

didakta

april 2013

številka

162

letnik XXII

cena 11,99 EUR

www.didakta.si

FOKUS:
Učiteljeva
samopodoba

Tina Martinec Selan: Obleka naredi človeka • mag. Marjetka Balkovec Debevec:
≈Učitelj, prihajaj kolikor mogoče čedno oblečen v šolo! ✓ • Manja Tement: Poslovna
obleka kot del neverbalne komunikacije • Eva Jakob: Učiteljeva zunanja podoba

ISSN 0354-0421



Učiteljeva samopodoba

Dr. Cveta Razdevšek Pučko
Metka Jelovšek Jani Prgič
mag. Jernej Nučič • Edvard
Kadič Milan Kotnik • Karmen
Pevc • Dr. Asja Nina Kovačev

Dr. Alenka Lipovec in Darja Antolin: **Subitizacija** • Aleksandra Rožman:
Motnje hranjenja, boleče strategije preživetja • Andreja Robič
in Viktorija Pupaher: **Izkušnje z učencem s polževim vsadkom**

Kako lahko sami poskrbite za dodatno pokojnino?

Varčevanje za dodatno pokojnino je verjetno ena vaših najpomembnejših odločitev, ki jih boste kadarkoli sprejeli. Kljub temu, da se vam morda zdi do upokojitve še daleč, je modro začeti z načrtovanjem varne prihodnosti z rednim, namenskim varčevanjem čim prej.

Temeljna in hkrati najboljša oblika varčevanja za **nadomestitev izpada državne pokojnine je dodatno pokojninsko zavarovanje**, ki ga spodbuja tudi država z davčnimi olajšavami. Gre za eno izmed **najbolj varnih oblik varčevanja**, saj upravljavec na vplačano neto premijo zagotavlja zjamčen donos ter za sredstva jamči z vsem svojim premoženjem.

Zaposleni v javni upravi ste na dobri poti v prijetno starost. Kot člani sklada ZVPSJU ste že vključeni v kolektivno dodatno pokojninsko zavarovanje, kamor vaš delodajalec mesečno vplačuje sredstva za vas. **Vendar pa boste za še bolj udobno starost morali varčevati tudi sami.** Kot javni uslužbenci lahko pod daleč najugodnejšimi pogoji še sami prispevate k varčevanju za starost.

Za vse individualno vplačane premije lahko uveljavljate posebno **davčno olajšavo**, ki vam neposredno **znižuje dohodninsko osnovo**. Najvišji znesek, ki je predmet davčne olajšave v letu 2013 znaša 5,844 odstotka bruto plače, vendar ne več kot 2.819,09 evrov.

Še tako majhen znesek, ki ga privarčujete danes, se vam bo čez trideset ali štirideset let bogato obrestoval.

Poskrbite za aktivno in brezskrbno starost v samo treh korakih:

1. Posvetujte se

Obrnite se na svetovalce Modre zavarovalnice, ki vam bodo radi pomagali z nasveti in informativnimi izračuni.

2. Odločite se

Sprejmite pomembno odločitev o namenskem varčevanju, ki vam bo omogočila lepšo starost.

3. Sanjarite

Prepustite se sanjarjenju kaj vse boste počeli po upokojitvi, nam pa prepustite skrb za varno in donosno upravljanje vaših sredstev.



Višino vaših privarčevanih sredstev lahko kadarkoli in od koderkoli spremljate preko spletne storitve Modri e-račun, ki vam omogoča 24 urni dostop do vašega osebnega računa. Modri e-račun je uporabniku prijazen; registracija je hitra in preprosta, uporaba pa varna in brezplačna.

Obiščite:

www.modra-zavarovalnica.si/modri-e-racun



Uvodnik

- 02 Matic Pavlič

Kolumna

- 03 Alenka Gabrovec
Biti pravi učitelj

Intervju

- 04 Matic Pavlič
Mirjam Dominko: O vplivu
notranjih predstav na
sporazumevanje, stres in še kaj
- 06 Matic Pavlič
Tina Martinec Selan: „Delo
stilistke mi je v neizmeren
užitek in izziv“

Fokus: Učiteljeva samopodoba

- 08 Dr. Cveta Razdevšek Pučko
Kakšnega učitelja potrebuje
(pričakuje) današnja
(in jutrišnja) šola?
- 11 Ddr. Asja Nina Kovačev
Temeljne komponente
samopodobe učiteljev
- 13 Metka Jelovšek
Spodbujanje čustvene,
socialne in učne samopodobe
na začetku šolanja
- 18 Milan Kotnik
Učiteljeva samopodoba

- 20 Jani Prgič
Nevrologične ravni
učiteljeve osebnosti

- 23 mag. Jernej Nučič
Kaj učenci/dijaki/slušatelji
cenijo pri predavateljih?

- 25 Edvard Kadič
Samopodoba, naš
zanesljivi avtopilot

- 25 Karmen Pevc
Brezposelnost

Šolska praksa

- 26 mag. Marjetka Balkovec Debevec
»Učitelj, prihajaj kolikor mogoče
čedno oblečen v šolo!« O obleki
učiteljev in učiteljic skozi čas

- 32 Tina Martinec Selan
Obleka naredi človeka

- 34 Manja Tement
Poslovna obleka pedagoških
delavcev kot del neverbalne
komunikacije

- 36 Eva Jakob
Učiteljeva zunanja podoba

Jezik

- 38 Andreja Šalamon Verbič
Dober učitelj je več kot
zgolj učitelj

Mednarodno

- 40 Barbara Komar
Evropska vas – Romunija

Zdravje

- 42 Robert Goreta
Kako si napolnimo baterije?
- 45 dr. Klemen Podjed
Kako prepoznati svoj stres

Prehrana

- 47 Aleksandra Rožman
Motnje hranjenja, boleče
strategije preživetja

Šport

- 50 Zdenka Gradišnik
Olimpijski duh

Posebne potrebe

- 51 Andreja Robič in Viktorija Pupaher
Izkušnje z učencem
s polževim vsadkom

Matematika

- 54 Dr. Alenka Lipovec
in Darja Antolin
Subitizacija

Podlistek

- 59 Gary Rubinstein
Učitelj po naključju,
4. poglavje, 2. del

Uvodnik

Moja starša sta profesorja, na srednjih šolah učita matematiko. Že kot otrok sem spremljal njuno delo, saj sta doma »delala za šolo«, sestavljala in popravljala teste ter vedno poročala o tem, kako napredujejo njihuni razredi in kako bosta pristopila, da bodo še boljši. Včasih sta bila razočarana, saj se niso odrezali tako, kot sta želela in pričakovala, včasih sta bila navdušena, celo raznežena. Nekatere njune učence sem poznal po imenu; če se je kateri izmed njih imenoval tako kot kateri od članov naše družine, je bil pogosto deležen posebne pozornosti. Naučila sta nas, da se včasih nehote pripetijo krivice, ker vseh ljudi ne moreš obravnavati enako, saj z nekaterimi lahko bolje sodeluješ kot z drugimi. Bila sta živ zgled, da učitelj ni vsemogočen – in mu tudi ni treba igrati

vzvišene vloge, saj je njegovo bistvo to, da je človeški. Nikoli jima ni bilo vseeno za njune učence: o njih sta razmišljala, tehtata možne poti in še danes se včasih znajdeti v stiski, ker ne vesta, kako pristopiti, kako navdušiti.

Ob njima sem spoznaval, kako lahko kot učenec prispevaš k boljšemu delu svojega učitelja. Kako veliko vlogo ima stik, ki ga z njim vzpostaviš, in kako si sam prav tako odgovoren za to, kaj in koliko te bo učitelj uspel naučiti. Zaradi njiju sem vedel, da si učitelj želi biti uspešen, da želi širiti znanje – obenem pa sem na lastni koži občutili, da je od učiteljevih »poklicnih« rezultatov odvisno tudi njegovo osebno počutje in samopodoba...

Spominjam se, da nikoli, ampak res nikoli nista spodbujala avtoritete mojih učiteljev, čeprav sta vedno odkrito razglabljala, kako bi lahko določeno snov bolje razložili ali bolj gladko razrešili zapleteno situacijo. Ob koncu šolskega leta sta mimogrede vprašala, kako se nameravamo kot razred

zahvaliti svojim učiteljem in me na ta način spodbudila, da smo se organizirali in svojim učiteljem izkazali hvaležnost za trud in delo preteklega leta. Vedela sta, kako pomembno je za učiteljevo samozavest, da mu učenci, za katere se je celo leto tako zelo trudil, pokažejo, da cenijo njegov čas, znanje, skrb in ljubezen.

Drage učiteljice, dragi učitelji, hvala vam za vaš poklic; da z vsem srcem širite ne le vedenje in podatke, ampak nas vzgajate in usmerjate, oblikujete naše delovne navade in pogled na svet, nas učite socializacije in medosebnih odnosov, nam pomagata poraze preživeti z dvignjeno glavo in uspehe sprejemati skromno in s hvaležnostjo. V uredništvu vam želimo, da bi nikoli ne izgubili volje in veselja do tega lepega in težkega poklica. Upamo, da vam bo v pomoč pri ohranjanju poklicne samozavesti, uglajenega stila in pozitivne učiteljske samopodobe – tudi aprilska številka Didakte.

Matic Pavlič, urednik



Kolumna

Biti pravi učitelj

Alenka Gabrovec

Društvo zakonski in
družinski inštitut Eteos

Biti vzgojitelj se zadnje čase zdi prava znanstvena fantastika. Primarna vzgoja se začne v družini. Starši so tisti, ki svoje otroke naučijo osnov za življenje. Sekundarna vzgoja pa je na plečih vzgojiteljev, učiteljev, profesorjev... Nekoč, zgolj slabih 20 let nazaj, so imeli pedagogi še nekaj pravic, dandanes pa so se znašli v misiji nemogoče. Na eni strani problematični otroci, katerih starši so v večini mnenja, da je šolstvo tisto, ki mora poskrbeti za red, ter na drugi strani pa imajo zaradi pravic otrok zavezane roke. Postavljeni so na krhka tla in le od njih samih je odvisno, ali se bodo tla udrila ali zdržala. Ob tem imajo mnogi veliko povedati o tem, da so pedagogi premalo samozavestni. Pa je to res?

Samopodoba vpliva na uspeh in zadovoljstvo. Zdrava samopodoba je pozitivno in realno mišljenje o sebi. Zavedanje lastnih napak in neznanja, dopuščanje, da so možne še druge poti. Kar se pokaže tako v odnosih do sebe, kot do drugih. Oseba z zdravo samopodobo zna sklepati kompromise, odpuščati, postavljati meje in reči ne. Ta oseba spoštuje sebe in druge ter ustvarja pozitivno klimo. Pedagog z zdravo samopodobo naj ne bi imel problemov v odnosih do učencev in do staršev. To bi vzdržalo, če bi bila naloga pedagogov samo biti pedagog, žal pa ni tako. Otroke morajo poučevati, jih pripravljati na življenje, jih vzgajati, jim biti varuška, mentor, terapevt, prijatelj, vzornik, policist, starš in vodja. Vendar so v vseh teh svojih »nalogah« omejeni, kajti na vsakem koraku jim preti nevarnost, da jih bo kdo tožil, saj ima vsak svoj pogled in hkrati pravico, da to pove. Veliko se govori o pravici otrok, pravi staršev, a le redko o pravici pedagogov. Grobo

rečeno, so jim naložene samo dolžnosti ter večni boj s starši in otroci.

Veliko je pedagogov, ki uživajo v svojem poklicu, so v tem uspešni, znajo si ustvariti avtoriteto in nimajo težav. Kaj torej ti delajo drugače? Nič posebnega: so ljudje z zdravo samopodobo in težav, ki nastanejo v razredu razumejo kot izzive. Pri svojem delu so dosledni, vztrajni in v delo vnašajo pozitiven pogled in različne terapevtske in pedagoške tehnike. Zavedajo se, da so avtoriteta in se temu primerno obnašajo in oblačijo. Zavedajo se, da si lahko avtoriteto ustvarijo le s spoštovanjem do sebe in drugih. Prav tako jim je jasno, da niso popolni in svoje napake priznajo. S tem si gradijo tako spoštovanje, kot ugled med otroci, starši in sodelavci.

Ko si mojih časih med odmorom stopil na hodnik, si točno vedel, kdo je pedagog in kdo otrok. Pedagogom smo se umaknili. Danes pa stopiš v razred med poukom, pa s težavo najdeš pedagoga, med odmorom, pa na hodnikih kaos. Razvilo se je mišljenje, da se morajo pedagogi približati otrokom: *kul* si, če se oblačiš kot mladi, poslušaj kar poslušajo mladi itd. Čas mojega šolanja je slabih 15 let nazaj, vendar se ne spomnim, da bi se takrat kdo zgražal, če so kakšni ključki leteli čez razred, ali če je učitelj komu primazal klofuto. Ne podpiram tega, vendar takrat preprosto nismo upali biti nasilni in neubogljivi. Še zdaj se dobro spomnim pedagoginje, ki je v razred prišla v kavbojkah, v slogu »čutim vas, razumem vas« - od tistega trenutka dalje, je podpisala z nami »pogodbo nespoštovanja«. Nikoli je nismo poslušali, nobena grožnja ni zalegla, ko je začela kričati, smo se ji smejali, pa smo veljali za najbolj »priden« razred, ki nikoli ni delal težav. Na drugi strani smo imeli pedagoginjo, ki se nikoli ni drla na nas, vendar nam je z dnem, ko je stopila v razred, dala vedeti, da je ona glavna. Tako z mimiko, kot načinom hoje, slogom oblačenja in tonom glasu. Vedno je bila pripravljena na debate, nikoli bila vsemogočna, le glavna; če je kdo vedel več kot ona, ga je pohvalila in nas vedno spodbujala k temu, da smo širili znanje, četudi je to pomenilo, da ona ne ve vsega. In ravno to je po mojem mnenju formula do uspešnega in dobrega pedagoga.

Včasih so starši večji problem kot njihovi otroci. Nekateri starši so mnenja, da je naloga pedagogov vzgajati in da morajo pedagogi poskrbeti za vse. Ironija vsega je v tem, da so starši »pridnih« otrok vedno pripravljeni na dialog, starši »problematični« pa ne čutijo potrebe po sodelovanju, saj odgovornost raje prelagajo na pedagoge. Na tem mestu je naloga pedagoga biti terapevt, saj bi za mir v razredu moral poznati še celotno dinamiko družine. Vse, kar lahko pedagog na tem mestu naredi, je to, da je prijazen do staršev in če vidi, da ne gre, stvar preprosto pusti. Ni njegova naloga, da prepričuje prepričanega. Starša je povabil k sodelovanju, ta ni sodeloval in tu dalje je odgovornost na plečih staršev.

Veliko dela za enega človeka, ki je doma nekomu tudi starš in partner. Ni lahko; dan ima le 24 ur in včasih preprosto ne gre. Prepričana sem, da je ključ do dobrega pedagoga, ki se malokrat znajde v negativni situaciji ali zadregi, v zdravi samopodobi, znanju, pozitivnem pogledu in mišljenju, jasnem izražanju, postavljanju jasnih mej, čustveni inteligenci, osebni rasti ter poznavanju novih terapevtskih in pedagoških tehnik. Hkrati pa mora dober pedagog strogo razmejiti med službo in osebnim življenjem. Nikoli in nikdar si ne sme dovoliti, da čutenja iz službe »nosi« domov, hkrati pa svoje družinske bolečine v službo. Samo na takšen način bo imel vedno dovolj časa in polne baterije ter bo v očeh drugih dovolj kredibilen.



Intervju

Mirjam Dominko: O vplivu notranjih predstav na sporazumevanje, stres in še kaj

Matic Pavlič

Mirjam Dominko je profesorica francoskega in italijanskega jezika, INLPTA trenerka nevrolingvističnega programiranja in INLPTA mojstrica coachinga. Od leta 1992 vodi podjetje Candor - Dominko, ki je svetovalno podjetje za vodenje in komunikacijo ter jezikovna šola. Je dolgoletna zunanja sodelavka Andragoškega centra Slovenije. Že vrsto let med drugim izvaja seminarje in delavnice za pedagoge in andragoge.

Koliko časa učitelji preživijo v sporazumevanju z drugimi?

Ogromno! Kar pomislite, v učilnici razlagamo, predstavljamo, sprašujemo, odgovarjamo ... v zbornici se pogovarjamo, pogovarjamo se s starši, v kabinetu pišemo, telefoniramo. Pri vseh teh dejavnostih gre za komunikacijo.



V čem je razlog za večino nesoglasij in sporov?

Šola je zapletena mreža povezav. Učitelji smo vpeti v odnose z učenci, kolegi, vodstvom šole in starši. Verjetno se ne bi zmotili, če bi dejali, da večino svojega delovnega dne preživimo tako, da se sporazumevamo. Če nismo v učilnici, kjer otrokom posredujemo znanje, smo v zbornici, kjer se dogovarjamo s kolegi ali pa v svojem kabinetu, kjer načrtujemo, kako bomo oblikovali pouk. Da roditeljskih sestankov in govorilnih ur niti ne omenjamo. Podlaga vsem tem dejavnostim je komunikacija.

Kaj vpliva na to, kako se učitelji sporazumevajo s svojimi kolegi, učenci, njihovimi starši?

Mnogim se zdi, da imajo nekateri ljudje v rokah skrivni rdeči gumb, na katerega pritisnejo takoj, ko stopijo v komunikacijo z nekom – in mu na ta način v trenutku spremenijo razpoloženje. Vendar na to, kako bo deloval nek odnos, nek pogovor ne vplivajo bistveno ne situacije ne drugi ljudje. Odločilno je, kako jih mi dojemamo.

Vse je torej v naši glavi ...

Bolje rečeno, v zaznavah. Način, kako se sporazumevamo z drugimi, določajo naše zaznave. Pomislite, kako je, kadar se znajdete pred nekom, ki ga dojemate kot avtoriteto. Kljub temu, da imate za seboj dolga leta prakse v razredu, se boste morda v prisotnosti avtoritete, ki je lahko recimo vaš profesor iz fakultete, počutili kot študent. In se boste posledično tako tudi vedli. Kaj pa v prisotnosti staršev učenca, za katere ste od kolegov izvedeli, da so »težavni«? Denimo, da ste bili vnaprej opozorjeni, da so preveč zaščitniški do otroka in imajo aroganten nastop. Če si to priznate ali ne, bo ta vnaprejšnja informacija vplivala na to, kako boste vodili pogovor z njimi na govorilni uri.

Se temu lahko izognemo?

Če neko osebo ali neko situacijo dojemamo kot stresno, se bomo tako tudi odzvali. Vzemite si nekaj časa zase in sestavite seznam vseh dejavnikov in ljudi, ki vam povzročajo stres. Potem razporedite te dejavnike v tri koncentrične kroge: v sredinskega vpišite dejavnike, za katere menite, da nanje lahko vplivate in jim lahko zmanjšate moč ali jih odstranite iz svojega življenja. V drugi krog postavite take, na katere imate le omejen vpliv. V zunanji krog pa postavite tiste stresorje, ki so izven vašega dometa. Nato se lotite reševanja: najprej se lotite notranjega kroga. Morate res početi prav vse, kar ste vedno počeli, pa čeprav je to za vas stresno? Lahko spremenite način? Lahko kaj kdo drug opravi namesto vas? Se morate res sestajati z vedno istimi ljudmi, pa čeprav vas spravljajo v nejevoljo, jezo ali nelagodje?

In kako spremenimo samodejni odziv, ki ste ga omenili?

Razmislite, kako boste povečali svoj vpliv. Kaj lahko storite, da bo vaš notranji krog največji, zunanji pa najmanjši? Pustite domišljiji prosto pot.

Kaj pa naj storimo s tistimi dejavniki, ki so še vedno v zunanjem krogu? Smo pred njimi za vedno nemočni?

Zanimivo je, da zunanji dejavniki sami po sebi sploh niso pomembni. Edino, kar šteje, je kako neko situacijo ali nekega človeka dojemamo. Tako je recimo vodenje roditeljskih sestankov za nekega učitelja hudo stresno, za drugega pa nekaj povsem običajnega. Ko smo sami še hodili v šolo, so se nekateri sošolci določenih profesorjev bali: v njihovi prisotnosti so se potili, zardevali in jecjali. Kazali so torej vse tipične znake stresa. Drugi sošolci pa ne. Pa vendar je šlo za iste profesorje.

Čemu je tako?

