

Spodbujamo prosocialno vedenje in dobro duševno zdravje otrok s programom za krepitev moči prijaznosti

Promoting Children's Prosocial Behaviour and Good Mental Health through a Programme for Enhancing the Power of Kindness

Mateja Štirn,
ISA institut

Klavdija Kresnik,
Osnovna šola Brinje Grosuplje

Izвлеček

Vrtec in šola sta pomembni okolji za krepitev dobrega duševnega zdravja otrok. To je eden temeljnih dejavnikov za zdrav razvoj in kakovost njihovega življenja. S ciljem krepitev dobrega počutja in promocije duševnega zdravja v vzgojno-izobraževalnih zavodih izvajajo različne programe in aktivnosti. V prispevku predstavljamo izkušnje z izvajanjem programa za krepitev moči prijaznosti, ki smo ga v Sloveniji začeli izvajati leta 2019. Cilj programa je z uvajanjem prakse čuječnosti pri otrocih krepiti zmožnost uravnavanja misli in čustev, spodbujati prijaznost, sočutje in hvaležnost ter s tem prispevati k njihovemu dobremu počutju in duševnemu zdravju. Otroci v okviru programa na njihovi starosti primeren način spoznajo in vadijo različne strategije za razvijanje in krepitev čustvenega, miselnega in telesnega ravnovesja. Rezultati študije, ki so jo opravili avtorji v ZDA, kažejo, da ima program pozitiven učinek na samoregulacijo in prosocialna vedenja pri predšolskih otrocih.

Ključne besede:

pozitivno duševno zdravje, socialno in čustveno učenje, prosocialno vedenje otrok, uravnavanje čustev, čuječnost, prijaznost, hvaležnost, sočutje.

Abstract

Kindergarten and school are important environments for enhancing children's mental health, which is an essential factor in their healthy development and quality of life. With the aim of enhancing well-being and promoting mental health, educational institutions carry out various programmes and activities. The article presents our experience with the Programme for Enhancing the Power of Kindness, which we began implementing in Slovenia in 2019. The programme's objective is to introduce the practice of mindfulness to children in order to strengthen their ability to regulate their thoughts and emotions; to encourage kindness, compassion and gratitude, and thus improve their

Keywords:

positive mental health, social and emotional learning, children's prosocial behaviour, regulation of emotion, mindfulness, kindness, gratitude, compassion.

well-being and mental health. Under the programme, children learn about and practise different strategies for developing and enhancing an emotional, mental and physical balance, in age-appropriate ways. The results of a study conducted by the programme's authors in the USA show that the programme has a positive impact on self-regulation and prosocial behaviour in preschool children.

Uvod

Med ključnimi vidiki kakovosti življenja otrok in odraslih je dobro duševno zdravje oziroma t. i. pozitivno duševno zdravje. Za pozitivno duševno zdravje je značilen preplet dejavnikov, kot so pozitiven odnos do sebe, pozitiven odnos do drugih ljudi, aktivnosti in nečesa »večjega od mene«, prevladujoče doživljanje prijetnih čustev, zadovoljstvo z življenjem, občutek smisla. Ko imamo dobro duševno zdravje, se zmoremo dobro spoprijemati z običajnimi življenjskimi stresorji, lahko uresničujemo svoje potenciale, produktivno delamo in pozitivno prispevamo k skupnosti, v kateri živimo in delujemo (WHO 2005). Med najpomembnejšimi varovalnimi dejavniki duševnega zdravja so med drugim dobro razvite veščine reševanja problemov, dobro razvite socialne veščine, skrb zase, optimistična naravnost, dobre komunikacijske veščine, občutek pripadnosti šoli, pozitivna klima v šoli, prosocialne vrstniške skupine, ustrezna odgovornost do drugih in podpora drugim (Jeriček Klanšček idr. 2018).

Vrtec in šola sta pomembni okolji za promocijo duševnega zdravja otrok. S ciljem krepitev dobrega duševnega zdravja otrok v vzgojno-izobraževalnih okoljih izvajajo različne programe in dejavnosti. Med tovrstnimi programi so številni programi, katerih cilji so socialno in čustveno učenje otrok ter spodbujanje pozitivne šolske klime. Rezultati različnih raziskav kažejo, da pro-

grami, ki se osredotočajo na učenje in krepitev socialno-čustvenih veščin otrok, pozitivno vplivajo na vrsto akademskih, zdravstvenih in socialnih izidov (Kaplan idr. 2016). Socialno, čustveno in kognitivno delovanje so v procesu razvoja otroka namreč tesno prepletena. Zmožnost uravnavanja pozornosti in čustev je med temeljnimi dejavniki pripravljenosti za šolo. Med drugim spodbuja tudi učenje za vzpostavljanje in ohranjanje pozitivnih odnosov z drugimi (Blair 2002).

