot so ristanc, poligon iz vrvi ali stožcev, hoja po črti, podiranje plastenk (mini bowling), spodbujajo kreativnost otrok, primerne pa so za umirjanje. Učiteljica razrednega pouka pri nas izvaja tudi jogo za otroke, skozi katero otroci razvijajo občutek za telo, dih in čustva. Gumatvist je primer odlične stare igre, ki spodbuja gibanje tudi v prostem času, brez potrebe po posebni opremi. Učenci so nad to igro izjemno navdušeni.

2.3 Učilnica na prostem

Učilnica na prostem postaja vedno bolj priljubljena oblika poučevanja, saj neposredno podpira celostni razvoj otrok. Občina Apače ima velik posluš za potrebe učencev naše šole. Vsako leto četrtošolci obišejo župana in mu predstavijo svoje želje. V lanskem šolskem letu so tako realizirali projekt »učilnica na prostem«. (Vir: <https://www.obcina-apace.si/objava/973484>, <https://www.obcina-apace.si/objava/910463>).

2.3.1 Uporabnost učilnice na prostem

Učilnica na prostem je izjemno pomembna, saj ponudi drugačen prostor za izvajanje skoraj vseh predmetov – slovenščina (branje pod drevesom), matematika (merjenje v naravi), likovni (risanje naravnih oblik), naravoslovje (opazovanje rastlin). Prav tako je prostor za spros-

titev, kjer lahko izvajamo umirjene dejavnosti (meditacija, branje, razredni krogi). Učiteljeva vloga je bolj vodenje, opazovanje in spodbujanje samostojnega raziskovanja. Naša učilnica na prostem bo 23. aprila 2025 postala zanimiv prostor, kjer se bodo menjale sanje in branje. Izvedli bomo namreč menjavo knjig med učenci, učitelji, starši, občani.

2.4 Socialne igre

Ena od metod socialnega učenja, ki jo lahko uporabi vsak učitelj, še posebej pa razrednik, so socialne oziroma interakcijske igre (vaje). Primerne so tako za razredne ure kot za športne dneve, za šolo v naravi, tabore in podobno, učitelji pa jih lahko uporabijo tudi pri nekaterih temah, ki jih obravnavajo pri pouku. (Vir: <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/05/Vkljucujoca-sola-zvezek-4-2017-s-platnicami.pdf>). V tem podpoglavju navajam dejavnosti, ki sem jih izvajala v okviru naravoslovnega dne, ki je bil namenjen varnemu in spodbudnemu učnemu okolju. Ob koncu naravoslovnega dneva sem naredila evalvacijo, ki je potrdila, da učenci močno potrebujejo tovrstne aktivnosti. Za socialne igre je dovolj le pet minut na dan in otroci se bodo zagotovo bolje počutili. Gordijski voz: učence razdelimo v skupine, zaprejo oči in se naključno primejo za roke. Nato se poskušajo razvozlati. Spoznaj balone: učenci so na listek zapišejo vprašanje, ga dajo v balon in ga napihnejo. Nato se postavijo v krog in balone vržejo v zrak. Ujamejo naključni balon in odgovorijo na vprašanje. Krog prijateljstva z afirmacijami: učenci se posedejo v krog. Primejo se za roke. Opišejo svoje občutke. Nato zaprejo oči in se presedejo ter spet primejo za roke. Poslušajo glasbo za sproščanje in obenem se lahko ponavljajo afirmacije (spoštujemo se, radi se imamo, razumemo se itd.). Oprosti, nasmejaj se si: učenci se razdelijo v dve skupini. Člani ene skupine morajo nasmejati drugo. Cilj igre je sprostitvev, smeh. Vodenje slepca, aktivnost zaupanja: v parih učenci vodijo drug drugega mimo ovir. En v paru ima zavezane oči in drugi ga mora varno odpeljati do cilja.

2.5 Dnevi dejavnosti in obeleževanje posebnih dni

Izvajanje različnih dejavnosti, kot so tematski dnevi, ustvarjalne in bralne aktivnosti, obeleževanje posebnih dni ter sodelovanje v skupnostnih in dobrodelnih projektih, ima v šolskem prostoru izjemno velik pomen. Skupinske dejavnosti spodbujajo sodelovanje, solidarnost in medsebojno pomoč. S tem krepimo varno in spodbudno učno okolje, kjer se vsak učenec počuti sprejetega. V nadaljevanju navajam samo nekaj primerov z naše šole.

2.5.1 Šolski ples

Šolski ples v celoti pripravljajo naši nadarjeni učenci pod mentorstvom učiteljice, odgovorne za delo z nadarjenimi. Gre za izjemno priložnost, kjer učenci sami prevzamejo pobudo in organizacijo: sami oblikujejo vabila, izberejo glasbo, pripravijo okrasitev ter poskrbijo za prigrizke. Z dogodkom želimo spodbuditi ustvarjalnost, sodelovanje in veselje do skupnih doživetij.

2.5.2 Aktivnosti v veselem decembru

Veseli december je res poseben čas v letu – tako za otroke kot za učitelje in starše. Na šoli takrat vlada bolj sproščeno in toplo vzdušje, a prav zato se v tem času še močneje izražajo tudi psihofizične potrebe otrok. V tem obdobju opazimo povečano razdražljivost ali nemir zaradi veselega pričakovanja, prazniki pri nekaterih otrocih sprožijo tudi občutke osamljenosti ali negotovosti, čeprav si želijo zabave, otroci še vedno potrebujejo jasna pravila in znano okolje.

2.5.2.1 *Kako jih razveseliti – primerne dejavnosti*

Da otrokom zagotovimo toplino, varnost in veselje, lahko decembrsko dogajanje obogatimo z dejavnostmi, ki jih povezujejo, razveseljujejo in pomirjajo: izdelava okraskov, voščilnic, daril iz recikliranih materialov, okraševanje učilnice skupaj z otroki, aktivnosti, kot so Skriti Božiček in Božiček za en dan ...

2.5.4 Valentinova skrinjica

Valentinovo skrinjico nam pripravijo učenci šolske skupnosti, vanjo lahko učenci oddajo sporočilce osebi, ki ji morda ne upajo povedati, da jo imajo radi.

3 Zaključek

V sodobnem vzgojno-izobraževalnem prostoru je celostna skrb za psihofizično zdravje učencev postala temelj uspešnega in kakovostnega poučevanja. Prispevek prikazuje, kako lahko že preproste, sistematično vključene dejavnosti – od motivacijskih misli, različnih oblik igre, ustvarjalnega izražanja, socialnih iger, gibanja in branja do prazničnega dogajanja – pomembno prispevajo k oblikovanju varnega, spodbudnega in vključujočega učnega okolja. Takšno okolje spodbuja ne le učni napredek, temveč tudi razvoj socialnih in čustvenih veščin, ki so ključne za uspešno vključevanje posameznika v širše družbeno okolje.

Izpostavljena praksa kaže, da lahko že nekaj minut dnevno, posvečenih dobremu počutju, dolgoročno vpliva na vzpostavljane pozitivnih odnosov, večjo notranjo motivacijo učencev ter boljše splošno vzdušje v razredu in šoli. Včasih je dovolj že pet minut na dan – iskren pogovor, spodbudna misel, kratka igra ali trenutek tišine – da polepšamo dan sebi in drugim. Tako učenci kot učitelji postanejo soustvarjalci prostora, v katerem se vsak posameznik počuti vidnega, slišane in pomembnega. V času, ko je duševno zdravje otrok in mladostnikov vse bolj v ospredju strokovnih razprav, se kaže potreba po sistematični integraciji tovrstnih vsebin v šolsko prakso. Učenci na naši šoli te vsebine zelo dobro sprejemajo.

Literatura

Grah, J., idr. (2017). Vključujoča šola: Priročnik za učitelje in strokovne delavce (1. izd., 1. natis). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/05/Vkljucujoca-sola-zvezek-1-2017-s-platnicami.pdf> in <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/05/Vkljucujoca-sola-zvezek-4-2017-s-platnicami.pdf>

Občina Apače. (2024, marec 27). Nov zagon mednarodnega projekta VSUO na OŠ Apače. Občina Apače. <https://www.obcina-apace.si/objava/973484>.

Občina Apače. (2023, oktober 25). Projekt Vzgojno-izobraževalni sistem kot učeča se organizacija (VSUO). Občina Apače. <https://www.obcina-apace.si/objava/910463>.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (n.d.). Projekt POGUM. ZRSS. <https://www.zrss.si/projekti/projekt-pogum/>.

Osnovna šola Apače. Projekt VSUO. OŠ Apače. <https://www.os-apace.si/services/projekt-vsuo/>.

VAJE ZA STOPALA, OSNOVA ZA BOLJŠO DRŽO PRI MLADOSTNIKIH

Povzetek: Pravilno razvito in aktivno stopalo vpliva na stabilnost, hojo ter zmanjšuje tveganje za poškodbe in napačne vzorce drže, še posebej v obdobju mladostništva, ko telo doživlja hitre spremembe. V prispevku predstavim anatomijo stopala, ki s svojo kompleksno zgradbo omogoča natančno zaznavo podlage, gibanje in amortizacijo, zato je ključno, da ga ne zanemarjamo. Razvoj stopala pri otrocih in mladostnikih je dinamičen proces, pri katerem lahko hitro rast spremljajo mišična neravnovesja in funkcionalne nepravilnosti. Neustrezna obutev, premalo gibanja in redko bosonogo gibanje lahko še dodatno poslabšajo funkcijo stopal. Pri športni vzgoji lahko omilimo slabe stopalne funkcije z izvajanjem vaj za moč, gibljivost, ravnotežje in sproščanje stopal, kar sem izvedla pri rednem pouku športne vzgoje – predvsem pred plavanjem in plesom. Ugotavljam, da izvajanje teh vaj ne zahteva veliko časa, a prinaša pomembne učinke: izboljšano zavedanje telesa, boljšo motoriko in držo pri mladostnicah. Stopala so osnova za zdravo in uravnoteženo telo, zato jih je treba krepiti in vključevati v izobraževalni proces kot del celostne skrbi za telesni razvoj mladih.

Ključne besede: vaje za stopala, mladostniki, športna vzgoja, dobra drža

FOOT EXERCISES, THE BASIS FOR BETTER POSTURE PRI YOUTHS

Abstract: A properly developed and active foot influences stability, gait, and reduces the risk of injury and incorrect posture patterns, especially during adolescence when the body is undergoing rapid changes. In this paper I present the anatomy of the foot, which, with its complex structure, allows for accurate ground sensing, movement and shock absorption, so it is crucial not to neglect it. Foot development in children and adolescents is a dynamic process in which rapid growth may be accompanied by muscular imbalances and functional abnormalities. Inadequate footwear, lack of exercise, and infrequent barefoot walking can further impair foot function. In physical education, poor foot function can be minimized by performing strength, flexibility, and balance exercises, as well as foot relaxation, which I have also implemented in regular physical education classes – especially before swimming and dance. I find that doing these exercises does not require much time, but has important effects: improved body awareness, better motor skills and posture in adolescent girls. The feet are the foundation of a healthy and balanced body, so they need to be strengthened and included in the educational process as part of a holistic approach to the physical development of young people.

Keywords: feet training, adolescents, physical education, good posture

Uvod

V obdobju mladostništva telo doživlja hitro rast in številne spremembe, ki močno vplivajo na gibanje, ravnotežje in telesno držo. Medtem ko pogosto posvečamo pozornost hrbtenici, ramenom ali kolenom, pa pogosto spregledamo enega najpomembnejših temeljev telesne poravnave – stopala. Stopala so osnova naše drže. Ukvarjamo se s sključenimi rameni, rotacijo medenice ali bolečinami v križu, pozabljamo pa, da lahko oslABLJENE MIŠICE STOPAL, NEPRAVILNA OBREMENTEV ali slaba stabilnost izvirajo prav iz spodnjega dela telesa – iz stopal. Pravilno aktivna in stabilna stopala niso le osnova dobre hoje ali teka – so temelj za zdravo hrbtenico, kolena in kolke. Če želimo graditi močno telo, moramo začeti pri tleh. Že Leonardo da Vinci je rekel "Človeško stopalo je mojstrovina inženiringa in umetnine hkrati." V obdobju šolanja otrok, bi morali malo več pozornosti posvečati tudi temu delu telesa. Pri mladostnikih razvoj še ni čisto zaključen, kosti še rastejo, mišice še niso čisto usklajene, zato lahko slaba funkcija stopal v tem obdobju vpliva na slabo držo, napačen vzorec hoje, večjo možnost poškodb ali obrab sklepov ter dolgoročne težave s hrbtenico. Spoznali bomo, kako pomembna je funkcija stopal pri mladostnikih, kakšne so posledice nepravilnosti in kako lahko z ustreznimi vajami in preventivo pripomoremo k boljši drži in splošnemu telesnemu zdravju mladostnikov. Pri pouku športne vzgoje si kot športni pedagogi ali učitelji na razredni stopnji lahko vzamemo po par minut tudi za vaje za stopala.

Hitra anatomija stopala

V mislih imam stopalo od gležnjev navzdol. Stopalo je izjemno kompleksna struktura, sestavljena iz 26 kosti, 33 sklepov, 107 vezi in ligamentov, 19 mišic, 3 stopalnih lokov (2 vzdolžna,

1 prečni). Njegova glavna naloga je prenašanje teže telesa, omogočanje hoje in teka ter zagotavljanje stabilnosti in prilagodljivosti na različnih terenih. Vse kosti so povezane med seboj s sklepi in ligamenti. Največji ligament v stopalu je plantarna fascija. Anatomija stopala nam torej narekuje, česa je stopalo zmožno. Recimo to, da so nožni prsti z razlogom ločene strukture od ostalega stopala – vsak nožni prst ima svoje mišice in svoje živce, da se lahko giba neodvisno od drugih, zato se tudi prsti lahko gibajo neodvisno od ostalega dela stopala. V stopalih je toliko kosti, mišic in sklepov, ki morajo delati v pravilni koordinaciji, ker so te strukture pomembne za stabilizacijo, nožno finomotoriko ter amortizacijo. 3 stopalni loki v stopalu so postavljeni zgolj z delom mišic in položajem kosti. Zaradi vseh teh dejstev je resnično pomembno, da stopala krepimo, jih ne utesnjujemo v preozki obutvi in večkrat zmasiramo. Stopalo ima tudi gosto mrežo živčnih končičev, ki nam omogočajo natančno zaznavo podlage, občutek za položaj in gibanje ter refleksni odziv (primer - ravnotežje pri spremembi podlage).

Razvoj stopal v otroštvu in mladostništvu

Človeško stopalo ob rojstvu še ni povsem formirano. Na začetku ima večji hrustančni del, ki kasneje okosteni. Najprej je stopalo bolj plosko, potem se z leti začnejo formirati loki. Po šestem letu se lok popolnoma stabilizira, mišice postajajo močnejše. Po enajstem letu nastopi pubertetni pospešek rasti – stopala hitro zrastejo v dolžino, višino in širino. Kostna rast pogosto prehití mišično moč in živčno-mišično koordinacijo, kar lahko povzroča nestabilnost. V obdobju hitre rasti lahko opazimo: raztezanje mehkih tkiv, kar vodi v zmanjšano gibljivost (npr. skrajšane mečne mišice → povečana napetost na petnico), slabšo mišično aktivacijo, zlasti intrinzičnih mišic stopala (nadzorujejo gibanje prstov in stopalnega loka), ki zaostajajo za rastjo, povečano tveganje za mišično neravnovesje med upogibalci in iztegovalci prstov, med mišicami narta in plantarnega loka. Zaradi teh neskladij lahko pride do začasnega padca loka (funkcionalno plosko stopalo), motenj v koordinaciji gibanja in ravnotežju ter povečane obremenitve sklepov gležnja, kolena in kolkov. Poleg tega mladostniki pogosto preživijo dolge ure v neustrezni obutvi, sedečem položaju in gibalno enoličnih aktivnostih (npr. dolgotrajno sedenje v šoli, pomanjkanje gibanja). Vse naštetó lahko privede do problemov v celotni kinetični verigi. Problemi se večkrat izrazijo v višje postavljenih sklepih, kot so kolena, medenica in celotna hrbtenica (slaba drža). Mladostniki pogosto premalo hodijo bosi, kar zmanjšuje senzorično podplata in oslabi mišice loka. Pretrda obutev lahko nadomesti naravne funkcije stopala in vodi v atrofijo intrinzičnih mišic, zmanjšano gibljivost sklepov in zmanjšano senzorično zaznavo. Pri sodobni otrocih in mladostnikih pogosto opazimo, da nimajo raznovrstnega gibanja (plezanje, tekanje po neravnih podlagah, igre z ravnotežjem), kar upočasnjuje motorični razvoj stopal. Mladostniški možgani še razvijajo motorične programe za optimalno držo in hojo. Če je osnova (stopalo) šibka ali nestabilna, bo to vplivalo na neučinkovite vzorce hoje in pokončne drže.

Vaje za stopala pri športni vzgoji

V tem šolskem letu sem se odločila dati večji poudarek stopalom. Poleg klasičnih vaj za moč drugih delov telesa, smo pri športni vzgoji začeli tudi z vajami za mišice na stopalih. Dolgo sem razmišljala, kako bi jih vpletla v pouk, brez da izgubim preveč časa, ki je namenjen drugim vsebinam. Prišla sem na idejo, da del vaj vključim v pouk plavanja. Na naši šoli imamo tri mesece na leto tudi plavanje. Tam so dekleta že sezuta in bosa ter jih tako lažje prepričam za izvedbo vaj za stopala. Pri pouku plesa pa smo izvajali vaje za razteg fascije na stopalu in vaje za ravnotežje, masažo stopal s teniško žogico ter ročno samomasažo stopal. V tem šolskem letu učim dekleta iz 8 oddelkov, vaje sem izvajala z dijakinjami, ki obiskujejo 1. in 2. letnik (v petih oddelkih). Program vadbe je bil:

Vaje za moč mišic stopal (izvajali smo jih pred plavanjem)

Kroženje v gležnjih – za ogrevanje, da se ozaveš predel stopal.

Krči/iztegni prste – najprej se prsti popolnoma skrčijo proti peti, v drugi fazi pa iztegnejo in obrnejo proti nartu. Izvajamo z vsako nogo posebej, da se bolj osredotočimo na izvedbo ene noge. Ta vaja krepi mišice iztegovalke in upogibalke v stopalu.

Palec gor / prsti dol – Stojimo na tleh. Palec se dvigne gor, neodvisno od drugih prstov, ostali prsti ostanejo na tleh. V drugi fazi pa dvignemo vse prste od tal, razen palca, ki ostane na tleh. Pomembno je, da se blazinice ne dvigujejo od tal v nobeni fazi vaje. Vaja izboljša zavedanje, da se palec lahko premika neodvisno od drugih prstov, ter krepi njegov upogib. V drugi fazi isto delamo za ostale štiri nožne prste.

Razpri prste – Delamo z vsako nogo posebej. Stopalo imamo s peto in blazinicami na tleh, prste pa v zraku. Razpremo vse prste, osredotočimo se na vsak prst posebej, da med vsemi prsti naredimo prostor. Opazimo, da je to kar zahtevna vaja, ki potrebuje veliko koncentracije in zavedanja za vsak prst posebej. V kolikor je ne zmoremo izvesti, si malo pomagamo z roko. S ponavljanji bo vedno lažje.

Mehiški val s prsti – Naprej dvignemo vse prste od tal in izvedemo prejšnjo vajo, potem pa začnemo vsak prst posebej spuščati nazaj na tla. Začnemo pri mezinici in nadaljujemo z naslednjim prstom vse do palca. Poskušamo ohraniti prste razprte. Predstavljamo si, da igramo klavir s prsti (lestvico). Delamo z vsako nogo posebej, saj se je potrebno osredotočiti na čim boljšo izvedbo.

Krajsanje stopala – Stojimo na nogah. Delamo z vsako nogo posebej. Stopalo je normalno na tleh. Teža je na drugi nogi. Brez da bi se karkoli odlepilo od tal, poskusimo skrajšati stopalo – povečamo notranji stopalni lok.

Hoja po prstih, hoja po petah – Hodimo določeno razdaljo po prstih, zatem hodimo še po petah. Krepitev.

Hoja peta-sredina-prsti-dvig – Hodimo počasi in pazimo, da se najprej peta dotakne tal, potem zapeljemo stopalo na sredino in na koncu se dvignemo na prste, kjer malo počakamo. Nadaljujemo z drugo nogo. Krepimo koordinacijo gibov in mišice stopal ter meč.

Nabiranje brisače – Lahko uporabimo tudi papirno brisačo. Stojimo na brisači. Prste dvignemo, razpremo in potem spustimo na tla in potegnemo s prsti brisačo pod svoje stopalo. Delamo toliko časa, da se cela brisača potisne pod stopalo, potem v obratni smeri odrivamo brisačo nazaj stran od stopala. Krepimo mišice v stopalu.

Vaje za sproščanje fascije, razgibavanje in masaža stopal, vaje za ravnotežje (Izvajali smo jih v plesni dvorani pred plesom v nogavicah.)

Masaža z žogico – Izvajamo stoje, najprej masiramo eno nogo, potem še drugo. Mi smo masirali s teniško žogico, idealno bi bilo, če bi bila žogica malo manjša in bolj trda. Masiramo najprej po celem stopalu, ne samo v smeri prsti-peta, ampak tudi prečno. Potem zadržujemo pritisk na bolečih točkah (recimo pod blazinicami) in dvigujemo ter spuščamo prste.

Razteg narta – izvajamo stoje, eno nogo položimo na zgornji del prstov (nartni del) in pritiskujemo z občutkom.

Masaža/razgibavanje z roko – S stopalom najprej krožimo, potem pa pretipamo vse točke, vsak prst posebej pregnetemo, vsak delček stopala pretipamo. Če smo bosi, lahko svoje ročne prste vstavimo med nožne in jih pregnetemo.

Vaje za ravnotežje – dvig na prste, dvigi na prste na eni nogi, vaje na eni nogi, pirueta.

Skoki po eni nogi – pliometrični trening, krepitev.

Čepenje – Čepimo v globokem počepu, prsti so spodviti. Prenašamo težo z ene na drugo nogo. Vadimo za gibljivost v stopalu.

Zaključek

Kot športni pedagogi imamo pomembno vlogo pri ozaveščanju in spodbujanju vaj za krepitev stopal že v času šolanja. Vključevanje preprostih vaj za stopala v redni pouk športne vzgoje ne zahteva veliko časa, a lahko dolgoročno prinese izjemne koristi, tako za stopala kot tudi za celotno postavitve telesa, torej pravilno držo. V tem letošnjem šolskem letu sem si dokazala, da lahko vključim take vaje v reden pouk, če se le dobro organiziram in razmislim, kdaj je najbolj primeren čas za kakšne vaje. Ni nujno, da se vse vaje izvedejo naenkrat, lahko tudi samo par na učno enoto. Dijakinje so vaje sprejele in jih skoraj brez težav izvajajo. Opazen je tudi napredek pri izvajanju določenih težjih vaj. S temi vajami jih opolnomočim, da lahko vaje izvajajo tudi doma, pa še zbudim jim zavest o pravilni obutvi. Če začnemo

pri temeljih – pri stopalih – gradimo trdno osnovo za zdravo in uravnoteženo telo, kar je izjemnega pomena v obdobju rasti in razvoja.

Literatura

- Bowman, K. (2011). Every woman's guide to foot pain relief. Dallas, Texas, Ben Bella books, Inc.
- Bowman, K. (2015). Whole body barefoot. Olympic peninsula, Washington state, Uphill books.
- Comella, T. (2024). Foot and ankle strenght. <https://e3rehab.com/foot-ankle-strength/> , pridobljeno s spleta 20. 1. 2025 ob 17.52
- Rose, J. (2023). The foot book. Second edition. Baltimore, Maryland. Johns Hophins University press.

DO ZAVESTNEGA GIBANJA TER VEDENJA OTROK IN MLADOSTNIKOV Z AEQ METODO

Povzetek: Ključ do kvalitetnega gibanja in življenja je v načinu, kako se povezujemo s svojim dihom, kako izražamo svoje gibanje in kako obvladujemo svoj um. Večina otrok in mladostnikov že v zgodnjem otroštvu razvije močno ločenost telesnih občutkov in zavedanja samega sebe. AEQ metoda uči samozavedanje in nadzorovanje gibanja, mišljenja in dejanj, povrne zmožnost upravljanja mišic, telesa, lastne volje in mišljenja. Z zavestnim in rednim izvajanjem AEQ vaj in dihanja izboljšujemo občutenje telesa ter se postopno učimo novega, učinkovitejšega načina gibanja in vedenja. Dobra usklajenost je nujno potrebna že pri otroku, da se ta sploh nauči gibati in zmore ustvarjati vedno nove in nove gibe ter širiti razpon svojih gibalnih sposobnosti. Spoznavanje AEQ pristopa, organskega gibanja in sproščenega teka so vsebine, ki so namenjene izboljšanju počutja, bivanja, odnosov, učinkovitosti, ritma in usklajenosti gibanja/dihanja v vsakdanjem življenju.

Ključne besede: AEQ metoda, AEQ vaje, dihanje, zavestno gibanje in vedenje, šport, odnosi.

APPLICATION OF AEQ METHOD IN ACHIEVING CONSCIOUS MOVEMENT AND BEHAVIOUR OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract: The key to achieving the quality of movement and life is in the manner we connect with our breath, how we express our movement and the way we master our mind. In their early childhood, most children and youth develop a strong sense of separation between what they feel in their body and their own self. AEQ method teaches us how to be more conscious of ourselves and how to control our movement, thinking and actions. It restores our ability to control our muscles, body, our will power and thinking process. With the application of conscious and regular AEQ exercises and breathing, our sensation of our own bodies is improved and we gradually learn a new, more effective way to move and behave. Good coordination is a prerequisite for children in order to be able to learn how to move as well as how to constantly produce new moves and expand their capabilities for movement. Improving the way one feels, lives, forms relations as well as improving one's efficiency, rhythm and coordination of movement/breathing in daily activities can be achieved by the application of the AEQ approach, organic movement and relaxed jogging.

Key words: AEQ method, AEQ exercises, breathing, conscious movement and behaviour, sport, relations

1 Uvod

Večinoma delujemo kot roboti; samozadostno, avtomatsko programirano, pod taktirko starih navad, razvitih iz reakcij na čustvene dogodke iz preteklosti. To vpliva na naše fizično in psihično stanje. Prvi korak do spremembe je samozavedanje. Zavest utirimo kot opazovalko lastnih misli, kar našim odločitvam in dejanjem omogoča, da se uresničijo tako, da podpirajo naše cilje in želje. AEQ je metoda, ki nam preko višjega zavedanja telesa pomaga bolj resnično občutiti sebe in tako pravilneje zadovoljevati svoje potrebe. Gre za zavestno opazovanje svojih misli, strahov, prepričanj, navad, dejanj in tudi opazovanje svojega nedejavanja. Z učenjem AEQ metode se naučimo zavestnega delovanja. Dobra usklajenost je nujno potrebna že pri otroku, da se ta sploh nauči gibati in zmore usvajati vedno nove in nove gibe ter širiti razpon svojih gibalnih sposobnosti. Otrok ima na voljo relativno malo moči glede na telesno težo in njeno razporeditev (težka glava), zato nima druge izbire, kot da v igri raziskuje in se uči skladnega napenjanja agonistov ter sproščanja antagonistov. To je podlaga za razvoj inteligence, spomina, čustev in občutka za lastno telo. Ko opazujemo otroka pri gibanju, lahko zaznamo, da se premika lahkotno. Ob odraščanju in čedalje večjih zahtevah po usmerjanju pozornosti na okolje pa otrok počasi zanemari občutek in zavedanje, kako telo občuti, razume in kontrolira. Nadzor prepušča refleksom in navadam, ne da bi se naučil preverjati učinkovitost in usklajenost delovanja. Če si vzamemo čas ter primerjamo gibanje mlajšega in starejšega otroka ali odrasle osebe, bomo hitro opazili osnovno razliko v učinkovitosti gibanja in porabi energije. Verjamem, da prihaja do tega zaradi vpliva čutno gibalne amnezije, ki s seboj prinaša tudi pomanjkljiv zavesten nadzor nad gibanjem in posledično tudi vedenjem.

2 AEQ metoda

AEQ metoda je razvita za učinkovito in razumljivo pomoč ljudem v kroničnih stanjih (telesnih in psihičnih) ter gibalnih omejitvah kot tudi tistim, ki bi radi izboljšali telesne in umske zmogljivosti ter dvignili kvaliteto življenja. Somatske vaje je v osnovi razvil Moshe Feldenkraier, kasneje pa jih je nadgradil Thomas Hanna. Skozi razvoj metode in prakse jih je izboljšal ter prilagodil zahtevam in obremenitvam sodobnega življenja terapevt in avtor AEQ metode Aleš Ernst. Stanje kronično zakrčenih mišic – imenovano senzorno-motorična amnezija (SMA) – izhaja iz prilagoditve podzavestnega dela živčnega sistema na nesreče, poškodbe, operacije, travme ali ponavljajoč stres, ki povzroči senzorno atropijo. AEQ metoda prinaša strokoven pristop k razumevanju in izboljšanju globoko zakoreninjenih vzorcev, v katerih se velikokrat skrivajo odgovori na nepojasnjena vprašanja. Osnovni namen AEQ metode je povečanje urejenosti (reda) pri krajšanju (kontrakciji) in daljšanju (sproščanju) mišic, ki sodelujejo ali bi morale sodelovati pri gibu. Pri vsakem še tako majhnem gibu bi vse mišice morale sodelovati usklajeno in gib izvesti urejeno ter učinkovito. To je mogoče le, če ni prisotne senzorno-motorične amnezije. Učenec/vadeči se nauči urejeno in učinkovito gibati v katerem koli izbranem delu, športu ali dejavnosti. Vaje učijo, obnovijo ter izboljšajo čutno-gibalno zavedanje, zmanjšajo senzorno atropijo ter tako povrnejo primeren nadzor neuro-muskulturnega sistema nad dolžino in funkcijo mišic.

3 AEQ vaje

AEQ vaje so enostavne, nežne in zelo učinkovite, saj bolečim, napetim, kratkim mišicam povrnejo optimalno funkcijo. Cilj izvajanja somatskih gibov je, da se pričnemo zavedati dogajanja in občutij v telesu. Raziskujemo lastne gibe in izboljšujemo zavedanje, kako se počutimo v svojem telesu, kakšen občutek je, ko se premikamo. Pri izvajanju AEQ vaj nam mora biti pomembno, kaj želimo dvigniti ali krajšati in spustiti ali podaljšati, da bo gib prijetnejši, koliko truda moramo vložiti v izvajanje gibov in kako dobro občutimo stik s podlago. Pri učenju je pomembno: zavestno opazovanje nereda in izvajanje gibanja, ki nered spreminja v red, učinkovitost, boljša izraba časa in energije. Bolj kot vemo ali čutimo, kaj delamo, bolj znamo nadzirati, urejati in pravilno uporabljati čustva, besede in gibe. Naloga AEQ učitelja je, da s svojo lastno izkušnjo, znanjem in ozaveščanjem pomaga učencu do izboljšanja gibalnega nadzora. Bistvo je v učenju, domiselnosti in radovednosti. Otroke v odkrivanje veščin vodi radovednost, ki jim omogoča počasno progresivno povečevanje znanja brez borbe in premagovanja samih sebe. Kljub navidezni počasnosti otrokovega pristopa, da bi izboljšal razvoj novih veščin, njegovo učenje privede do napredka. Primer vaje: Dihanje sede.

3 AEQ in šport

Večina športno aktivnih otrok in mladostnikov že v zgodnjem otroštvu razvije močno ločenost telesnih občutkov in zavedanja, kar jim omogoča, da manj čutijo bolečino. Zato so boljši, hitrejši in bolj tekmovalni od vrstnikov. A ta napredek poteka le do določene faze, kajti potlačili so zaznavo lastnih občutkov. Zaradi vse večjih težav s poškodbami vedno mlajših športnikov verjamem v uspeh vključevanja AEQ pristopa v učni in trenažni proces. S tem pomagamo mladim podaljšati aktivno športno dobo ter ohraniti in povečati strast in veselje do športa. AEQ metoda je namenjena tako preventivi kot zdravljenju poškodb in bolečin. Sestavni del športne uporabe AEQ metode je AEQ dihanje, ki bistveno vpliva na izboljšanje učinkovitosti dihanja in omogoča višjo sproščenost mišičevja ter s tem hitrejšo in temeljitejšo regeneracijo in rehabilitacijo ob boljši izmenjavi plinov v mišicah. Gibanje je osnovni del našega življenja, vendar je zelo pomembno, kako učinkovito ga izvajamo. Ključ do tega je v načinu, kako se povezujemo s svojim dihom, kako izražamo svoje gibanje ter kako obvladujemo svoj um. To postane naša resničnost, vsakodnevna izkušnja. Zato je ključno, da se vsak dan vračamo k sebi, da zagotovimo, da je naš dih umirjen, gib učinkovit in um v ravnotežju. S spoznavanjem čustveno-telesne zrelosti lahko dosežemo višjo kakovost tudi v športu. Spremembe v učinkovitosti gibanja in dihanja pomagajo doseči svoje cilje na lažji način. Sproščenost je ključna, saj vodi v kreativnost. Čeprav ima človek enako osnovno tel-

esno strukturo in funkcijo kot ostali sesalci, je edini sesalec, ki je popolnoma uravnotežen v pokončni drži. Tako izpostavljen se je pričel močneje zavedati čustev in razvijati sposobnost njihovega izražanja. Na srečo smo se začeli vse bolj zavedati, kako je telo pomembno in da to ni entiteta, ki je oddaljena od duha in razuma. Stari Grki so rekli: Zdrav um v zdravem telesu. AEQ metoda ponuja načine in vaje, ki omogočajo boljšo aktivacijo parasimpatičnega načina delovanja avtonomnega živčnega sistema. Ta način pa lahko pri športniku izboljša njegovo regeneracijo, hkrati pa lahko svojo razpoložljivo energijo porablja racionalneje. Dejstvo je, da mlajše generacije zaradi zmanjšane sposobnosti osredotočanja čedalje težje napredujejo in stežka ostajajo nepoškodovane, saj današnji treningi potekajo preveč na silo.

5 AEQ dihanje

Dihanje ima pomemben vpliv na celotno telo. Pomislite, koliko časa lahko zdržimo brez dihanja, koliko časa brez vode in koliko časa brez hrane. In nato pomislite, koliko pozornosti vlagate v pravilno dihanje, koliko v to, da dovolj pijete in se zdravo prehranujete. Starši smo pogosto zelo pozorni in ponosni na dosežke naših otrok, istočasno pa se nočemo zavedati dolgotrajnega stresa, ki jim ga povzročamo zaradi slabih odnosov. Večina staršev ne opazuje otrokovega nepravilnega dihanja in zmotno misli, da dihamo samo s pljuči. V resnici dihamo s celim telesom. Pravilno dihanje vključuje mišice v glavi, vratu, prsnem košu in spodnjem delu trupa, vključno z medenico. Logično je, da kronična zategnjenost v katerem koli delu mišičja trupa onemogoča naravno gibanje, za katerega je potrebno pravilno dihanje. Običajna frekvenca dihanja pri mirujočem odraslem človeku je 8 do 10 vdihov in izdihov na minuto. Globina vdih je odvisna od razpoloženja. Plitkeje dihamo, ko smo prestrašeni, anksiozni ali kadar ne smemo realno čutiti sebe in se odzivati na osnovi teh občutkov. Zakrčeno telo negativno vpliva na dihanje, zmanjšuje dihalno učinkovitost, saj se zaradi zakrčenosti (kompresija organizma) zmanjša prostor v telesu, s tem pa se zmanjša amplituda gibanja trebušne prepone. Zakrčeno telo prav tako negativno vpliva na učinkovitost spiralne rotacije hrbtenice, ki je osnovni in najbolj pomemben vzorec človeškega gibanja, še posebej pomemben pri soočanju s situacijami, kjer se je treba odzvati s simpatičnim stanjem boja ali bega. Zaradi zakrčenih mišic je dihanje plitko, omejeno in hitro, zaradi česar upade raven CO₂ v krvi in posledično raven O₂ v celicah in mišicah. Če hočete doseči maksimalen izkoristek vdihanega zraka, potem morate »odpreti« spodnjo tretjino pljuč. To se lahko zgodi samo, povečamo amplitudo gibanja trebušne prepone navzdol. To je tisto osnovno, na kar moramo paziti pri umirjeni hoji ali na splošno pri vsakršnem gibanju. Pri večini otrok oz. ljudi pride do nepravilnega dihanja zaradi zadrževanja agresivnih čustev ter nadzorovanja strahu, jeze ali besa. AEQ dihanje omogoča spremembo tonusa dihalnih mišic in s tem spremembo dihanja, Z zavestnim spreminjanjem dihanja lahko posledično spreminjamo tudi čustveno izražanje dvignemo čustveno kompetentnost in samozavest. AEQ dihanje izhaja iz tega, da sprememba in prilagoditev čustvenega izražanja zahteva tudi spremembo dihanja.

6 AEQ odnosi

Če starš ne zna učinkovito uporabljati agresivnega vedenja za reševanje problemov, otrok poišče boljšo rešitev, ki je lahko ta, da se težavam izogne. To pa stori tako, da se omeji, osami, postane ciničen ali sovražen ter ustvari distanco med sabo in drugimi. Na ta način ima manj težav, a hkrati tudi manj užitka in lepih stvari, ki jih prinašata družabnost in druženje. Tako kot vsaka stvar ima tudi občutljivost dve skrajnosti oziroma kontrasta, in če se zatakne na eno stran – bodisi da smo preveč občutljivi ali pa nam nič ne pride do živega – to nikoli ni dobro. Otroku, ki mora potlačiti čustva, da bi ohranil varnost ali naklonjenost odraslih, pogosto razvije telesne vzorce, kot so napetost v trebušnem predelu, zadrževanje diha, dvigovanje ramen. To so bili v napetih okoliščinah mehanizmi preživetja – modri odzivi telesa, ki so pomagali, da smo se kot otroci prilagodili. A problem nastane, ko ti vzorci postanejo kronični. AEQ metoda nam pomaga razumeti in preoblikovati naše življenje. Uči nas, da spremembe zahtevajo čas, pozornost in vztrajnost, vendar prinašajo dolgotrajne koristi na vseh ravneh – od telesnega zdravja do čustvene stabilnosti in kvalitetnih odnosov. Pomembno je, da čustva razumemo in jih zavestno izražamo, saj nas tako podpirajo pri

osebni rasti in ustvarjanju kakovostnih odnosov. Lahko se spremenijo v notranje napetosti, ki se kopičijo in na dolgi rok škodijo telesnemu in duševnemu zdravju. Učinkovita uporaba čustev pomeni, da jih znamo prepoznati, razumeti njihov pomen in jih izraziti na način, ki krepi naše odnose. Zaradi zunanjega pritiska staršev ali okolice so otroci in mladostniki sposobni v telesu ustvariti notranji pritisk in se dobesedno sesuti vase ali eksplodirati na ven. Prenašajo eno ali drugo stanje in nekako preživijo. Požrejo občutke, čustva in besede, da ne bi prizadeli tistih, od katerih so nekako odvisni. Tekom življenja otroci kopirajo vedenjske vzorce staršev. Veliko dogajanja tako poteka v podzavesti, telo pa reagira, prenaša in trpi posledice. Ustvarjanje in ohranjanje zdravega okolja za otroke in ohranjanje zdravega razvoja otroka temelji na odnosu med staršema. Običajno je danes ravno obratno, kar pomeni, da odnos med staršema temelji na otroku, ki je v partnerskem odnosu z enim od staršev.

Zaključek

Učenje AEQ pristopa je eden najmočnejših načinov, kako postanemo bolj zmožni zaznavanja, razumevanja in pravočasnega odzivanja na te subtilne, a izjemno vplivne notranje dinamike. AEQ nas uči, kako se skozi lastno telo učimo čutiti tisto, kar je um dolgo potiskal in racionaliziral. Veliko hitreje, jasneje in brez čustvene zamegljenosti opazimo čustvene odzive tudi pri drugih. Učenje AEQ pristopa pomeni, da se ne naučimo le bolje gibati, dihati ali obvladovati bolečino, naučimo se predvsem razločevati resnico od vloge, stik od kontrole, ranljivost od manipulacije. Z AEQ metodo postanemo bolj prisotni, manj reaktivni, bolj potrpežljivi in natančnejši. Ne zato, ker bi morali biti boljši, temveč zato, ker se bolj zavedamo. Z AEQ pristopom ne postanemo le bolj zdravi, postanemo tudi bolj odgovorni. In to je tisto, kar družina, skupnost in svet najbolj potrebujejo. S prepoznavanjem in preoblikovanjem vzorcev dihanja, gibanja in čustvovanja omogočamo celostno transformacijo človeka, ki izboljša njegovo kakovost življenja. Čustvena zrelost po AEQ metodi ne temelji le na razumevanju čustev, temveč na njihovi telesni integraciji in trajni spremembi vedenjskih vzorcev. Ko posameznik preseže zgolj intelektualno razumevanje čustev, jih začne tudi telesno integrirati in spreminjati. Z AEQ metodo se ukvarjam že skoraj tri leta, redno izvajam AEQ vaje, berem in pišem članke ter učim odrasle, mladostnike in otroke. Kadar začutim, da delujem pretirano iz razuma in manj iz telesa, imam možnost preko vaj zopet vzpostaviti boljšo povezanost. Zaradi rednega izvajanja AEQ vaj opažam pri sebi večjo osredotočenost pri delu in večjo globino v odnosih. Moje dragoceno spoznanje je, da imam več časa, saj opravi nekatera opravila in dejavnosti hitreje, se lažje in hitreje odločam, selekcioniram in ločujem bolj pomembne stvari od manj pomembnih. Z AEQ dihalnimi vajami sproščam napeto telo in mišice, postajam bolj umirjena, bolj čutim, lažje izražam čustva ter učinkoviteje diham. Zavestno odpravljam nezdrave in škodljive vzorce, ki so v meni in s tem spreminjam odnose v moji družini. Dragoceno znanje in izkušnje vnašam tudi v svoj poklic in delo z učenci ter mladostniki na področju športa, vzgoje in izobraževanja. Pri urah športa izvajam naravna gibanja, lahkoten tek in AEQ vaje, kjer dajem poudarek zavedanju telesa pri gibanju, in vzpostavljanju ravnovesja med telesom in umom. Ko se osnovni odnosi v družini ne razvijejo v varno, spoštljivo in stabilno strukturo, otrok ne more oblikovati zdrave samopodobe. Z učenjem zavestnega gibanja lahko sam spreminja svoje vedenje ter se uči primerno izražati čustva.

Literatura

- Ernst, A. (2018). Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice: Aleš Ernst s.p.
- Ernst, A., Cijan, V. (2023). Učbenik za učitelje AEQ metode dihanja osnovne stopnje. Brežice: Aleš Ernst s.p.
- Hanna, T. (2016). Somatika. Brežice: Založba Primus.
- McKeown P. (2018). Dober dih. S pravilnim dihanjem do zdravja, moči in vitkosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Van der Kolk, Bessel A. (2023). Telo si vse zapomni: možgani, um in telo pri zdravljenju travme. Ljubljana: V.B.Z.

TABORNIŠKI TABOR – SPROSTITEV, USTVARJALNOST, UČENJE IN SPOZNAVANJE NOVEGA OKOLJA

Povzetek: Taborniški tabor je nepozabna pustolovščina v naravi, kjer udeleženci skozi igro, izzive in skupinsko delo pridobivajo praktične veščine, krepijo prijateljstva in se učijo odgovornosti. Tabor običajno traja nekaj dni, vključuje različne aktivnosti, kot so pohodi, orientacija, kurjenje ognja, bivakiranje, športne igre in ustvarjalne delavnice.

Ključne besede: tabor, sprostitve, ustvarjalnost, učenje, spoznavanje okolja, delavnice

SCOUT CAMP – RELAXATION, CREATIVITY, LEARNING AND EXPLORING A NEW ENVIRONMENT

Abstract: I would like to present the camp we organise for 7th grade students – Marindol, Bela Krajina. The students spent four days in Marindol. Our first stop on the way was the Zupančič Farm, where they saw the black marten, which is only found in this region. They learned about the Lahinja Landscape Park, where they saw a Venetian sawmill and an old mill, a church with a horseshoe bell tower, King Matjaž gold coin, and answered questions about the flora and fauna of the park. In Adlešiči, they visited a museum, where they saw a collection of tablecloths and folk embroidery and learned about flax production. They also learned how linen cloth was made. They made their own embroidery – a book index, a piece of embroidery – a bracelet, and an Easter egg. Together with a folklore group, they danced Bela Krajina dances and learned about musical instruments typical of Bela Krajina. They rafted down the Kolpa River. At the camp, we organised a nature day (Lahinja Regional Park, forest), a sports day (rafting on the Kolpa) and a cultural day (Bela krajina dances and museum in Adlešiči, makeup products, making Easter eggs). They learned about scout life (making campfires, sports and social games, etc.). Now they can orientate in the countryside with the help of a compass, map, clock, etc. (camp workshop).

Kwywords: camp, relaxation, creativity, learning, getting to know the environment, workshops

1 Uvod

Zakaj v naravo?

- Povezava z naravo – v sodobnem svetu preživimo preveč časa pred ekrani. Narava nam omogoča sprostitve, zmanjšuje stres in izboljšuje počutje.
- Gibanje in zdravje – hoja, plezanje in druge aktivnosti v naravi krepijo telo in duha ter prispevajo k boljšemu zdravju.
- Učenje preživetja – narava je najboljši učitelj. Naučimo se postavljati šotor, zakuriti ogenj, prepoznati rastline in živali ter se znajti v različnih situacijah.
- Ozaveščenost – z bivanjem v naravi se učimo skrbeti zanjo, jo spoštovati in varovati za prihodnje generacije.
- Svoboda in ustvarjalnost – narava spodbuja ustvarjalno igro, raziskovanje in osebno rast, saj nudi nešteto možnosti za pustolovščine.

2. Tabor Marindol

Na OŠ Franceta Prešerna Kranj vsako leto organiziramo tabore. Učenci tako spoznavajo različne dele Slovenije. V obdobju šolanja tako spoznajo značilnosti pokrajin, zgodovinske, etnološke posebnosti ... Tabor v Marindolu sem organizirala, tako da so bili učenci aktivni udeleženci, spoznavali so taborniško življenje in pridobivali znanje posebnih taborniških veščin. Poleg preživljanja časa v naravi, sem učence navajala na organiziranost, na discipliniranost in red. Učenci so spoznavali taborniško življenje, Belo krajino, etnološke značilnosti pokrajine in aktivno sodelovali v delavnicah. Marindol in okolica sta omogočala tudi različne športne aktivnosti. Poleg organiziranega časa so se udeleženci sproščali tudi v ne vodenih dejavnostih (nogomet, sprehodi, med dvema ognjema ...). Večere so oblikovali učenci s pomočjo tabornikov, tako da ni manjkalo zabave ob tabornem ognju.

2.1 Izvedba

1. dan

- 6:50 zbor pred šolo
- 9:30 izvir Jelševnik in črni močeril (vsebina -črna človeška ribica, izvir Jelševnik)
- 10:45 Krajinski park Lahinja (vsebina - ogled žage in starega mlina, ogled cerkve, ogled zlatnika kralja Matjaža in reševanje nalog o rastlinstvu in živalstvu v Krajinskem parku)
- okoli 13 h prihod v tabor
- kosilo
- taborniške igre
- zbor in spuščanje taborniške zastave
- večerja
- 20:00 belokranjski plesi (predstavitev folklorne dediščine Bele krajine)

2. dan

- jutranja telovadba
- zbor in dvigovanje taborniške zastave
- zajtrk
- orientacijska delavnica izmenično projektno delo (učiteljica biologije in naravoslovja)
- kosilo
- 15:00 pohod do Adlešičev, 16:00 muzej izmenično ob 16:00 pisanice, ličkanje (vzgoja lanu, ogled izdelave lanenega platna, ogled zbirke prtov in narodnih vezenin)
- zbor in spuščanje taborniške zastave
- večerja
- družabne igre ob tabornem ognju

3. dan

- jutranja telovadba
- zbor in dvigovanje taborniške zastave
- zajtrk
- orientacijski pohod
- orientacijska delavnica izmenično projektno delo (učiteljica biologije in naravoslovja)
- kosilo
- 15:00 pohod do Adlešičev, 16:00 muzej izmenično pisanice, ličkanje
- zbor spuščanje zastave
- večerja
- družabne igre ob tabornem ognju – taborniška poroka

4. dan

- jutranja telovadba
- zbor in dvigovanje taborniške zastave
- zajtrk
- pospravljanje
- rafting
- kosilo
- odhod ob 14.00 uri

Prihod pred šolo med 16:00 - 16:30.

2.2 Cilji

- spoznajo značilnosti pokrajine, v kateri se nahajajo;
- naučijo se ustreznega obnašanja v naravi;
- oblikujejo čustven, spoštljiv, kulturnen odnos do narave;
- pridobijo, razširijo in poglobijo znanje o živih bitjih v okolju, v katerem se nahajajo;
- spoznajo pomen telesnega gibanja;
- pridobijo spoznanja o človekovem poseganju v naravo;
- učijo se pravil življenja v skupini,
- učijo se kulturno prehranjevati.

- razvijajo delovne navade;
- življenje v naravi doživljajo kot sprostitve;
- razvijajo koordinacijo, spretnost in gibljivost;

2.3 Vsebina

Prebivali smo 4 dni v domu tabornikov v Marindolu. Nastanjeni smo bili v šotorih ali na skupnih ležiščih v domu (glede na vreme). Naša prva postojanka na poti je bila na Kmetiji Zupančič, kjer smo si ogledali črnega močerila, ki je prisoten samo na tem območju. Nato smo nadaljevali pot do Krajinskega parka Lahinja. Velik del parka, okoli 120 ha, zavzemajo skrbno obdelane njive, ostale (80 ha) pa so naravno ohranjene kot gozd, močvirja in vlažni travniki. Naravno najbolj ohranjeno je izvirno območje reke Lahinje, ki je zavarovano kot naravni rezervat Lahinjski Lugi. Ogledali smo si staro delujočo žago in stari mlin, cerkev z zvonikom na preslico, zlatnik kralja Matjaža in reševali naloge o rastlinstvu in živalstvu v parku. Ni veliko krajev v Sloveniji, ki bi se po svoji lepoti in bogati zgodovini mogli primerjati z Adlešiči. Pri ogledu zbirke prtov in prtičkov, belih oblek in narodnih noš, ki so nekoč krasile kmečke domove, smo ob izdelavi domačega platna, poslikavi pisanic in gostoljubnih domačinov spoznali, da smo prišli v pravo slovensko hišo. Sami so izdelali vezenino – kazalo za knjige, izdelek iz ličkanja – zapestnico in naučili so se kako naredite belokranjsko pisanico. Učenci so spoznali glasbila in folklorno nošo, ki so značilna za Belo krajino. Skupaj s folklorno skupino so zaplesali belokranjske plesse. Učenci so se seznanili s taborniškimi življenjem – naučili so se postavljati šotor, pripraviti taborniški ogenj, taborniške igre ter se podali na prijetno raftanje po Kolpi. Prosti čas je bil namenjen športnim aktivnostim, večeri pa so bili rezervirani za druženje in reševanje ugank ob tabornem ognju.

2.4 Ostale aktivnosti

Predstavitev dogajanja v obliki slik je predstavljeno na šolski spletni strani in facebook strani naše šole. Tabor smo predstavili tudi staršem na roditeljskem sestanku in hkrati smo jim dali anketo, da vidimo odziv otrok.

Zaključek

Taborniški tabor je koristen iz več razlogov, tako za osebni razvoj kot za družbeno povezanost. Nekaj ključnih prednosti:

1. Razvoj samostojnosti in odgovornosti

Otroci in mladostniki se naučijo skrbeti zase, postavljati šotor, skrbeti za red in spoštovati naravo.

2. Krepitev socialnih veščin

Preživljanje časa v skupini spodbuja sodelovanje, reševanje konfliktov, komunikacijo in prijateljstvo.

3. Povezava z naravo

Udeleženci spoznajo osnove preživetja v naravi, se učijo o rastlinah, živalih in skrbi za okolje.

4. Razvoj praktičnih veščin

Od orientacije s karto in kompasom do postavljanja ognja in vozlanja – koristne veščine za življenje.

5. Spodbujanje telesne aktivnosti

Hoditi na pohode, plezati in izvajati druge športne aktivnosti prispeva k boljšemu zdravju.

6. Krepitev samozavesti

Preizkušanje novih stvari in premagovanje izzivov prispeva k občutku lastne vrednosti.

7. Ustvarjanje nepozabnih spominov

Tabori prinašajo pustolovščine, smeh in zgodbe, ki jih otroci in mladostniki nosijo s seboj celo življenje.

VPLIV MOBILNEGA TELEFONA NA HRBTENICO PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Povzetek: V sodobni družbi mobilni telefoni predstavljajo nepogrešljiv del življenja otrok in mladostnikov, vendar njihova dolgotrajna uporaba negativno vpliva na držo in zdravje hrbtenice. Zaradi nepravilne drža pri uporabi mobilnih naprav, zlasti sklanjanja glave in ukrivljanja hrbta, se pojavljajo težave, kot so kronične bolečine, sindrom "tehničnega vratu" ter povečano tveganje za razvoj skolioze in kifoze. Raziskave kažejo, da sklonjena glava pod kotom 45 stopinj lahko poveča obremenitev vratne hrbtenice do 22 kg, kar dolgoročno vodi v degenerativne spremembe. Za preprečevanje teh težav je ključnega pomena ozaveščanje o pravilni drži, omejevanje časa uporabe telefonov ter spodbujanje telesne aktivnosti. Priporočajo se ergonomske prilagoditve, redne raztezne vaje in uporaba stolov, ki nudijo ustrezno podporo hrbtenici. Starši, učitelji in zdravstveni delavci imajo pomembno vlogo pri spodbujanju zdravih navad. S pravilnimi preventivnimi ukrepi lahko zmanjšamo tveganje za dolgoročne težave s hrbtenico in prispevamo k boljšemu telesnemu zdravju mladih generacij.

Ključne besede: zaslon, zdravje, hrbtenica, mobilni telefon, tehnični vrat

THE IMPACT OF MOBILE PHONES ON THE SPINE AT CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: In modern society, mobile phones are an indispensable part of the lives of children and adolescents, but their prolonged use negatively affects posture and spinal health. Incorrect posture when using mobile devices, especially bending the head and arching the back, causes problems such as chronic pain, "tech neck" syndrome and an increased risk of developing scoliosis and kyphosis. Research shows that a head bent at an angle of 45 degrees can increase the load on the cervical spine by up to 22 kg, which in the long term leads to degenerative changes. Raising awareness of correct posture, limiting the time spent using phones and encouraging physical activity are key to preventing these problems. Ergonomic adjustments, regular stretching exercises and the use of chairs that provide adequate spinal support are recommended. Parents, teachers and healthcare professionals play an important role in promoting healthy habits. With the right preventive measures, we can reduce the risk of long-term spinal problems and contribute to better physical health of young generations.

Key words: screen, health, spine, mobile phone, technical neck

Introduction

In modern society, mobile phones have become an indispensable part of everyday life, especially for children and adolescents. The devices enable communication, entertainment, education and many other activities, but their frequent and prolonged use also brings with it numerous health challenges. One of the most important aspects is the impact of mobile phone use on posture and spinal health. Improper posture when using these devices can cause many problems, including chronic pain, spinal deformities and long-term consequences for overall physical health.

Conclusion

The use of mobile phones is an inevitable part of modern lifestyle, but it is important to be aware of its negative effects on posture and spinal health. By raising awareness, limiting the time of use and taking appropriate preventive measures, we can reduce the risk of developing spinal problems in children and adolescents. Parents, teachers and healthcare professionals play a key role in promoting healthy habits that will contribute to better posture and long-term physical health of the younger generations.

Uvod

V sodobni družbi so mobilni telefoni postali nepogrešljiv del vsakdanjega življenja, še posebej pri otrocih in mladostnikih. Naprave omogočajo komunikacijo, zabavo, izobraževanje in številne druge dejavnosti, vendar njihova pogosta in dolgotrajna uporaba prinaša tudi številne zdravstvene izzive. Eden izmed najpomembnejših vidikov je vpliv uporabe mobilnih telefonov na držo telesa in zdravje hrbtenice. Nepravilna drža pri uporabi teh naprav lahko povzroči številne težave, vključno s kroničnimi bolečinami, deformacijami hrbtenice in dolgoročnimi posledicami za splošno telesno zdravje.

Zaključek

Uporaba mobilnih telefonov je neizogiben del sodobnega načina življenja, vendar je pomembno, da se zavedamo njenih negativnih učinkov na držo in zdravje hrbtenice. Z ozaveščanjem, omejevanjem časa uporabe in ustreznimi preventivnimi ukrepi lahko zmanjšamo tveganje za nastanek težav s hrbtenico pri otrocih in mladostnikih. Starši, učitelji in zdravstveni delavci imajo ključno vlogo pri spodbujanju zdravih navad, ki bodo pripomogle k boljši drži in dolgoročnemu telesnemu zdravju mladih generacij.

MOJ KORAK DO ZDRAVJA

Povzetek: Sodobna družba se sooča s številnimi spremembami, ki močno vplivajo na otroke in mladostnike. Med najopaznejšimi izzivi, ki jih opažam kot učiteljica z več kot dvajsetletnimi izkušnjami, je naraščajoče število otrok, ki težje najdejo svoje mesto v družbi. Pandemija je ta trend še poglobila, saj so se otroci in mladostniki v času osamitve oddaljili od vrstnikov, izgubili občutek pripadnosti ter manj pogosto sodelovali v dejavnostih, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju. Da bi učencem pomagala ponovno vzpostaviti občutek skupnosti, okrepiti socialne in čustvene veščine ter jih spodbuditi k skrbi za lastno zdravje, sem po pandemiji v sodelovanju s šolsko svetovalno službo začela organizirati tematske dneve dejavnosti. Eden izmed najbolj uspešnih projektov je bil naravoslovni dan z naslovom "Moj korak do zdravja", katerega glavni cilj je bil učencem omogočiti praktično izkušnjo, kako lahko z majhnimi koraki izboljšajo svoje telesno in duševno zdravje. Ključne besede: sodelovanje, čustvene veščine, socialne veščine, zdravje

MY STEP TO HEALTH

Abstract: Today's world is changing fast, and these changes have a big impact on children and teenagers. As a teacher with over 20 years of experience, I've noticed that more and more children are struggling to find their place in society. The pandemic made this even worse, as many children became isolated from their friends, lost their sense of belonging, and stopped doing activities that keep them healthy and happy.

To help them reconnect, build friendships, and learn how to take better care of themselves, I started organizing special activity days with the school counselor after the pandemic.

One of the most successful events was a day called "My Step Towards Health", where students got a chance to see how small changes in their daily lives can make a big difference in their physical and mental well-being, collaboration, social skills, emotional skills, health

Keywords: cooperation, emotional skills, social skills, health

Uvod

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje duševno zdravje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom in najde svojo vlogo v skupnosti. V svoji 22-letni karieri sem spoznala, spremljala in poučevala različne tipe otrok: zanesljive, nagajive, prijazne, čustvene, trmaste, ustvarjalne, potrpežljive, prilagodljive in še mnoge druge. Vendar pa zadnja leta opažam, da se otroci spreminjajo. Po pandemiji COVID-19 se povečuje število otrok, ki se ne znajo ali nočejo vključevati v skupine, zaradi česar ostanejo sami, brez prijateljev in zaveznikov. Duševno zdravje v otroštvu je pomemben napovedni dejavnik za duševno zdravje v odrasli dobi, hkrati pa je povezano s šolsko uspešnostjo ter odnosi z vrstniki in starši (Ravens-Sieberer idr., 2008, str.22 - 33). Obdajajo nas generacije otrok, ki ne razumejo pomena veččin sodelovanja in medsebojnega komuniciranja. Sama sem imela srečo, da sem se leta 2021 vključila v razvojni projekt, ki se je ukvarjal s tematiko, kako poskrbeti za dobro počutje otrok v šoli. Tako sem imela dostop do bogate baze gradiv, ki sem jih začela vključevati v svoje razredne ure. Vendar pa to ni bilo dovolj, saj sem zajela samo delček otrok. Želela sem več, zato je začela rasti ideja o tematskem dnevu dejavnosti, ki bi se dotaknil področja psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov.

Priprava

Pri pripravi in raziskovanju sem naletela na podatek, da številni varovalni dejavniki zmanjšajo verjetnost pojava duševnih težav in ugodno vplivajo na zdravje (Berntsson, Kohler in Gustafsson, 2001, str. 44 - 54). V šoli so to: občutek pripadnosti, pozitivno ozračje, prosocialne vrstniške skupine, odgovornost do drugih in podpora drugim, priložnost za uspeh in neuspeh ... (WHO, 2012). NIJZ je v svoji publikaciji objavil podatek, da je večina otrok in mladostnikov v Sloveniji duševno zdravih, vendar pa odsotnost duševnih težav in motenj še ne pomeni, da se počutijo dobro, sprejeto in slišano (NIJZ, 2018).

Odločila sem se, da bodo rdeča nit naravoslovnega dne dobri socialni odnosi. Vsak učitelj se mora zavedati pomena dobrih odnosov, saj sta sodelovanje in komunikacija ključna za razvoj civilizacije. K organizaciji sem povabila šolsko svetovalno službo, ki mi je s konkret-

nimi idejami pomagala pripraviti osnutek naravoslovnega dne. Prvi korak je bil sestaviti tim učiteljev oziroma strokovnih delavcev, ki bi bili pripravljeni pripraviti in izpeljati dejavnosti. Poleg svetovalne delavke so se mi pridružili še učiteljica gospodinjstva, učitelj športa in pedagoginja. Kot koordinatorica projekta Zdrava šola sem menila, da je pomembno izpostaviti pomen skrbi za lastno zdravje skozi vse življenje, zato sem k sodelovanju povabila tudi upokojeno učiteljico športa.

Izvedba

Naravoslovni dan z naslovom Moj korak do zdravja smo umestili v teden otroka, ki je že leta namenjen drugačnim oblikam poučevanja in učenja. Zelo pomemben dejavnik je bil tudi izbor in priprava prostora za aktivnosti. Te so se izvajale v okolici šole (na igrišču, za šolo, pred šolo ...), razen delavnice Zdrava prehrana, ki je potekala v gospodinjstvi učilnici. Splošni cilji naravoslovnega dne:

- spodbujati pozitivne medsebojne odnose,
- razvijati veščine učinkovite komunikacije,
- spoznavati pomen telesne aktivnosti za razvoj posameznika,
- spoznavati pomen zdravega načina prehranjevanja,
- krepiti in razvijati pozitivno samopodobo,
- prepoznati znake duševnih stisk ter vedeti, kdaj in kako poiskati pomoč.

Vsak izvajalec je izpostavil še specifičen cilj za svojo delavnico.

Dan se je začel s skupno telovadbo, namenjeno tako učencem kot učiteljem šole. Za dobro voljo in naše zdravje so poskrbele Koronarke, babice naših učencev, ki so vodile vadbo, skupaj z upokojeno učiteljico športa.

Po skupnih uvodnih navodilih so sledile različne delavnice in aktivnosti. Učenci od 6. do 9. razreda so se udeležili petih delavnic, ki so trajale po 45 minut. Pomembno se mi je zdelo, da učence spremlja njihov razrednik, saj so takšne aktivnosti priložnost, da spoznajo svoje učence še v drugi luči.

V tabeli 1 je razviden razpored delavnic za posamezne razrede.

Primer ene izmed delavnic: Poslušam in slišim.

Glavni namen delavnice je bil razvijati spretnosti medsebojnega sodelovanja.

Učni cilji:

- Spodbujati medsebojno razumevanje in empatijo med učenci.
- Razvijati veščine učinkovite komunikacije in reševanja konfliktov.
- Okrepiti občutek pripadnosti skupini ter zaupanje med posamezniki.

Za uvod sem pripravila skupinsko igro Jump in, jump out. Namen igre je bil razvijanje koncentracije, poslušanja in hitrega odzivanja. Učenci so stali v krogu in se držali za roke, učitelj pa je dajal različna navodila (v angleščini, saj sem učiteljica angleščine), kot so: jump in, jump out, jump left, clap Igralci so sledili navodilom, kdor je naredil napako, pa je moral opravil smešno nalogo. S tem sem skupino sprostila in pripravila na nadaljevanje.

Snakes (kače): Cilj igre Kače je bil razvijati zaupanje med udeleženci, izboljšati komunikacijo ter okrepiti povezavo znotraj skupine. Učenci so se razdelili v skupine po štiri in določili vodjo. Trije člani so imeli prevezane oči in so morali slediti navodilom vodje, ki je bil na repu kače. Le – ta jih je moral pripeljati skozi labirint. Po končani igri smo se pogovorili, kako so se počutili, ko so bili odvisni od navodil nekoga drugega.

Broken phone (telefon): Namen igre je bil spodbujati poslušanje, koncentracijo in zabavno interakcijo med učenci. Zašepetala sem poved prvemu učencu, ki jo je posredoval naslednjemu, in tako naprej. Zadnji v krogu je glasno povedal, kaj je slišal. Ker se je stavek razlikoval od začetnega, je bil to pravi trenutek za pogovor o tem, kako lahko napačne informacije ali laži spremenijo naše življenje.

Evalvacija

Naravoslovni dan Moj korak do zdravja je bil zasnovan kot interdisciplinarni dogodek, ki vključuje učenje skozi izkušnje. Cilj dneva je bil spodbuditi zdrav življenjski slog, krepiti čustvene in socialne veščine ter izboljšati razredno klimo. Vse delavnice so bile uspešno

izvedene, učenci pa so pokazali veliko zanimanja in sodelovanja. Vključitev medgeneracijskega sodelovanja se je izkazala za izjemno bogato izkušnjo za vse udeležence. Učenci so pridobili globlje razumevanje pomena skrbi za zdravje skozi celotno življenje, starejši pa so izrazili hvaležnost za priložnost za druženje in izmenjavo izkušenj z mlajšo generacijo. V naslednjih dneh so razredniki izvedli podrobno evalvacijo z uporabo vprašalnika. Večina učencev je dejavnosti ocenila kot zanimive, koristne in zabavne. Še posebej so izpostavili timske igre kot dejavnosti, ki bi jih želeli večkrat ponoviti. Starejši so izrazili zadovoljstvo nad sodelovanjem in pohvalili učence za njihovo angažiranost in spoštljiv odnos. Učitelji so pohvalili koncept dneva in njegovo organizacijo ter izpostavili pozitivne učinke na razredno klimo. Na podlagi rezultatov smo se odločili, da takšen dan dejavnosti postane tradicionalen. Sama pa sem želela, da to ne ostane samo en dan v letu, ampak da izvedem več krajših dejavnosti tekom šolskega leta. Izdelala sem nabor dejavnosti za razvijanje socialnih in čustvenih veščin, ki je postal del strategije razvoja OŠ Krmelj.

Zaključek

Naravoslovni dan Moj korak do zdravja je bil izjemno uspešen projekt, ki je učencem omogočil, da se na drugačen in interaktiven način seznanijo z pomembnostjo duševnega zdravja, medsebojnih odnosov ter zdravih življenjskih navad. Z vključitvijo različnih dejavnosti, ki so spodbujale sodelovanje, komunikacijo, telesno aktivnost in skrb za duševno počutje, smo dosegli pomembne cilje in pripomogli k večji ozaveščenosti o pomenu dobrih odnosov. Pohvale učiteljev in učencev so dokaz, da so aktivnosti imele pozitiven vpliv na razredno klimo in razvijanje socialnih veščin. Z izvedbo tega dne smo učencem omogočili, da so se poglobili v pomembne teme, ki vplivajo na njihovo počutje in medsebojne odnose, hkrati pa smo jim ponudili orodja za obvladovanje stresa in izboljšanje čustvenega zdravja.

Literatura

- Berntsson, L., Kohler, L., & Gustafsson, P. (2001). Psychosomatic complaints in schoolchildren: A Nordic comparison. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29, 44- 54.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji, Ljubljana: NIJZ.
- Ravens-Sieberer, U., et al. (2008). Prevalence of mental health problems among children in Germany: Results of the BELLA study within the National Health Interview and examination study. *European child and Adolescent Psychiatry*, 17(1), 22- 33.
- World Health Organization (WHO). (2014). Mental health action plan: 2013 – 2020. Geneva: World Health Organization. Pridobljeno s: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- World health Organization (WHO). (2012). Risks to Mental Health: An overview of Vulnerabilities and Risks factors. Background Paper by Secretariat of Development of a Comprehensive Mental Action Plan. Geneva: World Health Organization.

MLADI IN VARNOST V CESTNEM PROMETU

Povzetek: V svojem prispevku bom predstavila pomen trajnostne mobilnosti, s katero moramo začeti od rojstva dalje, pri čemer je nujno potrebno, da se dejavnosti izvajajo na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja. Koncept trajnostne mobilnosti in prometne varnosti se v šolskem sistemu tesno prepletata. Obdobje srednje šole je tudi čas, ko se mladi že odločajo za opravljanje vozniškega izpita, zato je toliko bolj pomembno, da na tej ravni poteka vrsta preventivnih dejavnosti. Predstavila bom dejavnosti, ki potekajo na naši šoli, hkrati pa bom pomen preventivnih dejavnosti podprla s statističnimi podatki glede udeležnosti mladih v prometnih nezgodah in predstavila analizo anketnega vprašalnika, opravljenega med srednješolci, glede na izvedene preventivne delavnice.

Ključne besede: prometne nesreče, mladi vozniki, alkohol, sodobna tehnologija, varnost

YOUNG PEOPLE AND ROAD SAFETY

Abstract: In this article, I will highlight the importance of sustainable mobility, emphasizing the need to promote it from an early age. It is crucial that these initiatives are implemented across all levels of education. The concepts of sustainable mobility and traffic safety are deeply connected within the school system. High school years, in particular, are a critical period when young people begin considering obtaining their driver's license, making it even more crucial to implement a variety of preventive activities during this period. I will outline the activities currently taking place at our school and reinforce the significance of these preventive efforts with statistical data on the involvement of young people in traffic accidents. Additionally, I will present an analysis of a survey conducted among high school students, reflecting their responses to the preventive workshops held.

Key words: traffic accidents, young drivers, alcohol, modern technology, road safety

Uvod

Eden temeljnih ciljev vzgoje in izobraževanja, ki je tudi temeljni cilj svetovalne službe, je zagotavljanje optimalnega razvoja posameznika ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, raso, etnično, narodno pripadnost, jezik ter telesne in psihične značilnosti oz. razvojne posebnosti. Ta cilj se dosega z zagotavljanjem varnega, spodbudnega in vključujočega vzgojno-izobraževalnega okolja (B. Rupar, 2024, str. 6). V srednjih šolah si svetovalna služba prizadeva dosegati cilje s tremi med seboj povezanimi in prepletenimi vrstami dejavnosti, in sicer z razvojnimi in preventivnimi dejavnostmi ter dejavnostmi pomoči (B. Rupar, 2024, str. 10). V zadnjem času se ugotavlja, da potrebe po preventivnem delu naraščajo. V sklopu interesnih dejavnosti, ki so sestavni del predmetnikov izobraževalnih programov srednjega izobraževanja, šole obravnavajo problematiko drog, alkohola, nasilja, zdravega načina življenja, spolnosti, asertivnosti ... Premalo pa se poudarja pomen preventive s področja prometne varnosti. Po podatkih Javne agencije za varnost prometa je na naših cestah v lanskem letu umrlo 70 ljudi, kar je osem manj kot v istem obdobju lani, manj je tudi žrtev, ki so mlajše od 18 let. Žal pa narašča število hudo telesno poškodovanih. Vsi ti podatki niso zanemarljivi, zato je toliko bolj pomembno, da tovrstnim preventivnim vsebinam posvetimo več pozornosti in jih sistematično umestimo v programe na vseh ravneh izobraževanja.

Statistični podatki

Ker podrobni podatki za leto 2024 še niso na razpolago, bi predstavila kratek statistični pregled Javne agencije RS za varnost v cestnem prometu (AVP). V letu 2023 je na slovenskih cestah umrlo 82 udeležencev cestnega prometa oz. 3 manj kot v letu 2022. Število hudo telesno poškodovanih se je za 4 % zmanjšalo v primerjavi z letom 2022, do konca leta 2023 se je hudo telesno poškodovalo 829 udeležencev. Če pogledamo podatke po starostnih skupinah, je bilo največ umrlih udeležencev v prometnih nesrečah v starostni skupini nad 64. letom (31 umrlih), v starostnih skupinah med 18. in 24. letom ter med 25. do 34. letom pa je po podatkih umrlo 7 ljudi. Najstarejši udeleženci so tudi povzročili največ prometnih nesreč. Največji padec v obdobju zadnjih petih let pa beležimo pri starostni skupini od 25.

do 34. leta starosti, to je z 28 % v letu 2017 na 17 % v lanskem letu (<https://www.avp-rs.si>, pridobljeno decembra 2024). Podatek o upadu števila povzročiteljev prometnih nesreč v starostni skupini med mladimi je zelo zanimiv in zagotovo lahko rečemo, da na upad vpliva tudi vse večja osveščenost mladih, kar lahko podkrepimo s preventivnimi dejavnostmi, ki jih izvajamo v obdobju šolanja.

Preventivne dejavnosti na ravni države

Javna agencija RS za varnost prometa (AVP) redno izvaja akcije preventive in vzgoje v cestnem prometu. Namen akcij je opozarjanje različnih udeležencev v prometu o nevarnostih nepravilnega vedenja v prometu. Akcije poznamo pod različnimi slogani: Varno brez telefona; Bodi viden, bodi previden; Ustavi se, vlak se ne more; Varno v šolo; Red je vedno pas pripet; Hvala, ker voziš zmerno; Kolesarji, previdno naokrog ...

Kot zanimivost naj omenim, da so na agenciji Ninamedia med 11. oktobrom in 19. oktobrom 2021 izvedli raziskavo, kjer so se dotaknili tudi učinkovitosti preventivnih akcij. Anketiranci so med najbolj opažene akcije, ki jih je zvedla AVP, uvrstili: akcijo Začetek šolskega leta (Varno v šolo), akciji Pešci (Bodi viden, bodi previden) in Varnostni pas (Varnostni pas varuje vas). Akcija Kolesarji (Kolesarji, previdno naokrog) je med vsemi najmanj opažena (<https://www.avp-rs.si>/pridobljeno decembra 2024).

Agencija za varnost prometa tesno sodeluje in tudi sofinancira preventivne projekte nevladnih organizacij z namenom doseganja še večje varnosti v prometu. Zavod Vozim v sklopu tovrstnega sofinanciranja izvaja delavnice na temo »Hitrost« za devetošolce, zelo uspešno pa se izvajajo tudi preventivne prometne delavnice »Še vedno vozim – vendar ne hodim«.

Podatki dokazujejo, da so omenjene akcije zelo prepoznavne, in s tem namenom sem se odločila, da preverim, kakšen odziv imajo preventivne akcije, izvedene na srednji šoli.

Prometna vzgoja od rojstva dalje

Vrtec, OŠ, SŠ, družina

Usposabljanje in izobraževanje sta eden od stebrov strategij za varnost v cestnem prometu in kot takšna predstavljata rešitve za povečanje varnosti v cestnem prometu. V skoraj vsaki državi na svetu je izobraževanje o varnosti v cestnem prometu deloma del formalnega izobraževalnega sistema. Je tudi sestavni del pobud, programov in dejavnosti zunaj formalnega izobraževanja (D. Topolšek, 2019, str. 3).

Področje trajnostne mobilnosti v vzgoji in izobraževanju v Sloveniji poudarja Strategija kulture vedenja in vzgoja za varno mobilnost otrok in mladostnikov v sistemu vzgoje in izobraževanja do leta 2027, ki je dokument razvojnega načrtovanja in ureja področje prometne vzgoje v Republiki Sloveniji. Omenjeni dokument je podlaga za aktivnosti Ministrstva za vzgojo in izobraževanje in Zavoda Republike Slovenije za šolstvo. Temeljni cilji trajnostne mobilnosti v vzgoji in izobraževanju so krepitev znanja in veščin ter moralnih vrednot, oblikovanje in usvajanje ustreznih stališč, odgovornosti in strpnosti, spodbujanje gibanja, zdravega načina življenja in pozitivnega odnosa do okolja. Zelo pomembno je, da VIZ svoje dejavnosti s področja trajnostne mobilnosti načrtuje v svojem letnem delovnem načrtu ter letnih pripravah in z izvedbo teh dejavnosti uresničuje temeljna načela in cilje trajnostne mobilnosti. Področje trajnostne mobilnosti je potrebno vključiti v kurikulum vrtcev. Vrtec mora namenjati posebno pozornost varnemu okolju za vključevanje otrok v promet, izpostavljati pomen pravilnega vedenja v prometu ter gibanja za zdravje ter izgradnjo pozitivnih vrednot otrok, razvijati znanja, spretnosti, veščine in stališča varnega vedenja v prometu, varovanja življenja in zdravja kot človekove največje vrednote (<https://www.gov.si>, pridobljeno decembra 2024). V učnih načrtih v osnovni šoli je prometna vzgoja medpredmetno področje in del razširjenega programa šole (interesne dejavnosti, podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dnevi dejavnosti ter druge dejavnosti: preventivne akcije, projekti, natečaji, tečaji). Izobraževanje za trajnostni razvoj in trajnostno mobilnost se v osnovnih šolah izvaja v obveznem in razširjenem programu, ki med drugim vključuje usposabljanje za vožnjo s kolesom in kolesarki izpit.

V srednjih šolah je področje prometne vzgoje umeščeno med obvezne in neobvezne izbirne vsebine. V gimnazijah lahko trajnostno mobilnost vključimo med učne načrte geografije in sociologije ter predmete, ki vključujejo okoljsko problematiko. Namen izvajanja dejavnosti na področju trajnostne mobilnosti in izobraževanja za trajnostni razvoj v VIZ je opolnomočiti otroka za varen in zdrav način življenja ter samostojno in aktivno udeležbo v prometu. Otroka usmerjamo do spoznanja, da ljudje kot posamezniki s svojim vsakodnevnim delovanjem in odločitvami vplivamo na naravno in družbeno okolje ter tako razvijamo trajnostno mobilnost in sledimo ciljem trajnostnega razvoja (A. Klepac, 2023, str. 11).

Prometna varnost v srednji šoli

Na naši srednji šoli že vrsto let izvajamo preventivne akcije na področju prometne varnosti. Nema lookrat se kot učitelji, razredniki, svetovalni delavci ... srečamo s tragičnimi zgodbami mladih, ki so udeleženi v prometnih nezgodah. Ko se kot zaposleni soočam s najhujšimi tragedijami, je vse prej kot lahko. Mladi so v prometu najbolj ogrožena skupina, ki so zaradi neizkušenosti veliko bolj izpostavljeni prometnim nesrečam. Alkohol, prepovedane droge ter življenjski stil so le nekateri najpogostejši razlogi za najhujše prometne nesreče, v katerih mladi izgubijo svoja življenja oziroma utrpijo hude telesne poškodbe. Vse te nesreče se dogajajo ravno zaradi načina življenja, iskanja skrajnih voznških sposobnosti in zmogljivosti avtomobila. Predvsem so nesreče mladih odraz hitrega in družabnega načina življenja. V preteklosti smo izvajali delavnice z naslovom 5 x stop je cool, vključili smo se v projekt pod okriljem Zavoda RS za šolstvo z naslovom Dijaki dijakom za varno mobilnost. Vsa leta tudi skrbimo, da na družbenih spletnih omrežjih obeležujemo posebne dneve (dan žrtev prometnih nesreč ...). Ker naši dijaki vsakodnevno prihajajo v šolo preko zavarovanega prehoda ceste čez železniško progo, jih ob pričetku šolskega leta tudi opolnomočimo glede nevarnosti prečkanja proge mimo prehoda. V ta namen povabimo predstavnike Slovenskih železnic in Policije. Vsa leta pa zelo uspešno izvajamo delavnice Zavoda Vozim. Z delavnicami želimo predvsem dvigniti zavest posameznikov in jih informirati o posledicah neupoštevanja cestnoprometnih predpisov. Omenjene delavnice vedno vodi oseba, ki se je poškodovala v prometni nesreči, in z dijaki deli svojo zgodbo. Predavatelj jim poda tudi nekaj pomembnih informacij, ki so prilagojene njihovi starostni skupini, in sicer glede zabave, vožnje ...