Zunanost zaznavamo s čutili: vidom, sluhom, vohom, tipom in okusom. Ko se nekaj dogodi, to vidimo, slišimo, okusimo, otipamo in zavohamo. Te informacije se prenesejo v možgane, v katerih si pod vplivom naših preteklih izkušenj, ustaljenih prepričanj, nazorov, vrednot ustvarimo podobo o tem dogodku. Prav ta podoba o dogodku, ne pa dogodek sam, sproži v nas določene fiziološke reakcije, te pa vplivajo na to, kako se bomo odzvali.

Vendar nihče noče biti pod stresom, zdi se nam, da nas ovira. Se lahko znebimo živčnega odziva?

V pravadnini je bil stres ključen za preživetje: človek je s čutili zaznal zver (zagledal, zaslišal, začutil), ki bi lahko ogrozila njegovo življenje. Informacija se je v obliki dražljaja prenesla v možgane, od tam pa v nadledvično žlezo, ki je izločila dva hormona: adrenalin in noradrenalin. Hormona, ki ju s skupnim imenom imenujemo stresna hormona, sta telo zelo na hitro

pripravila na beg ali boj, edini reakciji, ki sta človeku omogočili preživetje ob srečanju z zverjo. Stres je v takih situacijah torej smiseln. Žal pa ljudje mnogokrat enako burno reagiramo ob različnih priložnostih, ki jih zaznamo kot grožnje. Konfliktne situacije, strah pred izpiti, strah pred neuspehom, iskanje službe, vožnja z avtomobilom v oteženih okoliščinah, kot so gneča ali vremenske nepravilnosti, huda bolezen v družini, neprimerni bivanjski pogoji, pomanjkanje finančnih sredstev in mnoge druge situacije nas lahko spravijo v stres. Marsikaterega od teh dejavnikov ne bomo mogli spremeniti, lahko pa spremenimo svoje dožemanje.

Nam zaupate recept?

Naše notranje predstave se, kot rečeno, oblikujejo pod vplivom izkušenj, vrednot, nazorov, prepričanj, celo stereotipov. Gre večinoma za podzavestne dejavnike, ki smo jih oblikovali skozi vse življenje, velik del pod vplivom staršev in družbe, v kateri živimo. Če nas omejujejo, je prav, da se jih lotimo. Prvi korak naredimo že s tem, da jih prepoznamo in priznamo. Nekateri bodo že s tem izgubili moč nad nami. Lahko razmišljamo o njih in se povprašamo, od kje prihajajo. Lahko zavestno odpiramo vrata svoji zaznavi. Za spreminjanje prepričanj je dandanes na voljo vrsta zanimivih in učinkovitih strategij: od psihoanalize do novih kinezioloških pristopov, ki temeljijo na predpostavki, da sta telo in duševnost neločljivo povezani sistem. V svoji komunikaciji pa lahko naredite velik premik že s tem, da prevzamete odgovornost za svoj del sporazumevanja in se naučite novih komunikacijskih veščin, ki vam bodo olajšale sporazumevanje z drugimi. Tako boste vzeli vaje v svoje roke.

 candor-dominko

DATUM:
18., 19. maj in 1., 2. jun. 2013



**NLP Diploma (INLPTA) za učitelje
najboljši trening komunikacije in osebnostne rasti**

INFORMACIJE: telefon: 01/422 33 20, elektronski naslov: www.candor-dominko.si,
candor-dominko@siol.net, Mirje 1, Ljubljana

Tina Martinec Selan: „ Delo stilistke mi je v neizmeren užitek in izziv“

Matic Pavlič

Farmaceutka, žena in mamica dveh otrok, ki je strast do barvnih kombinacij, tkanin in krojev spremenila v svoj poklic. Ničesar drugega ne bom zapisal v uvodu, saj me je zanimalo, kako se bo kot strokovnjakinja za zunanjo podobo našim bralcem predstavila sama – tako v sliki kot v besedi.

Vedno znova poslušamo, da moramo vlagati v svoje znanje, zato pozabljamo, da je bistveno tudi, kako svoje znanje in sebe predstavimo svetu. Zato se sprašujem, kje se človek lahko nauči o koloristiki, stilu, modi? Če govorim zase, je to nekaj, kar me je zanimalo od nekdaj, zato sem od mladosti naprej brala ogromno literature na to temo, spremljala modne časopise in oddaje po televiziji, naročala knjige o koloristiki, slogu, dobrem oblačenju, ličilih. Veliko vlogo pri tem ima interes, nekaj pa je seveda tudi nek naravni talent za vizualno, za zakonitosti, ki vladajo med barvami in oblikami. To je pri stiliranju seveda aplicirano na določenega človeka z vsemi njegovimi dobrimi in slabimi lastnostmi vred. Svoje že obstoječe znanje sem nadgradila z izobraževanjem za barvno svetovanje in osebno svetovanje pri angleškem podjetju Colour Me Beautiful, ki ima tridesetletno tradicijo na tem področju in izobražuje odlične kadre, ki po vsem svetu delamo kot osebni svetovalci za slog. Če govorim za druge, 'laike', pa sicer obstaja ogromno internetne in druge literature na to temo, vendar je za celovito obravnavo zelo dobro, če se prepustimo strokovnjaku, ki lahko objektivno in z druge strani pogleda na nas in naš slog ter predlaga učinkovite rešitve za našo celostno podobo.

Po končanem študiju farmacije ste se odločili, da boste raje sledili svoji kreativnejši plati. Marsikatero dekle v mladosti sanja, da bi se ukvarjala z modo, pri vas pa to vendarle niso bile le sanje... Res je, študij farmacije me je zanimal in niti za trenutek ne obžalujem tega, da imam diplomu ter zelo dobro izobrazbo tudi s tega področja. Zelo zahteven študij človeka pripravi na disciplino in na zasledovanje jasnega cilja, izkušnje z delom v lekarni pa so mi potrdile, da sem dobra pri delu z ljudmi, le da sem se odločila za drugačno poklicno pot - tako, pri kateri lahko res do popolnosti izkoristim svoje talente in se stranki tudi maksimalno posvetim. Moje delo stilistke in osebne svetovalke mi je v neizmeren užitek in izziv.

Odprli ste svoj lasten inštitut za oblikovanje celostne zunanje podobe. Je bil ključ do uspeha res samo premišljena zasnova in trdo delo?

Ključ do uspeha je zelo jasna vizija o tem, kaj in kako bi človek rad delal, ter strast do tega, kar opravljaš. Potem ni nič težko, ne potrpeti, kadar ni lahko in ne veliko delati, tudi takrat, ko človek z 'normalno', 8-urno službo zaključi dan in se odpravi spat. Vsaka poslovna ideja se mora nekaj časa kaliti, treba je premisliti vse vidike, od izvedbe do marketinga do ciljne skupine ... Meni je bila v veliko pomoč tudi podpora in spodbuda bližnjih, mož (akademski slikar) pa mi je pomagal pri oblikovanju logotipa za Odglavedopet in pri uresničenju celostne grafične podobe zanj.

Občutek imam, da pogosto čutimo odpor do stilistike, češ da je vse skupaj nekaj zlaganega. Vi pa poudarjate ravno nasprotno: strankam pomagajte najti njihov lasten in prepoznaven vizualni izraz?

Rekla bi, da je poklic osebnega svetovalca kar nekje med stilistom in psihologom, saj se še zdaleč ne ukvarjam le z oblačili in modnimi dodatki, temveč stranke učim, kako sprejeti svojo zunanjo podobo in iz nje narediti kar največ. Včasih se mi zdi, da se skrb za videz zamenjuje za domišljavost ali da se zdi, kot da se dobro izdelana zunanja podoba in odličnost pri opravljanju nekega poklica izključujeta. V resnici je ravno nasprotno. Celostna podoba, ki deluje skladno z našim načinom življenja, filozofijo, poklicem, postavo in koloristiko, je le nujno dopolnilo za to, da delujemo kot celovita osebnost. Zadovoljstvo s samim seboj je namreč ključno za doseg tako poklicnih kot tudi zasebnih uspehov in zelo dobra popotnica za osebno srečo.

Kdo se največkrat obrne na vas po nasvet in pomoč?

Moje stranke so zelo raznolike. Name so se obrnile že ženske vseh starosti, od študentk do upokojenk, vseh postav in obarvanosti, od mladih mamic na poročniškem dopustu do uspešnih poslovnih žensk. Občasno se name obrne tudi kakšna moška stranka, da ji pomagam dopolniti garderobo, jo sestaviti v skladu z naravo njegovega dela ali poiskati oblačila za postavo, ki morda težje najde ustrezna oblačila zase. Tu in tam me povabijo na kakšno srečanje, kjer udeležencem predstavim zakonitosti oblačenja, oblačilnega bontona, včasih me prosijo tudi za kakšno predavanje ali izobraževanje ...

... ali pa za sodelovanje pri reviji Didakta! Hvala za vse poglede in nasvete, ki ste jih delili z našimi bralci.

INTROSPEKTA

svetovalnica za motnje hranjenja

- Strokovna pomoč pri zdravljenju motenj hranjenja
- Posvetovanja za starše obolelih otrok
- Izvedba strokovno poljudnih predavanj

Kladezna 10, 1000 Ljubljana • 040/202 695 • info@introspekta.si

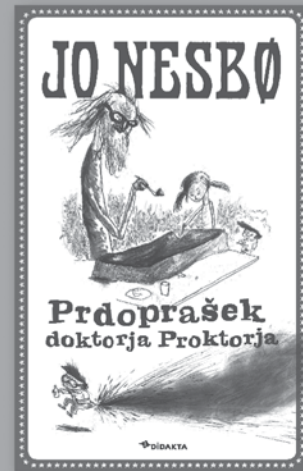
www.introspekta.si

NOVA KNJIGA JOJA NESBA! Prdoprašek doktorja Proktorja



Nora zgodba o izgubljeni ljubezni, strašnih anakondah, turobnih jetniških celicah, groznih razbojnikih in o najmočnejšem prdoprašku na svetu.

Avtor knjige JO NESBØ je najbolj znan pa je po svojih kriminalnih romanih o Harryju Holeju in kot član glasbene skupine Di derre (Kr eni). Prdoprašek doktorja Proktorja je njegova prva knjiga za otroke.



Didakta

☎ 04 5320 200 ✉ zalozba@didakta.si 🌐 www.didakta.si/nesbo www.facebook.com/zalozba.didakta

center **Mi**

031 624 743
info@center-mi.si
www.center-mi.si



**Vrhunska izobraževanja za ravnatelje, učitelje,
vzgojitelje in svetovalne delavce.**

NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE

POZITIVNA DISCIPLINA

ŠOLSKA MEDIACIJA

Programi so mednarodno certificirani.

Fokus

Kakšnega učitelja potrebuje (pričakuje) današnja (in jutrišnja) šola?

Dr. Cveta Razdevšek Pučko

Pedagoška fakulteta
Univerze v Ljubljani

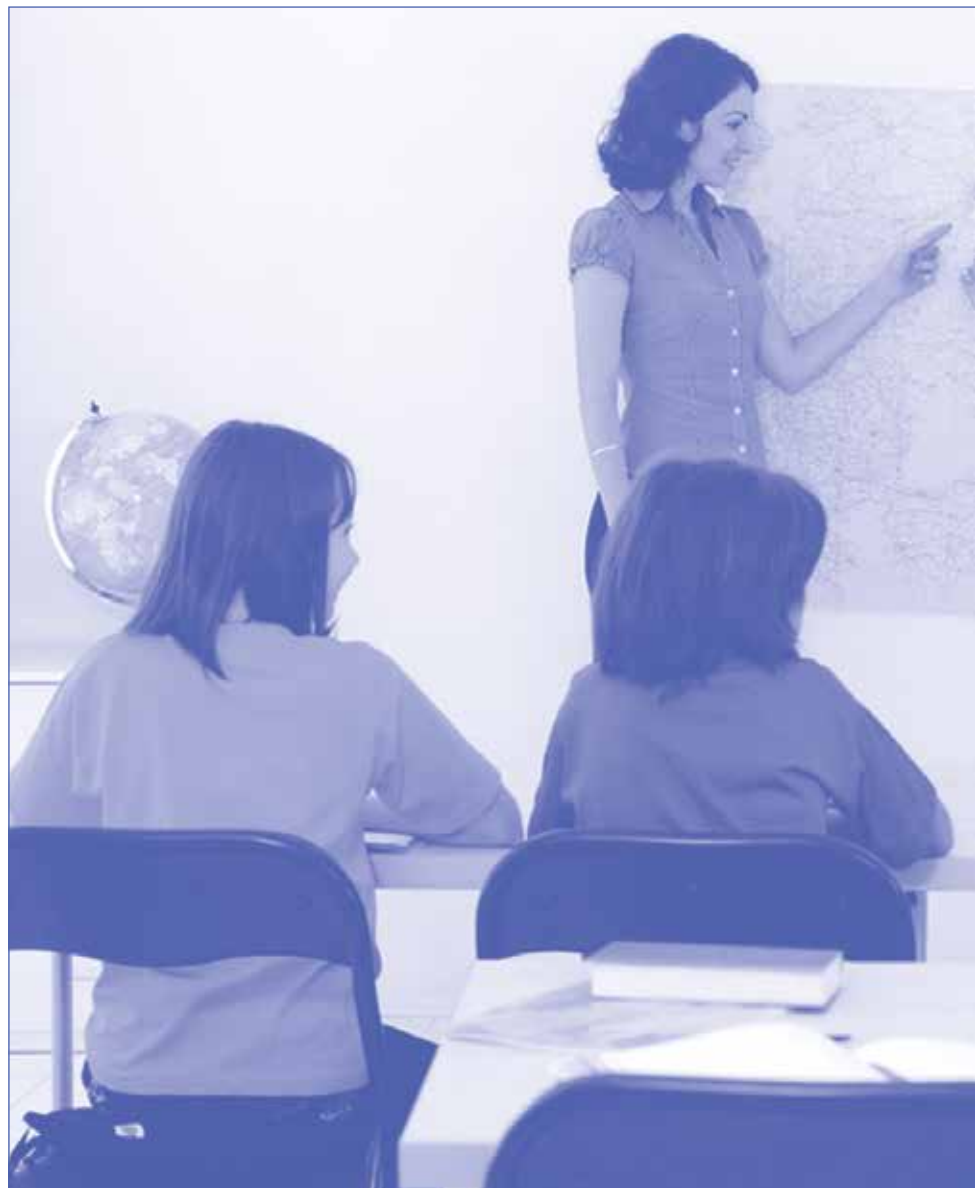
V prispevku so predstavljena teoretična izhodišča o novih vlogah učiteljev ter o nujnih kompetencah učiteljev v današnji družbi. Predstavljeni so tudi nekateri pristopi k zagotavljanju teh kompetenc v izobraževanju učiteljev.

Uvod

Naslovno vprašanje je videti zelo preprosto. Tudi odgovor je lahko zelo preprost: »dobrega« (kar velja za vsako šolo). Vendar so na to vprašanje ravnatelj slovenskih šol, ki so v prvih dveh krogih uvajali devetletni program osnovne šole, odgovarjali, da potrebuje prenovljena šola učitelja, ki ima nekatere drugačne kvalitete in mora tudi drugače delovati (v primerjavi z osemletno osnovno šolo). V prispevku se bom omejila na učitelje osnovne šole, teoretična izhodišča o novih vlogah učiteljev ter o nujnih kompetencah učiteljev v današnji družbi (»družba znanja«, »učeča se družba«). V tem prispevku pa ne odpiram vprašanja, ali in kako sedanji sistem izobraževanja učiteljev v Sloveniji zagotavlja tako opredeljene kompetence.

Nove vloge učiteljev

V resnici ne gre vedno za povsem »nove« vloge, spreminjajo se predvsem poudarki. Lahko bi rekli, da spremembe v družbi povzročajo, da morajo učitelji sprejeti nekatere nove vloge, nekatere prejšnje pa spremeniti ali opustiti. Hirvi (1996) med novimi vlogami učitelja poudarja predvsem odprtost za spreminjanje, učitelj



namreč izgublja nekatere tradicionalne vloge (npr. skoraj edini vir informacij), jih prilagaja novim okoliščinam (mentorska vloga, organizacija učnih situacij, intenzivnejše vključevanje učencev ...), sprejema nekatere nove vloge (vključevanje novih tehnologij v pouk). Poudarja tudi večjo potrebo po mobilnosti učiteljev. K. Niinisto vidi današnjega učitelja predvsem kot iniciatorja sprememb (»change agent«), poleg tega pa poudarja še naslednje vloge (1996: 148): učitelj kot spodbujevalec učenja, učitelj, ki skrbi za svoj osebni in profesionalni razvoj, učitelj, ki je del razvijajoče (učeče) se organizacije. V študiju pridobljene kvalifikacije učitelju ne zadoščajo več. Med

dejavniki, ki povzročajo potrebo po nenehnem izpopolnjevanju profesionalnih kompetenc (privzemanje »novih vlog«), omenja Day (1999: 7) nova spoznanja na področju stroke, izpopolnjevanje na področju metod in organizacije pouka, nove tehnologije, ki pomenijo druge vire informacij, vse več učno in vedenjsko težavnih učencev, ki zahtevajo drugačne načine poučevanja, poleg tega pa tudi vse pogostejše oblike zunanjih oblik preverjanja znanja in delovanja šole ... Day (1999: 204) navaja tudi, da je National Commission on Education in England že leta 1993 zapisala ambiciozno vizijo učitelja 21. stoletja, ki bo (med drugim):



- ▶ avtoriteta in spodbujevalec znanja, idej, spretnosti, razumevanja in vrednot, ki naj bi jih učenci pridobili;
- ▶ ekspert za področje učinkovitega učenja;
- ▶ poznavalec spektra metod poučevanja, ki jih je sposoben inteligentno uporabljati ob uporabi primernih stilov organizacije in vodenja in upoštevanju pogojev in možnosti;
- ▶ sposoben kritično razmišljati o izobraževalnih programih in ciljih;
- ▶ pripravljen spodbujati in motivirati vsakega učenca;
- ▶ zmožen ocenjevati napredek in izobraževalne potrebe v najširšem smislu ...

Ob tem pa kritično ugotavlja, da v tem obsežnem in ambicioznem seznamu nikjer ni govora o učiteljem osebnem razvoju, o njegovem lastnem učenju (lifelong learning), zato na podlagi zunanjih zahtev in notranje profesionalne odgovornosti oblikuje seznam učiteljevih profesionalnih potreb. Pri tem poudari potrebo po vseživljenjskem učenju, po preoblikovanju rutin, ki zavirajo razvoj, ter potreb po sodelovanju z učenci, sodelavci, starši in okoljem pri oblikovanju in zagotavljanju kakovostne kulture učenja. Zaradi nujnosti vseživljenjskega učenja Day (1999: 206–208) oblikuje tudi področja, kjer je po njegovem smiselno in nujno »investirati v učitelje in njihove nove vloge«:

Investiranje v učitelja kot osebnost. Niso dovolj le spretnosti poučevanja, dobro poučevanje je tudi znotrajosebna in medosebna aktivnost. Uporaba spretnosti poučevanja je posledica pedagoškega razmisleka, ki temelji na refleksiji ob in o ciljih, kontekstu, procesih in dosežkih učenja in poučevanja. Občutke kontrole mora nadomestiti občutek odgovornosti in zaupanja.

Investiranje v partnerstvo v učenju: spreminjanje vlog. Meje med formalnim in neformalnim učenjem se brišejo, nove tehnologije spreminjajo postopke učenja in poučevanja. Učitelj postaja svetovalec za učenje, v ospredju je učenje, ne poučevanje, šolanje pa vedno pogostejše partnerstvo in oblikovanje »pogodb« med učitelji, učenci in starši.

Investiranje v stalni profesionalni razvoj. Učenci imajo pravico, da jih poučujejo dobri učitelji, ki izpopolnjujejo svoje znanje, ki so »na tekočem« z najnovejšimi spoznanji. Statično koncepcijo izobraževanja učiteljev mora nadomestiti dinamično in holistično pojmovanje povezanosti med učiteljevim profesionalnim razvojem in razvojem šole. Razvoj šole in izboljšanje učnih rezultatov zahtevata najprej razvoj učiteljev in njihove profesionalne samopodobe. Nič namreč ne more nadomestiti dobrih učiteljev. Nove tehnologije, če jih zna učitelj vključiti v proces, ga lahko le razbremenijo nekaterih rutinskih poslov, da tako pridobi čas za spoznavanje in motiviranje posameznih učencev, za preusmeritev od »posredovalcev znanja (knowledge brokers) k svetovalcem za učenje« (Day 1999: 201). Vizija vseživljenjskega učenja in stalnega profesionalnega razvoja zahteva učitelja, ki zna kritično razmišljati, je usposobljen za refleksijo in evalvacijo, zna poiskati in zagotoviti priložnosti za razvoj posameznega učenca, ki zna spodbujati in podpirati učence v procesu učenja.

