



Mag. Katarina Dolgan,
Zavod RS za šolstvo

Delavnica

Učenje na prostem

Uvod

V delavnici z naslovom *Učenje na prostem*, ki so jo učitelji razrednega pouka izvajali na študijskih srečanjih avgusta 2019, so udeleženci izven učilnice lahko izvajali dejavnosti (zaporedje vaj) čuječnosti, s katerimi krepimo zavedanje in sprejemanje naših misli, čustev ter fizičnih občutkov takih, kot so v danem trenutku. Za osmišljeno uporabo teh metod v poučevalni praksi je smiselno, da učitelj pozna osnovne značilnosti.

Učenje na prostem

Učenje na prostem je didaktično strukturirana učna metoda, katere glavna značilnost je, da se učenje učencev premakne iz učilnic v okolico šole oz. lokalno okolje. Vključuje pogoste in namensko usmerjene dejavnosti zunaj učilnice. Ta metoda učenja otrokom omogoča, da uporabljajo svoje telo in čute pri učnih dejavnostih v realnem svetu, da pridobijo osebne in konkretne izkušnje. Ponuja veliko priložnosti za pridobivanje novih znanj, razvijanje komunikacijskih veščin, spodbuja socialne interakcije, pridobivanje novih izkušenj, omogoča spontanost, igro, spodbuja radovednost in domišljijo. Učencem omogoča reševanje izzivov v konkretnih situacijah iz okolja, ki se nanašajo na različna področja, glede na njihov interes. Poleg tega v naravi in urbanem okolju učitelji in učenci zunaj šolskih učilnic najdejo alternativno učno okolje, ki jim omogoča učenje in poučevanje na povsem drugačen način kot učenje ob besedilu v učilnici. Učitelji se namreč prepogosto osredotočajo na razvoj kognitivnih kompetenc otrok, a zanemarjajo njihov družbeni, čustveni in telesni razvoj ter stik s seboj in z naravo. Učenje na prostem v bližini šol je več kot primerno za celostni razvoj otrok (Barfod, 2008).

Učenci se pri učenju na prostem izkustveno učijo s pomočjo svojih čutil, ob sodelovanju in komunikaciji. Na ta način se spodbuja otrokov individualni in socialni razvoj ter njegove kognitivne, fizične, gibalne in praktične sposobnosti. Ena izmed prednosti učenja na prostem je tudi medpredmetno povezovanje učnih vsebin, kjer so dejavnosti na prostem in v zaprtih prostorih tesno povezane. Otroci se učijo v pristnem okolju: torej spoznajo naravo v naravi, družbo v družbi in lokalno okolje v lokalnem okolju (Jordet, 1998). Posledično dobijo osebne in konkretne izkušnje, ki temeljijo na realnih življenjskih situacijah.

Učenje na prostem pomeni, da morajo učenci in učitelji včasih v iskanju znanja in razvijanju spretnosti zapustiti učilnico ter učbenike in delovne zvezke. Sprehodijo se v gozd, da bi spoznali rastline, živali in življenje v naravi. Obiščejo umetniške galerije in umetnike/ustvarjalce, da bi se seznanili in bili navdihnjeni za delo z umetnostjo in obrtjo. Učijo se z raziskovanjem, opazujejo, zbirajo informacije in podatke, ki jih lahko uporabljajo pri raziskavi. Poiščejo vire v svojem lokalnem okolju in skupnosti. S tem znanjem in izkušnjami se nato vrnejo v učilnico, kjer nadaljujejo svoje učenje z razmislekom, komunikacijo, branjem, pisanjem, ustvarjanjem, dramatizacijo, predstavitvijo ... Na tak način se v učnem procesu povezujejo teoretični, praktični in estetski pristopi.

Namen učenja na prostem ni zanemariti pomena teoretičnega znanja. Ravno nasprotno. Povezovanje učenja in poučevanja, ki temelji na pisnih virih v učilnici in učenju na prostem, pripomore k otrokovemu celostnemu razvoju ter pripravljenosti na reševanje izzivov, s katerimi se bo kot odrasel srečeval. S poudarkom na otrokovem

celostnem razvoju pa se ne bodo izboljšali zgolj njegovi učni rezultati, temveč tudi njegov čustveni in telesni razvoj. Tako lahko posledično pričakujemo tudi izboljšano počutje in zdravje otrok.

Učiteljev ključni izziv, s katerim se srečuje v svoji poučevalni praksi, je združevanje učnih pristopov, ki temeljijo na teoriji in praksi. Kombinacija obeh bi morala biti naraven pristop za vse vrste učenja (Barfod, 2008). In prav to nam metoda učenja na prostem omogoča.