Izvedba ankete

Ker določene dejavnosti v povezavi s prometno vzgojo izvajamo že vrsto let, me je zanimalo predvsem, kakšen učinek na dijake imajo tovrstna predavanja in delavnice. Po vsaki izvedeni delavnici smo imeli pedagoški delavci občutek, da se je zgodba ponesrečenca dijakov dotaknila. Zastopam mnenje, da se takšne zgodbe mladostnikov dotaknejo za krajši čas. Ker sem to želela preveriti, sem izvedla anketo med dijaki drugega in tretjega letnika. Dijaki tretjega letnika so se delavnic udeležili pred enim letom. Anketiranje sem opravila prek spletnega vprašalnika (google forms). Anketni vprašalnik je izpolnilo 133 dijakov, od tega 51,9 % dijakov drugega letnika in 48,1 % dijakov tretjega letnika, se pravi dijakov, ki so delavnice s področja prometne varnosti obiskovali pred enim letom. Vsi anketiranci so bili moškega spola in vsi so poslušali predavanje s področja varnosti v cestnem prometu. Anketni vprašalnik je vseboval 14 vprašanj (odprta, zaprta, kombinirana in vprašanja z mer-sko lestvico). Z analizo podatkov sem želela ugotoviti, ali obstajajo razlike med doživetostjo delavnic in predavanj glede na to, kdaj so dijaki to delavnico poslušali. Poleg tega pa me je zanimalo še nekaj podrobnosti v zvezi z njihovimi prepričanji, vendar se bom v prispevku osredotočila samo na »uspešnost, trajnost predavanj«. 77,4 % dijakov v času anketiranja še ni imelo nobenega voznškega dovoljenja, 9 % jih je imelo dovoljenje AM (kolo z motorjem), 6,8 % pa že voznško dovoljenje B-kategorije. Zanimalo me je, v kakšni obliki so najpogosteje vključeni v promet. 78,2 % jih je navedlo, da so najpogosteje pešci, 42,9 % kolesarji, kar v 12 % uporabniki električnih skirojev, ostale vrednosti pa so zanemarljive. Anketirani se v kar 87,1 % strinjajo, da so prometne vsebine s področja prometne varnosti zelo pomembne oz. pomembne, pri tem pa ugotavljam, da ni bistvene razlike med dijaki, ki so predavanja poslušali lani oz. letos. Zanimalo me je tudi, kako je nanje vplivala zgodba

ponesrečenca, ki je bila na delavnici predstavljena. 21 dijakov (30,43 %) drugega letnika je odgovorilo, da na njih zgodba ni imela nikakršnega vpliva ali pa da se je ne spomnijo. Po-datek me je zelo presenetil, saj sem imela po pogovoru z njimi zelo dober občutek, da so se zavedali nevarnosti in da jih zgodba ni pustila ravnodušnih. Da se zgodbe ne spomnijo oz. da nanje ni naredila posebnega vtisa, je odgovorilo 24 dijakov tretjega letnika, se pravi 37,5 %. Slednji so zgodbo ponesrečenca poslušali pred enim letom. Iz podatkov lahko sklepamo, da doživetost zgodbe sčasoma izzveneva. 15 % dijakov je mnenja, da tovrstnih vsebin ni treba vključevati v učne načrte, saj so jim že poznane. Večina anketiranih se zaveda nevarnosti vožnje pod vplivom alkohola in navaja, da nikoli ne bi sedli za volan, če so prej pili alkohol. Prav tako se zavedajo, da ne smejo voziti, če so pod vplivom kakršnihkoli drog oz. drugih substanc. Popolnoma drugačni rezultati pa so pri vprašanju, kakšno je njihove stališče glede vožnje s prekomerno hitrostjo. Bistvenih razlik med dijaki drugih in tretjih letnikov sicer ni, me pa precej preseneča visok odstotek anketiranih, ki prehitro vožnjo tolerirajo. Kar 58,64 % anketirancev v prehitri vožnji ne vidi nič slabega. Hitro vožnjo sicer velikokrat pogojujejo z izkušnjami, okoliščinami ... Tako visok odstotek lahko pripisujemo predvsem fantovski populaciji. Sledita dve vprašanji, ki se nanašata na stopnjo strinjanja. Pri prvem me je zanimalo, v kolikšni meri se strinjajo s tem, da je vožnja pod vplivom alkohola nesprejemljiva, da je telefoniranje in pisanje sporočil med vožnjo nesprejemljivo, da je upoštevanje predpisov med vožnjo pomembno in da utrujenost negativno vpliva na zbranost med vožnjo. Rezultati so pričakovani glede na njihova poprejšnja stališča. Visok odstotek dijakov je proti vožnji pod vplivom drog in alkohola ter utrujenosti, veliko bolj tolerantni pa so pri telefoniranju in pisanju sporočil med vožnjo, saj se s trditvijo, da je telefoniranje med vožnjo nevarno, popolnoma strinja samo 31 anketirancev, kar znaša 17,29 % vprašanih. Glede upoštevanja hitrosti pa se samo 16,54 % anketirancev popolnoma strinja s trditvijo, da je upoštevanje omejitev hitrosti pomembno. Tudi na odgovore, ali bi se peljal s sopotnikom, ki je pil alkohol, ki telefonira ali vozi agresivno, so rezultati precej pričakovani. Največjo toleranco anketiranci zopet izkazujejo do vožnje z nekom, ki telefonira in med vožnjo piše tekstovna sporočila. Skoraj polovica anketiranih je namreč prepričanih, da jih to ne moti oz. sploh ne razmišljajo o tem, da to ne bi bilo varno. Prav tako visok delež anketirancev (51,12 %) odgovarja, da jih ne bi motilo, če bi se peljali z voznikom, ki vozi prehitro, agresivno in objestno.

Pričakovala sem, da bodo med rezultati dijakov 2. letnikov in rezultati dijakov 3. letnikov bistvene razlike glede doživljanja samih delavnic, a opažam, da jih ni. Največje odstopanje je samo pri tem, kako je nanje vplivala zgodba ponesrečenca. Tudi v raziskavi, ki so jo opravili na Fakulteti za logistiko, z naslovom Raziskava učinkovitosti predavanj Zavoda Vozim »Še vedno vozim, vendar ne hodim« pod mentorstvom dr. Darje Topolšek niso zaznali bistvenih razlik med anketiranci, ki so poslušali predavanje, in anketiranci, ki predavanja niso poslušali. Vsekakor pa so z izvedbo delavnic zelo zadovoljni in se strinjajo, da bi bilo potrebno preventivno kampanjo z osebno zgodbo poškodovanca vključiti kot obvezen del šolanja voznikov začetnikov (D. Topolšek, 2019, str. 13). Seveda pa bi bilo za realizacijo letih treba poiskati sistemsko rešitev.

Zaključek

Pomembno je, da se prometna varnost odvija na vseh ravneh izobraževanja od vrtca do srednje šole, saj s tem pokrijemo vse vloge, s katerimi se mladi v prometu srečujejo; od pešca, kolesarja, motorista pa vse do voznika. Dijaki na izvedbo preventivnih delavnic s področja prometne varnosti gledajo zelo pozitivno in si takšnih vsebin želijo še več. Glede na to, da se že vrsto let ukvarjam s tovrstno problematiko, menim, da je precej zaskrbljujoče stališče mladih glede uporabe telefona med vožnjo in prekomerne hitrosti, kar lahko podkrepim tudi z analizo anketnega vprašalnika, izvedenega med dijaki šole. Posledično bo treba temu posvetiti več pozornosti, zato ne smemo zanemariti vloge vodstvenih in pedagoških delavcev, da implementirajo varno mobilnost v načrt šole, da poskrbijo za ozaveščanje otrok in mladostnikov o kulturi vedenja o prometu, pomenu varnega vključevanja v promet, in-

formiranju in odgovornosti posameznika ter da zagotavljajo varne poti za šolarje in s tem poskrbijo, da se lahko mladi samostojno in varno udeležujejo v prometu. Seveda pa ob tem nikakor ne smemo pozabiti, kako je v prvi vrsti pomemben vpliv družine.

Literatura

Alenka Klepac in drugi, strategija za trajnostno mobilnost in izobraževanje za trajnostni razvoj otrok in mladostnikov v vzgoji in izobraževanju do leta 2027, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, september 2023

Brigita Rutar in drugi, Programske smernice svetovalnega dela v programih s področja vzgoje in izobraževanja, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2024

Darja Topolšek, Raziskava učinkovitosti predavanj Zavoda VOZIM »Še vedno vozim – vendar ne hodim« in njen vpliv na varno vedenje voznikov, Fakulteta za logistiko, Celje, 2019

https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2024/02/stanje-prometne-varnosti-2023_uradni-podatki.pdf, pridobljeno decembra 2024

<https://www.avp-rs.si/wp-content/uploads/2023/01/arhiv-raziskav-2016-2021.pdf>, pridobljeno decembra 2024

<https://www.gov.si teme/prometna-vzgoja-in-varna-mobilnost>, pridobljeno decembra 2024

ZABAVNO UČENJE PLAVANJA

Povzetek: Namen tega prispevka je predstaviti, kako popestriti plavalni tečaj z vključevanjem iger, ki imajo na posamezni stopnji učenja plavanja točno določen cilj. Plavanje nam predstavlja osnovni način gibanja v vodi in ima pozitivne učinke na vsestranski razvoj posameznika. Vključevanje plavanja v šolah je izrednega pomena za zmanjševanje števila neplavalcev. S strokovno usposobljenim kadrom vzgajamo varne in samostojne plavalce. Vsako nadaljnje učenje plavalnih tehnik je lažje, če otroke dobro prilagodimo na uporabo vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje v vodi. Vzporedno s prilagajanjem na vodo in učenjem plavalnih tehnik jih učimo tudi skoke v vodo na noge in na glavo. Pri učenju plavanja uporabimo različne pripomočke, ki jih izberemo glede na zastavljeni cilj. Velik poudarek moramo dati na postopnost učenja in zagotavljanje varnosti. Po večletnem obveznem izvajanju plavalnega tečaja v 3. razredu sem prišla do zaključka, da je treba popestriti učenje plavanja z igrami, ker jih na ta način motiviramo, sprostimo ter jim omogočimo hitrejšo in učinkovitejšo napredovanje v prilagajanju na vodo in v znanju plavanja. V ta namen sem prilagodila nekatere elementarne igre, naravne oblike gibanja in štafetne igre. Učitelji si bodo učne ure popestrili s katero izmed predstavljenih iger, ker so jim te igre v osnovi znane in si bodo lahko tudi sami na podoben način preoblikovali že znane igre, ki jih izvajajo pri urah športne vzgoje.

Ključne besede: učenje, plavanje, otroci, igra.

TEACHING SWIMMING MADE FUN

Abstract: The purpose of this article is to present how swimming lessons can be made more engaging by incorporating games that have specific goals at each stage of learning to swim. Swimming is a fundamental form of movement in water and has positive effects on the overall development of an individual. Integrating swimming into school curricula is crucial for reducing the number of non-swimmers. With professionally trained instructors, we nurture safe and independent swimmers. Learning swimming techniques becomes easier when children are well adapted to water resistance, submerging their heads, looking underwater, exhaling in water, buoyancy, and gliding. Alongside water adaptation and learning swimming techniques, children are also taught to jump into the water, both feet first and headfirst. Various teaching aids are used in swimming instruction, selected according to the intended learning objectives. Emphasis must be placed on a gradual learning process and ensuring safety. After several years of conducting mandatory swimming lessons in the third grade, I have concluded that incorporating games into swimming instruction is necessary. This approach enhances motivation, relaxes the learners, and enables faster and more effective progress in water adaptation and swimming skills. To achieve this, I have adapted several elementary games, natural movement exercises, and relay games. Teachers will be able to enrich their lessons with one of the presented games, as these games are generally familiar to them. Additionally, they will be able to modify and adapt existing games they already use in physical education classes in a similar manner.

Key words: teaching, swimming, children, games

1 Uvod

V današnjem času govorimo o znanju plavanja kot o kulturni in civilizacijski vrednoti sodobnega človeka in družbe (Šink, Bednarik in Šajber, 1993). Zgodnji začetek plavanja je pomemben za vsestranski razvoj posameznika. Sem spadajo telesni, psihični, socialni in čustveni razvoj. Otrok se pri ustreznem prilagajanju na vodo in pri nadaljnjem učenju plavanja sprosti, pridobiva socialne izkušnje v prisotnosti drugih otrok ali odraslih oseb, postane samostojnejši. Predvsem moramo dati velik poudarek na varnost (Šajber, 2006).

Pri otrocih je pomembno, da učenje ni suhoparno, ampak da je čim bolj zanimivo, da so otroci motivirani. To dosežemo z igro, ki jo vključimo v učenje z določenim ciljem. Igra ni dodana sama po sebi, ampak mora biti ustrezno izbrana glede na stopnjo znanja plavanja. Le tako lahko zagotovimo otrokom, da so uspešni pri določenih nalogi, ter jih z igro spodbudimo in jim omogočimo hitrejšo in učinkovitejšo učenje plavanja. Igra lahko vključuje različne plavalne pripomočke, kot so plavalni črv, plavalna deska, plavalne blazine in vodne igrače, ki so na gladini ali pa se potopijo. Izbor igrače in pripomočkov je odvisen od našega cilja, torej od tega, kaj želimo naučiti otroka (Kapus idr., 2011).

1.1 Vključenost plavanja v šole – plavalna abeceda

Z vstopom v osnovno šolo se otroci spoznajo s predmetom šport, v katerega vključujemo tudi osnove plavanja (Kovač idr., 2011). Otroci s plavanjem izboljšujejo koordinacijo, moč, aerobno vzdržljivost in preostale gibalne sposobnosti. Poleg tega razvijajo samozavest,

odločnost in vztrajnost ter oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (Kovač idr., 2011). Glede na cilje, ki jih želimo pri plavanju doseči z igrami, delimo igre v več skupin. Kapus s sodelavci (2011) razdeli igre v vodi glede na stopnjo učenja plavanja, zgradbo vadbene ure in na igre, ki imajo poseben didaktični namen.

1.2 Plavalni tečaj za tretješolce

Plavalni tečaj dnevno traja tri ure, kar je za otroke fizično naporno. Otroci se hitro naveličajo enoličnega učenja, zato smo učenje popestrili z igrami, ki imajo poseben didaktični namen. Poleg tega, da smo premagovali njihov strah pred vodo, smo krepili tudi socialne vezi med otroki z različnimi predznanji. Med tem delom tečaja so otroci delovali kot skupina, čeprav so sicer razdeljeni glede na stopnjo znanja plavanja. Učenci so z velikim navdušenjem vsakodnevno pričakovali ta del plavalnega tečaja.

V nadaljevanju predstavljam vaje in igre, ki imajo poseben didaktični namen. Pri vseh vajah in igrah moramo zagotavljati varnost. Vsaka vaja oziroma igra bo predstavljena po naslednjem modelu: naziv igre, cilj, podrobnejši opis igre, pripomočki, ki jih potrebujemo za izvedbo igre, različica igre.

Vse igre se izvajajo v bazenu za neplavalce, pri čemer je dolžina bazena 12 metrov in je na polovici pregrajen s plavajočo verigo. Globina vode je v prvi polovici bazena 80 centimetrov, medtem ko je v drugi polovici globina vode 120 centimetrov. V prvih dneh se igre izvajajo v delu bazena, kjer je globina vode nižja. Ko otroci napredujejo, igre izvajamo čez celotno dolžino bazena. Igre ves čas nadzorujejo vsi prisotni učitelji in vaditelji plavanja.

1.3 Igre v uvodnem delu plavalnega tečaja

Cilji:

- otrok se prilagaja na gibanje v vodnem okolju;
- otrok se prilagaja na upor vode, ki ga ustvarja s hojo, tekom in rokami;
- otrok izboljša sodelovanje z vrstniki in oblikuje prijeten občutek do vode;
- otrok se navaja na občutek pri zadrževanju dihanja;
- otrok se prilagaja na vodo, ki teče prek glave.

Avion, poplava, potres

Opis

Otroci prosto tekajo po bazenu. Na klic »Avioni!« počepnejo v vodo, tisti, ki se ne bojijo, počepnejo z glavo pod vodno gladino, na klic »Poplava!« se usedejo na rob bazena, na klic »Potres!« pa stečejo k robu bazena. Kdo je najhitrejši?

Kdo se boji povodnega moža?

Opis

Povodni mož se postavi na eno stran bazena, otroci na drugo. Povodni mož zakliče: »Kdo se boji povednega moža?« Otroci odgovorijo: »Ni hče!« Nato stečejo proti povodnemu možu. Povodni mož jih lovi, kogar se dotakne, postane njegov pomočnik. Učenci se lahko rešijo, če počepnejo pod vodno gladino. Povodni mož in pomočniki smejo teči samo naprej.

Ribice v mreži

Opis

Polovica otrok stoji v krogu in se držijo za roke. Druga polovica so ujete ribice, ki čepijo v sredini kroga. Na znak se skušajo ujete ribice prebiti iz kroga, vendar le pod roko tistih, ki stojijo na zunanji strani – ti jih lahko pri tem ovirajo. Počasi štejemo do deset, nato preštejemo ubežnike. V nadaljevanju zamenjajo vloge.

Morski psi in ribice

Opis

Otroci v bazenu, globine 80/120 cm (odvisno od prilagojenosti na vodo), stojijo v krogu in se držijo za roke. Določimo morskega psa in ribico. Morskega psa zapremo v krog, medtem ko je ribica zunaj kroga. Morski pes skuša ujeti ribico, ribica pa beži pred morskim psom. Učenci z dvigovanjem sklenjenih rok dajejo prost prehod ribici, medtem ko morskega psa ovirajo. Ko morski pes ujame ribico, določimo nov par. Kadar morski pes dalj časa ne more ujeti ribice, določimo še enega morskega psa ali pa morskega psa pustimo v krogu na enem

mestu odprt prehod.

Žaba v ribniku

Opis

Skupina naj šteje 5–6 učencev. V vsaki skupini določimo žabo, ki kleči v ribniku (v obroču). Ostali igralci so muhe, ki stojijo okoli žabe. Žaba zakliče »Rega, rega, kvak!« in muhe zbežijo. Žaba jih skuša zadeti z žogo. Prva zadeta muha postane žaba.

Pripomočki: obroč, žoga.

1.4 Štafetne igre po odmoru

Štafetne igre je najbolje izvajati v manjših skupinah, da se izognemo dolgočasenju med čakanjem na vrsto. Vendar pa smo zaradi omejenega prostora v bazenu pogosto prisiljeni improvizirati in se prilagoditi razmeram. Kljub temu si prizadevamo, da bi učenci čim bolj uživali v igrah in aktivnostih, ne glede na omejitve.

Cilji:

- otrok se prilagaja na upor vode pri štafetnih igrah in izboljša medsebojno sodelovanje z drugimi ter se navaja na zdravo tekmovalnost;
- otrok se med tekom v vodi prilagaja na gledanje brez mencanja oči, medtem ko mu voda teče po obrazu;
- otrok se prilagaja na gledanje pod vodo s pobiranjem različnih potopljivih predmetov;
- otrok izboljša nadzorovanje vdih in izdih med potapljanjem.

Iskanje zaklada

Opis

Otroci so razdeljeni v skupine glede na število otrok oziroma prostor, ki nam je na voljo. Prvi v koloni sedi na robu bazena. Na znak učitelja steče do prve potopljene igrače, jo pobere in steče naprej do obroča, zaplava skozenj in na poti do boje pobere še naslednjo potopljeno igračo, se dotakne boje in steče nazaj do kolone, ne sme pa pozabiti odložiti igrače na mestih, kjer jo je pobral. Ko se dotakne sošolca, ta nadaljuje z igro. Igra se zaključi, ko nalogo opravijo vsi učenci v skupini in stojijo v koloni z dvignjenimi rokami.

Pripomočki: igrače, ki se potopijo, obroči z utežjo, boja.

Lebdeči most

Opis

Na robu bazena pripravimo blazino (splav), na sredini te blazine dodamo še eno blazino in dobimo plavajoči most. Prvi v skupini je na vseh štirih ter se na znak učitelja prebije po plavajočem mostu in zaplava v bazen, steče do potopljene igrače, jo pobere in pot nadaljuje do boje, po poti nazaj odvrže igračo in steče do naslednjega učenca, ki ponovi nalogo. Igra se zaključi, ko vsi otroci opravijo nalogo in v koloni dvignejo roke.

Pripomočki: velike plavajoče blazine, igrače, ki se potopijo, boja.

Potujoči zaklad

Opis

Glede na število otrok sestavimo skupine z vsaj 5 učenci. Blazino postavimo ob rob bazena, en učenec se uleže nanjo, obrnjen na trebuh in z glavo naprej. Ostali učenci se razporedijo na obe strani blazine. Na znak učitelja poskušajo prepeljati blazino s sošolcem na drugo stran bazena. Ko prispejo do roba bazena, učenec, ki je na blazini, spleza na kopno in pomaga izvleči blazino. Igra se zaključi, ko vsi člani ekipe sedijo na blazini z dvignjenimi rokami. Različice: prepeljati je treba več sošolcev, učenci se po te otroke vračajo s prazno blazino in nalogo opravljajo večkrat, predvsem, če je v skupini več otrok.

Pripomočki: velika plavajoča blazina.

1.5 Igre umirjanja pred zaključkom plavalnega tečaja

Cilja:

- otrok izboljša nadzorovanje posameznih delov telesa in se ob tem prilagaja na plovnost;
- otrok se s sodelovanjem z vrstniki prilagaja na plovnost in izboljša zvezdico na hrbtu (mrtvaka).

Sončenje

Opis

Otrok si plavalnega črva namesti pod pazduhe in hrbet ter se v tem položaju zlekne na vodno gladino, noge sproščeno iztegne in rahlo razširi ter glavo nagne nazaj. Učenci imajo zaprta usta.

Pripomočki: plavalni črv.

Različica: naloga se izvaja brez plavalnega črva.

Vrtiljak

Opis

Otroci se postavijo v krog, se primejo za roke in vsak drugi učenec se uleže s hrbtom na vodo, pri čemer so noge obrnjene v notranjost kroga. Učenci, ki stojijo, se začnejo počasi premikati v smeri urnih kazalcev. Sprva previdno, kasneje lahko tudi povečajo hitrost gibanja. Paziti je treba, da imajo otroci, ki ležijo, zaprta usta. Med igro otroci večkrat zamenjajo vloge.

Potapljanje ladjic

Opis

Skupina naj šteje 8–10 učencev. V vsaki skupini določimo tistega, ki bo potapljal ladjice. Otroci počepnejo v krog, v sredini kroga stoji učenec, ki bo potapljal ladjice. Ta v roki drži plavalnega črva in se vrti v krogu. S plavalnim črvom poskuša zadeti učence, ki so v krogu, po glavi, ti se pred izločitvijo rešijo tako, da se potopijo pod vodo. Prvi, ki je potopljen trikrat, izgubi igro. V naslednji igri potaplja ladjice tisti, ki nima kazenske točke, ali pa ga določi učitelj.

Skuter

Opis

Hrbtno se uležemo na plavalno blazino. Po vodni gladini se v parih vlečemo s pomočjo plavalne deske. Oseba ki nas vleče, hodi vzvratno in nas spremlja.

Pripomočki: plavalna blazina.

Različica: naloga se izvaja brez plavalne blazine.

Zaključek

Ugotovila sem, da ima vključevanje iger pri učenju plavanja vsestranski pozitiven vpliv na mlade. Verjamem, da bo napisano marsikomu v pomoč za zagotavljanje zanimivih učnih ur plavanja. Če ne drugega, bo kdo na podlagi predstavljenih iger dobil kakšno novo idejo za popestritev plavalnega tečaja. Pustimo domišljiji prosto pot do oblikovanja številnih novih idej, s katerimi bomo učenje plavanja marsikomu približali še bolj kot sicer. Dobro vzdušje je ključno za uspešno usvajanje novih znanj.

Literatura

Zupan, L., Kovčan, B., Jazbec, J., Raušl, M. in Kapus, J. (2018). Od »pasjega« plavanja do kravla. Šport (1-2), 91–95. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., ... Čermak, V. (2011). Plavanje, učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kordiš, K., 2021, Učenje plavanja mlajših otrok preko igre: magistrsko delo [na spletu].

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

SKRB ZA DOBRO POČUTJE OTROK V ŠOLI

Povzetek: Ne glede na skupino, v kateri je, si vsak posameznik želi biti sprejet, slišan in uspešen. To velja tako za odrasle kot za otroke. Da bi se otroci dobro počutili v oddelku, moramo pri njih razvijati veščine in sposobnosti za reševanje problemov. S tem poskrbimo za dobro klimo, razumevanje med vrstniki in za ne konfliktne odnose. Da bi otroci obvladovali naloge, dosegali svoje cilje in imeli pozitivno samopodobo, je potrebno, da učitelji, ki z njimi preživimo velik del dneva, poskrbimo, da bodo na pravi poti. Zato moramo učitelji veliko vlagati v skrb za dobro počutje otrok, saj brez tega ne bomo uspešni v nadaljnjih procesih poučevanja. V članku želim predstaviti dejavnosti, ki so se tekom mojega poučevanja izkazale za uspešne na tem področju.

Glavne besede: dobro počutje, šola, dejavnosti, zdravje

LOOKING AFTER CHILDREN'S WELL-BEING AT SCHOOL

Abstract: It doesn't matter what group one is part of, everyone wants to feel accepted, heard and successful. This is true for adults and children. For children to feel comfortable in the classroom, we need to develop their problem-solving skills and abilities. This ensures a good climate, understanding among peers and non-confrontational relationships. For children to cope with tasks, achieve their goals and have a positive self-image, it is necessary that we teachers, who spend a large part of the day with them, make sure they are on the right track. This is why teachers need to invest a lot in looking after children's well-being, because without this we will not be successful in our future teaching processes. In this article, I would like to present some of the activities that have proved to be successful in this area in the course of my teaching.

Keywords: well-being, school, activities, health

Uvod

V današnjem času se veliko otrok srečuje z marsikatero težavo pri premagovanju ovir v učnem procesu. Število otrok z različnimi učnimi težavami narašča. Tehnologija prežema in vodi naša življenja. Manj je pristnega osebnega stika med ljudmi, naraščata individualizem in zadoščevanje lastnih potreb. Veliko otrok izhaja iz okolja, kjer so pričakovanja staršev do njih prevelika. Takšne otroke je treba z različnimi metodami in načini dela čustveno okrepiti, da si zaupajo, vztrajajo in se znajo pobrati, ko naredijo napake, ter jih usmeriti, da se iz njih naučijo pomembnih življenjskih lekcij. Otroci v nas učiteljih iščejo oporo in mi moramo poskrbeti, da jo dobijo. V razredu moramo razviti zaupanja vredno okolje, da se bodo otroci v skupini dobro počutili, ter otroke seznaniti s tehnikami, ki jim omogočajo, da znajo do končnih rešitev priti čim bolj samostojno.

Počutje otrok

Učitelji danes velik del dneva preživimo z učenci. Otroke vzgajamo, izobražujemo, se z njimi tudi družimo, jih usmerjamo, jih vodimo skozi težke trenutke, se skupaj pošalimo in soustvarjamo njihovo življenjsko pot. Po štiriindvajsetih letih poučevanja na razredni stopnji lahko brez zadržkov trdim, da je treba veliko vlagati v odnose, ki se oblikujejo med otroki, ter znati poskrbeti, da je klima v razredu sproščena, drugače vzgojno-izobraževalni proces ne bo stekel, kajti zadovoljstvo učencev v razredu ugodno vpliva tako na njihove učne dosežke kot na vedenje (Rutar Ilc, 2019, str. 5). Otroci, ki so učno neuspešni ali pa imajo njihovi starši glede njihovih dosežkov prevelika pričakovanja, doživljajo velik pritisk. To jih spravlja v stisko, marsikateri so zaradi teh težav izločeni iz skupin, ki se v razredu tvorijo, nastajajo pa tudi neprijetne konfliktne situacije med otroki. Zato mora učitelj kot vodja oddelčne skupnosti biti zgled učencem s svojim vedenjem in skrbeti za njihovo dobro počutje. K dobri klimi učitelj prispeva tudi s svojim odnosom do učencev, s spretnim vodenjem razreda in s tem, da osmisli pouk (Rutar Ilc, 2017, str. 15). Da bi učitelj spretno vodil razred, je nujno potrebno njegovo nadaljnje izobraževanje in s tem tudi njegova rast in boljše razumevanje otrok. Učitelj se ves čas uči tudi iz izkušenj pri svojem delu. Svoje delo mora analizirati, popraviti svoje napake in se iz njih naučiti sprejemati tudi napake učencev. Tako bo srečen, bolj zadovoljen, ustvarjalnejši in bo lažje sprejemal učence in jih vzpodbujal k delu in uspešnosti (Lah, 2018, str. 37).

Sama v razredu uporabljam različne dejavnosti in metode dela. Pridobljene so bile na različnih izobraževanjih ter preko sodelovanja z drugimi učitelji in so se tekom let izkazale za uspešne. Okrepile so spoštljiv način komunikacije med učiteljem in učenci v razredu, samozavest pri marsikaterem otroku ter bile usmerjene v skrb za dobro počutje posameznikov v razredu. Zelo pomembno pa je tudi izvajanje skupnih dejavnosti v šoli, torej na ravni celotne šole in ne le posameznega razreda. Te dejavnosti prispevajo k večji povezanosti celotnega kolektiva, kar je za šolo zelo pomembno.

Reševanje oddelčnih konfliktnih situacij

Izjemnega pomena je učiteljev odziv na konfliktno situacijo. Učitelj se mora ob nastalem konfliktu med otroki z njimi o konfliktu pogovarjati ter otroke učiti, kako in kdaj glede na težo konflikta lahko določene težave rešujejo sami. Otroci se morajo preko situacij in pogovorov z učiteljem naučiti ločevati med samostojno rešljivimi težavami in tistimi, kjer nujno potrebujejo podporo in pomoč učitelja. V pomoč so jim lahko vodniki za reševanje konfliktov, ki jih učitelj v razredu izobesi v obliki plakatov, da so smernice za reševanje situacij otrokom vedno vidne in na razpolago. Ta način se je v šoli izkazal kot zelo podporen za učence. Sčasoma so znali prepoznati težo konflikta in veliko učencev se je z manjšimi težavami lahko soočilo samostojno. V šoli z namenom učenja ustreznega reševanja konfliktov in v skrbi za primeren pristop k medvrstniškemu nasilju skupaj s šolsko svetovalno službo izvajamo tudi delavnice NEON (Varni brez nasilja). Delavnice izvajamo v oddelkih, kjer učitelji zaznamo konfliktno situacijo in bi pri reševanju le teh potrebovali pomoč. Otroci se pri izvedbi seznani z različnimi konfliktnimi situacijami, ki jih skušajo medsebojno rešiti na čim bolj miren način. Učijo se obvladovati svoja čustva. Prav tako se je za izjemno uspešno metodo dela, ki jo izvajam v 4. razredu, izkazalo projektno učno delo (PUD) »O nasilju ne smemo molčati«. Učenci pri tej obliki dela delajo v paru ali manjši skupini, se učijo o nasilju ter o tem, kako ukrepati v različnih situacijah. Najbolj pomembno od vsega je, da je delo samostojno, raziskovalno in da zaključke dela nato tudi predstavijo sošolcem.

Dejavnosti za umirjanje

Dejavnosti za umirjanje so za učence ključnega pomena. Pri opravljanju nalog bi zelo radi hitro prišli do končnih rezultatov, saj so medsebojno zelo tekmovalni. Zavedati se morajo, da bodo umirjeni in bolj zbrani dosegali boljše rezultate. Zato v razredu za učence uredim mirni kotiček. Zanj učitelj ne potrebuje veliko prostora. Kotiček je opremljen s številnimi miselnimi in hkrati sproščujočimi nalogami, ki otroke umirijo, sprostijo, zabavajo. Naloge v kotičku lahko opravlja posameznik, lahko pa tudi manjša skupina otrok (do 4 otroci). Bistvo je, da se otroci lahko umaknejo od stresnih situacij, se umirijo ter svojo slabo voljo usmerijo v nekaj pozitivnega. Lahko pa se le uležejo in počivajo. V naši šoli imamo to srečo, da lahko otroke odpeljemo tudi v multisenzorno sobo. Velikokrat nam služi kot motivacija za dobro delo, ki ga je učenec opravil, za napredek, ki ga je dosegel z veliko truda ipd. Zelo rada tudi uporabljam posnete meditacije, ki jih potrebujejo predvsem otroci, ki se ne zmorejo umiriti med poukom in potrebujejo stalno gibanje. Meditacijo uporabim v začetku dneva, večkrat pa tudi kar med poukom, če so otroci preveč nemirni. Branje zgodb je ena izmed mirnih dejavnosti, ki jo lahko zelo dobro vključimo kar v pouk slovenščine. Bistvo je, da najdemo zgoode, ki nas nekaj naučijo, ki temeljijo na gradnji dobre, spoštljive komunikacije in na učenju strpnosti.

Aktivni odmor, minutka za zdravje...

Ker učenci veliko časa med poukom sedijo za mizami, v prostem času pa se manj posvečajo gibanju na prostem, moramo poskrbeti za njihovo psihofizično počutje tudi z gibalnimi aktivnostmi. V šoli vsak konec meseca izvajamo »vesele petke«, kjer se lahko učenci predstavijo z različnimi točkami (petje, ples, deklamacija ...). Takrat se v glavni avli zbere cela šola. Vsi spodbujamo nastopajoče, se sprostimo, smo dobre volje. Velikokrat tudi gledalci, tako učitelji kot učenci, ob teh dejavnostih skupaj zapojemo, zaplešemo. S tem se bolje povežemo med seboj in odvržemo breme napetosti. Otroci »vesele petke« vedno nestrpno

pričakujejo in v njih radi sodelujejo. Kadar učitelji opazimo preveliko utrujenost pri otrocih, radi posežemo po minutki za zdravje in se z različnimi vajami kaj hitro sprostimo. To dejavnost lahko izvedemo v katerikoli fazi učnega procesa.

Ena izmed aktivnih nalog je tudi vodenje slepca. Temelji na tem, da osebi, s katero sodeluješ, zaupaš, da te bo pripeljala do cilja. Z nalogami, kjer ima ena oseba prekrite oči in ne vidi ter se mora zanašati na ustna ali gibalna navodila druge osebe, da pride do cilja, lahko začnemo v manjšem prostoru, kot je učilnica, nato pa se preizkusimo tudi v telovadnici ali na šolskem igrišču. Dobro je, da se pari menjajo.

Socialne igre

V današnjem času se otroci med sabo ne poznajo tako dobro, kot bi morda pričakovali. Zato so različne socialne igre še kako dobrodošle na vseh ravneh osnovne šole. Ideje za socialne igre lahko učitelj dobi v literaturi, preko izobraževanj, v šoli, kjer dela ... Vemo, da se učenci radi povezujejo s sošolci, s katerimi se zelo dobro razumejo. Če pridejo v par ali skupino z učenci, s katerimi niso najbolj povezani, pa lahko nastanejo težave, konflikti. V takem primeru v razredu uporabim igro »škaticla prijaznosti«. Otroci naključno izžrebajo ime sošolca ali sošolke in mu v določenem času (na primer 1 teden) izkažejo prijaznost z gesto (si pomagajo pri pospravljanju, prenašanju stvari, učenju ...), lepo besedo ipd.

Tako se učijo medsebojnega spoštovanja in se med sabo še bolje spoznajo. Še ena dejavnost, ki omogoča, da se učenci bolje spoznajo med seboj, je igra »skupni element«. To dejavnost gotovo pozna veliko učiteljev. Izvaja se s pomočjo vrvi, ki jo položimo na tla. Vsi učenci stojijo skupaj na eni strani. Nato povemo neko trditev, kot je npr.: Rad igram nogomet. Učenci, za katere trditev drži, stopijo na drugo stran vrvi, ostali pa ostanejo na isti strani. Učenci se s to igro bolje spoznajo, vidijo, v čem so si podobni in v čem različni, ter ugotavljajo, da so kljub razlikam lahko dobri prijatelji.

Zaključek

Kot učitelji smo vodje učnega procesa, od nas je odvisna glavnina izvedbe. Moramo se zavedati, da otroci potrebujejo naše vodstvo in oporo ter da smo pomembni vodniki v njihovem življenju. V skrb za dobro počutje otrok in pozitivno oddelčno klimo sem se v tem šolskem letu odločila, da bom poleg zgoraj opisanih dejavnosti v razred vnesla še več dejavnosti za izboljšanje otrokove samopodobe in za konstruktivno izražanje čustev, nove socialne igre ter dejavnosti za dobro počutje in sproščeno klimo v razredu. Otroke bom tudi še naprej spodbujala k skupnim šolskim dejavnostim. Ob tej pripravi na novo šolsko leto sem spoznala, da s tem ne bom poskrbela le za dobro psihofizično počutje otrok, ampak tudi za svoje, zato si upajmo razširiti krila in odleteti novim priložnostim naproti ter ideje spremeniti v dejanja (Potočar Papež, 2023, misel 6 in 3).

Literatura

- Lah, D. (2018). Zadovoljni in srečni učitelji ter učenci. V: Strukturni dejavniki pouka: zbornik / IV. mednarodna (Slovenija, Avstrija, Nizozemska) strokovna konferenca o didaktiki in metodiki. str.37-40. Ljubljana: MiB.
- Potočar Papež, I. (2023). Moj ritem: stoječa knjižica motivacijskih misli. Novo mesto: Peresa.
- Rutar Ilc, Z. (2017). Vodenje razreda za dobro klimo ter pomen socialnega in čustvenega učenja. V: Razredni pouk, letnik 19, številka 3, str. 15-17. Ljubljana: ZRSŠ.
- Rutar Ilc, Z. (2019). Dobri odnosi: pot k dobremu počutju in učni zavzetosti. V: Vzgoja, letnik 21, številka 82, str. 5-7. Ljubljana: Društvo katoliških pedagogov Slovenije.

PREVENTIVNE VAJE ZA PREPREČEVANJE POŠKODB GLEŽNJA PRI IGRALCIH NOGOMETA

Povzetek: Nogomet je dinamičen šport, ki vključuje visoko intenzivne intervalne aktivnosti, nenadne spremembe smeri, skoke in dvoboje z nasprotniki, kar povečuje tveganje za poškodbe. Večina poškodb v nogometu prizadene spodnje okončine, pri čemer so najpogostejše poškodbe gležnja, kolena in zadnje stegenske mišice. Poškodbe so pretežno akutne in lahko segajo od blagih zvinov do hudih poškodb, ki igralcem onemogočijo nadaljevanje kariere. Zvini gležnja so najpogostejša poškodba, ki nastane zaradi neustrezne biomehanike stopala, slabe stabilnosti ali zunanjih dejavnikov, kot so slaba podlaga in telesni kontakt. Preventivna vadba je ključen ukrep za zmanjšanje tveganja poškodb, saj izboljšuje propriocepcijo, krepi stabilizacijske mišice in povečuje odpornost na nenadne obremenitve. Redno izvajanje preventivnih vaj v celotnem trenažnem procesu lahko zmanjša pojavnost poškodb in podaljša športno kariero igralcev. Prispevek podrobneje opisuje vaje za izboljšanje propriocepcije, ki krepijo senzorni sistem in povečujejo stabilnost sklepov. Prav tako so navedene pliometrične vaje, ki s poudarkom na ekscentrično-koncentričnih obremenitvah izboljšujejo mišično odzivnost in zmanjšujejo tveganje za poškodbe. S praktičnimi smernicami prispevek ponuja uporabna orodja za nogometaše, trenerje in zdravstveno osebje pri načrtovanju učinkovite preventivne vadbe.

Ključne besede: nogomet, zvin gležnja, preventiva, propriocepcija

PREVENTIVE EXERCISES FOR ANKLE INJURY PREVENTION IN FOOTBALL PLAYERS

Abstract: Football is a dynamic sport that involves high-intensity interval activities, sudden changes of direction, jumps, and duels with opponents, increasing the risk of injuries. Most football injuries affect the lower limbs, with ankle, knee, and hamstring injuries being the most common. Injuries are predominantly acute and can range from mild sprains to severe injuries that prevent players from continuing their careers. Ankle sprains are the most frequent injuries, often resulting from improper foot biomechanics, poor stability, or external factors such as inadequate playing surfaces and physical contact. Preventive training is a key measure for reducing injury risk, as it enhances proprioception, strengthens stabilizing muscles, and increases resilience to sudden loads. Regular implementation of preventive exercises throughout the training process can reduce injury incidence and prolong players' sports careers. This article provides a detailed description of proprioceptive exercises that strengthen the sensory system and enhance joint stability. Additionally, plyometric exercises are included, which, by emphasizing eccentric-concentric loading, improve muscle responsiveness and reduce injury risk. With practical guidelines, this article offers useful tools for football players, coaches, and medical staff in designing effective preventive training programs.

Keywords: football, ankle sprain, prevention, proprioception

1 Uvod

Nogomet je šport, ki združuje aerobne in anaerobne obremenitve ter zahteva izvajanje intenzivnih intervalnih gibanj, kot so sprinti, hitre spremembe smeri, skoki in nenadne ustavitve. Uspešen nogometaš mora imeti dobro razvite gibalne (hitrost, moč, koordinacija, ravnotežje) in aerobne sposobnosti ter sposobnost sodelovanja in hitrega odločanja na igrišču. Poleg telesne pripravljenosti je nujno tudi obvladanje tehničnih in taktičnih elementov igre, saj uspešnost ekipe temelji na usklajenem sodelovanju igralcev (Elsner, 2004). Med osnovna gibanja v nogometni igri sodijo različne oblike teka, vključno s sprinti in nenadnimi spremembami smeri, poleg tega pa igra vključuje tudi aciklične elemente, kot so skoki, padci in hitra vstajanja, ki so povezana s tehnično-taktičnimi nalogami v napadu in obrambi (Elsner, 2011). Zaradi vse večje priljubljenosti nogometa je vedno več tudi poškodb. Dolgoročne posledice poškodb so lahko resne, saj povečujejo tveganje za razvoj degenerativnih sprememb. Zato je učinkovito preprečevanje poškodb enako pomembno kot trening in tekmovanja, saj lahko poškodbe močno omejijo ali celo končajo športno kariero (Vidmar, 1992).

2 Športne poškodbe v nogometu

Nogomet spada med športe z najvišjo pojavnostjo poškodb, pri čemer več kot polovica poškodb prizadene spodnje okončine (Valderrabano idr., 2014). Najpogostejše poškodbe vključujejo zvin gležnja, poškodbe kolenskih vezi in natrganine zadnje stegenske mišice. Zvini gležnja so ena najpogostejših poškodb pri nogometaših in predstavljajo znaten delež

izostankov s treningov in tekem. Tudi Pori (2023) je ugotovila, da pri športnikih različnih športnih panog zvini predstavljajo kar 60% vseh poškodb gležnja. Poškodbe so lahko kontaktne, kadar nastanejo zaradi neposrednega udarca ali padca, ali nekontaktne, kadar so posledica napačnega doskoka ali hitre spremembe smeri. Poleg tega raziskave kažejo, da je pomemben dejavnik tveganja tudi pretekla poškodba, saj igralci, ki so že utrpeli zvin gležnja, pogosto doživijo ponavljajoče se poškodbe zaradi zmanjšane stabilnosti sklepa in oslabljenih mišično-tetivnih struktur. Tveganje za poškodbe narašča tudi pri igralcih, ki ne izvajajo ustreznih preventivnih vaj, saj pomanjkanje stabilizacijskih in proprioceptivnih treningov negativno vpliva na sposobnost telesa, da se prilagodi nepričakovanim obremenitvam.

2.2. Model preprečevanja športnih poškodb

Model preprečevanja športnih poškodb je opisan v štirih fazah (Van Mechelen, Hlobil in Kemper, 1992). Prva faza je ugotavljanje statistike o pogostosti in resnosti poškodb, v drugi fazi se določi dejavnike tveganja in mehanizme, ki prispevajo k nastanku poškodb. Notranji dejavniki tveganja vključujejo spol, starost, pretekle poškodbe, moč in gibljivost, zunanji dejavniki pa obsegajo površino igrišča, obutev, vremenske razmere in interakcijo z drugimi igralci (Bahr in Holme, 2003; Hadžić in Dervišević, 2016). Tretja faza vključuje razvoj in implementacijo preventivnih programov, katerih cilj je zmanjšati pojavnost poškodb. V četrti fazi se oceni učinkovitost preventivnega programa s ponovnim spremljanjem pojavnosti poškodb in analizo njihovega zmanjšanja (Bahr in Krosshaug, 2005).

3 Preventivna vadba za preprečevanje poškodb gležnja

3.1. Gleženj

Gleženj je ključni sklep pri gibanju nogometašev, saj omogoča stabilnost, prilagodljivost in učinkovit prenos sil med podlago in telesom. Strukturo gležnja sestavljajo kosti, vezi, mišice in tetive, ki skupaj zagotavljajo optimalno funkcionalnost sklepa. Zaradi pogostih hitrih sprememb smeri, doskokov in telesnih kontaktov je gleženj močno obremenjen, zato so poškodbe tega sklepa zelo pogoste (Bahr in Krosshaug, 2005). Najpogostejša poškodba je zvin gležnja, ki nastane zaradi prekomernega raztezanja ali natrganja ligamentov in lahko vodi v kronično nestabilnost sklepa.

Zvini gležnja so lahko kontaktni ali nekontaktni. Pri kontaktnih zvinih pride do poškodbe zaradi neposrednega udarca ali sile, ki jo povzroči nasprotnik. Pri nekontaktnih zvinih pa so glavni vzroki slaba stabilnost in neustrezna priprava mišic na obremenitve (Bahr in Holme, 2003). Poškodba lahko vodi v dolgotrajnejšo odsotnost iz tekmovalno-trenažnega procesa, zato je potrebno poskrbeti za ustrezne preventivne ukrepe za zmanjšanje tveganja za poškodbe gležnja. Ti vključujejo izboljšano obutev, uporabo zaščitnih trakov in opornic, optimizacijo igralnih površin ter posredovanje strokovnih informacij trenerjem o metodah vključevanja preventivne vadbe v trenažni proces.

3.2. Preventivne vaje za preprečevanje zvina gležnja

Zaradi visoke pojavnosti športnih poškodb je v zadnjih letih naraslo število raziskav, ki se osredotočajo na njihovo preprečevanje. Ugotovitve kažejo, da lahko z ustreznimi preventivnimi ukrepi, predvsem specifičnimi vajami, zmanjšamo pogostost poškodb gležnja pri športnikih vseh starostnih kategorij (Bahr in Krosshaug, 2005).

Programi preventivne vadbe vključujejo vaje za propriocepcijo, pliometrijo in stabilizacijo sklepa (Mojstrovic, 2016). Proprioceptivne vaje pomagajo izboljšati nadzor gibanja in stabilnost sklepov. Gre za vaje na ravnotežnih blazinah oziroma na nestabilni podlagi ter stojo na eni nogi. Z vadbo propriocepcije se spodbuja delovanje senzoričnega sistema, s čemer se izboljša usklajena aktivacija mišic in poveča stabilnost sklepov. Pri izvedbi vaj moramo imeti dobro kontrolo nad gibanjem in izvajamo čim manj odvečnih, kompenzatornih gibanj. S tem vplivamo dosežemo večjo obremenitev skočnega sklepa in izboljšamo ravnotežje. Vaje izvajamo tako na trdi podlagi, lahko pa jih otežimo, če stojimo bosi na ravnotežni blazini ali na BoSU polžogi.

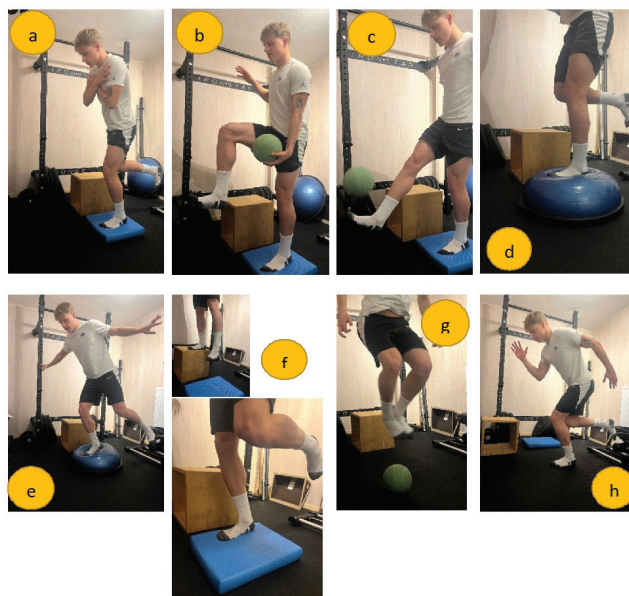
Nabor primernih vaj, ki jih izvajamo 2-3 krat v 20 ponovitvah z vsako nogo:

- Stoja na eni nogi (različni položaji rok po težavnosti: odročanje, roke prekrižane na prsih, vzročanje; izvajanje tudi z zaprtimi očmi) (Slika 1 a)
- Kroženje z žogo okoli kolena stojne noge (Slika 1 b)
- Podajanje in sprejemanje žoge v stoji na eni nogi
- Žongliranje z žogo in podajanje žoge z nogo (Slika 1 c)
- Žongliranje z žogo in podajanje žoge z glavo
- Stoja na eni nogi na BoSU polžogi (Slika 1 d)

Pliometrične vaje, kot so skoki z obratom, sonožni in enonožni poskoki ter hitre spremembe smeri, izboljšujejo mišično odzivnost in zmanjšujejo tveganje za poškodbe (Mojstrovich, 2016). Z vajami dosežemo eksplozivno, kratkotrajno ekscentrično krčenje mišic (mišični pripoji se oddaljujejo), ki mu lahko sledi eksplozivna koncentrična kontrakcija (mišični pripoji se približujejo). Pliometrija se v trenažni proces uvaja v poznejših fazah pripravljalnega obdobja, ko je že dosežena ustrezna raven osnovne mišične moči.

Nabor primernih vaj, ki jih izvajamo 3-6 krat v 4-10 ponovitvah (na začetku delamo več ponovitev in manj serij):

- Sonožni vertikalni skok in enonožni doskok
- Skok z obratom za 90 stopinj ter udarec z glavo in enonožni doskok
- Enonožni doskok na BoSU polžogi (Slika 2 e)
- Sonožni doskok naprej s klopi (na trdo in mehko podlago) (Slika 1 f)
- Sonožni doskok v stran s klopi (na trdo in mehko podlago)
- Enonožni doskok v stran (na trdo in mehko podlago)
- Sonožni preskoki žoge (naprej nazaj ter bočni preskoki) (Slika 1 g)
- Enonožni preskoki žoge
- Enonožni skoki z noge na nogo v gibanju naprej (Slika 1 h)
- Enonožni bočni preskoki nizkih ovir v gibanju naprej
- Sonožni poskoki z rušenjem ravnotežja z elastiko



Slika 1. Proprioceptivne in pliometrične vaje za preprečevanje poškodb gležnja

Zaključek

Preventivna vadba je eden najučinkovitejših načinov za zmanjšanje tveganja za poškodbe gležnja pri nogometaših. S sistematičnim izvajanjem vaj za proprioceptijo, pliometrijo in stabilizacijo lahko igralci izboljšajo nadzor nad gibanjem, povečajo stabilnost sklepa in zmanjšajo možnost ponavljajočih se poškodb. Dolgoročno to prispeva k večji varnosti igralcev in podaljšanju njihove športne kariere.

Literatura

- Bahr, R., in Holme, I. (2003). Risk factors for sports injuries—A methodological approach. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 384–392. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.5.384>
- Bahr, R., in Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018341>
- Elsner, B. (2004). Motorično učenje in kontrola gibanja v športu. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Elsner, B. (2011). Analiza gibanja in biomehanika v športu. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Hadžić, V., in Dervišević, E. (2016). Celostni model športne poškodbe. *Medicina športa*, 12(2), 24–31.
- Mojstrovich, D. (2016). Preventivna vadba v nogometu. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Pori, N. (2023). Doživljanje poškodb pri športnikih. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 71(1/2), 165–171.
- Valderrabano, V., Barg, A., Paul, J., Pagenstert, G., in Wiewiorski, M. (2014). Foot and ankle injuries in professional soccer players: Impact on career and quality of life. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(2), 95–100. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000016>
- Van Mechelen, W., Hlobil, H., in Kemper, H. C. G. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: A review of concepts. *Sports Medicine*, 14(2), 82–99. <https://doi.org/10.2165/00007256-199214020-00002>
- Vidmar, J. (1992). Športne poškodbe in njihova rehabilitacija. *Zdravstveni Vestnik*, 61(3), 173–178.

AKTIVACIJA MOŽGANOV ZA DOBER UČNI PROCES

Povzetek: »Aktivacija možganov« je dandanes zelo zanimiva in tabu tema. Ker poučujem v izobraževalni ustanovi mladostnikov, mi je zelo pomembno da jih pri pouku uspem privabiti k poslušanju, sodelovanju in podajanju svojega mnenja. Ampak vam je verjetno že znano, da naši srednješolci pogosto prihajajo k pouku zaspani, nemotivirani, "odklopljeni" in slabe volje. V tem članku želim predstaviti svojo metodo aktivacije možganov za uspešen začetek učnega procesa. Prispevek bo sestavljen iz uvodnega pregleda splošnega področja, predstavitve rezultatov ankete ter zaključka, kjer bom povzel ključne ugotovitve in delil povratne informacije dijakov in dijakinj. Zavedati se moramo, da mladostniki vsak dan rastejo – tako v višino kot v svoji splošni razgledanosti. Zato jim moramo v času šolanja ponuditi kar največ, kar lahko učni proces omogoča. Pri tem je ključno tudi njihovo sodelovanje ter podajanje povratnih informacij. Čeprav se v šoli ne plačuje z denarjem, znanje ostaja najdragocenejša vrednota, kar odražajo tudi ocene v izobraževalnem sistemu.

Ključne besede: članek, denar, možgani, mladostniki, rezultati.

BRAIN ACTIVATION FOR A GOOD LEARNING PROCESS

Abstract: "Brain activation" is a very interesting and taboo topic these days. Since I teach in an educational institution for adolescents, it is very important for me to be able to attract them to listen, participate and give their opinion during lessons. However, you probably already know that our high school students often come to lessons sleepy, unmotivated, "disconnected" and in a bad mood. In this article, I would like to present my method of brain activation for a successful start to the learning process. The contribution will consist of an introductory overview of the general field, a presentation of the survey results and a conclusion, where I will summarize the key findings and share feedback from students. We must be aware that adolescents grow every day - both in height and in their general knowledge. Therefore, we must offer them as much as possible during their schooling that the learning process can provide. Their participation and giving feedback are also key here. Although money is not paid for in school, knowledge remains the most valuable value, which is also reflected in the grades in the educational system.

Keywords: article, money, brain, adolescents, results.

1 Uvod

V današnjem izobraževalnem sistemu se učitelji pogosto soočajo z izzivom, kako spodbuditi dijake k aktivnemu sodelovanju že prvo šolsko uro. Mladostniki pogosto prihajajo v šolo zaspani, nemotivirani in nepripravljeni na učni proces (Starč, G., 2019). To stanje ne vpliva zgolj na učne rezultate, temveč tudi na splošno vzdušje v razredu in kakovost poučevanja ter pripravljenost sprejemanja podanih informacij. Raziskave potrjujejo, da jutranje aktiviranje možganov in telesa bistveno prispeva k povečanju zbranosti, pozitivnemu razpoloženju ter izboljšanemu učnemu uspehu. V tem članku bomo raziskali vpliv jutranje aktivacije možganov in telesa na mladostnike ter predstavili rezultate ankete, izvedene med dijaki srednje šole. Članek bo najprej predstavil teoretična izhodišča o delovanju možganov in pomembnosti jutranjega gibanja. Nadalje bomo predstavili konkretne primere dobrih praks iz slovenskih šol, podrobno analizirali rezultate ankete ter v zaključku povzeli ključne ugotovitve z doprinosom.

2 Človeški možgani

Možgani so del osrednjega živčnega sistema in se nahajajo v glavi natančneje v lobanji. Zgrajeni so iz 100 milijard živčnih celic ali nevronov in tehtajo približno 1200–1400 gramov. Sestavljajo jih veliki in mali možgani ter možgansko deblo. Na makroskopskem prerezu možganov ob njihovem robu vidimo siv predel, imenovan tudi sivina in v katerem so v glavnem zbrana telesa živčnih celic. V notranjosti možganov prevladuje bel predel ali belina. Tu se pretežno nahajajo podaljški živčnih celic. Ker so možgani zelo nagubani, je njihova površina povečana. To dejstvo omogoča, da so iz večjega števila živčnih celic. Kljub temu, da predstavljajo le 2 % človekove teže, porabijo kar 20 % vsega kisika. So najzapletenejši organ v človeškem telesu, saj uravnavajo oziroma nadzirajo delovanje vseh drugih organov.

2.1 Delovanje možganov v jutranjih urah

Možgani so kompleksen organ, katerega delovanje je v veliki meri odvisno od bioritmov in kakovosti spanca (Smith & Carlson, 2024). Med spanjem telo prehaja skozi različne faze, vključno z globokim spanjem (NREM faza) in REM fazo, ki prispeva k regeneraciji možganov in utrjevanju spomina. Po prebujanju se možgani postopoma aktivirajo, pri čemer so na začetku v stanju "počasnega zagona", saj potrebujejo nekaj časa za preklop iz počitka v aktivno stanje. Kakovosten spanec je ključnega pomena za optimalno delovanje možganov. Mladostniki zaradi hormonskih sprememb pogosto pozno zaspijo in imajo krajši spanec, kar vpliva na njihove kognitivne sposobnosti. Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2024) je pokazala, da mladostniki, ki spijo manj kot sedem ur na noč, izkazujejo slabšo sposobnost koncentracije, kar neposredno vpliva na njihov učni uspeh.

2.2 Psihološki vidiki jutranje aktivacije

Psihološke študije kažejo, da so možgani v jutranjih urah manj dovzetni za kompleksne naloge. Mladostniki pogosto poročajo o občutku "meglenih možganov" (angl. brain fog), ki je posledica prehoda iz spanca v budnost. Jutranja aktivacija s telesnimi vajami in dihalnimi tehnikami lahko zmanjša ta občutek, saj poveča prekrvavitev možganov in spodbuja izločanje nevrottransmiterjev, kot je dopamin, ki prispeva k večji motivaciji.

3 Bujenje človeškega telesa

Ko se telo prebuja, se aktivira tudi živčni sistem. Avtonomni živčni sistem začne povečevati nivo kortizola, ki pomaga telesu pri prehodu iz počitka v aktivnost. Telesna aktivnost, izvedena v jutranjih urah, pospeši te procese ter omogoča hitrejšo prilagoditev na dnevne izzive. Raziskave potrjujejo, da jutranje gibanje poveča raven kisika v možganih, kar pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij, kot so pomnjenje, koncentracija in reševanje problemov. V Sloveniji so na nekaterih srednjih šolah že uvedli kratke aktivacijske vaje, kot so raztezanje, vaje za moč ter dihalne tehnike, ki dijakom pomagajo prebuditi telo in možgane (TRIM-inute, n.d.).

3.1 Jutranja telovadba kot ključ do uspešnega učnega procesa

Jutranja telovadba v šolah vključuje kratke, a učinkovite vaje, ki se lahko izvajajo kar v razredu. Učitelji poročajo, da že pet minut dinamičnih vaj, kot so raztezanje rok in nog, poskok na mestu ali usklajeno dihanje, izboljša razpoloženje in koncentracijo.

4 Anketa

Da bi pridobili vpogled v učinkovitost jutranje aktivacije, smo izvedli anketo med 26 dijaki srednje šole Tehniškega centra Maribor prvih letnikov.

Se sprašujete zakaj? Prav iz tega razloga, ker so k pouku prve ure ob sredah vedno prihajali zelo utrujeni in smo vložili veliko truda, da so njihovi »možgančki« prišli delovati in sodelovati pri pouku. Ker se je anketa izvedla v tri-letnem programu, smo anketo sestavili na zelo preprosti bazi z izbirnimi tipi vprašanj:

1. *Kako se danes počutiš?*

Super: 2 dijaka (8%)

Dobro: 8 dijakov (31%)

Utrujeno: 10 dijakov (38%)

Slabo: 6 dijakov (23%) Največ dijakov (38%) se ob prihodu k prvi uri pouka počuti utrujeno, kar je po veliki večini posledica pomanjkanja spanca. Je pa zanimivo, da se skoraj tretjina dijakov (31%) počuti dobro, kar je razlog za hitrejše bujenje z aktivacijo možganov in prevozom v šolo iz oddaljenih krajev.

2. *Kdaj si se danes zbudil?*

Ob 5:00: 3 dijaki (12%)

Ob 6:00: 11 dijakov (42%)

Ob 6:30: 10 dijakov (38%)

Ob 7:00: 2 dijaka (8%) Večina dijakov (42%) se zbudi okoli 6. ure, kar pomeni, da imajo približno eno uro časa za pripravo na šolo. Skoraj enako velik delež (38%) se zbudi pol ure pozneje, kar jim daje manj časa za jutranjo rutino. Zanimivo je, da se večina tistih, ki so se

zbudili ob 5:00, počuti bolj zbrano in pripravljeno na pouk, medtem ko se tisti, ki so se zbudili ob 7:00, pogostejše pritožujejo nad utrujenostjo. Daljši čas za pripravo (vstajanje ob 5:00 ali 6:00) omogoča bolj postopno prehajanje iz spanja v budnost, kar zmanjša občutek zaspanosti. Nasprotno pa hitro prebujanje (ob 7:00) pogosto vodi v hitenje in večjo utrujenost.

3. Ali ti "aktivacijske" vaje pri prvi uri odgovarjajo?

Da, super so: 11 dijakov (42%)

Ne, brez veze: 4 dijaki (15%)

Da, še več vaj: 6 dijakov (23%)

Ne, manj vaj: 5 dijakov (19%) Več kot 40% dijakov meni, da so aktivacijske vaje koristne, kar potrjuje njihovo splošno sprejemljivost. Dodatnih 23% bi želelo več vaj, kar kaže na pozitivno naravnost k telesni aktivnosti. Le 15% meni, da so vaje nepotrebne in da z izvajanjem teh vaj ni nobenega doprinosa.

- dijaki, ki so ocenili vaje kot "super", so večinoma tisti, ki so se zbudili prej (ob 5:00 ali 6:00).
- dijaki, ki bi želeli več vaj, pogosto navajajo, da se po jutranji telovadbi počutijo bolje.
- tisti, ki vaje ocenjujejo kot nepotrebne, se v večini primerov zbuja pozno (ob 7:00), kar nakazuje na pomanjkanje časa za fizično in mentalno pripravo.

4. Ali se po vajah počutiš boljše?

Da: 12 dijakov (46%)

Ne: 8 dijakov (31%)

Ne vem: 6 dijakov (23%) Skoraj polovica dijakov (46%) po aktivacijskih vajah poroča o izboljšanem počutju, kar potrjuje koristnost jutranje telesne aktivnosti. Kljub temu se 31% dijakov po vajah ne počuti bolje, kar nam sporoča da pri vajah ne sodelujejo popolnoma.

- tisti, ki se po vajah počutijo bolje, so večinoma vključeni v redne telesne aktivnosti tudi izven šole.
- skupina "ne vem" kaže na pomanjkanje zavedanja o vplivu telesne dejavnosti na njihovo počutje, kar bi lahko izboljšali z izobraževanjem o pomenu gibanja.

4.1 Analiza ankete

Rezultati ankete kažejo, da smo si ljudje različni tako po videzu, kot načinu aktivacije možganov za "normalno" delovanje in razmišljanje pri jutranjih opravilih. Preko ankete smo ugotovili in izpostavili naslednje ugotovitve.

- različne potrebe dijakov:

Medtem ko nekateri dijaki pozitivno sprejemajo vaje (so takoj za in se zavedajo, da to delajo zase), drugi potrebujejo spodbudo, prilagoditve, glede intenzivnosti in vrste vaj.

- čas vstajanja vpliva na počutje:

Dijaki, ki se zbudijo prej, imajo bolj pozitivno izkušnjo z jutranjo telovadbo.

- osebne preference:

Dijaki, ki so sicer telesno aktivni, pozitivneje sprejemajo jutranje vaje.

Na podlagi teh ugotovitev bi bilo smiselno vključiti in izdelati urnik aktivacijskih vaj, ki se ne ponavljajo. Prav tako bi bilo smotno, da te vaje izvajamo vedno pri prvi uri, kar bi koristilo tako za dijake kot za profesorje/ice. In podatek kateri se nam je zdel zelo pomemben, da bujenje na zadnjo minuto ne prinese nič dobrega, zato si je priporočljivo ustvariti rutino in se zjutraj prej zbuditi in opraviti obveznosti v normalnem "počasem" ritmu, s tem se bo naše telo zbudilo in začelo delovati.

Zaključek

Rezultati raziskave kažejo, da ima jutranja aktivacija možganov in telesa pozitiven učinek na počutje dijakov, kljub temu da se vsi ne odzivajo enako. Za dolgoročno izboljšanje učnega procesa bi bilo smiselno oblikovati prilagojene programe jutranje aktivacije ter omogočiti dijakom, da izberejo vrsto vaj glede na svoje potrebe. Prav tako moramo omeniti, da se je anketa izvedela med dijaki enega razreda, kar pa za širšo sliko ni dovolj. Zraven dijakov bi bilo zaželeno anketirati tudi zaposlene in jih vključiti k aktivnosti pri prvi uri. Večino mladim spanec ni neka prednostna rutina, kar se odraža tudi na produktivnosti in rezultatih tako na učnem, komunikacijskem in vedenjskem nivoju. Ko se kot otroci spomnimo, da televizorja nismo smeli gledati dlje kot do 21h, nam danes dijaki rečejo, takrat splet komaj zaživi v smislu, da se takrat začnejo pogovarjati preko aplikacij, poslušajo glasbo, gledajo posnetke in podobno. Zavedati se moramo, da ti majhni ekrani na telefonu, v temačnem prostoru zelo vplivajo tudi na vid, sluh (slušalke), duševno zdravje in nasploh delovanje celotnega telesa.

Če zaključimo, tega članka naši dijaki verjetno ne bodo brali, vi kateri pa ga boste in ste mogoče starši ali še boste, pogovarjajte se s svojimi otroci in jim te “pametne” naprave omejite do take mere, da bodo ob “normalni” uri zaključili dan in šli spat, ker jutri je nov dan, katerega je dobro začeti spočit in pripravljen na nove izzive.

Že stari pregovor veli: RANA URA, ZLATA URA.

Literatura

Starč, G. (2019). Pomen gibanja za učno uspešnost otrok. Zavod RS za šolstvo.

NIJZ. (2024). Kognitivne sposobnosti in telesna dejavnost.

TRIMinute. (n.d.). Pomen gibanja za učenje.

Smith, P., & Carlson, B. (2024). Hormonal Regulation During Morning Wakefulness.

POMANJKANJE SPANJA PRI SREDNJEŠOLCIH

Povzetek: Raziskava obravnava pomanjkanje spanja pri srednješolcih, njegov vpliv na zdravje in vedenje mladostnikov ter najpogostejše razloge za nezadostno količino spanca. Teoretični del poudarja pomen spanja za telesni in duševni razvoj, kognitivne sposobnosti varnost, razpoloženje mladih. Empirični del temelji na anketi, v kateri je sodelovalo 167 dijakov Tehniškega šolskega centra Maribor. Analiza odgovorov je pokazala, da večina mladostnikov spi manj kot priporočeno. Najpogosteje spijo med 6 in 7 ur na noč. Kot glavni razlog za pomanjkanje spanja so dijaki izpostavili šolske obveznosti. Ugotovljeno je bilo tudi, da mladostniki pogosto uporabljajo elektronske naprave tik pred spanjem ter da pomanjkanje spanja negativno vpliva na njihovo zbranost in počutje. Prav tako smo ugotovili, da večina dijakov podpira zamik začetka pouka na kasnejšo uro. Ključne besede: spanje, mladostniki, zdravje

LACK OF SLEEP AT SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: The research examines sleep deprivation among high school students, its impact on their health and behaviour, and the most common reasons for insufficient sleep. The theoretical part highlights the importance of sleep for physical and mental development, cognitive abilities, safety, and mood in adolescents. The empirical part is based on a survey conducted among 167 students from the Technical Secondary School Centre Maribor. The analysis of responses showed that most adolescents sleep less than the recommended amount, most commonly between 6 and 7 hours per night. School obligations were identified as the main reason for sleep deprivation. It was also found that adolescents often use electronic devices right before bedtime and that lack of sleep negatively affects their concentration and overall wellbeing. Additionally, most students expressed support for a later school start time.

Key words: sleep, adolescents, health

1 Teoretično izhodišče

1.1 Pomen spanja pri mladostnikih

Dober spanec je osnovna človekova potreba in je eden od temeljev zdravja. Povezan je z boljšo kakovostjo življenja in boljšim zdravjem v vseh starostnih obdobjih. Tisti, ki redno in dobro spijo, so bolj razpoloženi, imajo boljšo psihomotorično uspešnost in akademske dosežke (Pomen spanja in priporočila za dobro spanje – delovni listi, 2022). Spanje je bistvenega pomena za najstnike, saj ima pomembno vlogo pri njihovem telesnem in duševnem razvoju. Večina najstnikov bi morala spati med 8 in 10 urami na noč. Na žalost raziskave kažejo, da veliko najstnikov spi veliko manj, kot potrebujejo. Spanje je bistvenega pomena za ljudi vseh starosti. Toda zlasti pri najstnikih spanje vpliva na:

1. Razmišljanje in akademski uspeh

Spanje koristi možganom in spodbuja pozornost, spomin in analitično misel. Omogoča ostrejšo razmišljanje, prepoznavanje najpomembnejših informacij za utrjevanje učenja. Ne glede na to, ali se mladostnik uči za test, igranje instrumenta ali pridobiva delovne spretnosti, je spanje zanj bistvenega pomena (Suni & Dimitriu, 2023).

2. Mentalno zdravje

Večina ljudi je izkusila, kako lahko pomanjkanje spanja vpliva na razpoloženje, povzroča razdražljivost in pretirane čustvene reakcije. Najstniki s pomanjkanjem spanja pogosteje poročajo anksioznost, depresijo ter samomorilne misli in vedenje. Izboljšanje spanja pri mladostnikih lahko igra vlogo pri preprečevanju in obvladovanju teh duševnih stanj (Suni & Dimitriu, 2023).

3. Fizično zdravje in razvoj

Spanje prispeva k učinkovitemu delovanju skoraj vseh telesnih sistemov. Krepi imunski sistem, pomaga uravnati hormone ter omogoča regeneracijo mišic in tkiv. V obdobju mladostništva poteka pomemben telesni razvoj, ki ga lahko pomanjkanje spanja negativno vpliva. Na primer, raziskovalci so ugotovili, da imajo mladostniki, ki ne spijo dovolj, zaskrbljujoč presnovni profil, ocenjen na podlagi krvnega tlaka, ravni holesterola in drugih

dejavnikov. Ti izsledki kažejo na večje tveganje za nastanek sladkorne bolezni in dolgoročne srčno-žilne težave (Suni & Dimitriu, 2023).

4. *Odločanje in tvegano vedenje*

Pomanjkanje spanja lahko vpliva na razvoj dela možganov, ki je ključen za nadzor impulzivnega vedenja. Ni presenetljivo, da so številne študije pokazale, da so najstniki, ki ne spijo dovolj, bolj nagnjeni k tveganeemu vedenju, kot je na primer vožnja pod vplivom alkohola. Med mladostniki z manj spanja so pogostejši tudi uporaba drog in alkohola, kajenje, tvegano spolno vedenje, pretepanje ter nošenje orožja (Suni & Dimitriu, 2023).

5. *Nesreče in poškodbe*

Pomanjkanje spanja pri mladostnikih lahko poveča verjetnost nenamernih poškodb. Posebej zaskrbljujoče je povečano tveganje za nesreče zaradi zaspanosti med vožnjo. Raziskave so pokazale, da pomanjkanje spanja zmanjša odzivni čas na podoben način kot večje količine zaužitega alkohola. Pri mladostnikih se vpliv zaspanosti za volanom še poveča zaradi pomanjkanja izkušenj pri vožnji in večje verjetnosti za moteno pozornost med vožnjo (Suni & Dimitriu, 2023).

1.2 *Spalne navade srednješolcev*

Številne raziskave kažejo na dejstvo, da mladostniki ne spijo dovolj. Povprečna količina spanca, ki ga dobijo najstniki, je med 7 in 7 ¼ ur (Olson, 2025).

Količina priporočenega spanca se skozi otroštvo postopoma zmanjšuje, vendar ostaja med mladostništvom še vedno relativno visoka. Kljub temu pa večina dijakov ne dosega teh priporočil, kar vodi v kronično pomanjkanje spanja. Takšen primanjkljaj ne vpliva le na počutje, temveč tudi na zdravje, učno uspešnost in varnost v vsakdanjem življenju. Redno spanje, krajše od priporočenega, dolgoročno oslabi telo, zmanjša koncentracijo in poveča tveganje za različne fizične in duševne težave (Olson, 2025). Najstniki torej običajno potrebujejo manj spanca kot otroci, vendar bi vseeno morali spati več kot odrasli. Priporočena količina spanca za 14–16-letne najstnike je 9–11 ur na noč, za 17–19-letne najstnike pa 8–10 ur na noč (Ali najstniki spijo dovolj?, 2023).

Pri tem je pomembno poudariti, da se potrebe po spanju razlikujejo od osebe do osebe. To je deloma posledica genetike. Potrebe po spanju se za isto osebo razlikujejo tudi od dneva do dneva, odvisno od dnevne telesne in kognitivne dejavnosti, zdravstvenega stanja in spanja v prejšnjih nočeh. Za najstnike je pomembno, da dajejo prednost dovolj spanja vsako noč, da podpirajo svoje splošno zdravje in dobro počutje (Ali najstniki spijo dovolj?, 2023).

1.3 *Vzroki za pomanjkanje spanja med srednješolci*

Pomanjkanje spanja med srednješolci je posledica kombinacije bioloških, družbenih in vedenjskih dejavnikov. Čeprav mladostniki potrebujejo med 8 in 10 ur spanja na noč, velika večina te potrebe ne doseže. Najpogostejši vzroki pomanjkanja spanja so:

1. *Biološke spremembe v puberteti*

Med puberteto se cirkadiani ritem (notranja ura telesa) naravno zamakne. Kljub temu pa večina šol še vedno začne pouk zgodaj zjutraj, kar pomeni, da morajo vstajati v času, ko njihovo telo še ni pripravljeno na budnost (Richter, 2015).

2 *Zahtevni šolski urniki in obremenitve*

Šolske obveznosti, domače naloge, priprave na teste in pogosto vključevanje v dodatne dejavnosti (npr. šport, glasbena šola) zmanjšujejo čas, ki ostane za počitek. Dijaki pogosto delajo pozno v noč, da izpolnijo vse obveznosti (Suni & Dimitriu, 2023).

3. *Uporaba elektronskih naprav pred spanjem*

Pametni telefoni, tablice in računalniki oddajajo modro svetlobo, ki zavira izločanje melatonina, hormona, ki spodbuja spanje. Poleg tega so družbena omrežja in digitalne vsebine pogosto zasvojljiva in dijake zadržijo budne precej dlje (Richter, 2015).

4. *Stres in psihološki pritiski*

Šolski uspeh, družbeni odnosi, pritisk vrstnikov ter negotovosti glede prihodnosti lahko povzročajo stres in anksioznost. Ta psihološka napetost pogosto vodi v nespečnost ali nemirno spanje (Richter, 2015).

5. Pomanjkanje ozaveščenosti

Mnogi mladostniki in njihovi starši ne prepoznajo pomena kakovostnega spanja. Spanje pogosto ni prioriteta, saj se podcenjuje njegov vpliv na zdravje, učenje in dobro počutje (Richter, 2015). Uživanje kofeina, ki je prisoten v kavi, energijskih pijačah, in celo čokoladi, ima stimulativen učinek, ki lahko moti zmožnost zaspati. Mladostniki pogosto posegajo po kofeinu pozno popoldne ali zvečer, da bi ostali budni za šolske obveznosti, kar pa lahko resno vpliva na kakovost in trajanje spanja (Richter, 2015).

1.4 Pristopi za optimizacijo spanja pri mladostnikih

Spanje ima ključno vlogo v razvoju mladostnikov, vendar pa prav v tem obdobju pogosto prihaja do sprememb v spalnih vzorcih. Najstniški možgani naravno težijo k poznejšemu odhodu v posteljo in poznejšemu jutranjemu vstajanju, kar je pogosto v nasprotju z zgodnjimi šolskimi obveznostmi. Zato je pomembno, da mladostniki razvijejo dobre spalne navade, ki jim pomagajo izboljšati kakovost in dolžino spanca (Teenagers and sleep, 2025).

Za izboljšanje spalne higiene mladostnikov strokovnjaki priporočajo naslednje ukrepe:

- Vzpostavitev sproščujoče večerne rutine: Pomaga, če mladostnik vsak večer pred spanjem izvaja pomirjujoče dejavnosti, kot so topla kopel, pitje toplega napitka, meditacija ali nežna joga.

- Omejevanje uporabe elektronskih naprav pred spanjem: Uporaba ekranov (računalnik, pametni telefon, televizija), glasna glasba, učenje ali druge stimulatивne dejavnosti naj se vsaj eno uro pred spanjem opustijo. Modra svetloba zaslonov zavira izločanje melatonina (Teenagers and sleep, 2025).

- Izogibanje poživilom v večernih urah: Kava, čaj, energijske in gazirane pijače lahko negativno vplivajo na sposobnost uspanja in kakovost spanja.

- Ustrezna svetloba v spalnici: Spalnica naj bo ponoči čim temnejša, saj svetloba prek oči vpliva na notranjo biološko uro. Zjutraj pa je priporočljivo čim prej izpostaviti oči naravni svetlobi, saj to pomaga možganom pri prebujanju.

- Učvrstitev spalnega ritma: Priporočljivo je, da mladostnik vsaj štiri tedne vsak večer izvaja enako rutino in hodi spat ob približno enaki uri, da možgani to povežejo s časom za spanje. Nato naj vsak teden svojo rutino postopoma premika za 10 minut prej, dokler ne doseže želene ure spanja.

- Dnevna telesna aktivnost: Redna telesna dejavnost pripomore k večji telesni utrujenosti, kar olajša uspanje in izboljša kakovost spanja.

- Udobno spalno okolje: Spalni prostor naj bo prijeten, tih, temen in primerno hladen. Kakovostna posteljnina in dobro prezračen prostor prav tako pripomoreta k boljšemu spancu.

- Reden čas vstajanja: Tudi ob koncih tedna je priporočljivo vstajati ob približno enaki uri, saj neredni spalni vzorci zmanjšujejo učinkovitost telesne ure (Teenagers and sleep, 2025).

Pomembno je poudariti, da so spremembe navad postopne in da lahko traja tudi šest tednov rednega, kakovostnega in nekoliko daljšega spanja, preden mladostnik začne opazovati pozitivne učinke na svoje počutje, koncentracijo in razpoloženje. Tudi dodatnih 30 minut spanja na noč lahko pomembno prispeva k boljšemu fizičnemu in duševnemu zdravju (Teenagers and sleep, 2025).

2 Raziskava

Cilj raziskave je bil ugotoviti, koliko spanja v povprečju dobijo srednješolci, kateri so glavni razlogi za pomanjkanje spanja ter kako to vpliva na njihovo počutje, koncentracijo in mnenje o začetku šolskega pouka.

Metoda

Kot raziskovalno metodo sem uporabila spletno anketo, ki sem jo sestavila s pomočjo spletnega portala Ika. Anketo sestavljajo vprašanja zaprtega tipa ter vprašanja na pet stopenjski Likertovi lestvici.

Opis vzorca

Spletna anketa je bila poslana dijakom Tehniškega šolskega centra Maribor. Na anketo je v celoti odgovorilo 167 respondentov. Na anketo je odgovorilo 154 moških in 13 žensk.

Raziskovalna vprašanja

- R1: Kolikšna je povprečna količina spanja mladostnikov med šolskim tednom?
- R2: Kateri je najpogostejši razlog, da mladostniki spijo manj, kot bi želeli?
- R3: Koliko časa pred spanjem mladostniki v povprečju uporabljajo elektronske naprave?
- R4: Na katerih področjih mladostniki najpogosteje občutijo posledice pomanjkanja spanja?
- R5: Kakšno je mnenje mladostnikov o morebitni kasnejši uri začetka pouka?

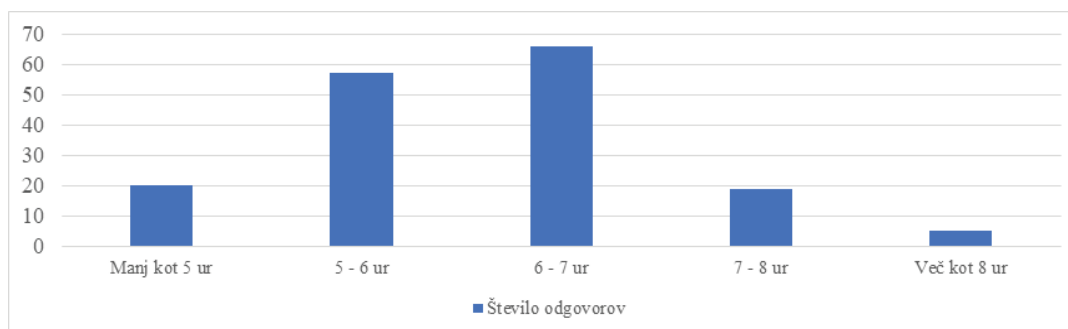
Hipoteze

- H1: Mladostniki med šolskim tednom v povprečju spijo med 6 in 7 ur na noč.
- H2: Najpogostejši razlog za pomanjkanje spanja pri mladostnikih so šolske obveznosti.
- H3: Mladostniki v povprečju uporabljajo elektronske naprave 30 minut do 1 uro pred spanjem.
- H4: Najpogostejši zaznani učinek pomanjkanja spanja pri mladostnikih so težave s koncentracijo.
- H5: Večina mladostnikov meni, da bi bil kasnejši začetek pouka koristen.

2.1 H1: Mladostniki med šolskim tednom v povprečju spijo med 6 in 7 urami.

Večina mladostnikov je odgovorila, da v šolskem tednu spijo 5–6 ur (34 %) ali 6–7 ur (39 %), kar skupaj predstavlja 73 % vseh. Zelo malo jih dosega priporočeno količino spanja (8–10 ur), saj le 14 % spi več kot 7 ur. Hipoteza je potrjena – povprečna količina spanja se giblje znotraj predpostavljenega intervala 6–7 ur.

Graf 1: Koliko ur v povprečju spiš med šolskim tednom?