Če skušamo strniti najpogostejše »nove vloge«, je med njimi najprej preusmeritev od poučevanja k učenju, nadalje poudarek na uporabi sodobne informacijske tehnologije, usposobljenost za delo z različnimi učenci (različne sposobnosti, posebne

potrebe, multikulturne razlike), nujnost sodelovanja z drugimi učitelji, drugimi strokovnimi delavci in starši, usposobljenost za refleksijo, raziskovanje in evalvacijo lastnega dela. Za uspešno prevzemanje vseh teh novih vlog mora biti učitelj odprt za spremembe in motiviran za vseživljenjsko učenje in stalni profesionalni razvoj.

Nova profesionalizacija

V kontekstu novih vlog se omenja tudi izraz »nova profesionalizacija« (Day 1999, Zelena knjiga 2001) ali »postmoderni profesionalizem« (Hargreaves 2000), ki naj bi predstavljal nekakšno protiutež ozkemu in tehnicističnemu opredeljevanju učiteljevih kompetenc. Day (1999) poudarja, da učiteljeve kompetence izhajajo iz profesionalnih vlog, ki naj bi jih učitelj privzemal oz. opravljal. Med njimi poudarja, da naj bo učitelj naklonjen spodbujanju in uvajanju sprememb in inovacij, naj bo kritičen pri pridobivanju novih informacij, razvija znanje, spretnosti ter emocionalne vidike, ki so pomembni za profesionalno mišljenje, načrtovanje in izvajanje dela z učenci in sodelavci. Poudarja tudi komunikacijo v različnih oblikah: intra- in interprofesionalno (med kolegi, z drugimi sodelavci), dogovarjanje z učenci, komunikacije s starši. Hargreaves izhaja iz pogojev, ki jih predstavlja postmoderna družba z vsemi običajnimi atributi, in opozarja na možno konfliktnost procesov profesionalizma (delati kakovostno v skladu s standardi) in profesionalizacije (status v družbi), čeprav se oba procesa pogosto predstavljata kot komplementarna (2000:152). Opozarja, da obseg in zahtevnost dela ter odgovornosti učiteljev naraščajo, položaj v družbi (in plačilo) pa temu ne ustreza. Na to opozarja tudi dokument Unesca (2001: 10) z navedbo, da so pričakovanja do učiteljev velika (in našteva vrsto zahtev in novih vlog), družbeni status in plače pa temu ne sledijo.

Refleksija kot pomembna značilnost novega profesionalizma

Pojem »razmišljujočega praktika« izvira od Schona (1983) in je postal zelo popularen. Schon je legitimiziral poučevanje kot intelektualno aktivnost, kjer učitelji

analizirajo svoje izkušnje in na tej podlagi tudi konstruirajo nova spoznanja. Day (1999: 27) citira Schona iz leta 1987, ki pravi: »Kompetenten praktik profesionalca je sposoben prek refleksije lastne aktivnosti generirati nova spoznanja.« Ob refleksiji omenja Day (prav tam, 32–33) še kritično mišljenje, pa tudi nekognitive, emocionalne vidike (npr. emocionalno inteligentnost po Golemanu). Oblike, s katerimi učitelj pri svojem delu razvija posamezne kompetence, so predvsem akcijsko in kvalitativno raziskovanje, uporaba učiteljevega pripovedovanja ali zapisov. Te oblike omogočajo pristop »od znotraj«, poleg tega pa presejajo meje izkušenj znotraj štirih zidov učilnice, omogočajo refleksijo, profesionalni dialog z drugimi, ustvarjajo se podporne skupine/dvojice, sliši se »glas učiteljev«, ustvarja se profesionalna kultura, ki omogoča oblikovanje intelektualnega okolja učiteljev, ki se učijo ob analizi lastnega delovanja in izmenjavi izkušenj. Koncept profesionalizacije je po mnenju avtorjev Zelene knjige (2001: 55) ustrezen in daje v primerjavi s tradicionalnimi modeli in modeli minimalnih kompetenc več možnosti za oblikovanje ustreznega modela usposabljanja učiteljev. Vendar tudi ta koncept izhaja iz teoretičnih predpostavk v stilu: »učitelj bi moral ...« in ne daje vedno dovolj konkretnih usmeritev. Kot odgovor na seznam želja (»učiteljev lik“) se v zadnjem obdobju (tudi na drugih področjih) uveljavlja pojem kompetenc, ki ne pove le, kaj naj bi posameznik znal ali katere predmete je absolviral v svojem študiju (priloga k diplomu), ampak kaj v resnici obvlada v teoriji, kaj je (bo) sposoben tudi narediti v praksi (»ponuditi na trgu delovne sile«).

Sklep

Družba znanja zahteva tudi od učiteljev nekatere nove vloge, med katerimi zavzema osrednje mesto preusmeritev od poučevanja k učenju, uporaba sodobne informacijske tehnologije, usposobljenost za delo z različnimi učenci, nujnost sodelovanja z drugimi učitelji, drugimi strokovnimi delavci in starši, usposobljenost za refleksijo, raziskovanje in evalvacijo lastnega dela. Za uspešno prevzemanje vseh

teh novih vlog mora biti učitelj odprt za spremembe in motiviran za vseživljenjsko učenje in stalni profesionalni razvoj. Ne glede na to, kateri zorni kot zavzamemo (eksperti, ravnatelji, učni načrti), lahko ugotovimo, da od učiteljev veliko pričakujemo. Preveč? Odgovor je nikalen, če se zavedamo vseh zahtev sodobnega časa in prenovljene šole, in pritrdilen, če razmišljamo o različnih izobraževalnih poteh, o usposabljanju učiteljev za te zahteve, o dejstvu, da ob vstopu v učiteljski študij ni selekcijskih postopkov, ki bi že na začetku izbrali potencialne kandidate za tako zahtevne naloge, pa tudi če razmišljamo z vidika učiteljevega položaja v družbi.

Literatura

- Day, C. (1999). *Developing Teachers, The Challenges of Lifelong Learning*. London: Falmer Press.
- Hargreaves, A. (2003). *Teaching in the Knowledge Society*. Berkshire, England: Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Hargreaves, A. (2000). *Four Ages of Professionalism and Professional Learning*. V: *Teachers and Teaching*, Vol. 6 (2), 151–182.
- Hargreaves, A. (1994). *Changing teachers, changing times: Teachers' work and culture in the post-modern age*. Cassell: London.
- Hirvi, V. (1996). *Change-Education-Teacher Training*. V: Tella, S. (ured.). *Teacher education in Finland*. Helsinki: University of Helsinki, 11–19.
- Niemi, H. (2000). *Teacher education in Finland: current trends and future scenarios*. Plenary report at the conference »Teacher Education Policies in The European Union«, Loule, 22–23 maj, Portugal.
- Niinisto, K. (1996). *Change Agent Teacher – Becoming a Teacher in a Developing Organisation*. V: Tella, Seppo (ured.). *Teacher education in Finland*. Helsinki: University of Helsinki, 145–150.
- Zelena knjiga o izobraževanju učiteljev v Evropi (2001), Buchberger, F, Campos, B. P. in Kallos, D. (uredniki). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Temeljne komponente samopodobe učiteljev

Ddr. Asja Nina Kovačev

Univerza v Ljubljani

Učiteljeva samopodoba v šolski situaciji pomembno vpliva na oblikovanje samopodobe učencev. Dober učitelj prepozna pozitivne vidike lastne osebnosti in jih uporablja pri delu v razredu. Aktivirati mora svoje komunikacijske sposobnosti ter motivirati učence za sodelovanje. Pozitiven vtis mora narediti že s svojim videzom in s komunikacijo. Zbujati mora spoštovanje, hkrati pa mora biti tudi dostopen in prijeten. Problematične učence mora znati integrirati v skupnost in jih spodbujati k sodelovanju. Tudi s starši mora navezati prijeten odnos, da se zavzeto vključujejo v izobraževalni proces z namenom doseganja maksimalnega uspeha.

Privzganjanje pozitivne samopodobe pri otrocih in mladostnikih

Pozitivna samopodoba je skupaj z zdravim samokritičnostjo pogoj za uspešno uveljavljanje tako v izobraževalnem procesu, kot tudi kasneje v poklicnem in zasebnem življenju. Na razvoj samopodobe otrok in mladostnikov vplivajo predvsem starši, učitelji, vrstniki in drugi ljudje, ki igrajo pomembno vlogo v njihovem razvoju. Tako otrok oblikuje mnenje o sebi in čustva, ki se vežejo na to mnenje. Občutek moči ali šibkosti, ki se razvije že v otroštvu, vpliva na aktivnosti in doživljanje odraslega človeka in tako odločilno sooblikuje njegovo fizično, miselno, socialno in emocionalno počutje (Kovačev, 1997a). Za pridobitev pozitivne samopodobe je pomembno tudi mnenje drugih. To posameznik zazna neposredno iz sporočil drugih ali posredno iz njihovega vedenja, tj. iz neverbalnih informacij, ki jih pogosto integrira v svojo

samopodobo. Za pridobivanje spoštovanja drugih ljudi je zelo pomembno:

- ▶ Izražanje pozitivnega odnosa in spoštovanja do drugih ljudi, kar odločilno vpliva na medosebno interakcijo (Kovačev, 1998);
- ▶ Neposredno in odkrito razčiščevanje nasprotij in nesoglasij;
- ▶ Izražanje samospoštovanja v komunikaciji z drugimi ljudmi;
- ▶ Zagovarjanje idej, v katere oseba verjame;
- ▶ Nastopanje kot resen sogovornik.

Kvalitete dobrega učitelja

Za dobrega učitelja je značilno, da je odziven in dostopen, da podaja snov pregledno in razumljivo ter si pomaga z vizualnimi pripomočki za doseganje boljše razumljivosti in privlačnosti snovi. S tem spodbuja poleg slušnega tudi vizualno spremljanje, razumevanje in uporabo informacij v različnih kontekstih (Kovačev, 1997a). Pravi pedagog spodbuja iskanje ustvarjalnih rešitev, se izogiba faktografskemu podajanju in preverjanju informacij, uporablja likovno gradivo, ki spodbuja inovativnost in povezovanje s sorodnimi področji (kar poveča boljšo zapomnitev podatkov in njihovo uporabo v različnih novih kontekstih) (Kovačev, 1997a). Učitelji morajo pri podajanju snovi posegati po novjših komunikacijskih sredstvih, saj so jih učenci že vajeni in bi jim bilo le verbalno podajanje snovi dolgočasno. Težavne slušateljce je treba dodatno motivirati in jih tako prepričati v zavzeto sodelovanje v razredu. Prepoznati je treba njihova glavna interesna področja (in prirediti snov tako, da jih bo mogoče vključiti v razredne aktivnosti). Zelo pomembna je pohvala. Kritiki se je treba izogibati, dokler slušatelji ne pridobijo zaupanja in tudi kasneje jo je treba skriti na minimum. V taki situaciji se pri učiteljih pogosto pojavi sindrom izgorelosti. Ta je značilen za osebe, ki veliko delajo z ljudmi in morajo prenašati nadpovprečno visoke obremenitve. Tedaj so zelo uporabne mreže socialne podpore, priporočajo pa tudi različne tehnike sproščanja, rekreacije ipd. (Kovačev, 2004).

Različni pristopi k določanju učiteljeve samopodobe

Samopodoba kot subjektivna slika o sebi. Subjektova samopodoba sovпада z njegovo samoidentifikacijo. Zato lahko trdimo, da sta pri določanju samopodobe objekt in subjekt identifikacije združena v isti osebi, oziroma da oseba identificira samo sebe iz notranje perspektive (Kovačev, 1997a).

Samopodoba kot kompleks ponotranjenih lastnosti, pripisanih s strani drugih. Notranjo perspektivo, ki temelji na samorefleksiji, moramo zaradi njene subjektivnosti in nezadostnosti dopolniti z zunanjo. V tem primeru je pomembna podoba, ki jo o učiteljih oblikujejo učenci, starši in sodelavci. Le njihova medsebojna usklajenost lahko pripelje do relativno objektivne in realne podobe učiteljev o sebi (Sarbin in Scheibe, 1983).

Samopodoba kot pripadnost določeni družbeni skupini in identifikacija z njo. Samopodobo je mogoče opredeliti tudi kot identifikacijsko značilnost družbenih skupin, v tem primeru skupine učiteljev. Njihova skupna lastnost je predvsem poklicna pripadnost, vendar med njimi obstajajo ogromne individualne razlike (Kovačev, 1997a).

Temeljne komponente samopodobe in njihova integracija

Slika o sebi in občutek pripadnosti, ki se veže nanjo, imata v družbenih znanostih zelo integrativen pomen. Koncept sebe vseeno lahko razstavimo na več različnih komponent (Kluckhohn in Murray, 1948). Po svoji pomembnosti izstopajo predvsem trije vidiki:

1. kognitivni,
2. afektivni in
3. konativni vidik slike o sebi.

Ad1) Različni raziskovalci samopodobe se največkrat osredotočajo predvsem na njeno kognitivno komponento, tj. na koncept samega sebe (Filipp, 1979).

Ad2) Subjektova samopodoba nikoli ne vključuje le kognitivnih komponent, ampak tudi vrednostne sodbe o lastnem sebstvu. Pozitivno ovrednotenje samega sebe

ter razvoj samospoštovanja sta namreč nujna pogoja za posameznikovo psihično zdravje in nemoteno delovanje.

Ad3) Motivacijski vidik samopodobe pojmujeja Frey in Hausser (1987) kot prepričanje o nadzoru. Opredeljujeta ga kot generalizirano prepričanje o možnosti za vplivanje na lastni položaj (Rotter, 1966; 1982; Bandura, 1982; Gergen, 1968).

Pomen prvega vtisa pri vzpostavljanju socialne interakcije

Uspeh v poklicnem in privatnem življenju je močno odvisen od posameznikovega videza in nastopa. Ljudje namreč na podlagi zunanjih znakov sklepajo na subjektovo notranjost. Obleka, izrazi obraza, telesna drža, način hoje, gibi rok, sposobnost za dobro besedno izražanje in še vrsta drugih vedenjskih značilnosti nam posredujejo prve informacije o sočloveku in nam omogočajo postavljanje domnev o njegovih sposobnostih in drugih osebnostnih lastnostih (Kovačev, 1998). Prvi vtis učencev o učitelju se navadno oblikuje že po prvih nekaj sekundah. Pogosto odločilno vpliva na splošno razpoloženje in ustvarjanje razredne klime. Pomembno je, da se učitelj počuti sproščenega, vendar zaradi svoje dostopnosti in všečnosti ne sme zapostaviti svojega ugleda. Zato je sproščena eleganca najboljši in najprimernejši stil oblačenja v razredu, saj ne ustvarja pretirane zadržanosti, vendar vseeno ohranja mejo med učiteljem in razredom. Odločilno vlogo pri oblikovanju prvega vtisa imajo trije dejavniki:

- ▶ barve oblačil,
- ▶ slog oblačenja ter
- ▶ vedenjske značilnosti in govorica telesa.

Barve imajo močan vpliv na človekovo mišljenje, doživljanje in delovanje. Poleg tega imajo še številne simbolične pome in pogosto delujejo kot svojevrstni signali. Ti omogočajo precej informacij o zavestnih in nezavednih lastnostih posameznika (Kovačev, 1997b). Stil oblačenja lahko označimo kot individualni izraz določene kulture, saj veljajo v različnih kulturah različni predpisi za oblačenje ljudi različnih

spolov in starosti. Poleg tega je stil še izraz posameznikove osebnosti, domiselnosti in originalnosti. V šolski situaciji so najprimernejša nekonformistična klasična oblačila, saj njihovo strogost omilijo ekstravagantni detajli, primeren pa je tudi ležeren stil, za katerega so značilna ohlapna oblačila in občutek sproščenega udobja. Pojem govorica telesa vključuje vse telesne izraze, ki imajo določeno komunikacijsko vrednost oziroma omogočajo informacije o njihovem izvoru (tj. osebi, ki te znake oddaja). Sem prištevamo:

- ▶ obrazno mimiko,
- ▶ telesne pozicije,
- ▶ gibe rok,
- ▶ gibe nog ipd.

Vplivi učitelja na učence, na njihove starše in na svoje sodelavce

Učitelj mora že s svojim nastopom in neverbalno komunikacijo pridobiti pozornost učencev in jo ohranjati do konca. Podobno je tudi pri komunikaciji s starši in sodelavci. Pomembno je skupno reševanje problemov z razumevanjem ter izmenjava osebnih izkušenj in mnenj. Nekatere probleme je vseeno bolje rešiti individualno. Komunikacija mora biti iskrena in razumljiva. Zaželena je kombinacija verbalne in neverbalne komunikacije, saj je s tem mogoče doseči maksimalni uspeh. Glede na hiter razvoj znanosti na vseh področjih je pogosto nemogoče predavati brez kakih napak. Določena znanja so pred kratkim že postala zastarela in so jih nadomestila nova. Učenci se morajo zavedati, da nihče ni nezmotljiv, in da je skoraj nemogoče slediti vsem novim dognanjem. Poleg tega se je treba držati predpisanega učnega načrta, ki dodatno omejuje ustvarjalnost učencev.

Zaključek

Samopodoba učiteljev odločilno vpliva na komunikacijo z učenci. Poleg sporočilne vrednosti, ki jo posreduje učitelj s podajanjem snovi, so njegovi verbalni in neverbalni znaki bogat vir dodatnih informacij, ki pripomorejo h kvaliteti odnosov in k izboljšanju učinkovitosti učnega procesa.

Literatura

- Bandura, A. (1982). The self and mechanisms of agency. V: J. SULS (Izd.). Psychological Perspectives on the Self. Vol. 1. Hillsdale: Erlbaum Verlag.
- Bischoff-Koehler, D. (1989). Spiegelbild und Empathie: die Anfänge der sozialen Kognition. Bern: Huber.
- Blasi, A. (1988). Identity and the development of the self. V: D. K. Lapsley, F. C. Power (Izd.). Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches. New York: Springer-Verlag.
- Filipp, S. H. (1979) (Izd.). Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven. Stuttgart: Klett.
- Frey, H.-P., Hausser, R. K. (1987). Entwicklungslinien sozialwissenschaftlicher Identitätsforschung. V: H.-P. Frey, K. Hausser (Izd.). Identität. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Gergen, K. J. (1968). Personal consistency and the presentation of self. V: C. Gordon, K. J. Gergen, (Izd.). The Self in Social Interactions. New York.
- Glasscoe, D. (2011). "Self-Image". Medical Science Dentistry, str. 50-55, 98.
- Hausser, K. (1983). Identitätsentwicklung. Frankfurt: Suhrkamp.
- Publishers.
- Kluckhohn, C., Murray, H. A. (1948). Personality formation: The determinants. V: C. Kluckhohn, C., Murray, H. A. (Izd.). Personality in nature, society and culture. New York: Alfred A. Knopf.
- Kovačev, A. N. (1994). Colour and personality in the furnishing of appartments. Psihološka obzorja, 3 (3-4), 117-149.
- Kovačev, A. N. (1997a). Individualna in kolektivna identiteta. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Kovačev, A. N. (1997b). Govorica barv. Ljubljana: Prešernova družba, Vrba.
- Kovačev, A. N. (1998). Socialna interakcija. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- Kovačev, A. N. (2004). Značilnosti in funkcije emocij ter njihov vpliv na socialno interakcijo. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80, 1-28.

Spodbujanje čustvene, socialne in učne samopodobe na začetku šolanja

Metka Jelovšek

OŠ Log - Dragomer

Samopodoba pomembno vpliva na kakovost otrokovega življenja, zato je njen razvoj v šoli potrebno sistematično spodbujati med rednim poukom in izven njega – v oddelkih podaljšanega bivanja, med interesnimi dejavnostmi, med dopolnilnim in dodatnim poukom.

Pri izvajanju projekta *Spodbujanje razvoja čustvene, socialne in učne samopodobe* sem izhajala iz razvojno-preventivnega modela dr. Mojce Juriševič. Po končanem projektu sem ugotovila, da je oddelek podaljšanega bivanja vplivno okolje za razvoj učenčeve samopodobe.