Socialne in čustvene veščine se nanašajo na zmožnosti uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenja. Omogočajo nam imeti pozitiven odnos s seboj, vzpostavljanje in ohranjanje pozitivnih medosebnih odnosov, dobro

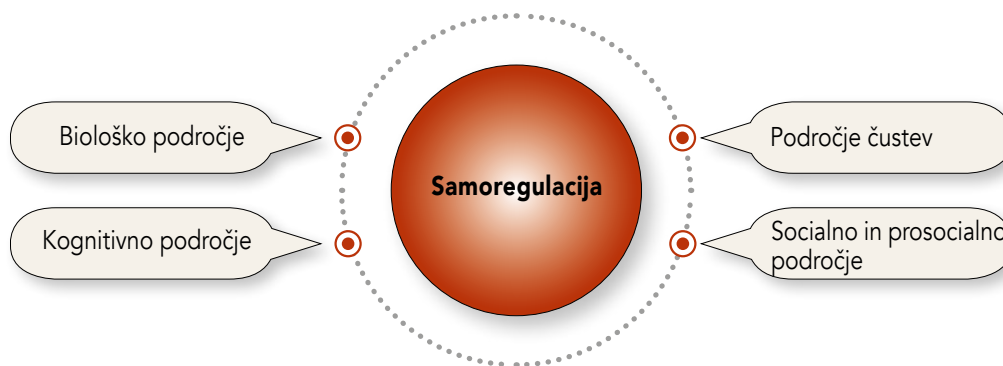
Programi, ki se osredotočajo na učenje in krepitev socialno-čustvenih veščin otrok, pozitivno vplivajo na vrsto akademskih, zdravstvenih in socialnih izidov. Socialno, čustveno in kognitivno delovanje so v procesu razvoja otroka namreč tesno prepletena.

sodelovanje z drugimi, uspešno reševanje problemov in ustrezen odziv v stresnih situacijah. Pozitivno vplivajo tudi na sprejemanje odločitev, zastavljanje in doseganje ciljev ter na splošno na dosežke na različnih področjih v življenju. Temelj za učenje socialnih in čustvenih veščin je zmožnost samoregulacije. Samoregulacija je, kot jo opredeljuje Shanker (2013), sposobnost razumevanja, spremljanja in spreminjanja ravni

energije, čustev, pozornosti, socialnih interakcij in prosocialnega mišljenja/vedenja. Kot pojasnjuje, se nanaša na to, kako obvladujemo stres, koliko energije vložimo in kako dobro si opomoremo. Vključuje pet medsebojno povezanih področij: biološko in kognitivno področje, področje čustev ter socialno in prosocialno področje (Shanker 2018).

Rezultati študij, s katerimi so ugotavljali učinke intervencij, programov za spodbujanje dobrega počutja¹ in prosocialnih vedenj (prijaznost, hvaležnost idr.), kažejo, da lahko z intervencijami za boljše spoprijemanje s stresom ter spodbujanje prosocialnega vedenja in dobrega počutja vplivamo na strukturo in delovanje možganov (povečanje volumna in aktivacije prefrontalnega

1 Angl. well-being.



dela ter zmanjšanje volumna in aktivacije amigdale). Rezultati nakazujejo tudi, da lahko dobro počutje in prosocialna vedenja krepimo z vajo in treningom podobno kot z učenjem in vajo drugih veščin (npr. igranja glasbenega instrumenta) (Davidson, McEwen 2012).

V tujini in tudi v Sloveniji s ciljem krepitev zmožnosti samoregulacije, učenja socialnih in čustvenih veščin ter krepitev podpirne klime v skupini izvajamo tudi programe za uvajanje prakse čuječnosti in t. i. programe učenja prijaznosti, kot pomembne prosocialne veščine za pozitiven odnos s seboj in drugimi, v ožji in širši socialni skupnosti (npr. programi Kindness in the Classroom, Kindness Curriculum, Think Kindness, Kind Campus). Program za krepitev moči prijaznosti (angl. Kindness Curriculum) izvajamo tudi v Sloveniji in ga podrobneje predstavljamo v nadaljevanju. Rezultati evalvacije, ki so jo opravili v ZDA, so pokazali, da ima program pozitivne učinke na izboljšanje socialnih veščin in kognitivne prožnosti pri otrocih ter na lažje odložitve zadovoljitve potreb (Flook idr. 2015). Pozitivne učinke programa so pokazali tudi rezultati evalvacije programa Prijaznost v razredu (angl. Kindness in the Classroom). Pri otrocih v osnovni šoli, ki so sodelovali v programu, so ugotavljali pomemben napredek v socialno-čustvenih veščinah in prosocialnem vedenju (zavzemanje perspektive, hvaležnost, vztrajnost, intrinzična prosocialna motivacija, altruizem, empatija, sprejemanje vrstnikov in bližina) (Schonert-Reichl idr. 2018). Rezultati študije o intervencijah za spodbujanje hvaležnosti, ki so bile namenjene mladostnikom, govorijo o tem, da s prakso hvaležnosti pozitivno vplivamo na optimizem, dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem in šolskimi izkušnjami (Froh, Sefick in Emmons 2008). Različne študije v populaciji odraslih so