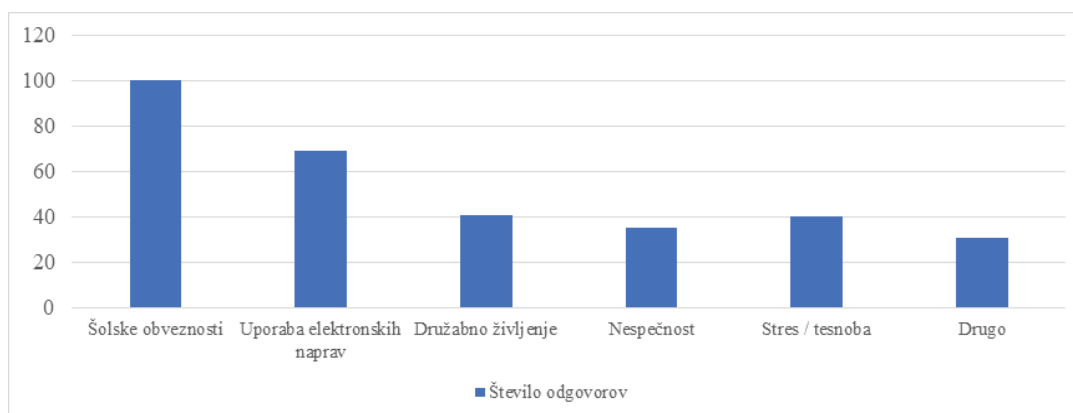


Vir: (lasten)

2.2 H2: Glavni razlog, da mladostniki spijo manj, kot bi si želeli, so šolske obveznosti.

Izmed več možnih razlogov so anketiranci največkrat označili šolske obveznosti (60 %), sledijo uporaba naprav (42 %), stres, družabno življenje ipd. Hipoteza je potrjena, saj šolske obveznosti izstopajo kot najpogostejši dejavnik.

Graf 3: Glavni razlogi za pomanjkanje spanja

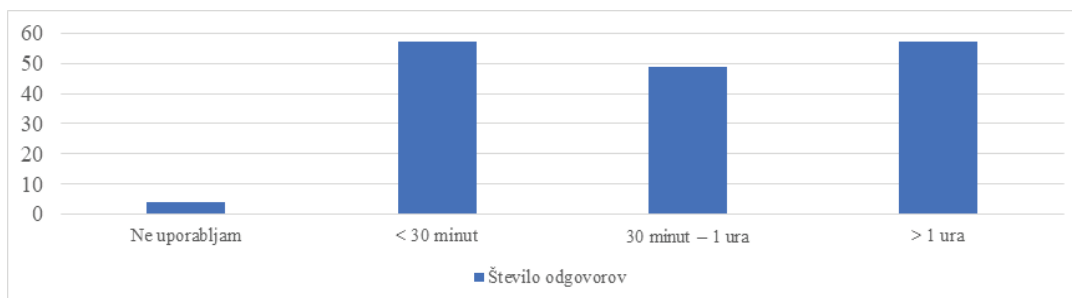


Vir: (lasten)

2.3 H3: Mladostniki v povprečju uporabljajo elektronske naprave 30 minut do 1 uro pred spanjem.

Najpogostejši posamični odgovor je bil 30 minut do 1 uro (29 %), a skupaj kar 63 % mladostnikov uporablja naprave več kot 30 minut pred spanjem. Hipoteza je potrjena, saj je »30 minut do 1 uro« najpogostejši okvir uporabe naprav pred spanjem.

Graf 4: Uporaba elektronskih naprav pred spanjem

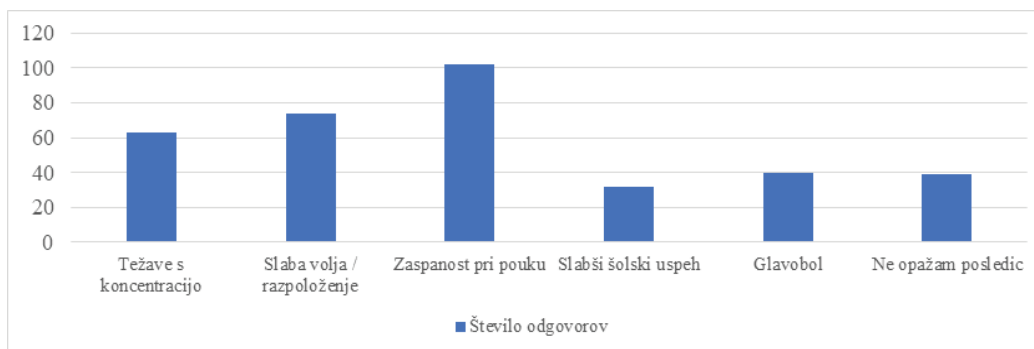


Vir: (lasten)

2.4 H4: Mladostniki pomanjkanje spanja najpogosteje občutijo kot težave s koncentracijo.

Najpogostejši odgovor je bil zaspanost med poukom (61 %), a takoj za tem sta slaba volja / razpoloženje (44 %) in težave s koncentracijo (38 %). Čeprav hipoteza ni 100 % natančna glede prvega simptoma, je težave s koncentracijo med najpogostejšimi posledicami. Hipoteza je zavrnjena.

Graf 5: Posledic pomanjkanja spanja

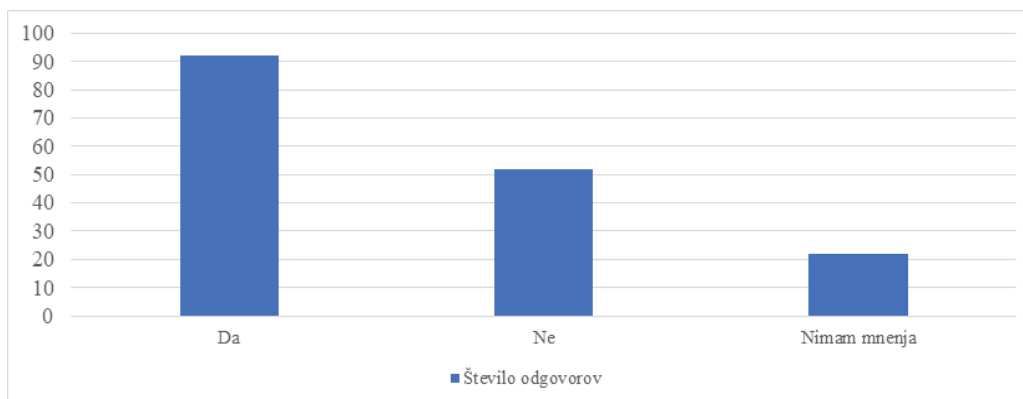


Vir: (lasten)

2.5H5: Večina mladostnikov meni, da bi bilo koristno, če bi se pouk začel kasneje.

Na vprašanje o kasnejšem začetku pouka je 55 % anketirancev odgovorilo pritrdilno, kar je največji delež med možnostmi. Hipoteza je potrjena, saj več kot polovica podpira zamik začetka pouka.

Graf 6: Zamik začetna pouka



Vir: (lasten)

3 Sklep

Spanje ima ključno vlogo pri razvoju, zdravju in splošnem počutju mladostnikov, a raziskava je pokazala, da večina srednješolcev spi manj, kot je priporočeno. Povprečna količina spanca med šolskim tednom se pri večini giblje med 6 in 7 urami, kar ne zadošča za optimalno telesno in duševno delovanje. Kot glavni razlog za pomanjkanje spanja so anketirani dijaki navedli šolske obveznosti, pomemben dejavnik pa predstavlja tudi uporaba elektronskih naprav pred spanjem. Pomanjkanje spanja se pogosto kaže v težavah s koncentracijo, utrujenosti ter slabšem razpoloženju. Rezultati kažejo na potrebo po večji ozaveščenosti dijakov, staršev in učiteljev o pomenu spanja ter možnostih za izboljšanje spalnih navad. Podpora večine dijakov zamiku začetka pouka kaže tudi na potencialno koristno sistemsko spremembo. Za dolgoročno dobrobit mladostnikov je nujno, da spanje postane prioriteta vrednota tako v šolskem okolju kot v domačem vsakdanu.

Literatura

- Suni, E., & Dimitriu, A. (2023, 10. 4.). Teens and Sleep. Retrieved 5. 10., 2025 from Sleep foundation: <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Olson, E. J. (2025, 2. 1.). How many hours of sleep are enough for good health? Retrieved 5. 6., 2025 from Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
- Richter, R. (2015, 10. 8.). Stanford medicine. Retrieved 5. 6., 2025 from Among teens, sleep deprivation an epidemic: <https://med.stanford.edu/news/all-news/2015/10/among-teens-sleep-deprivation-an-epidemic.html>
- Ali najstniki spijo dovolj? (2023, 5. 17.). Retrieved 5. 10., 2025 from Vizita.si: <https://vizita.si/dusevnost/spanje-najstniki.html>
- Teenagers and sleep. (2025). Retrieved 5. 7., 2025 from Better Health Channel: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/teenagers-and-sleep>
- Pomen spanja in priporočila za dobro spanje – delovni listi. (2022, 3. 7.). Retrieved 5. 3., 2025 from NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/pomen-spanja-in-priporocila-za-dobro-spanje-delovni-listi/>

Z AKTIVNOSTMI DO PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK

Povzetek: Pri pouku se nagibam k temu, da so postavljeni dobri odnosi, ki potekajo v pedagoškem trikotniku učenci–učitelj–starši. Pomembno so mi učiteljevo dosledno ravnanje, poštenost, iskrenost in razumevanje otrok. Tako se ustvari varno in spodbudno učno okolje, ki je zame temelj vzgojno-izobraževalnega dela. Predstavila bom nekaj aktivnosti, ki spodbujajo psihofizično zdravje otrok in so se v praksi izkazale kot uspešne. Srečujem se s primeri, ko učenci doživljajo stisko zaradi nesprejetosti, nekoliko slabših ocen, pomanjkanja truda in vztrajnosti, favoriziranja svojih potreb, kar vse vpliva na zdravje otrok. Počutim se odgovorno, da delujem predvsem preventivno, zaznam stisko in iščem načine, da se vsi dobro počutimo v razredu. Vsak učenec je pomemben in vreden tega.

Ključne besede: preventiva, stiske, varno in spodbudno učno okolje, aktivnosti

ACTIVITIES FOR THE CHILDREN'S PHYSICAL AND MENTAL WELLBEING

Abstract: In my teaching, I strive to establish good relationships within the pedagogical triangle of pupils-teacher-parents. The teacher's consistency, honesty, sincerity and understanding of the pupils are important to me. This creates a safe and stimulating learning environment, which for me is the foundation for education. I will present some activities that promote children's physical and mental health and that have proven to be successful in practice. I have encountered cases where pupils experience distress due to non-acceptance, slightly lower grades, lack of effort and perseverance, favoritism of their needs, all of which have an impact on their health. I feel responsible to act mostly precautionary, to detect distress and to look for ways to make everyone feel good in the classroom. Every pupil is important and worth it.

Key words: precautions, distress, safe and stimulative learning environment, activities

Uvod

Duševno zdravje in dobro počutje sta ključnega pomena za celostni razvoj otrok. Kot strokovni pedagoški delavci imamo tudi mi pomembno vlogo pri podpiranju otrokovega duševnega zdravja, kar lahko dosežemo z odprto komunikacijo, razumevanjem in podporo. Otroci, ki se počutijo varne, ljubljene in podprte, so bolj pripravljeni na soočanje z izzivi in s stresom.

Pomen duševnega zdravja

Duševno zdravje lahko opišemo kot stanje dobrega počutja, v katerem 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 uspešnejši v šoli in razvijajo kakovostne medosebne odnose.

Dobro duševno zdravje pomeni:

- doživljanje predvsem pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja),
- uspešno prilagajanje okolju,
- kakovostno medosebno komuniciranje,
- zdravo samopodobo in samospoštovanje,
- pozitiven odnos do sebe in do drugih,
- občutek notranje moči in optimizem,
- samoučinkovitost (prepričanje, da zmoremo uspešno obvladovati situacijo, v kateri smo),
- odprtost za izkušnje,
- empatijo,
- razvijanje svojih sposobnosti in samostojnosti,
- navezovanje zdravih in izpolnjujočih medosebnih odnosov,
- zmožnost uspešnega spoprijemanja z vsakdanjimi življenjskimi izzivi.

Dobro počutje otrok ni samoumevno. Ob neuspešnem soočanju z novostmi in ob manj zrelih načinih spoprijemanja s stresom lahko težave občutijo v domačem, šolskem in izvenšolskem okolju. Otroci pogosto ne poiščejo ustrezne pomoči, saj mislijo, da bodo zmogli sami ali da bodo težave izginile same od sebe. Pomembno je, da starši, učitelji in svetovalni delavci prepoznamo dejavnike tveganja za duševne težave pri mladostnikih in jim pravočasno ponudimo pomoč ter smo jim v podporo in pomoč. (https://unicef.si/wp-content/uploads/2024/10/UNICEF_PRIROCNIK_STISKE_24.pdf)

Dejavnosti

Dejavnosti, ki jih izvajam za dobro psihofizično zdravje otrok

Gibalni odmori in varstvo vozačev na igrišču

Gibanje zelo dobro vpliva na počutje, zato se trudim, da so učenci čim pogosteje telesno dejavni. Ena izmed dobrih praks na naši šoli je izvajanje gibalnih odmorov, ki jih že več let redno vključujemo v šolski vsakdan. Varstvo vozačev zelo pogosto poteka na zunanjem šolskem igrišču v vseh vremenskih razmerah, razen v dežju. Sprva so nekateri starši izražali skrb, da otroke v hladnejših dneh zebe, a smo te pomisleke sčasoma presegli. Učenci se zdaj primerno oblačijo in se radi zadržujejo zunaj. Dečki najraje igrajo nogomet, deklice pa se igrajo s talnimi igrami (poštevanka, ristanc) ali se ob igrišču sprehajajo in pogovarjajo. Ker je na igrišču pogosto veliko otrok, je ključnega pomena, da učitelj poskrbi za varnost. Tako na primer dovolimo igranje nogometa le pri голу in ne po celotnem igrišču. Zunanji obiskovalci so pogosto presenečeni, koliko učencev je zjutraj zunaj in kako aktivno preživljajo čas. Že navsezgodaj se razgibajo, kar jim pomaga, da lažje sledijo pouku vse do malice. Po malici pa sledi še gibalni odmor v telovadnici, na zunanjih igralih ali šolskem igrišču.

Pešbus

Pešbus je oblika spremljane poti v šolo, pri kateri se učenci peš odpravijo v organiziranih skupinah po vnaprej načrtovanih poteh in po določenem urniku. Na naši šoli skupine otrok spremljamo učitelji. Dejavnost koordiniram glede na želje in potrebe učencev, vremenske razmere ter njihovo zasedenost. Za učence podružnične šole imamo na voljo tri različne poti, po katerih jih od začetne do končne postaje spremlja eden ali dva učitelja, odvisno od števila otrok v skupini. Pešbus je zelo koristna dejavnost. Učenci se med hojo pogovarjajo, že pred poukom prehodijo približno dva kilometra, hkrati pa razvijajo samostojnost in komunikacijske spretnosti.

Športni dan na kolesu

Sodelujem v projektu Varno na kolesu in v okviru tega smo že večkrat izvedli športni dan s kolesi. Pot nas vodi od podružnične šole do matične šole, kamor učenci petega razreda odhajajo v nadaljnje šolanje. Razdalja med šolama znaša približno 6 km, kolesarimo pa po manj prometni poti, ki je primerna za učence.

Ta športni dan je za učence še posebej zanimiv. Nekateri prvič obišejo svojo bodočo šolo, hkrati pa so telesno aktivni in skupaj prekolesarijo več kot 10 km. Organizacija takega dne je nekoliko zahtevnejša, vendar je ves trud poplačan. Učenci ta dan pogosto opišejo kot svoj najljubši športni dan v šolskem letu.

Stop motion na temo zdravja

Otroci zelo radi uporabljajo IKT, zato sem jim dovolila uporabo tehnologije v izobraževalne namene. V okviru projekta so ustvarjali svoje videoposnetke na temo gibanja otrok z aplikacijo Stop motion. Pri tem delu so zelo uživali.

V svojih posnetkih so prikazali različne načine gibanja in druženja, obenem pa so med seboj odlično sodelovali. Projekt jih je povezal, spodbudil njihovo ustvarjalnost in jim omogočil, da razvijajo digitalne spretnosti na zabaven in poučen način ter aktivno razmišljajo o pomenu zdravja za posameznika.

Izvedba delavnic o varni rabi interneta

Zaradi porasta uporabe IKT in možnih neprijetnih posledic prekomerne rabe interneta izvajam delavnice na temo varne rabe spleta. Vsako leto izvedem dve učni uri, namenjeni ozaveščanju učencev o nevarnostih in odgovorni uporabi digitalnih tehnologij.

Učenci pri delavnicah aktivno sodelujejo. Ne gre za prepovedi, temveč za predstavitev različnih pasti interneta, kot so varovanje osebnih podatkov, spletno nasilje, nevarnosti pri komunikaciji ter smiselno preživljanje prostega časa. Delavnice izvedemo v vseh 4. razredih, ravno v času, ko učenci prejmejo svoja uporabniška gesla in dostop do spletne učilnice, namenjene učenju vsebin za kolesarski izpit.

Povezovanje učencev v šolski skupnosti

V okviru šolske skupnosti se posvečamo vsebinam, ki so aktualne in pomembne za dobro počutje ter razvoj učencev. Letos smo mesec marec namenili podpori nacionalni kampanji #Odpikajmo nasilje. Učencem sem predstavila vsebine kampanje, ki so izjemno bogate in ponujajo številne možnosti za obravnavo tako občutljive in pomembne teme.

Učencem sem najprej predstavila, kaj nasilje sploh je, nato pa smo izvedli posebno delavnico, posvečeno obvladovanju jeze in iskanju načinov, kako se z njo učinkovito soočiti. Učenci so bili zelo dejavni, medsebojno sodelovanje in spodbujanje dobrih odnosov pa sta bila osrednji temi naših srečanj. Ker so v šolski skupnosti prisotni predstavniki vseh oddelkov, se sporočila in vrednote, ki jih obravnavamo, uspešno širijo tudi v njihove razrede.

Rezultate našega dela so učenci predstavili na plakatih, pripravili poročila in ključna spoznanja, sklepe ter motivacijske misli prenesli med sošolce. Naša srečanja pomembno prispevajo k povezovanju učencev ter krepitvi šolske skupnosti, ki jo soustvarjamo vsi, ki se vsak dan srečujemo v šolskem prostoru.

Dve zvezdi in želja

Učencem v razredu pogosto omogočim, da izrazijo svoje mnenje o medosebnih odnosih, učenju, poučevanju in dejavnostih v našem oddelku. Namen tega je, da sproti rešujemo morebitne težave, odprta vprašanja in s tem prispevamo k dobremu počutju vseh.

Svoja mnenja lahko izrazijo na listu, kjer z dvema zvezdicama (pohvala) označijo nekaj pozitivnega, željo pa napišejo kot predlog za izboljšavo. Ta dejavnost se je zelo dobro obnesla, saj se učenci počutijo pomembne, slišane in del našega sobivanja. Še posebej so veseli, ko vidijo, da so njihovi predlogi dejansko uresničeni.

Razredni sociogram

Večkrat v šolskem letu izvedem sociogram, s katerim ugotavljam socialno strukturo skupine. Sociogram uporabljam za oblikovanje sedežnega reda, pri sodelovalnem učenju ter pri oblikovanju skupin za 6. razred, ko učenci prehajajo na matično enoto.

Kot sem že večkrat poudarila, so dobri odnosi temelj vsega. Pomembno je, da se učenci v šoli dobro počutijo. To je ključnega pomena za njihovo pripravljenost na obisk šole, večjo angažiranost pri učenju, sodelovanje ter občutek varnosti in sprejetosti.

Zaključek

Psihofizično zdravje učencev mi je zelo pomembno, zato se kot učiteljica trudim ustvarjati okolje, kjer bodo učenci razvijali svoje telesne in duševne potenciale. V času, polnem različnih izzivov, je še toliko bolj ključno, da skrbimo za njihovo psihofizično zdravje. Z gibalnimi odmori, Pešbusom, projektom Varno na kolesu in delavnicami o varni rabi interneta prispevamo k temu, da se učenci počutijo varne, sprejete in aktivne. S spremljanjem socialne dinamike in spodbujanjem odprte komunikacije pa krepimo pozitivne odnose, ki omogočajo lažje premagovanje izzivov ter osebno rast. S tem zagotavljamo, da se otroci v šoli ne le uspešno učijo, ampak tudi rastejo v odgovorne in srečne posameznike ter v šolo radi prihajajo. Še naprej bom krepila um in telo naših dragih učencev, saj verjamem, da je to ključ do njihovega celostnega razvoja in sreče.

Literatura

https://unicef.si/wp-content/uploads/2024/10/UNICEF_PRIROCNIK_STISKE_24.pdf)

<https://resitve.sio.si/Sociogram/>

<https://africa.teachingenglish.org.uk/classroom/activities/two-stars-and-one-wish>

<https://aktivnovsolo.si/pesbus/>

JOGA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Povzetek: Joga za predšolske otroke je koristna praksa, ki podpira celostni razvoj otrok, saj vključuje telesne, duševne in čustvene vidike. Otrokom omogoča, da razvijajo osnovne motorične sposobnosti, kot so ravnotežje, koordinacija in gibljivost. Poleg tega joga pomaga otrokom krepiti pozornost in koncentracijo, saj se ob njej učijo umirjanja in osredotočanja. Otroci skozi jogo razvijajo tudi občutek telesne zavesti, kar jim pomaga pri obvladovanju lastnega telesa in izražanju svojih čustev. Dihalne vaje, ki jih izvajajo skupaj z gibom, pomagajo otrokom umiriti svoj um in se spoprijeti s stresom ter tesnobo, kar je zelo pomembno v njihovem zgodnjem otroštvu. Otroci se naučijo sodelovati z vrstniki, se učijo spoštovanja in empatije. Poleg tega joga pomaga krepiti samospoštovanje in samopodobo, saj otroci obvladujejo nove spretnosti in se počutijo uspešne. Z rednim izvajanjem joge lahko predšolski otroci ustvarijo temelje za zdrav življenjski slog, ki bo koristil njihovemu telesnemu in čustvenemu zdravju v prihodnosti.

Ključne besede: joga, predšolski otroci, ravnotežje, koordinacija, gibljivost, koncentracija, sprostitve, samospoštovanje.

JOGA IN PRESCHOOL

Abstract: Yoga for preschool children is a beneficial practice that supports the holistic development of children by encompassing physical, mental, and emotional aspects. Yoga enables children to develop basic motor skills such as balance, coordination, and flexibility. Additionally, yoga helps strengthen attention and concentration, as children learn to calm themselves and focus. Through yoga, children also develop a sense of body awareness, which helps them manage their bodies and express their emotions. Breathing exercises performed alongside movement help children calm their minds and cope with stress and anxiety, which is especially important in early childhood. Yoga for preschool children is not just a physical activity but also a tool for strengthening emotional and social connections. Children learn to cooperate with peers and develop respect and empathy. Moreover, yoga supports the development of self-esteem and self-image, as children master new skills and feel successful. With regular practice, preschool children can lay the foundation for a healthy lifestyle that will benefit their physical and emotional well-being in the future.

Keywords: yoga, preschool children, balance, coordination, flexibility, concentration, relaxation, self-esteem.

ZDRAVA PREHRANA, DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA

Povzetek: Kako lahko zdrava prehrana postane pomemben del našega življenja? Verjamem, da je ključ prav v tem, da začnemo dovolj zgodaj – v otroštvu. Zgodnje otroštvo namreč predstavlja pomembno razvojno fazo v kateri je otrok odprt za spoznavanje različnih okusov, tekstur in vrst živil. Prav tako je otrok odprt za sprejemanje novih znanj, izkušenj, ki ob ustreznem pristopu lahko postanejo trajen del njegovega življenja. V sodobnem načinu življenja, ki pogosto narekuje hitro in enostavno pripravo obrokov, je ključno, da otroka aktivno vključimo v proces spoznavanja pomena zdrave prehrane. S tem ga opolnomočimo za samostojno in odgovorno odločanje o prehrani v njegovi prihodnosti. V prispevku predstavljam dejavnosti, preko katerih sem 5 - 6 letnim otrokom približala pomen zdrave prehrane – tako z izkustvenim spoznavanjem živil kot tudi s sodelovanjem pri pripravi zdravih obrokov. Verjamem, da smo preko teh aktivnosti postavili temelje zdravega življenja, do katerega bodo prišli z ustrezno izbiro hrane.

Ključne besede: zdrava prehrana, zgodnje otroštvo, zdravo življenje, priprava obrokov

HEALTHY NUTRITION – A PART OF OUR LIVES

Abstract: How can healthy eating become a part of our lives? I believe the key lies in starting early – during childhood. Early childhood is a crucial developmental phase in which children are open to discovering different tastes, textures, and types of food. They are also receptive to gaining new knowledge and experiences that, with the right approach, can become a lasting part of their lifestyle. In today's fast-paced world, where quick and easy meals are common, it is essential to actively involve children in learning about healthy eating. This empowers them to make independent and responsible food choices in the future. In this paper, I present activities through which I introduced 5- to 6-year-old children to the importance of healthy nutrition – through hands-on exploration of food and participation in preparing healthy meals. I believe these experiences have laid the foundation for lifelong healthy habits.

Keywords: healthy nutrition, early childhood, healthy lifestyle, meal preparation

IGRANJE DRUŠTVENIH I VIDEOIGARA TE NJIHOV UTJECAJ NA DJECU

Sažetak: Nekada su društvene igre bile sastavni dio života i djece i odraslih, no zbog razvoja novih tehnologija i dostupnosti interneta potisnule su ih videoigre koje ne zahtijevaju fizičku prisutnost sudionika, a omogućuju bogato interaktivno iskustvo. U ovome radu navedene su prednosti igranja društvenih igara, te pozitivni i negativni utjecaji videoigara na djecu. Također, prikazani su rezultati istraživanja koji pokazuju kako većina djece društvene igre igra rijetko, dok videoigre igraju često, ali i kako većina ispitanika ipak želi igrati društvene igre u živo više nego videoigre online. To ukazuje na važnost poticanja aktivnosti kojima bi se djeci omogućilo češće igranje društvenih igara, ali i stvaranja ravnoteže između korištenja igara u digitalnom i u tradicionalnom obliku, kako bi oba oblika igre pozitivno doprinijela razvoju i zdravlju djece.

Ključne riječi: društvene igre, videoigre, pozitivni utjecaj, negativni utjecaj, djeca

PLAYING BOARD AND VIDEO GAMES AND THEIR IMPACT ON CHILDREN

Abstract: Board games were once an integral part of the lives of both children and adults, but due to the development of new technologies and the availability of the internet, they have been supplanted by video games that do not require the physical presence of participants and provide a rich interactive experience. This paper lists the advantages of playing board games, as well as the positive and negative impacts of video games on children. It also presents research results that show that most children rarely play board games, while they play video games often, but also that most respondents still want to play board games in person more than online video games. This indicates the importance of encouraging activities that would enable children to play board games more often, but also to create a balance between using games in digital and traditional form, so that both forms of games contribute positively to children's development and health.

Keywords: board games, video games, positive impact, negative impact, children

Uvod

Videoigre postale su sve češći oblik provođenja slobodnog vremena kod djece, a ulaženje u virtualni svijet djeci predstavlja prostor za druženje sa svojim vršnjacima i izvor zabave (Plenković, Plećaš, Brstilo Lovrić, 2023, str. 54). Istraživanje o percepciji djece o utjecaju videoigara koje su proveli Labaš, Marinčić i Mujčinović, pokazuje kako djeca učestalo i u velikoj količini provode svoje slobodno vrijeme u svijetu videoigara, a većina ih najviše igra upravo kod kuće. Također, rezultati su pokazali i da samostalno odlučuju kada će i hoće li igrati videoigre. Dakle, većina djece ne pita roditelje za dopuštenje prije nego što započnu s igrom, a istodobno većina roditelja rijetko provjerava što djeca igraju i koliko zapravo vremena provode igrajući videoigre. Zato je važno educirati ne samo djecu o medijima i njihovu utjecaju, već i roditelje koji bi im tako trebali osigurati zaštitu od mogućih prijetnji i rizika medijskih sadržaja (Labas, Marinčić, Mujčinović, 2019). No, iako se ne može poreći da je igranje društvenih igara pod utjecajem konkurencije računalnih i videoigara tijekom posljednjih nekoliko desetljeća, igranje navike djece još uvijek ostavljaju mjesta tradicionalnim društvenim igrama. Budući da se igranjem društvenih igara stvaraju međuljudska i osobna iskustva, treba ih poticati zbog njihove vrijednosti za djecu koja trebaju razviti psihološke i socijalne vještine kao i steći iskustva samokontrole i suradnje s drugima (Johnson, Tiwari, 2021, str.12-13).

Društvene igre

Društvene igre su stolne igre koje obično koriste figure. Ti se dijelovi pomiču ili postavljaju na unaprijed označenu ploču za igru (površinu za igru) i često uključuju elemente stolnih igri, kartaških igri, igranja uloga i minijturnih igara („Board game“, bez dat.). Mogu se grupirati na temelju zajedničkih karakteristika sredstva i ciljeva igre. Sredstva su materijali i postupci koji se koriste u skladu s pravilima igre kako bi se postigla pobjednička situacija,

odnosno pobjeda koja je znači svrhu i kraj igre (Johnson, Tiwari, 2021, str. 2).

Portal HEAL United ističe neke od prednosti igranja društvenih igara:

- Izgradnja veza između obitelji i prijatelja.
- Razvoj kognitivnih vještina. Kritičko razmišljanje, rješavanje problema, donošenje odluka, strateška igra, rasuđivanje, zadržavanje pamćenja i kreativnost.
- Učenje strpljivosti.
- Razvoj emocionalne otpornosti. Razumijevanje da se neuspjesi mogu dogoditi i da su prepreke neizbježne mogu pomoći djeci da izgrade pozitivan način razmišljanja.
- Timski rad. Sudionici moraju komunicirati, što uključuje i aktivno slušanje, pa će morati artikulirati strategiju, kompromis i vještine pregovaranja.
- Odmor od digitalnog svijeta u kojem djeca žive.
- Obrazovni alat. Omogućuje vježbanje vještina na interaktivan i ugodan način, a učenje privlačnim i uzbudljivim.
- Razvoj fine motorike. Mnogi dijelovi igre su mali, pa djeca moraju koristiti fine motoričke sposobnosti za rukovanje npr. kockicama („HEAL United“, bez dat.).

Videoigre

Videoigra je interaktivni elektronički računalni program namijenjen za zabavu. Najčešće se odvija na računalu, mobitelu ili igračim konzolama s video zaslonom, kao što su računalni monitor ili TV („Videoigra“, bez dat.).

U svom radu Brčić ističe pozitivne i negativne utjecaje videoigara na djecu.

Negativni utjecaji videoigara na djecu:

- Igranje akcijskih video igara utječe na razvoj mozga.
- Razvoj depresije. Nakon dugotrajnog igranja često mogu biti mrzovoljna, tužna, lijena i nezainteresirana za stvari i događaje oko sebe jer im to ne pruža istu razinu stimulacije i osjećaj sreće.
- Poremećaj pažnje, impulzivnosti, nedostatak samokontrole i kognitivne kontrole.
- Izloženost djece nasilju. Nakon igranja igrice postaju nasilna ili hiperaktivna. Virtualni likovi postaju idoli koji se oponašaju bez obzira koliko njihovi postupci bili loši ili opasni. Ranjivija su ona djeca koja su manje uspješna u stvarnom životu i koja imaju niže samopoštovanje. Ona se u virtualnom svijetu osjećaju moćnije i uspješnije te ga žele projicirati na stvarnost.
- Problemi u socijalizaciji i komunikaciji. Zbog igranja video igara djeca često gube prilike za druženja i igru s drugom djecom u fizičkom svijetu.
- Premalo kretanja. Djeca sve više imaju zdravstvenih problema poput pretilosti i dijabetesa (Brčić, 2020, str. 2676-2677).

Pozitivni utjecaji videoigara na djecu:

- Virtualna socijalizacija. Igrači si međusobno pomažu i zajedno rješavaju probleme, što pridonosi povećanju empatije, dijeljenja i pomaganja drugima i u stvarnom svijetu.
- Procjena rizika. Djeca se uče i procjenjivati rizik, odnosno kako će njihovi postupci ili postupci drugih igrača utjecati na tijek događanja i suigrače.
- Timski rad. Djeca se uče kako raditi u timu da bi se dostigao željeni cilj.
- Usvajanje novih znanja. Djeca imaju priliku učiti o stvarima koje im inače nisu dostupne.
- Razvoj logičkog mišljenja, sposobnost rješavanja problema, te poboljšavanje kritičkog razmišljanja.
- Bolja koordinacija oko - ruka, te preciznost.
- Poboljšanje čitanja i učenje jezika, te računanja.
- Razvoj koncentracije i pamćenja, mapiranje i vizualna percepcija.
- Povećanje samopouzdanja. Kada dijete uspije svladati određenu prepreku javlja se osjećaj postignuća, a to pak pridonosi jačanju vjere u sebe.
- Nošenje sa stresom. Pomaže da dijete nauči kontrolirati svoje reakcije i kako umanjiti utjecaj stresa na njegove odluke i postupke (Brčić, 2020, str. 2678).

Metodologija istraživanja

Rezultati istraživanja koje je proveo Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Mrežom mladih Hrvatske u ljeto 2023. o percepciji mladih prema videoigrama, pokazali su da polovica mladih igra videoigre svaki dan, a trećina više puta tjedno. Dakle preko 80% mladih aktivni su u svijetu videoigra (Veočić, Nikolić, Čaleta, Čičić, Đurković, 2024, str. 8).

Obzirom na ove rezultate kao i prethodno navedene pozitivne i negativne utjecaje igranja videoigara, te prednosti igranja društvenih igara, cilj ovog istraživanja bio je ispitati učestalost igranja tih oblika igara kod djece viših razreda osnovne škole i istražiti koje su njihove preferencije u izboru između videoigara i društvenih igara.

Na temelju definiranog cilja istraživanja postavile su se sljedeće hipoteze:

H1: Ispitanici video igre češće igraju nego društvene igre

H2: Ispitanici više žele igrati društvene igre uživo sa svojim prijateljima nego video igre online

Za potrebe istraživanja od strane autorica ovog rada kreiran je online anketni upitnik koji se sastojao od pitanja zatvorenog tipa. Svi odgovori ispitanika bili su anonimni. Istraživanje je provedeno u listopadu 2024. godine u dvije dostupne osnovne škole grada Varaždina. Ispitanici su bili učenici viših razreda osnovne škole, a od ukupnog broja ispitanika (N=181) 18,8% uzorka činili su učenici petih razreda, 27,1% učenici šestih, 28,7% učenici sedmih te 25,4% učenici osmih razreda. Obzirom na spol učenika, uzorak se sastojao od 48,6% ženskih i 51,4% muških ispitanika.

Analiza rezultata

Rezultati pokazuju kako društvene igre često igra 29,8% ispitanika, rijetko igra 66,9%, dok njih 3,3% društvene igre ne igra nikad. Video igre često 56,89% ispitanika, rijetko igra 37%, a 6,1% društvene igre ne igra nikad. Obzirom da se veći broj ispitanika, više od 50% , izjasnilo da često igraju video igre možemo smatrati prvu hipotezu potvrđenom. Detaljnijom analizom po spolu vidljivo je da 75% dječaka često igra video igre, dok se najviše djevojčica izjasnilo da video igre igra rijetko, njih 53,41%. Društvene igre često igra 52,94% učenika 5. razreda, što je veći postotak u odnosu na ostale razrede. Igrati društvene igre u živo više nego video igre online, želi 59,7% ispitanika, njih 35,4% to ne želi, a 5% ne želi ništa od navedenog jer ne voli igrati ni društvene igre ni video igre. Ovi podaci potvrđuju drugu hipotezu. Analizirajući podatke obzirom na spol vidljiva je razlika između dječaka i djevojčica, jer čak 71,59% djevojčica želi igrati društvene igre u živo više nego video igre online, dok to želi 48,39% dječaka. Također vidljiva je manja razlika u odnosu na dob učenika, jer se najviše učenika 5. razreda izjasnilo da želi igrati društvene igre u živo više nego video igre online. Zanimljiva je činjenica da je najviše učenika 8. razreda, njih 8,7% koji ne vole igrati ni video igre ni društvene igre.

Zaključak

Društvene igre oduvijek su bile dio naših života. Većina studija ističe njihov potencijal za učenje u djetinjstvu, ali i za održavanje kognitivne funkcije kod starijih osoba. Za djecu školske dobi društvene igre se čine zanimljivim alatom za razvoj emocionalnih kompetencija, budući da mogu pomoći u smanjenju problematičnog ponašanja (Cès i suradnici, 2024). Nažalost, dobiveni rezultati istraživanja u ovome radu pokazuju kako većina djece društvene igre igra rijetko, dok videoigre igraju često. Razlog što su videoigre postale glavni vid dječje zabave i način kako će djeca ispuniti svoje slobodno vrijeme, je što su stalno dostupne na raznim igraćim konzolama, na kompjuterima, tabletima i mobitelima (Brčić, 2020, str. 2669). No, iako neke računalne igrice i videoigre mogu služiti korisnom učenju, razvoju brzine i koordinacije, usredotočenosti, kontrole te sposobnosti rješavanja problema, upozorava se na njihove štetne utjecaje: agresivnost, socijalnu izolaciju, problematičnu uporabu, pa sve do stvaranja ovisnosti (Bilić, Gjučić, Kirinić, 2010, 196). Pozitivno je što dobiveni rezultati istraživanja u ovome radu pokazuju i kako većina ispitanika ipak želi igrati društvene igre u živo više nego videoigre online. No, obzirom da živimo u digitalnom dobu, bitno je stvoriti ravnotežu između korištenja igara u digitalnom i u tradicionalnom obliku, te o njihovom pozitivnom i negativnom utjecaju educirati djecu i roditelje, ali i odgojno-

obrazovne djelatnike kako bi dječje aktivnosti uz igru bile što kvalitetnije i pozitivno utjecale na njihov razvoj i zdravlje.

Literatura

- Borad game (bez dat.). U Wikipedia. Preuzeto 10.12.2024. https://en.wikipedia.org/wiki/Board_game
- Bilić, V., Gjukić, D. i Kirinić, G. (2010). Mogući učinci igranja računalnih igrica i videoigara na djecu i adolescente. *Napredak*, 151 (2), 195-213. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82847>
- Brčić, Iva. (2020). Utjecaj video igara na djecu. *Effects of Video Games on Children*. In *medias res*. 9. 2669-2684. 10.46640/imr.9.17.6.
- Cès, P., Duflos, M., Tricard, E., Jhean-Larose, S., & Giraudeau, C. (2024). Playing board games to increase emotional competencies in school-age children and older people: a systematic review. *Leisure Sciences*, 1-24.
- HEAL United (bez dat.). The Benefits of Board Games. Preuzeto 10.12.2024. <https://healunited.org/the-benefits-of-board-games/>
- Johnson, J. E., & Tiwari, S. (2021). Board Games. *The Handbook of Developmentally Appropriate Toys*, 185.
- Labaš, D., Marinčić, I. i Mujčinović, A. (2019). Percepcija djece o utjecaju videoigara. *Communication Management Review*, 04 (01), 8-27. <https://doi.org/10.22522/cmr20190137>
- Plenković, M., Plećaš, M. i Brstilo Lovrić, I. (2023). VIDEOIGRE KAO SOCIJALIZACIJSKI ČIMBENIK: ŠTO KAŽU RODITELJI?. *Media, culture and public relations*, 14 (2), 54-67. <https://doi.org/10.32914/mcpr.14.2.1>
- Veočić, A., Nikolić, M., Čaleta, I., Čičić, T., Đurković, M. (2024). Sve što želite i trebate znati o videoigramama. Publikacija za roditelje i stručnjake koji rade s djecom Centar za nestalu i zlostavljanu djecu, Osijek
10. Videoigra (bez dat.). U Wikipedia. Preuzeto 10.12.2024. <https://hr.wikipedia.org/wiki/Videoigra>

Tea Pavičić Zajec, I. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska

E-mail: pavicic.tea1@gmail.com

Tamara Redep, I. OŠ Varaždin, Varaždin, Republika Hrvatska

E-mail: tamara.redep@skole.hr

UTJECAJ MEĐUVRŠNJAČKOG NASILJA NA PSIHOFIZIŠKO STANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKJE DOBI

Sažetak: Međuvršnjačko nasilje (engl. peer bullying) predstavlja specifičan oblik agresivnog ponašanja koje uključuje namjerno i ponavljano nanošenje fizičke, verbalne, emocionalne ili socijalne štete od strane jednog ili više vršnjaka prema drugom djetetu ili adolescentu. Takvo nasilje može imati ozbiljne i dugoročne posljedice na psihološki, socijalni i akademski razvoj djeteta. Ovaj rad bavi se tematikom verbalnih oblika nasilja te donosi rezultate istraživanja o učestalosti i prevenciji takvih oblika nasilja u osnovnim školama Slovenije i Hrvatske. Istraživanje je provedeno u listopadu 2024-e godine u sklopu CERV projekta "Utjecaj, a ne ukras" u kojem sudjeluju Dječji forumi grada Varaždina. Rezultati istraživanja donose viđenje i stav učitelja osnovnih škola o učestalosti i vrsti nasilja koje su najprisutnije te stupanj uspješnosti prepoznavanja žrtve i nasilnika.

Ključne riječi: dječji forumi, međuvršnjačko nasilje, osnovna škola

THE IMPACT OF PEER BULLYING ON THE PSYCHO-PHYSICAL CONDITION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract: Peer bullying represents a specific form of aggressive behavior that involves deliberate and repeated infliction of physical, verbal, emotional, or social harm by one or more peers towards another child or adolescent. Such bullying can have serious and long-term consequences on a child's psychological, social, and academic development. This paper focuses on the issue of verbal bullying and presents research findings on the prevalence and prevention of this type of bullying in primary schools in Slovenia and Croatia. The research was conducted in October 2024 as part of the CERV project "Impact, Not Ornament", in which the Children's Forums of the City of Varaždin participate. The findings provide insights into primary school teachers' perceptions and attitudes regarding the prevalence and types of bullying that are most common, as well as the level of success in identifying victims and perpetrators.

Keywords: children's forums, peer bullying, primary school

Uvod

Mnogi su se ljudi već u djetinjstvu susreli s međuvršnjačkim nasiljem, bilo kao sudionici, bilo kao promatrači. U Hrvatskoj je 2012. godine zabilježeno 1039 slučajeva međuvršnjačkog nasilja u osnovnim školama. Posljedice takvog nasilja, osim „akutnih“, često mogu biti i „kronične“, manifestirajući se u obliku ozbiljnih depresivnih i anksioznih poremećaja, što izrazito negativno utječe na kasnije životno funkcioniranje (Vukoja, Mašić, Mrak i sur., 2015, str. 2). Sve su češći izvještaji u medijima koji ukazuju na prisutnost najekstremnijih oblika nasilja. Nasilje je složena i višedimenzionalna pojava koja se mora promatrati u širem društvenom kontekstu, a ne kao izdvojeni fenomen. Prema nacionalnim i međunarodnim zakonima, svako dijete ima pravo na zaštitu od svih oblika zlostavljanja i zanemarivanja, kao i pravo na zaštitu od bilo kojeg oblika iskorištavanja (Bibić, Kovačević, 2018, str. 80).

Istraživanja su pokazala da kod svih oblika nasilja, bilo tradicionalnih ili onih putem interneta, i nasilnici i žrtve imaju najlošije rezultate u većini mjera psihičkog i fizičkog zdravlja, kao i u akademskim uspjesima (Kowalski i Limber, 2013). Studije također pokazuju da mladi koji su žrtve nasilja ili uznemiravanja putem interneta znatno češće konzumiraju alkohol i zloupotrebljavaju lijekove, pate od fizičkih i mentalnih problema (uključujući depresiju i suicidalne misli), primaju školske kazne i mijenjaju škole (Ybarra i sur., 2007; Zečević, 2010; Mitchell i sur., 2011; Sinclair i sur., 2012; Borowsky i sur., 2013).

Nasilje i dječja prava

Prava djece čine sastavni dio globalnog javnog pravnog poretka te se donošenjem različitih međunarodnih, uključujući europske, dokumenata sve detaljnije razrađuju s ciljem prihvaćanja u svim zemljama i unificiranja pravnog statusa djece. Europska unija deklarativno promiče prava djece, a tek u posljednjim godinama razvija strategije za bolju zaštitu tih prava u praksi (Hrabar, 2013, str. 65).

Među brojnim pravima djece koje štiti Konvencija o pravima djeteta, posebno se ističe pravo djeteta na očuvanje vlastitog ugleda i časti (Konvencija o pravima djece, članak 16) te život bez nasilja i iskorištavanja (Konvencija o pravima djece, članak 19). Osim toga, Konvencija o pravima djece jasno navodi da svako dijete ima pravo na odgoj i obrazovanje usmjereno na razvoj svojih sposobnosti, te na razumijevanje mira, prijateljstva, ravnopravnosti i poštivanja

prirodnog okoliša (članak 29).

Dječji forumi u borbi za prava djece

Kako bi se u što većoj mjeri ispunio posljednji članak Konvencije o pravima djece koji glasi „Sa sadržajem ove Konvencije treba biti upoznat svatko - odrasli i djeca“, Savez DND-a Hrvatske 1992. započinje novu aktivnost u slobodnom vremenu djece na području prava djeteta i odgoja za mir i međunarodnu suradnju te osniva Dječje forume. Dječji forum predstavlja dobrovoljnu aktivnost djece u dobi od 9 do 14 godina, koja se odvija u slobodnom vremenu s ciljem upoznavanja i ostvarivanja prava djeteta. Rad Dječjeg foruma temelji se na Konvenciji UN-a o pravima djeteta, koja djeci jamči pravo na izražavanje mišljenja, pristup informacijama, slobodno vrijeme i igru, te pravo na mirno okupljanje i udruživanje. U Hrvatskoj trenutno djeluje 30 Dječjih foruma koje vode voditelji – mentori. Njihova je uloga poticati osnivanje Dječjih foruma, osiguravati uvjete za njihov rad, organizirati početak aktivnosti te pomagati djeci u realizaciji akcija i aktivnosti. U okviru Dječjih foruma djeca raspravljaju o odabranim temama i pitanjima važnima za život, iznose svoja mišljenja, zahtjeve, prijedloge, apele i prosvjede. Na temelju tih rasprava dogovaraju i provode zajedničke akcije i aktivnosti (Savez DND Hrvatska, 2018). Savez društava „Naša djeca“ Hrvatske i Hrvatska zajednica županija su od 1. travnja 2023. započeli suradnju s Europskom komisijom potpisom ugovora za projekt „Utjecaj, a ne ukras“ (Influence, not just a decoration). Projekt se provodi od 1.04.2023. do 31.03.2025, a neki od glavnih ciljeva mu je povećati opću svijest i znanje djece i odraslih o vrlo važnim temama kao što su dječja prava, aktivno dječje sudjelovanje, zagovarački i participativni procesi s djecom.

Metodologija istraživanja

U sklopu CERV projekta „Utjecaj, a ne ukras“ provedeno je istraživanje u kojem su sudjelovali Dječji forumi grada Varaždina na čelu s koordinatoricom Dubravkom Novak. Cilj istraživanja bio je ispitati učitelje o iskustvima i praksama vezanim uz međuvršnjačko nasilje u osnovnim školama.

Temeljem definiranog cilja istraživanja, autorice ovog rada polazile su od sljedećih hipoteza: H1: razreda.

H2: Najčešći oblik nasilja kojem su izloženi učenici je vrijeđanje i omalovažavanje.

H3: Učenici slovenskih škola rjeđe doživljavaju nasilje od učenika u hrvatskim školama

Istraživanje je provedeno u studenome 2024. godine, a uzorak čine učitelji iz Hrvatske (varaždinske osnovne škole) i Slovenije (osnovne škole iz područja Bistrice ob Sotli i Ajdovščine). Od ukupnog broja ispitanika (N= 152) 37.5% čine učitelji iz Slovenije, a 62.5% učitelji iz Hrvatske. Kako bi dobili uvid u cjelokupnu situaciju učenika tijekom osnovnoškolskog obrazovanja, uzorak su činili učitelji razredne – 52% (od 1. do 4. razreda) i predmetne nastave – 48% (od 5. do 8. razreda). Za potrebe istraživanja od strane autorica ovog rada kreiran je online anketni upitnik koji se sastojao od pitanja zatvorenog tipa, najčešće Likertove skale procjene od 1 do 5 (1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – umjereno, 4 – često, 5 – vrlo često). Svi odgovori ispitanika bili su anonimni.

Rezultati istraživanja

Rezultati istraživanja pokazuju kako 49,3% ispitanika uglavnom često primjećuju međuvršnjačko nasilje u svom razredu ili školi kojoj rade, dok 28% ispitanika navodi kako je nasilje prisutno često ili vrlo često. Analiza rezultata prema razredima pokazuje da je nasilje često ili vrlo često prisutnije u višim razredima nego u nižim. Gledajući rezultate prema državama, moglo bi se zaključiti da je nasilje u hrvatskim školama zastupljenije i češće primijećeno nego u slovenskim školama (Slika 1). Na pitanje koliko često učenici prijavljuju nasilje koje su doživjeli, ispitanici smatraju kako nažalost više od 50% učenika nikada ili vrlo rijetko prijavi nasilje, dok vrlo često nasilje prijavljuje svega 5,3% učenika. Gledajući podatke prema razrednim odjelima, vidljivo je da učenici nižih razreda češće prijavljuju nasilje od učenika viših razreda (Slika 2). Detaljnijom analizom podataka prema državama, učena je statistički značajna vrijednost koja pokazuje da 27,4% učenika hrvatskih škola često ili vrlo

često prijavljuju nasilje, dok je u slovenskim školama to čini svega 17% učenika. Ostali učenici to čine ponekad ili pak vrlo rijetko, a neki nažalost i nikada. Nadalje, rezultati istraživanja pokazuju da je najčešća vrsta nasilja u školama vrijeđanje – pogrđni nazivi i psovke (37,5%), zatim omalovažavanje – ismijavanje, ponižavanje (33,6%), fizičko nasilje (17, 18%), dok je, prema mišljenju učitelja, najmanje zastupljen govor mržnje – diskriminacija na osnovi spola, izgleda, pripadnosti. Analizirajući podatke prema razredima, iznenađuje podatak koji pokazuje da je fizičko nasilje prisutnije u nižim razredima (25,3%) nego u višim (9,6%), te prema državama, fizičko je nasilje češće u Hrvatskoj (22,1%) nego u Sloveniji (10,5%). Ostale vrste međuvršnjačkog nasilja sličnih su parametara te nema statistički značajne razlike obzirom na dob učenika, kao ni država.

Zaključak

Neprimjereni odnosi prema djeci štete njihovu razvoju te se operacionaliziraju kroz pojmove zlostavljanja, zloupotrebe, zanemarivanja, zapuštanja i osujećenja razvojnih potreba. Posljedice zlostavljanja teško je izdiferencirati bez dugotrajnog praćenja djeteta, no sigurno je da takvo nasilje ostavlja duboke tragove na emotivni, mentalni i socijalni razvoj djeteta (Bulatović, 2011, str. 216). Nijedna škola nije imuna na vršnjačko nasilje i nijedno dijete ne može biti sigurno da se nikada neće naći u krugu nasilja, bilo kao promatrač, žrtva ili nasilnik. Proces identifikacije vršnjačkog nasilja zahtjeva specifična znanja, stručnost, osjetljivost i motiviranost ka rješavanju i suzbijanju toga problema (Jelić, 2017, str. 6). Nažalost rezultati ovog istraživanja pokazuju da učitelji svakodnevno svjedoče nasilju unutar svojih razreda i ustanova u kojima rade. Analiza rezultata potvrđuje prvu postavljenu hipotezu koja kaže da učenici viših razreda češće doživljavaju nasilje od učenika nižih razreda. Istraživanjem je utvrđeno da velik broj učenika nije sklon prijaviti nasilje zbog straha, srama ili nekog drugog razloga, pa je za pretpostaviti da je stopa nasilja znatno veća od procjene koju su iznijeli ispitanici tijekom ovog istraživanja. Nadalje, rezultati istraživanja pokazuju da je najzastupljeniji oblik međuvršnjačkog nasilja vrijeđanje i omalovažavanje čime je potvrđena i druga hipoteza. Analizirajući podatke prema državama, potvrđuje se i posljednja hipoteza koja pokazuje da se nasilje ipak češće primjećuje u hrvatskim školama, a posebno fizičko nasilje koje podrazumijeva naguravanje, udaranje i sudjelovanje u tučnjavama. Iako su rezultati ovog istraživanja temeljeni na mišljenjima i stavovima učitelja, vrlo je vjerojatno da su stvarni podatci još poražavajući, stoga je vrlo važno imati što više organizacija i udruženja poput Dječjih foruma оформljenih od strane Društva Naša djeca Hrvatska kako bi sva djeca bila upoznata sa svojim pravima, sudjelovala aktivno u borbi protiv kršenja istih te kako bi pojam međuvršnjačko nasilje sve više postajalo međuvršnjako pomaganje.

Literatura

- Bibić, Kovačević (2018) Vršnjačko nasilje u školama – nasilje ili stil komunikacije, Hrana u zdravlju i bolesti Vol. Specijalno izdanje, No. 10. Štamparovi dani
<https://hrcak.srce.hr/clanak/319133>
- Bulatović (2011). Posljedice zlostavljanja i zanemarivanja djece predškolskog uzrasta, Život i škola, br. 27 (1/2012.), <https://hrcak.srce.hr/file/125470>
- Djeca u Europi (2009) zajednička publikacija mreže europskih časopisa, Vol. 1 No. 2, <https://hrcak.srce.hr/clanak/213156>
- Hrabar (2013) Nova procedura prava djeteta – europski pogled. Godišnjak Akademije pravnih znanosti Hrvatske, Vol. IV No. 1 <https://hrcak.srce.hr/clanak/164876>
- Jelić (2017). Vršnjačko nasilje učenika, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet (diplomski rad)
<https://repozitorij.unizg.hr/islandora/object/ufzg:412/datastream/PDF/view>
- Savez Društva Naša djeca Hrvatska, <https://savez-dnd.hr/sto-radimo/djecja-participacija-2018/>, 02.01.2025.
- Vukoja, Mašić, Mrak i sur. (2015) Project be cool, do not be a bully, Udruga narodnog zdravlja Andrija Štampar, Rockefellerova 4, 10000 Zagreb, Hrvatska
<https://hrcak.srce.hr/clanak/231493>

NOVE GENERACIJE TRAŽE MUDRIJE VRSTE EDUKACIJE

Sažetak: Rad progovara o potrebama prilagodbe odgojno-obrazovnih ustanova današnjem ubrzanom svijetu, generacijama djece koja teško interese zadržavaju na određenoj temi te konstantno traže nove zanimacije i zadatke koji bi zadržali njihovu znatiželju. U radu će biti opisan način osmišljavanja i planiranja učenja koje kroz razne aktivnosti omogućuje lakše i dugoročno pamćenje bitnih informacija i postupaka, a riječ je o prilagođenom, dobro osmišljenom projektnom učenju i projektnoj nastavi. Autorice će spomenute pristupe objasniti kroz okvir vlastitog svakodnevnog iskustva i viđenje uloge učitelja u nastavnom procesu koji treba zadovoljiti potrebe današnjih i budućih učenika. Osvrnut će se na pripremljenost djece za ulazak u odgojno-obrazovne skupine, spremnost učitelja za nove generacije, podršku odgovornih institucija te na potrebu za kontinuiranom edukacijom šireg spektra stručnosti.

Ključne riječi: aktivno učenje, projektna nastava, projektno učenje, školski projekti

NEW GENERATIONS ARE LOOKING FOR WISER TYPES OF EDUCATION

Abstract: The paper discusses the need for educational institutions to adapt to today's fast-paced world, to generations of children who have difficulty maintaining interest in a particular topic and are constantly looking for new interests and tasks that would maintain their curiosity. The paper will describe a method of designing and planning learning that, through various activities, enables easier and long-term memorization of important information and procedures, and it is about adapted, well-designed project learning and project teaching. The authors will explain the aforementioned approaches through the framework of their own everyday experience and their view of the role of teachers in the teaching process that should meet the needs of today's and future students. They will look at the readiness of children to enter educational groups, the readiness of teachers for new generations, the support of responsible institutions, and the need for continuous education of a wider range of expertise.

Keywords: active learning, project-based teaching, project-based learning, school projects

Uvod

Živimo u vrlo zahtjevnom i kompleksnom odgojno-obrazovnom vremenu. U učionicama i odgojnim grupama sada sjede drugačiji tipovi djece koji odrastaju bombardirani ekranima i mnoštvom slika koje se oko njih izmjenjuju velikom brzinom. Učitelji i odgajatelji u takve grupe djece u početku dolaze s velikim samopouzdanjem jer imaju višegodišnja iskustva rada no onda ulaze u sukob sami sa sobom jer zapravo ne znaju što ih je snašlo. Djeca govore, a ne primaju informaciju, učitelji pitaju, a ne dobivaju odgovor. Zapravo ni učitelji ni odgojitelji, a ni djeca ne znaju što se zbiva i odakle početi. Djeca su zbunjena jer nažalost nisu pripremljena za uobičajene situacije i razgovore i uopće ne razumiju što jedan učitelj ili odgojitelj od njih očekuje. Učitelji su frustrirani, djeca su izgubljena, a roditelji nisu sigurni u čemu je problem. Ovakva zbrkana situacija česta je i gotovo svakodnevna pojava na relaciji dijete-učitelj-roditelj. Možemo sa sigurnošću reći da se u vrlo sličnoj situaciji u posljednje dvije godine našao svaki učitelj ili odgojitelj ali je zbog naravi svoga posla, da uvijek ispočetka pronade način individualnog pristupa svakom pojedincu i pokuša mu približiti informacije, odlučno krenuo u vlastito dodatno educiranje i istraživanje ne bi li sve ono što želi prenijeti na mlađe generacije i uspio na kraju učiniti.

1 Pripremljenost djece za školu

Današnja djeca žive u moderno, bogato vrijeme u kojem im na prvi pogled ništa ne nedostaje, imaju pregršt raznih mogućnosti s kojima ih se zasipa od ranih dana. Vrlo lako dolaze do raznih informacija i podataka, spretni su sa svim vrstama tehnologije, upućeni u sve trenutne društvene situacije. Međutim ni u čemu od ponuđenoga iz okoline ne vide dubinu i bit. Naučili su svemu pristupiti brzo i vrlo površno. Sve što bi možda i bilo dobro pohraniti u njihovim malim glavicama kroz nekoliko sekundi postaje zaboravljeno. Primjećujemo da većina djece koja dođe u učionicu ili odgojnu grupu nije na potrebnoj razini pripremljenosti

u kojoj bi trebalo biti. Socijalne vještine poput suradnje, poštivanja, prihvaćanja različitosti, samokontrole, pripremljenosti za susret s drugom djecom, sa starijima ili s novim profesorima, koje su itekako velik preduvjet za život u nekoj skupini, većim dijelom izostaju. Prisutne su poteškoće s govorom, izgovorom glasova, slaganjem pravilnog oblika riječi ili slaganjem smislenih rečenica. Djeca ne poznaju pojam pitanja i odgovora, ne znaju izraziti svoja razmišljanja ili opisati najjednostavniju proživljenu situaciju u skladu s dobi, a sve to je vrlo bitno i potrebno kako bi se moglo pristupiti kvalitetnom usvajanju novih obrazovnih sadržaja. Zaključujemo da je djetetov redoviti polazak u odgojno-obrazovnu ustanovu postao veliki izazov kako za dijete tako i za odgojno-obrazovne djelatnike. Djeca jednostavno teško slijede i najjednostavnije upute. Najprije ih je potrebno navikavati na posvećenost i važnost pripreme za određenu aktivnost, a onda i na usmjerenost prema svakoj pojedinoj etapi rada. S većinom djece polazi se od osnovnih normi ponašanja tek kad krenu u jednu od odgojno-obrazovnih skupina, a spomenute norme dijete je trebalo steći ranije. Samim time planirani odgojno-obrazovni rad, propisan kurikulumima, čeka pogodne trenutke u kojima ga je moguće provoditi.

2 Pripremljenost učitelja za nove generacije

Što je s nama učiteljima? Jesmo li mi spremni za ovakve nove generacije učenika? To su pitanja koja si većina nas postavlja. Nitko nas nije pripremao za nove situacije koje su nas snašle dolaskom pandemije prije nekoliko godina. Učitelji su uglavnom ovisili o vlastitim snagama i mogućnostima te se prilagođavali novom tehnološkom dobu. Svatko se snašao i prilagodio kako je najbolje znao. Odradio je nastavne sadržaje s učenicima koristeći dio od bezbroj novih ponuđenih aplikacija. Po završetku pandemije tehnologija je duboko zagazila u obrazovanje i sve sfere edukacije. Nudila je raznovrsne mogućnosti i poticala je mnoge na njeno svakodnevno korištenje. Na kraju je došlo do zasićenja i pogubljenosti u tom novom moru raznih informatičkih mogućnosti pa se tehnologija jednostavno svela na jednu od mogućnosti u provođenju nastavnog procesa. Trenutno se nalazimo u drugoj krajnosti i vodimo borbu s prekomjernom ponudom umjetne inteligencije (AI) ne bi li spriječili njen utjecaj na prirodan razvoj djeteta i na korištenje vlastitih snaga učenika u svakodnevnom radu i obavljanju školskih obaveza. I dalje nam se nude edukacije o korištenju novih tehnoloških mogućnosti ali ne i o tome kako zaštititi učenike od potpunog zanemarivanja rada koji se temelji na vlastitim misaonim snagama. Ostaje na nama pojedincima da tražimo načine kojima možemo doprijeti do svakog djeteta i potaknuti ga na kvalitetniji i zdraviji razvoj.

3 Podrška odgovornih institucija

Vjerujemo da bi se svi koji rade u odgojno-obrazovnim ustanovama složili kako odgovorne institucije kasne za brzim razvojem društva. Tehnologija i društvene platforme gutaju zdravu i prirodnu komunikaciju, odgojno-obrazovni djelatnici razumiju utjecaj spomenutoga na dječji razvoj, a roditelji misle da su njihova djeca pametnija od njih pa im odluke o korištenju tehnologije prerano prepuštaju. Edukacije koje se nude većinom su dostupne za samostalno individualno usavršavanje. Prije su potrebne ciljne edukacije i organiziran dolazak stručnjaka u vrtiće i škole koji bi roditeljima, odgajateljima, djeci i učiteljima pomogli sustavno i na vrijeme utjecati na promišljeno korištenje tehnologije s ciljem očuvanja zdravog mentalnog razvoja.

4 “Novi” pristup nastavi (projektna nastava, projektno učenje, projekt)

U susretu s izazovnim generacijama učitelji traže najefikasniji način pristupa mladim sudionicima odgojno-obrazovnog procesa. Kao odgovorni građani primjećuju da sada i moderan pristup radu uz korištenje tehnologije nema za posljedicu veće i bolje baratanje edukativnim sadržajem. Vraćaju se korištenju poznatih metoda poučavanja koristeći malo drugačije i prilagođenije pristupe istim. Jedan od poznatih pristupa učenju jest projektna nastava koja u kombinaciji s projektnim učenjem unutar dobro osmišljenih projekata daje odlične rezultate za dugoročno pamćenje. Projektna je nastava istraživački usmjerena nastava koja potiče interdisciplinarno učenje i istraživanje, osjećaj zajedništva na relaciji učitelj-učenik, suradničko

učenje, komunikacijske vještine te proaktivno djelovanje u zajednici. U ovakvom pristupu nastavi, učitelj postaje mentor, suradnik i promatrač projekta koji kreira zajedno s učenicima prilagođavajući se njihovim mogućnostima.

Projektno učenje također nije izum ovog doba, a definira se kao individualni čin usmjeren samostalnom istraživanju pojedinca. Termini „projektna nastava“ i „projektno učenje“ pojavljuju se početkom 20. stoljeća u okviru istraživanja problemskog učenja. Odnose se na skupinu aktivnosti koje se zasnivaju na biranju i planiranju te se odvijaju u okolnostima koje su slične stvarnome životu, dakle stvaraju se uvjeti u kojima učenici mogu učiti složenija znanja i vještine (Kilpatrick, 1918.; Žlebnik, 1962). Takvo aktivno učenje učenicima omogućuje dugoročno pamćenje i dolazak do novih saznanja i spoznaja. U projektnom učenju učenik je aktivni sudionik, samostalno istražuje, prikuplja podatke iz različitih izvora, povezuje i analizira rezultate, dolazi do rješenja i prezentira ih. U projektnom učenju učenik razvija svoje socijalne vještine jer je naglasak na radu u skupini. Učiteljeva uloga je osmisliti i voditi projekt izraditi jasne ciljeve i ishode projekta, a sve aktivnosti su na učeniku.

Susrećući se s gore navedenom problematikom posegnule smo za navedenim pristupom poučavanja te smo u svojim razredima pred učenike stavile projektni zadatak ekološke problematike. Odabrale smo projektnu nastavu kako bi kroz nesvakidašnje školske aktivnosti poučavale djecu važnosti malih koraka u cilju očuvanja čistoće i zdravlja okoliša. Osmislile smo raznolike aktivnosti koje ne traju dugo, učenici mogu birati aktivnost prema interesu, zajedničkim aktivnostima učenici stječu kompetencije bitne za budućnost, a istovremeno ih se ekološki odgaja za ljepši svijet u kojem će nastaviti živjeti.

5 Edukacija za nove generacije

Edukacija novih generacija ne može isključiti vrijeme tehnoloških izuma i svakodnevnih novina. Potrebno se mnogo više educirati nego što je to možda bilo prije ali u edukaciju učitelja budućnosti svakako treba mudro uključiti nastavne metode i postupke koji su pomalo izgurani modernom tehnologijom. Učitelj je i ostat će zanimanje koje traži kontinuiranu edukaciju. Bit će i dalje izložen jakoj digitalizaciji ali i inkluziji različitih profila učenika koji će zahtijevati i različite stilove učenja te više raznovrsnih oblika podrške u učenju. Učitelj novih generacija trebat će uz obrazovne sadržaje i zahtjeve školstva intenzivno raditi na komunikacijskim vještinama učenika koje uključuju sposobnost aktivnog slušanja, trebat će ulagati u razvoj međusobne empatije, kritičkog mišljenja i samostalnog rješavanja problema. Edukacija za nove generacije uključuje konstantno profesionalno usavršavanje, samostalno učenje, razmjenu iskustva s kolegama te suradnju sa stručnjacima za mentalno zdravlje svih sudionika procesa poučavanja.

Zaključak

Moderno doba nosi mnoge prednosti u životu i radu. Uz brojne prednosti na svim područjima donosi zahtjevne izazove i posljedice. U vremenu koje slijedi izazovi će prvenstveno stajati na roditeljima budućih generacija koji svoju djecu pripremaju za život u skupini. Nakon roditelja odlučujuću ulogu preuzimaju odgajatelji i učitelji. Od njih se očekuje stručnost šireg spektra. Ona uključuje kreativnost i inovativnost u poučavanju generacija koje imaju smanjenu sposobnost aktivnog slušanja, koje se bore s pažnjom i koncentracijom, koje ne razumiju pojam autoriteta i kojima je potrebno razvijati socijalnu i emocionalnu inteligenciju. Odgojno-obrazovnim djelatnicima država i obrazovne institucije trebaju pružiti nove programe obrazovanja koji uključuju upotrebu najnovijih tehnologija, uvježbavanje socijalnih vještina i inovativnih pedagoških pristupa. Samo ulaganjem u profesionalni razvoj učitelja i odgajatelja može se stvoriti bolja budućnost i kvalitetne generacije mladih ljudi.

Literatura

- <https://www.skole.hr/projektno-ucenje-i-projektna-nastava/> (učitano 5.4.2025.)
- <https://hrcak.srce.hr/file/432756> (učitano 5.4.2025.)
- <https://www.storyboardthat.com/hr/articles/e/u%C4%8Denje-zasnovano-na-projektu> (učitano 5.4.2025.)
- Kilpatrick, W. H. (1918). The Project Method. Teacher College Record, 19, 319-335.
- <https://epale.ec.europa.eu/hr/resource-centre/content/pristup-nastavi-kroz-projektno-ucenje>(učitano 9.4.2025.)
- Žlebnić, L. (1962). Opšta istorija školstva i pedagoških ideja. Beograd: Naučna knjiga.
- <https://epale.ec.europa.eu/hr/resource-centre/content/pristup-nastavi-kroz-projektno-ucenje>(učitano 9.4.2025.)
- Jarebica, S. (2014.). Socijalne vještine - Priručnik za učitelje i pedagoške djelatnike. Velika Gorica, Nakladnik: Udruga "TI SI OK"
- <https://www.skolskiportal.hr/sadržaj/iz-skolskog-svijeta/projekti-oko-nas/> (učitano 10.4.2025.)

MIJENJAMO SVIJET OKO SEBE!

Sažetak: Razvoj tehnologije promijenio je svijet oko nas. Internet, pametni telefoni i računala te učestalost i način korištenja istih utječu na razvoj djece. Zbog nedostatka znanja o potencijalnim opasnostima djeca zapadaju u zamke virtualnog svijeta. Korištenje Interneta ispunjava veliki dio slobodnog vremena djece i mladih, često bez imalo straha dijele svoje osobne podatke i fotografije, a na platformama za komunikaciju šalju se poruke neprimjerenog sadržaja. Osmišljavanjem programa vršnjačke podrške nastojali smo proširiti znanja učenika o sigurnom korištenju Interneta i tehnologije. Postojeće stanje ispitali smo anketnim upitnikom. Nakon analize podataka osmislili smo radionice za učenike primjerene njihovoj dobi. Učenike 1. i 2. razreda upoznali smo s vrstama nasilja, kako prepoznati nasilje te kako djelovati u takvim situacijama. Učenike 3. i 4. razreda upoznali smo sa sigurnim korištenjem Interneta i Internet bullyingom. U sklopu projekta učenici su prihvatili ulogu učitelja te međuvršnjačkom edukacijom postali pozitivan primjer ostaloj djeci.

Gljučne riječi: vršnjačko učenje, preventivne aktivnosti, program podrške, sukob, nasilje.

CHANGING THE WORLD AROUND US!

Abstract: The development of technology has changed the world. Internet, smartphones and computers, and the frequency and manner of their use, affect children's development. Due to the lack of knowledge about potential dangers, children fall into traps of the virtual world. Using Internet fills a large part of their life, children often share their personal information without any fear, they send each other inappropriate messages. By designing a peer support program, we tried to extend pupil's knowledge about safe use of Internet. We examined the current situation using a questionnaire and then we designed lessons for pupils appropriate for their age. We introduced 1st and 2nd grade students to types of violence and how to act in such situations and 3rd and 4th grade students to safe Internet use and cyberbullying. As part of the project, students took the role of teachers and through peer education became a positive example for other.

Keywords: peer learning, prevention, support program, conflict, violence.

Uvod

Vršnjački sukobi i nasilje jedan su od značajnijih problema suvremenog društva. Nasilje među djecom i mladima smatra se svako namjerno fizičko ili psihičko nasilno ponašanje učinjeno s ciljem povrjeđivanja. Nasilje se može se razlikovati po obliku, težini, intenzitetu i vremenskom trajanju te uključuje ponavljanje istog obrasca i održava neravnotežan odnos snaga (Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima, 2024, str. 3). Nasilje može biti počinjeno na različite načine kao što su: vrijeđanje, prijetnje, uhođenje, izoliranje, fizički nasrtaj na osobu, nasilje posredstvom elektroničkih medija... Vršnjački sukobi mogu imati ozbiljne posljedice po mentalno i emocionalno zdravlje svih uključenih (za žrtvu nasilja, za osobu koja se nasilno ponaša, za promatrače), stoga je vrlo važno educirati djecu i mlade o tome što je nasilje, kako ga prepoznati i kako se prema drugima odnositi s poštovanjem. Prevencija vršnjačkog nasilja u školama ključna je za stvaranje sigurnog okruženja za sve sudionike odgojno-obrazovnog procesa. U školama su obrazovanje i različite organizirane aktivnosti (preventivni programi, izvannastavne aktivnosti) snažna zaštita od rizika nasilja. Redovitim provođenjem preventivnih programa, pružanjem individualne i grupne podrške učenicima, stvaraju se uvjeti za stjecanje znanja za prepoznavanje nasilja te razumijevanje njegovih posljedica. Razvojem programa podrške i edukacijom razvijamo kod učenika vještine potrebne za nenasilno rješavanje konfliktnih situacija, pridonosimo izgradnji zdravih međuljudskih odnosa čime stvaramo temelje za pozitivno i prijateljsko okruženje.

Nasilje među mladima

Vrijeme adolescencije je razdoblje intenzivnog psihofizičkog razvoja. Škola ima značajnu ulogu u odrastanju djece i mladih, školsko okruženje utječe na ukupno mentalno blagostanje. Nasilje među mladima (eng. bullying) se definira kao ponašanje između dvoje ili više mladih osoba s ciljem kontroliranja, iskazivanja moći i zastrašivanja (Međunarodno udruženje policije, 2025, str. 34). Mladi koji provode nasilje nad vršnjacima (zlostavljači) ne suosjećaju s drugima, pronalaze zadovoljstvo u dovođenju drugih u neugodne situacije te imaju

povećanu želju za dominacijom i moći. Mladi koji su izloženi maltretiranju svojih vršnjaka (žrtve) su najčešće uplašeni i nesigurni, ne znaju se zauzeti za sebe, nemaju prijatelja, oprezni su i tihi (Međunarodno udruženje policije, 2025).

Školske aktivnosti – Mijenjamo svijet oko sebe

Cilj osmišljenog preventivnog projekta edukacija je učenika 1., 2., 3. i 4. razreda putem prezentacija, radionica, bojanke i letka o neprimjerenim ponašanjima (sukobima i zlostavljanju), sigurnom korištenju interneta te o internet zlostavljanju. Ideja projekta je da stariji učenici preuzmu ulogu „učitelja-edukatora“ te uz pomoć razrednice i pedagoginje pokušaju sve prezentirati sami, da učenici uče od svojih vršnjaka koji će svojim zalaganjem postati primjer drugima. Projektna nastava u razrednoj nastavi predstavlja jedan od najučinkovitijih oblika suvremenog poučavanja jer potiče aktivno sudjelovanje učenika, suradnju, istraživanje i praktičnu primjenu znanja. Umjesto pasivnog slušanja i reprodukcije informacija, učenici kroz projekte istražuju, planiraju, izrađuju i prezentiraju rezultate rada. U projektnoj nastavi učenici rade na jednoj temi iz više perspektiva čime osnažujemo divergentno promišljanje i sintezu naučenih znanja. U svrhu boljeg razumijevanja obrađivane problematike i primjene znanja u svakodnevnim situacijama, kroz korelaciju međupredmetnih tema, povezuju se sadržaji i aktivnosti iz različitih nastavnih predmeta. Iako se teme o nasilju javljaju u nastavnim sadržajima svih predmeta, a učenici u sklopu preventivne strategije škole (Tren-ing životnih vještina i Abeceda prevencije) sudjeluju u brojnim radionicama u zajedničkoj raspravi s učenicima primijećeno je da izražavaju interes za stvaranje ugodnijeg školskog ozračja te kao sudionici moraju djelovati. Nadalje, primijećeno je da brojne teme s kojima se učenici žele upoznati, nema u programima ili su namijenjeni učenicima viših razreda. Usvajanjem ishoda osmišljenog projekta utječemo na mentalno zdravlje, osobni i socijalni razvoj, usvajaju se tehnike kritičkog promišljanja te vrednovanja sadržaja u digitalnome okruženju, formiraju se temelji za stvaranje pojedinaca koji mogu aktivno sudjelovati i doprinijeti razvoju zajednice.

Inicijalno stanje ispitano je anketnim upitnikom za učenike razredne nastave. Rezultati ankete upućuju da su djeca svakodnevno izložena različitim vrstama vršnjačkog sukoba, da nisu upoznati sa sigurnim načinima korištenja interneta, da osnivaju grupe za komunikaciju u kojima se šalju poruke neprimjerenih sadržaja. Na temelju rezultata ankete osmišljen je program međuvršnjačke podrške kako bi podignuli razinu znanja učenika o neprihvatljivom ponašanju te školu učinili sigurnijim i sretnijim mjestom za učenike.

Rezultati ankete

U anketi je sudjelovalo 50% dječaka i 50% djevojčica. Rezultati su ukazali da 61% djece posjeduje vlastiti mobitel, 44% ispitanika koristi internet svaki dan, 35% više puta tjedno, a samo 3% ispitanika ne koristi mobitel ni internet. Učenici na internetu ne čitaju vijesti, najviše koriste Youtube, gledaju video klipove, igraju igrice, razmjenjuju poruke. i koriste Manji dio ispitanika koristi Tiktok, Snapchat i uspostavlja video pozive. Nadalje, učenike smo ispitali o korištenju društvenih mreža. Rezultati ukazuju da 29% ispitanika ima otvoreni profil na Viberu, 17% Snapchatu, 8% WhatsAppu, 4% Youtubeu, 3% TikToku, a 29% ispitanika nema otvoreni profil na društvenim mrežama.

Zanimali su nas i načini kojima se roditelji koriste za nadzor aktivnosti vlastite djece na internetu. Rezultati ukazuju da 24% roditelja razgovara s djecom, 26% roditelja je prisutno kada njihovo dijete koristi mobitel, 21% provjeravaju mrežne stranice, a 14% roditelja koristi programe za nadzor aktivnosti. Kad je riječ o tome kako su učenici naučili pravila sigurnijeg korištenja interneta 34% ispitanika pravila je naučilo na satovima informatike, a većina njih čak 40% naučili su od roditelja. Kad su u pitanju sukobi, 7% ispitanika je dobilo prijeteću poruku ili ga je netko uvrijedio putem interneta. 21% ispitanika bio je u sukobu s nekim od prijatelja iz razreda. Rezultati ankete upućuju da se 48% ispitanika susrelo s tim da im je netko govorio ružne riječi, 49% ispitanika bili su žrtve fizičkog nasilja (udaranje ili guranje), manjem broju ispitanika uništavali su stvari, a 12% ispitanika zadobilo je lakšu ozljedu. Najčešći razlozi sukoba su bili: rугanje, guranje, izgovaranje ružnih riječi, oduzimanje stvari

i širenje laži. Učenici u sukobu za pomoć su se najviše obratili roditeljima, razredniku i pedagoginji škole za pomoć.

Plan djelovanja

Nakon identifikacije problema, osmislili smo program podrške i edukacije učenika četvrtih razreda kako bi učenici preuzeli ulogu „učitelja-edukatora“ i zajedno s razrednikom i pedagogom educirati ostale učenike škole i to putem prezentacija, radionica, slikovnica i brošura o neprimjerenim ponašanjima, sigurnom korištenju interneta te o internet zlostavljanju. Provedbom projekta učenici su usvojili nova znanja o problemu vršnjačkih sukoba, novostečena znanja pridonijet će razvoju pozitivnije školske klime, utjecati će na razvoj samopouzdanja kod učenika. U sklopu projekta obilježen je i dan prevencije vršnjačkog nasilja poznatijeg kao Dan ružičastih majica, učenici su izradili informativni pano u holu škole. Učenike 1. i 2. razreda educiralo se o vrstama nasilja, kako prepoznati nasilje, kako djelovati u takvim situacijama i kome se obratiti. Za učenike je izrađena edukativna bojanka o sukobu i vršnjačkom nasilju. Učenike 3. i 4. razreda educiralo se putem predavanja i informativnog letka o sigurnom internetu i zlostavljanju na internetu. Na poticaj razrednika, pedagoga i ravnatelja škole educirani učenici preuzeli su ulogu promotora prijateljstva te su se obvezali svojim znanjima educirati mlađe učenike škole.

Zaključak

Vršnjačko nasilje jedan je od značajnih problema suvremenog društva. Ono ostavlja snažne posljedice na djetetov tjelesni, psihički i emocionalni razvoj. Učenici izloženi nasilju nerado idu u školu, ne postižu rezultate koje bi mogli, imaju problem s koncentracijom i sa spavanjem, osamljeni su, gube interes za aktivnosti kojima su se prije bavili te imaju nisko samopoštovanje i samopouzdanje (Međunarodno udruženje policije, 2025). Razvijanjem preventivnih strategija i programa univerzalne podrške učenicima stvaramo temelje sigurnijeg školskog ozračja koje omogućuje da učenici razvijaju svoje potencijale. Djeca moraju odrastati u sigurnom i poticajnom okruženju, u okruženju u kojem je upućena jasna pouka da nije normalno niti se nasilje tolerirati bilo kakav oblik nasilja. Potrebno je djecu naučiti kako reći ne nasilju te im pružiti podršku da izgrade sigurniju budućnost.

Literatura

Međunarodno udruženje policije. (2025). Nasilje i mladi. International police association, IPA Hrvatska sekcija. Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima. Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, 2024. Dostupno na: <https://mrosp.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Socijalna%20politika/Protokol%20o%20postupanju%20u%20slu%C4%8Daju%20nasilja%20me%C4%91u%20djecom%20i%20mladima.pdf>

THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITIES AND HEALTHY HABITS FOR THE PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF EARLY AND PRE-SCHOOL CHILDREN

Abstract: Recent neurocognitive research increasingly speaks of the difficulties and disorders that arise because of insufficient physical activity. Since our daily functioning is determined by neurocognitive and motor abilities and that physical activity plays a major role in the life of a modern person, especially in terms of preserving and improving the psychophysical health of early and preschool children, its development is of utmost importance. Physical exercise and physical activity in kindergarten contribute to psychophysical development and preservation of health (healthy habits), while content aimed at encouraging the development of basic motor skills through play and basic forms of movement contributes to the positive impact of creating habits for regular physical activity in children from an early age. In addition, regular movement, games and physical exercises contribute to the development of motor skills, strength, coordination and balance, which is the foundation for later physical development, while sports activities help children develop social skills, such as teamwork, communication and respecting rules, which is also important for emotional development. Accordingly, in this paper we want to show how, through the project "On the streets of my city" and the sub-project "Living healthily in kindergarten", we fostered a healthy lifestyle in children, developed healthy habits, and at the same time, through various activities, we influenced the overall development of the child, taking into account his developmental capabilities, interests, need for movement, play, research and learning. In addition, a positive attitude towards physical exercise and support from educators and parents, i.e. mutual positive cooperation, was of great importance, which greatly contributed to the child's understanding and the impact of physical activity on his healthy, comprehensive and quality development in the future.