Opredelitev samopodobe

Upoštevala sem osnovne in podporne dejavnike oblikovanja samopodobe učencev v šoli ter razvila dvo-mesečni program pedagoškega dela. V ospredje sem postavila tri sestavine samopodobe učencev: učno, socialno in čustveno. Ker pa za samopodobo ni povsem enotnih opredelitev, bom v nadaljevanju najprej po Juriševič (1997) povzela bistvene opredeljujoče lastnosti samopodobe. Samopodoba je psihološki konstrukt hierarhično urejenih predstav o samem sebi (avtorji zagovarjajo različne strukture modela samopodobe: globalni, večsestavinski, taksonomski, hierarhični, kompezacijski). Nanaša se na različna področja človekove biti, največkrat se omenjajo naslednje sestavine: telesna, socialna, družinska, čustvena sestavina. Ker gre za razumsko predstavo, se izraža predvsem v posameznikovi vrednotah, stališčih, prepričanjih, mnenjih, pravilih, normah. V

posameznikovem življenju ima pomembno vlogo, saj vpliva na njegovo kognitivno naravnost, čustva, vedenje – vključuje pa tudi vrednostni vidik (kompetentnost, uspešnost, priznanost, pomembnost, zadovoljstvo). Samopodoba se oblikuje v interakciji med posameznikom in socialnim okoljem: v zgodnjem obdobju imajo največji vpliv na oblikovanje otrokove samopodobe starši, z vstopom v vrtec pa se kot pomembni drugi pojavijo še vzgojitelji, kasneje učitelji, vrstniki in tudi ostali sorodniki. Ob tem ne smemo pozabiti, da se samopodoba razvija od rojstva do smrti, a postaja z leti čedalje bolj stabilna.

Pomen samopodobe za posameznikovo življenje

Samopodoba osmišlja in ureja posameznikove izkušnje o sebi – misli, čustva in dejanja. Motivira njegovo vedenje in oblikuje spodbude, pravila, načrte, strategije in scenarije (skripte) za vedenje (Oysermanova in Marcusova: po Juriševič 1997). Od posameznikove samopodobe je odvisna kvaliteta njegovega življenja. Kdor ima zdravo, realno in pozitivno oblikovano samopodobo, bo ustrezneje ravnal tudi v kriznih življenjskih situacijah. Pomembno je, da ima posameznik čim več znanja o sebi – to pomeni, da se zaveda večsestavinske samopodobe. Zavedanje, da tudi samopodobo sestavljajo različna področja, omogočajo posamezniku neko varnost. To je hkrati tudi zavedanje, da ima vsak človek svoja močna področja (na katerih je uspešen) in šibke točke, ki pa jih lahko do neke mere z lastno aktivnostjo izboljša. Pomembno je, da je posameznikova samopodoba tako konstruktivno naravnana, da svoja močna področja stalno izboljšuje, hkrati pa si prizadeva preseči tudi svoje šibke točke.

Razvoj samopodobe kot vseživljenjski proces

Horvat in Magajna (1989: 178) razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na štiri faze:

1. uporaba lastnega imena,
2. povečana samostojnost,
3. razširitev pojma sebe,
4. verbalizacija občutij o sebi.

Otrok začne uporabljati ime pri dveh letih. Pri štirih letih začenja pojem sebe razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo« (Horvat in Magajna, 1989: 179). To se kaže skozi povečano posesivnost ne le do predmetov, za katere meni, da so njegovi, temveč tudi do staršev. Med petim in šestim letom začne otrok občutja o sebi tudi besedno izražati. Pri petih letih ima že izoblikovano samopodobo, ki vključuje pozitivne in negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnosti njegove osebnosti. S samopodobo, ki jo malček razvije v predšolskem obdobju, kot šolar vstopi v šolo, v novo socialno okolje.

Razvojne smernice v procesu oblikovanja samopodobe (Juriševič 1999a: 13)

Od enostavne k čedalje bolj razčlenjeni samopodobi.

Z razvojem postaja otrokova samopodoba čedalje bolj razčlenjena in zajema vse več sestavin. Predšolski otroci se pojmujejo skozi črno-belo perspektivo, šele po osmem letu starosti začne otrok postopno v zelo omejenem obsegu hierarhično oblikovati znanje, ki ga ima o sebi.

Od spremenljive k čedalje bolj stabilni samopodobi

Predšolski otroci se pogosto opisujejo v različnih vsebinskih kategorijah, vendar se zdi, da so ti opisi odvisni od trenutnih okoliščin.

Od konkretne k čedalje bolj stabilni samopodobi

Mlajši otroci oblikujejo svojo samopodobo na podlagi zunanjih telesnih vidikov; opisujejo svoj telesni videz, povedo svoje ime, navajajo svoje imetje, po sedmem letu pa navajajo tudi svoje psihološke lastnosti, sposobnosti in prepričanja.

Od absolutne k čedalje bolj primerjalni samopodobi

Mlajši predšolski otroci se pojmujejo v absolutnem smislu, socialne primerjave so splošne in v funkciji otrokove naravnosti po »biti boljši kot drugi« (Schunk, po Juriševič 1999a), ne vključujejo samovrednotenja, zato ima socialno okolje na oblikovanje njihove samopodobe bolj neposreden vpliv. Po sedmem letu začno otroci svojo samopodobo oblikovati na podlagi konkretnih primerjav z drugimi,

npr. »Sem bolj hitra kot Eva«, »Imam več prijateljev kot moji sošolci«.

Od javne k čedalje bolj zasebni samopodobi

Razvoj te razsežnosti posega korenito še v obdobje mladostništva, saj je povezano z razvijajočo se sposobnostjo mišljenja. Psihologi trdijo, da otroci pred šestim letom starosti ne ločijo dobro med zasebnim doživljanjem in javnim vedenjem (vedenjem, ki ga vidijo drugi); le-to postane bolj natančno šele po osmem letu.

Vloga družine

Družina je prvi in najpomembnejši oblikovalec otrokove samopodobe. Brown (1992) pravi, da je najpomembnejša stvar, ki jo starši lahko naredijo glede uspešnosti svojih otrok, da so do njih topli in ljubeči. Za otroke je pomembno, da imajo občutek, da so ljubljene ne glede na to, kakšni so (to pomeni, kadar so uspešni, pa tudi kadar niso uspešni). Starši se morajo zahvaliti otrokom za vsako delo, ki ga opravijo, ne samo, da jih grajajo, kadar dela ne opravijo. To je edini način, da se otroci naučijo, da so tudi neuspehi sestavni del življenja in da ni nič narobe, če jih kdaj doživijo. Starši morajo dati čustveno podporo svojim otrokom. Veliko staršev misli, da otroci mislijo in čustvujejo na enak način kot odrasli. To ni res. Otroci imajo težave z izražanjem in uravnavanjem svojih čustev. Čustvovanja se učijo od svojih staršev, podkrepljeno pa mora biti tudi s strani učiteljev. Zelo pomembno je, da starši sprejmejo svojega otroka takega, kot je, in ga ne kujejo previsoko. Seveda pa je važno, da karkoli že delamo, delajmo kvalitetno. Otroke je treba učiti, da poskušajo nekaj storiti, čeprav je poskus neuspešen.

Izmed vseh nasvetov za starše, kako naj vzgajajo otroke, je eden izmed najbolj pomembnih ta, da si vzamejo čas, da so starši: tako bodo najlažje vzgojili otroke, ki bodo uspešni, dobro prilagojeni v šoli, ki bodo zgodaj brali in se čutili srečne. Z vplivom staršev kot pomembnih drugih pri oblikovanju otrokove samopodobe se je sistematično ukvarjal tudi Killeen (1993, po Jurišević, 1999a). Avtor meni, da starši z različnimi vrstami komunikacije (sporočil) vplivajo na otrokovo splošno samopodobo ter na njene sestavine:

1. Na splošno samopodobo otroka starši vplivajo na podlagi čustveno obarvanega posredovanja stališč, ki jih imajo o njem; s tem načinom izražajo stopnjo podpore, ki jo nudijo otroku ter ga vzgajajo v določenem stilu.
2. Na posamezne sestavine otrokove samopodobe starši lahko vplivajo na tri načine:
 - ▶ etiketirajo otrokovo vedenje in njegove značilnosti;
 - ▶ sporočajo pomembnost posameznih področij udejstvovanja;
 - ▶ določajo kriterije za ocenjevanje otrokovih dejavnosti.
3. Za visoko pozitivno samopodobo je v družini bistvenega pomena:
 - ▶ enotnost vzgoje in topla sprejetost otroka,
 - ▶ postavitev jasnih pravil in meja otrokovega vedenja ter vztrajanje pri omejitvah,
 - ▶ spoštovanje otrokovih pobud znotraj meja,
 - ▶ kvaliteta odnosov med starši in otrokom (Mumel, 1990)

Vloga šole

Ko otrok vstopi v šolo, se vpliv socialnih dejavnikov na oblikovanje njegove samopodobe v primerjavi s predšolskim obdobjem kvantitativno in kvalitativno spremeni. Razširi se krog vrstnikov – sošolci, otroci iz drugih razredov iste šole, otroci, s katerimi se otrok druži pri interesnih dejavnostih v šoli in v dejavnostih izven šole. Pomembnim odraslim iz predšolskega obdobja – staršem, drugim otrokovim sorodnikom ter vzgojiteljicam iz vrtca – se pridružijo še učitelji.

Psihosocialna klima šole prispeva k razvoju zdrave samopodobe in občutka lastne učinkovitosti. Samopodoba znatno vpliva na počutje, vedenje, delovanje in osebnostni razvoj: koliko se otroci cenijo in koliko se počutijo cenjene od drugih, koliko zaupajo vase glede uspešnega obvladovanja življenjskih izzivov in težav. Ena od poti razvijanja zdrave samopodobe vodi prek delovne uspešnosti in dosežkov. Zato je pomembno, da šola zagotovi učencem veliko priložnosti za uspešnost. Učni uspeh je le eden od možnih; tudi ocene predpisanega šolskega

znanja so preozko področje možnosti za uspešnost. Šport, glasba, krožki, rokodelske in druge ročne spretnosti, so področja, v katerih je lahko uspešen vsak otrok.

Na samopodobo vplivajo merljivi uspehi v enaki meri kot zavest o tem, da te drugi spoštujejo.

Z vstopom v šolo se začne razvijati in oblikovati učna samopodoba. Na socialnem področju pa poleg staršev dobijo vidnejšo vlogo tudi učitelj in vrstniki, ki imajo prav tako vlogo pri oblikovanju socialne samopodobe. Na začetku šolanja sta prav tako pomembni sestavini čustvena in socialna samopodoba.

Vloga učiteljev

Učitelji, ki so učinkoviti, so tisti z visokim samospoštovanjem, ki imajo pozitivno samopodobo, ne dvomijo vase, niso anksiozni ter imajo pozitiven vpliv na učenčevo samopodobo in učne dosežke. Učitelji, ki sprejemajo sebe, so sprejemljivejši tudi za druge (Adlešič, 2000). Brown (1992) meni, da morajo učitelji vedeti, da otrokom ne morejo nadomeščati njihovih staršev. Otroci se najprej učijo od svojih staršev: glede življenjskih in moralnih vrednot, načinov obnašanja in, kar je najpomembnejše, naučijo se tudi zaznavanja samih sebe. Učitelji morajo graditi na tem, kar so se otroci naučili doma, in to znanje širiti, toda nikoli ne zavreči znanja, ki ga prinesejo od doma. Učitelji velikokrat hočejo spreminjati vedenje otrok, toda to naj počnejo le skozi pozitivne izkušnje. Prvo in najpomembnejše pravilo je namreč, da učitelj sprejme otroka takega, kot je. Nadalje morajo vložiti veliko napora, da oblikujejo razred, kjer učenci ne sprejemajo le sami sebe, ampak tudi vse druge otroke, ki so v istem razredu. Razred, v katerem imajo vsi otroci dobre možnosti za razvoj zdrave samopodobe, je tisti, v katerem se poudarjajo močna področja vsakega posameznega otroka in hkrati razvijajo šibka področja. Zelo pomembno je, da v razredu prevladuje pozitivna klima. Najbolj uspešni otroci so tisti, ki prihajajo iz toplega in spodbudnega okolja v razrede, kjer prevladuje spodbudno ozračje in kjer se jim tudi v šoli nudijo priložnosti, da so lahko uspešni.

Vloga vrstnikov

Z vstopom v šolo se otroci čedalje več družijo s svojimi vrstniki – pri pouku, pri interesnih in izvenšolskih dejavnostih, na igrišču in podobno. V vsaki izmed teh skupin otroci zajemajo določen socialni položaj. Odvisen je od mnogih dejavnikov: od zunanjega videza, od tega, kaj ima kdo doma (ta dva dejavnika sta prisotna predvsem na začetku šolanja), kasneje se pridruži še šolski uspeh, prijateljsko in sodelovalno obnašanje. V veliko pomoč pri vzpostavljanju pozitivne klime v razredu so socialne igre, preko katerih se učenci učijo ustreznih vedenjskih vzorcev. Učinkoviti so tudi pogovori v krogu. Najpomembnejše je, da spoštujemo prav vsakega otroka in temu primerno ravnamo z njim.

Samopodoba in učenje

Oblikovanje lastne samopodobe pomeni učiti se o sebi na različne načine – preko lastnih izkušenj in od pomembnih drugih oseb. Značilno za tovrstno učenje je, da je spontano in neformalno v vseh svojih pojavnih oblikah (Juriševič, 1999b). Robertsova (1995, po: Juriševič, 1999b) loči štiri vrste tovrstnega otrokovega učenja, ki jih lahko uporabimo tudi za razumevanje »učenja o sebi:

- ▶ raziskovanje,
- ▶ postavljanje vprašanj,
- ▶ eksperimentiranje,
- ▶ učenje iz napak.

Oblikovanje učne samopodobe

Učna samopodoba je opredeljena kot zaznava lastne kompetentnosti (Juriševič, 1999b). Tudi učna samopodoba ima več sestavin, ki jih učenec v svojem razvoju oblikuje na posameznih učnih področjih. Na oblikovanje realne učne samopodobe vplivajo tudi opisne ocene, ki so pozitivno naravnane. Z njimi pohvalimo učenčevo prizadevanje za doseženo znanje, ga spodbujamo k boljšim dosežkom in k odpravljanju pomanjkljivosti. Opisno ocenjevanje učence spodbuja k samovrednotenju. Skupaj s samoocenjevanjem predstavlja eno bistvenih sestavin nove doktrine preverjanja in ocenjevanja, ki ima svoje korenine tudi v sodobni psihologiji učenja



in poučevanja. Samovrednotenje in samoocenjevanje zahtevata večjo vključenost učencev v proces ocenjevanja, povečata njihovo odgovornost za proces in rezultate učenja. Samopodoba je eden izmed pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na učno uspešnost (Juriševič, 1999b). Na učenčevo uspešnost pa vplivajo še drugi dejavniki:

- ▶ kvaliteta poučevanja,
- ▶ sposobnosti za učenje,
- ▶ družinsko okolje.

Vsi štirje dejavniki skupaj (kvaliteta poučevanja, sposobnosti za učenje, družinsko okolje in samopodoba pa vplivajo tudi na motivacijo za šolsko delo, od katere je odvisno učenčevo prizadevanje in posledično učna uspešnost.

Pomen povratnih informacij

Na začetku šolanja so izredno pomembne povratne informacije, ki jih učitelj na najrazličnejše načine posreduje otroku glede doseženih uspehov/neuspehov, saj so le-te pogosto v funkciji samouresničujočih se prerokb (self-fulfilling prophecies) predvsem v prvih šolskih letih (Burns, 1982, po Juriševič, 1999a). Pohvala kot povratna informacija:

1. Pohvale vredno obnašanje
 - ▶ Opišimo, kaj vidimo. (Vidim čiste mize...)
 - ▶ Opišimo, kaj čutimo. (V tem razredu sem z veseljem učiteljica.)
 - ▶ Z besedo povzemimo bistvo učenčevega pohvale vrednega obnašanja.
2. Pohvala mora biti:
 - ▶ konkretno oblikovana – usmerjena na določeno vedenje/dosežek,

- ▶ verodostojna,
 - ▶ informativna glede učenčeve kompetentnosti,
 - ▶ učenčevi uspešnosti pripiše notranje vzroke (prizadevanja, sposobnosti),
 - ▶ nenapovedana in občasna (Juriševič 1999b).
3. Učna samopodoba je zaznava lastne učne kompetentnosti.

Predstavitev programa

Za vsako posamezno področje sem si najprej postavila cilje. Nato sem določila dejavnosti, s katerimi naj bi jih dosegla. Pri izvajanju posameznih dejavnosti za spodbujanje razvoja čustvene in socialne samopodobe sem prilagodila program tako, da sem izbrala dejavnosti, ki so se mi zdele bolj primerne za določen čas (npr. december je čas obdarovanj, veselega pričakovanja, zato sem vključila temo: Kaj je zame sreča? Prav tako smo decembra okraševali razred in hodnik in sem to umeštila v program za spodbujanje razvoja čustvene in socialne samopodobe tako, da se pri teh dveh področjih nisem čisto točno držala prvotnega načrta. Program za razvijanje učne samopodobe pa sem izvajala točno po posameznih korakih, tako, kot sem jih načrtovala.)

Program za spodbujanje razvoja čustvene samopodobe

Namen programa je bil prispevati k razvoju zdrave čustvene samopodobe – da bi se učenci počutili bolj kompetentne na čustvenem področju. Pri tem delu programa sem si postavila naslednje operativne cilje:

- ▶ učenci se učijo prepoznavanja čustev;
- ▶ ločijo pozitivna in negativna čustva;
- ▶ pripovedujejo o občutjih pri posameznih čustvih;
- ▶ spoznavajo pomen prizadevanja za prevladovanje pozitivnih čustev;
- ▶ se preko pogovora učijo uravnavanja in obvladovanja čustev;
- ▶ se počutijo kompetentne na čustvenem področju.

Za izhodišče pri dejavnostih sem vzela prepoznavanje pozitivnih in negativnih čustev. Pri tem sem učencem pokazala plakat z najrazličnejšimi čustvenimi izrazi.

Skupno smo jih razložili in poimenovali. Nato so učenci na list narisali štiri osnovna čustva. Naslednja stopnja je bila opisovanje občutij pri doživljanju posameznih čustev. Učenci so ugotovili, da se bolje telesno in duševno počutijo, če doživljajo pozitivna čustva. S pogovorom smo ugotovili, da čustva moramo izživeti, kajti zadrževanje le teh ni dobro, saj povzroča notranje napetosti. Iz tega je sledila ugotovitev, da čustva moramo izražati, vendar na socialno sprejemljiv način. S programom sem uvedla tudi pogovore v krogu. Ker je bil za učence to nov način komuniciranja, sem postavila tudi jasna pravila, ki smo jih potem upoštevali vsi udeleženci. Pravila za pogovor v krogu so bila:

- ▶ najprej učitelj predstavi temo;
- ▶ kdor govori, ima v roki mehko žogico;
- ▶ vsak udeleženec ima na razpolago enako količino časa;
- ▶ kdor ne želi sodelovati ima do tega vso pravico;
- ▶ vrstni red ni pomemben,
- ▶ tistega, ki govori, vsi poslušajo;
- ▶ prekinjanje in posmehovanje ni dovoljeno;
- ▶ ob zaključku pogovora naredimo skupen zaključek.

Učenci so radi sodelovali. Na začetku sem morala večkrat povedati pravila, kasneje pa so se komuniciranja navadili. Posebej jim je bilo všeč, da so ob govorjenju lahko imeli v roki žogico in da so jo potem podali sošolcu, ki je nadaljeval pogovor. Teme, o katerih smo se pogovarjali v krogu, so bile:

- ▶ Kaj je zame sreča?
- ▶ Dogodek, ki me je močno razveselil.
- ▶ Kako se danes počutim? Zakaj?
- ▶ Kdaj sem srečen v šoli?
- ▶ Kako reagiram, kadar sem jezen?
- ▶ Kako reagiram, kadar sem žalosten?

Dejavnosti za spodbujanje razvoja čustvene samopodobe sem z učenci izvajala trikrat na teden po trideset minut v času neusmerjenega prostega časa – okoli trinajste ure, ko smo prišli s svežega zraka. Kadar pa smo kaj izdelovali ali risali, smo z dejavnostjo nadaljevali še

v usmerjenem prostem času. Ostale dejavnosti za spodbujanje razvoja zdrave čustvene samopodobe:

- ▶ Opisovanje čustvenih izrazov s pomočjo plakata s čustvenimi izrazi;
- ▶ Opredeljevanje čustev na negativna in pozitivna;
- ▶ Opisovanje občutij pri doživljanju posameznega čustva;
- ▶ Z mimiko obraza in držo telesa v igri pantomima pokažejo, da so srečni, žalostni, jezni ali prestrašeni;
- ▶ Izdelovanje pustnih mask na papirnate krožnike;
- ▶ Opredeljevanje za določeno razpoloženje (vpisovanje v histogram).