Čuječnost in samozavedanje

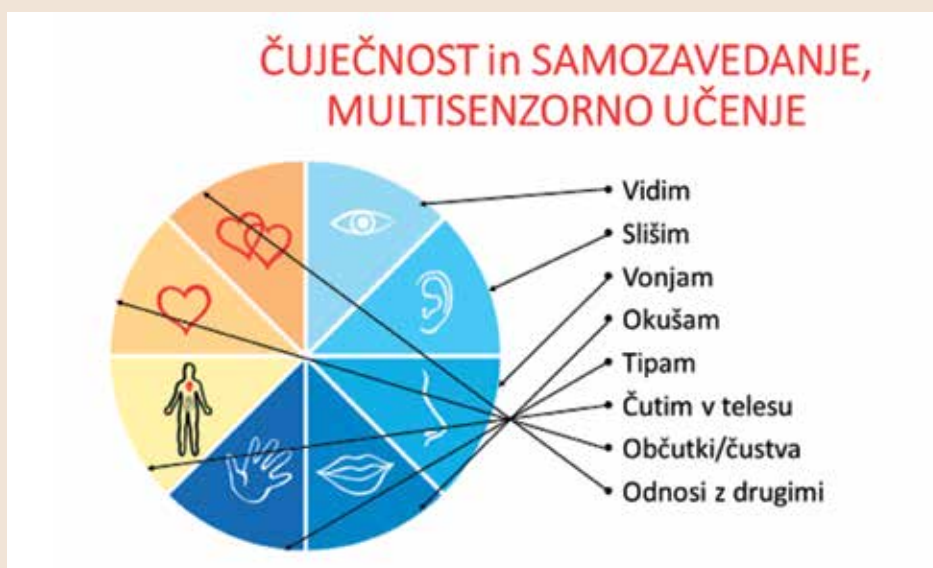
Čeprav se komu zdi, da je čuječnost modna muha današnje novodobne družbe, je izraz »mindfulness« (čuječnost) biolog Jon Kabat-Zinn prvi uporabil že v 70. letih prejšnjega stoletja, ko jo je opredelil kot posebno stanje zavesti, pri katerem gre za namerno pozornost na sedanji trenutek – na sedanjo trenutno izkušnjo brez presojanja in ocenjevanja. Označuje zavedanje in sprejemanje misli, čustev in fizičnih občutkov takih, kot so v danem trenutku (Kabat-Zinn, 1982). Čuječnost vključuje učenje namernega usmerjanja pozornosti na trenutno doživljanje z radovednostjo, odprtostjo, sprejemanjem in brez presojanja ali ocenjevanja. Pozornost je usmerjena na tukaj in zdaj, na notranja stanja posameznika (dihanje, telesne občutke, misli, čustva) brez opredeljevanja na pozitivno ali negativno, kot tudi na zunanje okolje. Pri čuječnosti gre za sprejemanje samega sebe takšnega, kot sem v danem trenutku.

Ob zavedanju pomembnosti otrokovega socialno-čustvenega razvoja se v šolsko prakso vse bolj širijo dejavnosti za razvijanje čuječnosti, ki so namenjene izboljšanju pozornosti in uravnavanju stresa. Izsledki raziskav učinkov izvajanja programov MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) so namreč pokazali napredek v uravnavanju pozornosti, zmanjšanju anksioznosti in depresije (Biegel idr, 2011). Čuječnost namreč spodbuja posameznika, da se umiri, namerno osredotoči na trenutne izkušnje ter razvija sočutje in dobrohotnost. Je pomemben pristop k spodbujanju notranje motivacije in dobrega počutja v šoli, pozitivne čustvene naravnosti, ustvarjalnejšemu in bolj celostnemu mišljenju, povečuje empatijo do sebe in drugih, zmanjšuje čustvene izbruhe, zboljšuje nadzor nad agresijo, povečuje sposobnost zadovoljevanja odnosov, povečuje prilagodljivost in sposobnost sprejemanja odločitev. Pomaga nam razumeti, na kaj se osredotočamo ali usmerimo svojo pozornost, kako nadzorujemo svoje impulze in se umirjamo ter kako shranjujemo in obdelujemo informacije. Vaje pozornosti izboljšajo našo samoregulacijo, individualno uspešnost in splošno vzdušje v razredu (Youthstart Project, 2018).

Delavnica učenje na prostem

V delavnici na študijskem srečanju so pred začetkom izvajanja vaj čuječnosti na prostem učitelji dobili navodila za potek in izvajanje. Tudi pri delu z učenci v razredu je treba pred začetkom učenja na prostem dejavnosti osmisliti, se dogovoriti in določiti pravila. Posebej če dejavnosti učenci prvič izvajajo (priloga 1).

PRILOGA 1: NAVODILA ZA UPORABO



Pri izvajanju dejavnosti raziskuj, bodi kreativen/-a, zaupaj svojemu paru, sprosti se, ne imej predsodkov in zadržkov, prebudi otroka v sebi, UŽIVAJ!