pokazale pozitivne učinke, ki jo ima krepitev moči prijaznosti in sočutja na duševno zdravje. Prakse za krepitev prijaznosti so bile povezane s povečanjem subjektivnega občutka sreče in zadovoljstva z življenjem ter tudi z zmanjšanjem simptomov depresije (Buchanan in Bardi 2010; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui in Fredrickson 2006; Post 2005). Krepitev sočutja je bila na eni strani povezana z uspešnejšim spoprijemanjem s stresom in zmanjšanjem intenzivnosti neprijetnih čustev ter na drugi strani s pogostejšim doživljanjem prijetnih čustev, večjim občutkom smisla v življenju, boljšim sprejemanjem sebe, pozitivnimi odnosi z drugimi in z občutkom povezanosti ter krepitev kapacitete čuječnosti (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek in Finckel 2008; Hofmann, Grossman in Hinton 2011; Pace idr. 2009).

Nevroznanstvene raziskave prav tako kažejo na številne pozitivne vplive (kognitivne, socialne, psihološke) programov, aktivnosti, ki se osredotočajo na razvijanje veščin za čuječe zavedanje,² krepitev pozornosti in za samopomiritev (Nieminen idr. 2016). Kot poudarja Siegel (2009), te delujejo kot varovalni dejavnik pred škodljivimi učinki stresa in pomembno vplivajo na dobro počutje. Siegel za čuječnost pravi, da je »relacijski proces, v katerem postaneš svoj najboljši prijatelj« (Nieminen idr. 2016, str. 1), in ne samo oblika treninga pozornosti in samoregulacije. Z uvajanjem prakse čuječnosti je dobro začeti zgodaj v otroštvu in s tem otroke podpreti v procesu razvijanja in krepitev virov za spoprijemanje s stresom, za podporni odnos s seboj in drugimi. Za mlajše otroke se kot najprimernejši

2 Zavedanje lastnega telesa in svojih misli, notranjih občutkov, napetosti.

in najučinkovitejši kažejo programi in aktivnosti, ki temeljijo na perspektivi krepitev moči, vključujejo celoten vrtec ali šolo, so procesno naravnani s predvidenimi vsakodnevnimi dejavnostmi, vključujejo gibanje, telesno aktivnost in prakticiranje tudi doma. Tovrstne aktivnosti lahko uspešno izvajajo vzgojiteljice, vzgojitelji, učiteljice in učitelji v obstoječih skupinah v vrtcu oz. razredih v šoli, ki verjamejo v to, kar delajo, in je praksa čuječnosti tudi del njihove dnevne rutine (Nieminén idr. 2016).

Z uvajanjem prakse čuječnosti je dobro začeti zgodaj v otroštvu in s tem otroke podpreti v procesu razvijanja in krepitev virov za spoprijemanje s stresom, za podporni odnos s seboj in drugimi.

telo. Izvedbo delavnice lahko načrtujemo od enkrat do trikrat tedensko. Pomembno je, da med delavnicami ni daljših premorov. Optimalno je, da jih izvajamo tedensko. Delavnice trajajo 20 do 60 minut.

V program posredno vključimo tudi starše otrok, in sicer prek kratkih predstavitev in pisem, s pomočjo katerih se lahko seznanijo z vsebino in posameznimi dejavnostmi programa. Povabljeni so tudi, da skupaj z

otroki katero od dejavnosti poskusijo in uvedejo tudi doma.

Optimalno je, da delavnice izvajajo vzgojiteljice in vzgojitelji ter svetovalne delavke in svetovalni delavci v vrtcu ali osnovni šoli, ki imajo znanja in veščine za izvedbo predvidenih dejavnosti ter lastno prakso čuječnosti. Na ta način namreč lažje zagotovimo, da imajo otroci priložnosti za prakticiranje naučenih veščin v okviru vsakdanjih dejavnosti, ki potekajo v vrtcu.

Program za krepitev moči prijaznosti

Program za krepitev moči prijaznosti³ je kompleksen program učenja prosocialnih veščin, ki temelji na principih čuječnosti. Namenjen je predšolskim in mlajšim šolskim otrokom. Razvili so ga v organizaciji Centra za duševno zdravje Univerze Wisconsin-Madison iz ZDA. Cilj programa je z uvajanjem prakse čuječnosti pri otrocih krepiti zmožnost uravnavanja misli in čustev, spodbujati prijaznost, sočutje in hvaležnost ter s tem prispevati k njihovem dobremu počutju in duševnemu zdravju.