Program za spodbujanje razvoja socialne samopodobe

Namen programa za spodbujanje razvoja socialne samopodobe je bil načrtno vplivati na oblikovanje ustrezne socialne samopodobe. Operativni cilji:

- ▶ Učenci se zavedajo svoje enkratnosti in pomembnosti,
- ▶ Znajo poudariti svoja močna področja na socialnem področju;
- ▶ Znajo ločiti med svojimi notranjimi in zunanjimi značilnostmi;
- ▶ Se počutijo sprejete v skupini;
- ▶ Se učijo tolerantnosti in sprejemanja drugačnosti drugih;
- ▶ Sodelujejo pri oblikovanju skupnih pravil obnašanja v skupini;
- ▶ Se učijo sprejemanja odgovornosti za počutje vseh v skupini;
- ▶ Razvijajo samospoštovanje in spoštovanje do drugih;
- ▶ Se učijo sproščenega navezovanja stikov s svojimi vrstniki.

Program zajema tudi učenje socialnih veščin, ki so osnova za ustrezno socialno funkcioniranje v družbi. Od dobre socialne samopodobe je odvisno navezovanje stikov z drugimi ljudmi in samozavesten nastop.

- a. Dejavnosti za spodbujanje razvoja socialne samopodobe:
 - ▶ Pogovori v krogu na teme: Nekaj na kar sem ponosen (nanaša se na odnose z drugimi ljudmi, če si komu storil kaj dobrega).

- ▶ Prijatelj je (opisovanje lastnosti dobrega prijatelja).
- ▶ Oblikovanje pravil obnašanja v skupini.
- ▶ Moja dobra dela (doma, v šoli, pri interesnih dejavnostih ali zunajšolskih dejavnostih).
- ▶ Skupno oblikovanje seznama dobrih dejanj.
- b. Pravila lepega obnašanja smo zapisali in jih skupaj prebrali. Seznam naših dobrih dejanj (okvirni):
- ▶ Pozdravljanje vseh poznanih ljudi.
- ▶ Pridržanje vrat sošolcem in učiteljici, ko gremo ven.
- ▶ Samoiniciativna skrb za urejenost razreda.
- ▶ Velika prizadevnost pri usmerjenem prostem času.
- ▶ Posojanje stvari sošolcu, ki jih potrebuje.
- ▶ Tolažba žalostnemu vrstniku.
- ▶ Pomoč sošolcu pri domači nalogi.

Naloga vseh učencev je bila, da so se med seboj opazovali, če je posameznik res storil dobro dejanje. Učenci so imeli možnost, da so dobijo zlato zvezdo tudi za dejanje, ki ni bilo na seznamu.

Ostale dejavnosti za spodbujanje razvoja zdrave samopodobe:

Izdelovanje zvezd (vsak učenec se predstavi z zvezdo in jo čim lepše okraši). Opazovanje vedenja sošolcev, kako se obnašajo. Izdelovanje okrasov za novo leto (prispeva k dobremu počutju v prostoru). Izdelava lončnice z naslovom: O sebi mislim, da sem... Dejavnosti za spodbujanje razvoja socialne samopodobe sem izvajala trikrat tedensko po trideset minut.

Program za spodbujanje učne samopodobe

Namen programa je bil vplivati na oblikovanje učne samopodobe – pomagati učencem, da se bodo počutili kompetentne na učnem področju. Operativni cilji:

- ▶ Učenci spoznajo, da je njihova naloga, da si zapomnijo, kaj imajo za domačo nalogo (vsebinska priprava).
- ▶ Se naučijo pripraviti delovni prostor za opravljanje domače naloge.

- ▶ Se navajajo na umirjanje pred pisanjem domače naloge.
- ▶ Se naučijo načrtovati delo.
- ▶ Se učijo smotrne izrabe časa pri opravljanju domače naloge.
- ▶ Se učijo skupnega postavljanja kriterijev uspešnosti opravljene naloge.
- ▶ Se učijo samostojnosti pri delu.
- ▶ Se učijo premagovanja težav, učenja iz napak.
- ▶ Se učijo vztrajnosti in natančnosti pri opravljanju domačih nalog.
- ▶ Se učijo samopregledovanja in samoocenjevanja domačih nalog (glede na kriterije uspešnosti).
- ▶ Se učijo razmišljanja o lastnem delu.

Dejavnosti za spodbujanje razvoja učne samopodobe:

- ▶ Poročanje učencev o tem, kaj je za domačo nalogo.
- ▶ Priprava delovnega prostora.
- ▶ Umirjanje in spodbujanje koncentracije na začetku ure.
- ▶ Načrtovanje opravljanja domačih nalog.
- ▶ Postavljanje kriterijev uspešno opravljenih domačih nalog (vsebina, oblika in pravilnost rezultatov)
- ▶ Samopregledovanje domačih nalog.
- ▶ Reševanje dodatnih nalog.
- ▶ Razmišljanje o lastnem delu.

Zaključek

Pri umirjanju sem učencem brala zgodbi- ce na začetku učne ure in predvajala me- ditativno glasbo med pisanjem domačih nalog. Učenci so se ob poslušanju zgodbic zelo umirili. Včasih smo se pogovarjali o smislu pisanja domačih nalog, spodbujala sem jih tudi, naj mislijo na kaj prijetnega, preden pričnejo z delom. Velik poudarek smo dajali in še dajemo pripravi delovne- ga prostora, ker tudi urejenost pomembno vpliva na zbrano delo. Pri načrtovanju domačih nalog smo preizkušali različne načine – najprej sem jim pustila proste roke, potem sem jim svetovala, naj pri- čnejo s težjo nalogo (naloga, ki zahteva večjo zbranost) in nazadnje, naj pričnejo z nalogo, ki se jim zdi najlažja. Skupno smo oblikovali tudi kriterije uspešnosti: upoštevali bomo pravilnost rezultatov,

črk, besed itd., vsebino – smiselnost in obliko – estetski izgled, naloga naj bo narejena tudi v določenem času in po- dobno. Pri pregledovanju domačih nalog sem pazila, da sem dajala ustrezne po- vratne informacije – le te so temeljile na osnovi postavljenih kriterijev uspešnosti. Poudarek je bil na spodbujanju učencev. Postopoma sem učence navajala tudi na samopregledovanje in samoocenjevanje domačih nalog. Pri tem sem jim pomagala z vprašanji: »Kaj si dobro naredil?«, »Ali najdeš kakšno napako?«, »Poskusi popra- viti napake.« Učence sem tudi spodbujala, da naj razmišljajo o svojem delu, kako bi bili čim bolj učinkoviti pri opravljanju domačih nalog.

Literatura

- Adlešič, I. (2000): Pomembnost učiteljeve sa- mopodobe za poučevanje. Didakta, 54/55, str. 13 -16.
- Brown, S. E. (1992): Gentle rain and loving sun: Activities for Developing a Healthy Self-con- cept in Young children. Texas: Accelerated Development
- Horvat, L. Magajna L. (1989): Razvojna psiholo- gija. Ljubljana. DZS.
- Juriševič, M. (1997): Dejavniki oblikovanja samo- podobe šolskega otroka (magistrsko delo). Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Juriševič, M. (1999a): Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
- Juriševič, M. (1999b): Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja. Ljubljana. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Razdevšek – Pučko, C. (1993): Teoretična iz- hodišča in nekaj praktičnih napotkov za opisovanje otrokovih dosežkov in razvoja. Pedagoška obzorja, 27, str. 3 – 17.
- Schilling, D. (2000): 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana. Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Učiteljeva samopodoba

Milan Kotnik

NLP trener v Zavodu ENTRA
in predavatelj na ICES.

Pojem samopodoba v naših šolah pogosto srečujemo v povezavi z učenci in njihovo učno uspešnostjo ter osebnim razvojem. Prav zanimiv pa je pogled na vpliv učiteljeve samopodobe na njegovo delo v luči doseganja rezultatov. Kot trener NLP (nevro-lingvistično programiranje) in osebnotni coach pogosto pomagam učencem pri njihovih izzivih v zvezi s šolo in učiteljem pri njihovem napredku za profesionalno učinkovitost in zadovoljstvo pri delu.

Uvod

Samopodoba učitelja ima pomemben vpliv na to, kako učitelj opravlja svoje delo, kakšne medosebne odnose vzpostavlja in koliko stresa pri delu doživlja. Kobal (2003) definira samozavest kot množico odnosov, ki jih posameznik zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V te odnose vstopa s pomočjo občutij, predstav, vrednotenja in ocen samega sebe, ki jih razvija v tipičnih socialnih situacijah. Učitelja, ki je imel težavo v odnosu s sodelavcem, sem vprašal, kako vidi sebe v odnosu do sodelavca. Ali vidi sebe večjega, manjšega ali enako velikega v primerjavi s sodelavcem? Presenečen je ugotovil, da si sebe predstavlja kot manjšega, kar je na pomemben način zaznamovalo njun odnos. Ko je to svojo predstavo popravil, si je s tem omogočil nove koristne možnosti za medosebni odnos. Spomnim se tudi učiteljice, ki je rekla, da ji je nek učenec »zrasel čez glavo«. S tem ni mislila, da je učenec kar čez noč postal večji kot ona. Je pa v tej njeni trditvi veliko resnice o njenem doživljanju njunega medosebnega odnosa in njene sposobnosti v zvezi s tem.

Priložnost in rešitev je v osebnem napredku

Narava pedagoškega poklica zahteva od učitelja nenehno strokovno izpopolnjevanje, osebno rast in profesionalen napredek. Razvijanje socialnih veščin je dobra priložnost za vsakega učitelja in po medosebni klimi v šoli je kmalu znana cela šola. Pogosto od učiteljev slišim zgodbe o »težavnih učencih« in o »težavnih razredih«, pa tudi sam sem se kot mlad učitelj srečeval s takimi izzivi. Kako se jih lotiti? Ena ideja je, da za nasvet povprašate kolega učitelja. Če nekaj deluje, je smiselno to prenesti v uporabo. Na učni delavnici za učitelje osnovne šole je večina učiteljev negodovala nad učencem, ki jim v razredu povzroča težave. Izkazalo se je, da ena učiteljica s tem učencem nima nobenih težav in z njim z lahkoto sodeluje. S preučevanjem primera dobre prakse smo ugotovili, da učenec potrebuje odločnost, sprejemanje in zaupanje v odnosu do učitelja. S primerno pripravo in s treningom ustrezne socialne dinamike se lahko vsak učitelj pripravi za obvladovanje izziva v razredu. To ne pomeni, da bo rešitev za vse učence enaka. Bo pa prineslo rešitev za konkreten primer. Obenem vsaka nova izkušnja opremi učitelja za tekoče izzive, ki ga v bodoče še čakajo.

Dober učitelj bo znal vzpostaviti učne odnose, ki podpirajo učenje

Kar učenec doživlja med učno uro, se sponatano povezuje z obravnavano vsebino in

občutki bodo lahko za vedno zaznamovali odnos učenca do te vsebine. To se dogaja, če si tega želimo ali ne. Zanimive učinke dosegamo s čim manj besedami, ki jih raje poudarimo v nebesedni komunikaciji. Besede naj bodo rezervirane za učno vsebino. To daje povsem spontane učinke in izraža tudi to, v kar verjamemo. Zato je pomembno, ali učitelj verjame v učenčev uspeh, ker tudi to učenec zaznava. Ko se učitelj sreča s primerom nemira v razredu, je zelo pomembno, kakšen bo njegov nebesedni odziv na nastale okoliščine. Učitelja, ki potoži o tem, običajno vprašam: »Kaj potrebuješ, da boš lahko suvereno obvladoval dogajanje?« Odgovori so vedno na ravni doživljanja, kar se da za konkretne primere tudi praktično preigrati. Če želimo umiriti nemiren razred, bomo morali znati tudi sebe umiriti in delovati umirjeno. Nekateri učitelji si pomagajo s posebej izbranim mestom v razredu, s katerega vedno delujejo izrazito umirjeno. Tako lahko razredu brez besed sporočajo, da je čas za pozornost in umirjeno dinamiko. Druga možnost je, da dinamične učence dovolj zaposlimo. Pogosto so učenci nemirni, ker so polni energije in se zanje v učnem smislu premalo dogaja. Tudi dinamičen nemir v razredu je lahko koristen, če učenci pri učenju aktivno sodelujejo med seboj. Ustvarjalen učitelj se lahko igra s svojo lastno dinamiko in pri tem opazuje, kaj se dogaja v razredu. Tako pridobljene izkušnje so neprecenljive ne le pri delu v razredu, ampak v življenju nasploh.



Znati pogledati z drugega zornega kota

Pogledati na dogajanje v razredu z nekega drugega zornega kota, skozi oči drugega, ali z razdalje in videti sebe v dogajanju, je neprecenljivo. Preigravanje različnih zornih kotov je lahko za učitelja izredno poučno, pa naj bo to v odnosu do učencev, staršev ali do sodelavcev. Vsak človek ima svoj priljubljen način gledanja na odnose, v katerih se znajde. Nekdo se prepusti doživljanju, pa če je to prijetno ali pa ne. Spet drugi bo raje analiziral in si ne bo dovolil sproščenega odzivanja. Ko pogledamo na neko dogajanje z več zornih kotov, se v razmerah lažje znajdemo, saj bolj razumemo, kaj se dogaja. V takem primeru se čustveni odzivi umirijo in pogosto nastanejo dobri pogoji za nove ideje ter koristne rešitve. Postopek je posebej koristen pri pripravi na učno dogajanje ali pri pripravi na pogovor s starši ali sodelavci. Neka ravnateljica se je zlahka intenzivno vživljala v doživljanje otrok. Pogled z različnih zornih kotov ji je pomagal, da se je lahko zbrala in bolje razumela okoliščine pri delu s konkretnim otrokom. Prijem ni koristen le za učitelja. Lahko ga uporabi tudi pri svojem delu, ko pomaga učencu pri pripravi na nek nastop ali pri čim bolj plastičnem poučevanju. Praviloma so rezultati nastopa po tovrstni pripravi nadpovprečni.

Kaj pa, če se učitelj zmoti?

Ali je možno, da bi bil učitelj nezmotljiv? Osnovno sklepanje, ki ga lahko uporabimo, je sledeče: nič v naravi ni idealnega. Učitelj je povsem naravno bitje. Torej velja, da se tudi on lahko zmoti. Želimo si seveda, da do tega ne prihaja, a če do zmote že pride, kaj storiti? Pomembno je, da zaradi zmote nihče ni na škodi. V zdravem medosebnem odnosu znamo ločiti med osebo in dejanjem ter osebe ne obsojamo. Zato dober učitelj zaradi storjene lastne napake ne bo obremenjeval sebe niti drugih okrog sebe. Najbolje je, če iz napake ne dela velikega slona. Raje jo mirno popravi, se po možnosti opraviči in morda pošali na svoj račun, če je to primerno. Poznam učitelja, ki je naredil napako pri pisanju na tablo in jo

z nasmehom na ustnicah popravil: »To sem naredil namerno. Samo preverjam, če sledite?« Pomemben je končni učinek in ne napaka. Tudi učenci si želijo dobrega učnega dela. Prej ko se osredotočimo na učenje in pustimo napako za sabo, bolje je, saj ne izgublamo energije na napaki.

Obleka in njen vpliv

Pravijo, da obleka naredi človeka. Po drugi strani pa še tako uglašeno oblačenje ne more nadomestiti pristnega medosebnega odnosa. Preden sem začel učiti kot srednješolski učitelj, sem bil navajen na delo z ljudmi v poslovnem okolju. Čisto samo po sebi umevno mi je bilo, da se oblačim v obleko in kravato. Ko pa sem prišel v šolo v obleki, so me sodelavci spraševali, ali grem na pogreb. Pogledal sem po zbornici in ugotovil, da so drugi učitelji veliko bolj sproščeno oblečeni in celo ravnatelj je bil le v običajnem puloverju. To je bilo prvič in zadnjič, da so me tam videli v obleki. Spet drugače je bilo, kadar sem kot višješolski predavatelj predaval študentom, saj sem opazil, da so bili drugi predavatelji po pravilu strokovnjaki iz industrije, ki so se oblačili v poslovne obleke. Osnovno pravilo oblačenja za učitelje je: »Oblači se okolju primerno.« Kultura okolja narekuje, kaj je ustrezno in kaj ne. To je posebej pomembno, ko v neko okolje prihajaš na novo. Vedno presojamo glede na učinke, ki jih obleka daje na tiste okrog nas, in kako se ta sklada s kulturno vlogo, ki nam je bila v okolju zaupana.

NLP zakladnica za učitelje

Nevro-lingvistično programiranje je praktična veda, ki je nastala skozi študij primerov dobre prakse. Učiteljem ponuja obilo veščin, ki so neposredno uporabne v vsakdanji praksi tako pri pedagoškem delu kot tudi pri delu s starši in sodelavci. Uči nas, kako smo ljudje med seboj različni. Zato bo učitelj z uporabo NLP k vsakemu posamezniku našel njemu lastno pot za učenje in sodelovanje. Naj naštejemo nekaj namigov:

- Učenje poteka skozi zaznave naših petih čutov. Bolj ko te čute zaposliš, bolj polno je sprejemanje novega znanja.

- Naše predstave o nekem učencu ali o nekem pedagoškem izzivu niso enake pravi realnosti. So le posnetek in približek te realnosti. Tako kot zemljevid ni ozemlje in jedilni list niti približno ni kosilo.
- Blokada v komunikaciji pomeni pomanjkanje dobrega stika. Dober stik je povsem naraven pojav, lahko pa ga tudi zlahka zgradimo, ko je to potrebno.
- Vsako učenje poteka na zavedni in na spontani nezavedni ravni – skozi razmišljanje in doživljanje. Tako dosegamo trajne in globlje učinke.
- Vsak učenec in učitelj ima dosegljive vse vire, ki so mu potrebni za lasten osebni napredek.
- Kar učenec in učitelj verjameta, to bosta tudi dosegala.
- Bolj ko učitelj pozna učne posebnosti posameznega učenca, lažje mu bo omogočil doseganje dobrih učnih rezultatov.
- Jasni in realno zastavljeni cilji pomembno podpirajo dobre učne dosežke.
- Ni neuspehov, so le povratne informacije. V varnem učnem okolju se učenje podkrepi, saj se napake odpravljajo in popravljajo. Predpogoj za to je, da so napake pri učenju dovoljene.

Učitelj, ki dobro pozna NLP, bo bolje razumel, kateri procesi se pri učencu med učnim procesom dogajajo in ga bo znal lažje podpreti na njegovi učni poti. Zgornji namigi so le okvir, ki ob uporabi konkretnih NLP veščin komuniciranja in vplivanja dobijo še bolj praktičen pomen. Ameriški psiholog William James (1925) je že davno izpostavil, kako pomembna je aktivnost glede na ideje, ki jih sprejemamo skozi naše čute. Zato bodo zapisane ideje in namigi za bralca dobili pravo vrednost šele, ko bodo uporabljeni v praksi.

Literatura

- Kobal Grum, Darja (2003). Bivanja samopodobe. Ljubljana: Litera picta
- William James (1925). The Talks to Teachers on Psychology. New York: Henry Holt

Nevrologične ravni učiteljeve osebnosti

Jani Prgić

Svetovalno-izobraževalni center MI

V nevrolingvističnem programiranju se pri svetovanju, terapiji, coachingu in izobraževanju velikokrat poslužujemo izjemno uporabnih Nevrologičnih ravni osebnosti. Model, ki se pojavlja tudi pod imenom Nevrologične ravni spremembe (Neurological Levels of Change), je razvil Robert Dilts, katerega delo temelji na delu antropologa Gregoryja Batesona. Ponuja uporaben okvir za to, da lahko raziščemo in se odločimo, na kateri ravni je smiselno delati, da bi dosegli zastavljeni, zaželeni cilj in bi omogočili ustrezno spremembo. Prav tako lahko tudi temo, kot je učiteljeva samopodoba, zelo dobro analiziramo skozi t. i. Diltsovo piramido.