Preden začneš, dobro preberi vsa NAVODILA ZA UPORABO (od 1. do 8.):

1. Poišči svoj par, s katerim dobro sodeluješ, se razumeš in mu zaupaš.
2. S parom vzemita list s karticami, navodila za uporabo ter dodatne liste, na katere bosta zapisovala ugotovitve iz kartic.
3. Zapustita učilnico in poiščita prostor okrog šole, ki ni asfaltna površina.
4. Kartice in naloge najprej pregledajta in preberita, nato pa začnita z reševanjem kartic po vrstnem

redu, kot je določen (od 1. do 10.). Rešitve zapisujta na dodatne liste.

5. Prvi sklop kartic (od 1. do 4.) rešujta individualno.
6. Nadaljujta z reševanjem ostalih nalog (od 5. do 10.) na karticah.
7. Ko končata naloge s kartic, se vrnita v učilnico in vse, razen porabljenih listov, odložita nazaj na svoje mesto.
8. Na podlagi izkušenj in shem na plakatih izpolnita še naloge v dnevniku.

Bodi ČUJEČEN, živi trenutke TUKAJ in ZDAJ, zavedaj se svojih ČUSTEV in krepi POZITIVNA!

Kartice so nastale na podlagi gradiva projekta YouthStart, dostopnega na spletni strani <http://www.youthstartproject.eu/>.

V učilnici so dobili tudi kartice s posameznimi vajami za razvijanje čuječnosti (vir: spletna učilnica, ŠS – razredni pouk, <https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=317170>), ki so jih nato izvajali v okolici šole. Vaje so izvajali v parih, po danih navodilih in si zapisovali odgovore.

Po opravljenih nalogah izven učilnice so se vrnili nazaj v šolo in na podlagi zapisov, ki so si jih naredili zunaj, izpolnili še razpredelnico, v kateri so primerjali učenje na prostem s čuječnostjo/multisenzornim učenjem (kaj razvijata, katere dejavnosti so pri svojem poučevanju že preizkusili, kaj še bodo) ter samorefleksijo (priloga 2).

PRILOGA 2: SAMOREFLEKSIJA

Preglednica 1: Presojanje in vrednotenje.

RAZMISLI IN OBARVAJ USTREZNO ŠTEVILO PROSTORČKOV.

1. Ob izvajanju dejavnosti čuječnosti sem se počutil

--	--	--	--	--

neprijetno

prijetno

2. V zasebnem življenju se zavedam svojega počutja, čustev, misli, čustev in fizičnih občutkov tukaj in zdaj

--	--	--	--	--

nikoli

vedno

3. Zavedanje samega sebe in poglobljanje vase mi v življenju pomeni

--	--	--	--	--

nič

veliko

4. Moj nabor dejavnosti za razvijanje čustvene kompetence otrok je

--	--	--	--	--

majhen

velik

5. Dejavnosti razvijanja čustvene kompetence so v moji poučevalni praksi

--	--	--	--	--

redke

pogoste

6. Učenci vaje za razvijanje čustvene kompetence izvajajo

--	--	--	--	--

z odporom

z veseljem

7. Dejavnosti, ki sem jih danes preizkusil, se mi zdijo v moji poučevalni praksi

--	--	--	--	--

neuporabne

zelo uporabne

Preglednica 2: Primerjanje učenja na prostem in čuječnostjo.

DOPOLNI RAZPREDELNICO.

	UČENJE NA PROSTEM	MULTISENZORNO UČENJE TER ČUJEČNOST
PRI UČENCU RAZVIJA – kaj/VEŠČINE SPRETNOSTI		
SEM PRI POUKU ŽE PREIZKUSIL – kdaj/ DEJAVNOSTI		
BOM UPORABIL – kdaj/ DEJAVNOSTI		

Sklep

Skozi izvajanje dejavnosti v delavnici *Učenje na prostem* naj bi se učitelji izkustveno učili in sami preizkusili vaje čuječnosti in samozavedanja skozi metodo učenja na prostem. S tem naj bi pridobili lastno izkušnjo, ki naj bi jim bila v pomoč pri načrtovanju in izvajanju podobnih dejavnosti v njihovi lastni poučevalni praksi. S prispevkom pa je še s teoretičnega vidika utemeljena smiselnost uvajanja in uporabe le-teh.

Viri:

Barfod, K. (2008). *OUTLiNES – Outdoor Learning in Elementary Schools – from Grassroot to Curriculum in Teacher Education*. Pridobljeno 7. 10. 2019 s <http://www.outdoorededucation.dk/files/foundation%20course%20manual.pdf>.

Biegel, G. M. idr. (2009). Mindfulness-based stress reduction for treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting Psychology*, 77(5), 855–866.

Jordet, A. N. (1998). *The immediate environment as a classroom. Outdoor school in theory and practice*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Kabat-Zin, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4 (33–47).

Spletna učilnica, ŠS – razredni pouk (2017). 3. delavnica – *Učenje na prostem*. Pridobljeno s <https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=317170>.

Youthstart project. (2018). *Mindfulness (The Youth Start Mindfulness Programme)*. Pridobljeno 7. 10. 2019 s <http://youthstartproject.eu/wp-content/uploads/2018/12/USTART-Handbook.pdf>.