Izvedba delavnic v vrtcu

Program vključuje 24 delavnic in je zastavljen tako, da predvideva procesno delo in omogoča ponavljanje ter utrjevanje naučenih znanj in veščin v okviru rednih dejavnosti, ki potekajo v vrtcu. Priporočljivo je, da pri načrtovanju in izvedbi delavnic sledimo predlagani strukturi programa, saj se delavnice med seboj vsebinsko dopolnjujejo in nadgrajujejo. Rdeča nit programa so jedrne aktivnosti za krepitev moči prijaznosti in uvajanje prakse čuječnosti, z usmerjanjem pozornosti na to, kar zaznamo okoli sebe, in na dihanje ter naše

Tematski sklopi

Delavnice se nanašajo na osem tematskih sklopov: 1. čuječa telesa in sejanje semen prijaznosti, 2. čustva čutim navznoter (v sebi), 3. čustva, ki jih čutim v sebi, se kažejo navzven, 4. skrb za močna čustva, 5. umirjanje in razreševanje problemov, 6. hvaležnost, 7. ljudje smo odvisni drug od drugega in od Zemlje, 8. hvaležnost in skrb za naš svet (Center for Healthy Minds 2017).

Program v nadaljevanju po posameznih tematskih sklopih podrobneje predstavljamo z vidika praktične izkušnje izvedbe v vrtcu Kekec v Grosupljem, kjer je leta 2021 ena od avtoric prispevka program izvajala kot vzgojiteljica v svoji skupini. Program so v vrtcu v sodelovanju z ISA institutom v več skupinah začeli izvajati leta 2020. Za uspešno izvedbo programa so se vzgojiteljice udeležile usposabljanja za izvajanje programa in imele v nadaljevanju podporo v obliki intervizije.

Vsebine, ki jih obravnavamo v okviru programa, omogočajo povezovanje s cilji Kurikuluma za vrtce (1999).

3 Angl. Kindness Curriculum.

Skozi celoten program lahko obravnavamo cilj, da je »vrtec okolje, v katerem so enake možnosti za vključevanje v dejavnosti in vsakodnevno življenje ne glede na spol, telesno in duševno konstitucijo, nacionalno pripadnost, kulturno poreklo, veroizpoved itn.« (prav tam, str. 33). Druge aktualne cilje predstavljamo v povezavi s posameznimi tematskimi sklopi programa.

Čuječa telesa in sejanje semen prijaznosti

V prvem sklopu delavnic smo predstavili pojem čuječnosti in moč prijaznosti. O čuječnosti smo govorili kot o posebni pozornosti, ki jo lahko usmerjamo navzven in navznoter. Na prvi delavnici smo poskusili, kako nam lahko zvonček in dihanje pomagata vaditi, da pozornost usmerimo navzven, na to, kaj slišimo, in navznoter na svoje dihanje. Ta aktivnost nas je spremljala tekom celotnega programa. Otroci so se na aktivnost pripravili tudi z držo telesa, prekrizali so noge in eno roko dvignili v zrak. Potem smo pozvonili z zvončkom. Pozorno so poslušali zvok zvončka. Roko, ki so jo dvignili, so držali dvignjeno, dokler so slišali zvok zvončka, potem pa so jo položili na trebuh in svojo pozornost usmerili na svoje dihanje, tako da so trikrat počasi vdihnili in izdihnili. To jim je pomagalo, da so se umirili in bili pozorni. Kot vzgojiteljica, ki sem program izvajala v svoji skupini, sem zvonček uporabljala vsak dan v jutranjem krogu in ko sem želela pridobiti pozornost otrok bodisi med dejavnostmi po ktičkih ali med prosto igro.

Na prvi delavnici smo pozornost osredotočili tudi na opazovanje, kako se počutimo, ko pričakujemo presečenje.

Moč prijaznosti smo predstavili ob aktivnosti sejanja semen in skrbi za rastline ter z zgodenco o deklici prisejlenki in pogovorom o skrbi za dobre odnose z drugimi ljudmi. Izdelali smo svoj »vrt prijaznosti«, v katerega smo začeli dodajati semena za prijazna dejanja, ki smo

jih opravili sami ali jih bili deležni. V skupini smo vsak dan namenili nekaj minut skrbi za naš vrt prijaznosti in pogovoru o prijaznih dejanjih, ki so jih otroci opravili za druge, jih bili deležni ali so jih opazili. Pogosto so me presenetili. Prva prijazna dejanja, o katerih so poročali, so bila preprosta, kot npr. da so pospravili za nekom, v nadaljevanju pa so bili pozorni oz. so doživeli in izvajali dejanja, kot npr. da je nekdo pomagal obuti čevlji otroku iz mlajše skupine, da so odstopili drugemu otroku gugalnico, ker so opazili, da je žalosten ipd.