Nevrologične ravni osebnosti v obliki piramide

Model nevrologičnih ravni osebnosti je Dilts predstavil v obliki piramide, pri čemer imamo na spodnji ravni okolje, sledijo pa vedenje, strategije, prepričanja in vrednote, identiteta ter na najvišji ravni poslanstvo. Okolje se nanaša na tisto, kar je zunaj nas: prostor, kjer delamo, ljudi okoli nas, stranke, prijatelje... To je vse tisto, na kar reagiramo. Vedenje je vse tisto, kar naredimo in rečemo. Je zunanji izraz našega jaza. Ljudje pogosto vedenje enačimo z identiteto. Vendar pa se je potrebno zavedati, da posameznik ni svoje vedenje, čeprav ga to vedenje zaznamuje. Strategijam bi lahko rekli tudi nabor nekih veščin ali zaporedje specifičnih notranjih in zunanjih izkušenj v določenem sistemu zaznavanja, ki vodi do nekega določenega rezultata (odločitve). Brez strategij vedenja ne bi bilo. Prepričanja so, kar verjameмо, da je res. Naši pogledi na svet, ki so čustveno utrjeni. Prepričanja so tudi

posplošene izkušnje in medtem ko nas nekatera podpirajo, nas lahko druga zelo omejujejo. Vrednote pa so vse tisto, kar nam je pomembno. So kriteriji, ki se nam zdijo pomembni in so podlaga za naše delovanje. Vrednote bi lahko definirali tudi kot vse tisto, za kar smo pripravljeni dati svoj čas, energijo in denar. Identiteta je to, kako razmišljamo o sebi kot o osebi. Je odgovor na vprašanje »kdo smo in kakšna je naša vloga v določenem sistemu«. In na najvišji ravni je poslanstvo, ki se nanaša na večji sistem, katerega del smo. Model sam po sebi sugerira naravno hierarhijo, kar pomeni, da vizualna predstava piramide namiguje na to, da sprememba na nižji ravni, kot je npr. okolje, nujno vpliva na celotno piramido. Vendar to ne drži. Velja ravno obratno. Sprememba na nižji ravni ne bo nujno vplivala na spremembo na višji ravni. Medtem ko sprememba na višji ravni zmeraj spremeni nekaj tudi na nižji ravni.

Za primer bi lahko dali par, ki se znajde v nekakšni partnerski krizi. Morda se partnerja odločita, da bi bilo dobro, če zamenjata okolje, odideta nekam na počitnice, preuredita stanovanje ali karkoli podobnega, kar bi jima na ravni okolja prineslo določeno spremembo. Ta sprememba sicer lahko vpliva na celotno piramido, vendar pa ne more prinesiti trajne spremembe, če je ne podpirajo tudi ravni, ki so nad okoljem. Če par ni prepričan v to, da bi lahko zveza zdržala, potem nobena sprememba na ravni okolja ne bo ohranila zveze. Če želimo narediti spremembo, je potrebno delati na ravni nad ravno, na katero želimo vplivati. Uravnoveženost (lahko rečemo tudi uspeh) v osebnem ali poklicnem življenju pa prinašajo ravno usklajene nevrologične ravni osebnosti.

Okolje

Če pogledamo na učitelja in njegovo samopodobo skozi nevrologične ravni osebnosti, lahko rečemo, da imamo na prvi ravni okolje, ki pri učitelju zajema vse: od njegove učilnice do kabineta, šole, kolektiva itd. Okolje je vse tisto, kar vpliva na učitelja od zunaj. Iz sugestopedologije zelo dobro vemo, da je učno okolje še kako pomembno pri učenju in da bolj

kot je razgibano, barvno, polno različnih pripomočkov, bolje se lahko učenci v njem učijo ter razvijajo. Učitelj si lahko sicer ustvari optimalno delovno okolje, pri čemer ga lahko podpre tudi šola, vendar pa bo vse skupaj zaman, če tega ne bo podpiralo tudi njegovo vedenje. Dajmo za primer učilnico, ki je opremljena po najmodernejših standardih, ima veliko tehnologije, interaktivno tablo in še kaj drugega. Če učitelj ne bo nekaj naredil tudi na ravni vedenja, ki bo podpiralo okolje, je lahko takšno okolje namenjeno le neuporabnemu okrasu. Če se na ravni okolja sprašujemo, kje smo, kaj nas obkroža, kdo nas obkroža, se na ravni vedenja sprašujemo, kaj počnemo in tudi česa ne počnemo, pa bi bilo dobro, da bi počeli. Enako velja v odnosu z učenci in starši. Učitelj lahko uredi učilnico, celo pripravi mizo s pogrinjkom, preden se sreča s starši na pogovorni uri. Takšno okolje lahko samo po sebi ugodno vpliva na srečanje, vendar pa ne bo imelo prav nobenega pozitivnega vpliva, če učitelj tudi s svojim vedenjem ne bo šel v vzpostavljane dobrega stika, konstruktivne komunikacije in soustvarjanja rešitev s starši in učenci.

Strategije

Sledi raven strategij, po katerih učitelji še posebej radi sprašujejo. Pogosto se lahko sliši med učitelji, da je sicer lepo, da jim na različnih seminarjih povedo, kaj bi naj počeli, vendar pa jim to prav nič ne koristi, če ne vedo tudi, kako naj nekaj počnejo. In seveda imajo prav. Brez ustreznih veščin, kompetenc in odgovorov na to, kako naj nekaj naredim, tudi zaželenega vedenja ne more biti. Če se učitelj odloči in uredi svoje okolje ter se odloči, da bo z učenci vzpostavil dober stik, se lahko izkaže, da ta odločitev ne zadošča, če ne ve tudi, kako lahko z njimi vzpostavi dober stik. V nevrolingvističnem programiranju je en izmed temeljnih aksiomov *The Law of Requisite Variety*, ki govori o tem, da ima na sistem največ vpliva tista oseba, ki ima na zalogi tudi največ orodij, pristopov, strategij za delo. Na prejšnjem primeru bi to pomenilo naslednje: če imamo dva učitelja, ki sta se odločila, da bosta vzpostavila dober

stik z učenci, bo od njiju bolj uspešen tisti, ki ima tudi ustrezne veščine za doseganje tega cilja. Učitelj, ki med svojimi strategijami uporablja vrsto različnih pristopov, metod in orodij (kot so treningi socialnih veščin, vodenje pogovora, mediacija, izvajanje socialnih iger, uporaba humorja pri poučevanju, igra vlog, interaktivni didaktični pristopi idr.), ima veliko več možnosti, da bo dosegel svoj cilj v primerjavi z učiteljem, ki nenehno vztraja le pri eni strategiji. In to ne glede na to, v kakšnem okolju deluje.

Prepričanja

Kakor se da razbrati, so ravno pomisleki tisti, ki bodo onemogočili spremembe, četudi se je učitelj trudil nekaj spreminjati na prvih treh ravneh. Raven prepričanj izjemno močno vpliva na to, ali se bo učitelj učil novih strategij, ali se bo odločil za spremembo vedenja in ali se mu sploh zdi vredno posvečati čas lastnemu napredku. Morda tudi zdaj nekdo izmed bralcev v glavi ponavlja tisto znano frazo nekaterih udeležencev seminarjev: »Spet odkrivamo toplo vodo,« ki je samo eno izmed mnogih omejujočih prepričanj, ki preprečuje posamezniku, da bi iskal uporabne informacije ter se razvijal tako osebno kot poklicno. Če pri prepričanjih parafraziram Forda: če učitelj verjame, da nekaj zmore, ali pa ne verjame, da nekaj zmore, ima v obeh primerih prav. In tisto, kar verjame, projicira tudi na učence. Če se navežemo na enega izmed prejšnjih primerov, bi ob trdno zakoreninjenem omejujočem prepričanju »jaz nisem za sodobne tehnologije« padla v vodo tako učilnica z interaktivno tablo kot tudi seminar, ki ga ravnatelj organizira z namenom, da se bi učitelji naučili, kako ravnati s to tehniko. Popolnoma enako velja tudi za vse druge primere, kot so ustvarjanje dobrega odnosa, komunikacija z učenci, starši in sodelavci, delo v razredu, ki velja za težavnejšega, spopadanje z neprimer- nim vedenjem idr.

Vrednote

Seveda prepričanj ne moremo gledati izolirano od ostalih ravni. Ko govorimo o prepričanjih, je smiselno razmisliti še

o vrednotah, o tem, kaj nam je pomembno. Bistvena razlika bo med učiteljem, ki mu je v okviru službe najpomembnejša socialna varnost in učiteljem, ki mu je v okviru službe najpomembnejše znanje in osebni ter profesionalni razvoj. Kamor gre namreč naš fokus, tja gre naša energija. Na naše vedenje, strategije in prepričanja imamo izjemen vpliv ravno preko vrednot. Učitelj, ki mu je pomemben osebni in profesionalni razvoj, bo namreč nenehno iskal nove pristope, se bo rad učil, bo z ljubeznijo do učenja »okužil« tudi svoje učence in bo pripravljen odkrivati nove svetove, ker verjame vase, verjame, da zmore, ima dobro samopodobo. Zavedati pa se je treba, da učenci še kako dobro zaznavajo, kaj se dogaja pri njihovem učitelju (ali tudi živi tisto, kar govori).

Strokovnjak za delo z mladimi ali žrtev, vseved in godrnjač?

Kako živi svoje vrednote, prepričanja, strategije, vedenje in okolje nekdo, ki verjame, da je »žrtev sistema«, nekdo, ki verjame, da je »druga mama«, nekdo, ki verjame, da je »vseved, ki mora imeti zmeraj prav«, ali pa nekdo, ki verjame, da je »strokovnjak za delo z mladimi«? Razlike med njimi so zagotovo zelo opazne, saj gre za povsem drugačne poglede na lastno identiteto. Če nek učitelj zase verjame, da je »druga mama«, bo verjetno veliko hitreje prevzel nase tujo odgovornost in se lomil pod njo, kot učitelj, ki kot strokovnjak za delo z mladimi zna ločiti, da je njegova odgovornost predvsem vzpostavljati pogoje, znotraj katerih se lahko učenci svobodno razvijajo, se učijo samostojno reševati probleme ter prevzemajo svojo odgovornost na lastna pleča. Vprašanje »Kdo sem?« je izjemno močno vprašanje, na katerega žal velikokrat pozabimo. Lahko si nabereimo nešteto strategij, vendar bo vse zaman, če tega ne bo podpirala tudi naša identiteta.

Poslanstvo

Velikokrat slišimo, da biti učitelj ni poklic, ampak poslanstvo. Vendar tega poslanstva ne da fakulteta. To poslanstvo je nekaj, kar lahko razvije oz. čuti ali ne čuti vsak posameznik. In tako kot v vsakem

poklicu, je tudi v učiteljskem tako, da nekateri doživljajo svoje delo tudi kot svoje poslanstvo, medtem ko ga drugi ne doživljajo tako. Bistvena vprašanja na ravni poslanstva so, kakšen je moj namen, del česa sem in kakšen vpliv imam (ali želim imeti) na skupnost, v kateri delujem. Jasnejše kot je posameznikovo poslanstvo, močnejši je vpliv na vse ostale ravni v Diltsovi piramidi.

Učitelj kot model uravnotežene osebnosti

Na Diltsovo piramido bi lahko pogledali tudi kot na hrbtenico, pri čemer bi bile posamezne nevrološke ravni vretenca v njej. Če je eno vretenca zamaknjeno, se že pojavi neusklajenost. Enako velja za učiteljevo samopodobo. Bistvena lastnost dobrega učitelja je namreč, da je kongruenten, usklajen s samim seboj, kar pomeni, da so »vretenca v njegovi hrbtenici poravnana«. To se vidi vse od njegovega urejenega okolja, zunanega videza, ki je usklajen z njegovim vedenjem, njegovimi prepričanji in vrednotami ter seveda z njegovo identiteto in poslanstvom. Učitelja, ki govori eno, s svojim vedenjem pa izraža drugo, učenci hitro spregledajo. Kot primer lahko vzamemo učitelja, ki od učencev zahteva, da se učijo, da cenijo znanje, sam pa bore malo vlaga v svoj lasten strokovni napredek. Podoben primer neusklajenosti je lahko učitelj, ki na ravni vedenja skuša poučevati in doseči, da bi mu učenci sledili, vendar po drugi strani vidi učence kot razvajene, nevzgojene »mulce«. To seveda učenci hitro zaznajo in se večinoma odločijo, da nekomu, ki jih ne spoštuje, ne bodo sledili, s čimer se njegovo omejujoče prepričanje le še utrdi, neusklajenost med vedenjem in njegovim prepričanjem pa še poveča.

Literatura

Jani Prgič, Interno seminarsko gradivo, NLP Praktik – NLP Practitioner. Svetovalno-izobraževalni center MI, 2012.

Kaj učenci/dijaki/ slušatelji cenijo pri predavateljih?

mag. Jernej Nučič

EDC –Zavod za strokovno
izobraževanje Kranj



Kakšna je razlika med slabim in dobrim predavateljem? Verjamem, da se vsi predavatelji oz. učitelji trudijo za svoje vsakodnevne nastope pred slušatelji in poskušajo biti čim boljši. Dober predavatelj pa je v interesu tudi vsem ostalim deležnikom, tako učencem, kot vodstvu šole in seveda tudi staršem. Na mestu je torej vprašanje: »Kaj vse je potrebno za dobrega predavatelja?«

Splošne kompetence

Med splošne kompetence dobrega predavatelja bi lahko zapisali lastnosti, ki se ponavljajo v vseh priporočilih in poklicnih kompetencah učiteljev. V času tehnološkega napredka bi lahko k tem dodali še naloge, kot so nenehno izpopolnjevanje, sledenje novitetam, uporaba sodobnih učnih orodij idr. Med pomembnejšimi lastnostmi predavatelja je po mojem mnenju zmožnost doseganja avtoritete, ki je predpogoj za disciplino in spoštovanje v razredu. Vendar ali je avtoriteta res dovolj za spoštovanje? Menim, da je spoštovanje v razredu povezano zlasti s strokovno usposobljenostjo predavatelja. To se najbolj močno odraža v poklicnih šolah, kjer le strokoven predavatelj, ki docela obvladuje svoje področje, lahko suvereno podaja znanje, odgovarja na vprašanja in rešuje aktualne probleme. Če želimo poiskati strokovnega predavatelja, pa nujno pridemo do zaključka, da mora tak kader poleg šolstva delati oz. sodelovati tudi z gospodarstvom. Ne, ne govorimo o visokem šolstvu in raziskovalnem delu na inštitutih, temveč o srednjem in višjem strokovnem izobraževanju, kjer

je poznavanje aktualnosti predavanega področja nujna.

Zasebno šolstvo

Ugotovimo lahko, da pogoju strokovnosti lažje zadostijo zasebne šole oz. šole, ki nimajo le redno zaposlenih predavateljev, temveč predavajo med drugim tudi ugledni in uspešni predstavniki iz gospodarstva s smislom za pedagoško delo. Prav tako slušatelji, ki plačujejo za svoje šolanje, bolj jasno vedo, kaj želijo, in znajo ceniti kvalitete dobrega predavatelja, ki jih dejansko nekaj nauči. Omenjeno se jasno kaže tudi z mnenji slušateljev. Kot predsednik komisije za kakovost na šoli se zavedam pomembnosti povratnih informacij in zato s sodelavci izvajam redne evalvacije z anonimnimi vprašalniki. Udeleženci poklicne in višje šole jasno izrazijo svoje mnenje za vsakega profesorja – tako pozitivno kot negativno. Mnenja, kaj je dober predavatelj, so skoraj enaka. Vsi anketiranci izpostavljajo strokoven in profesionalen odnos ter aktualnost predavanj (»profesor iz aktualne prakse«, »predavatelj, pri katerem se naučiš«, »pohvalil bi prof. x zaradi življenjsko uporabnih predavanj«, »profesor vliva samozavest in deluje spodbudno«, »zanimiva predavanja«, »popolna profesionalnost«). Podobno pa lahko iz vprašalnikov ugotovimo tudi, kaj za slušatelje pomeni slab profesor. Največkrat je izpostavljena pravnost strokovnosti, poleg tega pa še profesorji, ki ne predavajo aktualnih vsebin, nekaj anketirancev pa je med negativne izkušnje pripisalo tudi, da profesorji preveč

zahtevajo, vendar je po analizi predmeta prišlo do ugotovitve, da je to relativno kot primerjava z ostalimi profesorji glede na število ur predmeta (»neprofesionalen«, »preveč zahteva – nismo roboti«, »zahteva predpotopne stvari«).

Izobraževanje kot pogodba

Med razmišljanjem o vlogi učitelja in učenca sem našel še primerjavo z gospodarstvom. Če strogo gledamo plačljivo izobraževanje, je ta primerjava nadvse upravičena, kajti udeleženec izobraževanja plača za storitev, ki je v tem primeru znanje (in posledično podeljen certifikat ali spričevalo), organizator izobraževanja pa mu mora to nuditi v najboljši obliki. Kakovost izobraževanja kot del storitve je težje merljiva, še vedno pa lahko ugotovimo, da je najboljši pokazatelj sposobnost implementacije znanja v praksi. Končni cilj vsakega izobraževanja je vsekakor znanje, ki bo uporabno in bo udeležencu koristilo pri njegovem nadaljnjem delu ali ustvarjanju. Izobraževalna ustanova mora torej določiti cilje izobraževanja, tako kot je to v navadi pri izpolnjevanju pogodb, in jih med izvajanjem dosegati.

Zaključek

Med delodajalci je znano, da je slušatelj z zaključnim spričevalom določene šole največje merilo kakovosti in ogledalo šole. Predavatelji, trudimo se torej, da izobrazimo strokoven kader, prebudimo (možne skrite) potenciale posameznika in pomagajmo uresničiti želje po strokovnem pridobivanju znanj.

Samopodoba, naš zanesljivi avtopilot

Edvard Kadič

Zavod za napredne študije Delta

Vedno, kadar imamo opravka s človekom, imamo posredno ali neposredno opravka tudi z njegovo samopodobo. Ta ugotovitev na prvi pogled seveda ni nič posebnega, saj je samopodoba, torej zbirka predstav in prepričanj o sebi, del vsakogar med nami.

Uvod

Ugotovitev pa dobi čisto drugačno težo skozi razumevanje, da je človek med drugim (ali predvsem) tudi bitje navad. Ko ob vsem hitenju in obveznostih vsakdana naše življenje prevzamejo navade, pogosto

zanemarimo moč in vpliv, ki ga ima samopodoba za nas, naše odzive in sporočila, ki jih zavestno in nezavedno oddajamo v okolje. Če smo v vlogi učitelja, je prav zanemarjanje vpliva samopodobe lahko ključno za naše (ne)uspešno predajanje znanja naprej in odnose, ki jih imamo z našimi učenci oz. slušatelji. Naj seveda dodam, da je s tem neposredno povezan tako naš notranji mir, enako tudi naš neposredni vpliv na stres v delovnem okolju.

Samopodoba

Samopodoba ni nekaj, kar bi nastalo čez noč in tudi ni nekaj, kar bi lahko čez noč spreminjali. Gre za preplet izkušenj, mnenj in znanj, ki jih nabiramo skozi življenje na eni strani, ter potencial, da se vse prej omenjeno po potrebi ali vzdržuje ali pa spreminja. Ključno vlogo pri sestavljanju naše samopodobe imajo t.i. vplivni »drugi«. Torej, naši starši in družina, takoj za njimi pa je tukaj vloga vzgojiteljev, učiteljev, prijateljev medijev in tako dalje. Za nekatere vidike je včasih dovolj tudi

△
DELTA
ZAVOD ZA
NAPREDNE
ŠTUDIJE
(IASD)

ena sama izkušnja (npr. neprijetna opazka), za druge je potrebno več let, da se primerno utrdijo in zaokrožijo tisto, kar nato označimo z izrazom samopodoba. Za boljše razumevanje tematike se za hip dotaknimo ene od zanimivejših lastnosti



človeškega uma. Ko človek namreč vsaj enkrat preveri novo idejo (npr. kako po bližnjici priti do šole) in jo začasno sprejme kot uporabno, jo najprej prevede v vibracijsko polje. Nato se vsakič, ko naleti na enak ali podoben problem, v zvezi s tem sprožijo misli in občutja, kaj bi bilo dobro storiti v danem trenutku. Ni potrebno, da se točno spomnimo potrebnih ukrepov. Dovolj je, da imamo občutek o »ustreznem« odzivu. Če potem ta isti ukrep oz. idejo uspešno izvajamo večkrat (torej, nek proces ali odziv vadimo), možgani razvijejo ustrezne povezave in ideja se tudi dobesedno zapiše v naše telo. Možgani se med seboj povežejo na točno določen način. Tako sčasoma (skozi utrjevanje) nastanejo navade, ki so v našem telesu tudi »fizično« zapisane.