Keywords: motor activities, sports, healthy habits, the role of educators, the role of parents

Introduction

Recent neurocognitive research is increasingly talking about difficulties and disorders that consequently occur due to insufficient physical activity. Since our daily functioning is determined by neurocognitive and motor skills and that physical activity plays a major role in the life of modern man, especially in terms of preserving and improving the psychophysical health of children of early and preschool age, it is extremely important to develop it. Also, the recently published research data on the topic "Biological variations in childhood - a kinesiological perspective" presented by Assoc. Prof. Dr. Vilko Petrić at the scientific conference "Childhood 360" organized by the Center for Childhood Research of the University of Rijeka in 2025 are not good, especially because they speak of a growing problem due to insufficient physical activity of children that occurs from kindergarten. The children included in the study were between the ages of two and seven, while the measurements were made "from April last year in fifteen kindergartens in Rijeka, Zagreb, Koper and Ljubljana, all in cooperation with the Faculty of Kinesiology, which enabled reliable diagnostics. The fact that only one in ten children can do a motor pattern is not good, because those who do it are badly impairing their health, because when something is not done motor well, it has consequences. We have to work a lot on that" (Petrić, V. (2015), Retrieved 28.03.2025. from: <https://www.novolist.hr/rijeka-regija/uznemirujuci-rezultati-istrazivanja-iz-petnaest-vrtica-samo-jedno-od-desetero-djece-ima-dobru-motoriku/>).

Consequently, not only do we need to work on physical activity and encouraging exercise for children in kindergarten, but at the same time we need to work on making children aware of it so that children, as well as parents, understand how much motor activities and healthy habits contribute to psychophysical development and health preservation, and how much sports activities help them develop social skills, such as teamwork, communication and respect for rules, which is important for their socio-emotional development and cognitive development at the same time.

The Impact of Motor Activities and Healthy Habits on the Psychophysical Development of Early and Preschool Children

First of all, it is important to emphasize that the game is the foundation of everything. Children need play, whether independent, co-organized, structured or in interaction with the environment, play is everything to a child. Through play, children learn best, most naturally and with the highest quality, while the environment helps them to develop emotionally, shape and form as personalities. In addition to play, children also need indispensable fun because through it they renew their energy and free up space for new research and learning. As one of the answers to satisfying children's individual desires, needs and possibilities, motor activities and sports facilities are emphasized that children love and look forward to because they satisfy their need for movement, play, fun, but also for individual progress and learning (Mikić, Biberović and Mačković, 2001). Accordingly, we can say that if children are not provided with sufficient motor stimuli in the early and preschool period that will be in the function of maximum transformation of traits and abilities, the opportunity for the child to compensate for the same in the later periods of his life is missed, because no matter how much we intensify developmental stimuli in the next period of life, the level of developmental traits, The child's abilities and abilities will not be able to develop to the maximum, nor will it be able to survive for a long time at the achieved level of development, but it will also decrease much faster (Pejčić, 2005). For example, if we give a child a ball too early, which is not the appropriate size or weight for him, he will not be able to catch it or throw it accurately. Such an action will not only affect the child's self-confidence, but will reduce the child's interest in playing, and may even contribute to the abandonment of sports or sports before the child even starts doing it. Therefore, every motor activity as well as sport should be adapted to the developmental age, capabilities of the child and his interest, because there is a probability that due to his age, the child will not be able to perform some more demanding elements in a certain sport or motor activity, not because he does not want to, but because he may not understand the same and does not know what is required of him (Sindik, 2008). Also, it is extremely important to encourage the child to move and regularly engage in physical activities, as well as to adopt healthy eating habits. Early and preschool is the most favorable period for the integration of physical activity, play, healthy lifestyle and proper nutrition, because not only does this reflect positively on the overall development of the child, but in the later periods of the child's life, these experiences, abilities and knowledge cannot develop as well as in the early and preschool period of the child.

Educational process and curriculum co-creators (example of good practice) - institutional context, role of preschool teachers, role of parents

Reflecting on educational practice, today's pace and way of life, technical progress and greatly reduced motor activities and movement of children of early and preschool age, with this paper we wanted to show how through the project "On the Streets of My City" and the subproject "Living Healthy in Kindergarten" we encouraged the integral development of children in children, while ensuring the development of their own potentials, abilities and competencies through movement, play and learning through the enhanced integration of physical activities, a healthy lifestyle and proper nutrition in order to raise awareness and adopt the importance of them for the benefit of their psychophysical and sustainable development. Following the presentation of examples of good practice, we will include all important stakeholders of the group's curriculum, especially because they contributed to the upgrade of certain contents to last year's presentation of the project related to the Role of Preschool Teachers in Strengthening the Psychophysical Health of Early and Preschool Children and their Well-Being. Activities and contents related to the project "Streets of my city" are an upgrade to last year's project "Zagreb through sport" by the "Hedgehogs" group. Given that children continue to pay a lot of attention and interest to topics related to the city related to the city of Zagreb, traffic and traffic education (orientation in space, the way from home to kindergarten, traffic rules and traffic behavior, traffic rules and traffic

behavior, means of transport and orientation in space) due to their developmental age (most children are obliged to attend school). In December, we realized a visit to the Technical Museum, during which the children were able to see the means of transport and vehicles throughout history. By noticing visible changes in means of transport (appearance, launch, advancement of technology), they contributed to maintaining interest and motivation for further activities related to transport but also train rides. In agreement with the parents and in cooperation with the group "Pčelice", we organized a ride on the Christmas train. The contents and experiences of children (whether in the group, outside it) from traffic education have spread through all centers of activity and all areas of development. Through various media sources, books, encyclopedias, picture books, etc., we studied different possibilities of "movement", and experientially showed it through motor activities by imitating certain vehicles that recognized that they were driving through the city of Zagreb. Also, the children recognized and named famous buildings of the city of Zagreb, streets, parks, squares, their streets (address of the house/apartment). They noticed that the distance from each other or the distance from their home to the kindergarten and to places known to them (Market, Library, Technical Museum, Cibona, Mimara...) is not the same. In addition to art activities, the children were especially interested in musical games (the "Tram" rhyme, songs about Zagreb...), as well as in immersing themselves in roles - symbolic play and drama-stage display, where each child represented one vehicle (traffic vests). Through stage improvisations with puppets on a stick that the children made themselves and divided the roles into pedestrians, passengers, vehicles, police and the like, the children invented and solved various traffic situations on their own. After the first picture story, a picture story about friendship was created, which encouraged us to notice the differences and similarities between all of us. By noticing changes in nature (support for the adoption of time relationships), children were continuously able to explore the world around them and the world around them through various activities. Thus, with the arrival of warmer and nicer weather, the children noticed new changes in our kindergarten yard. Everything begins to turn green, bud, bloom. Consequently, girls notice various types of flowers in the yard, while boys find different tree leaves that they use for "land art" activities and innovations. They research, document, record, paint, draw... in cooperation with parents and children, the group "Shoes" on the occasion of marking the "Earth Day" jointly arrange the vegetable garden by planting herbs and vegetables. Following the children's interest in nature and natural resources, we are involved in the project "Health Week in Kindergarten" in order for children to upgrade their existing knowledge about healthy habits and healthy lifestyles with new ones. Through the picture book "Jakov makes friends with fruits and vegetables" and the picture book "Living Healthy in Kindergarten", children meet new characters that are interesting to them and learn about healthy habits in an interesting way. Also, through various activities, children have the opportunity to learn how important a healthy diet, physical activity, staying outdoors, sufficient fluid intake and how much sleep is needed for daily and healthy living. Thus, often in the family drama center, in the (self)organization of children and through self-organized activities, role-playing and symbolic activities (family, play, restaurant...) the game "Healthy Food Restaurant" is carried out in which children combine different healthy foods and come up with different healthy menus. They express themselves artistically with different techniques - they draw and paint their favorite fruits and vegetables, make a healthy and unhealthy plate, and a pyramid of healthy eating, and later a poster "The Power of Healthy Food". Since it is very important for a healthy life to move and stay in the fresh air every day in the living room, hall and yard, we support and organize various motor activities with movement (elementary games, guided, self-organized children's games with movement "Mysterious Object", "Traffic Light", "Night-Day", "Black Queen", "Hunters", "Border Guard"...). In the yard, we often organize various polygons with props or with natural obstacles such as twigs, stumps and the like. With continuous increased motor activities both in the hall and in the yard of the kindergarten, and with the support of parents, we are once again organizing and realizing sports games for children, parents and educators at the "Kin-

dergarten Days of the City of Zagreb 2024". In support of all of the above. Since the development of motor skills is the basis for the intellectual, emotional and social development of the child, and taking into account the fact that children stay longer and longer in kindergarten every day, and for the benefit of their integral development, support and adoption of healthy lifestyle habits in early and preschool age and meeting their needs, including the need for movement, play and research, we have attached great importance to the institutional context. Since the organization of space and material equipment of a kindergarten is one of the most important organizational prerequisites for children's learning in an educational institution, because it not only represents the basis for joint, continuous learning of children and adults, but as such a physical environment has the potential to strengthen the learning process, but also to impoverish it. (Slunjski, 2006). Given that we have given greater focus to the organization of the environment, the choice of materials, means and proposals for activities that will encourage children to motor activities, critical thinking, problem solving and the acquisition of new knowledge and competencies, we have documented the same with the aim of further planning activities, all based on monitoring, observing and assessing children's interests and activities during their construction and co-construction of knowledge. We shared the same knowledge with our parents. After that, we received parental support and their active participation in the further development of the project "Living Healthy in Kindergarten" and monitoring educational activities with the emphasis on additional motor activities in kindergarten and outside of it.

Conclusion

Through various games and activities, children learned how important a healthy diet, physical activity, staying in the fresh air, sufficient fluid intake, and enough sleep are for a quality and healthy life every day. We must not forget that children, like adults, like to engage in activities in which they experience success. Therefore, in order for a child to build a positive attitude towards physical exercise, the support of educators and parents is very important, i.e. their mutual positive cooperation, because it not only greatly contributes to the understanding of the child and the importance of physical activity, but also contributes to the adoption of the child's positive attitude towards physical exercise, sports and healthy habits and lifestyles, i.e. it contributes to the impact on healthy, comprehensive and high-quality development in the future. As the most important achievements of the project "Living Healthy in Kindergarten", we would like to point out the fact that although the project has developed in various directions, it has essentially enriched the motor knowledge and experiences of children, and thus their parents, which has fully contributed to group cohesion and the establishment and maintenance of further healthy relationships in the group, kindergarten and outside of it.

Literature

- Mikić, B., Biberović, A. i Mačković, S. (2001.) Univerzalna škola sporta. Tuzla: Fojnica.
- Pejčić, A. (2005.) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci Sveučilišta u Rijeci.
- 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)
- Petrić, V. (2015), Preuzeto 28.03.2025. sa: <https://www.novolist.hr/rijeka-regija/uznemirujuci-rezultati-istranjanja-iz-petnaest-vrtica-samo-jedno-od-desetero-djece-ima-dobru-motoriku/>).
- Petrić, V. (2019). Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Učiteljski fakultet.
- Sindik, J. (2008.) Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo. Lekenik: Ostvarenje.
- Slunjski E.(2006) Stvaranje predškolskog kurikula: Zagreb: Mali profesor
- Virgilio, S.J. (2009). Aktivan početak za zdrave klinke: 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>

MEDIJSKA EDUKACIJA UČENIKA

Sažetak: Mediji kreiraju puno toga, a koliko ćemo im dopustiti da upravljaju našim životima ovisi o nama samima. Tome izazovu posebno se teško odupiru djeca i mladi jer nemaju iskustvo i potrebna im je stalna edukacija o dobrim i lošim stranama medija. Na stranici <https://djecamedija.org/opis-projekta/> nalazi se niz korisnih edukativnih materijala za rad s djecom na temu medija. Riječ je o projektu Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu koji u sklopu svojih aktivnosti nudi i materijale za rad s učenicima i roditeljima. Sadržaji brošura kao što su Brošura za online sigurnog člaka, Mediji (i) naši učitelji i dr. pomažu učenicima usvojiti obilježja pojma medij, razlikovati njegove dobre i loše strane, prepoznati opasnosti medijskog svijeta, usvojiti prihvatljive oblike ponašanja u virtualnoj komunikaciji i sl. Kada govorimo o medijima, ne možemo ne spomenuti njihov utjecaj na mentalno zdravlje djece i mladih. Oni većinu svog slobodnog vremena provode u virtualnom svijetu. Većina internetskih sadržaja lako im je dostupna. Među korisnim poveznicama, člancima, aplikacijama ima i onih neprimjerenih i štetnih koje su često prikrivene. Poučavanje medijskih vještina podrazumijeva i stjecanje sposobnosti kritičkog promišljanja koje je od neizmjerne važnosti za mlade neiskvarene umove. Učenike treba učiti da dobrobiti medija koriste u svrhu vlastitog pozitivnog razvoja i napretka. Kontinuiranim poučavanjem medijskih vještina učenici će postati sigurniji i odgovorniji pri uporabi suvremenih medija.

Ključne riječi: mediji, učenje, djeca i mladi, pozitivne i negativne strane

MEDIA EDUCATION FOR STUDENTS

Abstract: The media creates a lot, and how much we allow them to control our lives depends on us. This challenge is particularly difficult for children and young people to resist because they have no experience and need constant education about the good and bad sides of the media. The website <https://djecamedija.org/opis-projekta/> contains a number of useful educational materials for working with children on the topic of media. This is a project of the Society for Communication and Media Culture, which, as part of its activities, also offers materials for working with students and parents. The contents of brochures such as Brochure for a Safe Online Student, Media (and) Our Teachers, etc. help students to adopt the characteristics of the term media, distinguish its good and bad sides, recognize the dangers of the media world, adopt acceptable forms of behavior in virtual communication, etc. When we talk about the media, we cannot fail to mention their impact on the mental health of children and young people. They spend most of their free time in the virtual world. Most Internet content is easily accessible to them. Among the useful links, articles, applications, there are also inappropriate and harmful ones that are often hidden. Teaching media skills also implies acquiring the ability to think critically, which is of immense importance for young, uncorrupted minds. Students should be taught to use the benefits of the media for the purpose of their own positive development and progress. By continuously teaching media skills, students will become safer and more responsible in using modern media. Keywords: media, learning, children and youth, positive and negative sides

Uvod

Djeca i mladi okruženi su medijima od rođenja. Oni imaju značajnu ulogu u njihovom životu jer su odavno prestali biti samo prenositelji informacija. Mediji kreiraju puno toga, a koliko ćemo im dopustiti da upravljaju našim životima ovisi o nama samima. Tome izazovu posebno se teško odupiru djeca i mladi jer nemaju iskustvo i potrebna im je stalna edukacija o dobrim i lošim stranama medija. Također, važno im je osvijestiti kako iskoristiti medijske sadržaje u pozitivne svrhe kao što su učenje, istraživanje, zabavu, komuniciranje i sl. Medijska pismenost danas je sastavni dio suvremenog poučavanja. Stjecanje kompetencija iz ovog područja važno je kako bi se djeca i mladi lakše nosili s medijskim izazovima, snažili u problematičnim situacijama, ali i služili medijima kao sredstvom informiranja.

Glavni dio

Na stranici <https://djecamedija.org/opis-projekta/> nalazi se niz korisnih edukativnih materijala za rad s djecom na temu medija. Riječ je o projektu Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu koji u sklopu svojih aktivnosti nudi i materijale za rad s učenicima i roditeljima. Sadržaji brošura kao što su Brošura za online sigurnog člaka, Mediji (i) naši učitelji i dr. pomažu učenicima usvojiti obilježja pojma medij, razlikovati njegove dobre i loše strane, prepoznati opasnosti medijskog svijeta, usvojiti prihvatljive oblike ponašanja u virtualnoj komunikaciji i sl. Materijali su temelj za osmišljavanje različitih aktivnosti u radu s učenicima kako bi stekli znanja iz područja medijske pismenosti. Projektno učenje, radu

skupini, rad u paru, kreativno izražavanje, izlaganje, dramska izvedba, jednominutni govor samo su neki oblici koji mogu djeci osvijestiti ključne segmente iz područja medijskog opismenjavanja. Kada govorimo o medijima, ne možemo ne spomenuti njihov utjecaj na mentalno zdravlje djece i mladih. Oni većinu svog slobodnog vremena provode u virtualnom svijetu. Većina internetskih sadržaja lako im je dostupna. Među korisnim poveznicama, člancima, aplikacijama ima i onih neprimjerenih i štetnih koje su često prikrivene. Poučavanje medijskih vještina podrazumijeva i stjecanje sposobnosti kritičkog promišljanja koje je od neizmjerne važnosti za mlade neiskvarene umove. „Nekontroliranjem sadržaja kojeg gledaju, u djece i mladih dolazi do stvaranja pogrešnih moralnih vrijednosti. Utjecaj reality showova, manipuliranje reklamama, prikazi nasilja samo su neki faktori koji mogu dovesti do imitiranja takvog ponašanja, usadivanja negativnih odgojnih vrijednosti te poticanja agresivnosti i osjećaja straha te kriminala. Kako bi mediji pozitivno utjecali na njihove živote, djeca i mladi trebaju poznavati sve pozitivne, ali još više i one negativne strane koje donose masovni mediji. Stoga je važan medijski odgoj koji pomaže u stjecanju određenih znanja i vještina koje su nužne za njihovo korištenje kako bi se djeca i mladi naučili ophoditi s medijima.“

Učenici osmih razreda naše škole ove su godine imali priliku sudjelovati u radionici Dobre i loše strane interneta. U skupinama su istraživali tiskane i internetske materijale. Među ostalim služili su se i brošurama Svijet interneta na dlanu autora Lane Ciboci, Leali Osmančević i Vladimira Peselja. Naučili su koje su dobre, a koje loše strane medija, kako i koliko djeca provode vrijeme na internetu, kako se ponašati u virtualnom svijetu te odakle im prijeti opasnost i kao se zaštititi u tom slučaju. Na temelju proučenih materijala učenici su izradili plakate koje su u skupinama izlagali. Svoje radove izložili su na razrednom panou kako bi i druge učenike potaknuli na učenje i promišljanje o medijskim sadržajima.

Zaključak

Mediji imaju pozitivne i negativne strane. Učenike treba učiti da dobrobiti medija koriste u svrhu vlastitog pozitivnog razvoja i napretka. Kontinuiranim poučavanjem medijskih vještina učenici će postati sigurniji i odgovorniji pri uporabi suvremenih medija. Mediji imaju posredan utjecaj na mentalno zdravlje svakog pojedinca, no o pojedincu ovisi koliko će svog vremena posvetiti virtualnom, umjesto stvarnom svijetu, koliko će dopustiti da medijski utjecaj ojača na njegove stavove i razmišljanja i promijeni ih te tako ugrozi svoju privatnost, sigurnost, mentalnu stabilnost. Sve odrasle osobe, koje su dio odgojno-obrazovnog procesa, dužne su brinuti o stjecanju kompetencija iz područja medijske pismenosti za djecu i mlade jer su zbog svog neiskustva, a stalne izloženosti masovnim medijima u stalnom riziku. Utjecaj medija na njihovo mentalno zdravlje treba biti pozitivan i u tom smjeru treba oblikovati metode i načine poučavanja.

Literatura

Internet

<https://djecamedija.org/>

https://www.medijskapismenost.hr/wpcontent/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf

Danka Medunjanin, JU Obrazovni centar Plužine, Plužine, Crna Gora

E-mail: danka.rebronja@yahoo.com

dr Marija Draganić Vulanović, JU Prva srednja stručna škola, Nikšić, Crna Gora

E-mail: draganicmarija@gmail.com

Vera Božović, JU Prva srednja stručna škola, Nikšić, Crna Gora

E-mail: verabožovic@gmail.com

UTICAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE ADOLESCENATA

Sažetak: Društvene mreže igraju ključnu ulogu u životima adolescenata, pružajući im platformu za komunikaciju, izražavanje i informisanje. Međutim, njihov uticaj na mentalno zdravlje sve češće postaje predmet istraživanja. Ovaj rad analizira pozitivne i negativne aspekte upotrebe društvenih mreža među mladima. S jedne strane, društvene mreže omogućavaju povezivanje i podršku, ali s druge strane mogu izazvati osjećaj izolacije, anksioznost, depresiju i poremećaj slike o sebi zbog nerealnih standarda koje propagiraju. Kroz pregled postojećih istraživanja i statističkih podataka, rad ukazuje na značaj balansirano korištenja društvenih mreža te na potrebu za edukacijom adolescenata o odgovornoj digitalnoj prisutnosti. Takođe, ističe ulogu porodice, škole i društva u pružanju podrške mladima kako bi se minimizirali negativni efekti i podstakao zdrav odnos prema društvenim mrežama. Rad se bavi i pitanjem privatnosti i sigurnosti mladih u digitalnom okruženju, naglašavajući potrebu za jačanjem svijesti o odgovornom dijeljenju informacija. Osim toga, analiziraju se načini na koje društvene mreže mogu poslužiti kao alat za učenje i samorazvoj, ali i kako mogu doprinijeti širenju dezinformacija. Zaključno, rad podvlači važnost multidisciplinarnog pristupa u rješavanju ovog kompleksnog problema, uz saradnju stručnjaka iz oblasti psihologije, pedagogije i tehnologije.

Ključne riječi: adolescenti, anksioznost, depresija, digitalna edukacija društvene mreže, mentalno zdravlje.

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS

Abstract: Social networks play a key role in the lives of adolescents, providing them with a platform for communication, expression and information. However, their impact on mental health is increasingly becoming the subject of research. This paper analyzes the positive and negative aspects of the use of social networks among young people. On the one hand, social networks allow for connection and support, but on the other hand, they can cause feelings of isolation, anxiety, depression and self-image disturbance due to the unrealistic standards they propagate. Through a review of existing research and statistical data, the work indicates the importance of balanced use of social networks and the need for educating adolescents about responsible digital presence. It also emphasizes the role of family, school and society in providing support to young people in order to minimize negative effects and encourage a healthy attitude towards social networks. Special attention is paid to the influence of algorithms on user behavior, which often encourage excessive use of social networks and create addiction. The paper also deals with the issue of privacy and security of young people in the digital environment, emphasizing the need to strengthen awareness of responsible information sharing. In addition, it analyzes the ways in which social networks can serve as a tool for learning and self-development, but also how they can contribute to the spread of misinformation. In conclusion, the paper underlines the importance of a multidisciplinary approach in solving this complex problem, with the cooperation of experts in the fields of psychology, pedagogy and technology.

Keywords: adolescents, anxiety, depression, digital education social networks, mental health.

Uvod

Savremeni život se ne može zamisliti bez upotrebe društvenih mreža. Putem njih se informišemo, komuniciramo sa drugima i iskazujemo svoje stavove, mišljenja, odnosno izražavamo sebe. Putem društvenih mreža imamo brži pristup informacijama, jednostavnije pronalazimo načine za učenje i usavršavanje, ali njihovo korišćenje nam donosi i brojne izazove za mentalno zdravlje. Povećana upotreba društvenih mreža može uticati na emocionalno stanje, samopouzdanje i percepciju stvarnosti, što može dovesti do problema poput anksioznosti, depresije i zavisnosti od interneta. Ovaj rad istražuje na koje sve načine društvene mreže utiču na mentalno zdravlje, analizirajući pozitivne i negativne aspekte njihove upotrebe. Cilj rada je da pruži dublji uvid u psihološke efekte digitalne povezanosti i da identifikuje strategije za odgovornu i uravnoteženu upotrebu društvenih mreža.

1 Mentalno zdravlje adolescenata

Doba adolescencije je jako osjetljiv i kritičan period koji donosi brojne promjene u životu svakog pojedinca. Adolescenciju karakterišu brze biološke, socijalne i kognitivne promjene. Adolescencija predstavlja period brzog razvoja u kojem pojedinci doživljavaju temeljne fizičke, socijalne i psihičke promjene, a tokom koga je um koji sazrijeva izuzetno podložan uticajima iz okoline. U savremenom društvu, društvene mreže imaju značajnu ulogu u ovom procesu, pružajući platformu za komunikaciju i samoizražavanje, ali i noseći rizike poput anksioznosti, depresije i poremećaja u ishrani i sl. (Twenge i sar., 2018). Prekomjerna upotreba društvenih mreža može veoma loše da utiče na mentalno zdravlje adolescenata. Društveno upoređivanje i elektronsko nasilje u velikoj mjeri mogu negativno uticati na mentalno zdravlje (Keles i sar., 2020). S druge strane, pravilna i kontrolisana upotreba može imati i pozitivne efekte, omogućavajući mladima da steknu nova znanja i vještine, da se povežu sa vršnjacima i izraze svoje emocije (Orben & Przybylski 2019).

Djecu od najranijeg uzrasta treba učiti o značaju mentalnog zdravlja, kao i medijske pismenosti. Tako će se smanjiti uključivanje u negativne sadržaje na društvenim mrežama, jer će mladi biti svjesni opasnosti na koje mogu naići na internetu i koliko to mentalnih problema može izazvati kod njih.

2 Društvene mreže i mentalno zdravlje adolescenata

Društvene mreže predstavljaju najznačajniji dio savremenog načina života adolescenata. Prosto je nezamislivo da smo do prije par decenija bez njih mogli da funkcionišemo. Velika je uloga društvenih mreža u životu mladih. One mladim ljudima omogućavaju da ostvare socijalnu interakciju sa drugim ljudima sličnih interesovanja, da izraze svoje stavove, ideje, da se edukuju. Društvene mreže igraju veliku ulogu i u izgradnji identiteta, a to je osobito važno u periodu adolescencije. Ne možemo zanemariti ni obrazovnu funkciju ovih platformi. Naime, one omogućavaju adolescentima pristup različitim izvorima informacija i utiču na razvoj digitalnih vještina bez kojih bi im u velikoj mjeri bio otežan život u savremenom dobu (Livingstone i sar., 2017). Pored pozitivnih efekata, prekomjerno i neadekvatno korišćenje društvenih mreža može imati i negativne posljedice po mentalno zdravlje adolescenata. Depresija, anksioznost, stres, nizak nivo samopouzdanja su neki od izazova sa kojima se mladi mogu sresti usljed neadekvatnog korišćenja društvenih mreža. Pored toga, elektronsko nasilje i pritisak za stalnu povezanost predstavljaju dodatne rizike koji mogu negativno uticati na adolescente koji nemaju dovoljno znanja za kvalitetno korišćenje društvenih mreža (Keles i sar., 2020).

Od najranijeg uzrasta djeci treba približiti šta je to adekvatna upotreba društvenih mreža i na koji način mogu najbolje iskoristiti benefite koje ove platforme donose. Porodica i vaspitno – obrazovne ustanove tu igraju najznačajniju ulogu. Roditelji i nastavnici djeci treba da stalno naglašavaju važnost društvenih mreža kao alata za njihov lični i društveni razvoj, a sa druge strane da naglašavaju i opasnosti koje ih vrebaju ukoliko koriste ove platforme na neadekvatan način.

3 Prevencija negativnih uticaja društvenih mreže na mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje adolescenata je pred velikim izazovima u savremenom dobu. Društvene mreže tu mogu imati veoma veliku ulogu. Ukoliko se štetni efekti žele ublažiti veoma je bitno da se pronađu strategije i metode koje se odnose na edukaciju, medijsku i digitalnu pismenost kao i svjesnost od kolikog je značaja postavljanje zdravih granica prilikom korišćenja interneta. Jedna od ključnih preventivnih mera jeste edukacija mladih o zdravim navikama korišćenja društvenih mreža, uključujući prepoznavanje štetnog sadržaja i kritičko promišljanje o prikazima idealizovane realnosti (Uhls i sar., 2017). Shodno tome, veoma je važno da se djeca uče da kritički razmišljaju, prije svega, kako bi razlikovali realne od manipulativnih informacija. Na ovaj način će se smanjiti rizik od negativnog društvenog upoređivanja i nerealnih očekivanja (Chassiakos i sar., 2016). Roditelji i nastavnici imaju veliki uticaj na podsticanje adolescenata na pozitivno korišćenje društvenih mreža i na uspostavljanje ravnoteže između učestvovanja u virtuelnom i realnom svijetu. Naime roditelji

i nastavnici u velikoj mjeri mogu motivisati mlade ljude da provode više vremena u realnim društvenim interakcijama i stvaranju zdravih socijalnih veza koje će doprinijeti njihovom mentalnom zdravlju (Orben i sar., 2019). Implementacijom strategija prevencije i podsticanjem kritičkog pristupa upotrebi društvenih mreža, moguće je smanjiti njihov negativan uticaj na mentalno zdravlje adolescenata i omogućiti im da iskoriste dobre strane koje društvene mreže nude.

Zaključak

Adolescencija je ključni period razvoja tokom kojeg mladi prolaze kroz značajne fizičke, socijalne i psihičke promjene, pri čemu su posebno osjetljivi na uticaje iz okoline. Društvene mreže mogu imati i pozitivne i negativne posljedice na mentalno zdravlje adolescenata. S jedne strane omogućavaju komunikaciju i samoizražavanje, dok sa druge strane mogu biti izazovne za mentalno zdravlje mladih, prije svega povećati rizik od anksioznosti, depresije i društvenog upoređivanja. Pravilna i uravnotežena upotreba društvenih mreža može pomoći adolescentima u razvoju socio-emocionalnih kompetencija i edukaciji, dok prekomjerna i nekontrolisana upotreba može negativno uticati na njihovu dobrobit.

Veoma je važan multidisciplinarni pristup kada je u pitanju smanjenje negativnog uticaja društvenih mreža na život adolescenata. Tu je od velikog značaja timski rad roditelja, nastavnika, stručnih saradnika, medija i cjelokupne društvene zajednice. Ukoliko svi iz svog domena djelujemo znalački, profesionalno i u cilju dobrobiti mladih i njihovog mentalnog zdravlja manje su šanse da korišćenje društvenih mreža od strane mladih bude neadekvatno, a samim tim i pogubno za njihovo mentalno zdravlje.

Literatura

- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J. S., Christakis, D. A., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5).
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety, and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.
- Livingstone, S., Nandi, A., Banaji, S. and Stoilova, M. (2017) Young adolescents and digital media: uses, risks and opportunities in low-and middle-income countries: a rapid evidence review. London: Gender and Adolescence: Global Evidence.
- Orben, A. & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence from Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696.
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(21),
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67–S70.

PROJEKTOM „ZNAM-HOĆU-MOGU“ DO SOCIJALNO-EMOCIONALNE DOBROBITI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Osiguranje socijalno-emocionalne dobrobiti djece rane i predškolske dobi ključan je zadatak suvremenog odgojno-obrazovnog sustava. Projekt „Znam-Hoću-Mogu“ jasno pokazuje da ciljane i strukturirane aktivnosti usmjerene na razvoj socijalnih i emocionalnih vještina mogu ostvariti značajan utjecaj na dobrobit djece što pokazuju i rezultati projekta. Dobrobit djece nije samo odraz njihove individualne sreće, već i osnovni preduvjet za kvalitetnu participaciju u zajednici te razvoj njihovih punih potencijala. Socijalno-emocionalna dobrobit djece je sastavni dio opće dobrobiti djece te se definira kao optimalno funkcioniranje i iskustvo djece u području njihovog emocionalnog doživljavanja i ponašanja te socijalizacijskih procesa. Kako je emocionalni i socijalni razvoj djece rane i predškolske dobi pod značajnim utjecajem niza intrapersonalnih i interpersonalnih čimbenika važno je aktivnosti i projekte poput ovog kontinuirano i sustavno implementirati u rad s djecom. Radom se želi prikazati i naglasiti uloga odgojitelja kao medijatora u ovom procesu. Njihova kompetencija, senzibilitet i uključenost neophodni su za uspjeh socijalno-emocionalnog razvoja i socijalno-emocionalnog učenja djece. Kroz razvoj vlastitih profesionalnih vještina i razumijevanje socijalno-emocionalnih potreba djece, odgojitelji mogu stvoriti sigurno i poticajno okruženje koje podržava dobrobit svakog djeteta. Također, stalna evaluacija i prilagodba aktivnosti projekta, prema specifičnim potrebama djece i konteksta rada, ključni su za osiguranje dugoročne učinkovitosti temeljene na dobrobiti, inkluzivnosti i otpornosti. Stoga, ulaganje u socijalno-emocionalnu dobrobit djece je ulaganje u njihovu budućnost i budućnost društva u cjelini.

Ključne riječi: dobrobit, mentalno zdravlje, odgajatelj, otpornost, socijalno-emocionalno učenje

THE "I KNOW-I WANT-I CAN" PROJECT TOWARDS SOCIAL-EMOTIONAL WELL-BEING OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: Ensuring the social-emotional well-being of early and preschool children is a key task of the modern educational system. The "I KNOW-I WANT-I CAN" project clearly shows that targeted and structured activities aimed at the development of social and emotional skills can have a significant impact on the well-being of children, as shown by the results of the project. The well-being of children is not only a reflection of their individual happiness, but also a basic prerequisite for quality participation in the community and the development of their full potential. The social-emotional well-being of children is an integral part of the general well-being of children and is defined as the optimal functioning and experience of children in the area of their emotional experience and behavior and socialization processes. Since the emotional and social development of early and preschool children is significantly influenced by a number of intrapersonal and interpersonal factors, it is important that activities and projects like this are continuously and systematically implemented in work with children. The paper aims to present and highlight the role of educators as mediators in this process. Their competence, sensitivity and involvement are essential for the success of children's socio-emotional development and socio-emotional learning. By developing their own professional skills and understanding children's socio-emotional needs, educators can create a safe and supportive environment that supports the well-being of each child. Also, constant evaluation and adaptation of project activities, according to the specific needs of children and the context of work, are key to ensuring long-term effectiveness based on well-being, inclusiveness and resilience. Therefore, investing in children's socio-emotional well-being is an investment in their future and the future of society as a whole. Keywords: well-being, mental health, educator, resilience, socio-emotional learning

Uvod

Osiguranje i poticanje psihološke dobrobiti djece predstavlja osnovu svakog oblika odgojno-obrazovnog rada s djecom, bez obzira na razinu i sustav obrazovanja. Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (2015) naglašava osiguranje dobrobiti djeteta kao multidimenzionalni, interaktivni, dinamični i kontekstualni proces koji integrira zdravo i uspješno individualno funkcioniranje te pozitivne socijalne odnose u kvalitetnom okruženju vrtića (str. 24). Ova definicija potvrđuje složenost i važnost koncepta dobrobiti, što je dodatno potkrijepljeno dosadašnjim znanstvenim istraživanjima (Ben-Arieh i sur., 2014). Dobrobit, socijalno-emocionalno učenje (SEU) i emocionalna inteligencija ključni su aspekti razvoja predškolskog djeteta jer utječu na njegovo samopouzdanje, sposobnost regulacije emocija, uspostavljanje odnosa s drugima te cjelokupni osjećaj sigurnosti i zadovoljstva u odgojno-obrazovnom okruženju. Osiguranje socijalno-emocionalne dobrobiti djece rane

i predškolske dobi ključno je dakle za njihov cjelokupni razvoj i uspješnu integraciju u društvo. Prema istraživanjima (Denham, 2007; Elias, 2006), socijalno-emocionalne kompetencije snažno su povezane s akademskim uspjehom, emocionalnim zdravljem i socijalnim odnosima u kasnijem životu. S obzirom na to da je socijalno-emocionalni razvoj djece rane i predškolske dobi pod utjecajem raznih intrapersonalnih i interpersonalnih čimbenika, važno je kontinuirano i sustavno implementirati ovakve projekte u svakodnevni odgojno-obrazovni rad. Znanstvena istraživanja pokazuju da su socijalno-emocionalne kompetencije djece ključne za njihovu prilagodbu u obrazovnom okruženju, uspješno rješavanje problema i otpornost na stres (Raver, 2002; Tatalović Vorkapić, 2019). Stoga je i cilj ovog rada konceptualno odrediti i razumjeti pojam socijalno-emocionalne dobrobiti djece rane i predškolske dobi te implementirati teorijske pozitivne pokazatelje u odgojno-obrazovni rad kroz projekt „Znam-Hoću-Mogu“ koji doprinosi socijalno-emocionalnoj dobrobiti djece.

Dobrobit predškolskog djeteta

Dobrobit djeteta odnosi se na njegov fizički, emocionalni i socijalni razvoj u sigurnom i poticajnom okruženju. Uključuje osjećaj prihvaćenosti, emocionalnu stabilnost te prilike za izražavanje vlastitih potreba i interesa. Ključni faktori koji utječu na dobrobit su kvalitetni odnosi s odraslima i vršnjacima, mogućnost igre i istraživanja te razvoj pozitivne slike o sebi. Nacionalni kurikulum naglašava pravo djeteta na sigurno, podržavajuće i poticajno okruženje koje doprinosi njegovoj emocionalnoj, tjelesnoj i socijalnoj dobrobiti. Odgojno-obrazovni proces treba biti usmjeren na stvaranje ugodnog i sigurnog okruženja u kojem se dijete osjeća prihvaćeno, poštovano i podržano. Aktivnosti koje potiču samostalnost, donošenje odluka i prepoznavanje vlastitih emocija doprinose jačanju djetetove dobrobiti.

Socijalno-emocionalna učenje (SEU) kao temelj razvoja djeteta

Socijalno-emocionalna učenje i dobrobit djece sastavni je dio njihove opće dobrobiti te se definira kao optimalno funkcioniranje i iskustvo djece u području emocionalnog doživljavanja, ponašanja i socijalizacijskih procesa (Shonkoff & Phillips, 2000). Dječji emocionalni i socijalni razvoj pod značajnim je utjecajem intrapersonalnih i interpersonalnih čimbenika, što znači da je iznimno važno kontinuirano i sustavno implementirati aktivnosti i projekte usmjerene na ovo područje. SEU je proces kroz koji djeca razvijaju ključne vještine za prepoznavanje i izražavanje emocija, uspostavljanje pozitivnih odnosa i donošenje odgovornih odluka. Kurikulum RPOO naglašava važnost razvoja emocionalne pismenosti i socijalnih vještina kao temelja za cjeloviti razvoj djeteta te ističe razvoj empatije, komunikacijskih vještina, rješavanje sukoba i razumijevanje emocija kao ključne odgojno-obrazovne zadatke. SEU se razvija kroz igru, interakcije, vođene razgovore i refleksiju o osjećajima i ponašanju. SEU u predškolskom periodu obuhvaća:

- Samoregulaciju (kontrola impulsa, prilagodba ponašanja)
- Samopouzdanje i samosvijest (prepoznavanje vlastitih emocija i potreba)
- Empatiju (razumijevanje tuđih osjećaja i potreba)
- Socijalne vještine (suradnja, dijeljenje, rješavanje sukoba)
- Odgovorno donošenje odluka (razumijevanje posljedica vlastitog ponašanja)

Projekt "Znam-Hoću-Mogu" temelji se na strukturiranim aktivnostima koje podupiru razvoj socijalno-emocionalnih vještina kod djece kroz igru, interakciju i refleksivne metode. Djeca kroz projekt uče izražavati emocije, prepoznavati i razumjeti osjećaje drugih, razvijati empatiju te graditi pozitivne odnose sa svojim vršnjacima i odraslima. Primjerice, istraživanja (Raver, 2002) pokazuju da su djeca koja sudjeluju u programima socijalno-emocionalnog učenja otpornija na stres i lakše rješavaju sukobe.

Emocionalna inteligencija u ranom djetinjstvu

Emocionalna inteligencija podrazumijeva sposobnost razumijevanja, izražavanja i upravljanja emocijama te izgradnju kvalitetnih odnosa s drugima. Predškolsko dijete emocionalnu inteligenciju razvija kroz interakcije s vršnjacima i odraslima te kroz svakodnevne situacije u kojima uči prepoznavati i imenovati emocije. Uloga odgojitelja je ključna u modeliranju emocionalno osjetljivog ponašanja, pružanju emocionalne podrške i korištenju strategija

poput vođenih razgovora, priča i igre uloga. Nacionalni kurikulum potiče razvoj osobne i socijalne odgovornosti, prepoznavanja i izražavanja emocija te razvoj pozitivne slike o sebi. Odgojitelji imaju važnu ulogu u modeliranju poželjnih oblika ponašanja i podučavanju djece kako konstruktivno izražavati emocije i rješavati konflikte. Kurikulum potiče stvaranje inkluzivnog i podržavajućeg okruženja u kojem djeca razvijaju emocionalnu otpornost i kapacitet za suradnju.

Uloga odgojitelja kao ključnih medijatora

Odgojitelji imaju ključnu ulogu u procesu razvoja socijalno-emocionalnih kompetencija djece. Njihova kompetencija, senzibilitet i uključenost neophodni su za uspjeh socijalno-emocionalnog razvoja i učenja. Kroz razvoj vlastitih profesionalnih vještina i razumijevanje socijalno-emocionalnih potreba djece, odgojitelji mogu stvoriti sigurno i poticajno okruženje koje podržava dobrobit svakog djeteta (Hamre & Pianta, 2001). Unutar projekta "Znam-Hoću-Mogu", odgojitelji aktivno sudjeluju u planiranju, provedbi i evaluaciji aktivnosti. Njihov zadatak nije samo facilitacija aktivnosti, već i modeliranje poželjnog socijalnog ponašanja te stvaranje atmosfere povjerenja i podrške. Kroz promišljene intervencije i poticajno okruženje, odgojitelji pomažu djeci da razviju emocionalnu otpornost i sposobnost suočavanja s izazovima. Prema CASEL (2020), kvalitetna podrška odgojitelja može povećati dječju emocionalnu sigurnost i smanjiti rizik od razvoja socijalnih i emocionalnih poteškoća.

Projekt „Znam-Hoću-Mogu“- koncept i implementacija

Projekt „Znam-Hoću-Mogu“ osmišljen je kao sveobuhvatan okvir za poticanje socijalno-emocionalne dobrobiti djece kroz integraciju teorijskih modela i praktičnih aktivnosti. Ciljevi projekta su:

1. Osigurati podršku emocionalnoj regulaciji kroz aktivnosti usmjerene na prepoznavanje i izražavanje emocija.
2. Razvijati socijalne kompetencije kroz grupne aktivnosti koje potiču suradnju, empatiju i rješavanje konflikata.
3. Jačati otpornost djece kroz strukturirane aktivnosti usmjerene na suočavanje s izazovima i promjenama.

Projekt se provodi u nekoliko ključnih faza:

1. Početna evaluacija - Identifikacija postojećih socijalno-emocionalnih kompetencija djece putem promatranja i razgovora te praćenje njihovih ponašanja, reakcija i igre.
2. Planiranje aktivnosti - Osmišljavanje aktivnosti koje ciljano potiču razvoj emocionalne pismenosti, empatije i socijalnih vještina.
3. Provedba aktivnosti - Kroz svakodnevne situacije i organizirane radionice, djeca se potiču na izražavanje osjećaja, razvoj samoregulacije i međusobnu suradnju.
4. Refleksija i prilagodba - Na temelju opažanja i evaluacije, aktivnosti se kontinuirano prilagođavaju kako bi odgovarale specifičnim potrebama djece. Stalna evaluacija i prilagodba aktivnosti projekta prema specifičnim potrebama djece i konteksta rada ključni su za osiguranje dugoročne učinkovitosti. Evaluacija omogućuje uvid u napredak djece, prepoznavanje mogućih poteškoća te prilagodbu pristupa kako bi se osigurala uključenost i dobrobit svakog djeteta.

Rezultati i značaj projekta

Dosadašnji rezultati implementacije projekta ukazuju na sljedeće:

- Pобољшanje emocionalne regulacije kod 85% djece uključene u projekt.
- Povećanje razine suradnje i empatije u grupnim aktivnostima.
- Pozitivan utjecaj na samopouzdanje djece prilikom suočavanja s novim izazovima.

Preliminarni nalazi sukladni su teorijskim postavkama koje naglašavaju da strukturirane intervencije doprinose socijalno-emocionalnoj dobrobiti djece (Zins & Elias, 2007; Miljković, Rijavec i Brdar, 2008).

Zaključak

Osiguranje socijalno-emocionalne dobrobiti djece rane i predškolske dobi ključan je zadatak suvremenog odgojno-obrazovnog sustava. Projekt „Znam-Hoću-Mogu“ jasno pokazuje da ciljane i strukturirane aktivnosti usmjerene na razvoj socijalnih i emocionalnih vještina mogu ostvariti značajan utjecaj na dobrobit djece. Dobrobit djece nije samo odraz njihove individualne sreće, već i osnovni preduvjet za kvalitetnu participaciju u zajednici te razvoj njihovih potencijala. Programi poput ovog trebaju biti sustavno implementirani u predškolske ustanove uz podršku odgojitelja, roditelja i šire zajednice. Također, kontinuirana evaluacija i prilagodba programa prema specifičnim potrebama djece i konteksta rada ključni su za osiguranje njihove dugoročne učinkovitosti. Važno je naglasiti i ulogu odgojitelja kao medijatora u ovom procesu. Njihova kompetencija, senzibilitet i uključenost neophodni su za uspjeh ovakvih inicijativa. Kroz razvoj vlastitih profesionalnih vještina i razumijevanje socijalno-emocionalnih potreba djece, odgojitelji mogu stvoriti sigurno i poticajno okruženje koje podržava dobrobit svakog djeteta. Zaključno, ulaganje u socijalno-emocionalnu dobrobit djece je ulaganje u njihovu budućnost i budućnost društva u cjelini. Ovakvi projekti trebaju postati neizostavan dio obrazovnih strategija koje se temelje na dobrobiti, inkluzivnosti i otpornosti.

Literatura

- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I. i Korbin, J. E. (2014). *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective*. Springer: Heidelberg, Germany.
- Brajša-Žganec, A. (2018). Sigurna privrženost i rani socioemocionalni razvoj djeteta u obiteljskom i vrtićkom okruženju. U: L. Krolo i D. Vučenočić (ur.) *Interdisciplinarni pristup razvoju osjetila i osjećaja u djetinjstvu: znanstvena monografija* (str. 11-28). Split: Društvo psihologa Zadar & Društvo za Montessori pedagogiju Split.
- CASEL (2020). *The CASEL Guide to Social and Emotional Learning*.
- Denham, SA (2015). Procjena SEL-a u djece predškolske i osnovnoškolske dobi. Priručnik o socijalnom i emocionalnom učenju: istraživanje i praksa. New York: Guilford Press.
- Elias, M. J. (2006). *The Connection Between Academic and Social-Emotional Learning*. Handbook of Social and Emotional Learning.
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2001). Early Teacher-Child Relationships and the Trajectory of Children's School Outcomes through Eighth Grade. *Child Development*.
- Miljković, D., Rijavec, M. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. IEP, Zagreb.
- Raver, C. C. (2002). *Emotions Matter: Making the Case for the Role of Young Children's Emotional Development for Early School Readiness*. Social Policy Report.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academy Press.
- Sindik, J. i Boban, M. (2016). *Miljokazi razvoja predškolske djece: Studija na uzorku djece u Hrvatskom predškolskom institucionalnom kontekstu*. Institut za antropologiju.
- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden.
- Tatalović Vorkapić, S. (2019b). *Socioemocionalna dobrobit i otpornost djece rane i predškolske dobi: Kako omogućiti da djeca (p)ostanu dobro? Dijete, vrtić, obitelj*.
- Zins, JE i Elias, MJ (2007). Društveno i emocionalno učenje: Promicanje razvoja svih učenika. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 233-255.

Zrinka Hršić, Dječji vrtić Ivan Brlić Mažuranić, Zagreb, Hrvatska

E-mail: zrinka00@gmail.com

Marina Ovčariček, Dječji vrtić Popovača, Popovača, Hrvatska

E-mail: marina.ovcaricek@gmail.com

LAND ART U AKTIVNOSTIMA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Land art je oblik umjetnosti koji se stvara izravno u krajoliku, korištenjem prirodnih materijala. Ovaj oblik umjetničkog izražavanja najčešće je velikih razmjera i kratkotrajan, što znači da nije zamišljen da traje vječno. Land art može izraditi svatko, bilo koje dobi, no djeca su posebno prikladna za stvaranje land arta, jer su prirodno znatiželjna i kreativna. Land art je sjajan način da se djeca povežu s prirodom pri čemu razvijaju svoju kreativnost i maštu. Kroz land art djeca mogu učiti o prirodnom svijetu i kako se brinuti za njega. Land art je zabavna i korisna aktivnost za djecu svih uzrasta, osobito one predškolske dobi. Postoji nekoliko vrsta kreacija: Mandale su kružni dizajni koji se mogu izraditi od prirodnih materijala, poput lišća, cvijeća i kamenja. Skulpture od lišća: lišće se može koristiti za stvaranje svih vrsta oblika i figura. Kamene gomile: pećine su naslage kamenja koje se mogu koristiti za označavanje staze ili stvaranje skulpture. Figure od grančica se mogu koristiti za stvaranje životinja, ljudi i drugih figura. Dvorci od pijeska klasičan su primjer land arta u kojem mogu uživati djeca i na otvorenom i na unutarnjem prostoru. Možemo reći da je land art prekrasan način da djeca razviju poseban odnos s prirodom, a osobito da razviju svoju kreativnost i zabave. Land art nije samo umjetnost, već i filozofija – poziv da cijenimo prirodu i razmišljamo o svom utjecaju na našu planetu Zemlju. Kao umjetnički pravac, pruža nam priliku da izađemo iz urbanih prostora i umjetnost doživimo u njenom najprirodnijem obliku.

LAND ART IN PRESCHOOL ACTIVITIES

Abstract: Land art is a form of art that is created directly in the landscape, using natural materials. This form of artistic expression is usually large-scale and short-lived, meaning it is not intended to last forever. Land art can be created by anyone, of any age, but children are especially suited to creating land art, as they are naturally curious and creative. Land art is a great way for children to connect with nature while developing their creativity and imagination. Through land art, children can learn about the natural world and how to care for it. Land art is a fun and useful activity for children of all ages, especially preschoolers. There are several types of creations: Mandalas are circular designs that can be made from natural materials, such as leaves, flowers, and rocks. Leaf sculptures: Leaves can be used to create all kinds of shapes and figures. Rock piles: Caves are rock deposits that can be used to mark a path or create a sculpture. Branch figures can be used to create animals, people, and other figures. Sandcastles are a classic example of land art that children can enjoy both outdoors and indoors. We can say that land art is a wonderful way for children to develop a special relationship with nature, and especially to develop their creativity and fun. Land art is not only art, but also a philosophy – a call to appreciate nature and think about our impact on our planet Earth. As an art form, it offers us the opportunity to step out of urban spaces and experience art in its most natural form.

Uvod

Ako želimo obuhvatiti umjetnost, kreativnost, prirodu i dječju aktivnost, onda možemo staviti sve pod zajednički nazivnik – land art. Iako je land art postojao tijekom cijele povijesti ljudskog roda, danas postaje posebno naglašen zbog ugroženog okoliša. Jačanjem osjetljivosti za ekologiju, land art je prerastao u specifičan oblik umjetničkog izražavanja. Umjetnici poput Smithsona, Longa, Goldsworthya i Shillinga u prirodi su stvarali s prirodom. Takav motivirajući faktor svakako je primjenjiv i u odgoju i obrazovanju djece predškolske dobi jer pokreće kreativnost, slobodu izražavanja, estetiku, kretanje... jednom rječju aktivira multisenzornu percepciju. U ovom radu osvrnut ćemo se na dječje aktivnosti koji smo provele u aktivnostima tijekom pedagoške godine. Cilj nam je bio razviti ljubav i pažnju prema prirodi kroz umjetnost. Djeci smo pružili prilike da boraveći u prirodnom okruženju potaknu svoju motivaciju, kreativnost i maštovitost te stvaraju vrhunska djela.

Land art i djeca

Neophodno se da djeca borave u prirodi. Psihomotorno zdravlje djece u današnjim uvjetima vrlo je važno radi stabilnog i zdravog razvoja cijelog organizma. Boraveći u prirodi djeca komuniciraju s okolinom dodirujući lišće, grančice, gledaju, opažaju, hodaju neravnom površinom, udišu čisti zrak. Svi ovi pokreti i uvjeti stvaraju multisenzoričko iskustvo koje je vrlo važno za cjelovit razvoj djeteta. Djeca u ruke uzimaju suho ili zeleno lišće raznih veličina i oblika, pronalaze razne vrste kamenja, plodova drveća – od kestena i žireva do

češera i bobica. Djeca u priobalnom području pronalaze školje i razne drvene neoblikovane predmete od drveta. Svi ovi materijali djeci omogućuju slaganje, preklapanje i spajanje u razne kompozicije. Svako godišnje doba ima svoje bogatstvo. Zimi možemo govoriti i o snijegu i ledu kao vrlo zanimljivom materijalu koji vrlo kratko traje ali daje posebno unutar-nje zadovoljstvo. Land art je specifična umjetnička grana koja je jako kratkotrajna, možemo reći, trenutna. Kad zapuše vjetar sve lišće iz mandale nestat će u trenu, kao i oblikovanje pijeskom, nestaje dolaskom jednog vala. Ovdje govorimo o procesu stvaranja koji je mnogo važniji od same skulpture. „U kvalitetnom likovnom procesu dijete otkriva vlastite potencijale i nema potrebu za natjecanjem s vršnjacima, ono uči i stvara, odnosno, stvarajući – uči, stječući tako naviku koja će mu kroz život biti najbolji saveznik“ (Balić Šimarak 2010, str. 8). Richard Shilling kaže kao je većina njegovih skulptura nježno i krhko. Jedini način kako umjetničko djelo ne bi prošlo jest fotografiranje. Svaki proces stvaranja umjetnosti zahtjeva strpljenje, fleksibilnost i slobodu, a osobito je to vidljivo u land artu. Predškolsko dijete ima svoj likovni jezik – na nama je da ga osluškujemo, pokušamo razumjeti u njegovoj suštini i iznad svega da ga poštujemo.

Kad govorimo o prednostima land arta kod djece predškolske dobi onda svakako moramo naglasiti kako je upravo odnos s prirodom donosi mnoge dobrobiti za dijete. U igri s prirodninama dijete razvija vještine koje nose sa sobom kroz život – prednosti kao što su rješavanje problema i dugotrajna pažnja, samopouzdanje i motivacija, samousmjerenje i kreativnost, društvene vještine i mašta, fizička agilnost i prostorna svijest, upravljanje rizicima i rad u okviru vlastitih mogućnosti. Odnos s prirodom pruža djetetu siguran prostor, mjesto i vrijeme u kojem će ono vlastitim ritmom i unutarnjim nadahnućem biti zai-grano, slobodno i kreativno. Kad govorimo o institucionalnom odgoju i obrazovanju u vrtiću, onda je uloga odgojitelja u land art umjetnosti vrlo važna. Budući da dijete uživa u procesu stvaranja, odgojitelj treba zadovoljiti dječju potrebu za umjetničkim izražavanjem, za pokretom i kreativnošću. Upravo kroz land art umjetnost dolazi do izražaja nebrojeni načini izražavanja, izbor materijala, eksperimentiranje i istraživanje. Kad dijete manipulira grančicama, pijeskom, kamenčićima, ono na trodimenzionalan način razvija senzomotoričke sposobnosti i postupno ulazi u svijet prirode i polako shvaća bogatstvo oblika dodirima, mirisima, vidom. „Na izvjestan način, senzorička iskustva djeteta s pijeskom i sličnim materijalima povezuju ono što bismo mogli svrstati u kategoriju prirodoslovnog i umjetničkog tj. stvaralačkog. Iskustva koja djetetu omogućuju istraživanje i otkrivanje značajki teksture i drugih kvaliteta ovog materijala, kao i mogućnosti izražavanja njegovim pokretanjem u prostoru, imaju veliku odgojno-obrazovnu vrijednost“ (Slunjski 2012: 63).

Važnost igre na otvorenom prostoru

Djeca predškolske dobi imaju sve psihofizičke sposobnosti za tjelesne aktivnosti koji direktno utječu na jačanje cirkulacije organizma, na jačanje mišića i kostiju i na bolju okretnosti i gipkost (Pihač 2011). Danas suvremeno dijete više nego ikad treba boravak u prirodi. Igre na otvorenom preporučene su od strane liječnika, psihologa, pedagoga i drugih stručnik suradnika. Djeca su prirodno znatiželjna te u prirodi istražuju i dodiruju. Fizička aktivnost, igra i učenje djece rane i predškolske dobi su spontane i proizlaze iz dječje znatiželje i potreba za otkrivanjem, istraživanjem kroz koju djeca stječu i izgrađuju nova iskustva i spoznaje. Pihač (2011) govori kako je kretanje djeci potrebno zbog opuštanja i bolje koncentracije. Stoga igra na otvorenom zaista pozitivno utječe na dječje zdravlje, njegov cjelovit razvoj i učenje. Vidimo kako filozofija land arta upravo odgovara dječjoj prirodi, dječjoj igri i umjetnosti. Stvaranjem umjetničkih djela sa prirodninama djeca istovremeno se kreću, gledaju što ih okružuje, traže što im odgovara da se izraze, kombiniraju sve što mogu naći, dok se u isto vrijeme opušaju i uživaju. „Povezanost različitih pokreta i prirode može se vidjeti u svakodnevnim igrama koje djeca slobodno kreiraju i osmišljavaju koristeći različite dijelove parka“ (Tomljenović 2012, str. 14). Možemo zaključiti kako land art u prirodi iz perspektive dječjeg razvoja višestruko utječe na dijete. Ovdje govorimo o fizičkom, kognitivnom, spoznajnom i emocionalnom razvoju.

Zaključak

Land art u aktivnostima djece predškolske dobi predstavlja sjedinjenje pedagoških načela i umjetnosti. Dijete stvara slobodno i sigurno, bez opeterćenja s mnogo maše i kreativnosti u prostoru koji odiše čistim zrakom, ugodnom atmosferom šume ili proplanka, ili gradskog parka. Nisu nam potrebne tehnike niti zadani obrasci, već priroda sama daje inspiraciju djetetu koji ima velik umjetnički potencijal. Iako mnoge odgojno-obrazovne ustanove još nisu spremne primjeniti land art kao način izražavanja ipak se ona događa već pri kratkom izlasku djece na otvoren prostor.

Literatura

- Balić Šimrak A. (2010). Predškolsko dijete i likovna umjetnost. *Dijete vrtić obitelj*. Br. 62/63. 2-8.
- Pihač M. (2011), Igra i kretanje djece na otvorenom – mogućnosti i rizici. *Dijete vrtić obitelj*. br. 64, ljeto. 34-35.
- Slunjski E. (2012). *Tragovima dječjih stopa*. Profil: Zagreb.
- Tomljanović J. (2012). Djeca rane dobi u igri na otvorenom. *Dijete vrtić obitelj*. Br. 6, ljeto. 12-15.

Valentina Hosnjak, OŠ Petrijanec, Petrijanec, Hrvatska
E-mail: valentina.martincevic@skole.hr
Jasminka Belščak, OŠ Petrijanec, Petrijanec, Hrvatska
E-mail: jasminka.belscak@skole.hr

MOZGALICE KAO ALAT ZA RAZVOJ KREATIVNOSTI I LOGIČKOG RAZMIŠLJANJA

Sažetak: Ovo se istraživanje temelji na hipotezi: „Učenici 2. i 3. razreda osnovne škole imaju pozitivne stavove prema rješavanju mozgalica, vjerujući da one poboljšavaju njihovu kreativnost i logičko razmišljanje." Kroz teorijski okvir definiraju se ključni pojmovi kreativnosti i logičkog razmišljanja te se objašnjava kako mozgalice, kao što su zagonetke, slagalice i matematički problemi, potiču kognitivni razvoj. Metodologija istraživanja uključuje učenike 2. i 3. razreda OŠ Petrijanec, korištenje različitih mozgalica te anketiranje učenika o njihovim stavovima prema ovim aktivnostima. Rezultati pokazuju pozitivne stavove učenika prema rješavanju mozgalica i njihovom mišljenju o utjecaju na kreativnost i logičko razmišljanje. Zaključak ističe korisnost rješavanja mozgalica na nastavi, naglašavajući važnost integracije mozgalica u nastavni proces kako bi se potaknuo razvoj kognitivnih vještina kod učenika.

Ključne riječi: mozgalice, kreativnost, logičko razmišljanje

BRAIN TEASERS AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY AND LOGICAL THINKING

Abstract: This research is based on the hypothesis: "Students of the 2nd and 3rd grade of elementary school have positive attitudes towards solving brain teasers, believing that they improve their creativity and logical thinking." Through the theoretical framework, the key concepts of creativity and logical thinking are defined, and it is explained how brain teasers, such as riddles, puzzles and mathematical problems, stimulate cognitive development. The research methodology involves 2nd and 3rd grade students at Petrijanec Elementary School, using various brain teasers, and surveying students about their attitudes towards these activities. The results show the positive attitudes of students towards brainstorming and their opinion about the impact on creativity and logical thinking. The conclusion highlights the usefulness of solving brain teasers in class, emphasizing the importance of integrating brain teasers into the teaching process in order to encourage the development of cognitive skills in students.

Key words: brain teasers, creativity, logical thinking

Uvod

Kreativnost i logičko razmišljanje su ključne kognitivne vještine koje se razvijaju tijekom djetinjstva i imaju značajan utjecaj na uspjeh u obrazovanju i životu. Kreativnost se odnosi na sposobnost stvaranja novih i originalnih ideja (Kaufman et al., 2018, str. 1). Logičko razmišljanje tj. načelo uzroka i posljedice, je sposobnost analiziranja problema i pronalaženja racionalnih rješenja, a koje se prema Piagetovim fazama razvoje djece posebice razvija u dobi od 7 do 11 godina. Stoga je vještine kreativnosti i logičkog razmišljanja važno razvijati već od najranije dobi, a posebice tijekom osnovnoškolskog obrazovanja. Jedan od načina razvoja tih vještina je osiguravanje podržavajuće i stimulativne okoline kroz integraciju aktivnosti poput raznih mozgalica u obrazovni proces i nastavu.

Utjecaj mozgalica na kognitivni razvoj, kreativnost i logičko razmišljanje

Često se nastava odvija u sigurnom okruženju na način da učitelj isplanira sve etape nastavnog sata, sadržaj koji će se učiti i aktivnosti kojima će se to postići. No, ponekad je takav plan predvidljiv i očekivan te učenicima postaje dosadno. Uvođenjem novih metoda i neuobičajenih aktivnosti, poput rješavanja mozgalica koje mogu imati više rješenja i rješive su na više različitih načina, gdje ni učitelj ni učenik ne znaju sa sigurnošću što će se dogoditi. Učenici uživaju razgovarati o svojim osobnim i/ili poslovnim problemima, umjesto da samo čitaju poglavlja u udžbeniku ili slušaju predavanja o određenoj temi (Ocon, 2012, str. 4). Otvorenost i spremnost za učenje i slušanje ideja dovodi do kreativnosti, maštovitosti i intelektualnog umrežavanja. Uključenost i trajnije sudjelovanje u analizi i rješavanju raznih problema poput mozgalica dovodi do većeg oslobađanja kreativnosti (Covey, 1998, str. 185), ali i do razvijanja logičkog razmišljanja kao ključnim za rješavanje problema. Logičko

razmišljanje je vještina kritičkog razmišljanja te se stoga može smatrati da ljudi koji mogu riješiti složene probleme imaju dovoljno sposobnosti logičnog razmišljanja i zaključivanja (Sezen & Bülbül, 2011, str. 1). Stoga je preporuka da se u ranim fazama obrazovanja učenici počnu obučavati u svojoj sposobnosti logičkog razmišljanja davanjem pitanja ili zadataka koji učenike navode na logično razmišljanje (Syafitri et al., 2020, str. 8).

Mozgalice kao alat u nastavi Informatike i drugih predmeta

Mozgalice su učinkovito nastavno sredstvo koje omogućuje poticanje kreativnosti i logičkog razmišljanja kod učenika, ne samo u okviru nastave Informatike već i u ostalim nastavnim predmetima. Na satovima Informatike koriste se za jačanje digitalnih kompetencija, bolje razumijevanje algoritamskog načina razmišljanja te primjenu stečenih znanja u praktičnim situacijama. Kako bi se povećala interaktivnost i prilagodljivost mozgalica, u nastavi smo koristili digitalne alate *easy-peasy.ai*, *writcream.com* i *aspose.ai crosswordmaker*, koji omogućuju izradu različitih vrsta mozgalica prilagođenih nastavnim sadržajima:

- *easy-peasy.ai* koristili smo za generiranje ideja i tekstova za zagonetke, omogućujući brzo stvaranje raznovrsnih zadataka prilagođenih uzrastu učenika.

- *writcream.com* pomogao nam je u osmišljavanju kreativnih mozgalica koje potiču logičko razmišljanje i jezičnu kreativnost, obogaćujući vokabular učenika.

- *aspose.ai crosswordmaker* koristili smo za izradu križaljki koje su bile prilagođene specifičnim nastavnim temama, čime su učenici razvijali analitičke i problemske vještine.

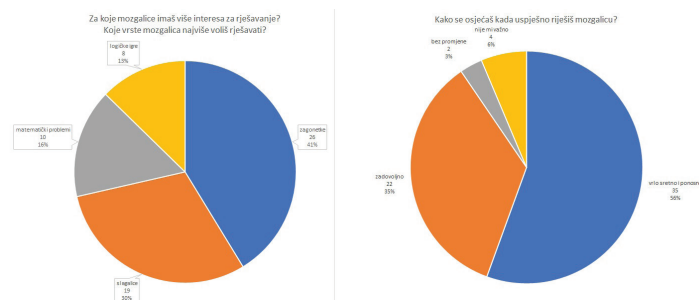
Integracija ovih digitalnih alata unosi novu dimenziju u planiranje i realizaciju nastavnih aktivnosti, omogućujući učenicima inovativno učenje kroz interaktivne i izazovne zadatke. Mozgalice oblikovane uz pomoć ovih alata povećavaju angažiranost učenika, motiviraju ih na istraživanje i aktivno sudjelovanje u procesu učenja, a istovremeno potiču kritičko mišljenje i donošenje odluka.

Ovakav pristup dokazao se kao uspješna strategija za pripremu učenika za složenije zadatke i izazove u daljnjem obrazovanju i svakodnevnom životu. Različite vrste mozgalica osnažuju učenike da razmišljaju "izvan okvira", istražuju nove načine rješavanja problema i razvijaju fleksibilnost u pristupu zadacima. U konačnici, primjena digitalnih alata u stvaranju mozgalica ne samo da obogaćuje nastavni proces, već ga čini dinamičnim, inspirativnim i relevantnim za učenike 21. stoljeća.

Metodologija i rezultati provedenog istraživanja

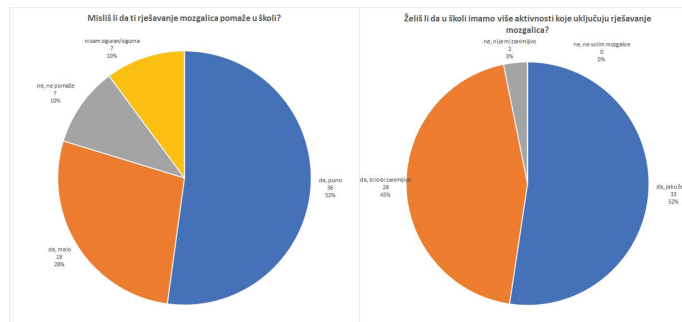
Provedeno je istraživanje temeljeno na hipotezi: „Učenici 2. i 3. razreda osnovne škole imaju pozitivne stavove prema rješavanju mozgalica, vjerujući da one poboljšavaju njihovu kreativnost i logičko razmišljanje.“ U istraživanju je sudjelovalo 63 učenika drugog i trećeg razreda Osnovne škole Petrijanec. Istraživanje je bilo u potpunosti anonimno, a učenici se nisu izjašnjavali ni o kakvim osobnim podacima. Većina učenika gotovo svakodnevno rješava mozgalice. 9 učenika tj. 14% rješava ih svaki dan, 30 učenika tj. 48% nekoliko puta tjedno. 18 učenika tj. 29% mozgalice rješava samo jednom tjedno na nastavi Informatike. Zabrinjavajuće je da 6 učenika tj. 10% ne rješava mozgalice nikad ili rijetko. Učenici neke vrste mozgalica vole rješavati više, neke manje, a većina se učenika osjeća zadovoljno, sretno i ponosno nakon što uspješno riješe mozgalicu. Slika 1. prikazuje zainteresiranost učenika za pojedine vrste mozgalica te njihovu procjenu osjećaja nakon uspješnog rješavanja.

Slika 1. Zainteresiranost učenika za pojedine vrste mozgalica i njihova procjena osjećaja nakon uspješnog rješavanja



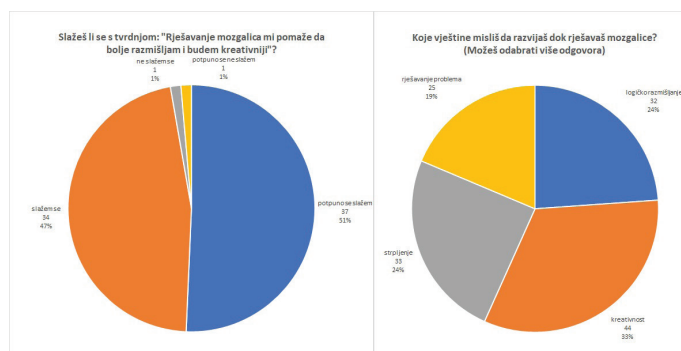
Većina učenika smatra kako im rješavanje mozgalica pomaže u školi te žele da u školi ima više aktivnosti koje uključuju rješavanje učenika. Jedan učenik smatra da mu rješavanje mozgalica ne pomaže u školi, a dva učenika ne žele da u školi ima više aktivnosti koje uključuju rješavanje učenika jer im nije zanimljivo. Detaljniji uvid u ove odgovore prikazan je na Slici 2. koja prikazuje što smatraju učenici o tome pomaže li im rješavanje mozgalica u školi i žele li takvih aktivnosti više ili ne.

Slika 2. Mišljenje učenika o količini i rješavanju mozgalica u školi



Svega dva učenika tj. 4% smatra kako im rješavanje mozgalica ne pomaže u boljem razmišljanju i kreativnosti. No, pitanje Koje vještine misliš da razvijaš dok rješavaš mozgalice? daju dublji uvid u mišljenje učenika o utjecaju mozgalica na kognitivni razvoj kao što je vidljivo na Slici 3.

Slika 3. Mišljenje učenika o utjecaju rješavanja mozgalica na njihov kognitivni razvoj



Zaključak

Rješavanje mozgalica ne samo da razvija kognitivne vještine, već i priprema djecu za realnije sagledavanje životnih situacija i donošenje zrelijih odluka u odrasloj dobi. Mozgalice potiču učenike na kritičko razmišljanje, rješavanje problema i kreativno pristupanje zadacima, što su ključne vještine za uspjeh u životu. Kako bi se ove koristi maksimalno iskoristile, preporučuje se integracija mozgalica u nastavni proces kroz redovite aktivnosti koje su prilagođene uzrastu učenika. Učitelji mogu koristiti različite vrste mozgalica, od zagonetki do matematičkih problema, kako bi potaknuli učenike na razmišljanje izvan okvira. Također, važno je stvoriti podržavajuću i stimulativnu učionicu koja potiče učenike na istraživanje i kreativno razmišljanje. Implementacija mozgalica u nastavu može značajno doprinijeti razvoju ključnih kognitivnih vještina i pripremiti učenike za izazove budućnosti, a o čemu se slažu i učenici kao što prikazuju rezultati provedenog istraživanja.

Literatura

- Covey, S. R. (1998). The seven habits of highly effective people. *Management Decision*, 36(10), 654–656. <https://doi.org/10.1108/00251749810245309>
- Kaufman, J. C., Luria, S. R., & Beghetto, R. A. (2018). Creativity.
- Ocon, R. (2012). AC 2012-4441: Teaching Creative Thinking Using Problem-Based Learning. American Society for Engineering Education.
- Piaget, J. (1964). The Early Growth of Logic in the Child: Classification and Seriation (B. Inhelder, Ed.) (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315009667>

Sezen, N., & Bülbul, A. (2011). A scale on logical thinking abilities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2476–2480. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.131>

Syafitri, R., Putra, Z. H., & Noviana, E. (2020). Fifth Grade Students' Logical Thinking in Mathematics. *Journal of Teaching and Learning in Elementary Education (Jtlee)*, 3(2), 157. <https://doi.org/10.33578/jtlee.v3i2.7840>

PROJEKT GRAĐANSKOG ODGOJA

Sažetak : Građanski odgoj i obrazovanje omogućuje učenicima da postanu odgovorni i aktivni članovi društva, da usvajaju vrijednosti, stavove i znanja, ali i vještine i sposobnosti da bi usvojena znanja iskoristiti u svakodnevnom životu. Pod pokroviteljstvom Agencije za odgoj i obrazovanje te Ministarstva znanosti i obrazovanja s ciljem razvoja demokracije i aktivnog građanskog društva učenici prvog razreda OŠ kraljice Jelene sudjelovali su s projektom "Solin, grad koji volim!". Projektom su obuhvatili kulturnu dimenziju kroz koju su upoznali vlastitu kulturu, prepoznali doprinos različitih kulturnih utjecaja na zajednicu te upoznali druge kulture i razvijali međusobno poštovanje.

Ključne riječi: građanski odgoj, kulturne znamenitosti, učenici aktivni članovi društva, osobni i zavičajni identitet

CIVIC EDUCATION PROJECT

Abstract: Civic education enables pupils to become responsible and active members of society, to acquire values, attitudes and knowledge, but also skills and abilities to use the acquired knowledge in everyday life. Under the sponsorship of the Education and Teacher Training Agency and the Ministry of Science and Education, with the aim of developing democracy and an active civil society, the students of the first grade of the Osnovna škola kraljice Jelene participated with the project "Solin, the city I love!". The project included the cultural dimension through which they got to know their own culture, recognized the contribution of different cultural influences to the community, and got to know other cultures and developed mutual respect.

Keywords: civic education, cultural sights, pupils active members of society, personal and homeland identity

Uvod

Tijekom školske godine 2023./2024. učenici 1.b razreda OŠ kraljice Jelene iz Solina sudjelovali su u projektu "Solin, grad koji volim" sa svojim mentoricama: učiteljicom i pedagoginjom. Cilj projekta bio je kod učenika pobuditi ljubav prema njihovom mjestu stanovanja na način da ga što bolje upoznaju i tako još više zavole. Sudjelujući u projektu razvijali su svijesti o važnosti očuvanja kulturnih znamenitosti grada Solina koji obiluje bogatom poviješću. Izvanučioničkom nastavom, brojnim aktivnostima, kod učenika poticala se i osnaživala ljubav prema mjestu stanovanja. Na taj ga se način najbolje upoznalo. Projektom aktivnostima, na samim lokalitetima, razvijala se svijesti o važnosti očuvanja povijesnih znamenitosti grada Solina.

Kurikulum projekta i plan aktivnosti

Nakon pomno osmišljenog projekta krenulo se u izradu kurikuluma s jasnim ciljem, namjenom i načinom realizacije. Projektom se željela potaknuti kod učenika privrženost i ljubav za očuvanje zavičajnih običaja i kulturnih znamenitosti kraja, kao i razumijevanje veze između kulture i domovinskog identiteta. Namjena projekta je rad na očuvanju tradicijskih običaja Dalmacije, aktivno sudjelovanje u aktivnostima kojima se obilježavaju datumi važni za lokalnu zajednicu, istraživanje i povezivanje na temelju povijesnih izvora i njegovanje istraživačkog duha. Projekt se uglavnom realizirao kroz izvanučioničku nastavu posjetom brojnim kulturno povijesnim znamenitostima kojima Solin obiluje. Učenici su se tijekom realizacije projekta upoznali s kulturnom i prirodnom baštinom grada Solina i poticali razvoj osobnog i zavičajnog identiteta. Kurikulum projekta uvršten je u Školski kurikulum OŠ kraljice Jelene da bi se krenulo u realizaciju.

Izvanučionička nastava

S obzirom da se iskustveno najbolje uči, izvanučionička nastava najprimjereniji je način poučavanja koji omogućuje upoznavanje i istraživanje prirodnih posebnosti i kulturne baštine pri čemu učenici imaju priliku primijeniti i produbiti znanja, vještine i sposobnosti stečene u učionici. Tijekom projekta učenici su posjetili: Gašpinu mlinicu, Šuplju crkvu, crkvu Gospe od Otoka, baziliku Svete obitelji, tvrđavu Gradinu, staru Salonu i izvor rijeke Jadro. Na lokalitetima Gašpine mlinice, Salone i izvoru rijeke Jadro, uz stručno vodstvo,

usvojili su važnost tih objekata za funkcioniranje grada u prošlosti i sadašnjosti.

U listopadu su povodom Dana kruha i zahvalnosti za plodove zemlje posjetili su Gašpinu mlinicu staru više od 300 godina koja je ujedno zaštićeno kulturno dobro grada Solina s ciljem očuvanja zavičajnih običaja i kulturnih znamenitosti grada Solina. Tako su vidjeti kako su se očuvali tradicijski običaji Dalmacije, kako se nekad mljelo žito i kako su Solinjani živjeli i radili u prošlosti. Djeci se zorno predočio način na koji kamen melje zrno i pretvara ga u brašno te kako mlin radi uz pomoć vode, bez struje.

Upoznali su i Šuplju crkvu, krunidbenu baziliku kralja Zvonimira odlaskom na lokalitet u blizini škole. Doznali su da je to najveća starohrvatska crkva u ovom kraju iz XI. stoljeća.

U blizini škole nalazi se i rijeka Jadro i Gospino otok koji su posjetili u siječnju. Motivirani vlastitim istraživačkim duhom doznali su zašto je otok dobio taj naziv. Objasnili su da je taj dio kopna nekada bio otok sve dok pučani Solina nisu izgradili mostove kako bi lakše stigli do crkve koja je tu bila sagrađena. Gospin otok, najstarije marijansko svetište Hrvata, nastalo je jako davno, u srednjem vijeku. Bilo je okruženo rukavcima rijeke Jadro. Crkvu je dala sagrađiti hrvatska kraljica Jelena, a danas se zove crkva Blažene Djevice Marije. S vremenom je dobila naziv Gospa od Otoka. Nakon istraživanja i povezivanja s povijesnim izvorima uslijedila je zabava kotrljanjem niz livadu u blizini crkve. Veselje i smijeh podsjetili su učenike da je Solin najmlađi grad u Hrvatskoj te da njihovi sugrađani rado dolaze na Gospin otok i uživaju u prekrasnoj prirodi uz rijeku. Pored crkve Gospe od Otoka nedavno je sagrađena nova crkva Svete obitelji koju su posjetili. Doznali su da je to bazilika i da može primiti puno više vjernika nego prijašnja, stara crkva. U njoj se održava župni vjeronauk za buduće prvopričesnike i krizmanike.

Prešavši još jedan most preko rijeke Jadro, došli su do Doma kulture Zvonimir koji je smješten u jedinstvenoj zgradi u samomu središtu Solina. Dom je središnje i krovno mjesto kulturne djelatnosti u gradu u kojem se održavaju brojni koncerti, predstave, izložbe te razni glazbeni i dramski nastupi. Tu se nalazi i uredništvo gradskog lista "Solinska kronika" koja bilježi sve značajno za grad Solin i izlazi jednom mjesečno.

Nastavivši put i prešavši čak sedam mostova na rijeci Jadro, stigli su do Gradine. To je stara utvrda koja potječe iz XVI. stoljeća. Prema predaji, dao ju je sagrađiti bosanski paša Husein 1531. Godine, a izgradnja je trajala samo 15 dana.

Nakon toga su posjetili gradsku knjižnicu. Putem su vidjeli solinsko ribogojilište u kojem se uzgajaju mekousne pastrve. Stigli su i do gradske knjižnice Solin koja je važno informacijsko, komunikacijsko i kulturno središte Solina. Učenici rado odlaze u knjižnicu i posuđuju slikovnice i knjige. U obližnjem Teatrinu, koji djeluje u sklopu knjižnice, učenici imaju priliku gledati dječje predstave.

Nakon što su obišli kulturno-povijesne znamenitosti u blizini središta grada, učenici su, sredinom mjeseca ožujka, u pratnji učiteljice i pedagoginje posjetili lokalitet stare Salone. Posjet su isplanirali u suradnji s muzejskim pedagogom Arheološkog muzeja. U sklopu razgleda lokaliteta stare Salone dogovorena je radionica Mali detektivi jer se aktivnim sudjelovanjem najbolje uči. Zahvaljujući interaktivnom predavanju i radionici naučili su puno o Saloni. Pred samim ulazom, na panou, nalazi se velika karta Salone s kazalom pojmova i važnih lokaliteta. Karta im je poslužila da se što bolje orijentiraju u prostoru i povežu priču muzejskih pedagoginja s vizualnim.

Naziv grada Solina potječe od latiniziranog naziva Salona, a korijene ima u ilirskom nazivu. To se ime prvi put spominje 119. godine prije Krista, za vrijeme rata Ilira i Rimljana. Ipak, ime Salona najviše je poznato po staroj rimskoj provinciji. Smatra se da je car Dioklecijan rođen u njezinoj blizini, a svi znamo da je on zaslužan za izgradnju poznate palače u Splitu. Splićani slave praznik svetog Duje koji je bio biskup Salone u doba cara Dioklecijana. Ubijen je za vrijeme Dioklecijanovih progona kršćana u amfiteatru stare Salone, a pokopan je na groblju poznatom po nazivu Manastirine. Kasnije su njegove relikvije prenesene u Dioklecijanov muzej, koji je preuređen u katedralu.