S ciljem skrbi za dobre odnose do drugih ljudi in tudi do sebe smo se naučili pesmico Želja za dobra prijateljstva. Spoznali smo črko P, ki predstavlja besedo pozornost, in črko D za besedo dihanje.

»Zavedanje lastnega telesa« je bil cilj Kurikuluma za vrtce (1999, str. 14), ki smo ga obravnavali že v prvi delavnici in se nanj tudi tekom programa večkrat navezovali. Ko so otroci skrbeli za svoje rastline, so »razvijali naklonjen, spoštljiv in odgovoren odnos do žive in nežive narave« (prav tam, str. 33). Pogovori o prijaznih dejanjih so bili priložnost, da so se

otroci učili drug od drugega in »spoznavali, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati ...« (prav tam, str. 33). Otroci so s spoznavanjem črk za nove pojme, ki smo jih spoznali na delavnicah, tekom celotnega programa »spoznavali simbole pisnega jezika« (prav tam, str. 19). Ker je pesem Želja za dobra prijateljstva podprta s kretnjami, sem povabila v skupino tudi gospo, ki je gluhonema, in z njeno pomočjo otroke seznanila z načinom »izražanja s kretnjami ...« (prav tam, str. 20). Ob tej priložnosti smo pozornost namenili tudi pogovoru o ljudeh, ki so drugačni od nas, in tako so »otroci pridobili konkretne izkušnje za sprejemanje drugačnosti« (prav tam, str. 33).

Čustva čutim navznoter (v sebi)

Naslednji sklop delavnic je bil namenjen pogovoru o čustvih in načinih, kako lahko prepoznamo različna

Izdelali smo svoj »vrt prijaznosti«, v katerega smo začeli dodajati semena za prijazna dejanja, ki smo jih opravili sami ali jih bili deležni. V skupini smo vsak dan namenili nekaj minut skrbi za naš vrt prijaznosti in pogovoru o prijaznih dejanjih, ki so jih otroci opravili za druge, jih bili deležni ali so jih opazili.

čustva in se umirimo. Aktivnost, ki je bila otrokom zelo blizu, je bilo dihanje s pomočjo »prijateljčkov za dihanje«. Ob tej aktivnosti so otroci poskusili in vadili t. i. trebušno dihanje. Za svoje »prijateljčke za dihanje« smo si izdelali blazinice, ki so jih otroci porisali, napolnili z rižem in sivko ter jih zašili. Vsak je imel svojo blazinico. Otroci so želeli izvajati to aktivnost vsak dan po zaključku jutranjega kroga. Pomemben način za prepoznavanje in obvladovanje čustev je tudi osredotočanje pozornosti na svoje telo in gibanje. V tem sklopu smo spoznali in preizkusili tudi t. i. sprehod za poslušanje, ko smo uporabili svoj vid in sluh in bili pozorni na prehodu na to, kaj vidimo in slišimo. Spoznali smo črko Č za besedo čustva.

Zasledovati smo tudi druge cilje iz Kurikuluma za vrtce (1999): »spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave« (prav tam, str. 38); »negovanje, spodbujanje in razvijanje doživljanja z usmerjenjem povečane pozornosti v občutenje telesa, tipanje, opazovanje in poslušanje sebe ter izbranih virov iz okolja« (prav tam, str. 24).

Čustva, ki njih čutim v sebi, se kažejo navzven

Tretji sklop je bil še naprej namenjen pogovoru o čustvih. Na zabaven način s pomočjo pantomime so otroci vadili, kako prepoznati različna čustva pri sebi in pri drugih. Všeč jim je bila tudi aktivnost »palčki miru«, s pomočjo katere so se učili povedati (govoriti iz srca), kako se počutijo, ko imajo problem, in aktivno poslušati (poslušati kot zvezda). Slednje jim je bilo v pomoč pri reševanju sporov z vrstniki in vrstnicami. Otroci so zelo hitro usvojili, kako delujeta, in sta jim lahko v pomoč »palčki miru«, so pa na začetku potrebovali mojo podporo. Ob tem pa smo govorili tudi o tem, da je pomembno, da v primerih, ko nekdo od vrstnikov ravna nasilno in prestopi njihove meje ter jim odvzame pravico, da so varni, uporabijo samozaščitne veščine in rečejo

»ne« oz. sporočijo vrstniku, naj preneha s takšnim ravnanjem, za podporo in pomoč lahko prosijo koga od vrstnikov ali odraslih, pomembno pa je, da za nasilje povedo komu od odraslih.⁴

Govorili smo tudi o tem, da se čustva spreminjajo. Ko se zjutraj zbudimo, smo lahko npr. žalostni, potem pa doživimo nekaj prijetnega, neko prijazno dejanje in smo veseli, dobre volje. In tudi obratno. Vadili smo, kako smo skrbni do sebe, ko smo prijazni do svojih ču-

stev. Takrat dobro poskrbimo zase. Naučili smo se novo pesmico Pesem ljubeče prijaznosti ter spoznali črko S za besedo skrben.