Navada – železna srajca

Naše navade so lahko seveda zelo koristne. Primer uporabe takšne navade je, ko v dani situaciji najprej ne zmrznemo (zmrznjenje je namreč vedno prvi odziv na neznano situacijo), temveč takoj ustrezno ukrepamo. Tako, kot smo navajeni. Želja po takšnem ukrepanju je seveda glavni razlog, da imamo npr. požarne vaje ipd. Pomagajo nam, da v trenutku, ko smo soočeni z izjemno situacijo, ne izgubljammo časa s premišljanjem o možnostih (in celo tvegamo napačno odločitev). Moramo ukrepati takoj in mogoče rešimo tudi življenja drugih. Navade pa so lahko tudi škodljive. In to kljub temu, da so nastale v dobri veri in pričakovanju o pozitivnem rezultatu v situacijah. Ko se v določenih situacijah odzivamo neprimerno, to ne sproži samo neodobravanja okolice in po možnosti tudi kakšnih drugih sankcij, temveč pogosto še dodatno utrdi že tako očitno nesprejemljive povezave našega odzivanja na dogodke.

Kam torej v povedanem sodi naša samopodoba?

Sodi v samo jedro našega življenja, doživljanja in upravljanja z njim. Samopodoba je kot nekakšen notranji pilot. Kot avtopilot. Ko je enkrat nastavljen, nas bo pripeljal na cilj, ne da bi bili posebej pozorni nanj. V obdobjih, ko nas breme

vsakdana dobesedno preplavi, upravljanje z našim življenjem preko navad vodi prav ta naš avtopilot. Je izjemno zanesljiv in predvidljiv. Njegova predvidljivost odpira polje za prepoznavanje odklonov in po potrebi za njihovo korekcijo. Ima pa omejeni avtopilot (naša samopodoba) še eno zanimivo značilnost. Zelo je dovzeten za to, kako gledamo nanj, kako ga razumemo in dojemamo, kako se do njega obnašamo. Če ga dojemamo kot nespretnega, grdega in brez ustreznih znanj, nas bo sicer še vedno pripeljal do cilja. Vendar pa bodo na njegovi poti obtolčeni prav vsi dimniki po strehah okoliških stavb med vzletanjem in pristajanjem, potniki v letalu bodo obupano zrli skozi okna in na tleh bodo vsi kričali nanj, da naj se že ustavi. In najhuje šele sledi. Zelo malo ljudi se bo še kdaj želelo peljati z nami, si z nami deliti skupne trenutke, doma ali v službi.

Če pa nanj gledamo kot na spretnega, lepega in strokovnega upravnika našega letala, je verjetnost, da bomo in mi in okolica z njim zadovoljni, veliko, veliko večja.

Rosenthalov efekt

Leta 1979 je dr. Robert Rosenthal (Univerza Harvard, kasneje Univerza v Kaliforniji) izpeljal zanimivo raziskavo o vplivu samopodobe na učence, ki jo v strokovni literaturi poznamo tudi kot Pigmalionov oz. Rosenthalov efekt. Na začetku šolskega leta je osnovnošolskim otrokom v osemnajstih razredih dal izpolniti IQ test. Nato je naključno izbral 20 % otrok in njihovim učiteljem rekel, da je test pri teh otrocih ugotovil izjemne intelektualne sposobnosti. In kakšne so bile posledice njegovih trditev? Otroci so brez inštrukcij ali pomoči staršev izboljšali ocene, vedenje v razredu, celo IQ se jim je v tistem letu zvišal več kot ostalim otrokom. Zgolj zato, ker je nekdo verjel vanje in je to vplivalo na njihovo samopodobo. Zgolj zato, ker so spremenili pogled na svojega avtopilota, so bili njihovi rezultati drugačni. S spremembo samopodobe se avtomatično spremenijo zaznave in s tem se spremeni tudi delovanje. Če otroke spodbujamo, jim priznavamo uspehe in krepiamo njihov pogled nase (njihovo samopodobo), bo njihovo delovanje bistveno drugačno, boljše.

Zaključek

Tudi če sami nismo bili deležni takšnega odnosa, smo skozi razumevanje delovanja opisanih mehanizmov dolžni spremeniti odnos tako do sebe kot do drugih. Ne moremo namreč spodbujati drugih, če nismo vajeni spodbujati sebe. In ne moremo biti blagi do drugih, če nismo vajeni biti blagi do sebe. Zaupajmo torej našemu pilotu (samopodobi), da nas bo vedno prijetno, prijazno in varno pripeljal do cilja. Le tako bodo tudi drugi lahko imeli zgled, kakšna samopodoba je edina prava tudi za njihovo popotovanje skozi življenje.



Brezposelnost

Karmen Pevc

univ. dipl. pedagoginja
in sociologinja kulture

Brezposelnost je družbena resničnost že desetletja. Pojav, ki je v zadnjih letih prizadel tudi Slovenijo in velja za enega najbolj aktualnih problemov sodobnega časa. V trenutku soočanja z izgubo zaposlitve posameznik to doživlja kot velik neuspeh, ki mu sledijo občutki sramu, nemoči, manjvrednosti, strah pred prihodnostjo itd. Občutki preplavijo telo in pojavijo se različna vprašanja: kako naprej, kako preživeti. Pogosto za izgubo zaposlitve oseba krivi sebe in ob tem občuti globoko prizadetost.

Delo kot pravica

Delo je temeljna človekova pravica, ki jo varuje 23. člen Splošne deklaracije o človekovih pravicah (sprejeta 1948): "Vsakdo ima pravico do dela." Nemški družbeni mislec Karl H. Marx je delo opredelil kot najpomembnejšo, temeljno človekovo dejavnost. Peter Ashby pa v svoji knjigi *The long-term unemployed: action for a forgotten million*, delo označi kot moralno pravico vsakega, "the right to contribute" – pravica prispevati. Ne glede na to, kako opredelimo delo, obstajajo splošne smernice, ki nakazujejo, da je delo dobrina, brez katere težko preživimo. Predstavlja del našega vsakdanjika, vir finančne neodvisnosti, svobode in samostojnosti ter hkrati omogoča aktivno udeležbo v družbi, daje občutek pripadnosti in koristnosti.

Kriza identitete

Temelj odnosa do sebe se izoblikuje na temelju odnosov z drugimi. S pomočjo drugih dobivamo povratne informacije o tem, kako nas vidijo, in tako razvijamo predstavo o sebi. V odnosih z drugimi pravzaprav odkrivamo, kdo smo kot osebnost. Pomembno je poudariti, da je

razvoj identitete vseživljenjski proces, ki gre skozi različna preoblikovanja na vseh življenjskih področjih. Med njimi zavzema področje poklicnega dela zelo pomembno vlogo. Razvoj poklicne identitete je mogoč le v primeru, ko je posamezniku dana priložnost vključevanja v socialno okolje; v tem primeru ga sestavljajo pomembni drugi, kateri v procesu dela opravljajo podobno delo. To je prostor, kjer posameznik doživlja svojo osebno in socialno potrditev, ki služi kot podlaga, da si lahko ustrezno razvije videnje sebe in sveta, ki mu omogoča razvoj poklicne identitete. Sodobne karijerne poti so danes postale negotove in izredno zapletene, zaznamuje jih predvsem zmanjševanje zaposlitvenih možnosti in visoka brezposelnost. Če smo v preteklosti govorili o tem, da ima večina ljudi v zreli dobi stabilno poklicno pot, danes ni več tako. Posameznik je prisiljen graditi svojo poklicno identiteto skozi vse faze življenja. Njegovo življenje je postalo nestabilno, njegova poklicna kariera prehodna in prihodnost nepredvidljiva – izpostavljena stalnim tveganjem in hitrim odločitvam. Na pragu krize identitete se posameznik sooča tudi z možnostjo izgube zaposlitve in posledično z izgubo poklicne identitete, ki se kaže v dvomih v svoje lastne sposobnosti. Pojavlja se občutek, da je posameznik izgubil del sebe, del samospoštovanja, pojav dvoma v svojo lastno identiteto. Počuti se osamljenega in predvsem izgubljenega. Izguba poklicne identitete tako ponovno postavi posameznika pred vprašanje: »Kdo sem jaz? Kako, da nič, kar sem počel do sedaj, ne določa, kar sem?« Torej gre za prepletanje in soodvisnost razvoja osebne in poklicne identitete.

Skrhano, zakrpano

Darja Kobal Grum iz Filozofske fakultete v Ljubljani v svoji knjigi *Bivanja samopodobe* med drugim piše tudi o bivanju skrpene samopodobe. Pojav opiše kot usodo človeka 21. stoletja. Tako imenovana sodobna samopodoba označuje prevladujoči življenjski slog današnjega posameznika, ki ga lahko primerjamo s skrpanim kolažem papirjem, ki je sestavljen iz različnih zgodb, ljudi, dogodkov itd. Nekateri psihologi kritično ovrednotijo takšno



skrpano samopodobo in so mnjenja, da posamezniku omogoča hitro prilagajanje, fleksibilnost, elastičnost itd. Lastnosti, ko so nujne za preživetje sodobnega človeka. Ob tem se sprašujemo: »Kako se spopasti z brezposelnostjo ob že tako skrpani samopodobi?« Na novo graditi svojo identiteto in jo sestaviti v smiselno, novo podobo samega sebe, izbirati med danimi možnostmi, biti čim bolj kreativen, vpadljiv, nagnjen k tveganju itd. »Zmorem vse to? Sem sposoben zakrpati znova načeto samopodobo?« Človek 21. stoletja se na različne načine spopada z življenjskimi situacijami, ki so polni vzponov in padcev in predvsem brez trdnih temeljev. Hiter razvoj zahteva njegovo celovitost in nove oblike obnašanja na vseh področjih življenja. Ob tem je skrpna samopodoba najbolj naporna podoba, s katero se je človek kdaj koli moral soočiti. Bivanje v skrpani samopodobi, skrpani tudi zaradi brezposelnosti, je danes njegova realnost.

Literatura

- Kavar Vidmar, Andreja. 1993. Brezposelnost. Socialna Slovenija, 32(5-6), 99-151.
- Kobal, Darja. 2001. Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana. Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, Darja, Nuša Leskovšek in Saša Učman. 2003. Bivanja samopodobe. Ljubljana: i2.
- Muršak, Janko. 2009. Kriza poklicne identitete: vloga poklicnega in strokovnega izobraževanja. Sodobna pedagogika, 60(1), 154-171.
- Nepužlan, Sabina. 2010. Psihološke posledice brezposelnosti. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta.

Šolska praksa

»Učitelj, prihajaj kolikor mogoče čedno oblečen v šolo!« O obleki učiteljev in učiteljic skozi čas

mag. Marjetka Balkovec Debevec

Slovenski šolski muzej

Se je položaj učitelja v družbi odražal tudi v oblačilnem videzu? Kakšne skrbi so imeli v preteklosti učitelji in še posebej učiteljice v zvezi s svojo obleko? So imeli učitelji kakšno posebno oblačilo? Kakšne so bile spremembe na tem področju do današnjih dni? Taka in podobna vprašanja si postavljamo tudi v Slovenskem šolskem muzeju in iščemo odgovore nanje. Nekaj ugotovitev smo predstavili na razstavi »Kaj naj oblečem za v šolo?« Razstava govori o oblačilnem videzu učiteljev in učencev skozi čas, trenutno je na ogled v Medobčinskem muzeju Kamnik.

Slaba obleka – slaba veljava

Ugled učiteljskega poklica, je postopoma rasel z boljšo izobrazbo učiteljstva in z večjo vlogo, ki so jo učitelji pridobivali z aktivnim vključevanjem v okolico. S svojim obnašanjem in s svojo zunanjo podobo so morali učitelji paziti, da ne kvarijo ugleda pedagoškega stanu.

Dobra obleka je bila povezana z dobrim zaslužkom. Tega pa pri učiteljih, kot kažejo zapisi iz sredine 19. stoletja in iz začetka 20. stoletja, kar ni in ni bilo. S slabim plačilom si je bilo težko privoščiti boljšo obleko. Okolica pa je s kritičnim očesom presojala učitelja. Njegova ponošena obleka mu ni govorila v prid. Tega se je dobro zavedal: »Učitelj, ki je slabo plačan, ne more vedno svojemu stanu primerno oblečen hoditi. Večkrat tedaj pripravi preveč ponošena obleka učitelja pri preprostih ljudeh ob veljavo in spoštovanje.« Učitelji je torej moral biti zgled

snage in kreposti ali kot so jasno zapisali leta 1909: »Učitelj pazi na svojo obleko. Varuj se gizdalinstva, pač pa bodi vedno snažno in preprosto oblečen. Skrbno se varuj pokazati kdaj z neosnaženimi črevlji ali z raztrgano obleko, zamazano srajco. Kako more tak učitelj priporočati in učiti snago? Učitelj bodi starim

in mladim najlepší zgled snažnosti, rednosti in kreposti; vse ga bode posnemalo.«

Zamisel o 'učiteljskem plašču' podobno kot pri sodnikih in zdravnikih

Kako pri vsakodnevnem šolskem delu čim dlje ohraniti svojo obleko? In po drugi





strani, kako nekoliko zakriti razlike v oblačenju učiteljev in učiteljic? Tudi o tem so že kmalu po letu 1900 razmišljali in prišli na idejo, da bi uvedli enotno oblačilo, kot neko haljo ali, kot so zapisali, plašč, po vzoru sodniških in zdravniških halj. Ta 'privatna uniforma', naj bi bila trpežna, enakega

kroja in enake (sive) barve. Podobne ideje so se v naslednjih desetletjih vedno znova ponavljale, a prav dosledno na vseh šolah se uporaba namenskih, enotnih delovnih halj za učitelje, ni uresničila. So pa na posameznih šolah učitelji in učiteljice v letih pred drugo svetovno vojno in tudi

po njej, nekako do sredine osemdesetih let 20. stoletja, nosili halje, predvsem je to veljalo za učitelje tistih predmetov, ki so pri pouku veliko uporabljali kreda. Pred vojno so bile halje največkrat črne barve, kasneje pa konfekcijske, v različnih, največkrat temnejših odtenkih: modre, bordo rdeče, sive, rjave.

Svečana uniforma srednješolskih profesorjev

V Slovenskem šolskem muzeju obiskovalci pogosto obstanejo pred prav posebnim eksponatom – uniformo. Ta spominja na vojaške uniforme, okrašena je z medaljami in opasana s sabljo. Kaj dela takšna uniforma v šolskem muzeju? Le malokomu je znano, da so bile to uniforme srednješolskih profesorjev. Seveda uniform profesorji niso oblačili pri vsakodnevnem pouku v šoli, pač pa so jih oblekli za posebne slovesnosti, saj so imeli srednješolski profesorji kot državni uradniki pravico in tudi dolžnost nositi svečano uniformo ob posebnih dogodkih. Značilnosti uniforme so bile določene s posebnimi predpisi. Začetki takih uradniških uniform segajo v drugo polovico 18. stoletja, profesorji so jih pri nas nosili še nekaj let po prvi svetovni vojni. Da bi se državni uradniki navzven med sabo razlikovali, je bila za vsako ministrstvo določena druga barva ovratnika in zavihkov na rokavih. Profesorjem je bila dodeljena »Kornblumenblau« ali plavičasto modra barva.

»Učiteljica ne bodi modna dama ...«

Ko govorimo o oblačilnem videzu učiteljev, so stvari dokaj jasne in enostavne. Učitelja nekdanjih dni si spoznal po urejeni moški obleki, ki je bila navadno temne barve, z belo srajco ali ovratnikom, okrasno rutico, metuljčkom, kasneje kravato. Nosil naj bi lepo zložene čevlje, na glavi pa pokrivalo, največkrat klobuk, za slovesne priložnosti tudi cilinder oziroma polcilinder in lično sprehajalno palico v roki. K podobi učitelja je nekako prevladujoče vsaj do leta 1920 sodila tudi brada in/ali brki. Kaj pa se je zgodilo, ko so v šolski svet vstopile ženske? Najbrž lahko hitro pomislimo na to, da je postalo modno polje veliko bolj razgibano in pestro. Sprva je učiteljski poklic



pripadal le moškim, ženske učiteljice so bile le redovnice, ki so poučevale dekleta v samostanskih šolah. Redovnicam je pravila oblačenja predpisoval njihov red. Laičnih učiteljic je bilo še v drugi polovici 19. stoletja malo, največkrat so bile to žene učiteljev in so poučevale ročna dela. Večje spremembe v šolstvu so nastale po tretjem avstrijskem šolskem zakonu, leta 1869, ko je učiteljski poklic začel postajati tudi poklic prvih izobraženih žensk. Učiteljica ni bila pomembna le v ožjem pedagoškem smislu, pač pa je imela s svojo zunanjo podobo vpliv na širše javno življenje na eni strani in še posebej na vzgojo mladega rodu na drugi. Zato so se v njeni obleki morale odražati visoke moralne norme. Okrog leta 1900 so bila oblačila učiteljic večinoma črno-bela, veljale so stroge linije, visoko zapete (bele) bluze z dolgimi rokavi in do tal segajoča krila. Naslednja desetletja so zrahljala to togost. V oblačilih je bilo več sproščenosti, individualnosti in svetlih barv. Živo nam o pomenu obleke priča ohranjeno pismo ene od učiteljic iz leta 1916: *»Šivam obleko za praznik, ker moram iti za procesijo. Se zahteva od učiteljic, da so v procesiji in primerno oblečene. »Tavsakdanje« obleke niso dovolj dobre za te purgerje in potrebno je sešiti nekaj po zadnji modi.»* V pedagoškem časopisju zasledimo

vedno več pritožb nad nekaterimi »modernimi učiteljicami« njihovo nečimrnostjo in ličenjem, kar seveda za učiteljice ni bilo primerno. Krila so se okrog leta 1925 skrajšala na najkrajšo dolžino do takrat, nekje na dolžino meč. V oblačilno podobo učiteljic je moral poseči celo takratni prosvetni minister v Kraljevini Jugoslaviji, ki je leta 1925 izdal posebno naredbo o tem »kako naj se oblačijo učiteljice v šoli in izven nje«. Uredba je predvsem opozarjala na dostojnost oblačil, ki ustrezajo pomembnosti njihovega poklica in njihovega vzgojnega vpliva. Kljub opozorilom, je šel širši družbeni razvoj, skupaj z modnimi tokovi, svojo pot – in učiteljice so mu sledile.

Kdo bi si mislil, da bo učiteljica prišla v šolo v kavbojkah?

Po drugi svetovni vojni je prišel nov čas. Tudi z razvojem tekstilne industrije je v oblačilnem videzu pedagoškega kadra postopoma prihajalo do vidnejših sprememb. Za posamezne učiteljice in učitelje je še veljalo, da so v šolo prihajali klasično urejeni, nekateri so pri svojem delu nosili haljo. Še dolgo pa ni veljalo za primerno, da bi učiteljica pri pouku nosila hlače, dopustno je bilo le ob športnih dnevih. O tem, da bodo učiteljice kdaj v šoli nosile

kavbojke – hlače iz džinsa, pa si tiste učiteljice, ki na nas zrejo iz starih fotografij, niti v sanjah niso mogle misliti. Sodobni čas tudi pri izbiri osebnega videza učitelja in učiteljice dopušča osebno izbiro. Ob brskanju po zgodovinski podobi oblačilnega videza v pedagoškem poklicu, je vendarle očitno, da se je pri oblikovanju pomena učiteljskega poklica v družbi, poleg znanja in strokovnosti, kot vezni element pojavljala tudi zunanja podoba in obleka posameznega učitelja ali učiteljice. Je morda droben razmislek o tem primeren tudi za sodobno šolstvo?

Oblačilni videz učiteljstva na starih fotografijah

Podobe šolstva od druge polovice 19. stoletja naprej nam prav posebej slikovito predstavljajo stare fotografije. Kar ne moremo se nagledati zanimivih podob učiteljic in učiteljev: tistih, mestnih, ki so s svojimi uglajenimi, 'finimi' oblekami in z razkošnimi klobuki jasno pričale o pomembni vlogi v družbi, do skromnejših





podeželskih podob učiteljev in učiteljic, katerih hrepeneči pogledi dajo slutiti, da si želijo boljše prihodnosti, ne le zase, pač pa

tudi za svoje učence. Zgodb je veliko, toliko kot je učiteljev in učiteljic. Nekaj smo jih v Slovenskem šolskem muzeju predstavili na

razstavi o oblačilnem videzu učiteljev in učencev skozi čas, še obširneje smo obravnavano vsebino raziskali v posebni številki muzejske revije Šolska kronika (2011, št. 3), posebej slikovito pa prikazali s koledarjem za leto 2013, ki je še na voljo v muzejski trgovini. Veseli bi bili še vsake nove zgodbe, predmeta, obleke, fotografije, ki bi pomagala dopolnjevati široko področje zgodovine slovenskega šolstva.