Učenici su, tijekom obilaska Salone, posjetili i vidjeli ostatke velikog amfiteatara u kojem su se održavale borbe gladijatora. Saznali su da je pokojni don Frane Bulić najzaslužnija osoba

za Salonu kakvu danas znamo. Osim što je bio svećenik, bio je ugledni hrvatski arheolog i povjesničar. Na otoku u Solinu otkrio je sarkofag kraljice Jelene iz 976. godine i pročitao oštećeni grobni natpis. Učenici su bili ponosni jer upravo njihova škola nosi ime kraljice Jelene. Posjetili su sarkofag u kojem je pokopan don Frane Bulić.

Nakon što su obišli Salonu, učenici su sudjelovali u arheološkoj radionici Budi mali arheolog. Muzejske pedagoginje dale su im arheološki alat kojim su u pijesku, laganim pokretima, tražili antičke predmete pazeći da ih ne oštete. Podijelili su se u dvije grupe i tragali za vrijednim predmetima. Cilj je bio pronaći i iskopati što više predmeta. Trebali su zabilježiti što više podataka o njima. Pronašli su ručke amfora, zlatnike s likom cara Dioklecijana, lanterne... Tijekom radionice primijenili su stečena znanja istraživanjem simulacije arheološke sonde pomoću primjerenih alata. Pronađene predmete (replike antičkih predmeta) nacrtali su, zabilježili i opisali te ih predstavili jedni drugima. Nakon toga uslijedio je odmor malih arheologa u predivnom vrtu Tusculuma. Posjetom gradskim lokalitetima stekli su cjelovitu sliku o znamenitostima grada, osnažili ljubav prema Solinu i nacionalnu pripadnost.

Nakon obilaska lokaliteta u gradu, razgovarali su o njima na nastavi Hrvatskog jezika, Likovne kulture, Katoličkog vjeronauka te na Satu razrednika. Na nastavi Hrvatskog jezika stvarali su slikopriče o solinskim znamenitostima, prepoznali riječi mjesnog govora i usporedili ih s hrvatskim standardnim jezikom. Na nastavi Likovne kulture i Satu razrednika crtali su motive Solina. Plastelinom i glinamolom oblikovali su poznati motiv Solinjanke.

Smotra Građanskog odgoja

Učenici prvog razreda OŠ kraljice Jelene, u pratnji svojih mentorica sudjelovali su na Državnoj smotri iz područja građanskog odgoja i obrazovanja. Smotra se održala u svibnju 2024. u Osnovnoj školi Grigora Viteza u Zagrebu. Svake godine smotra se organizira pod pokroviteljstvom Agencije za odgoj i obrazovanje te Ministarstva znanosti i obrazovanja s ciljem razvoja demokracije i aktivnog građanskog društva. Učenici prezentiraju svoje projekte, istraživanja i aktivnosti koje su proveli u sklopu građanskog odgoja i obrazovanja. To može uključivati teme poput ljudskih prava, demokracije, aktivnog građanstva, održivog razvoja, interkulturalnog dijaloga i slično. Učenici mogu predstavljati različite vrste projekata kao što su: istraživački radovi, edukativne kampanje, volonterske aktivnosti ili druge inovativne ideje. Svoje aktivnosti realiziraju po zadanom algoritmu građanskog djelovanja: uočavanje problema, traženje alternativnog načina kako riješiti problem, uočavanje prednosti i nedostataka ponuđenih rješenja, sastavljanje plana aktivnosti te realizacija zadatka.

Školu su predstavile tri učenice i jedan učenik 1. b razreda. Prezentirali su projekt pod nazivom „Solin, grad koji volim“ na kojem su marljivo radili cijelu školsku godinu. Učenici su se tijekom realizacije projekta upoznali s kulturnom i prirodnom baštinom grada Solina i poticali razvoj osobnog i zavičajnog identiteta. Sve spoznaje tijekom projekta učenici su samostalno iznijeli pred članicama Povjerenstva i pokazali im usvojenu vještinu javnog izlaganja. Istaknuli su se kao najmlađi sudionici koji su pokazali elokventnost, otvorenost i zavidno znanje o svome gradu.

Zaključak

Zajedničkim radom na projektu učenici su stekli bolji uvid u život i značaj grada Solina i osvijestili koliko je važno, u današnje doba globalizacije, sačuvati svoj nacionalni identitet. Radeći na projektu, razvijali su partnerske odnose koje su temeljili na iskustvenom, timskom i radioničkom učenju te se samostalno i grupno propitivali i zaključivali o temi svog rada. Na taj su način realizirali i brojna odgojno-obrazovna očekivanja kurikuluma međupredmetnih tema.

Literatura

Projekt građanin, priručnik za nastavnike (2008), Agencija za odgoj i obrazovanje, Zagreb, www.azoo.hr

Kurikuli međupredmetnih tema: Građanski odgoj i obrazovanje

Pecolaj, D., M. Bajkuša i M. Šarić (ur.) (2021.) Učenik građanin: zbirka prijedloga

nastavnih priprema uz priručnik za Građanski odgoj i obrazovanje. Zagreb, Forum za slobodu odgoja

KAKO JAČATI PSIHOLOŠKU OTPORNOST UČENIKA KROZ PROJEKTNU NASTAVU?

Sažetak: Suvremena nastava naglašava usmjerenost na učenike kako bi učenici postali aktivni sudionici nastavnog procesa. Zato zahtjevi suvremenog društva postavljaju pred učitelje veliku odgovornost. Jedan od zahtjeva je i osposobljavanje učenika za neovisno djelovanje i snalaženje u društvenom okruženju jer su učenici suočeni s brojnim zahtjevima koji od učenika traže primjenu različitih znanja i vještina. U projektnoj nastavi učenik istražuje, propitkuje, analizira i usvaja nove spoznaje na aktivan način. Ukoliko su aktivnosti pažljivo planirane i pripremljene, učenici će sa zadovoljstvom i radoznalošću pristupiti rješavanju problema a njihova motivacija će dolaziti iznutra. U projektnoj nastavi učenik se mora prilagoditi izazovnim situacijama ali ukoliko ima pozitivniji pogled na svijet, usvajajući nove vještine izgraditi će psihološku otpornost na raznim aspektima ličnosti. Upravo se socijalna podrška pokazala kao jednim od važnijih čimbenika kod osnaživanja otpornosti a timski rad i suradničko učenje mogućnost da se učenici uspješnije nose sa stresnim životnim događajima. Upravo je stjecanje novih znanja, vještina i iskustava prilika za osobni napredak svakog pojedinca te preoblikovanje životnih događaja u nešto pozitivno.

Ključne riječi: iskustveno učenje, motivacija, aktivno učenje

HOW TO STRENGTHEN STUDENTS PSYCHOLOGICAL RESILIENCE THROUGH PROJECT-BASED TEACHING

Abstract: Modern teaching emphasizes student-centered learning so that students become active participants in the teaching process. Therefore, the demands of modern society place great responsibility on teachers. One of the demands is to train students to act independently and navigate the social environment, because they are faced with numerous demands that require them to apply various knowledge and skills. In project-based teaching, students explore, question, analyze and acquire new knowledge in an active way. If activities are carefully planned and prepared, students will approach problem-solving with pleasure and curiosity, and their motivation will come from within. In project-based teaching, students must adapt to challenging situations, but if they have a more positive view of the world, by acquiring new skills, they will build psychological resilience in various aspects of their personality. Social support has proven to be one of the most important factors in strengthening resilience, and teamwork and collaborative learning are an opportunity for students to cope more successfully with stressful life events. Acquiring new knowledge, skills and experiences is an opportunity for each individual to progress personally and transform life events into something positive.

Key words: experiential learning, motivation, active learning

Uvod

Projektna nastava je istraživački usmjerena nastava u kojoj je učenik ima aktivnu ulogu, samostalno istražuje, primjenjuje stečena znanja, samostalno razmišlja i preuzima odgovornost u svom učenju. U ovom radu teorijski i praktično se analizira problematika korelacije prirodoslovja i tehničkih predmeta te timske nastave kao osnovne pretpostavke inovativnog načina poučavanja. Naglašen holistički pristup omogućava strukturirana znanja učenika jer smo omogućili učenicima: konstruirati i povezati znanja i razviti specifične vještine. Na taj način kroz integraciju smisleno povezanih sadržaja učenici dobivaju cjelovitu sliku izučavanih sadržaja odnosno konstruktivna znanja. Zato je vrlo izazovno prilagoditi metode učenja i poučavanja njihovim stilovima učenja kako bi se postigli što bolji ishodi. Postoje obrasci ponašanja koji osnažuju psihološku otpornost a s time i kapacitet da se nosimo sa stresnim životnim događajima i okolnostima. U vremenu u kojem živimo dogodila se generacijska smjena i većina profesora i odgajatelja uvidjela je da mora prilagoditi nastavne programe i metode poučavanja stvarnim potrebama današnjih učenika.

Fakultativni predmet Škola i zajednica

Konceptualno određenje nastavnog predmeta Škola i zajednica temelji se na postavci da je za ostvarivanje osobne i društvene dobrobiti za učenika važno razvijati znanja, vještine i stavove o važnosti povezanosti u zajednici i aktivnog djelovanja pojedinca. U skladu s tim uz navedene tri domene: dobrobit, povezanost i djelovanje naznačene su i tematske cjeline u okviru predmeta Škola i zajednica: kultura i mediji, fizička aktivnost i sport, zdravlje, os-

obne slobode i ljudska prava, migracije, demokracija i civilno društvo, društvena jednakost, urbanizam i stanovanje, generacije, ekonomija i okoliš. Utemeljen je na pristupima aktivnog učenja i poučavanja. To su prije svega učenje zalaganjem u zajednici, projektno poučavanje i učenje. Korištenjem metoda suradničkog i iskustvenog učenja učenici sami uz mentorstvo nastavnika sudjeluju aktivno u strukturiranim aktivnostima poučavanja i učenja usmjerenih prepoznavanju, analiziranju i kritičkom promišljanju složenih uzroka i pojava i posljedica problema u svojoj lokalnoj zajednici. Učenici sami predlažu moguća rješenja prepoznatih problema. Sve navedeno za ishod ima razvoj znanja, vještina i stavova, navika i ponašanja potrebnih za aktivno djelovanje u zajednici. (Prijedlog kurikuluma građanskog odgoja i obrazovanja u srednjoj školi, listopad 2021.)

Poticajna okolina za učenje – Zelena učionica

Proces učenja i poučavanja učenici 3. razreda fakultativnog predmeta I. tehničke škole Tesla započeli su razgovorom o pojavama u zajednici iz učeničke sfere interesa. Ugodno druženje krenulo je u parku s pozitivnom misli gdje su učenici obilježili Europski tjedan mobilnosti i dan gradske četvrti Donji grad i iskoristili javni prostor na način da su dio nastave proveli u parku blizu naše škole. Raspravljali smo o raznim problemima ali nakon nastave provedene izvan okvira učionice usuglasili smo se oko jednog problema u našoj lokalnoj zajednici a to je uređenje parka kao primjera zelene učionice i održivog razvoja koji smo odlučili istražiti i iskustveno doživjeti. U takvom prostoru učenici se osjećaju slobodno što doprinosi razvoju pozitivne slike o sebi i unutarnje motivacije za učenje. Poticajna okolina također igra ključnu ulogu u razvoju psihološke otpornosti a zelena učionica je okolina u kojoj su svi učenici isti a ujedno je i prvo mjesto socijalizacije djeteta u najranijoj dobi. Odlučili smo primijeniti geografska znanja i vještine u rješavanju pitanja vezanih za prostorno planiranje kroz istraživački rad (Ishod GEO SŠ C.A.B.2.2) U četiri školska sata učenici su ponovili nastavne sadržaje urbane geografije: analizirali su funkcionalnu i morfološku strukturu grada, demografsku i socioekonomsku strukturu grada kao i razne modele prostorne strukture grada. S obzirom da zeleni prostori ispunjavaju mnoge funkcije koje unaprijeđuju kvalitetu urbanog okoliša i života u gradu dogovorili smo da ćemo proučiti socijalnu, ekonomsku i ekološku vrijednost gradskih parkova Grada Zagreba. Učenici su na službenim stranicama Grada Zagreba proučili statistički atlas gradskih četvrti Grada Zagreba.

U sljedećoj fazi upoznali smo se sa osnovnim metodama prikupljanja podataka i krenuli u izradu anketnog upitnika kojim ćemo ispitati dio učenika I. tehničke škole Tesla gdje provode vrijeme velikog odmora, koliko često posjećuju školski park, koji su razlozi posjete školskom parku, jesu li zadovoljni izgledom školskog parka i što bi promijenili u izgledu parka kako bi park bio funkcionalniji. Anketno ispitivanje proveli smo na uzorku od oko 200 ispitanika, učenika različitih razreda naše škole. U pogledu osobnog korištenja prostora parka većina ispitanika izjavila je da veći dio svog slobodnog vremena provode u parku kao prostoru za druženje i razmjenu informacija ali da nisu zadovoljni izgledom parka a kao mogućnost poboljšanja navode sjenicu, klupice ili bilo kakav natkriveni prostor u kontekstu održivog razvoja. Učenici smatraju zelene površine simbolima grada ali isto tako smatraju da ti prostori trebaju zadovoljiti potrebe građana u ovom slučaju učenika jer zelene površine utječu na kvalitetu života, pružaju mogućnost boravka u prirodi, jedan su od odgovora na klimatske promjene a u ovom slučaju učenici aktivno sudjeluju u mijenjanju svog okoliša.

Holistički pristup poučavanju kroz društvenu inovaciju

Projektna nastava primjer je kako se holistički principi mogu realizirati u odgojno – obrazovnom procesu jer učenici kroz aktivnu ulogu uče razumjeti sebe i druge, uočavaju svrhu onoga što uče, njeguju socijalnu odgovornost i empatiju za druge a prije svega postaju svjesni svojih emocija i kako ih izraziti na zdrav način. Na taj način učenici se mogu razviti u stabilne i samostalne osobe osnaženi izazovima koji su prirodan dio odgojno – obrazovnog procesa. U drugoj fazi projekta učenici su posjetili Gradski ured za katastar i geodetske poslove Grada Zagreba i odjel za geodetsko – katastarske baze podataka gdje su naučili osnove GIS-a, upoznali Zagrebačku infrastrukturu prostornih podataka, upoznali sustav

katastarske infrastrukture te dobili korisne smjernice za dalje. Na osnovu stečenih znanja iz strukovnih predmeta u tehničkoj školi izradili smo uređaj za mjerenje abiotičkih čimbenika biljaka i bukomjer. Na ovaj način učenici su se transformirali iz konzumenta tehnologije u tehnološke stvaratelje. Parametre kao što su: temperatura zraka, relativna vlaga zraka, vlaga tla, osvjetljenje i razina buke učenici su mjerili i uspoređivali s aplikacijama na mobilnim uređajima kako bi podaci bili vjerodostojni. Dobili smo smjernicu da je za izradu sjenice ili nekog natkrivenog prostora unutar parka potrebno komunalno rješenje. S obzirom da naša sjenica neće biti pokretna i privremena već trajna sa betoniranom podlogom uputili su nas u Gradski ured za zaštitu spomenika kulture i prirode – Odjel za zaštitu prirode. Saznali smo da se predmetna lokacija nalazi na području Povijesne urbane cjeline Grad Zagreb za koju je rješenjem Ministarstva kulture i medija utvrđeno svojstvo kulturnog dobra i to unutar sustava zaštite "A" – Područje potpune zaštite povijesnih struktura što znači da je u režimu najvećeg mogućeg poštivanja kulturno povijesnih vrijednosti, funkcija i sadržaja prostora. Vrijednost tog prostora doprinose zelene površine različitog hortikulturnog oblikovanja. Komponenta zelenila na tom gradskom prostoru doprinosi vrijednosti kulturnog dobra, od izuzetnog značaja za ukupnost kvalitete stanovanja na tom području. Sve parkovne površine dobra treba očuvati u cijelosti, a na njima su dopušteni samo oni zahvati koji ne narušavaju i ne mijenjaju njihove estetske i kulturno – povijesne vrijednosti. Učenici su dobili zadatak da prema pravilima krajobrazne arhitekture ucrtaju mjesto sjenice i argumentiraju svoje rješenje. Nakon uspješno riješenog zadatka Zavod je odobrio mogućnost gradnje sjenice na prostornom obuhvatu uz uvjet da projektna dokumentacija bude sukladno Pravilniku o dokumentaciji za izdavanje prethodnog odobrenja za radove na kulturnom dobru (NN134/2015). Projektnu dokumentaciju u ovom slučaju izrađuje fizička osoba koja posjeduje dopuštenje Ministarstva kulture i medija za obavljanje poslova na zaštiti očuvanja kulturnih dobara i to izradu idejnog, glavnog i izvedbenog projekta krajobraznog uređenja nepokretnog kulturnog dobra. Učenici su kontaktirali Predsjednika Gradske četvrti Donji grad s kojim su dogovorili sastanak u našoj školi gdje je održao predavanje a bili su i na terenu u parku. Dobili su odgovore na pitanja o projektnoj dokumentaciji. Gradska četvrt Donji grad izradit će projektnu dokumentaciju prema konzervatorskim smjernicama Gradskog zavoda za zaštitu spomenika kulture i prirode. Izgradnja sjenice na predviđenom prostoru prema svim konzervatorskim i krajobraznim smjernicama realizirana je početkom ove školske godine a zadovoljstvo učenika i njihov doprinos je neprocjenjiv imajući u vidu trud koji su uložili. Projekt suradnje škole i lokalne zajednice potaknuo je učenike da budu samostalni i odgovorni pojedinci koji će imati aktivnu ulogu u društvenoj i lokalnoj zajednici pri planiranju prostorne i funkcionalne organizacije u skladu s održivim razvojem.

Zaključak

U članku je opisan primjer integrativnog učenja geografije i strukovnih predmeta u tehničkoj školi. Prikazan je način na koji su učenici imali aktivnu ulogu u lokalnoj zajednici pri planiranju prostorne i funkcionalne organizacije sve u skladu s održivim razvojem. Uloga nastavnika u projektnom pristupu mijenja se na način da on postaje mentor koji usmjerava učenike i potiče ih na samostalno razmišljanje i preuzimanje odgovornosti za samostalno učenje. Upravo se u projektnoj nastavi i iskustvenom učenju razvijaju vještine kao što su kreativnost, kritičko mišljenje, sposobnost rješavanja problema a prije svega učenici na taj način razvijaju pozitivnu sliku o sebi, postaju ustrajni i psihološki otporniji za nove izazove u životu. Holistički pristup poučavanju omogućuje učenicima integraciju nastavnih sadržaja koji su korisni za učenika ali i za nastavnika. Učenici na taj način povezuju znanja u cjelinu te postižu operativnost i trajnost znanja kroz konkretnu primjenu jer moderno društvo treba pojedinca s vještinama za cjeloživotno učenje.

Literatura

Ministarstvo znanosti i obrazovanja (MZO), 2019.: Kurikulum nastavnog predmeta Geografija za osnovne i srednje škole i gimnazije,
<https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Publikacije/Predmetni/Kurikulum%20nastavnog%20>

predmeta%20Geografija%20za%20osnovne%20skole%20i%20gimnazije.pdf (11.7.2023.)
ŠIZ-Prijedlog kurikuluma građanskog odgoja i obrazovanja u srednjoj školi (IDIZ), 2021.:
<https://uniri.hr/wp-content/uploads/2021/11/SiZ-Prijedlog-kurikuluma-A4-2021-11-03-1.pdf> (11.7.2024.)
IZVORI publikacije:
Statistički atlas gradskih četvrti Grada Zagreba 31. kolovoza 2021.: <https://zagreb.maps.arcgis.com/apps/MapSeries/index.html?appid=73e33727fad74298a9df9859a2331cd6>
internet stranica:
Zagrebačka infrastruktura prostornih podataka <https://geoportal.zagreb.hr/Karta> (11.7.2024.)
Grad Zagreb službene stranice <https://www.zagreb.hr/gradski-uredi-zavodi-i-sluzbe/175262>
Državna geodetska uprava, Jedinstvena informacijska točka – Sustav katastra infrastrukture https://ski.dgu.hr/gis/map?moduleId=1&lgi=pi_ (11.7.2024.)
Geoportal kulturnih dobara Republike Hrvatske
<https://geoportal.kulturnadobra.hr/geoportal.html#/> (11.7.2024.)

SUVREMENE METODE PODRŠKE UČENICIMA S POSEBNIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM POTREBAMA

Sažeta: Kako bismo zadovoljili potrebe svih učenika, s naglaskom na učenike s teškoćama, važna je prilagodba nastavnog procesa i materijala. U tome procesu asistivni alati su nezaobilazni resurs koji učiteljima omogućuje stvoriti okruženje koje potiče učenje i razvoj svakog učenika. Raznolikost učenika s različitim potrebama zahtijeva raznovrsne strategije, a asistivni alati pružaju sredstva za poboljšanje komunikacije, pristupa informacijama i razumijevanju gradiva. Računalni programi i aplikacije, omogućuju individualizirane metode učenja kao i izradu prilagođenih materijala za učenike. Govorni softveri pružaju podršku učenicima s disleksijom ili drugim teškoćama u čitanju. S obzirom na postojanje mnogih asistivnih alata, nametnula se ideja o provedbi istraživanja o uporabi digitalnih alata u svakodnevnom radu, učinkovitosti alata u poboljšanju pristupa u obrazovanju i općenito educiranosti učitelja o mogućnostima primjene asistivnih alata. U našem izlaganju predstaviti ćemo rezultate istraživanja provedenog među učiteljima osnovnih škola o njihovom poznavanju navedenih alata i primjeni takvih alata u nastavi, u radu s djecom s teškoćama. Također smo istražili koliko financijska ograničenja, nedovoljna educiranost učitelja i ograničeni pristup tehnologiji mogu predstavljati prepreku u punom iskorištavanju potencijala asistivnih alata u školama. Smatramo da je važno je educirati učitelje, osigurati im pristup asistivnim alatima i adekvatnu podršku stručne službe kako bismo neprestano unaprjeđivali inkluzivni pristup obrazovanju.

Ključne riječi: učenici s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama, asistivni alati, primjena asistivnih alata

MODERN METHODS OF SUPPORTING STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Abstract: In order to meet the needs of all students, with an emphasis on students with disabilities, it is important to adapt the teaching process and materials. In this process, assistive tools are an indispensable resource that allows teachers to create an environment that encourages learning and development for each student. The diversity of students with different needs requires a variety of strategies, and assistive tools provide means to improve communication, access to information and understanding of the material. Computer programs and applications enable individualized learning methods as well as the creation of customized materials for students. Speech software provides support for students with dyslexia or other reading difficulties. Given the existence of many assistive tools, the idea of conducting research on the use of digital tools in everyday work, the effectiveness of tools in improving access to education, and the general education of teachers about the possibilities of applying assistive tools emerged. In our presentation, we will present the results of a survey conducted among elementary school teachers on their knowledge of the aforementioned tools and their application of such tools in teaching, in working with children with disabilities. We also explored how financial constraints, insufficient teacher education, and limited access to technology can be barriers to fully utilizing the potential of assistive devices in schools. We believe that it is important to educate teachers, ensure their access to assistive devices, and provide adequate support from professional services in order to continuously improve inclusive approaches to education.

Keywords: students with special educational needs, assistive tools, application of assistive tools

Uvod

Prilagodba nastavnog procesa i materijala nužan je uvjet nastavnoga procesa, a naročito u odnosu na učenike s teškoćama. U tome procesu asistivni alati su nezaobilazni resurs koji učiteljima omogućuje stvoriti okruženje koje potiče učenje i razvoj svakog učenika. Raznolikost učenika s različitim potrebama zahtijeva raznovrsne strategije, a asistivni alati pružaju sredstva za poboljšanje komunikacije, pristupa informacijama i razumijevanju gradiva. Računalni programi i aplikacije, omogućuju individualizirane metode učenja kao i izradu prilagođenih materijala za učenike. Govorni softveri pružaju podršku učenicima s disleksijom ili drugim teškoćama u čitanju. S obzirom na postojanje mnogih asistivnih alata, nametnula se ideja o provedbi istraživanja o uporabi digitalnih alata u svakodnevnom radu, učinkovitosti alata u poboljšanju pristupa u obrazovanju i općenito educiranosti učitelja o mogućnostima primjene asistivnih alata. U našem izlaganju predstaviti ćemo rezultate istraživanja provedenog među učiteljima osnovnih škola o njihovom poznavanju navedenih alata i primjeni takvih alata u nastavi, u radu s djecom s teškoćama. Također smo istražili koliko financijska ograničenja, nedovoljna educiranost učitelja i ograničeni pristup tehnologiji

mogu predstavljati prepreku punom iskorištavanju potencijala asistivnih alata u školama.

Asistivna tehnologija

Asistivni alati su nezaobilazni resurs jer učiteljima omogućuju stvoriti okruženje koje potiče učenje i razvoj svakog učenika. Asistivna tehnologija je uređaj, softver ili oprema koja pomaže pri učenju, komunikaciji i izvođenju svakodnevnih aktivnosti.

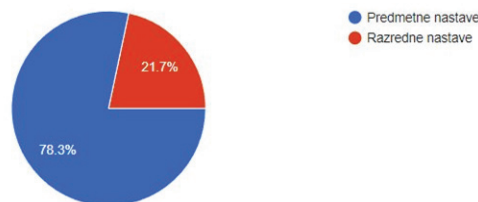
Microsoft Office 365 je sustav unutar kojega je ugrađen širok raspon pristupačnosti i asistivne tehnologije, a koji je besplatan i dostupan svim učenicima i učiteljima. Stopljeni čitač (Immersive Reader) olakšava učenje učenicima sa disleksijom. Ovaj alat omogućava: slušanje teksta koji se čita naglas, prilagodbu brzine čitanja i spola čitača, promjena izgleda teksta - fonta i veličinu slova, razmak između riječi i redaka teksta, promjena boje stranice, fokusiranje na retke prilikom čitanja, prijevod teksta sa hrvatskog jezika na mnoge druge jezike, učenje stranog jezika bez uporabe rječnika.

Istraživanje o uporabi digitalnih alata u svakodnevnom radu

S obzirom na postojanje mnogih asistivnih alata, nametnula se ideja o provedbi istraživanja o uporabi digitalnih alata u svakodnevnom radu, učinkovitosti alata u poboljšanju pristupa u obrazovanju i općenito educiranosti učitelja o mogućnostima primjene asistivnih alata.

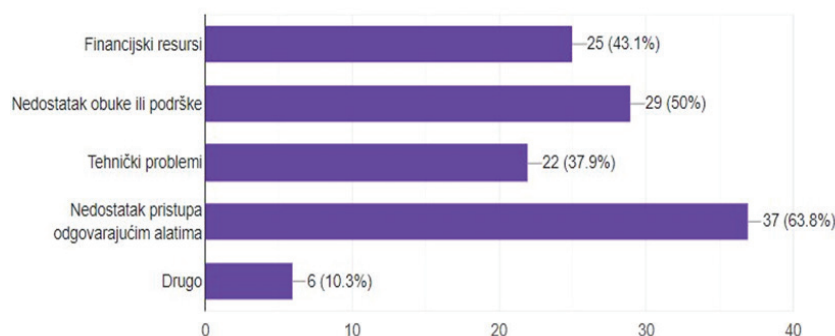
U našem radu predstaviti ćemo rezultate istraživanja provedenog među učiteljima osnovnih škola o njihovom poznavanju navedenih alata i primjeni digitalnih asistivnih alata u nastavi, u radu s djecom s teškoćama. Istražili smo koliko financijska ograničenja, nedovoljna educiranost učitelja i ograničeni pristup tehnologiji mogu predstavljati prepreku u punom iskorištavanju potencijala asistivnih alata u školama.

Anketa je provedena među učiteljima osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj. Anketa je pristupilo 78,3% učitelja predmetne nastave i 21,7 % učitelja razredne nastave.



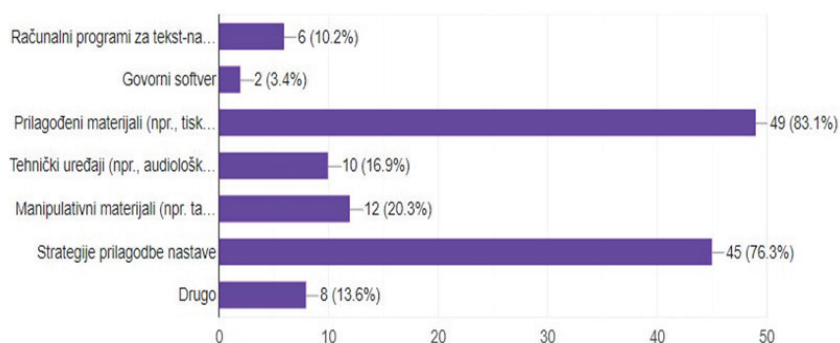
Slika 1 Zastupljenost učitelja

Većina učitelja asistivne alate smatra učinkovitim i potrebnim u radu s djecom s teškoćama, ali se ne smatraju dovoljno educirano u tom području te navode različite izazove i prepreke u primjeni ovih alata.



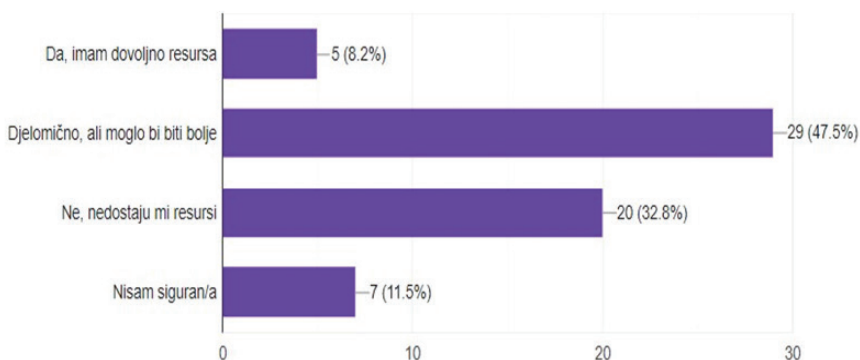
Slika 2 Izazovi i prepreke u uporabi asistivnih alata

Kao najčešće primjenjivane vrste digitalnih alata ispitanici navode sljedeće:



Slika 3 Vrste digitalnih alata koje učitelji primjenjuju u svakodnevnom radu

Rezultati također pokazuju potrebu za dodatnom edukacijom, podrškom i osiguravanjem potrebnih resursa.



Slika 4 Potrebni resursi

Zaključak

Kao što je već rečeno, većina učitelja asistivne alate smatra učinkovitima i potrebnima u radu s djecom s teškoćama, ali se ne smatraju dovoljno educirano u tom području te navode različite izazove i prepreke u primjeni ovih alata. Kao prijedloge za poboljšanje uvjeta ispitanici navode sljedeće: da s učenicima s teškoćama rade stručnjaci, edukacija nastavnika i tehnička podrška, financiranje potrebnih materijala i edukacija, konkretni i propisani alati od strane Ministarstva, obuka učitelja, održavanje radionica o primjeni digitalnih alata, stručni skupovi na tu temu, dovoljno resursa te uređaji za učenike.

IZRADA SOCIOGRAMA I PROVOĐENJE AKTIVNOSTI ZA INTEGRACIJU IZOLIRANIH UČENIKA U SVRHU POBOLJŠANJA RAZREDNOG OZRAČJA

Sažetak: Socijalni odnosi unutar razrednog odjela snažno utječu na emocionalno i obrazovno funkcioniranje učenika. Budući da učitelji često nemaju dovoljno vremena za sustavno praćenje tih odnosa, važnu ulogu ima sociogram — grafički prikaz međusobnih veza. Cilj rada je prikazati vrijednost sociometrijskog ispitivanja i digitalne vizualizacije pomoću alata BeyondLuna. Predstavljen je primjer upitnika koji omogućuje bolje razumijevanje razredne dinamike te planiranje pedagoških intervencija. Naglasak je na ulozi učitelja u oblikovanju pozitivnog ozračja i doprinosu programa pozitivne psihologije u razvoju emocionalne pismenosti i međuljudskih odnosa kod učenika nižih razreda osnovne škole.

Ključne riječi: sociometrija, sociogram, socijalna dinamika, razredno ozračje, BeyondLuna, izolirani učenici, digitalni alati, socijalna uključenost

CREATING A SOCIOGRAM AND IMPLEMENTING ACTIVITIES FOR THE INTEGRATION OF ISOLATED STUDENTS TO IMPROVE CLASSROOM ATMOSPHERE

Abstract: Social relationships within a classroom strongly influence students' emotional and educational development. As teachers often lack time for systematic monitoring, the sociogram—a graphical representation of social ties—becomes essential. This paper highlights the value of sociometric surveys and digital visualisation through the BeyondLuna tool. An example questionnaire is presented, enabling teachers to better understand classroom dynamics and design appropriate interventions. The emphasis is placed on the teacher's role in creating a positive atmosphere and the contribution of positive psychology programs to developing students' emotional literacy and interpersonal skills in lower primary grades.

Keywords: sociometry, sociogram, social dynamics, classroom climate, BeyondLuna, isolated students, digital tools, social inclusion

1 Uvod

Suvremeni odgojno-obrazovni proces uključuje, osim akademskog uspjeha, i razvoj socijalnih kompetencija učenika. Emocionalno ozračje i međusobni odnosi u razredu utječu na djetetovu dobrobit i školsko postignuće (Matijašević, 2021, str. 153). Istraživanja pokazuju kako učenici koji su prihvaćeni od vršnjaka ostvaruju bolje školske rezultate te imaju pozitivniji stav prema školi (Kolak, 2010, str. 244). Učinkovito upravljanje socijalnim odnosima u razredu izravno utječe na mentalno zdravlje učenika i njihovu motivaciju za učenje (Huklek, 2018, str. 35). Kako bi se pratila i unaprijedila socijalna dinamika u razredu, učiteljima je potreban jednostavan i učinkovit alat za analizu međuljudskih odnosa. Upravo zato primjena sociometrijskih upitnika i izrada sociograma postaju vrijedan pedagoški resurs, a korištenjem suvremenih digitalnih alata poput BeyondLuna taj se proces dodatno unapređuje.

2 Sociometrijsko ispitivanje i sociogram

Sociometrijsko ispitivanje omogućuje utvrđivanje odnosa prihvaćanja i odbacivanja unutar skupine. Osnovni instrument je anketni upitnik kojim učenici odgovaraju na pitanja o tome s kime žele ili ne žele surađivati, sjediti, družiti se i učiti. Primjer anketnog upitnika uključen je u rad. Prikupljeni podaci koriste se za izradu sociograma — grafičkog prikaza mreže odnosa, koji omogućuje učitelju uvid u socijalne pozicije pojedinih učenika (Raboteg-Šarić, 1980, str. 207). Prema Ivani Škarec (2018, str. 56), učitelji koji sustavno prate socijalnu dinamiku učenika bolje prepoznaju potencijalne konflikte i socijalno izolirane učenike te na vrijeme mogu poduzeti odgovarajuće pedagoške mjere. Takvi podaci omogućuju planiranje razrednih aktivnosti koje pridonose razvoju pozitivnog razrednog ozračja.

2.1 Uporaba digitalnog alata BeyondLuna

Digitalni program BeyondLuna omogućuje brzo unošenje podataka iz upitnika, automatsko generiranje vizualnog prikaza sociograma i identifikaciju socijalnih pozicija učenika. Program dodatno omogućuje praćenje promjena socijalne mreže kroz vrijeme te izvoz podataka u različitim formatima. Kao što ističe Matijašević (2021, str. 155), „analiziranje socijalnih odnosa unutar razreda ključno je za razvoj emocionalne i socijalne kompetencije učenika.“ Prednosti digitalnih alata u radu s djecom školskog uzrasta prepoznaje i Pavlečić (2019, str. 42), naglašavajući kako tehnologija omogućuje učiteljima lakše praćenje emocionalnih i socijalnih promjena kod učenika te pravodobno planiranje intervencija temeljenih na realnim pokazateljima.

2.2 Utjecaj pozitivne psihologije na razredno ozračje

Pozitivna psihologija je grana psihologije koja se bavi proučavanjem pozitivnih aspekata ljudskog funkcioniranja, s naglaskom na jačanje osobnih snaga, optimizma, nade, zadovoljstva životom i kvalitetnih međuljudskih odnosa. Za razliku od tradicionalne psihologije, koja se često fokusira na probleme i teškoće, pozitivna psihologija nastoji razvijati čimbenike koji pridonose osobnoj dobrobiti i uspješnom društvenom funkcioniranju.

Upravo zbog toga, pozitivna psihologija ima značajnu ulogu u kontekstu izrade sociograma i planiranja aktivnosti za integraciju izoliranih učenika. Prepoznavanjem socijalne dinamike kroz sociometrijska ispitivanja, učitelji mogu ciljano osmisliti aktivnosti koje potiču suradnju, razvijaju emocionalnu pismenost i jačaju samopouzdanje učenika. Takve aktivnosti temeljene na načelima pozitivne psihologije pridonose stvaranju pozitivnog razrednog ozračja, smanjenju socijalne izolacije te unaprjeđenju odnosa među učenicima.

Prema istraživanju Ivane Pavlečić (2019, str. 47), provođenje programa pozitivne psihologije u četvrtim razredima osnovne škole rezultiralo je značajnim povećanjem optimizma, nade, samopoštovanja te boljom socijalnom uključenosti učenika. Aktivnosti temeljene na ovim načelima mogu se kombinirati s rezultatima sociometrijskih ispitivanja kako bi se osmislile ciljanje radionice, igre uloga i timske aktivnosti koje pridonose pozitivnom razrednom ozračju (Pavlečić, 2019, str. 49).

2.3 Prijedlog aktivnosti na temelju sociograma

Na temelju dobivenog sociograma moguće je osmisliti sljedeće aktivnosti: radionice o toleranciji i prijateljstvu, timske projekte s različitim ulogama, igre uloga za poticanje empatije, mentorski parovi za izolirane učenike te zajedničke zadatke s miješanim skupinama. Cilj navedenih aktivnosti je poticanje prihvaćanja, smanjenje izolacije i razvoj pozitivnih međuljudskih odnosa (Kolak, 2010, str. 249). Huklek (2018, str. 61) dodatno preporučuje vođenje dnevnika međusobnih odnosa i redovite razredne sastanke na kojima učenici imaju priliku verbalizirati svoje osjećaje i međusobno rješavati nesuglasice, što doprinosi trajnom poboljšanju socijalne klime.

Zaključak

Praćenje socijalne dinamike unutar razrednog odjela predstavlja važan segment suvremenog odgojno-obrazovnog procesa, osobito u razrednoj nastavi kada se oblikuju temeljne socijalne kompetencije i emocionalna pismenost učenika. Kroz primjenu sociometrijskih upitnika, izradu sociograma te korištenje digitalnih alata poput BeyondLuna, učiteljima se omogućuje sustavno i učinkovito prepoznavanje odnosa prihvaćanja i odbacivanja, kao i identifikacija socijalno izoliranih učenika. Digitalni alati pojednostavljuju analizu podataka i omogućuju kontinuirano praćenje promjena u socijalnoj mreži učenika, dok integracija elemenata pozitivne psihologije dodatno osnažuje međuljudske odnose u razredu. Programi usmjereni na razvoj optimizma, samopoštovanja i empatije, poput onih koje predlaže Pavlečić (2019), dokazano poboljšavaju međusobne odnose i smanjuju vršnjačku izolaciju. U konačnici, učitelj ima presudnu ulogu u oblikovanju sigurnog, poticajnog i uključivog razrednog ozračja, a primjenom sociometrijskih ispitivanja i digitalnih alata može pravovremeno reagirati na izazove u socijalnoj dinamici razreda. Integrirani pristup sociometrijskim

metodama i programima pozitivne psihologije doprinosi stvaranju razredne zajednice u kojoj se svaki učenik osjeća prihvaćeno, poštovano i motivirano za učenje i suradnju.

Literatura

- Huklek, K. (2018). Socijalni odnosi učenika u razredu. Diplomski rad, Filozofski fakultet, Zagreb.
- Kolak, A. (2010). Sociometrijski status učenika u razrednom odjelu i školskoj hijerarhiji. Pedagoška istraživanja, 7(2), 243–254.
- Matijašević, B. (2021). Mjerenje sociometrijskog statusa učenika u razrednoj nastavi. Varaždinski učitelj, 4(6), 152–157.
- Pavlečić, I. (2019). Utjecaj programa pozitivne psihologije na povećanje optimizma, nade, samopoštovanja, zadovoljstva školom i školskog uspjeha učenika četvrtog razreda osnovne škole. Diplomski rad, Učiteljski fakultet, Zagreb.
- Raboteg-Šarić, Z. (1980). Ispitivanje sociometrijske strukture i socijalne percepcije u razredima s cjelodnevnom nastavom i u razredima s tzv. klasičnom nastavom. Radovi (Sveučilište u Splitu. Filozofski fakultet Zadar. Razdio društvenih znanosti), 20(9), 205–214.

Slika 1: Primjer sociometrijskog upitnika

Ime i prezime: _____ Razred: _____

* Kod prvih šest pitanja u odgovoru navesti samo jednog učenika ili učenicu.

1. S kojim bi učenikom najviše želio sjediti u klupi?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

2. S kojim učenikom iz tvog razreda uopće ne bi želio sjediti u klupi?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

3. S kojim bi se učenikom iz tvog razreda najviše želio družiti izvan škole i za vrijeme odmora?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

4. S kojim se učenikom iz tvog razreda uopće ne bi želio družiti izvan škole i za vrijeme odmora?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

5. S kojim bi učenikom iz tvog razreda najviše želio učiti?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

6. S kojim učenikom iz tvog razreda uopće ne bi želio učiti?
(MOLIM ČITKO NAPISATI IME I PREZIME UČENIKA)

7. Po tvom mišljenju rugaju li se ostali učenici nekome? DA NE

Ako si zaskrbljen/a DA, napisi kojom _____

Na koji način mu/ joj se rugaju? Što mu govore? _____

Tko mu/ joj se ruga? _____

8. Ruga li se netko iz razreda tebi? DA NE

Na koji način? Što ti govore? _____

Tko ti se ruga? _____

9. Kojom ocjenom bi ocijenila/ o, kako se osjećaš u kl. ____?

1	2	3	4	5
neudobno	djelomično neudobno	djelomično udobno	uglavnom udobno i zadovoljno	sretno i zadovoljno

Slika 2: Unos pitanja iz početnog sociometrijskog upitnika

Napravite novo pitanje

Uloga pitati _____

Uloga za odgovore _____

Tekst pitanja *

Tko je najbolja učenica/učenik u razredu?

Broj odgovora

3



Slika 3: Grafički prikaz i dopunjeni prikaz – tablica koja pokazuje koliko ima podudarajućih povezanosti i koliki je broj odabira

ŠKOLA KAO PODRŠKA PSIHOFIZIČKOM ZDRAVLJU UČENIKA

Sažetak: Škola ima važnu ulogu u osiguravanju cjelovitog razvoja učenika. Pored brige o obrazovanju, škola pokazuje i veliku pozornost brizi o psihofizičkom zdravlju učenika. Osim što razvija intelektualne sposobnosti, škola pruža poticajno i sigurno okruženje koje podržava emocionalni i socijalni razvoj svakog učenika. Škole u Republici Hrvatskoj provode Školski preventivni program koji se realizira tijekom Sata razrednika. Aktivnosti koje se provode imaju za cilj smanjenje rizika od problema koji se javljaju tijekom adolescencije te jačanje svih čimbenika koje su uvjet za zdrav i uravnotežen razvoj učenika. Školski preventivni program osigurava zdravo i poticajno okruženje za učenike u školi kroz različite oblike i metode rada. Ciljevi Školskog preventivnog programa odnose se na prevenciju svih oblika nasilja i povećanje sigurnosti učenika, prevenciju ovisnosti i promicanje zdravih stilova života te prevenciju školskog neuspjeha. Školski preventivni program temelji se na suradnji učitelja, stručnih suradnika, roditelja i učenika. Temelj programa je stvaranje poticajnog školskog okruženja koje potiče emocionalnu dobrobit učenika te im pomaže razviti društveno prihvatljive vrijednosti i pozitivna ponašanja. Cilj programa je prevencija, prepoznavanje problema, uklanjanje potencijalnih rizika i rješavanje problema. U sklopu Školskog preventivnog programa provodi se projekt Abeceda prevencije koji je osmišljen kao podrška školama u provedbi preventivnih aktivnosti. U radu je prikazana provedba aktivnosti s učenicima predmetne nastave tijekom Sata razrednika.

Ključne riječi: Školski preventivni program, psihofizičko zdravlje učenika, poticajno okruženje u školi, Sat razrednika

SCHOOL AS A SUPPORT FOR STUDENTS' PSYCHO-PHYSICAL HEALTH

Abstract: Schools play an important role in ensuring the holistic development of students. In addition to caring for education, schools also pay great attention to caring for the psychophysical health of students. In addition to developing intellectual abilities, schools provide a stimulating and safe environment that supports the emotional and social development of each student. Schools in the Republic of Croatia implement the School Prevention Program, which is implemented during the Homeroom class. The activities implemented aim to reduce the risk of problems that occur during adolescence and strengthen all factors that are a condition for the healthy and balanced development of students. The School Prevention Program ensures a healthy and stimulating environment for students at school through various forms and methods of work. The goals of the School Prevention Program relate to the prevention of all forms of violence and increasing student safety, preventing addiction and promoting healthy lifestyles, and preventing school failure. The School Prevention Program is based on the cooperation of teachers, professional associates, parents, and students. The foundation of the program is the creation of a stimulating school environment that promotes the emotional well-being of students and helps them develop socially acceptable values and positive behaviors. The goal of the program is prevention, identifying problems, eliminating potential risks, and solving problems.

As part of the School Prevention Program, the project The Alphabet of Prevention is being implemented, which is designed to support schools in implementing preventive activities. The paper presents the implementation of activities with subject-specific students during the homeroom lesson.

Keywords: School preventive program, psychophysical health of students, stimulating environment at school, Homeroom class

Uvod

Škola ima važnu ulogu u cjelovitom razvoju učenika od obrazovanja do njihovog psihofizičkog razvoja. Prema Domijan (2013) škola, uz intelektualni razvoj učenika, pruža poticajno okruženje koje podržava emocionalni i socijalni rast učenika. U osnovnim i srednjim školama Republike Hrvatske provodi se Školski preventivni program, najčešće tijekom Sata razrednika. Cilj programa je smanjenje rizika koji se pojavljuju tijekom adolescencije te poticanje zdravog i uravnoteženog psihofizičkog razvoja. Program uključuje prevenciju nasilja, ovisnosti, školskog neuspjeha i promicanje zdravih životnih navika. Provodi se kroz suradnju učenika, učitelja, nastavnika, stručnih suradnika i roditelja. Tijekom provedbe Školskog preventivnog programa primjenjuju se i aktivnosti iz projekta Abeceda prevencije, koji školama pruža podršku u planiranju i provedbi preventivnih aktivnosti. Kroz projekt potiče se inkluzija učenika, razvoj njihovih socijalno-emocionalnih vještina te njihovo aktivno sudjelovanje u provedbi njihovih prava i obveza. Provedbom projekta smanjuje se neprihvatljivo i rizično ponašanje učenika čime se u školama potiče sigurno okruženje.

Na taj način, škola je mjesto obrazovanja, ali i odgoja društveno odgovornih pojedinaca. Tijekom odgojno-obrazovnog rada s učenicima važna je provedba preventivnih aktivnosti prije pojave problema (slabiji školski uspjeh, nasilje, ovisnosti, narušavanje zdravlja i ranog napuštanja školovanja) s ciljem jačanja otpornosti i zdravih navika kod učenika. Provedbom projekta Abeceda prevencije škola stvara pozitivno okruženje u kojem se učenici osjećaju sigurno, razvijaju emocionalnu stabilnost i uče rješavati sukobe nenasilnim putem. Na takav način razvijaju se zdravi međuljudski odnosi te jača zajednica koja poštuje društvena pravila i različitosti.

Glavni dio

Prema Vodiču za provedbu Abecede prevencije „aktivnosti su namijenjene učenicima od 1. - 8. razreda s ciljem učenja i primjene prezentiranih životnih vještina te preveniranja čimbenika rizika za zdravo odrastanje. Za svaki razred razrađeni su primjeri preventivnih aktivnosti za učenike i roditelje. Ukupno je za svaki razred ponuđeno 15 aktivnosti za učenike i dvije za roditelje.“ (<https://sebedarje.com/wp-content/uploads/2024/10/Abeceda-prevencije-teme.pdf>) Sve planirane aktivnosti za učenike raspoređene su u tri kategorije: Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi, Razvoj suradničkih socijalnih vještina i Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba.

U nastavku su navedene aktivnosti koje su planirane za realizaciju s učenicima predmetne nastave tijekom Sata razrednika, prema Vodiču za provedbu Abecede prevencije.

5. razred

U prvoj kategoriji Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi ponuđene su teme: Upoznaj sebe – memory, Zlatne markice, Moje unutarnje i vanjsko ja, Kome sam ja najvažnija i najdraža

osoba (Moja najdraža, Slika o sebi), Mindfulness kratke vježbe za djecu, Stresanje mrava - (kako se nosimo s neugodnim osjećajima) i Moja najdraža (Slika o sebi). U drugoj kategoriji Razvoj suradničkih socijalnih vještina ponuđene su teme: Naše zajedničke vrijednosti, Rastrgano srce (Unicef), Točkice, Suradnja, Toranj (suradnja) i Dam-daš. U trećoj kategoriji Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba ponuđene su teme: Just because (kratki animirani film o nenasilju), Jezik zmije i žirafe (učenje emocionalne inteligencije), Hitno rješenje (strategije rješavanja sukoba), Hitno rješenje, Konfliktne situacije i Da, ali...

6. razred

U prvoj kategoriji Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi ponuđene su teme: Moj virtualni profil, Moje psihološke potrebe, Prijateljstvo, Žabe u vrhnju, Ljepota (utjecaj medija na sliku o sebi). U drugoj kategoriji Razvoj suradničkih socijalnih vještina ponuđene su teme: Naše pozitivno klupko, Euroželjeznica: predrasude, Nož i vilica, Jačanje zajedništva i Lijepa riječ. U trećoj kategoriji Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba ponuđene su teme: Sendvič poruke, Crtačka bitka, Ono što je rečeno nije ono što se čulo, Koji je tvoj okidač?, SMS na leđima i Izbori.

7. razred

U prvoj kategoriji Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi ponuđene su teme: Što znam o sebi, Vremeplov, Sam svoj „influencer“, Volim samoga sebe - svog jedinog sebe, U ravnoteži

U drugoj kategoriji Razvoj suradničkih socijalnih vještina ponuđene su teme: Odgovorno ponašanje na internetu, Vodiš me, vodim te, Crtačka bitka, Zid predrasuda, Na pustom otoku, Prevencija rizičnih ponašanja i maturalno putovanje. U trećoj kategoriji Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba ponuđene su teme: Sukobi i načini na koje ih rješavamo, Kanali komunikacije, Pismo osobi nasuprot mene, Boca suradnje, Ljutnja – jedan od najčešćih osjećaja u sukobu.

8. razred

U prvoj kategoriji Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi ponuđene su teme: Sve moje životne uloge, Lov na identitet, Izazov ili prilika, Odraž u ogledalu i Moja budućnost. U drugoj kategoriji Razvoj suradničkih socijalnih vještina ponuđene su teme: Ljudska prava

runda prava, Pepeljuga, Naš bolji razred, Slušam/ne slušam, Zidovi i mostovi, Pričaj mi priču, Moj komunikacijski stil i Mi smo tim. U trećoj kategoriji Razvoj vještina nenasilnog rješavanja sukoba ponuđene su teme: Sukob i ja, Potrebe i sukobi, Moji izbori, Pobjeda? Poraz? Dogovor! i U sukobu sa sobom.

Razrednici s roditeljima provode dva tematska sastanka na navedene teme tijekom školske godine.

TEMATSKI RODITELJSKI SASTANCI:	1.	Poruke koje šaljem djeci: odgojni stilovi	(Ne)djelotvorna ponašanja u odgoju
	2.	Roditeljstvo i suradnja	Sukobi i nasilje: uloga škole
	3.	Samopouzdanje djeteta – uloga roditelja	Pravila i granice u odgoju
	4.	Roditeljski utjecaj na djetetovu sliku o sebi	Kako postati bolji učenik
	5.	Opasnosti na internetu	Moje dijete u virtualnom svijetu
	6.	Roditeljska uloga	Agresivna ponašanja
	7.	Moja ponašanja u ulozi roditelja	Izazovi adolescencije
	8.	Komunikacija u obitelji	Moje dijete odrasta – što učiniti?

Slika 1 Popis tematskih roditeljskih sastanaka: Osnovna škola

Izvor: ABECEDA PREVENCIJE, podrška školama za ujednačavanje standarda kvalitete i sadržaja školskih preventivnih strategija, Vodič za predmetnu nastavu, Agencija za odgoj i obrazovanje, 2024.

U OŠ Šime Budinića Zadar razrednici i stručno-pedagoška služba provode planirane aktivnosti iz projekta Abeceda prevencije s učenicima od 1. do 8. razreda i s roditeljima kroz tematske roditeljske sastanke.

Zaključak

Sve navedene aktivnosti potpora su za emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj učenika. Preventivne strategije izuzetno su važne za stvaranje poticajnog zdravog školskog okruženja. Njihova uspješnost ovisi o timskom radu učitelja, razrednika i stručno-pedagoške službe koja vodi brigu o psihofizičkom razvoju učenika. Stoga se u školama svakodnevno primjenjuju Abeceda prevencije i ostali programi koji se provode u školama kao preventivni programi. Na takav način škole stvaraju poticajno i sigurno okruženje koje podržava emocionalnu i socijalnu stabilnost učenika.

Literatura

Abeceda prevencije, <https://www.skole.hr/abeceda-prevencije/>, pristupljeno 2.4.2025.

Abeceda prevencije, https://web-arhiva.skole.hr/os-ilribar-labin/upload/os-ilribar-labin/newsattach/2878/ABECEDA_PREVENCIJE.pdf, pristupljeno 10.4.2025.

Abeceda prevencije - materijali za razrednike, <https://www.ss-ivana-mestrovica-drnis.hr/home/kutak-psihologa/1253-abeceda-prevencije-materijali-za-razrednike>, pristupljeno 10.4.2025.

Abeceda prevencije – Vodič za predmetnu nastavu, <https://sebedarje.com/wp-content/uploads/2024/10/Abeceda-prevencije-teme.pdf>, pristupljeno 7.4.2025.

Domijan, R., 2013. Osnovne značajke preventivnih programa u školskom okruženju, <https://hrcak.srce.hr/file/429761>, pristupljeno 31.3.2025.

Prikaz preventivnih projekata/programa vezanih uz prevenciju nasilja <https://mzom.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/StrucnaTijela/Prikaz%20preventivnih%20projekata%20programa%20vezanih%20uz%20prevenciju%20nasilja.pdf>, pristupljeno 2.4.2025.

EMPATIČNO DIJETE JE ZDRAVO DIJETE

Sažetak: Empatija je ključna komponenta emocionalnog i moralnog razvoja djeteta, a njezin razvoj pozitivno utječe na mentalno i fizičko zdravlje. Ima iznimno važnu ulogu u razvoju socijalizacije te poticanju mentalnog zdravlja i samopoštovanja kod učenika. Za razvoj empatije neophodno je iskustvo i praksa i ona je vještina koja se uči. Treba ju kod učenika neprestano poticati, a počinjemo već u najranijim godinama djetetova života. Djeca koja imaju razvijene socijalne vještine i koja prepoznaju svoje emocije bit će empatičnija, a samim tim uspješnija i zadovoljnija u školi, socijalnim situacijama i odnosima.

Ključne riječi: empatija, mentalno zdravlje, emocionalni razvoj, socijalne vještine

AN EMPATHIC CHILD IS A HEALTHY CHILD

Abstract: Empathy is a key component of a child's emotional and moral development, and its development has a positive impact on mental and physical health. It plays an extremely important role in the development of socialization and the promotion of mental health and self-esteem in students. The development of empathy requires experience and practice, and it is a skill that can be learned. It should be constantly encouraged in students, starting in the earliest years of a child's life. Children who have developed social skills and who recognize their emotions will be more empathetic, and therefore more successful and satisfied in school, social situations and relationships.

Keywords: empathy, mental health, emotional development, social skills

Uvod

Empatija je sposobnost da osjetimo emocije druge osobe, da razumijemo na mentalnoj razini što se dogodilo, da ponudimo pomoć i utjehu, da drugoj osobi priznamo i potvrdimo njezinu bol i teškoće, odnosno da druga osoba ima osjećaj da ju vidimo i čujemo, ali bez da i sami prolazimo kroz isto to iskustvo. (Gjurković, T., Knežević, T., 2022., str. 3.). Starije definicije empatije ovu su vještinu poistovjećivale sa „stavljanjem u tuđe cipele“. Današnja razmišljanja idu u smjeru da ne možemo točno znati kako je nekoj osobi i kako je to biti ona iz razloga što nemamo njezino cjelokupno životno iskustvo. Stoga empatija podrazumijeva prisustvo s osobom u njezinim teškim trenucima. Empatija je ključna za izgradnju zdravih međuljudskih odnosa i socijalnih vještina koje su neophodne za uspješan život. Razvoj empatije i emocionalne inteligencije omogućava djeci i mladima da razviju otpornost kako bi se bolje nosili sa životnim usponima i padovima te razumjeli i doživjeli emocije, osjećaje i gledišta drugih ljudi.

Empatično dijete

Svatko je od nas jedinstven pojedinac i to je nešto što je potrebno slaviti. Ako ne suosjećamo s drugim ljudima kao pojedincima, kakvi jesu, mogu nastati pogrešni stereotipi, koji nadalje mogu dovesti do nerazumijevanja drugih ljudi i sukoba. No ako oko sebe širimo empatiju, počinjemo razumijevati druge. (Shirdeshpande, 2023., str. 6.) Empatična djeca osjetljiva su na emocije drugih te često prepoznaju i reagiraju na osjećaje drugih, pokazujući zabrinutost kada netko pati. Mogu osjećati potrebu za samoćom kako bi obradila emocije ili se opustila. Provođenje vremena u prirodi ili bavljenje kreativnim aktivnostima može im pomoći u procesu obrade emocija i pronalaženju unutarnjeg mira. Ponekad mogu intenzivno reagirati na tuđu bol i doživjeti fizičke simptome.

Razvoj empatije kod djece

Razvoj empatije počinje od najranije dobi. Ona se primarno razvija kroz iskustva i interakcije tijekom djetinjstva. U prvoj godini života, djeca ne razlikuju svoje osjećaje od osjećaja drugih. Početak emocionalne empatije je reakcija na plač drugih beba. Djeca između 2. i 3. godine postaju svjesna da drugi imaju različite emocije te mogu prepoznati da se drugi osjećaju tužno ili uzrujano. Oko 4. godine, djeca počinju razumijevati da drugi doživljavaju različite emocionalne reakcije u različitim situacijama. Predškolska djeca počinju razumijevati da drugi imaju vlastite misli i osjećaje, što omogućava dublje suosjećanje i želju za

pomoći. Djeci je potrebno vrijeme da razviju empatiju. Ona nije nešto o čemu možemo izravno poučavati. Ne možemo očekivati da djeca u svakoj situaciji vide suosjećanje jer ona uče kroz svoj razvoj. Roditelji igraju ključnu ulogu u razvoju empatije kod djece jer djeca uče promatrajući odrasle. Pokazivanjem vlastite empatije odrasli će ih učiti vrijednosti suosjećanja. Emocije su osnova empatije i razgovorom o emocijama pomažemo djetetu da prepozna i imenuje vlastite osjećaje te razumije osjećaje drugih. Izražavanje emocija posebice je važno u današnje digitalno doba kako djeca ne bi učila o emocijama putem izbora emotikona na različitim uređajima. Djeci možemo i predlagati izbor emocija u različitim situacijama. Čitanje priča koje prikazuju različite emocije može otvoriti prostor za razgovor o osjećajima i razvijanje empatije. Igrajući različite scenarije, djeca mogu bolje razumjeti perspektive drugih i razvijati suosjećanje. Empatično ponašanje djeteta valja pohvaliti kako bismo ojačali takvo ponašanje i motivirali ga na daljnje iskazivanje suosjećanja. Empatiju je potrebno vježbati, o njoj moramo razmišljati i ciljano odlučivati kada ćemo ju upotrijebiti. (Shirdeshpande, 2023., str. 21.)

Empatija i zdravlje

Empatija je sposobnost proživljavanja i razumijevanja emocija i osjećaja drugih ljudi te njihovih gledišta. (Shirdeshpande, 2023., str.15.) Kao takva, može imati dubok utjecaj na naše zdravlje. Povezanost između empatije i fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja postaje sve jasnija u suvremenim istraživanjima. Njegovanje empatije može poboljšati naše emocionalno i fizičko zdravlje, smanjiti stres, i doprinijeti boljoj otpornosti na različite izazove u životu. Pozitivno djeluje na mentalno zdravlje jer može pomoći u smanjenju stresa i anksioznosti. Povezivanje s drugim osobama može donijeti osjećaj smirenosti i podrške, što smanjuje razinu stresa. Emocionalna podrška koju pružamo ili primamo od drugih može pomoći u poboljšanju emocionalne stabilnosti. Empatija prema drugima i razumijevanje tuđih problema može nam pomoći da bolje razumijemo i vlastite izazove te smanjujemo samokritiku. Postoji povezanost između socijalnih veza i fizičkog zdravlja. Empatija je često ključ za uspostavljanje dubokih i podržavajućih odnosa, koji mogu smanjiti rizik od bolesti poput srčanih oboljenja, hipertenzije i čak poboljšati imuni sistem. Empatija je ključna za naše međuljudske odnose i psihičko zdravlje. Ona doprinosi kvalitetnijim međuljudskim odnosima jer omogućava razumijevanje i dijeljenje osjećaja drugih, što produbljuje naše odnose s obitelji, prijateljima i bližnjima. Osobe koje su empatične lakše stvaraju i održavaju bliske veze, što je od ključne važnosti za mentalnu i emocionalnu dobrobit. Ljudske veze i podrška igraju veliku ulogu u prevenciji mnogih mentalnih bolesti, Iako je većina aspekata empatije pozitivna, pretjerana empatija može dovesti do emocionalne iscrpljenosti. Stoga je važno održavati ravnotežu i brinuti o vlastitoj dobrobiti kako bismo mogli učinkovito pomagati drugima.

Empatija u razredu

Empatija u razredu vrlo je važna jer doprinosi stvaranju pozitivne i podržavajuće učionice. Poboljšava međuljudske odnose, smanjuje konflikte i stvara sigurnije okruženje za sve učenike.

Učenici koji pokazuju empatiju bolje surađuju, jer razumiju i poštuju osjećaje svojih prijatelja. Na taj način doprinose lakšoj grupnoj dinamici i zajedničkom rješavanju problema. Bolje razumijevanje drugih može smanjiti netrpeljivost, sukobe i nasilje jer djeca postaju svjesna emocija i potreba svojih vršnjaka. Empatija potiče emocionalnu inteligenciju jer osim što djeca postaju pažljivija prema emocijama drugih, empatija im pomaže da prepoznaju i upravljaju vlastitim emocijama. U učionici u kojoj se njeguje empatija i vlada podržavajuće okruženje, učenici se osjećaju sigurnije i spremniji izraziti se, što može poboljšati njihovu angažiranost i nastavni uspjeh. I naposljetku, empatija u razredu pomaže učenicima da razvijaju socijalne vještine koje će koristiti tijekom života, bilo u profesionalnim ili privatnim odnosima.

Radionice za razvoj empatije

Jedan od učinkovitih načina za poticanje empatije su radionice koje kroz različite aktivnosti

omogućavaju djeci da razumiju i prepoznaju osjećaje drugih. Istraživanja su pokazala da radionice koje uključuju igre uloga mogu pozitivno utjecati na razvoj empatije kod učenika jer im omogućavaju da razumiju osjećanja i ponašanja drugih. Budući da su emocije temelj empatije, potrebno je u najnižim razredima osnovne škole raditi na prepoznavanju emocija kod djece. Empatiju učimo i prepoznajemo u svakodnevnom životu no na razvoj empatije najvažnije su priče i knjige koje čitamo. Većina je nas upravo u pričama počela upoznavati i razumijevati druge ljude. (Shirdeshpande, 2023., str.6.) Na dalje, kreativne aktivnosti poput crtanja, pisanja priča i zajedničkih glazbenih igara omogućavaju djeci da izraze vlastite emocije i razumiju osjećaje drugih. Putem tih aktivnosti djeca izražavaju empatiju prema sebi, svojim bližnjima, drugim ljudima te prema okolišu i prirodi. Korištenje dramskih tehnika i igranje uloga pomaže djeci da se stave u različite uloge, što razvija njihovu sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja. Roditelji i djeca mogu zajedno sudjelovati u aktivnostima dijeljenja i međusobnog razumijevanja svojih emocija.

Zaključak

Razvijanje empatije je kontinuiran proces koji zahtijeva strpljenje i dosljednost. Ulaganje u ovu vještinu pruža djeci temelje za izgradnju zdravih odnosa i uspješan život u društvu. Globalne probleme poput ratova, govora mržnje, klimatskih promjena ili pak nezdravih odnosa ne možemo riješiti bez empatičnog postupanja u svakodnevnom životu. Važno je biti strpljiv jer razvoj empatije zahtijeva vrijeme. Svako dijete razvija ovu vještinu empatije vlastitim tempom, a kontinuirana podrška i pozitivan primjer roditelja ključni su za uspješan razvoj. Razvijanje empatije zahtijeva vrijeme i dosljednost, ali kroz ove korake možemo pomoći svom djetetu da izraste u suosjećajnu i emocionalno inteligentnu osobu.

Literatura

- Gjurković, T., Knežević, T. (2022.), Kognitivna i emocionalna empatija, Planet Zoe
Hofman, Martin L. (2003.), Empatija i moralni razvoj, Dereta
Juil, Jesper (2020.) Empatija-Kako zajedništvo osnažuje djecu, Harfa
Krznačić, Roman (2014.) Empatija, Planetopija
Shirdeshpande, Rashmi (2023.) Empatija slušanje sa srcem, Naklada Ljevak d.o.o.

SAMONICIJATIVNA IGRA U FUNKCIJI CJelokUPNOG RAZVOJA DJETETA RANE DOBI

Sažetak: Posljednjih godina uočava se značajan porast broja djece u institucionalnom ranom i predškolskom odgoju. Uz obitelj, gdje roditelji imaju ključnu ulogu u odgoju i obrazovanju djeteta, vrtić postaje važan partner u odgojno-obrazovnom procesu. S obzirom na sve duži vremenski boravak djeteta u vrtiću, vrtić postaje djetetov „drugi dom“. Pedagoški osmišljenim i strukturiranim okruženjem, promišljenim odabirom poticaja i svakodnevnih aktivnosti vrtić pruža prostor za razvoj djetetovih kompetencija. Jedan od ključnih faktora koji doprinosi sveukupnom razvoju djeteta u ranom djetinjstvu jest djetetova samoinicijativna igra. Samoinicijativnom igrom djetete bira poticaje prema svojim interesima, istražuje vlastite mogućnosti i sposobnosti koje nisu nužno vođene ili strukturirane. U kontekstu samoinicijativne igre odgojitelj prepoznaje što dijete može, podržava ga i potiče u istraživanju, omogućava mu nova iskustva te dolazanje do novih spoznaja, bez postavljenih ograničenja. Samopouzdanje djeteta raste slobodnim donošenjem odluka, rješavanjem problema u igri te postignućima koja igrom doživljava. U ovom radu prikazat će se dobrobiti samoinicijativne igre djeteta u poticajnom okruženju u kojem je uloga odgojitelja pažljivo praćenje, uočavanje i dokumentiranje. Na temelju praktičnih primjera razjasnit će se kako ovakav pristup doprinosi razvoju djetetovih kompetencija.

Ključne riječi: institucionalni odgoj, kompetencije djeteta, poticajno pedagoško okruženje, promišljeni poticaji

SELF-INITIATED PLAY IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT

Abstract: In recent years, there has been a significant increase in the number of children attending institutional early and preschool education. Along with the family, where parents play a key role in raising and educating a child, the kindergarten becomes an important partner in this educational process. As children now spend more time in kindergartens, these institutions are becoming their "second home". Through a well-thought-out and structured environment, with carefully chosen materials and daily activities, kindergartens provide space for children to develop their skills and abilities. One of the most important factors for a child's overall development in early childhood is self-initiated play. In self-initiated play, the child chooses activities based on their own interests, explores their abilities, and learns in ways that are not necessarily directed or structured by adults. In this context, the role of the educator is to observe what the child can do, to support and encourage exploration, and to offer new experiences that lead to new knowledge—without placing limits. A child's self-confidence grows through making their own decisions, solving problems in play, and achieving success through play. This paper aims to show the benefits of self-initiated play in a stimulating environment where the educator's role is to carefully observe, recognize, and document children's progress. Using practical examples, the way in which this approach supports the development of children's competencies will be explained.

Keywords: institutional education; child's competencies; stimulating educational environment; thoughtful activities

1 Uvod

Dijete uči igrajući se, istražujući i stvarajući. Igra je glavna djetetova preokupacija te dominantna aktivnost, što zastupaju brojni autori (npr. Duran, 2001; Klarin, 2006; Mendeš, 2017). Istraživači različitih disciplina (npr. u području psihologije, antropologije, pedagogije, sociologije) iskazuju fascinaciju značenjem dječje igre u djetinjstvu. Prema brojnim teorijama razvoja, uključujući one Jeana Piageta, L. S. Vygotskog i Jeromea Brunera, igra omogućava djetetu aktivno istraživanje svijeta, izražavanje unutarnjih potreba, razvijanje mišljenja te emocionalno i socijalno sazrijevanje. U današnjem postmodernom društvu, u kojem sve veći broj djece sudjeluje u institucionalnom ranom i predškolskom odgoju, odgojno-obrazovne ustanove poput vrtića igraju ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djeteta. Uz obitelj, koja i dalje ostaje temeljni oslonac u odgoju i obrazovanju, vrtić postaje važan partner u procesu socijalizacije, učenja i razvoja. Autori Maglica i Ljubetić navode kako je obitelj prva socijalna zajednica koja je pozvana dizajnirati primjereno i poticajno okruženje i ozračje koje će već od djetetova rođenja omogućiti njegov cjeloviti i zdravi razvoj. Isti autori navode kako djetetovim odlaskom u jaslice ne prestaje obveza obitelji, pogotovo roditelja, da i dalje ustraju na osiguravanju uvjeta za razvoj djetetovih socijalno-emocionalnih kompetencija koje su stečene procesom socijalno-emocionalnog učenja. Prema Slunjski (2011), igra nije samo oblik zabave već „ozbiljna i kompleksna aktivnost djeteta kroz koju ono promišlja o sebi,

drugima i svijetu, izražava svoja iskustva, emocije i ideje te izgrađuje vlastito znanje i razumijevanje“. Samoinicijativna igra omogućuje djetetu da samostalno bira sadržaje, partnere i način igre, što doprinosi razvoju unutarnje motivacije, odgovornosti i osjećaja osobne vrijednosti.

2 Samoinicijativna igra kao temelj holističkog razvoja djeteta rane dobi

Samoinicijativna igra ključna je za holistički razvoj djeteta rane dobi jer omogućuje djetetu da vlastitim aktivnostima istražuje svijet, razvija kognitivne i socijalne vještine te oblikuje emocionalnu stabilnost. Slobodnim izražavanjem interesa i potreba tijekom igre dijete istražuje svijet oko sebe na način koji nije nužno vođen i strukturiran, već dolazi iznutra – iz njegove znatiželje, spontanosti i unutarnje motivacije. Takva igra omogućuje djetetu da razvija kreativnost, sposobnost rješavanja problema i samopouzdanje jer dijete samo postavlja ciljeve i traži načine kako ih ostvariti. Uz to, igrajući se s vršnjacima, uči o suradnji, pregovaranju i poštivanju pravila, što je temelj socijalne kompetentnosti. Samoinicijativna igra pruža djetetu prostor za izražavanje emocija, prepoznavanje svojih osjećaja i razvijanje emocionalne otpornosti. Samoinicijativna igra ne samo da podržava djetetov razvoj nego također omogućava odgojiteljima da prepoznaju djetetove potencijale, pruže adekvatnu podršku i stvore okruženje u kojem dijete slobodno istražuje i dolazi do novih spoznaja. Kvaliteta takvog okruženja ogleda se u fleksibilnosti, poticajnosti i otvorenosti za djetetovu inicijativu. Uloga odgojitelja pritom se ne svodi na usmjeravanje igre, već na oslušivanje, promatranje i refleksiju, uz povremeno pružanje podrške kada je potrebna. Kako bismo što bolje pomogli djetetu u razumijevanju svijeta koji ga okružuje, važno je poznavati i razumjeti dijete, njegove potrebe, dobrobiti i kompetencije. Slunjski (2011) ističe kako za dobro razumijevanje djeteta ne postoji gotov niti univerzalan recept jer razinu razumijevanja istodobno određuje i onaj tko nastoji razumjeti (npr. odgojitelj) i onaj koga se želi razumjeti (npr. dijete), kao i kontekst njihova zajedničkog življenja. Ne postoji instrument, test niti, kako ga Slunjski (2011) naziva, „univerzalni upitnik“ da bismo stvarno razumjeli dijete, to što ono jest i što predstavlja te njegove stvarne potrebe i interese. „Da bi se moglo uistinu razumjeti dijete, važno je prije svega nadvladati potrebu da ga procjenjujemo i ispravljamo“ (Slunjski, 2011), što je često ključni problem u odgojno-obrazovnom radu s djecom. Dijete treba partnera u učenju i razvoju, što je moguće samo ako nadvladamo potrebu da ga neprestano procjenjujemo i ispravljamo. Slunjski (2011) navodi kako je u komunikaciji s djecom potrebno postići onu razinu osviještenosti odrasle osobe koja omogućuje da se s djetetom komunicira bez unaprijed određenih predrasuda te bez potrebe da ga se procjenjuje i da mu se sudi. Samoinicijativna igra upravo je prilika u kojoj odrasli mogu zauzeti tu partnersku poziciju – biti uz dijete, poštovati njegov ritam, vjerovati u njegove sposobnosti i pružiti mu osjećaj sigurnosti. U tom smislu igra postaje prostor stvarne slobode, učenja i rasta, a ne samo razonoda ili aktivnost kojom se „popunjava vrijeme“.

3 Dobrobiti samoinicijativne igre

Samoinicijativna igra, kao oblik spontanih i samostalno iniciranih aktivnosti djeteta, ima temeljnu ulogu u razvoju djetetove osobnosti i svih aspekata njegova funkcioniranja. Slunjski (2011) navodi da je dijete još od najranije dobi u stanju samostalno planirati i organizirati mnoge vlastite aktivnosti, čime se potvrđuje njegova aktivna uloga u učenju i razvoju. Slobodnom i samostalno izabranom igrom dijete razvija svoje intelektualne, socijalne, emocionalne, kreativne i druge potencijale u skladu sa svojim individualnim interesima i potrebama. Razvoj kreativnosti i mašte

Samoinicijativna igra potiče stvaralačko mišljenje i simboličko izražavanje omogućujući djetetu da se izrazi na sebi svojstven način. Petrović-Sočo (2014) ističe da simbolička igra, kao jedan od oblika samoinicijativne igre, ima važnu ulogu u razvoju mišljenja. Ona omogućuje djetetu da postupno počne razumijevati i predstavljati svijet oko sebe na simboličan način – igrom, zamišljanjem i korištenjem predmeta koji „glume“ nešto drugo. Takva igra pomaže djetetu da razvije sposobnost razmišljanja o stvarima koje nisu izravno prisutne, što je temelj za kasnije učenje i apstraktno mišljenje. Tako dijete postaje aktivno, samostalno i svjesno biće koje uči iz vlastitog iskustva i mašte.

Socio-emocionalni razvoj

Samoinicijativna igra ima važnu ulogu u razvoju socio-emocionalnih kompetencija djece rane i predškolske dobi. Spontanom igrom koju dijete samo pokreće i oblikuje razvijaju se socijalne vještine poput suradnje, dogovaranja, pregovaranja i rješavanja sukoba. Navedenim oblicima interakcije dijete se uči prihvatljivim i neprihvatljivim normama ponašanja u društvu, ali i kako prepoznati i razumjeti osjećaje drugih. Prema Petrović-Sočo (2013), simbolička igra, kao oblik samoinicijativne igre, predstavlja temelj za razvoj sposobnosti zamišljanja i razmišljanja o svijetu na apstraktan način. Igrajući se, dijete postaje sve svjesnije sebe i svog položaja u okolini te gradi sposobnosti koje su ključne za razumijevanje društvenih odnosa i emocionalnih stanja. Slunjski (2014) naglašava da je igra ujedno i prostor u kojem dijete izražava i regulira vlastite emocije. Odgojitelji u tom procesu imaju važnu ulogu jer stvaraju poticajno i sigurno okruženje koje djetetu omogućuje slobodu izražavanja, istraživanja i povezivanja s drugima. U takvom se okruženju dijete osjeća prihvaćeno, što dodatno potiče razvoj emocionalne stabilnosti i samopouzdanja. Samoinicijativna igra doprinosi ne samo emocionalnom izražavanju već i razumijevanju emocija – vlastitih i tuđih – te razvoju empatije i socijalne osjetljivosti, koje su ključne za kasnije odnose u zajednici.

Razvoj samostalnosti i samopouzdanja

Samoinicijativna igra omogućuje djetetu da samo odlučuje kako će se igrati, koje će poticaje koristiti i kako će rješavati situacije koje se tijekom igre pojave. Dijete na taj način razvija osjećaj da je sposobno nešto samostalno osmisliti i ostvariti, što jača njegovu sigurnost u vlastite sposobnosti i doprinosi razvoju pozitivne slike o sebi. Slunjski (2014) ističe da se dijete igrom razvija kao aktivan sudionik koji samostalno donosi odluke, preuzima odgovornost i stječe osjećaj osobne vrijednosti. Takva iskustva potiču razvoj unutarnje motivacije jer dijete uči iz vlastitih pokušaja i pogrešaka, što mu daje dodatnu motivaciju za daljnje istraživanje i učenje. Petrović-Sočo (2013) također naglašava da je dijete u igri „samoinicirani i aktivni subjekt“, što znači da uči preuzimati inicijativu i samostalno djelovati. Time dijete ne razvija samo svoje sposobnosti već i povjerenje u vlastite mogućnosti, što je temelj za kasniji uspješan razvoj samostalnosti u svakodnevnim životnim situacijama.

Kognitivni razvoj

Tijekom aktivnosti samoinicijativne igre dijete razmišlja, planira, isprobava i uči na temelju vlastitih iskustava. Takva igra potiče razvoj važnih mentalnih sposobnosti poput prepoznavanja uzroka i posljedice, donošenja odluka i rješavanja problema. Igra omogućuje djetetu da aktivno istražuje svijet oko sebe, postavlja pitanja, pokušava razumjeti pojave i traži rješenja za izazove s kojima se susreće. Slunjski (2014) ističe kako slobodna i samostalna igra predstavlja prostor u kojem dijete razvija misaone procese, uči zaključivati te spaja prethodno stečena znanja s novim iskustvima. U takvom okruženju dijete nije pasivni primatelj informacija, već aktivni istraživač vlastitog učenja. Petrović-Sočo (2013) također ističe da dijete simboličkom igrom razvija sposobnost predstavljanja stvarnosti na novi, misaoni način, što je temelj za razvoj apstraktnog mišljenja i složenijih oblika razumijevanja.

Razvoj govora i jezika

Samoinicijativna igra značajno doprinosi razvoju jezično-komunikacijskih vještina djeteta. U spontanoj i slobodnoj igri dijete koristiti jezik na način koji je njemu svojstven, smislen i prirodan. U simboličkoj igri, osobito u imitativnim igrama uloga, djeca razgovaraju, postavljaju pitanja, dogovaraju se, pregovaraju i preuzimaju različite govorne stilove. Na taj način ne proširuju samo rječnik već i razvijaju složenije jezične strukture te vježbaju izražavanje svojih misli, osjećaja i potreba. Slunjski (2014) naglašava da igra nije samo sredstvo zabave već snažan kontekst učenja u kojem dijete aktivno gradi i koristi jezik u stvarnim komunikacijskim situacijama. Upravo takvo iskustveno učenje doprinosi bogatijem jezičnom izrazu i lakšem usvajanju komunikacijskih pravila. Igrom dijete razvija sposobnost slušanja, razumijevanja i izražavanja, što je važno ne samo za svakodnevnu komunikaciju već i kao temelj za kasniji uspjeh u obrazovanju i društvu općenito.

Motorički razvoj

Kretanjem, istraživanjem prostora, manipuliranjem i igrom različitim poticajima dijete prirodno razvija i usavršava svoju finu i grubu motoriku. Igre na otvorenom, koje potiču prirodne oblike kretanja, poput trčanja, penjanja, provlačenja i skakanja ujedno su poticaj za razvoj grube motorike, ravnoteže i koordinacije. S druge strane, aktivnosti izražavanja i stvaranja poput slaganja kockica, crtanja, oblikovanja plastelina ili listanja slikovnica potiču razvoj fine motorike i preciznosti pokreta ruku i prstiju, što je važno i za kasnije vještine poput pisanja. Kada dijete samo bira način igre i kretanja, uči prepoznati granice vlastitog tijela, razvija osjećaj za prostor, ali i sigurnost u vlastite fizičke sposobnosti. U takvom okruženju dijete postaje aktivni sudionik svog razvoja, a uloga je odrasle osobe da mu osigura dovoljno prilika, vremena i prostora za spontano i slobodno kretanje. Motorički razvoj ne odvija se odvojeno, već je povezan s emocionalnim, socijalnim i kognitivnim razvojem – zato je važno da djeca svakodnevno imaju mogućnost za raznoliku i samoinicijativnu igru.