Otroci so »razvijali zmožnost odzivati se na neverbalno izražanje želj in predlogov drugih« (Kurikulum za vrtce 1999, str. 19). V okviru tega tematskega sklopa smo zasledovali cilj, ki narekuje, da »ima otrok možnosti razvijati sposobnosti in

načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki (kar vključuje reševanje problemov, pogojevanje in dogovarjanje, razumevanje in sprejemanje stališč, vedenja in občutij drugih, menjavanje vlog, vljudnost v medsebojnem komuniciranju) (prav tam, str. 33).

Skrb za močna čustva

Ko smo spoznali, da doživljamo različna čustva, smo v četrtem sklopu delavnic namenili pozornost skrbi za močna čustva. Pogovarjali smo se, da lahko zaradi močnih neprijetnih čustev včasih namenoma storimo kaj, kar ni v redu. Ko smo močno jezni, lahko npr. nekaj razbijemo, smo nesramni do drugih ipd. Pogovarjali smo se, da takšni načini ravnanja niso primerni, in se ob tem spomnili, kakšno je sporočilo in vodilo »želje za dobra prijateljstva«. Poskusili smo različne načine, kako se umiriti, s ciljem, da bi se lahko odzvali na pri-

S pomočjo aktivnosti »palčki miru« so se otroci učili povedati (govoriti iz srca), kako se počutijo, ko imajo problem, in aktivno poslušati (poslušati kot zvezda). Slednje jim je bilo v pomoč pri reševanju sporov z vrstniki in vrstnicami.

⁴ Otroci so samozaščitne veščine spoznali na delavnicah programa NEON – Varni brez nasilja.

meren način. Pri tem so nam bili v pomoč simpatična zgodbica o muhasti kravici in kozarci za umiritev misli, ki smo jih pripravili za razvijanje in krepitev veščin za uravnavanje čustev.

V naši skupini sem kozarčke za umiritev misli pripravila individualno z vsakim otrokom posebej. Tako so imeli vsi otroci priložnost, da razmislijo in povedo, kaj vse jih razjezi, skrbi, bremeni. Otroci so zelo dobro prepoznali dejanja, ki jim niso bila všeč, in tudi čustva, ki so jih doživljali ob tem. Kozarčke so skupaj s pis-mom za starše odnesli domov.

Z otroki smo v igralnici oblikovali tudi kotiček, kamor so se lahko umaknili in kjer so se lahko umirili, ko se niso počutili dobro, so bili razburjeni, slabe volje ...

Umirjanje in razreševanje problemov

V tem sklopu smo spoznali še eno novo črko, in sicer črko O za besedo odpustimo. Pogovarjali smo se namreč o tem, da se vsem lahko zgodi nesreča, ko nehoti in nenamerno storimo kaj narobe (npr. po nesreči nekaj razbijemo, polijemo, strgamo ipd.). Takrat se lahko opravičimo in odpustimo.

Hvaležnost

Šesti sklop je bil namenjen krepitvi hvaležnosti. Spoznali smo črko H. Pogovarjali smo se o tem, za kaj vse smo hvaležni. Otroci so me ponovno presenetili. Povedali so, da so npr. hvaležni za očija, ki si je zlomil nogo, pa je zato več doma in se lahko stiskajo z njim. Hvaležni so bili za sestrice, ki jo je mamica rodila, za prijatelje, čeprav se včasih sprejo ipd. To, za kaj vse so hvaležni, so izrazili tudi v risbica, ki smo jih razstavili v vrtcu. Tudi starši so bili ganjeni.

Pogovarjali smo se, kaj vse nam omogoča naše telo in da smo lahko hvaležni tudi za to. Poskusili smo jesti hrano na malo drugačen način, in sicer z uporabo vseh čutil.

Hvaležnost smo izrazili tudi za ljudi, ki opravljajo različne poklice in na različne načine poskrbijo za to, da se vsi počutimo dobro, smo zdravi, varni, siti, se lahko učimo, potujemo.

V tem tematskem sklopu so otroci spoznavali, da »vsi, otroci in odrasli, pripadajo družbi in so pomembni« (Kurikulum za vrtce 1999, str. 33).

Ljudje smo odvisni drug od drugega in od Zemlje

V predzadnjem sklopu smo ob različnih aktivnostih govorili o tem, da smo si ljudje v nekaterih stvareh podobni in v drugih različni. Skupno vsem nam je, da si želimo miru, želimo si, da bi bili srečni in ljubljeni. Besedo »mir« smo se naučili reči v različnih jezikih in spoznali belo golobico kot simbol miru.

Govorili smo tudi o tem, kako smo odvisni drug od drugega, in je zato pomembno, da skrbimo drug za drugega, za naravo in druga živa bitja. Zgodba o jajcu, ki se je zaradi prijaznih dejanj živali vrnilo k svoji mami kokoški, je spodbudila otroke k razmišljanju, kaj prijaznega do drugih lahko storijo oni. Imeli so veliko idej, kako bi lahko pomagali drugim. Všeč jim je bila aktivnost »podarimo nasmeh«, v kateri smo v krogu poslali naokoli nasmeh in spremljali, ali se bo vrnil do osebe, ki se je nasmehnila prva. Ob koncu aktivnosti smo se pogovarjali o tem, kako so se počutili, ko so prejeli nasmeh in ga podali naprej. Veliko jih je povedalo, da jim je bilo všeč; bili so veseli.

Nadaljevali smo tudi s prakticiranjem čuječnosti in na »sprehodu po džungli« v tišini in zelo pozorno opazovali, katere živali lahko opazimo v igralnici, ki smo jo za kratek čas spremenili v »džunglo«. Pogovarjali smo se, da je pomembno, da smo prijazni in poskrbimo tudi za živali.

Ob aktivnostih v tem tematskem sklopu so se otroci začeli »zavedati obstoja lastnega in drugih jezikov ...« (Kurikulum za vrtce 1999, str. 19).

Hvaležnost in skrb za naš svet

Zadnji sklop delavnic je bil namenjen pogovoru o hvaležnosti in skrbi za naš svet. Nadaljevali smo s pogovorom o tem, za kaj smo hvaležni in kako smo lahko prijazni in skrbni do narave, rastlin, živali. Otroci so razmišljali tudi o vprašanju, kako bi se počutili, če ne bi imeli vseh stvari, ki nam jih ponuja naš planet. Ob tem smo krepili moč hvaležnosti za stvari, ki jih imamo, so

nam na voljo, jih uživamo in se nam lahko zdijo samo-umevne. Pesmico ljubeče prijaznosti smo v tem sklopu namenili tudi Zemlji, Soncu, rekam, zvezdam in vsem živim bitjem.

Otroci so spoznavali, da je »življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in nežive narave« (Kurikulum za vrtce 1999, str. 38), ter pridobili »izkušnje, kako sami in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja« (Kurikulum za vrtce 1999, str. 38).

Strategije, ki so jih spoznali, razvijali in krepili otroci v okviru programa, smo strnili na zadnjih dveh delavnicah. Skupaj z otroki smo izdelali »zapestnice prijaznosti«, da bi otroke spominjala na to, kaj so se naučili, spoznali in doživeli v okviru programa. Zadnjo delavnico smo načrtovali kot zaključno slovesnost, na kateri smo izdelali venček prijaznosti in ponovili, kaj vse smo se pogovarjali in naučili. Otroci so prejeli tudi diplome o sodelovanju v programu, letak z »Željo za dobra prijateljstva« in »Pesmico ljubeče prijaznosti«. Na letaku smo takole povzeli strategije, ki nam lahko pomagajo, ko smo vznemirjeni in doživljamo neprijetna čustva:

Ko sem zaskrbljen, žalosten, razburjen, sem lahko prijazen do sebe tako, da:

- *se umaknem na miren prostor in se umirim;*
- *razgibam svoje telo; posnemam lahko slona, leva, opico, mačko, žirafa ali kakšno drugo žival;*
- *uporabim kamenčke za dihanje in počasi, mirno in enakomerno diham tako, da se počasi dvigne in spusti moj trebuh;*
- *uporabim kozarec za umiritev misli, ga pretresem in opazujem, kako se bleščice počasi umirijo na dnu kozarca; tako se počasi umirijo tudi moje misli;*
- *grem na sprehod in pozorno opazujem, kaj vidim okoli sebe, pozorno poslušam, kaj slišim, pozorno opazujem, kako se počutim;*
- *namenim si prijazne misli, rečem si prijazne besede, kot so »Vse bo dobro«;*
- *uporabim palčke miru; govorim iz srca in poslušam kot zvezda in razrešim problem, ki ga imam z osebo v vrtcu, doma ali kje drugje.*

Odzivi otrok

Delavnice so bile za otroke zanimive in komaj so čakali na nova presenečenja, zgodbe in aktivnosti. Kot vzgojiteljica sem kot eno od pomembnih sprememb pri otrocih in v celotni skupini zaznala, da so postali v procesu izvajanja delavnic bolj sočutni drug do drugega, med seboj so si pogosteje pomagali. Med njimi je seveda še vedno prihajalo do sporov, a so jih pogosteje reševali s pogovorom, pogosteje so si uspeli povedati, kako se počutijo, in si znali tudi prisluhniti.