4 Uloga odgojitelja u prepoznavanju i razumijevanju dječjih interesa i potreba

Uloga je odgojitelja u prepoznavanju i razumijevanju dječjih interesa i potreba, prema Slunjski (2011), razumijevanje djeteta i njegove perspektive, njegovih pretpostavki i načina na koji razumije svijet oko sebe. Slunjski (2011) ističe kako bi odgojitelji trebali biti svjesni da neka aktivnost djeteta može biti kvalitetna i za dijete imati smisla i onda kada odgojitelj u njoj ne sudjeluje. Samostalnom igrom dijete dolazi do vrijednih iskustava, otkrića i uvida, a odgojitelji su ti koji bi trebali razumjeti aktivnosti djeteta te ih prema svojim stručnim procjenama i kompetencijama podržati. Odgojitelj ima važnu ulogu u podržavanju samoinicijativne igre. To ne znači da treba upravljati djetetovom igrom, već pažljivo promatrati, slušati, prepoznati što djecu zanima te u kojem smjeru idu njihovi interesi. Promatranjem dječje igre odgojitelj može uočiti djetetove razvojne potrebe, emocionalno stanje, interese i stil učenja. Na taj se način gradi dublje razumijevanje svakog djeteta, što je temelj za planiranje smislenih i poticajnih aktivnosti. Slunjski (2011) posebno ističe važnost refleksivnog pristupa navodeći: „Odgojitelj nije samo promatrač već i istraživač koji pokušava dublje razumjeti dijete i njegove potrebe – ne samo razvojne već i emocionalne i socijalne.“ Takav refleksivni odnos odgojitelja prema djetetu omogućuje stvaranje poticajnog okruženja koje odgovara stvarnim interesima djece, a ne unaprijed planiranim ciljevima odraslih. Uloga je odgojitelja da bude partner u procesu djetetova učenja, rasta i razvoja – onaj koji ne nameće, već osluškuje i podržava.

5 Stvaranju poticajnog okruženja

Za razvoj kvalitetne samoinicijativne igre ključno je stvaranje poticajnog okruženja koje djetetu omogućuje slobodu izbora, istraživanja, kreativnosti i suradnje. Prostor koji je pedagoški osmišljen i strukturiran te bogat raznovrsnim i dostupnim materijalima poziva dijete na istraživanje, manipuliranje i igru s ponuđenim poticajima u skladu s vlastitim interesima, dobrobitima i kompetencijama. Prema autorima Mendeš, Marić i Goran (2020), temelj kvalitetnog okruženja za igru čini upravo bogaćenje prostora odgovarajućim materijalima – posebno igračkama koje potiču aktivno sudjelovanje, kreativnost i manipulaciju. Igračke ne moraju biti skupe niti to moraju biti tvornički izrađene didaktičke igračke. Naprotiv, prirodni i neoblikovani materijali poput kartonskih i plastičnih kutija, tuljaca, tkanina, čepova, drvca i kamenčića često su upravo oni koji najviše potiču maštu, simboličku igru i istraživanje. Djeca takve materijale mogu pretvoriti u što god poželeva, što im omogućuje da u igri izraze vlastite ideje i razvijaju kreativno mišljenje. Mendeš i sur. (2020) naglašavaju kako su djeci često najdraže upravo one igračke koje su izrađene kod kuće i koje omogućuju veću fleksibilnost u igri – one koje im dopuštaju ono što gotove igračke ne mogu. Takvi materijali potiču dijete da samo određuje pravila igre, kreira kontekst i istražuje prema osobnim interesima i afinitetima. Pristupačnost materijala i njihova organizacija u prostoru također igraju veliku ulogu. Djeci bi trebali biti dostupni na način koji im omogućuje samostalan odabir, istraživanje, kombiniranje i pospremanje materijala. Time se razvija osjećaj autonomije, samopouzdanja i odgovornosti za vlastito učenje. Uloga odgojitelja u takvom prostoru nije

da vodi igru, već da bude partner, podrška i promatrač koji osluškuje potrebe djeteta i intervenira samo kada je to zaista potrebno – najčešće na poticaj samog djeteta. Na taj se način gradi odnos povjerenja u kojem se dijete osjeća viđeno, uvaženo i prihvaćeno, a odgojitelj postaje partner u dječjoj igri. Kvaliteta poticajnog okruženja ne ovisi samo o količini i vrsti ponuđenih materijala već i o načinu na koji su oni predstavljeni, njihovoj dostupnosti i estetskoj privlačnosti. Slunjski (2011) upozorava da u loše osmišljenim uvjetima dijete često ne uspije pokazati svoje stvarne sposobnosti, što može dovesti do pogrešnih zaključaka odraslih o razvojnim mogućnostima djeteta. Stvaranjem pedagoški strukturiranog, osmišljenog, bogatog i fleksibilnog okruženja u kojem se uvažava djetetova inicijativa, osigurava dovoljno vremena za igru i nudi raznolikost materijala odgojitelj zapravo stvara temelje za cjelovito učenje i razvoj djeteta. U takvom prostoru dijete ne uči samo o svijetu koji ga okružuje već i o sebi, svojim mogućnostima i odnosima s drugima.

6 Samoinicijativna igra – temelj za cjeloživotno učenje

Samoinicijativna igra u ranom djetinjstvu daleko nadilazi ulogu puke razonode – ona je temeljno iskustvo kojim dijete upoznaje sebe, druge i svijet oko sebe. Slobodom izbora aktivnosti, izražavanja i istraživanja dijete razvija kognitivne, emocionalne, socijalne, komunikacijske i motoričke vještine koje čine temelj za sve buduće oblike učenja. Upravo ta spontanost, intrinzična motivacija i kreativna sloboda čine samoinicijativnu igru snažnim pokretačem cjeloživotnog učenja jer dijete od najranije dobi uči kako učiti – pokušajima, pogreškama, istraživanjem, refleksijom i suradnjom. Uloga odgojitelja i kvaliteta okruženja pritom su ključni faktori u poticanju dječje samostalnosti i razvoja. Odgojitelj kao partner u igri koji promatra, osluškuje i podržava bez nametanja omogućava djetetu da razvije osjećaj sigurnosti, povjerenja i osobne vrijednosti. Poticajno, fleksibilno i djetetu dostupno okruženje dodatno osnažuje njegovu znatiželju i sposobnost samostalnog odlučivanja. Samoinicijativna igra stoga nije samo dio djetinjstva već i polazište za razvoj kompetencija koje su temelj cjeloživotnog učenja: kritičkog mišljenja, kreativnosti, emocionalne pismenosti, socijalnih vještina i unutarnje motivacije. Njome dijete postaje aktivan sudionik svog razvoja i učenja, a ne pasivni primatelj informacija. Upravo je zato važno njegovati, prepoznavati i cijeniti vrijednost samoinicijativne igre u svakodnevnom životu i radu s djecom – jer igra nije priprema za život, ona jest život.

„Osloboditi dijete i njegovu igru znači osloboditi put društvu s više vrijednosti i prijateljskog osjećaja za dijete.” Alva Myrdal (1902. – 1986.)

Literatura

- Burić, H. i Jaman Čveljak, K. (2013). Preuvjeti razvoja slobodne dječje igre u ustanovi ranog odgoja. U: B. Petrović-Sočo i A. Višnjić-Jevtić (ur.), *Play and Playing in Early Childhood*, (str. 93–103). OMEP Hrvatska.
- Ljubetić, M., Maglica, T.; Teorija i praksa partnerstva odgojno-obrazovne ustanove, obitelji i lokalne zajednice, Zagreb: Element d.o.o., 2025.
- Mendeš, B., Marić, Lj., Goran, Lj.; *Dijete u svijetu igre*, Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga, 2020.
- Petrović-Sočo, B.; Simbolička igra djece rane dobi; *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, Vol. 16 No. Sp. Ed.1, 2014.
- Slunjski, E.; *Dječji vrtić: zajednica koja uči: mjesto dijaloga, suradnje i zajedničkog učenja*, Zagreb: Spektra media: Nova Gradiška: Arca, 2008.
- Slunjski, E.; *Razvoj autonomije djeteta u procesu odgoja i obrazovanja u vrtiću*; *Pedagoška istraživanja*, Vol. 8 No. 2, 2011.
- Slunjski, E.; *Strategije učenja djece rane i predškolske dobi // Strategije učenja u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju*. Makarska: Dječji vrtić Biokovsko zvonice, Makarska, 2016. str. 11–12.

UTJECAJ EDUKACIJE I ZDRAVIH NAVIKA NA RAZVOJ DJECE I MLADIH

Sažetak: Očuvanje i unapređenje psihofizičkog zdravlja djece i adolescenata nije samo individualna odgovornost, već i društveni prioritet. Djeca danas odrastaju u potpuno drugačijem okruženju nego prethodne generacije – manje vremena provode u fizičkim aktivnostima, izloženi su sve većem pritisku društvenih mreža, a mentalno zdravlje im je često ugroženo nesigurnostima i stresovima modernog doba. Ovaj rad analizira ključne faktore koji utiču na zdravlje mladih, uključujući fizičku aktivnost, pravilnu ishranu, mentalnu podršku i razvijanje zdravih životnih navika. Poseban naglasak stavljen je na uticaj društvenih mreža, koje oblikuju ponašanje, emocionalnu stabilnost i percepciju mladih o sebi. Takođe, razmatra se važnost saradnje između porodice, škole i zdravstvenog sistema, jer samo zajedničkim djelovanjem možemo stvoriti bolje uslove za odrastanje budućih generacija.

Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, djeca, adolescenti, društvene mreže, prevencija

THE EFFECT OF EDUCATION AND HEALTHY HABITS ON THE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract: Preservation and Improvement of the Psychophysical Health of Children and Adolescents the preservation and enhancement of the psychophysical health of children and adolescents is not only an individual responsibility but also a societal priority. Today's children are growing up in a completely different environment compared to previous generations—they spend less time engaging in physical activities, face increasing pressure from social media, and often experience threats to their mental health due to the insecurities and stresses of the modern age. This paper analyzes key factors affecting the health of young people, including physical activity, proper nutrition, mental support, and the development of healthy lifestyle habits. Special emphasis is placed on the impact of social media, which shapes young people's behavior, emotional stability, and self-perception. Additionally, the importance of collaboration between families, schools, and the healthcare system is explored, as only through joint efforts can we create better conditions for the upbringing of future generations.

1 Uvod

Zdravlje djece i adolescenata neodvojivo je od društvenih, porodičnih i tehnoloških faktora koji oblikuju njihov razvoj. Period djetinjstva i adolescencije predstavlja ključnu fazu u kojoj se formiraju fizičke, mentalne i emocionalne osobine koje će značajno uticati na kvalitet života u odrasloj dobi. Međutim, savremeni način života donosi brojne izazove koji negativno utiču na zdravlje mladih. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), fizička neaktivnost među djecom i adolescentima postala je globalni problem, a povećana konzumacija brze hrane i smanjena učestalost bavljenja sportom doprinose porastu gojaznosti i raznih zdravstvenih komplikacija (WHO, 2020). Uz to, mentalni poremećaji, uključujući anksioznost i depresiju, postaju sve učestaliji, dijelom zbog akademskih pritisa, vršnjačkih odnosa, ali i zbog digitalnog okruženja koje može pojačati osjećaj nesigurnosti i socijalne izolacije. Društvene mreže, koje su postale sastavni dio života djece i adolescenata, imaju dvostruki efekat – s jedne strane omogućavaju pristup informacijama, komunikaciju i izražavanje kreativnosti, ali s druge strane mogu dovesti do smanjenja fizičke aktivnosti, poremećaja u obrascima spavanja, razvoja nerealnih standarda ljepote i uspjeha te povećanog rizika od online nasilja. Neprestana povezanost s digitalnim svijetom može dodatno otežati razvoj emocionalne otpornosti, koja je ključna za suočavanje sa stresom i izazovima svakodnevnog života. Stoga je neophodno identifikovati strategije koje će podržati zdrave životne navike i osnažiti otpornost mladih na izazove modernog doba. Prevencija kroz edukaciju, promovisanjem fizičke aktivnosti i jačanjem mentalne otpornosti može imati dugoročne pozitivne efekte. Poseban značaj ima međusektorska saradnja – porodica, obrazovne institucije i zdravstveni sistem moraju djelovati zajedno kako bi osigurali zdrav razvoj djece i adolescenata.

Ovaj rad ispituje uticaj fizičke aktivnosti, mentalne stabilnosti i digitalnog okruženja na zdravlje djece i adolescenata, uz poseban osvrt na potrebne preventivne mjere i ulogu

različitih društvenih aktera u kreiranju podržavajućeg okruženja za mlade.

2 Fizička aktivnost i zdrave životne navike

Fizička aktivnost ima ključnu ulogu u razvoju djece i adolescenata, doprinosi pravilnom rastu, motoričkim sposobnostima i mentalnom blagostanju. Međutim, statistike pokazuju da sve veći broj mladih provodi previše vremena u sjedećem položaju, najčešće uz ekrane. WHO preporučuje da djeca i adolescenti imaju najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne fizičke aktivnosti dnevno (WHO, 2020).

Preporučene mjere za unapređenje fizičke aktivnosti:

- Organizacija školskih i vanškolskih sportskih programa koji podstiču redovno bavljenje sportom.
- Podsticanje aktivnog načina života kroz šetnje, vožnju bicikla i rekreativne timske sportove.
- Smanjenje vremena provedenog pred ekranima kroz porodične dogovore i obrazovne kampanje.

3 Mentalno zdravlje i otpornost kod adolescenata

Adolescencija je period intenzivnih emocionalnih, društvenih i akademskih izazova. Pritisci u školi, problemi u vršnjačkim odnosima i očekivanja društva mogu povećati rizik od anksioznosti i depresije. Prema istraživanjima, sve više mladih se suočava s problemima mentalnog zdravlja, dok stigma i nedostatak podrške često otežavaju traženje pomoći (Smith & Brown, 2018).

Preporučene strategije za jačanje mentalne otpornosti:

1. Edukacija o mentalnom zdravlju – kroz školske programe i radionice koje pomažu mladima da razviju emocionalnu otpornost.
2. Dostupnost psihološke podrške – povećanje broja školskih savjetovašta i psiholoških službi.
3. Promovisanje zdravih načina suočavanja sa stresom – bavljenje sportom, umjetničke aktivnosti i mindfulness tehnike.

4 Uticaj društvenih mreža na psihičko zdravlje

Društvene mreže danas su neizostavni dio svakodnevice mladih. Iako omogućavaju komunikaciju, razmjenu ideja i pristup edukativnim sadržajima, njihov nekontrolisan uticaj može imati negativne posljedice.

Pozitivni uticaji društvenih mreža:

- Povezivanje s vršnjacima – olakšavaju održavanje prijateljstava i društvenih veza.
- Pristup informacijama i edukaciji – mladi mogu učiti kroz online kurseve i edukativne sadržaje.

Negativni uticaji društvenih mreža:

- Pritisak za savršenstvo – nametanje nerealnih standarda ljepote i uspjeha može voditi ka nesigurnosti i depresiji.
- Cyberbullying – online zlostavljanje može ostaviti dugoročne posljedice na mentalno zdravlje.
- Ovisnost o ekranima – prekomjerno korišćenje društvenih mreža smanjuje vrijeme za fizičku aktivnost i remeti san.

Preporučene mjere za smanjenje negativnih uticaja:

1. Edukacija roditelja i djece o sigurnom korišćenju društvenih mreža.
2. Digitalni detoks – uvođenje vremena bez ekrana u porodici.
3. Programi za zaštitu od cyberbullyinga i brza reakcija u slučajevima online nasilja.
4. Dostupnost psihološke podrške za djecu i adolescente suočene s negativnim efektima društvenih mreža.

5 Saradnja između porodice, škole i zdravstvenog sistema

Zaštita psihofizičkog zdravlja mladih zahtijeva zajedničko djelovanje svih ključnih aktera:

porodice, obrazovnih institucija i zdravstvenog sektora. Porodica igra ključnu ulogu u razvijanju zdravih navika, dok škole i zdravstveni sistem moraju pružiti podršku kroz edukaciju i preventivne programe.

Primjeri dobre prakse:

- Školski programi mentalnog zdravlja – uvođenje edukacija o mentalnom zdravlju u nastavne planove.
- Porodične radionice – jačanje komunikacije između roditelja i djece o zdravim navikama.
- Zdravstveni pregledi i savjetovanja – redovni pregledi i psihološka podrška dostupna kroz zdravstvene ustanove.

Zaključak

Psihofizičko zdravlje djece i adolescenata suočeno je s brojnim izazovima savremenog društva, ali uz prave strategije moguće je unaprijediti kvalitet njihovog života. Brz razvoj tehnologije, promjene u načinu života i porast mentalnih poteškoća među mladima zahtijevaju multidisciplinarni pristup u kojem će porodica, škola i zdravstveni sistem igrati ključne uloge. Jedan od najvećih izazova jeste pronalaženje ravnoteže između benefita koje donose digitalne tehnologije i negativnih posljedica koje mogu imati na mentalno i fizičko zdravlje djece. Dok društvene mreže omogućavaju komunikaciju i pristup edukativnim sadržajima, istovremeno doprinose pojavi anksioznosti, nerealnih očekivanja i zavisnosti o ekranima. Upravo zato je neophodno raditi na podizanju svijesti kod djece, roditelja i nastavnika o važnosti odgovornog korišćenja tehnologije. Pored toga, nedostatak fizičke aktivnosti i nezdrave životne navike dodatno komplikuju situaciju. Sve veći broj mladih vodi sjedilački način života, što može imati dugoročne posljedice po njihovo fizičko i mentalno zdravlje. U tom kontekstu, škole bi trebalo da imaju veću ulogu u promociji zdravih stilova života kroz fizičke aktivnosti, edukacije o pravilnoj ishrani i jačanje svijesti o značaju mentalne otpornosti.

Literatura

- World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
- Bevk, L. (2010). Psihofizičko zdravlje djece i omladine. Ljubljana: Založba.
- Smith, J., & Brown, R. (2018). Mental Health Strategies for Adolescents. London: Academic Press.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy. New York: Atria Books.

ČITANJEM DO EMOCIONALNOG RAZVOJA

Sažetak: Učenici 2. razreda su u fazi kada su emocionalno i socijalno vrlo osjetljivi i otvoreni za učenje o emocijama. S obzirom na njihov kognitivni razvoj, spremni su za usvajanje pojmova vezanih uz prepoznavanje i regulaciju emocija, no potrebno im je omogućiti konkretne primjere i kreativne aktivnosti koje im pomažu da verbaliziraju i obrade svoje osjećaje. U izlaganju će biti predstavljen projekt Emocionalna avantura kroz čitanje koji je proveden u sklopu rada stručne suradnice knjižničarke u OŠ Side Košutić Radoboj. Usmjeren je na učenike 2. razreda osnovne škole s ciljem razvoja emocionalne pismenosti i poticanja čitalačkih vještina. Kroz čitanje odabranih knjiga i slikovnica na temu emocija, uz kreativne radionice i aktivnosti, učenici su učili prepoznati, razumjeti i izraziti vlastite emocije te razvijati empatiju prema drugima. Projekt kombinira čitanje, vođene diskusije, crtanje, pisanje dnevnika emocija i dramatizacije kako bi potaknuo osobni rast i razvoj socijalnih vještina. Osim emocionalnog razvoja, projekt se fokusira na povećanje interesa za čitanje, proširenje vokabulara te unaprjeđenje čitanja s razumijevanjem. Očekivani rezultati uključuju jačanje čitalačkih navika, razvoj samopouzdanja u čitanju i sposobnost kritičke analize pročitanog.

Ključne riječi: emocije, knjižnica, emocionalni razvoj, čitanje

READING FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT

Abstract: second-grade students are at a stage where they are emotionally and socially sensitive and open to learning about emotions. Given their cognitive development, they are ready to acquire concepts related to recognizing and regulating emotions. However, they need concrete examples and creative activities to help them verbalize and process their feelings. This presentation will introduce the project Emotional Adventure through Reading, carried out as part of the work of the school librarian at Side Košutić Radoboj Primary School. The project is aimed at second-grade students with the goal of developing emotional literacy and encouraging reading skills. Through reading selected books and picture books on the topic of emotions, along with creative workshops and activities, students learned to recognize, understand, and express their emotions while developing empathy for others. The project combines reading, guided discussions, drawing, emotion journal writing, and dramatizations to foster personal growth and social skill development. In addition to emotional development, the project focuses on increasing interest in reading, expanding vocabulary, and improving reading comprehension. Expected outcomes include strengthening reading habits, building confidence in reading, and enhancing the ability to critically analyze texts.

Key words: emotions, library, emotional development, reading

Uvod

Emocionalni razvoj igra ključnu ulogu u životu svakog djeteta, utječući na njegovu samosvijest, odnose s drugima i sposobnost suočavanja s izazovima. Učenici 2. razreda nalaze se u osjetljivoj fazi emocionalnog i socijalnog sazrijevanja, kada im je posebno važno pružiti podršku u prepoznavanju, izražavanju i razumijevanju emocija.

Prepoznajući važnost emocionalne pismenosti u toj dobi, školska knjižničarka u OŠ Side Košutić Radoboj osmislila je projekt Emocionalna avantura kroz čitanje. Ideja se temelji na korištenju knjiga i kreativnih aktivnosti kao alata za razvoj emocionalne svijesti kod učenika. Čitanjem odabranih priča, vođenim raspravama i interaktivnim radionicama, djeca su dobila priliku istražiti svoje emocije, naučiti ih imenovati te razviti empatiju prema drugima.

Projekt "Emocionalna avantura kroz čitanje"

Projekt Emocionalna avantura kroz čitanje prijavljen je na Javni poziv MZOM za provedbu projekta u sklopu izvannastavnih aktivnosti osnovnih i srednjih škola te učeničkih domova u školskoj godini 2024./2025. te ostvario financijsku potporu za provođenje. Financijskim sredstvima nabavljene su problemske slikovnice koje se bave različitim emocijama, kartice za izražavanje emocija te materijal potreban za provođenje radionica u sklopu projekta.

Tijekom projekta učenici su kroz odabrane književne tekstove istraživali različite emocije, učili ih prepoznavati, razumijevati i izražavati. Nakon čitanja, sudjelovali su u motivacijskim aktivnostima, kreativnim radionicama crtanja, dramskih igara, vođenja dnevnika emocija, igrali se s kartama emocija, izradili kutić emocija u razredu sa svim radovima nastalima tijekom projekta, izradili staklenku emocija te na kraju vrednovali projekt.

Cilj projekta bio je razvijati emocionalnu pismenost kod učenika kroz čitanje i razgovor o knjigama i slikovnicama, pomoći im u prepoznavanju, razumijevanju i izražavanju emocija, poticati empatiju, suosjećanje i međusobno uvažavanje među učenicima, unaprijediti njihove komunikacijske vještine, osnažiti ih u suočavanju s izazovima i frustracijama koje se tiču njihovih emocionalnih stanja te promicati čitanje kao sredstvo za osobni rast i razvoj. Projekt se provodio tijekom 2. polugodišta šk. god. 2024./25.

Nositelji aktivnosti bile su školska knjižničarka kao voditeljica projekta (odgovorna za odabir literature, vođenje radionica, diskusiju i provođenje aktivnosti), razredna učiteljica (sudjeluje u motivaciji učenika i provedbi projekta, povezivanju aktivnosti s nastavnim sadržajima i u organizaciji završne evaluacije) te učenici kao aktivni sudionici koji sudjeluju u svim aktivnostima, dijele svoja iskustva i zajednički rade na emocionalnom razvoju.

Glavne aktivnosti korištene tijekom projekta bile su čitanje knjiga i slikovnica na temu emocija, razgovori o emocijama i vođena diskusija, kreativne radionice (samostalne i grupne aktivnosti) te završna aktivnost u kojoj učenici izlažu svoje radove te dijele svoja iskustva s roditeljima i drugim učenicima. Tijekom projekta korištene su metode provedbe poput motivacijskih aktivnosti, interaktivnog čitanja, vođene diskusije, kreativnog izražavanja, skupnog i individualnog rada, refleksije i samoprocjene.

Projektne aktivnosti

Na predstavljanju projekta učenici su upoznati s knjigama koje će se čitati i planiranim aktivnostima. Knjižničarka im je pokazala tehnike opuštanja te razgovarala s njima o osjećajima. Rješavali su radni listić o vrstama osjećaja, igrali igru Pogodi što osjećam, pantomimom pokazivali osjećaje te za kraj odigrali igru Krug prijateljstva kroz koju su vježbali ljubaznost. Pokazali su veliki interes za sudjelovanjem u projektu.

Na drugom susretu upoznali su pomalo neugodni osjećaj bijesa. Na početku susreta knjižničarka je pozvala učenike da odigraju igru Balončić emocija. Stojeći u krugu, puhali su balone od sapunice i zamišljali da s pucanjem balona nestaje i njihova ljutnja. Zatim su vježbali punjenje svojih balona mirom i tako se opustili. Voditeljica je nakon toga pročitala priču Mirko Bjesomirko kroz koju su učenici osvijestili osjećaj bijesa i ljutnje. Na primjeru Mirka naučili su tehnike opuštanja i pronalaženja svog mira. Razgovarali su o tome kako pomoći drugima kad su bijesni. Da bi vježbali tehnike opuštanja i pronalaženja mira, učenici su izvlačili SOS kartice i izvodili opuštajuće aktivnosti navedene na karticama. Na kraju susreta dobili su zadatak – izraditi svoju posudu mira koju će donijeti u školu i svaki put kad osjete bijes u nju staviti papirić s opisom situacije koja ih ljuti te savjetom kako postići mir. Treći susret održan je na samo Valentinovo pa smo se pozabavili osjećajem ljubavi. Za motivaciju, učenici su na mala srca napisali svoje asocijacije na ljubav te ih stavili na ploču. Otkrili su da postoje različiti oblici ljubavi te raspravljali o načinima kako mogu pokazati ljubav jedni drugima. Zatim je knjižničarka iz Velike knjige emocija pročitala priču Čarobni džem. Iz priče su učenici saznali da je ljubav jedan od najljepših osjećaja koji liječi sve probleme, bolesti i nevolje. Čaroban džem koji je izrađivala djevojčica Slatkica pomagao je svima koji bi ga probali jer je u sebi imao čaroban sastojak – ljubav. Učenici su podijelili svoja razmišljanja o tome što ljubav znači za njih te kako je možemo osjetiti – kroz riječi, djela, ali i hranu pripremljenu s pažnjom. Postavljeno im je pitanje: Može li ljubav imati okus? Kako bi otkrili odgovor, učenici su kušali poseban džem uz poseban zadatak – otkriti skriva li se u njemu tajni sastojak: ljubav! Nakon degustacije, razmijenili su dojmove i raspravljali o tome je li džem poseban te što bi ga učinilo "čarobnim". Zatim su osmislili vlastiti Recept za ljubav. Na papirima u obliku staklenki napisali su svoje sastojke ljubavi – poput prijateljstva, zagrljaja, osmijeha i dobrote. Radionica je završila zajedničkim zaključkom: ljubav nije samo osjećaj, već i način na koji se ponašamo prema drugima.

Emociju straha obradili smo s ciljem da učenici prepoznaju i izraze svoje osjećaje te nauče kako se nositi s njima. Radionica je započela motivacijskom aktivnošću Tajanstvena kutija straha, u kojoj su učenici opipavali nepoznate predmete u kutiji te razgovarali o tome kako neizvjesnost može izazvati strah. Nakon toga, poslušali su priču Čudovište u mom krevetu,

koja ih je potaknula na razgovor o vlastitim strahovima i načinima kako ih prevladati. U kreativnom dijelu radionice, učenici su koristeći bojice i flomastere izrađivali prijateljska čudovišta – likove koji im pomažu da se osjećaju sigurnije i hrabrije. Zatim su predstavili svoja čudovišta i otkrili po čemu su zabavna te koje su im tajne moći. Radionica je završila zajedničkom refleksijom, u kojoj su učenici zaključili da strah često nestaje kada ga bolje upoznamo. Vježbali su smjernice za nadvladavanje straha te na kraju riješili zabavni listić. Kroz igru, priču i likovno izražavanje, naučili su da se strah može pobijediti razgovorom, smijehom i kreativnošću. Radionica *Ja biram!* – Snaga izbora i odgovornosti, održana je s ciljem razvijanja svijesti o važnosti izbora i odgovornosti za vlastite odluke. Započela je motivacijskom aktivnošću *Put izbora*. Na podu su bile označene dvije staze, svaka simbolizirajući dobre ili loše odluke. Učenici su dobivali različite svakodnevne situacije i morali odlučiti kako bi reagirali, odabirući odgovarajuću stazu. Nakon svakog izbora, objasnili su svoje razloge te su zajednički razgovarali o tome koliko je bilo teško donijeti odluku i kako su znali koja je ispravna. U glavnom dijelu radionice knjižničarka je pročitala priču *Gospodin Iz* i gospođica *Po* koja govori o izboru i posljedicama naših izbora i odluka. Nakon priče slijedio je razgovor u kojem smo promišljali o vlastitim iskustvima i donosili zaključke o odgovornom ponašanju. U nastavku radionice učenici su sudjelovali u kreativnoj aktivnosti pod nazivom *Ja biram!*. U parovima su osmislili i odglumili kratke scenarije u kojima se suočavaju s važnom odlukom i biraju kako će postupiti. Radionica je završena aktivnošću *Moj izbor* – moja odgovornost u kojoj je svaki učenik dobio papirnatu zvjezdicu na koju je upisao jednu dobru odluku koju će nastojati provoditi. Zvjezdice su postavljene na ploču kao simbol promišljenog donošenja odluka. Do kraja projekta još su obrađene emocije srama, ljutnje, tuge, iznenađenja i ponosa. U završnoj aktivnosti učenici su sudjelovali u izradi emociometra, vizualnog prikaza emocija, kojim su mogli izraziti kako su se osjećali tijekom različitih faza projekta. Na kraju projekta provedena je evaluacija kako bi se procijenio napredak učenika u razumijevanju i izražavanju emocija.

Zaključak

Projekt *Emocionalna avantura* kroz čitanje pokazao je da se kroz književnost i kreativne radionice može učinkovito potaknuti djecu na razmišljanje o emocijama i međuljudskim odnosima. Učenici su s velikim interesom sudjelovali u čitanju priča, raspravama, motivacijskim i kreativnim aktivnostima, što im je omogućilo da kroz igru i zabavu bolje shvate vlastite emocije, ali i razviju empatiju prema drugima. Školska knjižničarka ima priliku kroz ovakve i slične projekte sustavno razvijati učeničke emocionalne i socijalne vještine. Projektom su ostvareni očekivani rezultati: razvoj emocionalne pismenosti, osnaživanje socijalnih vještina, povećanje kreativnog izražavanja, bolja razredna atmosfera, osnaživanje samopouzdanja, poboljšanje interesa za čitanje te razvoj kritičkog razmišljanja. Kroz ovakve projekte knjižnica potvrđuje svoju važnost kao središta razvoja cjelovitog učenika – ne samo informiranog, već i emocionalno osnaženog pojedinca.

Literatura

- Ban, S. (2020). *Povezanost čitanja priča sa dječjim socio emocionalnim razvojem*: diplomski rad. Zagreb. Učiteljski fakultet.
- Isern S.; Carretero M. (2018). *Emociometar inspektora Kroka*. Zagreb. Planetopija.
- Isern S.; Carretero M. (2024). *Emociometar inspektora Kroka 2*. Zagreb. Planetopija.
- Menéndez-Ponte M.; Abbot J. (2020). *Velika knjiga emocija*. Zagreb. Planetopija.
- Vučković, T. (2019). *Mirko Bjesomirko*. Varaždin. Evenio
- Vučković T.; Brezovac, J. (2019). *Gospodin Iz i gospođica Po*. Varaždin. Evenio
- Vučković T. (2021). *Brigaš i Trebaš*. Rakov Potok. Vježbaonica sreće.

OD IGRE DO INKLUZIJE: RAZVIJANJE SVIJEŠTI O RAZLIČITOSTIMA KOD PREDŠKOLSKJE DJECE

Sažetak: Psihofizičko zdravlje djeteta od ključne je važnosti za njegov cjelokupni razvoj. Senzibilizacija o različitim vrstama oštećenja ima značajnu ulogu u razvoju empatije i razumijevanja među vršnjacima. Ovaj rad prikazuje niz aktivnosti provedenih s djecom u dobi od 5 do 6 godina s ciljem povećanja svijesti o oštećenjima sluha, vida i motoričkih sposobnosti. Kroz različite igre, simulacije i grupne diskusije, djeca su imala priliku razumjeti izazove s kojima se suočavaju njihovi vršnjaci sa sličnim oštećenjima te razvijati empatiju, prihvaćanje različitosti i toleranciju. Rezultati aktivnosti pokazuju povećanje svijesti o različitostima, razvoj emocionalne inteligencije i bolju pripremljenost djece za suživot u inkluzivnom društvu. Uloga odgojitelja je oblikovati pozitivne stavove prema različitostima već u najranijoj dobi. Kroz svakodnevno planiranje i provođenje aktivnosti, poput prilagođenih igara, poticajnih materijala i interaktivnih sadržaja, odgojitelji potiču kod djece razumijevanje, empatiju i prihvaćanje različitosti, čime doprinose razvoju inkluzivnih vrijednosti.

Ključne riječi: inkluzivno društvo, psihofizičko zdravlje djece, različitosti, razvoj emocionalne inteligencije, razvoj empatije kod djece

FROM PLAY TO INCLUSION: DEVELOPING DIVERSITY AWARENESS IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: A child's psychophysical health is of key importance for his overall development. Awareness about different types of impairments plays a significant role in developing empathy and understanding among peers. This paper presents a series of activities carried out with children aged 5 to 6 years with the aim of increasing awareness of impairments in hearing, vision and motor skills. Through various games, simulations and group discussions, the children had the opportunity to understand the challenges faced by their peers with similar impairments and to develop empathy, acceptance of differences and tolerance. The results of the activity show an increase in awareness of diversity, the development of emotional intelligence and better preparation of children for coexistence in an inclusive society. The role of educators is to form positive attitudes towards diversity at an early age. Through daily planning and implementation of activities, such as adapted games, stimulating materials and interactive content, educators encourage children's understanding, empathy and acceptance of diversity, thereby contributing to the development of inclusive values.

Key words: inclusive society, psychophysical health of children, diversity, development of emotional intelligence, development of empathy in children

Uvod

Inkluzija djece s teškoćama u razvoju u redovne odgojno-obrazovne skupine predstavlja važan korak prema stvaranju društva jednakih mogućnosti. Ona osigurava njihovo ravno-pravno sudjelovanje u odgojno-obrazovnim, društvenim i svakodnevnim aktivnostima zajedno s vršnjacima. Podrazumijeva prilagodbu okruženja, nastavnih metoda i podrške kako bi se svakom djetetu omogućio razvoj njegovih potencijala. Cilj inkluzije je osigurati djeci s teškoćama prihvaćenost, poštovanje i aktivno uključivanje u zajednicu, umjesto da budu izolirana ili segregirana. Riječ inkluzija prema Hrvatskoj enciklopediji (2025.) definira se kao radnja ili stanje uključivanja ili uključenosti nečega unutar određene skupine ili strukture. Prema Državnom pedagoškom standardu za odgoj i naobrazbu Republike Hrvatske (2008.) djeca s oštećenjem vida definiraju se kao djeca s teškoćom te kao takvi se uključuju u redovne programe odgoja i naobrazbe na temelju mišljenja stručnog povjerenstva, mišljenja stručnih suradnika (pedagoga, psihologa, stručnjaka edukacijsko-rehabilitacijskog profila), više medicinske sestre i ravnatelja dječjeg vrtića kao i odgovarajućih medicinskih i drugih nalaza te mišljenja i rješenja nadležnih tijela, ustanova i vještaka. Nacionalni kurikulum za predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske (2020.) definira djetinjstvo kao proces koji se kontekstualizira uvijek u relaciji s određenim prostorom, vremenom i kulturom (sociokonstruktivizam) te varira s obzirom na različitost uvjeta i kulture u kojima se događa, kao što ne postoji univerzalno djetinjstvo, ne postoji ni univerzalno djetinjstvo. Igra je temeljni alat dječjeg razvoja. Starc i sur. (2004.) igru definiraju kao temeljnu aktivnost djetinjstva. Prema Smjernicama za rad s učenicima s teškoćama Ministarstva znanosti i obrazovanja RH (2021.) inkluzivno obrazovanje temelji se na pravu kvalitetnoga obrazovanja svih učenika

podjednako što znači da omogućuje djeci/učenicima s teškoćama da, prema svojim sposobnostima i mogućnostima te interesima, sudjeluju i surađuju s drugom djecom/učenicima. Tijekom igre djeca razvijaju različite aspekte razvoja, počevši od motoričkog, socijalnog, tjelesnog sve do spoznajnog razvoja. Kroz igru, djeca spontano istražuju svijet, uče socijalne vještine i razvijaju empatiju, što čini igru idealnim alatom za poticanje inkluzije. Igra je temelj cjelovitog razvoja. Cilj ovog rada je prikazati kako igra može biti most prema inkluziji te kako se kroz promišljeno vođene aktivnosti može stvoriti okruženje u kojem se svako dijete osjeća prihvaćeno, sigurno i ravnopravno. Ovaj rad prikazuje primjer iz prakse uključivanja djeteta s oštećenjem vida u starijoj vrtićkoj skupini.

Priprema za dolazak djeteta s oštećenjem vida u skupinu

Daniels i Stafford (2003.) smatraju da u inkluzivnim grupama dobivaju svi, i djeca bez posebnih potreba i djeca sa posebnim potrebama, te je za djecu s posebnim potrebama biti član grupe vršnjaka znači nešto vrlo važno, jer im njihovi prijatelji predstavljaju model za komuniciranje te za razvojno-primjereno ponašanje. Temeljna zadaća odgojitelja je poticati cjeloviti razvoj djeteta po svim područjima razvoja ne izostavljajući razvoj empatije. Referentni vodič Podučavanje za rano učenje (2014.) naglašava da odgojitelji snose najveću odgovornost za uspostavu i održavanje skupine koja će služiti kao primjer za pružanje međusobne potpore, za prihvaćanje različitosti i za jednakost. Obzirom da se po prvi put u vrtiću susrećemo s djetetom s oštećenjem vida oslonili smo se na suradnju sa stručnim suradnicima, u ovom slučaju s psihologinjom te proučavanjem literature. Bilo je potrebno osmisliti strategiju pristupa rada s djetetom s oštećenjem i pripremu druge djece u skupini. Usmjerali smo se na svako pojedino dijete u skupini jer svako predstavlja jedinstvenu osobnost vodeći se demokratičnošću smatrajući da djeca s teškoćama imaju pravo sudjelovanja u društvu. Svaki pojedinac u pravoj demokraciji određen je svojim jedinstvenim osobinama te kao takav ima pravo sudjelovati u svim područjima društvenog života. Miljak (2009.) naglašava da djeca uče s lakoćom, zadovoljstvom i brzinom koju u životu više nikad neće postići. Oni su znatiželjna bića i njihovo učenje možemo opisati kao temeljnu i prirodnu potrebu. Daniels i sur. (2003.) navode da kad djeca s posebnim potrebama uče i odgajaju se zajedno s djecom koja nemaju takvih potreba, što u praksi nazivamo inkluzija, ta djeca imaju jednake mogućnosti pri spoznavanju osnovnih vrednota te u razvoju svojih spoznajnih, tjelesnih, društvenih i emocionalnih sposobnosti. Tijekom izrade strategije pristupa radu s djetetom s oštećenjem, a i druge djece u skupini vodili smo se temeljnim načelima, vrijednostima i ciljevima Nacionalnog kurikulum za odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske, Državnim pedagoškim standardom odgoja i naobrazbe Republike Hrvatske, pravima djeteta i njegovim temeljnim potrebama. Javilo se mnogo pitanja "Što ako...?", najviše se brinući o tjelesnim ozljedama jer nismo znali u kojoj je veličini oštećenje. Jedno od pitanja bilo je kako će djeca iz skupine reagirati na dijete s oštećenjem jer se i oni prvi put susreću s osobom s takvim tipom oštećenja. Nakon proučavanja literature i upoznavanja s vrstom oštećenja izradili smo strategiju pristupu rada s djecom koja se sastojala od aktivnosti, vrsta poticaja i načinu osiguranja sobe dnevnog boravka kako bi obuhvatila sva područja djetetovog razvoja uzimajući u obzir interese i potrebe sve upisane djece. S djecom smo proveli razgovor kako bismo ustvrdili znaju li oni kako vidi osoba s oštećenjem vida, kako hoda, kako se kreće, može li govoriti i slično te znaju li uopće što je to invaliditet. Ubrzo smo saznali da djeci to nisu strani pojmovi te su se mnogi izjasnili kako i neki njihovi članovi obitelji nose naočale ili im je potrebna pomoć pri hodanju i slično. U skupini je već upisano dvoje djece koja su nosila naočale pa su oni mogli opisati kako vide bez njih, a kako sa njima. Kako bi se djeca pripremila za dolazak djeteta s oštećenjem vida u skupinu osmislili smo aktivnosti koje su im pomogle razumjeti izazove s kojima se susreću osobe s različitim oštećenjima. Posebno značajna bila je igra "Šta ako ne mogu?", kroz koju su djeca imala priliku osjetiti kako bi izgledao svijet kada ne bi mogli koristiti određena osjetila ili dijelove tijela. Ovaj pristup omogućio je djeci da razviju svijest o različitostima te im olakšao prihvaćanje i podršku novoj članici skupine. Osim pripremnih aktivnosti bilo je

potrebno pripremiti i prostor u sobi dnevnog boravka. Hansesn i sur. (2006.) smatraju da je odgajateljski tim zadužen za stvaranje odgovarajućeg okruženja, poticanje na razgovor, buđenje radoznalosti i promatranje djece, kako bi se aktivnosti mogle mijenjati u skladu s dječjim potrebama. Soba dnevnog boravka je dio kurikulumu. Prema Slunjski (2006.) jedna od osnovnih uloga učitelja u organizaciji koja uči, koja se odnosi na podršku učenja učenika je dizajniranje prostorno-materijalnog okruženja za učenje. Petrović-Sočo (2009.) ističe da način na koji će se djetetovi potencijali i sposobnosti razviti ovisi o kvaliteti okruženja u kojem živi, odgaja se i uči. Svaki poticaj, plakat, oprema i materijali u sobi dnevnog boravka imaju svoju svrhu i šalju određenu poruku. Prije svega je bilo potrebno osigurati sigurno okružje za dijete s posebnom potrebom, pritom se vodeći postojećim interesima djece iz skupine. Napravili smo veće prolaze među centrima aktivnosti i ormariće označili žarkim bojama, a postojeće poticaje ostavili na mjestima na kojima su se i ranije nalazili kako ne bi ometali prijašnje aktivnosti djece iz skupine. Aktivnosti su bile osmišljene tako da ne remete individualne interese djece već su postavljene unutar centara aktivnosti kako bi se integrirale u svakodnevnu rutinu skupine. Djeca su u aktivnostima sudjelovala spontano, motivirano i s interesom, te su kroz igru razvila osnove razumijevanja vizualnog oštećenja i načina funkcioniranja osoba koje ne vide. Djeci smo dali na izbor žele li ili ne sudjelovati u osmišljenim aktivnostima poštujući njihove interese. Aktivnosti smo podijelili na tri dijela: aktivnosti na temu oštećenja vida, oštećenja sluha i motorička oštećenja.

Aktivnosti na temu oštećenja vida

Vodeći se znanjima, iskustvom i interesima djece odlučili smo da osmišljene aktivnosti budu spontane te da su materijali ponuđeni u raznim centrima sobe dnevnog boravka kao ne bi ometali djecu koja su u tom trenu imala interes za neke druge aktivnosti. Započeli smo igrom „Ja sam..., ovo je moj prijatelj...“ (dijete predstavi sebe i svog prijatelja) i igrom „Volim dijete koje...“. Igra se igra tako da kada jedan igrač kaže „Volim dijete koje... npr. ima brata“ treba stati u sredinu kruga. Tako je došlo na red na dijete koje nosi naočale. Djevojčica koja nosi naočale bila je vrlo uzbuđena jer je taj dan bila jedina s naočalama. Ova aktivnost poslužila je kao uvod u aktivnosti „Oštećenja vida“. U centru početnog čitanja i pisanja ponuđena je slikovnica „Djevojčica i knjiga“, a u likovnom centru crni krugovi, papiri, flomasteri. Čitajući priču „Djevojčica i knjiga“ o slijepoj djevojčici koja voli čitati knjige djeca su saznala da i osobe koje ne vide mogu čitati koristeći se posebni slovima. Upoznali smo Brailleovo pismo te su djeca napisala svoje ime koristeći kružice od papira te izradili Brailleovu abecedu koja se može i opipati. Plakat s Braillovom abecedom postavili smo u centar početnog čitanja i pisanja. Igrali smo igru „Slijepi miš“. Djeca se kreću po prostoru s pokrivalom na očima. Rukama se koriste kako bi se snašli u prostoru, a za lakše snalaženje u prostoru koriste se i štapom. Aktivnosti su djecu potakla na od ranije poznate igre pa su na poticaj djevojčice iz skupine odigrati igru „Čvorak, čvorak“ te igru „U podrumu je dama“. Provodimo aktivnost „Pogodi što je“ s paravanom za opipavanje u kojeg stavljaju različite predmete i pokušavaju ih prepoznati po opipu te aktivnost prepoznavanje različitih okusa, mirisa, tekstura s povezanim očima. Iznenadujuće je bilo to što su djeca bez oklijevanja isprobala kivi koji do sada nisu htjela probati te imali pozitivne reakcije na njegov okus. Na stolu u likovnom centru stajali su kartonski tuljci što je potaklo dječaka iz skupine da gleda kroz njih te su ubrzo nastale naočale. Koristeći naočale od kartonskih tuljaca i slamki djeca su nastavila igru u dramatizacijskim aktivnostima tijekom dana. Aktivnosti „Pogodi od kuda dolazi glas“ je većini djece bila lagana. Zadatak je bio noseći povez na očima prepoznati od kuda dolazi glas. U ovoj aktivnosti djeca su se brzo snašla i s lakoćom upirali prstom u mjesto s kojeg ga se doziva. Kada smo upitali djecu jesu li slijepe osobe iste ili drugačije od nas jednoglasno su odgovorili: „Isti!“

Aktivnosti na temu oštećenja sluha

Prilikom provedbe i planiranja aktivnosti na temu oštećenja sluha bilo je potrebno planirati vrijeme. Aktivnosti smo provodili onda kada je najveća tišina u vrtićkom okruženju, a to je bilo u periodu kada su djeca drugih skupina boravila van prostora obližnjih soba dnevnog

boravka. Proveli smo razgovor zašto nam je važan sluh, V.K.(6) „Sluh nam je važan da čujemo kad nam govore mama, tata i brat.” Upitali smo ih što sve možemo čuti? Djeca su odgovarala u glas „avion, glazbu, pjesmu, bagere, vlak, glasove životinja, aute i bicikle, vjetar.” Na pitanje zašto nam je važno nešto čuti? M.B. (6) odgovara „Da znamo šta treba raditi. Da znamo je li nam dolazi auto.”, a V.K. (6) „Da čujemo pjesmu i možemo plesati.” Dok djeca sjede u krugu zadatak je bio da jedno dijete na uši staviti slušalice i pogoditi što mu drugo dijete govori čitajući mu s usana. Većini je bio problem pročitati s usana, no kada je shvatio na što se treba usredotočiti V.K. (6) je prvi pogodio što je izrečeno. Zanimljivo je bilo promatrati kako druga djeca traže V.K. (6) da im otkrije kako je to uspio. Nakon njegove pomoći i drugi su uspjeli pogoditi jednostavne riječi poput „mama”, „tata” i imena. U potpunoj tišini osluškivali smo zvukove. Djeca su čula struganje stolaca, otvaranje vrata, djecu iz drugih skupina, djecu na igralištu, korake na hodniku, da je nešto lupilo, olovku koja je pala, tuđe disanje, vlastito disanje. Nisu mogli objasniti kako osobe koje ne čuju razgovaraju pa je odgojiteljica predložila da zaigraju „pokvareni telefon“ (djeca sjede u liniji prvi šapne riječ drugome na uho, tako prenose riječ od jednog do drugog vrlo tiho, a zadnje dijete naglas izgovori riječ koju je čulo te to uspoređuju) i igru „pantomime“ (jedno dijete oponaša lik ili radnju dok ostali pogađaju što oponaša). Ovakve zabavne igre kod djece potiču pažljivo slušanje, promatranje, komunikaciju, pažnju i često izazivaju smijeh zbog neočekivanih rezultata. Gledajući film o znakovnom jeziku djeca su spoznala da gluhonijeme osobe koriste znakovni jezik i služe se rukama te da imaju znak za ime po onome po čemu su posebne stoga su osmislili pokrete za sebe, npr. dijete s naočalama- pokazivanje prstima radeći krug s prstima, djevojčica koja nosi haljine- pokazivanje rukama na siluetu haljine, djevojčica s ukosnicom u kosi- pokazivanje znaka za ukosnicu na glavi. Na pitanje kako bi gluhonijemoj osobi rekli da vam donese igračku, djeca su zaključila: M.B. (6) „Po onim slovima.” pokazuje rukama; K.K. (6) „Možemo mu pokazati prstima.”; R.R. (6,2) „Ili možemo odglumiti.” Na zid u centru početnog čitanja i pisanja objesili smo znakovnu abecedu te su djeca pokušala prstima izreći svoje ime.

Aktivnosti na temu motoričkih oštećenja

Tijekom razgovora o tome što motoričko oštećenje jest primijetili smo da je djeci stran taj pojam pa smo pokušali razgovarati o tjelesnom invaliditetu. Djeci je bilo teško zamisliti kako bi im bilo da ne mogu koristiti jedan dio svoga tijela, iako su neki bili prilično samouvjereni da njima to ne bi bio problem. Kako bismo proveli ovu aktivnost poslužili smo se pik trakom. Djeca kojoj ova aktivnost nije bila ugodna nisu direktno sudjelovala u njoj. Većina djece dobrovoljno se javila kako bi isprobali i sami biraju dio tijela koji neće koristiti. Određeni dio tijela (ruka, šaka, noga) osigurali smo pik trakom te krenuli u slobodne svakodnevne aktivnosti (slaganje lego kocaka, kuhanje, crtanje, hodanje...). Ispočetka je ova aktivnost djeci zanimljiva i smiješna. Djeca koja imaju dominantnu ruku zamotanu pokušavaju koristiti suprotnu ruku. L.K. (5,1) je uporan u izvršavanju aktivnosti i zadnji odustaje. M.B.(6) traži od prijatelja da mu pomognu u slaganju lego kocaka jer on „ne može sve sam”. L.F.(6) pokušava koristiti kuhalo, ali ju sputava to što ne može podići ruku. V.K. (6) je vrlo samouvjeren no kada ga nemogućnost korištenja svih dijelova tijela počne smetati odustaje. L.T. (5,10) traži od prijatelja da mu pomognu da dođe s jedne strane sobe na drugu stranu sobe. Ona djeca koja nisu htjela sudjelovati, uključila su se naknadno kako bi pomogla drugoj djeci. Djeca kojoj su bile ograničene aktivnosti surađivala su s drugima. Što su duže imali ograničenja djeci je aktivnost postajala sve nezanimljivija jer ih je sputavala u svakodnevnima aktivnostima koje su njima inače lake.

Dolazak djevojčice u skupinu

Na dan dolaska djevojčice (5,8), djeca su pokazala visoku razinu spremnosti i otvorenosti. Znajući njezino ime, odmah su je prepoznali i povelu u igru. Djevojčice su bile otvorenije nego dječaci, samoinicijativno preuzimaju ulogu pomagača, nudeći joj ruku, govoreći gdje se što nalazi te ju uvode u prostor skupine kroz riječi, dodir i blizinu. Djevojčica je polako sa zanimanjem prihvaćala ponuđene interakcije. Bila je tiha i često u ulozi promatrača. Po dola-

sku smo primijetili da se lako kreće kroz prostor, te da joj nije potrebna konstantna pomoć. Vrlo brzo je započela igru u centru građenja sa šarenim kockama, a kasnije i u simboličnoj igri u obiteljskom centru. Djeca su bila nenametljiva, što je omogućilo djevojčici da se osjeća prihvaćeno i sigurno. Tijekom prvih dana njezinog boravka u skupini djeca su se spontano izmjenjivala u ulozi pratnje, prepoznavala njezine potrebe i pronalazila načine komunikacije koji su joj bili dostupni, jasni verbalni opisi, fizičko vođenje kroz prostor, gestovno i taktilno pokazivanje predmeta. Djevojčica je boravila u skupini u vremenu od 8 do 15 sati. Njezini dolasci ponekad su bili neredoviti zbog zdravstvenih razloga i terapija u vanjskim ustanovama. Unatoč tome, nije bilo poteškoća u prilagodbi. Prostor, rutina i odnosi u skupini postali su joj brzo poznati. Djeca su zadržala stabilno ponašanje i odnos prema njoj, pokazujući prirodnu empatiju i uključenost. Otac djevojčice bio je vrlo suradljiv, redovito nas informirajući o njezinu zdravstvenom stanju i potrebama, što je dodatno olakšalo proces uključivanja. Zadaća odgojitelja bila je usmjeriti se na promatranje interakcija, prepoznati trenutak za individualan rad te nadopuniti aktivnosti u skladu s njezinim interesima i mogućnostima. Pristup koji se temeljio na osluškivanju, nenametljivom usmjeravanju i podršci pokazao se ključnim u stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja za sve sudionike procesa.

Zaključak

Dolazak djeteta s oštećenjem vida u redoviti program bio je poticaj za razvoj inkluzivne prakse koja uključuje aktivno sudjelovanje svih sudionika – djece, roditelja, odgojitelja i stručnih suradnika. Kroz proces pripreme, iskustveno učenje i refleksiju, djeca su razvijala osjećaj empatije, socijalnu osjetljivost i sposobnost uvažavanja različitosti. Primjer djevojčice se oštećenjem vida pokazuje da inkluzija nije samo integracija djeteta u fizički prostor, već aktivna izgradnja zajednice u kojoj je svako dijete viđeno, saslušano i podržano na način koji poštuje njegove mogućnosti, izazove i individualni ritam. Kroz niz osmišljenih aktivnosti usmjerenih na senzibilizaciju i razumijevanje različitosti, djeca predškolske dobi pokazala su iznimnu sposobnost prepoznavanja, prihvaćanja i suosjećanja prema osobama s teškoćama te su aktivnosti rezultirale povećanjem svijesti o različitostima, razvoju emocionalne inteligencije i bolju pripremljenost djece za suživot u inkluzivnom društvu. Korištenjem igre kao prirodnog i njima bliskog načina učenja, razvijali su empatiju, suradnju i svijest o potrebama drugih. Uključivanje djevojčice s oštećenjem vida u odgojnu skupinu nije bilo izazov, već prilika za zajedničko učenje, rast i razvoj, kako njezin, tako i cijele skupine. Planirane aktivnosti su kod djevojčice doprinijele razvoju samostalnosti, osjećaja sigurnosti i pripadnosti skupini, poticale su njezinu socijalnu interakciju i komunikaciju na način koji joj je pristupačan, bez osjećaja izdvojenosti. Individualizirani pristup omogućio joj je uključivanje u igru i svakodnevne situacije na prirodan i poticajan način. Ovaj primjer pokazuje koliko je važno djecu od najranije dobi učiti vrijednostima poštovanja, empatije, tolerancije i inkluzije, jer upravo tada postavljamo temelje za pravednije i suosjećajnije društvo.

Literatura

- CDRSEE- centar za demokraciju i pomirenje jugoistočne Europe (2014) Podučavanje za rano učenje, predškolski odgoj za različitost- referentni vodič
- Daniels E. R, Stafford K. (2003) Kurikulum za inkluziju, POU Korak po Korak, Zagreb
- Državni pedagoški standard predškolskog odgoja i naobrazbe Republike Hrvatske, NN 63/2008 Hansen K. A., Kaufmann R. K., Burke Walsh K. (2006) Kurikulum za vrtiće, POU Korak po korak, Zagreb, 3. izdanje
- Miljak A. (2009) Življenje djece u vrtiću, SM naklada, Zagreb
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske (2021) Smjernice za rad s učenicima s teškoćama
- Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje Republike Hrvatske, NN 05/2015
- Petrović-Sočo B (2009) Mijenjanje konteksta u odgojne prakse dječjih vrtića, Mali profesor, Zagreb,
- Slunjski E. (2006) Stvaranje predškolskog kurikuluma u vrtiću- organizaciji koja uči, Mali profesor, Zagreb,
- Starc B., Čudina Obradović M., Pleša A., Profaca B., Letica M. (2004) Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, Golden Marketing, Tehnička knjiga, Zagreb
- Izvori:
- Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025. Pristupljeno 30.3.2025. <<https://www.enciklopedija.hr/clanak/inkluzija>>.

MENTALNO SNAŽNO DIJETE U IZAZOVIMA SUVREMENOG DRUŠTVA

Sažetak: Mentalno zdravlje djece i adolescenata jednako je važno kao fizičko zdravlje. Promicanje mentalnog zdravlja uključuje prevenciju, prepoznavanje simptoma i pružanje podrške. Emocionalna pismenost pomaže djeci da se nose s izazovima, izbjegnu emocionalne probleme poput anksioznosti i depresije te izgrade zdrave odnose. Stoga je neophodno podučavati djecu kako prepoznati i upravljati vlastitim emocijama. Nadalje, za mentalno zdravlje izuzetno je važno poticati djecu na prijateljstvo, pozitivne društvene interakcije kroz igre, grupne aktivnosti i timski rad. Upravo osjećaj pripadnosti jača samopouzdanje kod djeteta i stvara čvrstu vezu u vršnjačkim odnosima. Na mentalno zdravlje utječe i preopterećenje, nerealna očekivanja bilo od strane roditelja ili samih sebe te brojni drugi čimbenici. Promicanje psihofizičkog zdravlja djece i adolescenata zahtijeva suradnju na svim razinama od obitelji, preko škole pa do sam zajednice iz koje dijete potječe. Pružanje podrške kroz fizičku aktivnost, pravilnu prehranu, socijalnu integraciju i mentalnu edukaciju može značajno unaprijediti zdravlje djece kako bi razvili predispozicije za uspješan i zdrav život u budućnosti.

Ključne riječi: mentalno zdravlje; prevencija; emocionalna pismenost, fizička aktivnost, društvene interakcije, jačanje samopouzdanja, socijalne vještine

MENTALLY STRONG CHILD IN THE CHALLENGES OF MODERN SOCIETY

Abstract: The mental health of children and adolescents is just as important as physical health. Promoting mental health includes prevention, recognizing symptoms and providing support. Emotional literacy helps children cope with challenges, avoid emotional problems such as anxiety and depression and build healthy relationships. Therefore, it is necessary to teach children how to recognize and manage their own emotions. Furthermore, it is extremely important for mental health to encourage children to have friendships, positive social interactions through games, group activities and teamwork. It is precisely the sense of belonging that strengthens a child's self-confidence and creates a strong bond in peer relationships. Mental health is also affected by overload, unrealistic expectations from either parents or themselves, and numerous other factors. Promoting the psychophysical health of children and adolescents requires cooperation at all levels, from the family, through school to the community from which the child comes. Providing support through physical activity, proper nutrition, social integration and mental education can significantly improve children's health so that they develop predispositions for a successful and healthy life in the future.

Keywords: mental health; prevention; emotional literacy, physical activity, social interactions, self-confidence building, social skills

Uvod

Razumijevanje mentalnog zdravlja djece izuzetno je važna tema jer postavlja temelj za cjelokupan razvoj kroz različite emocionalne, socijalne, akademske i fizičke spektre djeteta. Djeca koja imaju kvalitetno mentalno zdravlje lakše se nose sa stresom, grade kvalitetnije odnose i razvijaju pozitivnu sliku o sebi. Samo pojam mentalnog zdravlja kod djece obuhvaća sposobnost djeteta da prepozna, izrazi i upravlja svojim emocijama što rezultira njegovom emocionalnom stabilnošću. Nadalje, dijete kroz vlastito viđenje sebe i mogućnosti vlastitih sposobnosti jača samopouzdanje i samopoštovanje. Razvijanjem zdravih međuljudskih i međuvršnjačkih odnosa, kao i empatijom dijete uspostavlja pozitivne odnose što jača njegovu mentalnu zrelost. Izazovi koji se nađu na putu svakog pojedinca kao i mogućnost prilagodbe na novonastale situacije stvaraju dodatnu otpornost male osobe. Problem djeteta u domeni mentalnog zdravlja iskazuje se kroz niz faktora. Povlačenje iz društva, odbijanje igre s vršnjacima, nagle promjene u ponašanju, smanjena koncentracija, nizak prag frustracije i tolerancije na ljutnju i strah, čest osjećaj tuge i beznađa te niz fizičkih simptoma medicinske naravi samo su neki od faktora koji ukazuju na probleme povezane s mentalnim zdravljem djeteta. Prevencija mentalnog zdravlja kod djece je izuzetno važna jer predstavlja postavljanje temelja za njihovo emocionalno, socijalno i kognitivno funkcioniranje kroz život. Fokus nikako ne bi trebao biti samo na sprječavanju problema, već na jačanju otpornosti, razvijanju emocionalne inteligencije i podržavanju zdravih odnosa. Otvorena komunikacija, pozitivno obiteljsko okruženje, razvoj vještina suočavanja s problemima, uključivanje

stručnjaka u rješavanje problematike te sigurno okruženje za dijete samo su neki od načina kojima se djetetu može pružiti pomoć u novonastaloj situaciji kada je poljuljano mentalno zdravlje pojedinca. Emocionalna pismenost kod djece je sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, izražavanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i sposobnost prepoznavanja i reagiranja na emocije drugih. To je ključna vještina za zdrav emocionalni razvoj, uspješne međuljudske odnose i općenito dobro mentalno zdravlje. Sposobnost djeteta da imenuje pojedine emocije poput tuge, sreće, straha, ljutnje i drugih kao i razumijevanje spomenutih emocija nužni su faktori za razvoj emocionalne pismenosti pojedinca. Kvalitetnom verbalizacijom osjećaja kao i kvalitetnim socijalnim vještinama doprinosi se stabilnosti emocionalne sfere. Korištenjem knjiga s tematikom emocija te igrom uloga i dramatizacijom situacija pomaže se razvoju emocionalne pismenosti.

Glavni dio

Kroz sate Čitateljskog kluba autorice ovog članka prošle su sa svojim učenicima niz književnih naslova kojima su pokušale doprinijeti jačanju emocionalne pismenosti učenika. Ovdje će biti navedeni samo neki obrađeni naslovi kao i aktivnosti vezane za njih.

„Djevojčica koja je vikala VUK!“ - Steve Smallman – priča o istini i laži. Čitajući priču učenici su naučili kako je važno govoriti istinu te kako dosadu ne treba rješavati lažima jer svaka laž brzo izađe na vidjelo i ima loše posljedice.

„Tri prašćića i prehladeni vuk“ - Steve Smallman – priča o pružanju pomoći, izgubljenom povjerenju, slozi, prijateljstvu i bratskoj ljubavi.

„Tko je dobar, a tko ne CRVENKAPICE“ - Steve Smallman – priča o oprezu, strahu, poslušnosti, povjerenju i dobroti.

„Nisi ružno, pače“ - Steve Smallman – priča o vršnjačkom nasilju, prijateljstvu, hrabrosti i dobroti. Kroz priču djeca su naučila kako prepoznati i kako se nositi s vršnjačkim nasiljem.

„Kako se osjećaš?“ – Molly Potter – slikovnica koja jasno objašnjava različite emocije i kako se s njima nositi.

„U meni živi lav“ – Tom Percival - prekrasna priča o samopouzdanju i unutarnjoj snazi. Dio serijala o emocijama ("Emocije u bojama").

"Kad sam sretan" – Trace Moroney - dio serije slikovnica koje obrađuju različite emocije: tuga, sreća, strah, ljutnja itd. Pristupačno i korisno za prepoznavanje i imenovanje osjećaja.

"Ja sam okej točno takav kakav jesam" – Daniela Kulot - knjiga koja pomaže u razvoju pozitivne slike o sebi, prihvatanju različitosti i emocionalnoj sigurnosti.

Prolazeći kroz pojedine priče, nakon njihovog čitanja i vođene analize istih učenici su pristupili različitim aktivnostima. Tako su na zadanu temu po uzoru na književna djela izrađivali plakate, stripove, dramatizirali dijelove teksta te pronalazili slične situacije u njihovoj svakodnevnici. Kroz spomenute aktivnosti bolje su upoznali značenja pojedinih osjećaja kao i načine nošenja s njima u nekim životnim situacijama.

Na satovima razrednika djeca su uz stručno vođenje učiteljica izradila plakat emocija. Najprije su naveli emocije s kojima se svakodnevno susreću pa su se tu našle sreća, tuga, ljutnja, strah, zbunjenost, ljubav i brojne druge. Za svaku emociju pokušali su jednom rečenicom prikazati kad se u njima rađa takav osjećaj (ljubav – „Kad me mama jako zagrlj“, tuga – „Kada tata opet odlazi na brod“, sreća – „Kad dobijem najdraže legiće“, strah – „Kad padne mrak, a ja sam sama u kući“, ljutnja – „Kad mi roditelji za kaznu oduzmu mobitel“). Svaku su emociju pokušali izraziti crtežom te usmeno ponuditi rješenja za nošenje s novonastalom emotivnom situacijom. Zatim su svoje crteže zalijepili na plakat te napisali kratke smjernice za nošenje s emocijama (kad osjetiš tugu i ljutnju duboko udahni, izdahni pa porazgovaraj o njoj s nekim odraslim. Prihvati taj osjećaj, a zatim šetnjom, igrom, razgovorom ili nečim što te smiruje nauči se nositi s tom emocijom). Plakat su završili važnom porukom „Sve emocije su u redu. Važno je kako ih pokazujemo i rješavamo!". Zatim smo izradili tablicu s emocijama koja je krasila zid naše učionice podsjećajući učenike kako su sve emocije normalne i treba ih samo naučiti spoznati te se naučiti nositi s njima.

Kroz razne aktivnosti podsjetili smo djecu kako mentalnom zdravlju djeteta može doprini-

jeti jačanje društvenih interakcija, jačanje samopouzdanja i razvoj socijalnih vještina. Tako smo društvene interakcije jačali kroz igre „Grupa traži grupu“, „Igru uloga“, „Igru gluhog telefona“, „Igru svi za jednoga, jedan za sve“. Samopouzdanje smo gradili igrama „Mali izazovi za velike znalce“ i „Znanje se množi kada se dijeli“. Socijalne vještine razvijali smo na debatnim klubovima i parlamentima na zadanu tematiku. Sve ovo rezultiralo je stabilnijim mentalnim zdravljem naših učenika te spoznajom da svaki problem ima rješenje te da samo treba znati prepoznati emociju i primijeniti strategije za lakše nošenje s istima.

Zaključak

Poboljšanje psihofizičkog zdravlja djece školske dobi danas je važnije nego ikad. Za postizanje ravnoteže između psihičkog zdravlja (emocionalno stanje, stres, samopouzdanje) i fizičkog zdravlja (tijelo, kretanje, prehrana, san) uvelike su odgovorni učitelji, roditelji i okruženje u kojem djeca odrastaju. Na svim dionicima misija je stvoriti mentalno snažno dijete koje će znati prepoznati i izraziti svoje emocije, biti uporno, znati se nositi s pogreškama i neuspjehom, znati postavljati granice i znati reći NE, razviti empatiju i poštovanje prema drugima te razviti samopouzdanje iznutra, a ne iz vanjskih potreba.

Stručnošću, dosljednošću i ustrajnošću može se djeci omogućiti siguran razvoj. Roditeljima i djeci treba pružiti adekvatan i stručan pristup od strane učitelja i stručnih suradnika, ali u ovom postupku nikako ne smije izostati spremnost roditelja na vođenu suradnju s odgojno obrazovnom institucijom. Djeca prate postupke svojih roditelja i učitelja te se samo dobrim primjerom može pomoći djetetu u svladavanju svih izazova koje im novo vrijeme donosi. Stabilan i dosljedan pristup ovoj problematici temelj je 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.
- Brajsa-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
- 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.

Sanja Basta, 22. lipnja, Sisak Elementary School, Hrvatska

E-mail: sanja.basta@skole.hr

Marinela Fabijan Gašparević, 22. lipnja, Sisak Elementary School, Hrvatska

E-mail: marinela.fabijan@skole.hr

UTJECAJ EMOCIJA NA RAZREDNO OZRAČJE

Sažetak: Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i odrastanja, one utječu na njegov osobni rast, razvoj i zdravlje, ali i na uspješnost u školi, učenje, koncentraciju, motivaciju, komunikaciju i razvoj socijalnih odnosa. Postizanjem pozitivnog razrednog ozračja poboljšava se efikasnost učenja, uz kvalitetniju komunikaciju, suradnju i interpersonalne odnose. Stoga se u Osnovnoj školi 22. lipnja, Sisak provodi školski projekt Utjecaj emocija na razredno ozračje, a namijenjen je učenicima 4. razreda. Cilj projekta je usmjeriti učenike na prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija i emocionalnih reakcija te kako one utječu na ponašanja učenika i međusobne odnose u razredu. Emocionalni doživljaji i ponašanja učenika u razredu ispitani su anketom od 20 tvrdnji koje prikazuju potrebu učenika za rad na području emocija, ponašanja i oblikovanja međusobnih odnosa. Teme koje se kroz projekt ostvaruju su vrste emocija, odnosi, komunikacija i suradnja, prihvaćenost, izvori podrške, empatija... Učenici kroz radionice uče o različitim emocijama i emocionalnim reakcijama te kako one utječu na njihova ponašanja, a time i na odnose s drugim učenicima u odjelu. Znanja o emocijama i emocionalnim reakcijama učenici će usmjeriti na oblikovanje svog ponašanja i razvoja kvalitetnijih odnosa s drugim učenicima u odjelu. Radionice se provode kroz različite nastavne predmete i aktivnosti kao što su izražavanje riječima, crtežima, pokretom, glazbom, izrada prezentacija i plakata.

Gljučne riječi: emocije, mentalno zdravlje, odnosi, ozračje, ponašanja.

THE IMPACT OF EMOTIONS ON CLASSROOM ATMOSPHERE

Abstract: Emotions play a crucial role in the process of a child's development and growth. They influence their personal growth, development, health, school success, learning, concentration, motivation, communication, and the development of social relationships. Achieving a positive classroom atmosphere enhances learning efficiency, as well as the quality of communication, collaboration, and interpersonal relationships. For this reason, elementary school 22. lipnja in Sisak is implementing a school project titled The Impact of Emotions on Classroom Atmosphere, aimed at 4th-grade students. The goal of the project is to guide students in recognizing their own and others' emotions and emotional reactions, as well as understanding how these influence students' behaviors and mutual relationships in the classroom. Students' emotional experiences and behaviors in the classroom were assessed using a survey with 20 statements, highlighting the students' need for work in the areas of emotions, behavior, and shaping interpersonal relationships. The project covers topics such as types of emotions, relationships, communication and collaboration, acceptance, sources of support, empathy, and more. Through workshops, students learn about different emotions and emotional reactions, as well as how they influence their behavior and relationships with other classmates. This knowledge helps students shape their behavior and develop better-quality relationships with their peers. The workshops are conducted across various subjects and activities, including verbal expression, drawing, movement, music, creating presentations, and making posters.

Keywords: atmosphere, behavior, emotions, mental health, relationships.

O emocijama

Škola, nastava i cjelokupni obrazovni sustav sastoje se od različitih sudionika i njihovih interakcija. Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetova razvoja i odrastanja jer utječu na njegov osobni rast, razvoj i zdravlje, ali i na uspješnost u školi, učenje, koncentraciju, motivaciju, komunikaciju i razvoj socijalnih odnosa. Postoje različite definicije emocija. Klajić i sur. (2013) navode da su emocije složena stanja potaknuta nekom situacijom ili događajem koja se prepoznaju u u izražaju, subjektivnom doživljaju i promjeni ponašanja, a obično su izazvane svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja bitnog za cilj koji nam je od velike važnosti. Autori Oatley i Jenkins (2003, 96) objašnjavaju kako je „srž emocije spremnost na djelovanje i pravljenje planova, te da se emocija osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno.“ Salovey i Sluyter (1999) definiraju emociju kao kratkoročno osjetno stanje koje uključuje sreću, strah ili bijes, a u kojima su smještene razne količine osjeta na relaciji ugodno-neugodno i uzbuđenost-smirenost. Isti autori navode da naš proces socijalizacije uvelike ovisi o kontroli, iskazivanju i doživljavanju emocija nas samih, ali i drugih pojedinaca. Autorica Berk (2015) emocije definira kao brzu procjenu osobnog značenja pojedine situacije ili događaja koji nas priprema na

akciju, odnosno uspostavljanje, održavanje ili mijenjanje odnosa prema okolini; a djeca koja nisu razvila strategije emocionalne samoregulacije često su: plašljiva, anksiozna, odgovaraju ljutnjom, agresijom ili frustracijom, imaju slabije socijalne vještine, nemirnija su i pokazuju manje zanimanje za istraživanje okoline. Emocije utječu na postignuće, a ovisno o tome je li postignuće pozitivno ili negativno za učenika, dolazimo do povratne informacije o uspjehu koji pak utječe na emocije (Kolak, Majcen, 2011). Emocije su polazišna točka za pojam emocionalne inteligencije koji uključuje prepoznavanje i upravljanje vlastitim emocijama, razumijevanje tuđih emocija i mogućnost suosjećanja s drugima. S obzirom da su nezaobilazan dio našeg života, potrebno je osvijestiti njihovu ulogu i značaj u procesu odgoja i obrazovanja. Učenici tijekom nastave mogu osjećati radost i uzbuđenje zbog učenja o zanimljivim temama, ponos jer su uspjeli u nečemu što je zahtjevno te nadu da će uspjeti u onome za što će si dati truda. Nažalost, u razrednom odjelu često su prisutne i negativne emocije, primjerice ljutnja zbog učenja nečega što učenik ne želi učiti, strah od vrednovanja, sram zbog loše ocjene ili jednostavno nezainteresiranost i dosada. Osim navedenih, u razrednom odjelu se mogu pojaviti i još neke emocije poput divljenja, prezira, zavisti i ostalih (Vidović i sur., 2014). Nastavno ili razredno ozračje odnosi se na sveukupna zbivanja u nastavi. Prema Juriću (2004.) nastavno ozračje obuhvaća kategorije kao učiteljevu toplinu, sudjelovanje učenika u nastavi, poticanje odgovornosti učenika, individualne i socijalne norme učitelja, poticanje prijateljstva, natjecanje, teškoće u nastavi, disciplinu i zadovoljstvo učenika nastavom. Pod pojmom nastavnog ozračja upotrebljavali su se različiti nazivi poput klima, atmosfera, ton razreda, stil. Znanstvenici su ovaj fenomen počeli istraživati od tridesetih godina 20. stoljeća te su naglašavali njegove različite sastavnice. Ranije se pojam nastavnog ozračja odnosio na emocionalni ton u interpersonalnoj komunikaciji dok se danas shvaća kao dio nastavne situacije. U ovom radu interes autorica usmjeren na razredno ozračje obuhvaća elemente emocionalnih doživljaja učenika i njihovo ponašanje.

Školski projekt u OŠ 22. lipnja, Sisak – upitnik o emocionalnim doživljajima

Školski projekt Utjecaj emocija na razredno ozračje dio je školskog kurikulumu OŠ 22. lipnja, Sisak čiji je cilj povezivanje emocija s našim reakcijama i ponašanjem te razvijanje pozitivne slike o sebi i odnosa s drugima, s naglaskom na brigu o mentalnom zdravlju učenika. Na početku 4. razreda učenici su ispitani anketnim upitnikom o emocionalnim doživljajima i ponašanjima u razredu. Kroz upitnik o emocionalnim doživljajima učenici su izrazili koliko učestalo se u razredu osjećaju prihvaćeno/neprihvaćeno, sigurno/nesigurno, brižno, povezano s drugima/usamljeno. Svoje emocionalne doživljaje procjenjivali su kroz 3 razine učestalosti: često, ponekad i rijetko. Upitnik je ispunilo 25 učenika. Među ispitanim učenicima njih 64% procijenilo je da se u razredu često osjeća prihvaćeno i sigurno dok je 36% učenika procijenilo da se u razredu tek ponekad osjeća prihvaćeno i sigurno. Ispitani učenici, njih 32 %, procijenilo je da drugi učenici često brinu o njima, 44 % ispitanih učenika da drugi učenici ponekad brinu o njima, a 24 % ispitanih učenika procijenilo je da drugi učenici rijetko brinu o njima. Prilikom procjene koliko često ispitani učenici brinu o drugim učenicima, njih 64 % procijenilo je da često brinu o drugima, njih 28% procijenilo je da ponekad brinu o drugim učenicima u razredu, a samo 8 % učenika da to čine rijetko. Najveći postotak ispitanih učenika, njih 76 %, procijenilo je da se u razredu rijetko osjećaju loše jer se nemaju s kim igrati, dok je 20 % ispitanih učenika procijenilo da se ponekad tako osjećaju, a 4 % ispitanih učenika navodi da se često tako osjećaju. Osim emocionalnih doživljaja učenici su kroz upitnik procijenili i učestalost prisutnosti poželjnih ili nepoželjnih ponašanja u razredu poput pomaganja, pristojnosti, poštivanja, prihvaćanja drugih i suradnje te vrijeđanja, ruganja i izbacivanja iz igre. Kod procjene učestalosti pomaganja učenika u razredu, 40 % ispitanih učenika procijenilo je da učenici u razredu često vole pomoći, 56 % ispitanih učenika da ostali učenici u razredu ponekad vole pomoći i samo 4 % ispitanih učenika procijenilo je da je to rijetko. Ispitani učenici, njih 68 %, procijenilo je da se učenici u razredu često pristojno ponašaju, 28 % ispitanih učenika navodi da je to ponekad dok je 4 % ispitanih učenika procijenilo da se učenici rijetko kad ponašaju pristojno u razredu.

Kod procjene učestalosti izbacivanja iz igre, 40 % ispitanih učenika procijenilo je da učenici u razredu ponekad druge učenike izbacuju iz igre, 36 % ispitanih učenika je procijenilo da je to rijetko, a 24 % učenika navodi da učenici u razredu često druge učenike izbacuju iz igre. Kod procjene učestalosti vrijeđanja, 52 % ispitanih učenika procijenilo je da se učenici u razredu ponekad vrijeđaju, 24 % ispitanih učenika navodi da je to rijetko, dok isti postotak od 24 % ispitanih učenika procjenjuje da se učenici u razredu često međusobno vrijeđaju. Najveći postotak ispitanih učenika, njih 64%, procijenilo je da se učenici u razredu ponekad dogovaraju oko učenja i rada u školi, 20 % procijenilo je da je to često, dok je 16 % učenika procijenilo da se učenici u razredu rijetko dogovaraju oko učenja i rada u školi. Prema dobivenim procjenama učenika vidljivo je da se većina ispitanih učenika u razredu osjeća sigurno i prihvaćeno, što je važan preduvjet za stvaranje dobrih odnosa i kvalitetne komunikacije. Učenike je potrebno usmjeravati na druge učenike i brigu o drugima, ali i osvještivati ih da znaju prepoznati kada drugi brinu o njima ili kada je potrebno da i oni sami brinu o drugima. Iako veliki postotak učenika navodi da se rijetko osjećaju loše jer se nemaju s kim igrati, što govori da su kroz igru dobro povezani, potrebno ih je i dalje poticati na međusobnu igru i pravila igre te naglašavati važnosti uključivanja svih učenika u igru. Od poželjnih ponašanja, vidljivo je da je u razredu prisutno međusobno pomaganje koje treba razvijati i osvještivati učenike o njegovoj važnosti. Učenici su procijenili da se većina učenika često ponaša pristojno što je također potrebno poticati u daljnjim odnosima i komunikacijama. Značajan postotak učenika procijenio je da učenici ponekad ili često izbacuju druge učenike iz igre te se pokazuje potrebnim usmjeravati aktivnosti s učenicima vezane uz igru i međusobno druženje i poticati ih na zajedništvo. Od nepoželjnih ponašanja prisutno je vrijeđanje među učenicima što je također važan pokazatelj potrebe rada s učenicima u području međusobne komunikacije i suradnje. Značajan postotak ispitanih učenika procjenjuje da se ponekad ili često dogovaraju u školi oko učenja i rada što govori da su učenici prepoznali važnost suradnje i međusobne povezanosti.

Provedene aktivnosti u sklopu školskog projekta

Nakon provedenog anketnog upitnika učenici su bili uključeni u radionice s ciljem razvoja pozitivne slike o sebi i drugima, samopoštovanja i samopouzdanja, samoregulacije, tolerancije na frustraciju te razvoja empatije, a u svrhu oblikovanja vlastitog primjerenog ponašanja i odnosa s drugima koji posljedično utječu i na razredno ozračje. Radionica *Tko sam ja, a tko si ti?* ima za cilj naučiti vještine izražavanja o sebi i drugima, osvještavanje sebe i svojih specifičnosti te osvještavanje drugih, aktivno slušanje i izgradnju odnosa. Učenici su se predstavili jedan drugome u paru kroz nekoliko pitanja o sebi (kako se zoveš, koliko imaš godina, u koju školu ideš, gdje živiš, omiljena boja, što voliš, što želiš biti kada odrasteš). Nakon aktivnog slušanja učenik u paru je trebao ponoviti što je zapamtio o svom prijatelju. U grupnom radu učenici su kroz Vennove dijagrame prikazali što im je zajedničko, a po čemu se međusobno razlikuju. Ovom radionicom učenici su vježbali izražavanje o sebi, aktivno slušanje, komunikaciju u paru i grupi te razvijali međusobne odnose. Radionica *Vožnja na vrtuljku emocija* ima za cilj osvijestiti učenike o emocijama koje poznaju, razlikovati ugodne od neugodnih te osvijestiti mogućnost vježbanja kako se nositi s različitim emocijama. Učenici su se podsjetili osnovnih ljudskih emocija: sreća, tuga, ljutnja, strah, sram, uzbuđenje kroz pjesmu o emocijama nakon čega su i sami pisali stihove o emociji koja ih posebno zanima ili bi je željeli više istražiti. Radionica *Empatija* usmjerena je na prepoznavanje, razumijevanje, imenovanje i izražavanje osjećaja empatije. Učenici su kroz kratki film upoznali osjećaj empatije te su razgovarali o drugim osjećajima koji su sadržani u osjećaju empatije kako bi je bolje razumjeli što su prikazali kroz plakat. Učenicima je naglašeno da je empatija je sposobnost koja se uči i razvija te su i sami kroz vježbu *Uđi u tuđe cipele* vježbali i razvijali osjećaj empatije. Radionica *Toranj od balona* potiče suradnju i timski rad među učenicima, komunikaciju u grupi, suočavanje s radom pod pritiskom i u natjecateljskoj situaciji. Učenici su u grupama napuhali balone od kojih su zajedničkim snagama, razgovorom i dogovorom trebali izgraditi toranj od balona uz pomoć slamki i ljepila. Grupa

koja je izgradila najviši toranj je bila pobjednik. Nakon provedenih aktivnosti učenici su razgovarali o radu u grupi, međusobnoj komunikaciji i suradnji te o osjećajima natjecanja, stresa, pritiska i neuspjeha. Radionica Samo da ti kažem ima za cilj naučiti izražavati se kada želimo zauzeti se za sebe ili riješiti neki problem koji imamo s nekim. Učenici su kroz vježbu Jedna olovka - dva crtača trebali nacrtati zajednički crtež držeći jednu olovku pri čemu su surađivali i/ili zauzimali se za sebe. Upoznali su se s pojmom asertivnosti te su kroz problemske situacije vježbali asertivan govor i ja poruke.

Zaključak

Emocije utječu na čovjeka iznutra, pokreću ga, te se izvana očituju njegovim ponašanjem, reakcijama i raznim tjelesnim promjenama (Chabot, Chabot, 2009). 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, a odgojno-obrazovne ustanove su prava mjesta za promoviranje emocionalne inteligencije i razvoja emocionalne pismenosti (Bilić i sur., 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 se pojedinac 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. Učenike treba poticati na prihvaćanje i izražavanje emocija koje osjećaju, osobito pozitivnih emocija jer su njihove prednosti motiviranost, uključenost, fleksibilnost, suosjećanje, otvorenost uma, kreativnost, itd. Prevladavanje pozitivnih emocija može uvelike olakšati nastavni proces te stvoriti ugodnu atmosferu u razredu, a time će se omogućiti zadovoljstvo i kod učenika i kod učitelja. Postizanjem pozitivnog razrednog ozračja poboljšava se efikasnost učenja, uz kvalitetniju komunikaciju, suradnju i interpersonalne odnose. Podatci dobiveni anketiranjem učenika 4. razreda upućuju na potrebu nastavka rada s učenicima na području emocija, prepoznavanja emocija kod sebe i drugih, razumijevanja emocija i ponašanja koja uslijede kao njihova posljedica, te na području komunikacije, međusobne povezanosti i suradnje. Odgovornost svih nas djelatnika u odgoju i obrazovanju je osigurati razredno ozračje s pozitivnim emocijama, ozračje koje će biti motivirajuće, ugodno i radno, složeno i suradničko.

Literatura

- 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. Pristupljeno 15. ožujka 2025. <https://hrcak.srce.hr/123991>
- Berk, L., E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Chabot, D., Chabot, M. (2009). *Emocionalna pedagogija*. Zagreb: EDUCA.
- Jurić, V. (2004) *Metodika rada školskoga pedagoga*. Školska knjiga, d.d. Zagreb.
- Kolak, A., Majcen, M. (2011). Emocionalne reakcije učenika u nastavnom procesu kao poticaj razvoja kreativnosti, In A. Gojkov-Rajic, & G. Grozdanka (Eds.), *The gifted in the process of globalization*, 337–360. Pristupljeno 10. travnja 2025. <https://www.uskolavrsac.edu.rs/Novi%20sajt%202010/Dokumenta/Izdanja/16%20Okrugli%20sto/Kolak,%20Majcen%20-%202027.pdf>
- Klajić, S., Kolega M., Szabo, S., Šverko, B., Turudić Čuljak, T., Zarevski, P. (2013). *Psihologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Kozić Komar, V., Munivrana A. (2022). *Tvoja supermoć*, zbirka nastavnih listića za razvoj emocionalne otpornosti. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
- 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.
- 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, J.D. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
- Vizek Vidović, V., Vlahović – Štetić, V., Rijavec, M. i Miljković, D. (2014). *Psihologija obrazovanja*. IEP-Vern.

Matea Dobrović Juričić, Osnovna škola Srdoči, Rijeka, Republika Hrvatska

E-mail: matea.dobrovic@skole.hr

Petra Skočić, Osnovna škola Srdoči, Rijeka, Republika Hrvatska

E-mail: petra.skocic@skole.hr

RAZVOJ SOCIO-EMOCIONALNIH VJEŠTINA UČENIKA RAZREDNE NASTAVE

Sažetak: U posljednjih nekoliko godina sve se više osvještava potreba za brigom o vlastitom psihičkom zdravlju koje je jednako važno kao i fizičko. Djeca i mladi sve ranije se suočavaju sa stresnim situacijama u kojima do izražaja dolaze negativne emocije koje teško kontroliraju. Stoga ih je važno od najranije dobi upoznati s vlastitim emocijama te razvijati njihove socio-emocionalne vještine. Razvoj istih potreban je kako bi se lakše nosili s neugodnim emocijama i stvarali kvalitetne odnose s drugima. Stvaranjem pozitivnog razrednog ozračja koje promiče brigu za mentalno zdravlje povećava se dobrobit djece te učenici postižu bolje obrazovne rezultate. Isti razvijaju pozitivnu sliku o sebi, kako upravljati vlastitim emocijama i ponašanjem te uvažavaju potrebe i osjećaje drugih.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, socio-emocionalne vještine, emocije, razredna nastava

THE DEVELOPMENT OF SOCIAL-EMOTIONAL SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Abstract: In recent years, there has been an increasing awareness of the need to care for one's own mental health, which is as important as physical health. Children and adolescents are facing stressful situations at an increasingly younger age, in which negative emotions that are difficult to control become apparent. Therefore, it is important to introduce them to their own emotions from an early age and to develop their socio-emotional skills. Developing these skills is essential for coping more easily with unpleasant emotions and for building quality relationships with others. By creating a positive classroom atmosphere that promotes care for mental health, the well-being of children is improved, and students achieve better educational outcomes. They develop a positive self-image, learn how to manage their own emotions and behavior, and respect the needs and feelings of others.

Keywords: mental health, socio-emotional skills, emotions, classroom education

Uvod

U današnjem svijetu prepunom izazova i iskrivljenih vrijednosti važno je poučavati djecu i mlade da prepoznaju i usvajaju ispravne i kvalitetne društvene obrasce i vrijednosti koje utječu na njihov cjelokupni razvoj. Isto je veoma teško s obzirom na današnji način života i vrijeme koje obilježava upravo porast problema mentalnog zdravlja djece i mladih. Kroz neposredan rad s djecom uočeno je kako ista danas imaju mnogo saznanja te su svjesna svojih vrijednosti i svojih prava. No, jesu li stečene vrijednosti i naučeni obrasci koje djeca posjeduju ispravni ili narušeni? Neka su od pitanja s kojima se odgojno obrazovni djelatnici često susreću.

Dječji svijet suviše je ovisan o odraslima i okolini u kojoj odrastaju. Naučiti ih kako će ući u svijet kompetentnosti, odgovornosti i uspješnosti uistinu je zahtjevan proces s kojim se danas susreću odgajatelji, roditelji, učitelji i druge važne osobe koje djecu okružuju. Ista već u najranijoj dobi od svoje obitelji stječu određene socio-emocionalne obrasce. Poput odraslih, djeca imaju svoje psihološke potrebe, samo su načini zadovoljavanja njihovih potreba ponekad ograničeni zbog nedostatka znanja odraslih (Sullo, 1995).

Ulaskom u školsku dob, djeca postaju sve svjesnija složenijih emocija i socijalnih interakcija te uče kako rješavati sukobe i probleme u odnosima. Isto doprinosi njihovoj socijalnoj i emocionalnoj zrelosti. Polazak u školu za djecu predstavlja izazov i jednu sasvim novu okolinu u kojoj bi trebalo omogućiti upravo stjecanje novih socio-emocionalnih vještina. Socio-emocionalne vještine potrebne su kako bi se u istoj okolini mogli snalaziti i razvijati (Sučević, 2019). Navedene činjenice nameću upravo veliku potrebu za razvijanjem socio-emocionalnih vještina kod djece osnovnoškolske dobi.

U stvaranju socio-emocionalnih vještina kod djece obitelj ima izuzetno veliku i važnu ul-

ogu. Oni su ti koji u samom početku razvoja djeteta moraju zadovoljiti njegove emocionalne potrebe, prvenstveno djelujući poticajno i učeći ih o obrascima društveno prihvatljivog ponašanja. Osim roditelja, veliku važnost imaju i učitelji. Da bi isti doprinijeli optimalnom razvoju socio-emocionalnih vještina kod djece, moraju stvoriti poticajno okruženje koje će ih ohrabrivati da zadovoljavaju svoje osnovne psihološke potrebe. Uz pomoć aktivnosti koje učitelji provode u svojim školama moguće je na ispravan način zadovoljiti osnovne psihološke potrebe djece u školi, stvoriti ugodnu i poticajnu atmosferu te utjecati na razvoj socio-emocionalnih vještina. Stjecanjem navedenih vještina djeca osnovnoškolske dobi steći će znanja i vještine te konkretne informacije koje su im potrebne za pozitivno funkcioniranje u raznim društvenim situacijama. Jedino tako moguće je prevenirati te smanjiti nepprimjerena ponašanja koja kasnije mogu dovesti do ozbiljnijih problema mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje djece osnovnoškolske dobi

Znamo da svako dijete, osim fizičkih, ima i svoje osnovne psihološke potrebe. Zadovoljavanjem tih potreba gradi se i jača njihovo samopouzdanje, samopoštovanje te slika o sebi, što uvelike pomaže u razvoju kvalitetnih socio-emocionalnih vještina i uspostavljanju dobrih odnosa s drugima. Tijekom života djeca proživljavaju različita iskustva i stanja. Ista stanja sastavni su dio života te zajedno čine mentalno zdravlje. Narušeno psihofizičko zdravlje u dječjoj dobi rizični je čimbenik koji kasnije, u adolescenciji, može dovesti do ozbiljnih problema mentalnog zdravlja (Muslić, 2019). Prema knjizi "Promicanje zdravlja u školi" (Pavleković G. i sur., 2001) definicija mentalnog zdravlja jest da je to unutarnja snaga koja nam omogućava da uživamo život i da preživimo sve neugodne emocije kao što su bol, patnja, razočarenje i tuga. Drugim riječima, mentalno zdravlje je sposobnost prepoznavanja, prihvaćanja i iskazivanja osjećaja te svjesnost o drugima. Mnoga istraživanja na području mentalnog zdravlja su pokazala kako se djeca osnovnoškolske dobi, koja imaju razvijenu pozitivnu sliku o sebi, uspješnije suočavaju sa stresnim situacijama. S druge strane, emocionalno nestabilna djeca sklonija su negativnim osjećajima poput zabrinutosti i anksioznosti, te mogu imati teškoće u ponašanju i učenju. Upravo navedene teškoće kod djece dokaz su da dijete nije zadovoljilo svoju osnovnu psihološku potrebu. Stoga je potrebno naučiti djecu da su neugodne emocije sastavni dio života i očuvanja mentalnog zdravlja te da je potrebno naučiti kako se s istima nositi (Marešić, 2024). Iz prethodno navedenog može se primijetiti da je razvoj socio-emocionalnih vještina izuzetno važan kod djece osnovnoškolske dobi. Tu veliku ulogu ima obitelj i svakako učitelj čija je glavna uloga, osim obrazovnog segmenta, zaštititi mentalno zdravlje djece te razviti sigurno okruženje za razvoj. Socio-emocionalne vještine važan su dio djetetovog identiteta po čemu je svako dijete jedinstveno, prepoznatljivo i različito od druge djece.

Razvoj socio-emocionalnih vještina kod djece razredne nastave

Tijekom posljednjih desetljeća fokus odgojnih znanosti usmjerava se upravo na socio-emocionalni razvoj djece. Različiti znanstvenici i praktičari prepoznali su potrebu za formiranjem kvalitetnog odgojnog pristupa koji će poticati upravo razvoj socio-emocionalne kompetentnosti kod djece. Socio-emocionalne vještine su zapravo proces kroz koji djeca osnovnoškolske dobi stječu znanja, stavove i vještine kako bi mogli prepoznati, imenovati i upravljati svojim emocijama, kako bi pokazali brigu za druge, uspostavili i održavali pozitivne odnose te učinkovito rješavali svakodnevne životne probleme i situacije. Iste vještine pomažu im i osposobljavaju ih kako bi se mogli umiriti kad su ljuti, kako bi mogli započeti zdravo prijateljstvo, uspješno rješavati sukobe i pridonositi kvalitetnom razvoju školske zajednice. Za djecu školske dobi razvoj socijalnih vještina od iznimne je važnosti jer se ista socijaliziraju u svojoj okolini, istoj se prilagođavaju i od nje uče. Prema Sučević (2019) socijalne vještine koje djeca usvajaju u školi podrazumijevaju empatiju, komunikacijske vještine, toleranciju, uzajamnu pomoć, odgovornost prema sebi i prema drugima, ustrajnost prema obavljanju zadataka, kontroliranje nasilnog ponašanja, iskazivanja osjećaja vrijednosti, jedinstvenost i pozitivnu sliku o sebi. Djeca školske dobi stječu svoj socijalni razvoj u grupi svojih vršnjaka s kojima provode puno vremena i s kojima najviše komuniciraju. U toj grupi

djeca se osjećaju slobodno, opušteno, izmjenjuju svoja iskustva i mišljenja u interakciji s drugom djecom. U poticajnom ozračju i suradničkim učenjem djeca stvaraju bolje međusobne odnose, vježbaju i jačaju svoje socijalne vještine, samopoštovanje i samopouzdanje (Sučević, 2019). Osim socijalnih vještina, važnu ulogu u cjelokupnom razvoju djece školske dobi imaju i emocionalne vještine. Emocije djeca ne mogu naučiti već ih kroz godine razvijaju. Dobivaju saznanja o tome kako iste emocije primijeniti i kontrolirati u određenim životnim situacijama. Emocionalne vještine omogućuju djeci prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, izražavanje vlastitih emocija, razumijevanje vlastitih i tuđih emocija te upravljanje vlastitim emocijama i prilagođavanje tuđim emocijama (Sučević, 2019). Poznavanje emocija i upravljanjem istima može uistinu pomoći djeci pri uspostavljanju dobrih odnosa s vršnjacima, uspješne komunikacije te donošenju dobrih odluka. Brojna istraživanja pokazala su kako djeca koja nemaju razvijene emocionalne vještine ili su često prisutne kod njih negativne emocije, imaju teškoća u učenju te su podložnija stresu i anksioznosti. Također, djeca koja se nalaze u negativnoj okolini i često imaju prisutne negativne emocije često se susreću sa strahom, ljutnjom i ljubomorom. Prolongiranjem navedenih negativnih emocija i stanja može se negativno utjecati na razvoj intelektualnih i socijalnih sposobnosti kod djece. Za razliku od negativnih emocija i stanja, pozitivne emocije i pozitivno ozračje izazivaju sreću, veselje i motiviranost djece te mogu poboljšati kognitivno učenje. Općenito, djeca koja znaju iskazati svoje osjećaje i suosjećati s drugima (empatija) vještija su u razvijanju odnosa s vršnjacima, u rješavanju problema i sukoba te su omiljenija u društvu (Pavleković G. i sur., 2001).

Prije ili kasnije djeca će biti izložena brojnim nesigurnim putevima okoline koja ih okružuje. Morat će se znati prilagoditi promjenama koje škola za njih donosi, razviti odnose s vršnjacima, uključiti se u igru, suočavati se s problemima te rješavati brojne sukobe (Laniado, 2009). Kako bi mogli sve promjene, koje škola donosi, savladati te uspostaviti dobre odnose s drugima, važno je da prepoznaju osjećaje i u skladu s njima se ponašaju. Osjećaje djeca ne biraju sama, dok o svom ponašanju odlučuju sami. Izabrani obrazac ponašanja djece najčešće je onaj kojeg su vidjeli u svom prvom okruženju, u obitelji. Istu činjenicu potvrđuje i autorica Mirela Sučević u svojoj knjizi *Mala škola životnih vještina*, navodeći kako se djeca od ranog djetinjstva imaju priliku suočavati s frustracijama, razočaranjima, ali i učiti kako kontrolirati svoje reakcije, razvijati strpljenje, prevladati strah i tjeskobu te prepoznati opasnost.

Obitelj je prva zajednica u kojoj započinje učenje i razvoj socio-emocionalnih vještina. No, zbog današnjeg načina života djeca razredne nastave sve više vremena provode u školi sa svojim učiteljima. Zbog prethodno navedenog, učitelji preuzimaju i dio roditeljske uloge. Biti učitelj u razrednoj nastavi izuzetno je zahtjevan posao. Ne samo da podučavamo i odgajamo djecu, već i nastojimo uspostaviti kvalitetan odnos s njima. Mnogi autori navode kako upravo djeca koja su povezanija i koja su razvila dobar odnos s učiteljem, imaju bolje razvijene socio-emocionalne vještine te su u tom području kompetentnija u odnosu na drugu djecu. Kako bi učitelj u razrednoj nastavi uspio uspostaviti dobar odnos s djecom, isti bi svojim pozitivnim primjerom i ponašanjem trebao stvoriti jedno kvalitetno, poticajno i prijateljsko razredno ozračje te osmisliti različite aktivnosti kojima će djeca razvijati svoje socio-emocionalne vještine. Cijeli sustav školovanja trebao bi biti oblikovan tako da pomogne djeci da dobiju nova saznanja, vještine i vrijednosti koje će im pomoći živjeti odgovorno i uspješno. Sukladno tome, uloga svakog učitelja trebala bi prvenstveno biti pomoći djeci da ostvare svoj potencijal, poučavajući ih da zadovolje osnovne ljudske potrebe na odgovoran način i da nauče kako rješavati probleme razgovarajući o njima.

Zaključak

U današnje vrijeme posebno je stavljen naglasak na razvijanje kvalitetnih socio-emocionalnih kompetencija kod djece u razrednoj nastavi. Te vještine pomažu im i osposobljavaju ih kako bi se mogli umiriti kad su ljuti, kako bi mogli započeti zdravo prijateljstvo, uspješno rješavati sukobe i pridonositi kvalitetnom razvoju školske zajednice. Drugim riječima, socio-emocionalne vještine djeci pomažu da se aktivno uključe u svoje društvo te doprinose

zajednici u kojoj se nalaze. Kako bi djeca mogla neometano učiti moraju imati razvijene sposobnosti nošenja sa svakodnevnim školskim obvezama i životnim situacijama, posjedovati navedene vještine suočavanja s različitim životnim okolnostima te svim životnim promjenama s kojima se susreću u procesu odrastanja. Mnoga djeca za te izazove nisu spremna i podložna su razviti probleme mentalnog zdravlja već u osnovnoškolskoj dobi. Kako bi se ti problemi mentalnog zdravlja prevenirali potrebno je pažnju usmjeriti upravo na osnaživanje socio-emocionalnih vještina kod djece. Jačanjem navedenih vještina, odgajamo pojedince u društvu koji znaju kako se ponašati na socijalno prihvatljiv način te su usmjereni na svoje cjeloživotno učenje.

U cijelom procesu razvoja i osnaživanja socio-emocionalnih vještina izuzetnu ulogu ima odgojno obrazovna ustanova. Ista podrazumijeva razvoj kognitivnog, afektivnog i psihomotornog područja pri čemu je afektivno područje danas podosta zanemareno. Škola bi trebala prvenstveno osposobiti učenike da izgrade pozitivnu sliku o sebi te nauče na vlastitim primjerima i pogreškama. Zbog prethodno navedenog od ključne je važnosti usmjerenost odgojno obrazovnih djelatnika na ovaj aspekt razvoja prilikom poučavanja. Kao što je i navedeno u knjizi "Promicanje zdravlja u školi" (Pavleković G. i sur., 2001) za pristup problemima mentalnog zdravlja nužno je upoznavanje djelatnika škole s važnošću mentalnog zdravlja, prvenstveno onih koji rade neposredno s djecom. Također, potrebno je u školama provoditi preventivne programe koji bi bili usmjereni i na djecu razredne nastave i na roditelje, ali i učitelje. Samim time, utjecalo bi se na ponašanje djece, roditelja i učitelja te na osnaživanje povezanosti između škole i roditelja. Upravo dostupnost, obučenost i educiranje učitelja i roditelja te kvalitetna suradnja učitelja s roditeljima te usmjerenost na razvoj socio-emocionalnih vještina kod djece, ključ su za smanjenje poremećaja mentalnog zdravlja kod djece.

Literatura

- Laniado, N. (2009). *Ja se volim igrati s drugom djecom (Kako naučiti dijete da živi u sretnom okruženju)*. Rijeka: Studio TiM.
- Marešić, I. (2024.) *Samoprocjena kvaliteta odnosa u obitelji i emocionalna kompetentnost studenata*. Diplomski rad. Rijeka: Učiteljski fakultet u Rijeci.
- Muslić, Lj. (2019). *PoMoZi Da, promicanje mentalnog zdravlja djece: priručnik za učitelje i nastavnike*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Pavleković, G. i sur. (2001). *Promicanje zdravlja u školi*. Zagreb: Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar", Medicinski fakultet, Sveučilište u Zagrebu i UNICEF Ured za Hrvatsku.
- Sučević, M. (2019). *Mala škola životnih vještina: Međupredmetna tema osobni i socijalni razvoj (Pedagoške radionice za učitelje i stručne suradnike)*. Zagreb: Školska knjiga.
- Sullo, R.A. (1995). *Učite ih da budu sretni*. Zagreb: NIP "Alinea".

ZAJEDNO UČIMO I RASTEMO – UČIONICA KAO MJESTO SURADNJE I PODRŠKE

Sažetak: Psihofizičko zdravlje učenika značajno utječe na njihova akademska postignuća, razvoj socijalnih vještina, emocionalnu stabilnost, stvaranje pozitivnog školskog ozračja te vjerojatnost zadržavanja zdravih navika stečenih u djetinjstvu i u odrasloj dobi. Kako bi ostvarili cilj te pozitivno utjecali na navedene aspekte, učitelji dvaju četvrtih razreda osnovne škole osmislili su i u radu s učenicima primijenili različite aktivnosti. Ovaj prikaz prakse predstavlja niz aktivnosti provedenih u nastavi Hrvatskoga jezika, Matematike, Tjelesne i zdravstvene kulture te na Satu razrednika. Kroz sudjelovanje u različitim sportskim igrama, timskim zadacima te zabavnim aktivnostima poput kvizova, učenici su razvijali svoje tjelesne sposobnosti, jačali timski duh te učili o važnosti suradnje i doprinosu svakog pojedinca uspjehu tima. Uz navedeno, provedene aktivnosti učenicima su omogućile usavršavanje komunikacijskih vještina, usvajanje vještina učinkovitog rješavanja problema u skupini, jačanje međusobnog razumijevanja, jačanje samopoštovanja i samopouzdanja te usvajanje zdravih životnih navika. Ovakav pristup ne samo da je pridonio fizičkom zdravlju učenika, već i njihovoj emocionalnoj dobrobiti i socijalnim vještinama. Omogućio im je istraživanje vlastitih interesa i razvijanje kreativnosti, što je dodatno povećalo njihovo zadovoljstvo. Posebna je pozornost posvećena boljem međusobnom upoznavanju učenika i stvaranju ozračja u kojemu će se svaki pojedinac osjećati uspješno, prihvaćeno i sigurno. Prije i nakon provedenih aktivnosti učitelji su putem ankete ispitali stavove učenika o suradnji među različitim razrednim odjelima. Iako su rezultati ankete i prije provedenih aktivnosti bili ohrabrujući, uočljivo je veće zadovoljstvo učenika po završetku njihove provedbe. To je poticaj učiteljima da i nadalje nastave primjenjivati ovakav pristup s ciljem stvaranja pozitivnog školskog ozračja kao preduvjeta za tjelesno i mentalno zdravlje učenika.

Ključne riječi: timske aktivnosti, pozitivno školsko ozračje, suradnja, dobrobit, zdravlje

LEARNING AND GROWING TOGETHER – THE CLASSROOM AS A SPACE FOR COOPERATION AND SUPPORT

Abstract: Students' psychophysical well-being has a significant impact on their academic performance, the development of social competencies, emotional stability, positive school climate, and the probability of sustaining healthy lifestyle habits from their childhood into adulthood. To achieve this goal and positively impact the areas mentioned, the teachers of two fourth-grade classes designed and implemented a range of engaging activities with their students. This practice-oriented paper presents a series of activities carried out within the context of Croatian Language, Mathematics, Physical and Health Education, and Class Teacher's Period lessons. Through participation in diverse sports games, collaborative tasks, and entertaining activities, such as quizzes, students developed their physical capabilities, strengthened team spirit, and deepened their understanding of the value of cooperation and the impact of individual contributions on the team's success. Moreover, the implemented activities allowed students to improve their communication skills, adopt effective group problem-solving strategies, strengthen mutual understanding, and build self-esteem and self-confidence, which also supported the adoption of healthy lifestyle practices. This approach contributed not only to students' physical health, but also to their emotional well-being and social development. It gave students the opportunity to explore their personal interests and express their creativity, enhancing their overall sense of fulfillment. Special emphasis was placed on enhancing students' mutual understanding and creating an atmosphere where every individual feels successful, accepted, and secure. The teachers conducted a survey before and after the implementation of activities to assess students' perceptions of interclass collaboration. Although initial responses were already encouraging, the post-activity results showed an increase in student fulfillment. This provides further motivation for educators to continue applying this approach, aimed at fostering a positive school climate as a fundamental requirement for students' physical and mental well-being.

Keywords: collaborative activities, positive school climate, cooperation, well-being, health

1 Uvod

Učionica je mnogo više od prostora u kojem se prenose znanja – ona je mjesto gdje učenici ne samo da usvajaju nove informacije, već i razvijaju socijalne vještine, grade prijateljstva i stvaraju temelje za buduću suradnju. Kroz provedene aktivnosti u 4. b i 4. c razredu Osnovne škole Rapska cilj je bio potaknuti razvoj zajedništva, suradnje i međusobnog poštovanja među učenicima, kao i osnažiti njihovu povezanost unutar i izvan učionice. Aktivnosti su bile osmišljene tako da uključuju učenike oba razreda, čime su učenici imali priliku surađivati, razmjenjivati ideje i upoznavati se u neformalnom okruženju, ali i kroz obrazovne zadatke. U radu je opisan niz aktivnosti provedenih u navedenim razrednim odjelima, s naglaskom na jačanje međurazredne povezanosti i suradnje. Provedenim aktivnostima učenici su os-

vijestili važnost timskog rada, međusobne pomoći i poštivanja različitosti, a sve to unutar prijateljske i podržavajuće atmosfere. Cilj provedenih aktivnosti bio je stvoriti okruženje u kojem učenici ne samo da uspješno surađuju, već se i osobno povezuju i razvijaju emocionalnu inteligenciju. Kroz različite igre, kvizove, leksikone i druge zadatke, učenici su uspjeli stvoriti dublje veze, bolje razumjeli jedni druge i ojačali osjećaj zajedništva. Zajedno su učili, rasli i postizali ciljeve koji su ih dodatno povezali kao razrednu zajednicu, čineći učionicu mjestom gdje ne samo da se stječu znanja, već i životne vještine koje im pomažu u daljnjem obrazovanju i svakodnevnim situacijama.

2 Aktivnosti

Povezivanje učenika i jačanje njihove suradnje u razredu ključni su elementi za stvaranje pozitivnog i učinkovitog razrednog okruženja. Osim usvajanja nastavnih sadržaja, važan je i razvoj učeničkih socijalnih vještina, emocionalne inteligencije i sposobnosti za timski rad. Suradnja među učenicima doprinosi njihovom međusobnom razumijevanju, razvijanju povjerenja i izgradnji zdravih međuljudskih odnosa, što dugoročno doprinosi njihovom osobnom i akademskom napretku. Aktivno učenje je iskustveno učenje, najučinkovitije učenje odraslih, ali i učenika (Češi 2010). Jedna od najučinkovitijih strategija poučavanja je aktivno učenje koje uključuje učenike u interaktivne i zabavne aktivnosti. Takve aktivnosti, osim što omogućuju usvajanje akademskih sadržaja, omogućuju i razvoj socijalnih vještina. Igra je također jedna od strategija aktivnog učenja. Kroz igru djeca uče komunicirati s vršnjacima i odraslima te surađivati s njima, uče pravila i sl. Na taj način usvajaju društvene oblike ponašanja, upoznaju odnose među ljudima te uče regulirati svoje ponašanje i odnos prema drugima (Klarin, 2017). Kroz suradnju na zadacima, sudjelovanje u igrama, timskim projektima i raznim kreativnim aktivnostima, učenici se potiču na međusobno pomaganje, razmjenu ideja, komunikaciju te uče jedni od drugih. Na taj način razvijaju vještine koje će im koristiti kako u svakodnevnim situacijama, tako i u njihovim budućim profesionalnim karijerama. U nastavku će detaljnije biti opisane provedene aktivnosti, kako su osmišljene i na koji način su poticale suradnju, međusobno upoznavanje i razvoj socijalnih vještina među učenicima.

Prije osmišljavanja aktivnosti, učitelji su proučili predmetne kurikule i kurikule međupredmetnih tema kako bi definirali ishode koje su željeli ostvariti. Definirani su sljedeći ishodi:

MAT OŠ A.4.2. Pisano zbraja i oduzima u skupu prirodnih brojeva do milijun.

MAT OŠ A.4.3. Pisano množi i dijeli dvoznamenkastim brojevima u skupu prirodnih brojeva do milijun.

MAT OŠ A.4.4. Primjenjuje četiri računske operacije i odnose među brojevima u problemskim situacijama. (MZO 2019.)

OŠ HJ B.4.1. Učenik izražava doživljaj književnoga teksta u skladu s vlastitim čitateljskim iskustvom.

OŠ HJ A.4.1. Učenik razgovara i govori u skladu s komunikacijskom situacijom. (MZO 2019.)

OŠ TZK D.4.4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.

OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.

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.)

2.1. Aktivnost "Kapica"

Školica je igra u kojoj se na tlu nacrtaju kvadratna polja u obliku piramide. Igrači bacaju kamenčić redom u polja, skaču na jednoj nozi iz polja u polje, podižu kamenčić s tla i vraćaju se natrag. Ako pogriješe, prepuštaju red sljedećem igraču. Igrači skaču na jednoj nozi u polja 1, 2, 5, 6, i 9, a s obje noge u polja 3-4 i 7-8. Pobjednik je igrač koji prvi prijeđe sva polja. U verziji igre koju su osmislili učenici, upotrijebili su rekvizite koje često koriste na satima

Tjelesne i zdravstvene kulture. Kvadratna polja na tlu zamijenjena su obručima postavljenima u istom rasporedu kao u izvornoj igri, dok je kamenčić zamijenjen plastičnom markirnom kapicom.

2.2. Aktivnost "Obruč snježne kraljice"

„Snježna kraljica“ je igra u kojoj jedan igrač lovi ostale. Igrač kojeg dotakne mora ostati na mjestu dok ga netko od suigrača ne spasi provlačenjem kroz noge. Igra završava kad su svi igrači „zaleđeni“. U modificiranoj verziji igre, umjesto jedne, pet „snježnih kraljica“ lovi igrače. I „snježne kraljice“ i igrači kreću se tako da im stopala moraju ostati unutar obruča koji je na tlu. Kad jedna od „snježnih kraljica“ dotakne igrača, on ostaje „zaleđen“ dok ga netko ne spasi. Igra završava kada su svi igrači „zaleđeni“.

2.3. Aktivnost "Ide maca oko tebe"

U tradicionalnoj igri „Ide maca oko tebe“, igrači stoje u krugu okrenuti prema sredini, a jedan igrač, koji je „maca“, stoji izvan kruga i drži maramicu. Na znak za početak, igrači pjevaju pjesmu, a „maca“ pokušava neprimjetno ostaviti maramicu iza jednog od igrača u krugu. Nakon toga, „maca“ trči oko kruga, a igrač iza kojeg je ostavila maramicu pokušava ga uhvatiti prije nego što zauzme njegovo mjesto. Ako uspije uhvatiti „macu“, vraća se na svoje mjesto, a ako ne, postaje „maca“. Igrači pjevaju pjesmu tijekom igre.

Kako bi igru učinili dinamičnijom i bržom, učenici su izmijenili pravila. Raspoređeni su u manje krugove od po pet igrača koji se drže za ruke, a svaki manji krug ima svoju „macu“. „Maca“ u ruci drži markirnu majicu i, na znak za početak, odabire jednog igrača u krugu kojemu stavlja majicu. Nakon toga, igrači u krugu počinju kretati u obje strane, a „maca“ pokušava ponovno uzeti majicu. Kada to uspije, mijenja mjesto s odabranim igračem.

2.4. Aktivnost "100 matematičkih zadataka"

Ova aktivnost održana je na satu Matematike tijekom obilježavanja "100 dana škole". Učenici su radili u grupama od po 6 ili 7 članova, a njihov zadatak bio je riješiti niz zadataka. Ukupan broj svih zadataka bio je 100. Učitelji su vodili računa da u svakoj skupini budu zastupljeni učenici s različito razvijenim matematičkim vještinama. Učenici su imali 25 minuta za rješavanje zadataka. Nakon isteka vremena, predstavnici svake skupine prezentirali su rješenja zadataka.

Cilj aktivnosti bio je potaknuti učenike na suradnju i omogućiti čak i onima s manje razvijenim matematičkim vještinama da doprinesu uspjehu svoje grupe.

2.5. Aktivnost "Naš zajednički leksikon"

Cilj ove aktivnosti bio je bolje međusobno upoznavanje i unaprjeđenje međuljudskih odnosa. Svaki učenik dobio je listić s pitanjima osobne prirode, poput „Koji je tvoj omiljeni film?“, „Koja ti je omiljena hrana?“ ili „Kako voliš provoditi slobodno vrijeme?“. Učenici su odgovorili na pitanja i ispunjen listić predali učiteljima. Listići su zatim bili objedinjeni te su svi učenici imali mogućnost pročitati odgovore svojih prijatelja i saznati više o njihovim interesima, hobijima i sl. Cilj ove aktivnosti nije bio samo međusobno upoznavanje, već i unaprjeđenje komunikacijskih vještina, vještine slušanja i međusobnog poštovanja. Razredni leksikon postao je alat koji pomaže u stvaranju prijateljskih odnosa i pozitivnog ozračja u učionici, a učenici su istovremeno, kroz igru i zabavu, učili o važnosti međuljudskih odnosa.

2.6. Aktivnost "Mozaik prijateljstva"

Aktivnost pod nazivom „Mozaik prijateljstva“ imala je za cilj poticanje učenika na bolje upoznavanje i izražavanje kreativnosti, dok istovremeno razvijaju osjećaj zajedništva unutar razrednih odjela. Svaki učenik trebao je napisati nešto o sebi – zanimljivost, detalj ili činjenicu koja nije općepoznata, a koja ih na neki način opisuje ili čini jedinstvenima.

Nakon što su svi učenici završili zadatak, papiri s njihovim radovima bili su izloženi na razrednom panou, organizirani u obliku mozaika. Mozaik je tvorio sliku koja je prikazivala natpise „4. b“ i „4. c“, čime se simbolizirala povezanost i zajedništvo tih razreda.

Ova aktivnost omogućila je učenicima da na zabavan i kreativan način dijele osobne informacije s kolegama, potičući ih da razmjenjuju zanimljive detalje o sebi, a istovremeno se

osjećaju povezano s ostatkom razreda. Kroz „Mozaik prijateljstva“ učenici ne samo da su bolje upoznali jedni druge, već su i jačali svoj identitet unutar razredne zajednice.

2.7. Aktivnost „Kviz“

Ova se aktivnost nadovezuje na „Leksikon“ i „Mozaik prijateljstva“. Aktivnost pod nazivom „Kviz“ omogućila je učenicima da pokažu svoje znanje i zabave se kroz suradničko učenje. Učenici su bili podijeljeni u skupine, pri čemu je svaka skupina bila sastavljena od učenika obaju razreda. U kvizu su bila zastupljena raznolika pitanja koja su se odnosila na nastavne sadržaje 4. razreda. Osim pitanja vezanih uz nastavne sadržaje, posebna kategorija obuhvatila je osobne zanimljivosti o učenicima. Ova pitanja omogućila su učenicima da saznaju više o svojim razrednim kolegama, poput njihovih hobija, omiljenih aktivnosti ili zanimljivih činjenica o njima. Cilj ove aktivnosti bio je, ne samo provjeriti znanje učenika, već i ojačati timski duh i suradnju među učenicima obaju razreda. Kroz kviz, učenici su razvijali vještine suradnje, komunikacije i kreativnog razmišljanja, a istovremeno su imali priliku bolje upoznati jedni druge na zabavan način.

Zaključak

Na temelju iskustava iz provedenih aktivnosti, može se zaključiti da je suradnja među učenicima važan temelj za izgradnju uspješne razredne zajednice. Kroz zajedničke projekte i zadatke, učenici su naučili kako koristiti svoje individualne vještine u timu i kako pružiti podršku svojim kolegama. Kroz ove aktivnosti, učenici su osvijestili da uspjeh ne ovisi samo o njihovim individualnim naporima, nego i o suradnji s drugima. Suradničko učenje, razmjena ideja i međusobna pomoć ključne su komponente koje omogućuju uspješan razvoj svakog pojedinca unutar razredne zajednice. Takav pristup obrazovanju doprinosi ne samo jačanju akademskih postignuća, već i socijalnih i emocionalnih vještina, koje su jednako važne za njihov razvoj. Zaključno, provedene aktivnosti ne samo da su ostvarile svoj obrazovni cilj, već su i stvorile čvrste temelje za izgradnju dugoročnih prijateljskih veza među učenicima. Razredne zajednice 4. b i 4. c sada su snažnije povezane, spremne za nove zajedničke izazove i uspjehe.

Literatura

- Češi, Marijana. 2010. Ustroj aktivnosti stručnog usavršavanja temeljenog na ciklusu iskustvenog učenja. U: Stručno usavršavanje i profesionalni razvoj, ur. Miroslav Mićanović. Zagreb: AZOO. 71-77.
- Klarin, M. (2017). Psihologija dječje igre. Sveučilište u Zadru
- 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 15.4.2025.
- 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 15.4.2025.
- 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 15.4.2025.
- 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 15.4.2025.

Patricija Hercog, OŠ Hinka Jubna Podgorač, Hrvatska
E-mail: patricija.hercog@skole.hr
Martina Cindrić, OŠ Mate Lovraka Vladislavci, Hrvatska
E-mail: martina.cindric4@skole.hr

VJEŽBOM DO JAČANJA KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI

Sažetak: Cilj je ovog rada pokazati kako vježbom mozga razvijati bolje pamćenje i koncentraciju kod djece. Djeca većinu slobodnog vremena provode pred ekranima što je rezultiralo slabijim kognitivnim sposobnostima. Otežano im je stvaranje sinapsi pri korištenju informacija jer ne koriste dovoljno moždane aktivnosti. To sve rezultira slabijim kognitivnim sposobnostima. Stoga kroz različite aktivnosti, igre trebamo vježbati mozak kako bi ga ojačali, a time utjecali i na razvoj radnog pamćenja te sposobnost rješavanja problema. Rad će pokazati i primjere digitalnih igara koje djeca mogu koristiti za vježbe mozga.

Ključni pojmovi: mozak, kognitivne sposobnosti, vježbe, igre

EXERCISE TO STRENGTHEN COGNITIVE ABILITIES

Abstract: The aim of this work is to show how to develop better memory and concentration in children by exercising the brain. Children spend most of their free time in front of screens, which has resulted in weaker cognitive abilities. It is difficult for them to create synapses when using information because they do not use enough brain activity. All this results in weaker cognitive abilities. Therefore, through various activities and games, we need to exercise the brain to strengthen it, and thereby influence the development of working memory and the ability to solve problems. The paper will also show examples of digital games that children can use for brain exercises

Key words: brain, cognitive abilities, exercises, games

Uvod

Od samog početka školovanja, od prvog razreda osnovne škole djeca uče učiti. Kako bi znanje ostalo što trajnije u njihovom pamćenju, treba usvajati tehnike koje će znatno poboljšati i olakšati pamćenje, a zatim i učenje.

Ovaj će rad prikazati razne primjere jačanja kognitivnih sposobnosti (bolje pamćenje, koncentraciju) u djece mlađe školske dobi kroz igru ali će dati i primjere digitalnih igara koje učenici mogu koristiti za razvoj istog.

Teorijski okvir

Kognitivan (srednjovj. lat. *cognitivus*: spoznajni, od lat. *cognitus*: spoznan, znan), koji se tiče spoznaje i spoznavanja (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025.). Kognicija (spoznaja) je skup mentalnih sposobnosti, koji su povezani sa osobnim razumijevanjem svijeta oko nas i postupaka u njemu. Kognitivne sposobnosti su vještine mozga koje koristimo u obavljanju radnji, od najjednostavnijih do najsloženijih. Povezane su s mehanizmima učenja, pamćenja i rješavanja problema. Kognitivne su sposobnosti vještine koje se koriste za razmišljanje, učenje, pamćenje.

U dobi oko tri godine u djece se stvaraju najranija sjećanja jer se razvio hipokampus, struktura mozga potrebna za svjesno pamćenje. Tada počinju i upravljati jezikom pa pokazuju izvjesno stvaranje dugoročnog pamćenja. “Informacije koje se u kratkoročnom pamćenju kodiraju prelaze u dugoročno pamćenje, gdje mogu biti pohranjene dulje vrijeme pa i cijeloga života. Pohrana informacija u dugoročno pamćenje bit će uspješnija ako se one ponavljaju, organiziraju i ako se koriste različite mnemotehnike” (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025.) Danas je informatička pismenost neophodna za funkcioniranje u životu, ali kako djeci prije treće godine života nije dovoljno razvijen kognitivni sustav ne bi trebali koristiti ni digitalne uređaje. Također nakon treće godine bitna je uloga roditelja koji će ograničiti sadržaje te vrijeme upotrebe. Kroz edukativne igre, djeca uče i razvijaju intelektualni potencijal, vještine rješavanja problema i sposobnost snalaženja u novim situacijama. Razvijaju strategije nošenja sa stresom, vlastitim neuspjehom. Također utječu na razvoj percepcije i motorike, koordinacija oka i ruke. Dosadašnja istraživanja pokazuju da prekomjerno korištenje digitalne tehnologije (više od

dva do tri sata dnevno) djece predškolske dobi može imati negativne posljedice na njihov kognitivni razvoj, posebice jezični razvoj i kognitivne sposobnost. Vidljivi su poremećaji s pažnjom te pamćenjem i posljedično u današnje vrijeme imamo povećanje broja učenika s različitim poteškoćama u razvoju pa i kasnije u učenju.

Što su strategije učenja?

“Strategije učenja su misaoni postupci koje koristimo kako bismo si olakšali stjecanje, pohranu ili dosjećanje informacija, odnosno specifični postupci koje poduzimamo da bi što lakše, brže, uspješnije nešto naučili” (Reid, Lienemann, Hagaman, 2013).

Strategije možemo definirati kao “svako djelovanje koje olakšava pohranjivanje informacija tako da se one bolje integriraju i lakše pronalaze u pamćenju. To su, u stvari, načini kako pristupiti zadacima, tekstu i kako ih uspješno riješiti” (Cvitković, D. (2019), str.3). Neka djeca spontano nauče strategije koje im olakšavaju učenje, ali ona koja ne nauče mogu primjenjivati specifične strategije. Temelja načela lakšeg pamćenja su: dobra organizacija (povezivanje informacija te korištenje znakova prisjećanja (mnemotehnike), isticanje važnih dijelova (najbolje se pamti početak i kraj teksta stoga treba istaknuti sredinu), raspodjela vremena (kroz dulje vrijeme dublja je obrada informacija).

Mnemotehnike:

Zarevski (2007) navodi da riječ mnemotehnika potječe od grčkog imena Mnemosyne, koja je bila kći Urana i Geae, a žena Zeusova. Ona je bila majka devet muza, a u suštini personificira pamćenje. Svrha mnemotehnika je zadržavanje materijala koje bismo inače najvjerojatnije zaboravili.

Vrste mnemotehnika:

- skraćivanje: zvučni akronimi
- elaborirano kodiranje (prva slova, rečenice)
- predočavanje
- sustavi riječi

Navodimo poimanje mnemotehnika različitih autora:

Zarevski (1997) naglašava kako se prilikom upotrebe mnemotehnika radi isključivo o korištenju vlastitih kognitivnih procesa, a ne zapisivanje u podsjetnik te korištenje sličnih vanjskih pomagala za pamćenje. Tako su se same mnemotehnike razvile još u starom i srednjem vijeku kao posljedica slabe mogućnosti korištenja vanjske memorije (prvenstveno zapisivanja), a zadnjih godina, unatoč moćnoj pojavi računala i ostalih pomagala, sve su više popularne i javlja se sve veće zanimanje za njih (Zarevski, 1997). Korištenjem mnemotehnika želi se efikasno iskoristiti pamćenje svakog čovjeka, a upravo su zahtjevi za tim sve veći i raznovrsniji (Zarevski, 1997).

“Ako želimo zapamtiti niz riječi, primjerice: traktor, žarulja, roda, dugme, stol, skijaš, gorila, brod, bicikl, boca, mogu se zapamtiti na sljedeći način. Najprije se mora kreirati neobična veza između riječi traktor i riječi žarulja.” Campayo (2011). Spomenuti autor ih povezuje na maštovit način: traktor na polju ore brazde plugom koji je priključen na njega, a iz brazdi koje plug ore počinje navirati gomila staklenih 13 žarulja koje se pritom automatski pale; roda visi sa stropa, sa žaruljom u dugom kljunu, njezine noge vise prema dolje te pale i gase žarulju, itd. Campayo (2011) prilikom objašnjavanja ove mnemotehnike savjetuje da se slike, odnosno asocijacije kojima se povezuju riječi, moraju zamišljati u umu do najsitnijih detalja kako bi vizualizacija bila što bolja.

Kako zapamtiti dugačak broj? Tehnika je vrlo jednostavna – dugačak broj potrebno je podijeliti na dijelove. Primjerice, puno je lakše zapamtiti 76 – 54 – 32 nego isti broj u cijelosti 765432 (Živković, 2005).

Također, korisno je brojeve grupirati u datume pa će tako broj 70963125 značiti da je sedmi rujna '63 poznatoj osobi rođendan, a 125 će biti broj autobusa kojim se putuje u školu (Maljković, 2014).

Učenici dvaju razreda iz dviju hrvatskih osnovnih škola (OŠ Hinka Juhna Podgorač, PŠ Budimci (4. razred) i OŠ Mate Lovraka Vladislavci (2. razred)) proveli su u razredima uz

vodstvo svojih učiteljica mnoštvo vježbi i igara kojima možemo ojačati mozak u djece mlađe školske dobi. Također isprobane su u razredima strategije učenja kao i vježbe “brain gyma” kao i digitalne igrice na razrednim računalima. Tako su učenici proveli sljedeće vježbe koje se provode nedominantnom rukom: napisati ime rukom, napisati ime unatrag, nacrtati različite dijagrame i likove te ih obojiti, obavljati higijenu, oprati zube, počesljati se, umiti se, zažmiriti pri obuvanju ili oblačenju pa i pri zatvaranju vrata. Učenici su isprobali i vježbe kao što su: čitati naopako novine, kalendar ili sat. Na web mjestu: <https://exploralearn.com/free-worksheets/brain-gym-exercises/dice-fun-activities/> možemo pronaći primjere raznih materijala koji će učenicima biti vrlo zanimljivi npr. igre s kockom: izvođenje vježbi zadanih brojem kocke, pričanje priče bacanjem kocke, čašica razgovora- odgovaramo na dobivena pitanja o sebi, bojanje- kretanje zadanim uzorkom.

U sklopu redovne nastave učenici su se uz vodstvo svojih učiteljica okušali u igrama kojima su vježbali jačanje mozga: zapamtiti 20 pojmova i za 30 min pokušati ih što više napisati, složiti 500 puzzli, riješiti sudoku.

Učenici su se okušali u digitalnim igrama kojima se utječe na poboljšanje kognitivnih sposobnosti. Navodimo mrežne stranice s različitim primjerima takovih igrica:

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/>

<https://www.mentalup.co/brain-games>

Pamćenje mjesta:

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/digit/play/>

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/pengo/play/>

Slaganje puzzli:

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/fuzzle/play/>

Vježbanje matematičkih radnji:

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/bubl/play/>

<https://www.braingymmer.com/en/brain-games/operator/play/>

Zaključak

Razvojem tehnologije pojavljuju se novi izazovi. Većinu slobodnog vremena djeca danas provode pred ekranima čime posljedično imaju poteškoća s fokusiranjem na izvršavanje jednostavnijih zadataka i jednostavnim održavanjem pažnje. Unatoč svjesnosti roditelja o negativnim utjecajima prekomjernog korištenja tehnologije i dalje većina roditelja ne poduzima ništa. Učitelji u razredu imaju moć raznim vježbama i igrama mogu barem malim dijelom utjecati na poboljšanje kognitivnih sposobnosti. Učenjem kako učiti, strategijama ćemo utjecati i na bolji uspjeh učenika. Različitim aktivnostima moguće je vježbati mozak kako bi ga ojačali. Djeca odabirom različitih igara vježbaju pamćenje, logičko mišljenje, matematičke vještine. korištenje logičkih mozgalica pridonijet će pozitivnim rezultatima nakon nekog vremena. U razredu učitelji digitalne igrice mogu koristiti za vrijeme rekreativnih stanki ili pod odmorima. Učenici će vrlo rado igrati, surađivati, a i djelovati na razvoj sposobnosti. Jačanjem mozga razvija se i jača sposobnost rješavanja problema i suočavanja s problemima u stvarnom odraslom životu pojedinca.

Literatura

- Andrilović, V. i Čudina, M. (1985). Psihologija učenja i nastave. Zagreb:Školska knjiga
- Cvitković, D. (2019). Kognitivne strategije učenja. Preuzeto s: https://www.erf.unizg.hr/_download/repository/erfunizg_kognitivne_strategije_ucenja_skripta_daniela_cvitkovic_2019.pdf.
- Čudina-Obradović, M. Neuroznanost, istraživanja mozga i njihova korisnost za nastavnu praksu. Dijete, škola, obitelj, Zagreb, broj 3, svibanj 2000
- Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2025.
- Kresinger, E. (2018). Pamćenje i korištenje mnemotehnika kod djece 2. i 4. razreda osnovne škole. Preuzeto s: <https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A850/datastream/PDF/view>
- Pečjak, V. (1981). Psihologija saznavanja, Sarajevo: Svjetlost
- Vlahović Štetić, V. Mozak i matematika. Dijete, škola, obitelj, Zagreb, broj 3, svibanj 2000
- Zarevski, P. (1995). Provjerite pamćenje. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Zarevski, P. (1997). Psihologija pamćenja i učenja. Naklada Slap, Jastrebarsko.

Dijana Penava, Osnovna škola August Cesarec Ivankovo, Hrvatska

E-mail: dijana.loncar.penava@gmail.com

Ivana Kožić, Osnovna škola August Cesarec Ivankovo, Hrvatska

E-mail: ivanamaje@gmail.com

POBRINI SE O SEBI

Sažetak: Kroz razne aktivnosti tijekom sati razrednika, ali i na satima redovite nastave, dodatne nastave, izvan-nastavnih aktivnosti, nastojimo promicati vrednote i važnosti brige o sebi i svom fizičkom i psihičkom zdrav-lju. Navedeno je moguće ostvariti kroz kratke petominutne aktivnosti na početku ili na kraju sata, ali i kroz raznovrsne projekte kojima promoviramo zdravlje naših učenika. Ove školske godine kroz projekt „Zdrav život“, u suradnji s nastavnicom iz biologije, odradile smo nekoliko raznovrsnim aktivnosti kojima potičemo učenike da se sami pobrinu za sebe i svoje zdravlje. Nekoliko aktivnosti koje bi izdvojile su: terapija pisanjem i crtanjem, izrada ukrasnih, dekorativnih predmeta, igranje društvenih igara, ples, pjevanje, vježbe disanja, vježbe snage. Povratne informacije učenika kroz evaluaciju bile su pozitivne i poticajne za daljnji nastavak rada s učenicima na ovaj način.

Ključne riječi: tjelesno zdravlje, mentalno zdravlje, zdrav život, aktivnosti

TAKE CARE OF YOURSELF

Abstract: Through different activities during teachers' classes, but also on regular, compulsory classes, addi-tional classes, extracurricular activities, we are trying to promote values and the importance of self care and care about one's physical and mental health. All of this mentioned above is possible to accomplish through short five minute activities at the beginning and the end of classes, but also through diverse project through which we promote our student's health. This school year, through project „Healthy life” and in cooperation with biology teacher, we did several different activities through which we encourage students to take care of themselves and their health. Several activities that we can single out are: writing and drawing therapy, making decorative products, playing board games, dancing, singing, breathing exercises and strength training. Feed-back of our students through evaluation was really positive and an encouragement for continuing with this type of activities with our students.

Uvod

Psihofizička dobrobit mladih bi nama svima trebao biti prioritet, počevši od rada na tom aspektu i u samom roditeljskom domu, pa kroz nadogradnju u školskom kolektivu. Ne umanjujući važnost odgojno-obrazovne komponente u razvoju mladog čovjeka, koja je pri-oritet u svakom školskom sustavu, potrebno je svakako povesti računa i o psihofizičkom zdravlju. Naši učenici, pogotovo oni u pubertetu, ranoj adolescenciji, pokazuju često određeni nemar u toj brizi za sebe. Imajući to u vidu, odlučili smo ove školske godine pokre-nuti zanimljivi projekt „Zdrav život” pod krilaticom – Pobrine se za sebe.

Projektne aktivnosti

Projektne aktivnosti uključivale su učenje o zdravoj prehrani, radionice izrade zdravih užina, terapiju pisanjem i crtanjem, izradu ukrasnih i dekorativnih predmeta, igranje društvenih igara, plesanje, vježbe disanja i vježbe snage. Učenici su izradili piramide zdrave prehrane, jelovnike, te su kod kuće pokušali osmisliti nekakve zdrave užine koje mogu ponijeti u školu. Kroz terapiju pisanjem i crtanjem, učenici su se kreativno izražavali, nekada smo im dali zadane teme, a nekada smo dali neka bude slobodna tema. Kroz rad u Učeničkoj zadruzi „Zrno” učenici imaju prilike raditi praktično s rukama, izrađivati dekorativne, ukrasne i upo-rabne predmete. Ove školske godine okušali su se i u topljenju voska i izradi svijeća, kroz navedenu aktivnost, učenici su se učili strpljivosti i smirenosti. Na satima razrednika smo često provodili vrijeme igrajući razne društvene igre poput šaha, čovječe ne ljuti se, mlina, raznih igara s kockicama. Učenici pod satima tjelesne i zdravstvene kulture uče ples, a dio učenika sudjeluje u folklornom društvu, te su tijekom sati pokazali što mogu i umiju, učili jedni druge plesnim koracima. Navedene aktivnosti smo provodili tijekom sati razrednika, izvannastavnih aktivnosti, dodatne nastave, ali i pod samom nastavom, na početku i kraju sata. Na samom početku projekta, učenike smo naučile jednostavne vježbe disanja koje

mogu primijeniti u slučaju napada panike. Postoje razna istraživanja koja pokazuju kako vježbe disanja mogu značajno umanjiti anksioznost i stres kod učenika u stresnim situacijama. Duboko, polagano trbušno disanje omogućava optimalan dotok kisika, i izbacivanje ugljičnog dioksida a što je ključno za pravilni rad našeg tijela.

Tipovi vježbi:

„Vježba u sjedećem položaju:

Sjednite na stolac i opustite tijelo, a zatim sklopite ruke iza vrata i laktove usmjerite prema van. Udahnite polako trbuh podižući prema van, a izdahnite trbuh uvlačeći prema unutra, prema kralježnici (zamislite da želite priljubiti svoj trbuh uz kralježnicu). „(<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>)

„Vježba disanja u ciklusu od 4 x 4

Kada naučite disati usporeno dijafragmalno (udah – trbuh prema van, izdah – trbuh prema unutra), vježbajte disanje 4x4 (u sebi brojite polako jedan, dva, tri četiri ili dvadeset i jedan, dvadeset i dva, dvadeset i tri, dvadeset i četiri).

1. Udahnite polako, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset i jedan
2. Zadržite dah (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i dva)
3. Izdahnite polako, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset i tri)- trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha ponovno zadržite dah (u sebi polako možete brojiti jedan dva ili 1 do 4 ili polako izgovarajte dvadeset i četiri) „(<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf>)

Navedene vježbe smo ponavljali dok učenici nisu naučili pravilno disanje, dobrobiti pravilnog disanja su mnogobrojne- više kisika, bolje držanje, smanjenje glavobolja, bolji imunitet, bolje opće psihofizičko stanje, smanjenje stresa i mnoge druge.

Jednostavne vježbe snage koje učenici mogu odraditi samo sa svojim tijelom, bez potrebe pomagala, pokazale su se vrlo efikasne za popravljavanje držanja, ali i raspoloženja naših učenika. Poznato je kako vježba otpušta endorfine, te su učenici vježbali plank, razne čučnjeve, otpore, sklekove.

Zaključak

Cilj projekta nije bio samo odraditi zadane aktivnosti, već utjecati pozitivno na učenike, te ih naučiti novim vještinama koje će moći primijeniti u svakodnevnom životu i u budućnosti, a ne samo u datom trenutku. Kroz rad na projektu, kod učenika smo mogle primijetiti poboljšanje u njihovom psihofizičkom zdravlju, bili su naočigled sretniji i zadovoljniji, više su se smijevali pod nastavom i odmorima. Povratna informacija je bila više nego pozitivna.

Literatura

<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/04/Upute-za-vjezbe-disanja.pdf> (preuzeto 28. siječnja 2025.)

<https://krenizdravo.dnevnik.hr/budi-fit/vjezbe-vitalnost/30-vjezbi-kod-kuce-koje-ce-ojacati-cijelo-tijelo> (preuzeto 28.siječnja 2025.)

SIGURNOSNI IZAZOVI MLADIH NA INTERNETU

Sažetak: Istražujući navike učenika naše škole u načinima i učestalosti uporabe interneta rezultati su bili poražavajući. Bilo da se radi o potrebama vezanim uz učenje ili o provođenju slobodnog vremena, primijećena je prekomjerna izloženost ekranima i mrežama. Niska medijska i informacijska pismenost u virtualnom svijetu nosi mnoge izazove i rizike. Svakodnevne nove pojave na internetu od prijevara i krađa, različitih vrsta neprimjerenog ponašanja i elektroničkog nasilja bili su povodom višemjesečnog treninga pri Centru za nestalu i nezbrinutu djecu, Centru za nezbrinutu i nestalu djecu i Pravnog fakulteta. Uslijedile su online edukacije, rad na konkretnim slučajevima, rješavanje zadanih zadataka, testiranje u digitalnim alatima te pisanje konkretnih dokumenata i protokola za matičnu instituciju. Zahvaljujući novostečenim znanjima i vještinama kao certificirana trenerica sigurnosti na internetu osmislila sam školski projekt Sigurnost mladih na internetu koji uspješno provodimo pet godina. Cilj je projekta putem edukacije za nastavnike, radionica i okruglih stolova za učenike educirati učenike i nastavnike o sigurnosnim izazovima i online rizicima na internetu, opasnostima i posljedicama elektroničkog nasilja i mamljenja djece radi seksualnog iskorištavanja te načinima i protokolima za izbjegavanje istih, kao i novim pomažućim praksama stručnjaka u virtualnom okruženju.

Ključne riječi: internet, sigurnost, rizik, elektroničko nasilje, mamljenje djece, sexting, flaming, catfishing, grooming, happy slapping.

SECURITY CHALLENGES FOR YOUNG PEOPLE ONLINE

Abstract: Researching the habits of our school's students in terms of the ways and frequency of internet use, the results were devastating. Whether it was for learning needs or spending free time, excessive exposure to screens and networks was observed. Low media and information literacy in the virtual world carries many challenges and risks. Daily new phenomena on the internet, from fraud and theft, to various types of inappropriate behavior and electronic violence, were the reason for several months of training at the Center for Missing and Abandoned Children Center for a Safer Internet and the Faculty of Law. This was followed by online training, work on specific cases, solving assigned tasks, testing in digital tools and writing specific documents and protocols for the parent institution. requirements for the certificate. Thanks to my newly acquired knowledge and skills as a certified internet safety trainer, I designed the school project Youth Internet Safety, which we have been successfully implementing for five years. The aim of the project is to educate students and teachers, through training for teachers, workshops and roundtables for students, about security challenges and online risks on the Internet, the dangers and consequences of cyberbullying and child grooming for sexual exploitation, and ways and protocols for avoiding them, as well as new helpful practices of experts in the virtual environment.

Keywords: internet, safety, risk, cyberbullying, child grooming, sexting, flaming, catfishing, grooming, happy slapping.

Uvod

Više nego ikad, mladi provode vrijeme na internetu. To provođenje vremena zauzima veći dio njihova dana, a odnosi se na nastavu i učenje, komunikaciju, hobije i slobodno vrijeme. Nove informacijsko-komunikacijske tehnologije, aplikacije i društvene mreže nude mladima prostor za istraživanje, suradnju, izražavanje i razmjenu mišljenja i ideja, slobodno komuniciranje različitim načinima te mogućnost izražavanja kreativnosti. No, isti taj internet i iste te društvene mreže donose i mnogo sigurnosnih rizika i izazova. Kao stručni suradnici sve se više moramo baviti uzrocima i posljedicama takvih izazova. Višemjesečnom edukacijom pri centru za nestalu i zlostavljanu djecu i Centru za sigurniji internet u suradnji s Pravnim fakultetom, stekli smo alate za pripremu učenika za online i virtualni svijet. Nakon niza edukacija i radionica, rada na konkretnim slučajevima štetnih događanja na internetu s psiholozima i pravnicima uspješno smo osmislile protokole za škole i višegodišnji školski projekt Sigurnost mladih na internetu. U okviru projekta članovi tima sudjelovali su na timskim predavanjima te na međunarodnim konferencijama kibernetičke sigurnosti te zajednički osmislili dvadesetak radionica za mlade. Neke od tema radionica su: Sigurnosni rizici i izazovi na internetu, Online prijave i krađa podataka, Upoznaj i prepoznaj e-nasilje, Prevencija elektroničkog nasilja, Sexting i sextortion, Nepoželjna ponašanja: trolling, flaming, catfishing i happy slapping, Mamljenje djece ili grooming, Promatrači među nama, Influenceri i uzori, Virtualni self i dr.

Rizična ponašanja na internetu

Recentni rezultati istraživanja (Vejmelka, Strabić, Jazvo 2017) pokazuju kako je većina djece i mladih sklona liberalizaciji ponašanja na internetu, trećina ima određena rizična ponašanja koja se mogu usmjeriti preventivnim programima, dok tek manji postotak od 3-4 % djece ima intenzivna štetna ponašanja i treba intenzivnu stručnu pomoć. Dvije trećine djece od 9 do 17 godina vidjelo je seksualne fotografije i sadržaje, svako deseto dijete prihvaća zahtjeve prijateljstva na društvenim mrežama, svako pet ne zna promijeniti postavke privatnosti (EU Kids Online, 2020). Štetne aktivnosti na internetu s obzirom u uključenost mladih mogu se ostvariti na tri načina: djeca mogu biti uključena kao pasivni primatelji štetnih sadržaja, kao aktivni sudionici i kao štetni kontakti gdje je dijete ciljano izabrano kao žrtva. Niz je novih vrsta rizičnih ponašanja koja nastaju brže nego uspijemo smisliti nazive za njih. Nova nepoželjna ponašanja su kontinuirano u porastu te im je sve teže doskočiti. Doxing označava objavu osobnih podataka i dokumenata na javno dostupnim mjestima. Na taj način žrtvi se krše prava o privatnosti, krši intima te otvara prostor za manipulacije osobnim podacima. Pfishing je jedan od ponašanja koji pokušava nanijeti štetu nečijoj privatnosti, a uključuje elektroničko uhođenje. Fraping je pojava nasilnog ulaska na nečiji profil s kojeg se, potom, šalju neugodne poruke u ime vlasnika profila. Na taj se način šteta čini samoj žrtvi ukradenog profila i mnoštvu novih žrtava, bez ikakve odgovornosti zlostavljača. Flaming koji označava slanje agresivnih, uvredljivih i neprimjerenih poruka ima za cilj poticanje svađa i nasilja na mreži. Cyber stalking je elektroničko uhođenje koje uključuje prijetnje i nanošenje štete nečijoj privatnosti, dok je Cyber denigration elektroničko klevetanje i ponižavanje. Jedna od učestalijih pojava je sexting koji se odnosi na slanje, primanje i prosljeđivanje nepoželjnih seksualnih poruka. Catfishing je kombiniranje emocionalne obmane i financijske krađe stvaranjem lažnih profila kojima napadač navodi žrtvu na ljubavnu vezu putem interneta, a radi svoje financijske koristi. Grooming je manipulativna pošast na internetu koja se odnosi na mamljenje djece radi seksualnih potreba ili financijske koristi. Happy slapping je snimanje namjernih napada i nasilja nad nekom osobom te javno objavljivanje i dijeljenje tih snimaka. Kombinira fizičko nasilje i degradaciju s elektroničkim nasiljem u vidu širenja snimaka koje prolongira agoniju žrtve. Sva ova rizična ponašanja imaju mnoge kratkoročne i dugoročne štetne posljedice na djecu i mlade, a počesto prolaze nezapažena, neprijavljena i bez tretmana stručnih osoba. Mladi počesto ne znaju prepoznati i imenovati mnoga od ovih rizičnih ponašanja, počesto ih i sami čini da nisu u potpunosti svjesni njihovih posljedica. Projekt Sigurnost na internetu upoznaje ih s ovim ponašanjima, kako ih spriječiti, kako se zaštititi, komu ih i kako prijaviti.

Elektroničko nasilje ili cyberbullying

Nasilničko ponašanje ili bullying kao jedan od najučestalijih rizika na internetu definira se kao ponavljajuće agresivno ponašanje s negativnim utjecajem na mentalni, društveni i psihološki razvoj djece i mladih. Ponavljanje i izazivanje nelagode kod žrtve slično je kod fizičkog nasilja, no razlika je što se žrtve nikako ne mogu maknuti od zlostavljača. U slučajevima fizičkog nasilja, žrtve mogu napustiti određeni prostor, ali kod elektroničkog nasilja žrtve nose zlostavljača u džepu. Dva su osnovna modaliteta takvih ponašanja: verbalni koji se očituje u izgovorenim ili pisanim zlonamjernim riječima, mislima i idejama, širenju glasina i laži, zlonamjernim šalama ili prijetnjama te društveni koji omogućuje stvaranje osjećaja isključenosti i izoliranosti kao i manipulacije. Modaliteti iz stvarnog svijeta lako prelaze u virtualni svijet pa tako isključivanje iz virtualnih grupa isključuje i iz stvarnog života. Na taj način nastaje računalna agresija poznatija kao cyberbullying. Mreža koja služi komunikaciji, druženju i učenju postaje okruženje za uznemiravanje, ponižavanje, vrijeđanje, ogovaranje, prijetnje, govor mržnje ili isključivanje i izolaciju. Vrste i oblici ovakvih ponašanja uključuju slanje nepoželjnih poruka i fotografija, širenja laži, glasina i ogovaranja, javnog ismijavanja, prijetnji, prikupljanja i objavljivanja privatnih podataka i fotografija, kreiranja lažnih profila, ali preko homofobnih, rasističkih i seksističkih poruka i govora mržnje sve do isključivanja iz grupa i chatova. Žrtve ponekad mogu biti percipirane kao inferiornije u određenom smislu i

iz ugla potencijalnih zlostavljača. To mogu biti mladi sa slabijim socijalnim komunikacijskim vještinama, različite u izgledu i tjelesnom obliku, etničkoj, vjerskoj ili spolnoj različitosti i subkulturalnoj pripadnosti. Zlostavljačima, pak, zlostavljanje drugih daje osjećaj snage i moći te lažne kontrole. Razlozi viktimizacije mogu biti različiti, a najčešći su mogu prepoznati u obiteljskim koji se mogu odnositi na nerazumijevanje, svađe i nasilje u obiteljskom okruženju. Razlozi mogu biti i društveni, a najčešće se odnose na loš odnos s vršnjacima, nisko samopouzdanje ili loš uspjeh u školi. Kulturalni se odnose na medijski utjecaj, nasilje u medijima, videoigrice i sl. Kratkoročne posljedice nasilnog ponašanja mogu biti nesanica, anksioznost, depresija, suicidalne misli te slabiji uspjeh u školi. Zlostavljane osobe mogu osjetiti i fizičke posljedice poput glavobolje, probavih smetnji, mučnine, povraćanja i bolova u tijelu. Često sve te posljedice dovode i do dugoročnih poteškoća u ostvarivanju ljubavnih veza, akademskih, a kasnije poslovnih uspjeha i većoj podložnosti daljnjoj viktimizaciji.

Mamljenje djece ili grooming

Mamljenje djece i mladih uz uspostavu odnosa povjerenja i emocionalne povezanosti između djeteta i (najčešće) odrasle osobe radi zadovoljenje seksualnih potreba ili financijske koristi naziva se grooming. Proces je to kojim počinitelj vješto manipulira djetetom ili mladom osobom stvarajući situaciju lažnog povjerenja i dobrobiti s ciljem vrbovanja i iskorištavanja. Takozvani vrebači ili groomeri najčešće su odrasle osobe koje aktivno pristupaju i zavode na društvenim mrežama, profilima i virtualnim grupama s namjerom počinjenja seksualnog nasilja ili proizvodnje pornografskog materijala. Ova vrsta nasilnika vješta je u komunikacijskim vještinama, zadobivanju povjerenja i manipulaciji pa lako zadobiva povjerenje mladih pretvarajući se da je točno ono što oni traže. Laži i komplimenti neki su od strategija za zlostavljače. Lažni digitalni profil razvija se prema potrebama i profilima potencijalnih žrtava nakon istraživanja. Mreže su plodno tlo za prikrivanje stvarnog identiteta te tako dob, spol, lokacija, pretplatnički broj, IP adresa ostaju skriveni i nepoznati. Vrebači ili groomeri djeluju u nekoliko faza. Prva je faza istraživanje potencijalnih žrtava, infiltriranje u virtualne grupe i chatove te odabir žrtava, kojih je simultano najčešće više. Nakon toga slijedi odabir žrtava koji pada uvijek na mlađe i najosjetljivije skupine djece i mladih te prvi kontakt. Kontakt nerijetko prelazi s računala na mobilne telefone kako razgovori postaju prisniji. Groomeri izgrađuju lažnu emocionalnu vezu i povjerenje, predstavljaju se kao točno ono što žrtvi u tom trenutku nedostaje. Na taj način žrtva ima osjećaj da joj je zlostavljač prijatelj, bliska osoba, osoba od povjerenja i odgovor na sva njihova pitanja. Nakon uspostave povjerenja slijedi normalizacija rizičnih ponašanja. Groomeri to rade na način da prikazuju objavljivanje i slanje seksualnih i neprimjerenih sadržaja, nalaženje s nepoznatim osobama uživo kao nešto prirodno te kao nešto što i svi drugi rade. Daljnji će postupci ovisiti o povodljivosti mlade osobe, ali i o prethodno stečenoj podršci i povjerenju obitelji i prijatelja te dobi i edukaciji. Ukoliko žrtva jednom pošalje eksplicitne sadržaje, groomerima to daje materijala za ucjenu u traženju novih sadržaja ili za nalaženje uživo. Mladi se, zbog srama pred obitelji i prijateljima, prijetnji zbog potencijalnih objava razredu, školi, prijateljima, nastavnicima i roditeljima, nađu u naizgled neizlaznim situacijama. Stoga je djecu i mlade važno aktivno slušati, podržati, kontrolirati mrežne aplikacije i sadržaje te educirati. Važno je provoditi kvalitetno vrijeme s mladima, razgovarati o tabu temama, stvoriti ozračje povjerenja, ne osuđivati, ne posramljivati, educirati o rizicima na internetu, alatima zaštite te potražiti pomoć ukoliko je potrebno.

Zaključak

Mnoge pozitivne pomake u svim područjima učenja i življenja možemo zahvaliti internetu i brzom tehnološkom razvitku informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Internet i virtualni prostor nije nešto što možemo zabraniti ili maknuti od mladih, to je nešto s čime se moramo nositi. Način za to je kontinuirana edukacija mladih, razvijanje kritičkog razmišljanja te jačanje podrške mladima u obitelji i školi. Osvještavanje da postoje mnogi izazovi i rizici, učenje o rizičnim pojavnostima, kako ih prepoznati i izbjeći, kako se s njima suočiti i kome prijaviti, zadaća je svih nas. Kako bismo odgovorili na nove rizike interneta potrebna je

konstantna edukacija nastavnicima, stručnim suradnicima, ali i roditeljima. Naučena znanja mogu prenositi u okviru projekata, izvannastavnih aktivnost, sata razrednih odjela, javnim i kulturnim obilježavanjima, panel raspravama i debatama.

Literatura

- Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D., (2018). Sigurnost djece na internetu i elektroničko nasilje: nastavni materijali za osnovne škole od 5. Do 8. razreda. Agencija za elektroničke medije i Unicef, Zagreb. (<https://www.medijskapismenost.hr/wpcontent/uploads/2018/04/elektronicko-nasilje.pdf>, preuzeto 15. listopada 2025.)
- Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D., (2028). Pozitivni i negativni medijski sadržaj: razvoj medijske pismenosti. Agencija za elektroničke medije i Unicef, Zagreb. (<https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2018/04/pozitivni-inegativni-med-sadrzaj.pdf>, preuzeto 15. listopada 2025.)
- Eu Kids Online (2017). <http://hrkids.online/> (pristupljeno 3. ožujka 2025.)
- EU Kids Online (2020). <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EUKids-Online-2020-10Feb2020.pdf> (pristupljeno 5. ožujka 2025.)
- Jurinić, J., Vejmelka, L., Galot, M. (2020). Seksualno iskorištavanje djece na internetu, Policija i sigurnost, Vol 29, No 4/2020. (https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=360733, pristupljeno 6. veljače 2025.)
- Škrtić, D., (2017). Mamljenje djeteta radi zadovoljenja seksualnih potreba uporabom IKT-a, Zbornik pravnog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, Vol 34, No 2, 213. <https://hrcak.srce.hr/119419>.
- Vejmelka, L., Strabić, N., Jazvo, M. (2017). Online rizici i ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju, Društvena istraživanja, Vol 26, No1. <https://hrcak.srce.hr/178527> (pristupljeno 5. veljače 2025.)
- Vejmelka, L., (2012). Neke determinante vršnjačkog nasilja u adolescenciji, Ljetopis socijalnog rada, Vol 19, No 2. <https://hrcak.srce.hr/index.php?> (pristupljeno 15. veljače 2025.)

VAŽNOST VJEŽBANJA U DJEČJEM VRTIĆU

Sažetak: Promijenjenim načinom modernog života ljudi, pa tako i obitelji mijenja se i način života kod djece. Dok je nekada bilo sasvim prirodno da se djeca kreću, hodaju, pješače do škole i vrtića, igraju na ulici i u parkovima. U suvremenom društvu je postalo normalno da se djeca voze u automobilima i predugo u dječjim kolicima, da je igra na ulici zbog količine prometa opasna, a da je sjedilački način života uz igrice normalan.

U skladu s time, djeca nemaju razvijene navikne svakodnevnog vježbanja, poneki čak uopće ikakve fizičke aktivnosti, a novije generacije su visoko na europskim mjerenjima pretilosti i slabo razvijenim motoričkim vještinama. Ipak, u dječjim vrtićima odgojitelji i dalje nastoje svakodnevnim vježbanjem, boravkom na zraku i provođenjem strukturiranog sata tjelesnog vježbanja u dvorani, razvijati svjesnost o važnosti vježbanja, jutarnjeg rastezanja, razgibavanja. Kao cilj se postavlja razvijanje svjesnosti kod djece o vlastitim motoričkim sposobnostima koje usavršavaju prilikom izvođenja vježbi i samim vježbanjem. Također, provode se natjecanja u igrama u sklopu sata tjelesnog odgoja. Sportskim igrama se posljedično jača grupna kohezija ali i usvajaju pravila igara i poštivanje istih, te jača samopouzdanje kod uspjeha. Osim toga, uvođenjem tjelesnog ili bilo koje fizičke aktivnosti stvaraju se doživotne zdrave navike.

Ovim radom ćemo nastojati pokazati kako na različite načine tjelesne aktivnosti provodimo u naše vrtiću.

Ključne riječi: zdravlje, vježbanje, vrtić

THE IMPORTANCE OF EXERCISE IN KINDERGARTEN

Abstract: The changed way of life of people in modern times, including families, is also changing the way of life of children. While it was once quite natural for children to move, walk, walk to school and kindergarten, play on the street and in parks. In modern society, it has become normal for children to ride in cars and for too long in strollers, that playing on the street is dangerous due to the amount of traffic, and that a sedentary lifestyle with games is normal. Accordingly, children do not have developed habits of daily exercise, some even do not have any physical activity at all, and newer generations are high on European measurements of obesity and poorly developed motor skills. However, in kindergartens, educators continue to strive to develop awareness of the importance of exercise, morning stretching, and exercise through daily exercise, spending time outdoors, and conducting structured physical exercise classes in the gym. The goal is to develop children's awareness of their own motor skills, which they improve when performing exercises and by practicing themselves. Also, competitions in games are held as part of physical education classes. Sports games consequently strengthen group cohesion, but also teach them the rules of the games and respect them, and strengthen self-confidence in success. In addition, the introduction of physical or any physical activity creates lifelong healthy habits. In this paper, we will try to show how we carry out physical activities in our kindergarten in different ways.

Keywords: health, exercise, kindergarten

KAKO RASTEMO ZDRAVO I ODGOVORNO U DJEČJEM VTIČU BUDUĆNOST

Sažetak: Svjesni smo činjenice promjene životnih okolnosti što je dovelo i do promjene životnih navika kako odraslih tako i djece. Sve te okolnosti i navike dovele su do porasta tjelesne neaktivnosti i loših prehrambenih navika te se odražavaju i na sveukupno zdravlje. Stoga je potrebno istaknuti da važnu ulogu za pravilan rast i razvoj djece ima tjelesna aktivnost i pravilna prehrana. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna aktivnost je bilo koji tjelesni pokret koji proizvode skeletni mišići i koji zahtijeva utrošak energije. Tjelesna aktivnost umjerenog i jakog intenziteta poboljšava fizičko i psihičko zdravlje. Doprinosi cjelovitom razvoju i učenju djece poboljšavajući veze između mozga i tijela, što je od izrazite važnosti u izgradnji ne samo fizičkih nego i intelektualnih vještina potrebnih za učenje (Hannaford, 2017.). Primarni cilj kod pravilne prehrane je da ako se djeci uspije od najranijeg djetinjstva uspostaviti pravilan odnos prema hrani, moći će cijeli život odgovorno donositi odluke u svezi s prehranom, čime će aktivno utjecati na vlastito zdravlje. U vrtiću kontinuirano provodimo aktivnosti poticanja senzomotorne integracije gdje je pokret osnova učenja i zdravlja, boravimo na zraku u svim vremenskim uvjetima. U neposrednoj blizini vrtića nalazi se Botanički vrt gdje sadimo voće i povrće te promatramo promjene u biljnom i životinjskom svijetu tijekom cijele godine. U DV Budućnost smo kroz razne aktivnosti, projekte i suradnje s brojnim vanjskim institucijama i udrugama usmjereni da djeci od najranije dobi usadimo zdrave navike kako bi oni kao odgovorni odrasli ljudi mogli doprinijeti izgradnji zdravog društva.

Ključne riječi: rast i razvoj, tjelesna aktivnost, pravilna prehrana, senzorna integracija, vanjske institucije

HOW WE GROW IN A HEALTHY AND RESPONSIBLE WAY AT BUDUĆNOST KINDERGARTEN

Abstract: We are aware of the fact that changes in life circumstances have also led to changes in lifestyle habits for both adults and children. All these circumstances and habits have resulted in an increase in physical inactivity and poor dietary habits, thereby impacting overall health. Therefore, it is important to point out that physical activity and proper nutrition play an important role in the healthy growth and development of children. According to the World Health Organization, physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles requiring energy expenditure. Moderate to vigorous physical activity improves both physical and mental health. It contributes to the holistic development of children and enhances their learning abilities by strengthening ties between the brain and the body, which is crucial not only in building physical skills but also for developing the intellectual skills needed for learning. (Hannaford, 2017). The primary goal of proper nutrition is establishing a healthy relationship with food from the earliest childhood. If successful, it will enable children to make responsible dietary decisions throughout their lives, thus having a positive influence on their own health. In the kindergarten we continuously conduct activities that promote sensorimotor integration where movement is the foundation of learning and health. We spend time outdoors in all weather conditions. In close proximity to the kindergarten, there is a botanical garden where we plant fruit and vegetables and observe changes in the plant and animal world throughout the year. At Budućnost Kindergarten, through various activities, projects, and collaborations with numerous external institutions and associations, we aim to instill health habits in children from an early age in order for them to be able to contribute to the development of a healthier society as adults.