O pozitivnih spremembah so poročali tudi nekateri starši in ostali zaposleni v vrtcu. Učiteljica prvega razreda, ki je naslednje šolsko leto poučevala razred, v katerem je bilo večje število otrok iz skupine, v kateri smo v vrtcu izvajali delavnice, se je prišla osebno pogovoriti z menoj o svojih opažanjih. Pri večjem številu otrok je namreč zaznala, da so v primerjavi s prejšnjimi generacijami otrok veliko bolj sočutni, uvidni in strpni drug do drugega. To je bila zame kot vzgojiteljico pomembna potrditev, da sem otrokom tudi z izvedbo delavnic pomagala dobiti dobro popotnico za življenje.

Sklep

Rezultati evalvacije programa za krepitev moči prijaznosti in nekaterih podobnih programov za mlajše otroke, ki temeljijo na praksi čuječnosti, kažejo, da lahko z relativno kratkim procesom pozitivno vplivamo na vrsto prosocialnih in akademskih izidov pri otrocih (Flook idr. 2015). V Sloveniji smo program začeli izvajati leta 2019. Evalvacija izvedbe programa v slovenskih vrtcih (še) ni bila opravljena, so pa izkušnje z izvedbo programa zelo pozitivne, tako pri otrocih kot pri starših, strokovnih delavkah in strokovnih delavcih. Z »vlaganjem« v promocijo duševnega zdravja otrok gradimo pomemben temelj za njihovo duševno in telesno zdravje v otroštvu, mladostništvu in obdobju odraslosti. Program je dobra priložnost za zasledovanje cilja krepitve pozitivnega duševnega zdravja pri mlajših otrocih. Ponuja dodelan nabor delavnic s konkretnimi aktivnostmi za izvedbo v skupini z otroki in je lahko dostopen in stroškovno učinkovit. Izvajamo ga lahko v okviru rednih dejavnosti v vrtcu. ■

Viri in literatura

- Blair, C. (2002). School readiness. Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, 57, str. 111–127.
- Buchanan, K. E. in Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), str. 235–237.
- Center for Healthy Minds. (2017). *A mindfulness-based kindness curriculum for preschoolers*. Healthy Minds Innovations, Inc. https://www.earlychildhoodmentalhealth-sandiego.com/wp-content/uploads/2021/09/G-6-Soto-and-Bolanos_Handout_-_Kindness-Curriculum-English-PART-1.pdf
- Clarke, A., Sorgenfrei, M., Mulcahy, J., Davie, P., Friedrich, C. in McBride, T. (2021). *Adolescent mental health: A systematic review on the effectiveness of school-based interventions*. Early Intervention Foundation.
- Davidson, R. J., McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), str. 689–695.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. in Smith, C. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. The regulation of emotion (str. 277–306). Erlbaum.
- Eisenberg N., Spinrad T. L., Eggum N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annu Rev Clin Psychol*, 6, str. 495–525. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018741/>
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L. in Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based Kindness Curriculum. *Developmental Psychology*, 51 (1), str. 44–51. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4485612/>
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26, str. 70–95.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. in Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), str. 213–233.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar-Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M. F., Poldrugovac, M., Maučec Zakotnik, J., Eržen, I. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- Kaplan, D. M., deBlois, M., Dominguez, V., Walsh, M. E. (2016). Studying the teaching of kindness: A conceptual model for evaluating kindness education programs in schools. *Evaluation and Program Planning* 58, str. 160–170.
- Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J. A., Johnston, T. in Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 26(3), e1897.
- Nieminen, S. H., Sajaniemi, N. (2016). Mindful awareness in early childhood education. *South African Journal of Childhood Education*, 6(1), a399.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. in Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: a counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), str. 361–375.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: it's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), str. 66–77.
- Schonert-Reichl, K. A., Whitehead, J., Maloney, J., Binfet, J. T. in Roeser, R. W. (2018). *Effectiveness of the Kindness in the Classroom curriculum in elementary school children: A randomized controlled trial*. Unpublished manuscript, University of British Columbia-Vancouver.
- Shanker, S. (2013). *Calm, alert and learning: Classroom strategies for self-regulation*. Don Mills, Ontario, Canada: Pearson.
- Shanker, S. (2018). *Discussion Guide: Calm, Alert and Learning*. The MEHRIT Centre. https://self-reg.ca/wp-content/uploads/2020/06/Discussion_Guide_CAL.pdf
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37, str. 137–158.
- The National Academy of Sciences. (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. <https://www.csifdl.org/wp-content/uploads/2018/07/Risk-and-Protective-Factors-Study.pdf>
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z. K., Olson, M. C., Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24, str. 1171–1180. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797612469537>
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Summar report*. WHO.