Keywords: growth and development, physical activity, proper nutrition, sensory integration, external institutions

PROMICANJE ZDRAVE PREHRANE DJECE RANE I PREDŠKOLSKJE DOBI

Sažetak: Suvremeni (sjedilački) način života i neuravnotežena prehrana postali su sve učestalija svakodnevica koja utječe na pravilan i uravnotežen rast i razvoj djece rane i predškolske dobi. Razvoj je u ranom djetinjstvu povezan s povećanom potražnjom za pravilnom i uravnoteženom prehranom zbog općeg psihofizičkog zdravlja (razvoj mozga, mišićnih struktura, oporavkom od infekcija...) djece rane i predškolske dobi. Pravilna i uravnotežena prehrana ključan je čimbenik kasnijeg psihofizičkog zdravlja djece rane i predškolske dobi čije se navike formiraju, osim u obitelji, i u predškolskim ustanovama odnosno skupinama (Komnenović, 2006). Djeca rane i predškolske dobi sve više budnog vremena provode u predškolskim ustanovama koje imaju važan utjecaj na formiranje i stjecanje zdravih prehrambenih navika djece. Stoga je zadatak predškolskih ustanova promicati u skupinama kod djece različita saznanja o pravilnoj prehrani kroz igru i različite radno-praktične aktivnosti pomoću kojih će se djeci približiti različite namjernice. Djeca su kroz igru sudjelovala u različitim aktivnostima u koje smo uključili i roditelje skupine (Ljubetić, 2013). Samim time se utjecalo i na podizanje svijesti i znanja roditelja o važnosti pravilne prehrane djece za opće psihofizičko zdravlje djece. Ovim se radom želi pokazati kako smo kroz aktualne projekte u skupini kod djece rane dobi poticali promicanje zdravih prehrambenih navika. Prikazat će se različite aktivnosti promicanja zdrave prehrane u skupinama pomoću različitih aktivnosti. Osim različitih tematiziranih aktivnosti provele su se i one u kojima su djeca pripremala vlastite obroke (užinu), konzumirala istu te su se na završnim priredbama i rođendanima također pripremali zdravi obroci.

Ključne riječi: suvremeni izazovi, pravilna prehrana, navike, igra

PROMOTING HEALTHY NUTRITION IN EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: Modern (sedentary) lifestyles and unbalanced diets have become increasingly common in everyday life, affecting the proper and balanced growth and development of early and preschool children. Development in early childhood is associated with a greater demand for proper and balanced nutrition due to the general psychophysical health (development of the brain, muscle structures, recovery from infections, etc.) of early and preschool children. Proper and balanced nutrition is a key factor in the later psychophysical health of early and preschool children, whose habits are formed, in addition to the family, also in preschool institutions or groups (Komnenović, 2006). Early and preschool children spend more and more of their waking time in preschool institutions, which have an important influence on the formation and acquisition of healthy eating habits in children. Therefore, the task of preschool institutions is to promote in groups of children various knowledge about proper nutrition through play and various practical work activities that will help children get closer to different foods. Through play, children participated in various activities in which we also included the parents of the group (Ljubetić, 2013). This also had an impact on raising the awareness and knowledge of parents about the importance of proper nutrition for children's general psychophysical health. This paper aims to show how we have encouraged the promotion of healthy eating habits in groups of early age children through current projects. Various activities to promote healthy eating in groups using various activities will be presented. In addition to various themed activities, those were also carried out in which children prepared their own meals (snacks), consumed them, and healthy meals were also prepared at final events and birthdays. **Keywords:** contemporary challenges, proper nutrition, habits, play

Literatura

Komnenović, J. (2006). Dječja prehrana: od prvog obroka do školske užine. Zagreb: Naklada Nika.
Ljubetić, M. (2013). Partnerstvo obitelji, vrtića i škole. Zagreb: Školska knjiga.

UZ GLAZBU I SPORT DO ZDRAVOG DJETINJSTVA

Sažetak: Projektom „Uz glazbu i sport do zdravog djetinjstva“ se želi opremiti školu nastavnim sredstvima i pomagalicama što bi svim učenicima naše škole omogućilo ugodno radno okruženje. Stoga je potrebno dodatno ulaganje u metodičko-didaktička pomagala koja bi učiteljima i nastavnicima omogućila lakše provođenje pedagoški strukturirane boravke izvan učionice.

Cilj nastave Glazbene kulture je približiti učenicima svijet glazbe i odgojiti budućeg slušatelja i konzumenta kulturnih događanja.

Prema navedenim ciljevima definira sljedeće ishode:

- osposobljavanje za razlikovanje zvuka po trajanju, visini i jačini
- razvijanje sluha, glasa i osjećaja za ljepotu
- usvajanje osnovnih znanja iz glazbene teorije
- upoznavanje glazbenih oblika, stilova, instrumenata, sastava
- usvajanje većeg broja pjesama
- njegovanje lijepog i izražajnog pjevanja
- stjecanje osnovnog glazbenog obrazovanja
- razvijanje slušnog zapažanja, razlikovanja, poznavanja i prepoznavanja elemenata glazbenog govora
- razvoj inovativnih i ritamskih sposobnosti
- upoznavanje glazbenih djela istaknutih osoba, stilova i epoha glazbenog stvaralaštva o upoznavanje izražajnih elemenata glazbe
- razvijanje sposobnosti razlikovanja dobre od loše glazbe
- upoznavanje i njegovanje bogate kulturne baštine
- upoznavanje sa glazbenom tradicijom drugih naroda.

Cilj nastave Tjelesne i zdravstvene kulture je osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja.

Prema navedenim ciljevima definira sljedeće ishode nastave Tjelesne i zdravstvene kulture:

- učenike upoznati s rastom i razvojem bio psiholoških značajki
 - razvoj svijesti o čimbenicima koji uzrokuju nastanak bolesti i ozljeda
 - usvojiti fond motoričkih informacija koji su im kasnije potrebni za tjelesno vježbanje
 - izgrađivati humane međuljudske odnose
 - njegovati higijenske navike kod učenika
 - teorijsko i praktično osposobljavati učenike za tjelesno vježbanje kao dijela kulture života
- Cilj nastavnih predmeta Prirode i Biologije je razviti stav o odgovornosti za vlastito zdravlje.
- Prema navedenim ciljevima definira sljedeće ishode u nastavi Prirode i Biologije:
- upoznati učenike s najčešćim ozljedama i bolestima sustava organa za kretanje te ih naučiti kako preventivno djelovati.
 - opisati važnost redovitog tjelesnog vježbanja kao važnog čimbenika u regulacije tjelesne mase
 - istražiti važnost tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane za pravilan rast i razvoj organa za kretanje
 - obrazložiti važnost vitamina D i sunčanja
 - obrazložiti posljedice nepravilnog držanja tijela pri mirovanju i kretanju
 - obrazložiti razliku između spuštenog i normalnog stopala
 - proučiti kako neprikladna obuća šteti kostima nogu i kralježnici
 - pokazati pružanje prve pomoći pri prijelomu, uganuću i iščašenju
 - poticati učenike na bavljenje sportom i boravkom u prirodi
 - opisati pravilnu prehranu i prepoznati neprimjerenost redukcijske dijeta za dob i razvoj.
 - obrazložiti važnost hrane kao izvora građevnih tvari, energije i zaštitnih tvari

- razlikovati najvažnije sastojke hrane
- prepoznati važnost unošenja balastnih tvari
- obrazložiti utjecaj prehrane na zdravlje
- primijeniti stečeno znanje u svakodnevnom životu.

Provedba projekta u potpunosti doprinosi dobrobiti djece i obitelji u području odgojnih i obrazovnih potreba, ali i drugih potreba od vitalne važnosti za rast i razvoj djece, jer stečena znanja djeca mogu primjenjivati na sve aspekte života vodeći računa o pozitivnoj primjeni u svakodnevnom životu kao i o zaštiti od neprihvatljivih i štetnih sadržaja.

Ključne riječi: zdravlje, djeca, prevencija.

WITH MUSIC AND SPORTS TO A HEALTHY CHILDHOOD

Abstract: The project "With music and sports to a healthy childhood" aims to equip the school with teaching aids and aids, which would provide a pleasant working environment for all students of our school. Therefore, additional investment in methodical and didactic aids is needed, which would make it easier for teachers to spend a pedagogically structured stay outside the classroom.

The aim of the Music Culture classes is to bring the world of music closer to the students and to raise future listeners and consumers of cultural events.

According to the stated goals, it defines the following outcomes:

- training to distinguish sound by duration, pitch and volume
- developing hearing, voice and sense of beauty
- acquisition of basic knowledge of music theory
- getting to know musical forms, styles, instruments, compositions
- adoption of a greater number of songs
- nurturing beautiful and expressive singing
- acquisition of basic music education
- development of auditory observation, discrimination, familiarity and recognition of elements of musical speech
- development of innovative and rhythmic abilities
- getting to know the musical works of prominent people, styles and eras of music creation, about getting to know the expressive elements of music
- developing the ability to distinguish good from bad music
- getting to know and nurturing the rich cultural heritage
- familiarization with the musical traditions of other nations.

The goal of the Physical and Health Education classes is to train students to apply theoretical and motor skills that enable independent physical exercise for a higher quality of life.

According to the stated goals, it defines the following outcomes of the Physical and Health Education classes:

- introduce students to the growth and development of bio-psychological features
- developing awareness of the factors that cause illness and injury
- adopt a fund of motor information that they later need for physical exercise
- to build humane interpersonal relations
- foster hygienic habits among students
- theoretically and practically train students for physical exercise as part of the culture of life.

The aim of the teaching subjects of Nature and Biology is to develop an attitude of responsibility for one's own health.

According to the stated goals, it defines the following outcomes in the teaching of Nature and Biology:

- introduce students to the most common injuries and diseases of the locomotor system and teach them how to act preventively.
- describe the importance of regular physical exercise as an important factor in the regulation of body mass
- investigate the importance of physical activity and healthy nutrition for proper growth and development of the organs of movement
- explain the importance of vitamin D and sunbathing
- explain the consequences of improper body posture when resting and moving
- explain the difference between a dropped foot and a normal foot
- to study how inappropriate footwear damages the bones of the legs and the spine
- demonstrate first aid for fractures, sprains and dislocations

- encourage students to play sports and spend time in nature
- describe proper nutrition and recognize the inappropriateness of a reduction diet for age and development.
- explain the importance of food as a source of building materials, energy and protective substances
- distinguish the most important food ingredients
- recognize the importance of introducing ballast substances
- explain the impact of nutrition on health
- apply the acquired knowledge in everyday life.

The implementation of the project fully contributes to the well-being of children and families in the field of educational and educational needs, as well as other needs of vital importance for the growth and development of children, because children can apply the acquired knowledge to all aspects of life, taking into account positive application in everyday life as well as protection from unacceptable and harmful contents.

Keywords: health, children, prevention.

Anita Čupić, Sanja Matić, OŠ kraljice Jelene, Hrvatska

E-mail: anita1.cupic@gmail.com

NAŠA PRVA GODINA S ERASMUS AKREDITACIJOM

Sažetak: OŠ kraljice Jelene je 2024. je postala korisnik Erasmus akreditacije. To je oblik financiranja međunarodnih projekata unutar programa Erasmus+. Omogućava stalni pristup financijskim sredstvima potrebnim za organizaciju i provedbu projekata te mobilnosti pojedinaca i osoblja kroz praćenje rada, poučavanje i tečajeve u okviru Ključne aktivnosti 1. Predavačice će predstaviti neke od održanih aktivnosti tijekom prve godine dobivanja akreditacije.

Ključne riječi: bolje obrazovanje, uključivo društvo, inovativna rješenja

OUR FIRST YEAR WITH ERASMUS ACCREDITATION

Abstract: In 2024, Kraljice Jelena Primary School became a beneficiary of Erasmus accreditation. It is a form of financing international projects within the Erasmus+ program. It provides constant access to the financial resources needed for the organization and implementation of projects and the mobility of individuals and staff through work monitoring, teaching and courses within Key Activities 1. The lecturers will present some of the activities held during the first year of obtaining accreditation.

Keywords: better education, inclusive society, innovative solutions

JAVNIM NASTUPOM DO OSOBNOG USPJEHA

Sažetak: Kao važnost razvijanja samopouzdanja i pozitivne slike o sebi predstaviti ćemo jedan od načina kojim se nastoji razviti djetetovo samopoštovanje, kritičko mišljenje i razvijanje psihofizičke otpornosti. Tijekom godina rada u našoj školi provode se javne priredbe koju organiziraju učiteljice izvannastavnih skupina: dramska skupina, ritmička skupina, mažoretkinje i pjevački zbor. Priredbe se održavaju dva puta u školskoj godini - pred Božić i povodom Dana škole. Svaka priredba rezultira kvalitetnom dječjom sinergijom: timskim radom različitih dobnih skupina (1. – 8. razreda), međusobnim uvažavanjem, pomicanjem vlastitih granica te na koncu predstavljanjem dugoročnog rada i dječjeg truda koji je na dan same izvedbe i okrunjen pljeskom, čestitkama i divljenjem same publike, u čemu prepoznavamo važnost javnog nastupa, razvoja dječjeg samopouzdanja, stvaranja novih prijateljstava, suradnju velikih i malih te jačanje slike o sebi. Neizostavno je i jačanje odgovornosti i kritičkog promišljanja svih sudionika. Naše priredbe su harmonični slijed međuovisnih dijelova pojedine izvannastavne skupine (pjesma, ples, gluma, tehnički dio) koje povećava efektivnost svakoga dijela, tako da cjelina tj. sama priredba predstavlja pravu malu produkciju u kojoj je svaki kotačić važan, a čini smislenu i zanimljivu dječju strukturu koja je puno više od same predstave. Time se jača djetetovo prepoznavanje vlastitih sposobnosti i važnosti u timskom radu. Svako dijete ima priliku pokazati svoj, ponekad skriveni talent, a mi imamo priliku to prepoznati, njegovati i razvijati izvan okvira redovite nastave što nas obogaćuje i u čemu svi rastemo.

Ključne riječi: javni nastup, djeca, samopouzdanje

PUBLIC PERFORMANCE LEADS TO PERSONAL SUCCESS

Abstract: As the importance of developing self-confidence and a positive self-image, we will present one of the ways in which we strive to develop a child's self-esteem, critical thinking and the development of psychophysical resilience. Over the years, our school has held public performances organized by teachers of extracurricular groups: drama group, rhythm group, majorettes and choir. The performances are held twice a school year - before Christmas and on the occasion of School Day. Each performance results in high-quality children's synergy: teamwork of different age groups (1st - 8th grade), mutual respect, pushing one's own boundaries and finally presenting long-term work and children's efforts, which on the day of the performance is crowned with applause, congratulations and admiration from the audience itself, in which we recognize the importance of public performance, the development of children's self-confidence, the creation of new friendships, the cooperation of adults and children and the strengthening of self-image. Strengthening the responsibility and critical thinking of all participants is also essential. Our performances are a harmonious sequence of interdependent parts of each extracurricular group (song, dance, acting, technical part) that increases the effectiveness of each part, so that the whole, i.e. the performance itself, represents a real small production in which every wheel is important, and makes a meaningful and interesting children's structure that is much more than the performance itself. This strengthens the child's recognition of their own abilities and importance in teamwork. Every child has the opportunity to show their, sometimes hidden talent, and we have the opportunity to recognize, nurture and develop it outside the framework of regular classes, which enriches us and in which we all grow.

Keywords: public education, children, self-confidence

KREATIVNE TEHNIKE SOCIJALIZACIJE DJEČJIH EMOCIJA

Sažetak: Prema preporukama Vijeća Europske unije jedna od ključnih kompetencija je i osobna i socijalna kompetencija te kompetencija učenja kako učiti. Dijete rane i predškolske dobi razvija sposobnosti promišljanja o sebi, upravljanja vremenom i informacijama, surađivanja s drugima, zadržavanja otpornosti te upravljanja vlastitim ponašanjem i učenjem, treba razviti socijalne vještine. To uključuje sposobnost poštivanja, suradnje, prihvaćanja, slušanja, sudjelovanja, strpljenja, pomaganja, komunikacije, samokontole, nenasilnog rješavanja sukoba, izražavanja mišljenja, empatije, suočavanja s nesigurnošću i složenošću te učenja kako sve to učiti. Razvojem osobne i socijalne kompetencije pomažemo djeci u da dječjem vrtiću razviju pozitivnu sliku o sebi, primjereno komuniciraju s djecom i odraslima, koriste spontano socijalne uljudne fraze, surađuju, prepoznaju potrebe druge djece, sposobni su dogovarati se, pridržava se pravila igre, uvažavati različitosti druge djece, suosjećati za manje i nemoćnije te mogu nenasilno riješiti sukobe.

Ključne riječi: dijete; igra; osjećaji; ponašanje;

CREATIVE TECHNIQUES FOR SOCIALIZING CHILDREN'S EMOTIONS

Abstract: According to the recommendations of the Council of the European Union, one of the key competencies is both personal and social competence and the competence of learning how to learn. A child of early and preschool age develops the ability to think about himself, manage time and information, cooperate with others, maintain resilience and manage his own behavior and learning, and needs to develop social skills. This includes the ability to respect, cooperate, accept, listen, participate, be patient, help, communicate, self-control, resolve conflicts non-violently, express opinions, empathize, deal with uncertainty and complexity, and learn how to learn all of this. By developing personal and social competence, we help children in kindergarten to develop a positive image of themselves, communicate appropriately with children and adults, use socially polite phrases spontaneously, cooperate, recognize the needs of other children, are able to negotiate, adhere to the rules of the game, respect the differences of other children, sympathize with the less fortunate and less powerful, and can resolve conflicts non-violently. Keywords: child; game; feelings; behavior;

Dijete rane i predškolske dobi igrom i prirodnim putem istražuje svijet oko sebe te promatranjem i ponašanjem modela ljudi iz neposredne okoline. Emocionalni doživljaji imaju svoj intenzitet i način izražavanja a emocionalno izražavanje je poziv ljudima oko sebe za sudjelovanjem u emocionalnim doživljajima djeteta. Voli nove poticaje, slobodno se izražava i razmjenjiva iskustva. Ako antisocijalna ponašanja promatramo kao ponašanja kojim dijete nekomu prouzrokuju štetu ili povredu, onda je iznimno važna uloga odraslih u okruženju djeteta. Poticajno socijalno okruženje treba omogućiti djeci da izražavaju sve emocije na prihvatljiv način. Dijete treba već od rane dobi podučavati primjerenim odgojnim stilovima, da čini djela koja ostvaruju dobrobiti, kako za sebe tako i za druge osobe iz svog okruženja. Svako neprimjereno ponašanje djece može se reflektirati s problema u socijalnom funkcioniranju. Ako ne preveniramo neprihvatljivo ponašanje djece rane i predškolske dobi, nastali poremećaji ponašanja ostaju s negativnim globalnim društvenim posljedicama. Emocionalni i socijalni razvoj su dva isprepletena procesa razvoja djece. Dijete uči po modelu oponašajući odrasle iz svog neposrednog okruženja. Društveno kompetentno dijete ima pozitivan stav prema suradnji, poštuje različitost, prevladava predrasude, surađuje, komunicira, ima razvijenu empatiju i aktivno sudjeluje u društvu. Prihvatljiva i primjerena ponašanja pomažu djeci u izražavanju i izgradnji zdravih odnosa te općenitom osjećaju osobne i socijalne dobrobiti. Takve interakcijske vještine služe za izgradnju kvalitetnih odnosa i osjećaja uspješnosti u zajednici s drugima te imaju snažnu ulogu u individualnom razvoju svakog djeteta. Puhanje loptica sa ili bez slamčice ima za cilj da lopticu otpušemo u pravom smjeru. Pomaže kod kontrole disanja i koncentracije na umirene ruke. Mogu se koristiti loptice različitih veličina kako bi se dijete trebalo skoncentrirati puhati različitim jačinama. Koriste se i tehnike dubokog disanja i relaksacije.

Mirni centar treba biti opremljeni mekanim, ugodnim jastucima i podlogom, difuzorom zra-

ka i raznolik senzornim podražajima za ugađanje tijelu i opuštanje tijela. Centar za opuštanje pruža djetetu mogućnost zadovoljavanja potrebe za privatnošću. Tu se dijete može odmoriti, osamiti se, opustiti, razgovarati s prijateljima, čitati i listati slikovnice, koristiti antistresne loptice, obiteljski album, slušati glazbu...

*Ana Vaniček, Jasmina Cerovec, DV „Vrapče“, Hrvatska
E-mail: vanicek.ana@gmail.com; cerovecjasminka@gmail.com*

AKTIVNOSTI USMJERENE NA EMOCIONALNI RAZVOJ TE OSIGURAVANJE EMOCIONALNE STABILNOSTI DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Odgojno-obrazovne ustanove u današnje vrijeme polazeći od stvarnih potreba vidljivih u društvu, u fokus stavljaju psihofizičko zdravlje djece. Već od najranije dobi, djeci se osvještavaju pojmovi vlastitih i tuđih emocija, emocionalnih stanja, ekspresija te tehnika nošenja s emocionalnim stanjima. Naglasak se najčešće stavlja baš na ovo zadnje, tehnike nošenja s emocijama, posebice s teškim emocijama, s ciljem emocionalnog osnaživanja djece te stvaranje emocionalno inteligentnih novih generacija. U dječjim vrtićima, odgojitelji koriste brojne metode i aktivnosti kojima dolaze do cilja te ostvaruju razvojne zadaće djece. U izlaganju će biti prikazane konkretne aktivnosti s djecom u dobi od 3 do 7 godina u dječjem vrtiću. Aktivnosti koje bodre djetetovu emocionalnu stabilnost te potiču emocionalni razvoj, osnažuju dijete da osvijesti svoje stanje, koristi socijalno prihvatljive tehnike nošenja s teškim emocijama i tehnike nenasilnog rješavanja konfliktnih situacija te istovremeno gradi svoju emocionalnu stabilnost ali i odnos prema svojoj okolini.

Ključne riječi: odgojitelj, djeca rane i predškolske dobi, emocionalna podrška

ACTIVITIES AIMED AT EMOTIONAL DEVELOPMENT AND ENSURING EMOTIONAL STABILITY OF EARLY AND PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: Educational institutions today, starting from the real needs visible in society, focus on the psychophysical health of children. From the earliest age, children are made aware of the concepts of their own and others' emotions, emotional states, expression and techniques for dealing with emotional states. The emphasis is most often placed on the latter, techniques for dealing with emotions, especially difficult emotions, with the aim of emotionally empowering children and creating emotionally intelligent new generations. In kindergartens, educators use numerous methods and activities to achieve their goals and achieve children's developmental tasks. The presentation will present specific activities with children aged 3 to 7 in kindergarten. Activities that encourage a child's emotional stability and encourage emotional development, empower the child to become aware of their condition, use socially acceptable techniques for dealing with difficult emotions and techniques for non-violent resolution of conflict situations, and at the same time build their emotional stability and relationship with their environment.

Keywords: educator, early and preschool children, emotional support

THE CHILD IN THE FOCUS OF DRAMATIC AND SCENIC CREATIVITY

Play is the child's world, and the concept of play is inseparable from the child. It is through play that we can discover, encourage and develop dramatic creativity in children, putting the child in the focus of work on stage. We look for children who have "that something", but we also encourage children who are withdrawn and quiet. We can do all this through extracurricular activities in the drama group. Work in a drama group is a creative process in which both the leader and the child actively participate, such work releases the child's independence, spontaneity, naturalness, originality and personality. When establishing a drama group, our goal is to discover and encourage giftedness, to provide an opportunity to the less gifted. Train the child for life, socialize him into society, foster independent work and work in society and the community. Working on stage and putting the child in the focus of dramatic creativity is the best way to develop children's giftedness. In the very process of founding the group, we conduct an audition and determine the rules of the same. After that, we encourage and release children's creativity with different methods and forms of work. We set and learn about the rules of the scene and the obligations of the little actors. We play different games that aim to train the child to move around the stage, speak on stage, improvisation and the like. When we do all that, we prepare the child to work on adapting the artistic text to the performance on stage. Children really like these activities and enjoy them. From interpretation to writing a text adapted to the performance on stage, making costumes and setting the scene all the way to the final activity, which is a finished performance created by the students themselves under the guidance of the teacher. The benefits of this way of working are multiple. Children enjoy designing their own play, choosing costumes and scenes, making announcement posters, tickets and much more. Such work pushes the boundaries of children's creativity and puts the child in the focus of the scene where he becomes the creator of everything. Over the years of this kind of work, we get a child full of self-confidence who confidently walks through the world of children's creativity, a child who values and self-evaluates, a child who is aware of peer similarities and differences, who appreciates and respects.

Dijana Toljanić, Osnovna škola Podmurvice, Hrvatska
E-mail: dijana.toljanic@skole.hr

BOLJE NE MOŽE

Sažetak: Rad je prikaz slučaja osobe (u ovome trenutku završava studij) s poremećajem iz spektra autizma (PSA). Rad prati njegovo iskustvo od viših razreda osnovne škole do pred kraj studijskoga obrazovanja. Osnovno školovanje je završio u posebnom razrednom odjelu (PRO) u kojem sam mu bila razrednica. Učenik je u razred i školu došao u drugom polugodištu 6. razreda. Ovo je prikaz pozitivnog iskustva inkluzije počevši od prvih zajedničkih napora u savladavanju različitih i neočekivanih poteškoća u adaptaciji, organizaciji, praćenju odgojno - obrazovnog procesa, razumijevanju svakodnevnih školskih situacija, povremenoj reorganizaciji planiranog učiteljskog rada, preko teškoće prihvatanja i/ili razumijevanja učenikova pogleda na svijet, poremećaja u ponašanju kod njega, ali i drugih učenika iz razreda, reakcija njihovih roditelja, učitelja i svakodnevnih nastojanja da učenik na kraju svakog nastavnog dana bude (koliko-toliko) sretan i zadovoljan. Rad s učenikom je uz sve zakonom predviđene elemente sadržavao i cjelovitu podršku učeniku u njegovom životu, radu i razvoju do postignuća zadovoljstva sobom i svojim životom i ponašanjem. Podršku uživa i danas.

Ključne riječi: iskustvo, učenik, poremećaji iz spektra autizma, posebni razredni odjel, individualni odgojno - obrazovni program

IT CAN'T BE BETTER

Abstract: The work is a presentation of a case of a person (currently finishing his studies) with autism spectrum disorder (ASD). The work follows his experience from the upper grades of primary school to the end of his studies. He completed his primary education in a special class department (PRO) where I was his class teacher. The student came to class and school in the second semester of the 6th grade. This is a presentation of a positive experience of inclusion starting from the first joint efforts in overcoming various and unexpected difficulties in adaptation, organization, monitoring the educational process, understanding everyday school situations, occasional reorganization of the planned teacher's work, through the difficulty of accepting and/or understanding the student's view of the world, behavioral disorders in him, but also in other students from the class, the reactions of their parents, teachers and daily efforts to make the student (to some extent) happy at the end of each school day and satisfied. Work with the student, in addition to all the elements provided for by law, also included comprehensive support for the student in his life, work and development until he achieved satisfaction with himself and his life and behavior. He enjoys support even today.

Keywords: experience, student, autism spectrum disorders, special classroom, individual educational program

EMOCIJE NA PRAVOM PUTU

Sažetak: Emocionalna inteligencija ima ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju djece i adolescenata, omogućujući im da bolje razumiju vlastite emocije, upravljaju stresom i razvijaju socijalne vještine potrebne za uspješan život u suvremenom društvu. Sposobnost prepoznavanja i reguliranja vlastitih emocija, kao i empatija prema drugima, dokazano doprinosi boljoj otpornosti, smanjenju anksioznosti i depresije te izgradnji kvalitetnih međuljudskih odnosa. Emocionalna inteligencija ne samo da utječe na mentalno zdravlje, već ima i izravan utjecaj na fizičko zdravlje djece, uključujući poboljšanje kvalitete sna i smanjenje fizičkog stresa. Predavanje će detaljno razmotriti ključne aspekte emocionalne inteligencije, kao što su samosvijest, empatija, samoregulacija i društvene vještine, s posebnim naglaskom na njihovu primjenu u školskom i obiteljskom okruženju. Sudionici će upoznati praktične strategije za razvoj emocionalne inteligencije, uključujući vođenje dnevnika emocija, igre zamjene uloga, tehnike disanja za smirivanje te aktivnosti za rješavanje sukoba. Ove metode osmišljene su tako da se lako integriraju u svakodnevni rad s djecom i mladima. Predavanje će također uključiti inspirativne primjere dobre prakse iz obrazovnih sustava, naglašavajući važnost podrške učitelja i roditelja u jačanju emocionalne inteligencije kod djece. Cilj je pružiti sudionicima konkretne alate i strategije koji će im pomoći u stvaranju emocionalno otpornijih, društveno kompetentnijih i psihofizički zdravijih generacija.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, psihofizičko zdravlje, otpornost, emocionalna otpornost, socijalne vještine.

EMOTIONS ON THE RIGHT PATH

Abstract: Emotional intelligence plays a vital role in the overall development of children and adolescents, enabling them to better understand their own emotions, manage stress, and develop the social skills necessary for a successful life in today's society. The ability to recognize and regulate emotions, as well as empathize with others, has been shown to enhance resilience, reduce anxiety and depression, and foster meaningful interpersonal relationships. Emotional intelligence not only affects mental health but also has a direct impact on physical health, including improved sleep quality and reduced physical stress. This presentation will explore key aspects of emotional intelligence such as self-awareness, empathy, self-regulation, and social skills, with a particular focus on their application in school and family environments. Participants will learn practical strategies for fostering emotional intelligence, including emotion journals, role-playing games, breathing techniques for relaxation, and conflict resolution activities. These methods are designed to be easily integrated into daily work with children and adolescents. The presentation will also highlight inspiring examples of best practices from educational systems, emphasizing the importance of teacher and parental support in strengthening emotional intelligence in children. The goal is to provide participants with concrete tools and strategies to help nurture emotionally resilient, socially competent, and psychophysically healthy generations.

Keywords: emotional intelligence, psychophysical health, resilience, emotional resilience, social skills

USVOJIMO ZNANJA DA ŠTETA BUDE MANJENJA, SMANJENJE RIZIKA OD KATASTROFA

Sažetak: U ovome radu daje se prikaz provođenja projekta "Usvojimo znanja da šteta bude manja, smanjenje rizika od katastrofa". Provođenjem projekta željelo se upoznati djecu sa temeljnim pojmovima vezanim za smanjenje rizika od katastrofa, koje su vrste prijetnji i što poduzeti i kako se ponašati kada do njih dođe. Ciljevi projekta bili su: Podići spremnost za reagiranje u katastrofama i stvaranje sigurnog okruženja. Očekivani i ostvareni ishodi projekta bili su da dijete zna opisati katastrofu (požar, potres, poplava, da imenuje i opisuje uzroke katastrofa, sudjeluje u izradi plana i postupaka tijekom katastrofa, poznaje sigurno mjesto u vrtiću, poznaje evakuacijski put i vježbe evakuacije, poznaje pravila ponašanja i postupanje u slučaju katastrofa.

Ključne riječi: katastrofa, rizik, postupci, zaštita

LET'S ACQUIRE KNOWLEDGE TO LESSEN DAMAGE, REDUCING THE RISK OF DISASTERS

Abstract: This paper presents an overview of the implementation of the project "Let's Acquire Knowledge to Lessen Damage, Reducing Disaster Risk". The project aimed to introduce children to the basic concepts related to disaster risk reduction, what types of threats are more threatening, what to do and how to behave when they occur. The project's goals were: To increase readiness to respond to disasters and create a safe environment. The expected and achieved outcomes of the project were that the child would be able to describe a disaster (fire, earthquake, flood), to name and describe the causes of disasters, to participate in the development of a plan and procedures during disasters, to know a safe place in kindergarten, to know the evacuation route and evacuation exercises, to know the rules of conduct and actions in the event of a disaster.

Keywords: disaster, risk, procedures, protection

Boris Ložnjak, Dječji vrtić Vedri dani, Zagreb, Hrvatska
E-mail: borisloznjak@gmail.com

MOJIH PET OSJETILA

Sažetak: Osjetila su osnova za spoznaju života koji nas okružuje. Od samog rođenja ljudsko biće upoznaje putem osjetila najbližu osobu, prvu s kojom uspostavlja kontakt, počinje osjećati majčin dodir, miris, čuje njezin glas, gleda ju dok ga hrani i osjeća okus hrane koju dobija od nje. Pomoću osjetila kasnije razlikuje svojstva svakog predmeta kojim se koristi. Što više djetetu nudimo podražaja za svako osjetilo time će njegovo bogatstvo razlikovanja pojedinih osjeta biti veće. Uz sve ono što vidi, čuje, dodiruje, čiji miris osjeti, čiji okus isprobava dijete uči. Svojim umom i iskustvom prikuplja informacije koje upija i pamti, ali ih i vremenom nadograđuje. Svaka ponuda različitih aktivnosti usmjerenih na osjetila razvija sposobnost samoizražavanja i kreativnost djece.

Ključne riječi: osjetila, edukacija, razvoj djeteta

MY FIVE SENSES

Abstract: The senses are the basis for understanding the life that surrounds us. From birth, a human being gets to know the closest person through the senses, the first person with whom he establishes contact, begins to feel his mother's touch, smell, hear her voice, watch her while she feeds him and taste the food he gets from her. Using the senses, he later distinguishes the properties of each object he uses. The more stimuli we offer a child for each sense, the greater his wealth of distinguishing individual senses will be. With everything he sees, hears, touches, smells, tastes, a child learns. With his mind and experience, he collects information that he absorbs and remembers, but also builds on it over time. Each offer of different activities focused on the senses develops children's ability to express themselves and their creativity.

Key words: senses, education, child development

Martina Sokač, DV Šegrt Hlapić, Hrvatska

E-mail: savjetnica.martina@gmail.com

Tarita Masković, DV Jelsa, Hrvatska

E-mail: taritamaskovic2012@gmail.com

RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE OD NAJRA NIJE DOBI - KLJUČ ZA USPJEŠAN RAZVOJ SVA KOG DJETETA

Sažetak: Emocionalni razvoj djeteta predstavlja jedan od najvažnijih procesa u razvoju svakog pojedinca, te ovisi o urođenim i naslijeđenim predispozicijama, ali i o okolinskim utjecajima.

Reakcija okoline u ranom djetinjstvu jedan je od najvažnijih faktora emocionalnog razvoja te o njoj ovisi koliko će dijete razviti sigurnu privženost svom skrbniku koja je glavni resurse za razvoj emocionalne inteligencije.

Emocionalna inteligencija se očituje u pet osnovnih dimenzija:

1. Svijest o samome sebi i vlastitim emocijama
2. Nošenje s emocijama i upravljanje njima - samoregulacija
3. Motivacija/samomotivacija
4. Empatija odnosno razumijevanje osjećaja i potreba drugih ljudi.
5. Socijalne vještine potrebne za razvijanje pozitivnih odnosa s drugima

U suvremenom načinu života kada dijete veliku većinu svoga vremena provodi u odgojno obrazovnoj ustanovi te odgojitelji imaju važnu ulogu u jačanju dječjih emocionalnih kompetencija i promicanju razvoju emocionalne inteligencije.

Ovaj rad ima za cilj predstaviti primjere uspješne prakse u ostvariavanju aktivnosti i zadaća u jačanju razvoju emocionalne inteligencija kod djece rane dobi.

Ključne riječi: emocionalni razvoj, emocije, odgojitelji, emocionalna inteligencija, razvoj djeteta.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE FROM THE EARLIEST AGE - THE KEY TO THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF EVERY CHILD

Abstract: The emotional development of a child is one of the most important processes in the development of each individual, and depends on innate and inherited predispositions, but also on environmental influences.

The reaction of the environment in early childhood is one of the most important factors in emotional development and it determines how much a child will develop a secure attachment to their caregiver, which is the main resource for the development of emotional intelligence.

Emotional intelligence is manifested in five basic dimensions:

1. Awareness of oneself and one's own emotions
2. Dealing with emotions and managing them - self-regulation
3. Motivation/self-motivation
4. Empathy, or understanding the feelings and needs of other people.
5. Social skills necessary for developing positive relationships with others

In the modern way of life, when a child spends the vast majority of his time in an educational institution, educators play an important role in strengthening children's emotional competencies and promoting the development of emotional intelligence.

This paper aims to present examples of successful practice in implementing activities and tasks to strengthen the development of emotional intelligence in early childhood.

Keywords: emotional development, emotions, educators, emotional intelligence, child development.

TRIDESET GODINA IGRE I SPORTA U DJEČJEM VRTIĆU VJEVERICA

Sažetak: Posebni cjelodnevni sportski program u dječjem vrtiću Vjeverica postoji još od 1994. godine. U to je vrijeme sastavljen kao odgovor stručnjaka iz područja pedagogije, psihologije, kineziologije te odgoja i obrazovanja na problematiku uočenog smanjenja tjelesnih aktivnosti djece predškolske dobi što je na određeni način u suprotnosti s urođenom potrebom djece za kretanjem i aktivnim istraživanjem svijeta oko sebe. Program je temeljen na načelima koja počinju na holističkom pristupu, u skladu s humanističkim vrijednostima i posebnostima psihofizičkog razvoja djeteta predškolske dobi. Dugoročni ciljevi Cjelodnevnog sportskog programa su pridonositi kvaliteti cjelovitog razvoja djeteta te omogućiti razvoj pozitivnog i aktivnog stava djeteta prema bavljenju tjelesnim aktivnostima, psihofizičkom zdravlju i zdravoj prehrani. Osnovna metoda odgojno-obrazovnog rada je igra kroz koju djeca doživljavaju i aktivno upoznaju čak dvadeset i jedan različiti sport. Misao vodilja stručnjaka koji uz djecu u Programu sukonstruiraju kurikulum je stvoriti materijalne i situacijske poticaje za holističko i integrativno učenje djece kroz sport i igru; kretanjem i maštom uz radost.

Integrativnost je jedna od najvećih osobitosti i posebnosti Cjelodnevnog sportskog programa. Odgojitelji i kineziolozi zajedno s djecom promišljaju, planiraju, realiziraju i evaluiraju različite aktivnosti kako u sobi dnevnog boravka odgojne skupine tako i u sportskoj dvorani. Odgojno-obrazovni procesi sobe dnevnog boravka i sportske dvorane su međusobno isprepleteni. Aktivnosti vođene dječjim interesima iz sobe dnevnog boravka prenose se u materijalnom i/ili situacijskom obliku u sportsku dvoranu, a dječji interesi iz sportske dvorane u sobu dnevnog boravka. Ovakav pristup omogućava istovremeno poticanje razvoja djeteta na svim područjima: psihofizičkom, motoričkom, socio-emocionalnom i govornom. Prepoznatljivost i kvalitetu Programa već trideset godina omogućava zajednički rad svih pojedinaca uključenih u konstruiranje kurikula Posebnog cjelodnevnog sportskog programa DV Vjeverica. Kontinuirano promišljanje o praksi temeljeno na samorefleksiji i refleksiji s kritičkim prijateljima te permanentno stručno usavršavanje imperativ su razvoja kvalitete Posebnog cjelodnevnog sportskog programa.

Ključne riječi: cjeloviti razvoj, holistički pristup, integracija, refleksija, posebni cjelodnevni sportski program.

THIRTY YEARS OF GAMES AND SPORTS IN VJEVERICA KINDERGARTEN

Abstract: A Special All-day Sports Program in the kindergarten Vjeverica has existed since 1994. At that time, it was compiled as a response by experts in the fields of pedagogy, psychology, kinesiology and education to the problem of the observed decrease in physical activities of preschool children, which in a certain way contradicts the innate need of children to move and actively explore the world around them. The Program is based on principles of holistic approach, in accordance with humanistic values and peculiarities of the psychophysical development of preschool children. The long-term goals of the Special All-day Sports Program are to contribute to the quality of the child's overall development and enable the development of a positive and active attitude of the child towards engaging in physical activities, psychophysical health and healthy nutrition. The basic method of educational work is play through which children experience and actively get to know as many as twenty one different sports. The guiding through of the experts who co-construct the curriculum with the children in the Program is to create material and situational incentives for children's holistic and integrative learning through sports and play; movement and imagination with joy. Integrativeness is one of the greatest features and particularities of the Special All-Day Sports Program. Together with the children, educators and kinesiologists consider, plan, realise and evaluate various activities both in the living room of the educational group and in the sports hall. The educational processes of the living room and the sports hall are intertwined. Activities guided by children's interests from the living room are transferred in the material and/or situational form to the sports hall, and children's interests from the sports hall to the living room. This approach enables simultaneous stimulation of the child's development in all areas: psychophysical, motor, socio-emotional and speech. The recognizability and quality of the Program has been made possible for thirty years by the joint work of all individuals involved in constructing the curriculum of the Special All-Day Sports Program of kindergarten Vjeverica. Continuous reflection on practice based on self-reflection and reflection with critical friends are permanent professional training are imperative to the development of the quality of the Special All-Day Sports Program.

Key words: integral development, holistic approach, integration, reflection, special all-day sports program.

„PETICOM DO ZDRAVLJA“

Sažetak: „Petica – igrom do zdravlja“ javnozdravstveni je program edukacije učenika nižih razreda osnovnih škola, djece vrtićke dobi te njihovih roditelja i cjelokupne javnosti o važnosti pravilne prehrane i redovite tjelesne aktivnosti s ciljem prevencije pretilosti, odnosno stvaranje zdravijih životnih navika. Različita istraživanja pokazuju kako mala djeca često usvajaju slično prehrambeno ponašanje kao i njihovi roditelji, stoga je uloga i uključenost roditelja u ovom projektu bila jako važna. Razlog pokretanja programa zabrinjavajući su statistički podaci koji iz godine u godinu ukazuju na sveprisutni problem prekomjerne tjelesne mase i pretilosti u djece predškolske dobi. Najnoviji podaci pokazali su da 33% dječaka i 20% djevojčica ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo. Također, uočene su zabrinjavajuće prehrambene i životne navike u djece: samo 58% dječaka i 60% djevojčica doručkuje svakog radnog dana, 45% dječaka i 46% djevojčica konzumira voće najmanje jednom dnevno, a tek se 39% dječaka i 26% djevojčica bavi umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću, najmanje 60 minuta tijekom dana (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, HBSC, 2016.). Petica na zabavan način uči djecu o zdravim prehrambenim navikama i načinu života. Kako bi djeci bilo lakše usvojiti gradivo, pripremljeni su materijali koji će osigurati učenje kroz igru. Budući da se zdrave navike stječu kod kuće, neophodno je da se u cijeli program uključe i roditelji koji će također dobiti materijale pripremljene upravo za njih te će sudjelovati na kreativnim radionicama.

Cilj projekta je prevencija pretilosti kod djece školske i predškolske dob. Putem različitih predavanja i radionica pokušava se osvijestiti kod djece važnost konzumiranja zdrave i raznolike hrane u umjerenim količinama, te važnost brige o vlastitom tijelu redovitim tjelesnim vježbanjem.

Ključne riječi: djeca, zdravlje, pretilost, petica

“HEALTH WITH A FIVE”

Abstract: “Health with a Five” is a public health program to educate lower elementary school students, kindergarten children, their parents, and the general public about the importance of proper nutrition and regular physical activity with the aim of preventing obesity, or creating healthier lifestyle habits. Various studies show that young children often adopt similar eating behaviors to their parents, which is why the role and involvement of parents in this project was very important. The reason for launching the program is worrying statistical data that year after year indicate the ubiquitous problem of overweight and obesity in preschool children. The latest data showed that 33% of boys and 20% of girls are overweight or obese. Also, worrying dietary and lifestyle habits in children have been observed: only 58% of boys and 60% of girls eat breakfast every weekday, 45% of boys and 46% of girls consume fruit at least once a day, and only 39% of boys and 26% of girls engage in moderate to intense physical activity, at least 60 minutes during the day (Croatian National Institute of Public Health, HBSC, 2016). Petica teaches children about healthy eating habits and lifestyle in a fun way. To make it easier for children to adopt the material, materials have been prepared that will ensure learning through play. Since healthy habits are acquired at home, it is necessary for parents to be included in the entire program, who will also receive materials prepared specifically for them and will participate in creative workshops. The goal of the project is to prevent obesity in school and preschool children. Through various lectures and workshops, we try to raise awareness among children about the importance of consuming healthy and varied food in moderate quantities, and the importance of taking care of your body through regular physical exercise.

Keywords: children, health, obesity, five

TERENSKOM NASTAVOM JAČAMO ZDRAVLJE

Sažetak: Planiranjem terenske nastave, na početku svake školske godine, želimo obuhvatiti sadržaje kojima promičemo zdravlje učenika. Cilj nam je potaknuti svakog učenika na otkrivanje svoje uloge u zajednici, povezanosti s ostalim članovima s kojima je povezan te događajima, interesima i vrijednostima. Nastojimo osvijestiti svakog učenika na odgovorno ponašanje u domu, školi, javnim mjestima, prometu, prema svome zdravlju i okolišu. Slijedeći navedene ciljeve, prošle školske godine smo vodili učenike razredne nastave na nekoliko izleta kako bi im zorno predložili važnost psihofizičkog zdravlja za njihov normalan rast i razvoj. Na taj način smo posjetili ugostiteljski praktikum Srednje škole Petra Šegedina u Korčuli, gdje su nam stručni učitelji pričali o zdravoj hrani i dobrobitima zdrave prehrane. Sa učenicima navedene škole smo pripremili zdravi meni te degustirali hranu vodeći računa o lijepom ponašanju za stolom. Zatim smo posjetili seosko gospodarstvo u kojem su nam vlasnici pričali o ekološkom uzgoju biljaka i životinja. Želeći kreativno obilježiti Dan planeta Zemlje posjetili smo obližnju spilju u kojoj smo doživjeli potpuni mrak i tišinu te se učili meditaciji. Posjetili smo i OPG Komparak u kojem nam je vlasnik pričao o dobrobiti meda i pčelinjih proizvoda, pokazao nam je kako funkcionira zajednica pčela te nam je ispričao nekoliko zanimljivosti o pčelama. Jedan dio terenske nastave odvojili smo za posjet obližnjem otočiću Vrniku na kojem smo obišli staru školu, pogledali kamenolom te saznali da je kamen sa tog kamenoloma poslužio za izgradnju Bijele kuće u Washingtonu. Na Vrniku smo uživali u čistom moru te upoznali nekoliko starinskih recepata vezanih uz zdravlje. Ovakav način terenske nastave otvorio je našim učenicima brojne vidike kako bi pravilno usmjeravali brigu o zdravlju.

Ključne riječi: terenska nastava, zdravlje, mladi

FIELD TRIPS STRENGTHEN HEALTH

Abstract: By planning field trips at the beginning of each school year, we want to include content that promotes student health. Our goal is to encourage each student to discover their role in the community, their connections with other members of their community, and events, interests, and values. We strive to raise awareness among each student about responsible behavior at home, school, in public places, in traffic, and toward their health and environment. Following the above goals, last school year we took grade school students on several trips to clearly demonstrate the importance of psychophysical health for their normal growth and development. In this way, we visited the catering practicum of the Petar Šegedin High School in Korčula, where expert teachers told us about healthy food and the benefits of a healthy diet. We prepared a healthy menu with the students of the aforementioned school and tasted the food, taking into account good table manners. Then we visited a farm where the owners told us about organic farming of plants and animals. Wanting to celebrate Earth Day in a creative way, we visited a nearby cave where we experienced complete darkness and silence and learned how to meditate. We also visited the Komparak family farm, where the owner told us about the benefits of honey and bee products, showed us how the bee community functions, and told us a few interesting facts about bees. We dedicated part of the field trip to a visit to the nearby island of Vrnik, where we visited an old school, saw a quarry, and learned that the stone from that quarry was used to build the White House in Washington. On Vrnik, we enjoyed the clear sea and learned about several old recipes related to health. This type of field trip opened up numerous perspectives for our students to properly focus on health care.

Keywords: field trip, health, youth

P. I. ČAJKOVSKI: VALCER CVIJEĆA PO SPOZNAJNO-EMOCIONALNOM PRISTUPU SLUŠANJU GLAZBE

Sažetak: Cilj slušanja glazbe po spoznajno-emocionalnom pristupu je oblikovati kulturno-umjetnički svjetonazor učenika, zadatak je razviti i unaprijediti njihove glazbene kompetencije, dok je svrha obogatiti njihovo doživljavanje, razumijevanje i prihvaćanje glazbe. Ovim pristupom promiče se umjetnička glazba i 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.

Ključne riječi: umjetnička glazba, emocija, glazbeni doživljaj, višemodalni pristup, spoznajno-emocionalno slušanje glazbe

P. I. TCHAIKOVSKY: WALTZ OF THE FLOWERS ACCORDING TO THE COGNITIVE- EMOTIONAL APPROACH TO LISTENING TO MUSIC

Abstract: The goal of listening to music according to the cognitive-emotional approach is to shape the cultural and artistic worldview of students, the task is to develop and improve their musical competences, while the purpose is to enrich their experience, understanding and acceptance of music. This approach promotes artistic music and its approach to young people. Music is experienced by listening, singing, playing a melody, performing a rhythmic pattern, performing a musical form through dancing, and the like. The purpose of motivational activity before listening to or while listening to music is to increase students' attention and concentration on the work being studied, stimulate their interest, enable active participation and music making, in order to improve the memorization of the work and increase the likelihood of accepting the work and artistic music.

Keywords: art music, emotion, musical experience, multimodal approach, cognitive-emotional music listening

JAČANJE EMPATIJE KOD DJECE RAZREDNE NASTAVE

Sažetak: Tjelesne aktivnosti su jedna od bitnijih sastavnica ljudskog društva i ne smiju se zanemariti u nijednoj fazi ljudskog života. Sport u ljudskoj povijesti ima veliki utjecaj i u većini slučajeva se pokazao kao pozitivna stvar koja doprinosi ljudskom rastu i razvoju. U današnje vrijeme sve je više djece sa tjelesnim ili mentalnim oštećenjima kojima trebamo pružiti primjerenu podršku kako bi mogli sudjelovati u sportskim aktivnostima i baviti se sportom. Naime, osobe s poteškoćama u razvoju nije jednostavno uključiti u sportske aktivnosti jer to zahtijeva mnogo stručne pripreme i otpora od same osobe koju nastojimo uključiti, ali ta radnja bi se trebala odrađivati još od dječje dobi kako bi aktivnost postala navika i uspjela na vrijeme započeti svoje pozitivne učinke na sam rast i razvoj osobe. Mnogi su upoznati s pojmom Paraolimpijskih igara gdje se natječu brojni vrhunski sportaši koji imaju određene fizičke nedostatke, ali iznimno malo osoba je upućeno u rad i uključivanje u sportske aktivnosti osoba koje imaju određene psihičke poteškoće koje ne moraju biti vidljive na njihovoj vanjštini. Radi toga su osobe s psihičkim poteškoćama u većini slučajeva zanemarene i čime se kod djeteta primijeti određena poteškoća potrebno je odmah reagirati i uključiti ga u aktivnosti kako se ne bi osjećalo zapostavljeno. Desetodnevnom boravkom u Francuskom gradu Rennesu i obilaskom pet francuskih katoličkih škola kojima je cilj uključiti djecu s posebnim potrebama u sportske aktivnosti, učenici Osnovne škole Ante Curać – Pinjac naučili su mnogo načina kako to napraviti i olakšati takvoj djeci školovanje. Imali su prilike razgovarati sa nekoliko paraolimpijskih sportaša profesionalaca koji su im ispričali o načinima njihovog uspjeha.

Ključne riječi: inkluzija sport, sportske aktivnosti

STRENGTHENING EMPATHY IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract: Physical activities are one of the most important components of human society and should not be neglected at any stage of human life. Sport has had a great influence in human history and in most cases has proven to be a positive thing that contributes to human growth and development. Nowadays, there are more and more children with physical or mental impairments who need to be provided with appropriate support so that they can participate in sports activities and engage in sports. Namely, it is not easy to include people with developmental disabilities in sports activities because it requires a lot of professional preparation and resistance from the person we are trying to include, but this action should be done from childhood so that the activity becomes a habit and manages to start its positive effects on the person's growth and development in time. Many are familiar with the concept of the Paralympic Games, where numerous top athletes who have certain physical disabilities compete, but extremely few people are familiar with the work and inclusion in sports activities of people who have certain psychological difficulties that may not be visible on their appearance. For this reason, people with mental disabilities are often neglected, and if a child shows a certain difficulty, it is necessary to react immediately and include them in activities so that they do not feel neglected. During a ten-day stay in the French city of Rennes and a visit to five French Catholic schools whose goal is to include children with special needs in sports activities, students from the Ante Curać – Pinjac Elementary School learned many ways to do this and make schooling easier for such children. They had the opportunity to talk to several professional Paralympic athletes who told them about the ways of their success.

Keywords: inclusion, sports, sports activities

ZDRAVLJE JE NAŠE NAJVEĆE BOGATSTVO

Sažetak: Fizičko, mentalno i socijalno zdravlje su preduvjet uspješnog i sretnog djeteta. Polazeći od ove pretpostavke, učenici razredne nastave Osnovne škole Ante Curać – Pinjac iz Žrnova na Korčuli provedli su projekt pod nazivom Zdravlje je naše najveće bogatstvo. Tijekom provođenja projekta imali su nekoliko zadataka. U prvom dijelu su se bavili zdravom prehranom te su surađivali sa ugostiteljskim praktikumom srednje škole u Korčuli, čiji su učenici i profesori organizirali nekoliko radionica. U sklopu zdrave prehrane u razred su doveli i nutricionisticu koja im je pričala o zdravoj prehrani i prehrambenim navikama. U drugom dijelu projekta posebnu pažnju su posvetili fizičkom zdravlju, te su vježbali i plesali uz glazbu, organizirali vježbe u prirodi, osmislili sportska natjecanja, sudjelovali na radionicama vezanim uz sport te izrađivali sportski tjedni kalendar. Treći dio projekta bio je posvećen mentalnom zdravlju. Pozornost je posvećena toleranciji, prevenciji nasilničkog ponašanja, sigurnosti na društvenim mrežama i optimalnom razvoju životnih vještina pojedinca. U školi su organizirali radionice posvećene mentalnom zdravlju, razgovarali sa psihologicom te osmislili razredna pravila sa naglaskom na mentalno zdravlje. Budući da mentalno zdravlje uključuje ulaganje u emocionalnu dobrobit, psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnos prema drugima i društvu) i duhovnu dobrobit, sljedeće su aktivnosti usmjerili u tom pravcu. Posjetili su Dom za starije i nemoćne osobe u Korčuli, razgovarali sa štićenicima te im odglumili predstavu. Ovakav način rada obogatio je učenike te im otvorio nove životne vidike.

HEALTH IS OUR GREATEST ASSET

Abstract: Physical, mental and social health are the prerequisites for a successful and happy child. Based on this assumption, first grade students at the Ante Curać – Pinjac Elementary School in Žrnovo on Korčula implemented a project called Health is our greatest asset. During the project, they had several tasks. In the first part, they dealt with healthy eating and collaborated with the catering practicum of the high school in Korčula, whose students and teachers organized several workshops. As part of healthy eating, they also brought a nutritionist to the class to talk to them about healthy eating and eating habits. In the second part of the project, they paid special attention to physical health, and they exercised and danced to music, organized outdoor exercises, designed sports competitions, participated in sports-related workshops and created a weekly sports calendar. The third part of the project was dedicated to mental health. Attention was paid to tolerance, prevention of violent behavior, safety on social networks and optimal development of individual life skills. They organized workshops dedicated to mental health at school, spoke with a psychologist, and created class rules with an emphasis on mental health. Since mental health includes investing in emotional well-being, psychological well-being (positive functioning), social well-being (relationship with others and society), and spiritual well-being, they focused the following activities in that direction. They visited the Home for the Elderly and Disabled in Korčula, spoke with the residents, and performed a play for them. This way of working enriched the students and opened up new life perspectives for them.

MENTALNA OTPORNOST I SAMOPOUZDANJE: KLJUČ ZA USPJEH U ŽIVOTU

Sažetak: Mentalno zdravlje odraslih i djece jedna je od ključnih tema suvremenog društva. Brze tehnološke promjene, socijalni izazovi, težnja za uspjehom dio su svakodnevnog života. Danas su djeca suočena s nizom izazova koji utječu na njihovo mentalno zdravlje: akademski uspjeh, strah od neuspjeha, obiteljski problemi, ekonomska nesigurnost, vršnjačko nasilje... Izloženost i stalna usporedba s drugima putem društvenih mreža može izazvati tjeskobu i osjećaj nesigurnosti. Emocionalna nezrelost dovodi do socijalne izolacije, a često imaju osjećaj nerazumijevanja od strane odraslih što im dodatno otežava svakodnevnicu te pridonosi osjećaju neizvjesnosti i stresa. Sve navedeno zna dovesti do depresije, anksioznosti i niskog samopoštovanja. Za razvoj uspješnih, sretnih i ispunjenih mladih ljudi, nužno je uspostaviti sustave podrške s ciljem osiguravanja mentalne otpornosti i emocionalne dobrobiti. Svjesni svega navedenog, a s ciljem ostvarivanja poticajne okoline u kojoj će naši učenici razviti svoje potencijale provele smo istraživanje kako bi bolje razumjele s kojim se izazovima i osjećajima susreću. Odabirom sadržaja (predavanje, interaktivna radionica, grupna rasprava, vizualni materijali) u nastavi te na satovima razrednika nastojale smo im pružiti podršku i osnažiti ih. Rezultati provedene ankete pokazali su da stres, anksioznost i nesigurnost sve prisutniji izazovi s kojima se suočavaju. Poticale smo razvoj različitih vještina, poput kritičkog promišljanja, emocionalne otpornosti i samopouzdanja koje im omogućuju lakše suočavanje sa stresom, izražavanje svojih emocija te donošenje odgovornih odluka.

Našim izlaganjem želimo pokazati da škola uz obitelj ima važnu ulogu u stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja. Otvorenom komunikacijom i uz podršku, učenici mogu steći alate potrebne za izgradnju pozitivne slike o sebi i razvijanje zdravih međuljudskih odnosa. Uvjerenja smo da sustavan pristup mentalnom zdravlju omogućuje mladima rast u emocionalno stabilne, uspješne i sretne pojedince, spremne za izazove koje im budućnost donosi.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, izazovi, okolina

MENTAL RESILIENCE AND SELF-CONFIDENCE: THE KEY TO SUCCESS IN LIFE

Abstract: The mental health of adults and children is one of the key topics of modern society. Rapid technological changes, social challenges, the pursuit of success are part of everyday life. Today, children are faced with a number of challenges that affect their mental health: academic success, fear of failure, family problems, economic insecurity, peer violence... Exposure and constant comparison with others through social networks can cause anxiety and a sense of insecurity. Emotional immaturity leads to social isolation, and they often have a feeling of misunderstanding from adults, which further complicates their everyday life and contributes to a sense of uncertainty and stress. All of the above can lead to depression, anxiety and low self-esteem. In order to develop successful, happy and fulfilled young people, it is necessary to establish support systems with the aim of ensuring mental resilience and emotional well-being. Aware of all of the above, and with the aim of creating a stimulating environment in which our students will develop their potential, we conducted research to better understand the challenges and feelings they face. By selecting content (lecture, interactive workshop, group discussion, visual materials) in class and during class teacher classes, we sought to provide them with support and empowerment. The results of the survey showed that stress, anxiety and insecurity are increasingly present challenges they face. We encouraged the development of various skills, such as critical thinking, emotional resilience and self-confidence, which enable them to cope with stress more easily, express their emotions and make responsible decisions. With our presentation, we want to show that school, along with the family, plays an important role in creating a safe and stimulating environment. With open communication and support, students can acquire the tools necessary to build a positive self-image and develop healthy interpersonal relationships. We believe that a systematic approach to mental health enables young people to grow into emotionally stable, successful and happy individuals, ready for the challenges that the future brings.

Keywords: mental health, challenges, environment

PROMICANJE ZDRAVLJA DJECE I MLADIH KROZ PROTOKOL ABECEDA PREVENCIJE I IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

Sažetak: Abeceda prevencije novi je program Ministarstva obrazovanja i mladih, prema njegovim protokolima proveden su brojne radionice na satovima razrednika koje preveniraju devijantno ponašanje kod učenika. Kroz prezentaciju predstaviti ćemo Vam kako smo ih mi provodili u našim školama Osnovnoj školi kraljice Jelene i Osnovnoj školi Trilj. Također smo uočili kako je vanučionička nastava vrlo važna u sustavu obrazovanja i dobro djeluje na socio-emocionalni razvoj djece. U ovom obliku rada rado sudjeluju učenici koji inače nisu jako aktivni na redovnoj nastavi. Izvannastavne aktivnosti i suradnja sa školskom knjižnicom od iznimne su važnosti za razvoj djece. Razlikuje se učenje od onog klasičnog učenja u školskoj učionici. Učenici uče kroz neformalno učenje i kroz istraživanje. Služe se školskom knjižnicom za istraživanje svojih radova koje predstavljaju drugim učenicima. 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. Za stvaranje takvog okruženja, potrebno je uložiti trud i pažnju u odnose unutar obitelji i školskog sustava, te se fokusirati na ključne elemente: redovitu i otvorenu komunikaciju, poštovanje i zajedničke aktivnosti.

Ključne riječi: prevencija, zdravlje, mladi

PROMOTING THE HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE THROUGH THE PREVENTION ALPHABET AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES PROTOCOL

Abstract: The Prevention Alphabet is a new program of the Ministry of Education and Youth, according to its protocols, numerous workshops have been conducted in class teachers' classes that prevent deviant behavior in students. Through the presentation, we will present to you how we implemented them in our schools, the Queen Jelena Elementary School and the Trilj Elementary School. We have also noticed that extracurricular activities are very important in the education system and have a good effect on the socio-emotional development of children. Students who are not otherwise very active in regular classes gladly participate in this form of work. Extracurricular activities and cooperation with the school library are of exceptional importance for the development of children. Learning is different from classical learning in the school classroom. Students learn through informal learning and through research. They use the school library to research their works that they present to other students. By encouraging the development of social-emotional skills in children and young people, building emotionally warm and trusting relationships with children, setting appropriate boundaries, and spending quality time with children through organizing various school and community activities, we reduce the likelihood of various mental health and behavioral problems in children or young people. To create such an environment, it is necessary to invest effort and attention in relationships within the family and school system, and to focus on key elements: regular and open communication, respect, and joint activities.

Keywords: prevention, health, youth

Marijana Bandić Buljan, Osnovna škola kraljice Jelene, Solin, Hrvatska
Marijana Gudić, Osnovna škola kraljice Jelene, Solin, Hrvatska
E-mail: ivana.bandic@gmail.com

RAZVOJ SAMOPOUZDANJA KROZ PODUZETNIČKE VJEŠTINA

Sažetak: Razvoj samopouzdanja kroz poduzetničke vještine. Predstaviti ćemo kako su djeca vježbala razvoj poduzetništva i usvajala govorne vještine, vještine nastupa pred publikom i time razvijala vlastito samopouzdanje, način razgovora sa ostalima i predstavljanje svojih radova. Razvijali su svoje proizvode koji su ekološki prihvatljivi i prihvatljivi za širu zajednicu. Naučili su i računati materijalnu vrijednost svojih proizvoda. Bavili su se i prodajom, a prikupljena sredstva su donirali potrebitima. Time smo ih poticali na razvoj humanitarne djelatnosti, pomaganje drugima čini dobro na razvoj osobnosti kod djece. Preventivno smo djelovali te smo uključili i djecu koja su na granici devijantnog ponašanja, naučili su biti korisni te svoju energiju usmjerili u pozitivne ciljeve i vrijednosti.

Ključne riječi: samopouzdanje, poduzetničke vještine, djeca, zdravlje

DEVELOPMENT OF SELF-CONFIDENCE THROUGH ENTREPRENEURIAL SKILLS

Summary: Developing self-confidence through entrepreneurial skills. We will present how children practiced developing entrepreneurship and acquired speaking skills, public speaking skills, and thus developed their own self-confidence, the way they talked to others, and presented their work. They developed their own products that were environmentally friendly and acceptable to the wider community. They also learned to calculate the material value of their products. They also engaged in sales, and donated the funds collected to those in need. In this way, we encouraged them to develop humanitarian activities, as helping others is good for the development of children's personalities. We acted preventively and included children who were on the verge of deviant behavior, they learned to be useful, and directed their energy towards positive goals and values.

Ključne riječi: samopouzdanje, poduzetničke vještine, djeca, zdravlje

PRIHVAĆANJE OSOBNIH PREDNOSTI I MANA

Sažetak: U radu ćemo prikazati na koji način potičemo naše učenike u procesu upoznavanja sebe, odnosno na koji način učenici razvijaju osobne prednosti te na koji ih način, kada pogriješe, potičemo na preuzimanje odgovornosti i rješavanje problema. Podržavajuća okolina ispunjena dobrom atmosferom bitna je pri razvijanju cjeloukupne slike o sebi te ćemo na nizu primjera pokazati ključnu ulogu učitelja u razvijanju djetetove osobnosti.

ACCEPTING PERSONAL STRENGTHS AND WEAKNESSES

Abstract: In this paper, we will show how we encourage our students in the process of getting to know themselves, that is, how students develop personal strengths and how, when they make mistakes, we encourage them to take responsibility and solve problems. A supportive environment filled with a good atmosphere is important in developing an overall self-image, and we will use a series of examples to show the key role of teachers in developing a child's personality.

Accepting personal strengths and weaknesses

SOCIJALNE KOMPETENCIJE UČENIKA S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU I ODNOS S VRŠNJACIMA

Sažetak: Socijalne kompetencije ključne su za uspješnu interakciju pojedinca s okolinom, a njihov razvoj ima poseban značaj u dobrom psihofizičkom zdravlju kod učenika s teškoćama. Te kompetencije uključuju vještine poput komunikacije, emocionalne regulacije, suradnje i rješavanja sukoba, koje omogućuju uspostavljanje i održavanje pozitivnih odnosa s vršnjacima. Učenici s teškoćama u razvoju često se suočavaju s izazovima u socijalnoj interakciji zbog specifičnih potreba, poput poteškoća u komunikaciji, socijalnoj percepciji ili emocionalnom izražavanju. Takvi izazovi mogu uzrokovati osjećaj izoliranosti ili odbacivanja od strane vršnjaka, što negativno utječe na njihov socio-emocionalni razvoj i akademski uspjeh. Unatoč tome, odnosi s vršnjacima igraju ključnu ulogu u poticanju socijalnih vještina kod ovih učenika. Pozitivni odnosi pružaju podršku, osjećaj pripadnosti i motivaciju za uključivanje u zajedničke aktivnosti, dok njihova kvaliteta često ovisi o senzibilizaciji i razumijevanju vršnjaka te inkluzivnom pristupu škole. Kako bi se unaprijedile socijalne kompetencije učenika s teškoćama u razvoju, učinkoviti pristupi uključuju primjenu individualiziranih strategija podrške, promicanje inkluzivnog obrazovanja te edukaciju vršnjaka. Prilagodba metoda učenja i aktivnosti specifičnim potrebama učenika omogućava im bolje sudjelovanje u društvenom životu škole. Inkluzivno obrazovanje, koje promiče suradnju i međusobno razumijevanje kroz zajedničke aktivnosti, osnažuje sve učenike za kvalitetniju interakciju. Osim toga, edukacija i senzibilizacija vršnjaka podiže njihovu svijest o teškoćama, potiče empatiju i olakšava prihvatanje. Primjenom ovih strategija može se značajno unaprijediti razvoj socijalnih kompetencija kod učenika s teškoćama u razvoju te osigurati stvaranje inkluzivnog školskog okruženja koje podržava različitosti, promiče međusobno razumijevanje i zadovoljavajuće psihofizičko zdravlje.

Ključne riječi: socijalne kompetencije, vršnjaci, psihofizičko zdravlje

SOCIAL COMPETENCIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES AND PEER RELATIONSHIPS

Abstract: Social competencies are crucial for successful interaction of an individual with the environment, and their development is of particular importance in good psychophysical health in students with disabilities. These competencies include skills such as communication, emotional regulation, cooperation and conflict resolution, which enable the establishment and maintenance of positive relationships with peers. Students with disabilities often face challenges in social interaction due to specific needs, such as difficulties in communication, social perception or emotional expression. Such challenges can cause a feeling of isolation or rejection by peers, which negatively affects their socio-emotional development and academic success. Nevertheless, peer relationships play a key role in fostering social skills in these students. Positive relationships provide support, a sense of belonging and motivation to engage in joint activities, while their quality often depends on the sensitization and understanding of peers and the inclusive approach of the school. In order to improve the social competences of students with disabilities, effective approaches include the application of individualized support strategies, the promotion of inclusive education, and peer education. Adapting learning methods and activities to the specific needs of students enables them to better participate in the social life of the school. Inclusive education, which promotes cooperation and mutual understanding through joint activities, empowers all students for better interaction. In addition, education and sensitization of peers raises their awareness of disabilities, encourages empathy, and facilitates acceptance. The application of these strategies can significantly improve the development of social competences in students with disabilities and ensure the creation of an inclusive school environment that supports diversity, promotes mutual understanding, and satisfactory psychophysical health.

Keywords: social competences, peers, psychophysical health

PROJEKTNE AKTIVNOSTI I PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJECE

Sažetak: Učitelji i učiteljice kao odgojno-obrazovni djelatnici svakodnevno poučavaju učenike prenoseći im znanje predviđeno predmetnim kurikulumima. Osim poučavanja ishoda predmetnih kurikula, poučavaju ih i ishoda iz međupredmetnih tema. U tu svrhu osmišljavaju se razni projekti s različitim temama koje su u skladu s tim očekivanjima. Projektom iz građanskog odgoja Sačuvajmo ostavštinu naših starih učenici su upoznali tradiciju i običaje svoga mjesta, igre svojih djedova i baka, stare kulturne građevine mjesta, istražili i izradili zavičajni rječnik primjenjujući ga u stvaralačkim pisanim uradcima, istražili običaje mačkara i izradu ukrasnih predmeta njihove odjeće, naučili izradu nekih ukrasnih predmeta na odjeći mačkara Neorića i Sutine (kite i uzice), istražili i zapisati stihove pjesama zvane ojkavica te naučiti pjevati pjesme ojkavice. Pritom su razvijali komunikacijske vještine, kritičko mišljenje, ljubav prema tradiciji i ostavštini predaka, kreativnost, stvaralaštvo, jezično i likovno izražavanje, nacionalni i kulturni identitet. Istovremeno su razvijali motoričke vještine, osjećaj pripadanja skupini što je sve skupa pozitivno utjecalo na njihovo psihofizičko zdravlje.

Ključne riječi: ostavština, tradicija, identitet, psihofizičko zdravlje

PROJECT ACTIVITIES AND PSYCHOPHYSICAL HEALTH

Abstract: Teachers, as educational workers, teach students every day, transferring the knowledge provided for in the subject curricula. In addition to teaching the outcomes of the subject curricula, they also teach them the outcomes of cross-curricular topics. For this purpose, various projects with different topics that are in line with these expectations are designed. Through the civic education project Let's Preserve the Legacy of Our Ancestors, students learned about the traditions and customs of their place, the games of their grandparents, and the old cultural buildings of the place, researched and created a local dictionary, applying it in creative written works, researched the customs of the mačkars and the making of decorative items for their clothing, learned how to make some decorative items for the clothing of the mačkars Neorić and Sutina (kite and uzice), researched and wrote down the lyrics of songs called ojkavica, and learned to sing ojkavica songs. In doing so, they developed communication skills, critical thinking, love for tradition and the legacy of their ancestors, creativity, inventiveness, linguistic and artistic expression, national and cultural identity. At the same time, they developed motor skills and a sense of belonging to a group, all of which had a positive impact on their psychophysical health.

Keywords: legacy, tradition, identity, psychophysical health

Uvod

Osobni i socijalni razvoj međupredmetna je tema kojom se potiče cjelovit razvoj učenika. Ona pridonosi razvoju osobnog, kulturnog i nacionalnog identiteta pojedinca, ali i identiteta osobe kao člana zajednice. Njome se razvijaju komunikacijske vještine, suradnja i timski rad, a posebno odgojno-obrazovnim očekivanjima kojima se razvija nacionalni i kulturni identitet, zajedništvo i pripadanje skupini. Sve to moguće je realizirati kroz projektne aktivnosti. Projektom aktivnostima razvijamo u učenika kreativne, kognitivne i psihomotoričke sposobnosti. Jedna od takvih aktivnosti su i projektne aktivnosti Projekt građanin kojim se uče i stječu kompetencije iz građanskog odgoja i obrazovanja. Učenici prepoznaju manje probleme svoje društvene zajednice. Odabiru problem kojim će se baviti te istražuju načine rješavanja problema. Predlažu moguća rješenja, uključuju roditelje, rodbinu, užu i širu zajednicu, odabiru najbolje rješenje te predstavljaju plan akcije. Sam projekt predstavlja se na Smotri građanskog odgoja na školskoj, županijskoj i državnoj razini.

Izbor i istraživanje problema

Na satu Prirode i društva učenici su razgovarali o svojim osobinama, što vole raditi, što ih zanima, što bi željeli postati, kojih se igara rado igraju s prijateljima i prijateljicama. Imali su zadatak istražiti igre naših djedova i baka. Istraživanje ih je potaknulo da istraže više o običajima naših djedova i baka. Odlučili su ovu školsku godinu provesti projekt kojim će istražiti običaje i aktivnosti naših starih te stare građevine koje su izgradili. Projektom su odlučili istražiti i zapisati vrste igara kojih su se igrali naši djedovi i bake, običaji i istražiti stare kulturne građevine, izraditi zavičajni rječnik i pisati sastave na zavičajnom jeziku. Također su željeli kroz radionice naučiti raditi od vune uzice, kite i loptice kojima se već tristo godina

ukrašava odjeća mačkara Neorića i Sutine. Također su odlučili istražiti tekstove ojkavice te ih zapisati i učiti pjevati. Projektu su dali naslov Sačuvajmo ostavštinu naših starih.

Na roditeljskom sastanku roditelji su upoznati sa sadržajem projekta. Aktivnosti su realizirali na satu Hrvatskog jezika, Prirode i društva, Tjelesne i zdravstvene kulture, Glazbene kulture, Likovne kulture i na Satu razrednika. Projekt je u skladu s Konvencijom o pravima djeteta jer Članak 12., 13. i 14. Konvencije kaže da svako dijete ima pravo na slobodno izražavanje svojih stavova, slobodu misli, savjesti i vjere te traženja, primanja i širenja obavijesti. Projektom se promiče kulturna baština zavičaja, opisuju običaji i način života u užoj zajednici, razvija nacionalni i kulturni identitet.

Alternative i moguća rješenja problema

Učenici su na Satu razrednika nabrajali različite mogućnosti kako provesti planirane aktivnosti:

- razgovarati s djedom i bakom o njihovim igrama i predmetima kojima su se igrali
- zapisati naziv igre i pravila
- primijeniti neke igre naših djedova i baka
- izraditi zavičajni rječnik i u njega upisivati po abecednom redu riječi koje se koriste u svakodnevnom govoru u kući, s prijateljima, u igri ili ih koriste članovi obitelji
- pisati sastave ili opise zavičajnim rječnikom
- razgledati i posjetiti stare kulturne građevine mjesta
- istražiti i zapisati tekst ojkavica
- pokušati naučiti pjevati ojkavice, uključiti člana obitelji koji zna ojkavicu
- gledati kako se pletu uzice i rade kite i loptice od vune
- obilježiti dan važan za očuvanje kulturnog dobra - Dan materinskog jezika i Mjesec hrvatskog jezika

Shvatili su da se sve ideje odnose na kulturno dobro i običaje naših starih. Odlučili su iskoristiti sve ideje za rješenje problema. Dogovorili su u projekt uključiti roditelje, nekoga od bliže rodbine ili prijatelje te mjesnog svećenika.

Rad na projektu

Na početku su učenici istražili igre kojih su se igrali njihovi djedovi i bake te pravila tih igara. Tako su otkrili razne zanimljive manje ili više poznate igre: Igra laštika, Crna Marica, Škatule batule, Igra lončića, Školica, Pilja, Kolobran, Trula kobilica, Zoga, Ura ura, Pračka, Kareti, Franje, Varbaba... Većinu igara su isprobali igrati, a neke su primijenili u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture kao Igra laštika, Školica ili Zoga.

Osim starih igara učenici su u suradnji s roditeljima zapisali riječi zavičajnog govora. Zavičajne riječi zapisali su u Zavičajni rječnik te uz njih i standardne hrvatske riječi koje se koriste u medijima, novinama, časopisima i njihovim udžbenicima. Zavičajnim rječnikom pisali su sastave: U susret prolići, Lipo vrime i Najlipši dan s obitelji te tako obilježili Dan materinskog jezika i Mjesec hrvatskog jezika

Izvanučioničku nastavu Prirode i društva integrirali su s projektom tako da su istražili stare građevine mjesta: staru i novu crkvu Svih svetih i kapelicu Svetog Ilije. Od mjesnog svećenika saznali su kada je i kako izgrađena stara crkva, a kada nova crkva Svih svetih te vrijeme njihove obnove. Povijest tih građevina istražili su i saznali i iz knjige Neorić i Sutina od prapovijesti do 2000. Napisao ju je Zvonimir Veić čija je majka Rogošić Darinka bila prva učiteljica u školi u Neoriću. Nakon istraženih starih građevina tj. crkava učenici su na satu Likovne kulture tehnikom ugljena i krede crtali Crkvu Svih svetih.

Na Satu razrednika su kroz radionice učili izrađivati od vune uzice, kite i loptice. Kitama i lopticama od vune ukrašava se već tristo godina odjeća mačkara Neorića i Sutine. Na taj način su nastojali sačuvati od zaborava tehniku izrade starih ukrasnih predmeta od vune koji su sastavni dio običaja neoričkih i sutinskih mačkara. Izradu su poznavale starije stanovnice mjesta. Mladi naraštaji ne pokazuju interes za ovom vještinom te postoji opasnost da se zaboravi tehnika njihove izrade. Na satu Glazbene kulture istraživali su tekstove Ojkavica, pjesama koje se najčešće pjevaju u vrijeme mačkara. Učenici su imali zadatak istražiti tek-

stove Ojkavica kod roditelja, djedova i baka. Dio ojkavica našli su i u knjizi Zvonimira Veića. Istražene tekstove učili su pjevati uz pomoć starijih. Ojkavice pjevaju muški članovi obitelji. Tekstovi su često šaljivog sadržaja.

Sve svoje aktivnosti i način rješavanja problema očuvanja kulturnog dobra učenici su predstavili na Smotri projekata iz područja građanskog odgoja i obrazovanja. Na kraju smotre svoga projekta otpjevali su tri ojkavice:

Neoriću selo moje malo da si veće ne bi ni valjalo.

Srebren puce barjaktara vi ste simbol sutinskih mačkara.

Pitaju mi di baraba spava, u konobi između bačava.

Zaključak

Učenici su ovim projektom razvili vještine suradničkog učenja, rasprave, komunikacijske kompetencije, ljubav prema materinskom jeziku, sposobnost pisanja sastava i opisa, upoznali običaje i igre svojih predaka, naučili o prošlosti mjesta kroz prošlost starih građevina, razvijali suradnički odnos i svoje potencijale.

Ostavština naših starih ovim je projektom integrirana u većinu predmetnih kurikula doprinoseći očuvanju starih običaja. Osim u predmetne kurikule integrirana je i u međupredmetnu temu osobni i socijalni razvoj kojom se potiče cjelovit razvoj učenika. Ona pridonosi razvoju osobnog, kulturnog i nacionalnog identiteta pojedinca, ali i identiteta osobe kao člana zajednice. Njome se razvijaju komunikacijske vještine, suradnja i timski rad, a posebno odgojno-obrazovnim očekivanjima kojima se razvija nacionalni i kulturni identitet, zajedništvo i pripadanje skupini.

Literatura

Veić, Z. (1999). Neorić i Sutina od prapovijesti do 2000. : povijesno – geografski prikaz. Split: NAPREDAK-Hrvatsko kulturno društvo Split.

BOSONOGI RAZISKOVALCI ALI BOSI V GOZD

Povzetek: V svetu, kjer se tehnologija razvija z neverjetno hitrostjo, pogosto pozabimo na preproste stvari, ki jih ponuja narava. Otroci našega vrtca se z veseljem igrajo v bližnjem gozdu, kjer raziskujejo svet okoli sebe.

Predstavljena je izkušnja, ki so jo otroci pridobili ob spoznavanju življenja nekoč in danes. Film Kekec je otroke popeljal v čas, ko so ljudje večino svojega življenja preživeli na prostem. Opazili so, da je Kekec hodil bos, kar je rodilo idejo, da smo se tudi sami odpravili na bosonogi sprehod skozi gozd. Stik golih stopal z mehko gozdno zemljo je posebno doživetje, ki prinaša dokazane koristi za zdravje in dobro počutje. Bosonoga hoja v gozdu ni le prijetna, ampak krepi tudi mišice stopal, izboljšuje držo, zmanjšuje stres in povečuje občutek povezanosti z naravo. Zato je včasih vredno sezuti čevlje in se prepustiti občutkom, ki jih prinaša naravna pot pod našimi stopali.

Ključne besede: hoja, bos, gozd, narava, raziskovanje, sprostitve

BAREFOOT EXPLORERS OR BAREFOOT INTO THE FOREST

Abstract: In a world where technology is developing at a rapid pace, we often overlook the simple things that nature offers. The children in our kindergarten enjoy playing in the nearby forest, exploring the world around them. This article describes the experience children gained while learning about life in the past and today. The film Kekec took the children back to a time when people spent most of their lives outdoors. Observing Kekec walking barefoot inspired the idea of going on our own barefoot walk through the forest. The sensation of bare feet touching soft forest ground is a special experience that brings proven benefits for health and well-being. Walking barefoot in the forest is not only pleasant, but also strengthens foot muscles, improves posture, reduces stress, and enhances the sense of connection with nature. That is why it is occasionally worth taking off shoes and immersing yourself in the sensations offered by the natural path beneath our feet.

Keywords: walking, barefoot, forest, nature, exploration, relaxation