Literatura

- Učiteljski tovariš, 1864, str. 193; 1906, str. 233; 1909, str. 3.
Popotnik 1909, str. 140.
Slovenski učitelj, 1926, str. 127.
Iz prepisa pisma učiteljice Zefi Rozman, Suhor (v Beli krajini), 21. junij 1916. Prepis hrani A. Dvoršak, Ljubljana.
Zbirka važnejših novih naredb in odredb, 19. zvezek. Ljubljana, 1940, str. 20–21.
Šolska kronika: revija za zgodovino šolstva in vzgoje. Ljubljana: Slovenski šolski muzej, 20/3, 2011.



GRAD BOGENŠPERK

Nekoč dom Janeza Vajkarda Valvasorja, danes eden najlepših gradov pri nas.

Renesančni grad Bogenšperk, ki se nahaja v bližini Šmartnega pri Litiji, se je ohranil v prvotni podobi vse od Valvazorjevih časov pa do današnjih dni. V gradu je v 17. stoletju deloval znameniti kranjski polihistor **Janez Vajkard Valvasor**. Bil je Evropejec po duhu in izobrazbi, Kranjec po domovini, ki zaradi svojega dela sodi med najznamenitejše in najvrednejše može, ki so živeli in delali na slovenski zemlji in dosegli evropsko raven in ugled.

Danes si lahko na gradu ogledamo muzejsko razstavo, ki nam odkriva zgodovino gradu s poudarkom na življenju in delu Janeza Vajkarda Valvasorja. Njegova delovna soba se ponaša z originalom Slave vojvodine Kranjske iz leta 1689, preko rekonstruirane grafične delavnice spoznavamo Valvasorjevo grafično delo, v zbirki noš in vraževerja pa odkrivamo oblačilno kulturo in razmišljanje preprostih prebivalcev dežele Kranjske v 17. stoletju. Enourni ogled zaokrožijo še Slovenska geodetska zbirka, razstava



o Valvasorjevem umetniškem ustvarjanju in dopisovanju z angleško Kraljevo družbo ter znamenite grajske sobane kot je npr. Valvasorjeva knjižnica, grajski salon ali grajska kapela.

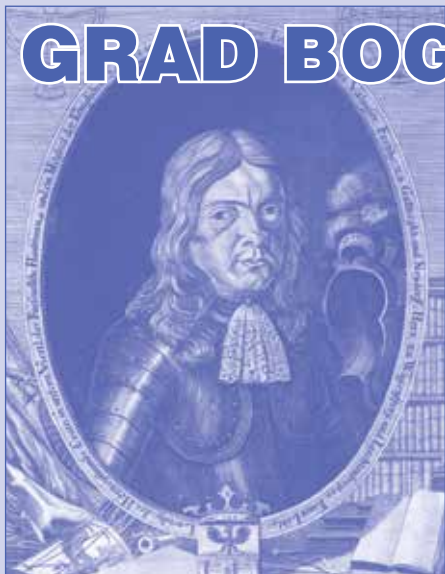
Poleg običajnega vodnega ogleda lahko nepozabno doživite Valvasorjevega časa skupine vseh starosti doživijo na animiranem ogledu gradu z baronico Ano Maksimilo Valvasor in grajskim hlapcem Jurijem. Šolarjem je na razpolago več različnih pedagoških programov: delavnica polstenja volne, prikaz ročne izdelave papirja in tiska, Valvasorjev

kulturni dan z nagovorom J.V. Valvasorja ali reševanje učnih listov.

Grad Bogenšperk je zelo priljubljen kraj za sklenitev zakonske zveze, za družinska praznovanja in je tudi edinstven ambient za različne poslovne dogodke: seminarje, konference, predstavitve, bankete in piknike. Je priljubljena izletniška točka, odlično izhodišče za pohodništvo ali popoldansko rekreacijo na krožni trim stezi.

Vabljeni, da doživite utrip preteklosti na gradu Bogenšperk!

GRAD BOGENŠPERK



*prostor
raznovrstnih
doživetij*

Odpiralni čas:

torek – petek: 9:00 – 16:00

(julij – avgust: 10:00 – 17:00)

sobota: 10:00 – 17:00

nedelja, prazniki: 10:00 – 18:00

ponedeljek: zaprto

Za najavljene skupine je ogled možen tudi izven odpiralnega časa gradu.

Informacije:

Javni zavod Bogenšperk,
Bogenšperk 5, 1275 Šmartno pri Litiji

T 01 8987 664, 01 8987 867

M 041 70 39 92

E bogensperk@siol.net

S www.bogensperk.si

IKT

Povabilo na sodelovanje pri razpisu uvajanja IKT opreme v procese športne vzgoje

Podjetje Simmedia d.o.o. je v sodelovanju z revijo Didakta za potrebe uvajanja sodobnih informacijsko komunikacijskih tehnologij (IKT) v šolsko okolje, pripravilo razpis z možnostjo uporabe sodobne opreme pri športni vzgoji in na drugih šolskih dogajanjih (zabavna športna animacija ob zaključku šolskega leta, športni dnevi, šola v naravi, aktivni odmori, šolska tekmovanja, podaljšano bivanje, izbirni predmeti-program Zdrav življenski slog...).

Tako ravnatelj kot učitelji morajo biti sposobni oblikovati potrebe šole in oceniti pedagoško ustreznost ponujene tehnologije. Nastaja trg, ki šolam ponuja e-gradiva, učne programe, didaktične pripomočke in različne storitve, na primer pri pripravi virtualnih šol, portalov ali učnega okolja. Ponudba se širi in vse večja je potreba po ločevanju zrnja od plev.

Sodobne športne pripomočke v telovadnicah je podjetje Simmedia d.o.o. dosedaj že uspešno demonstriralo tudi na nekaterih slovenskih šolah, predvsem na pobudo samoiniciativnih in inovativnih učiteljev športne vzgoje. Ker se je tovrstna ('exergaming') oprema izkazala za izredno učinkovito, jo ponekod v tujini že uvajajo v kurikulum športne vzgoje. Na Norveškem pa je video igra Dance Dance Revolution, ki omogoča aktivno igranje, dobila celo status športa! Tehnologija v športu je ves čas v razvoju in je v uporabi predvsem med profesionalci in naprednejšimi rekreativci. 'Multimedijska' oz. tehnološka komponenta, omogoča vadbi večjo merljivost (za nadaljnje analize treninga), hkrati pa je posledično tudi bolj stimulativna! IKT produkti posamezniku namreč ponujajo tudi visoko atraktivnost vadbe in zabavno izkušnjo, ki je mladini še posebej poznana iz vsakodnevnih igralnih (pasivnih!) izkušenj na igralnih konzolah, računalnikih, pametnih telefonih, tablicah...). Tovrstno tehnologijo bi sedaj zaradi svojih pozitivnih lastnosti, poenostavljene uporabe in dostopnejših cen radi prenesli tudi v šolsko okolje. Šola, ki se bo odzvala razpisu, bo sodelovala tudi pri pripravi strokovnega članka (analiza pridobljenih podatkov, odzivov uporabnikov), in bo kot primer (dobre) prakse, objavljen tudi v reviji Didakta.

Podjetje ponuja prijavljenim šolam v neomejeno uporabo, za določeno preizkusno



obdobje, sodobno športno ('exergaming') opremo, za katero bo nudilo popolno podporo pri izvedbi dogovorjenih aktivnosti, z namenom pridobitve strokovne povratne informacije tako s strani učiteljev kot tudi učencev in navsezadnje šole, kot potencialne naročnice IKT športne opreme.

Da boste deležni te posebne akcijske ponudbe in predstavitve, ki vam omogoča večjo pripravljenost in enostavnejši prehod za uporabo novih tehnologij, se prijavite na naši informativni točki, ki jo bomo postavili na 24. republiškem srečanju ravnateljic, ravnateljev in drugih strokovnih delavcev šol, **19. aprila na Bledu**. Nekaj teh rekvizitov se boste lahko že tudi preizkusili, z veseljem pa vam bomo odgovorili tudi na vaša vprašanja. Na razpis se lahko prijavite že pred srečanjem na Bledu oz. v kolikor tam ne boste prisotni, do najkasneje 30. aprila. Prijavo za sodelovanje oddajte na e mail: info@simmedia.eu (ponudba velja do zapolnitve naših kapacitet).

Šolniki so zavezani k smotni porabi denarja, zato morajo vedeti, kaj kupujejo danes in kaj bodo potrebovali jutri.

Seznam razpoložljive IKT opreme, ki zagotavlja celostni motorični razvoj učencev in spoznavanje novih športov, s poudarkom na razvedrilnem značaju športa (šport za sprostitev):

* Uporaba lastne razvite aplikacije Simdance za skupinsko vadbo do 8 vadečih na plesnih podlagah za arkadni ples, multimedijska oprema (projektor, ozvočenje...), športne ure Wtek, za enostavno merjenje srčnega utripa preko roke ali glave, igralno konzolo Wii za aktivno igranje video iger (tenis, Wii fit...), sobno kolo z interaktivno komponento...



Obleka naredi človeka

Tina Martinec Selan

odglavedopet.si

I like a teacher who gives you something to take home to think about besides homework. (Lily Tomlin)

If I am walking with two other men, each of them will serve as my teacher. I will pick out the good points of the one and imitate them, and the bad points of the other and correct them in myself. (Konfucij)

Uvod

Ljudje smo vizualna bitja, saj zaznavamo svet okrog sebe najprej skozi oči. Pri tem ne gre le za podatke, ki jih nemudoma predela naša zavest, temveč tudi za podzavestno dožemanje sporočil. Kar 80 % vse naše govorice zavzema neverbalna govorica. Celotni vtis, ki ga sprejemamo o svetu, okolici in – o tem bom govorila v sledečem članku – človeku, ki ga v nekem trenutku gledamo pred seboj, je torej seštevek vseh informacij, ki smo jih od njega dobili. Za pozitiven vtis, ki ga učitelj nedvomno želi posredovati svojim učencem, sodelavcem, staršem in ostalim, s katerimi dnevno prihaja v stik pri svojem delu, je torej njegova vizualna podoba izrednega pomena. S primerno urejenostjo pa ne vpliva le na svojo okolico in z njo izboljšuje kvaliteto svojega dela, temveč se zaradi primerne urejenosti tudi sam dobro počuti, kar zaznava tudi njegova okolica.

Neverbalna govorica in osebna urejenost

In kako se dobro počutje opazi navzven? Človek, ki je urejen, se v svoji koži dobro počuti, kar neposredno vpliva na njegovo samozavest. Zaradi večje samozavesti je drža bolj pokončna, hoja odločnejša, glas bolj jasen, celoten vtis pa izrazito suveren, pozitiven in kar sam kliče po uspehu. Imamo torej sklenjeno zanko

povezave med posameznikovo urejenostjo, pozitivno samopodobo in vplivom, ki ga imata obe na njegovo (učiteljsko) delo. Ko smo postavljeni v situacijo javnega nastopanja, kar predavanje nedvomno je, kjer imamo večje število ljudi, ki nas gleda in posluša, še zdaleč ne podajamo samo tiste vsebine, ki jo želimo sporočiti z govorom (besedami), temveč gre za mnogo širšo sliko. Ljudje, ki nas poslušajo, gledajo in opazujejo, namreč opazijo prav vse – od našega videza, govora in gestikulacije, pa vse do tistih podzavestnih sporočil, ki jim pogosto pravimo neverbalna govorica. Učitelj kot nekdo, ki je vsakodnevno postavljen v situacijo nastopanja – v razred, kjer poučuje, vzgaja in daje zgled otrokom, mladostnikom ali odraslim, se mora zavdati, da vsebina njegove ure ali predavanja še zdaleč ni le učne narave, temveč poslušalci (razred) od nje odnesejo mnogo več. Učitelja predvsem gledajo, to pa pomeni, da opazijo tudi neverbalna sporočila: njegova oblačila, osebno urejenost, govorico telesa, kamor spadajo drža, hoja, obrazna mimika, ton govora in drugi poudarki. Na nezaveden način zato pravzaprav učitelj o snovi, ki jo podaja, pove mnogo več kot le besedno sporočilo. Njegova urejenost govori o njegovi samopodobi, iz govorice telesa pa se da razbrati njegovo obvladovanje posredovane snovi ter profesionalne 'strasti' do nje; kako se počuti v razredu, kako samozavesten je, kako rad opravlja svoje delo, pravzaprav kar njegovo celotno 'življenjsko filozofijo'. Naj bodo učiteljeve besede še tako vehementne, če bo neverbalno sporočilo z njimi v neskladju, ne bo deloval prepričljivo. To velja seveda tudi za vse vzgojne trenutke v razredu, saj učitelj še zdaleč ni le nekdo, ki podaja znanje in informacije, temveč je nemalokrat tudi vzgojna avtoriteta. Dobro vemo, da otroci in mladostniki znajo zelo dobro 'prebrati' odraslega, kar pomeni, da mora za dosego učinkovitih vzgojnih ciljev učitelj delovati samozavestno, suvereno, resno in dostopno; predvsem pa dosledno, saj je tudi sam pomemben zgled svojim učencem. Če vzamemo za primer učitelja ali učiteljico, ki poučujeta otroke, ki so že vstopili v obdobje adolescence, nam kar hitro postane jasno, kako pomembno vlogo bo pri

njunem poučevanju zavzemala tudi njuna osebna podoba. Ali lahko od svojih učenk, ki so v letih intenzivnega preizkušanja vseh barv ličil in čim krajših kril, učiteljica zahteva ubogljivost ter resnost, če tudi sama s svojimi oblačili bolj spominja na uporniško najstnico kot na samozavestno učiteljico? Ali je učitelj, ki v razred vstopi v razpadajočih supergah in strganih kavbojkah, zares dober in prepričljiv vzgojni zgled za svoje učence?

Oblačilni bonton in elementi osebne urejenosti

Poudariti je torej potrebno pomen učiteljeve samopodobe za njegovo delo. Slovenci imamo zelo lep pregovor, da obleka naredi človeka, zato ni treba posebej razlagati, kako je urejenost na tem nivoju ključnega pomena. Dobro izbrana obleka, v kateri se učitelj dobro počuti, iz njega naredi tisto osebo, ki ji bodo učenci dejansko verjeli, zaupali in se od nje marsikaj naučili. Govorimo pravzaprav o kulturi oblačenja, neke vrste oblačilnem bontonu, ki nas usmerja glede tega, kaj obleči za določeno priložnost in kako povezati vse – od oblačil do modnih dodatkov (čevlji, torba, nakit) in ostalega – v lepo zaokroženo celoto. Marjan Bradeško v svojem priročniku za odličen govorniški nastop 'Povejte z veseljem' pravi: (2010: 35): »Z ustreznim videzom pokazete spoštovanje do svojega občinstva.« Kateri pa so *elementi osebne urejenosti* ali osebne sloga, ki nam dajejo tisto potrebno kredibilnost in samozavest, ne glede na našo starost, poklic ali stan? To so: *oblačila, modni dodatki, frizura, ličila in vonj*. Logično je, da morajo biti za neko zaokroženo celoto osebne urejenosti prisotni vsi naštet elementi. Za oblačila je pomembno, da pristajajo naši postavi, naši koloristiki ali barvnemu tipu, našemu načinu življenja in priložnosti, za katero smo se oblekli. Modni dodatki (čevlji, torba, šal, kapa, rokavice, pas, ura, ...) na nevsiljiv način spremljajo oblačila in jih dopolnjujejo. Frizura naj bo, ne glede na obliko striženja ali barvo las, urejena, to pomeni umite lase in obisk frizerja v rednih intervalih. Ličila so za ženske tisti element, ki (lahko v povsem majhnih količinah) doda piko na i celotni podobi. Nenazadnje je tukaj tudi

vonj, ki – sploh v bližnjih stikih z drugimi ljudmi – brez besed priča o naši osebni urejenosti in ki mora biti primeren.

Ravni oblačenja

Za konec še nekaj besed o drugem vidiku oblačilnega bontona ali kulture oblačenja, to so ravni oblačenja. Večina ljudi se v svojem življenju srečuje z različnimi priložnostmi, za katere so primerna tudi različna oblačila. Nekatere med njimi so

manj, druge bolj formalne. Če se tokrat navežem izključno na učitelje, gre pri njih vsaj za tri različne ravni oblačenja, s katerimi se srečujejo pri svojem delu, in na katere morajo biti pozorni, jih med seboj razlikovati ter se v skladu z njimi tudi obleči. Prva, najnižja raven so popolnoma neformalne priložnosti in *prireditve športnega značaja*, kot so športni dnevi, dnevi v naravi in podobno. Za take priložnosti so primerna športna oblačila in obuvala:

bombažne jopice s kapuco, džins, trenirke, superge, športne jakne, nahrbtniki in podobno. Drugi, že višji nivo oblačenja zadeva učiteljevo vsakodnevno *delo v razredu*. Za to raven so primerna dnevna oblačila, ki niso izrazito športna, a tudi ne izrazito elegantna: udobni usnjeni čevlji, za ženske krila, obleke, kostimi, hlače, bluže, jopice; za moške srajce, suknjiči in bombažne ali volnene hlače. Tretji nivo zahteva najbolj formalna ali elegantna oblačila, saj gre za *kulturne prireditve*, obiske kulturnih ustanov, proslave, *valet*, *maturantski ples* in podobno. Če sledimo oblačilnemu bontonu, se za take priložnosti izrazito uredimo, kar pomeni uredimo bolj kot za vsak dan. Džins ne sodi k temu nivoju oblačenja, prav tako ne nobeno oblačilo izrazito sproščenega, športnega kroja. Če govorimo o zaključnem plesu po koncu šole, torej valeti ali maturantskem plesu, naj bi dame nosile obleko ali kostim večernega kroja z ujemajočimi čevlji in manjšo torbico, imele urejeno frizuro ter se primerno naličile. Za moške ta priložnost kliče po moški dvodelni ali trodelni obleki v kombinaciji s srajco in kravato; pomemben element so tudi enostavni usnjeni čevlji z vezalkami ter ujemajoč pas. Zapestna ura je v poslovnem svetu, pa tudi sicer, znamenje resnosti in zanesljivosti, zato je lepo, če jo nosimo, da pridobimo dodatne 'točke' pri osebni urejenosti.

Zaključek

Vsak, kdor javno nastopa, se na svoj nastop ustrezno pripravi, si oblikuje vsebino predavanja, ustrezne poudarke in razmisli o tem, s katerimi sredstvi (slikovni material in podobno) bo predavanje popestril in ilustriral. Naj naša osebna podoba ne bo nekaj, na kar pomislimo nazadnje, če sploh, temveč tudi njej namenimo nekaj nujnega časa in truda, da bomo z njo zaozkrožili celoto ter da bodo naši javni nastopi in predavanja kar najboljši – predvsem pa, da bodo dosegli svoj maksimalen učinek.



Poslovna obleka pedagoških delavcev kot del neverbalne komunikacije

Manja Tement

IC Piramida in B2 d.o.o.

Raziskave v tujini so pokazale, da si tudi z oblačenjem učitelji lahko vsaj delno vzpostavimo avtoriteto; seveda ob predpostavki, da smo dovolj kompetentni za pedagoško delo.

Uvod

Ker se tudi učitelji na nek način tržimo, zlasti v zasebnih šolah, kjer se z anketiranjem študentov ugotavlja zadovoljstvo z nekim pedagoškim delavcem, moramo upoštevati, da je komuniciranje dejavnost, ki nas spremlja na vseh področjih našega življenja, tako v zasebnem, kakor tudi v poslovnem. Pri komuniciranju pa igra pomembno vlogo tudi zunanji videz, kako se predstavimo v prvih nekaj sekundah srečanja s tujimi osebami.

Komunikacija

Ljudje komuniciramo na tri načine: 7 % z besedami, 55 % z govorico telesa (mimiko, gestiko ...) in 38 % z zvočno podobo našega govora (ton našega glasu). Komuniciramo z obleko, ki smo si jo nadeli za neko priložnost. K dožemanju človeka ob srečanju spada tudi uporaba oblačil, saj z njimi spreminjamo in dopolnjujemo svoj zunanji videz. Včasih so ljudje rekli: »Obleka ne naredi človeka.« Danes prevladuje mnenje, da ga dobesedno res ne naredi, vendar pa dopolnjuje njegov videz in odraža njegov odnos do sebe, do drugih ljudi in pa dela, ki ga opravlja. Če smo oblečeni zanemarjeno, s tem damo drugim hitro razumeti, da nam niso dovolj pomembni. Če smo urejeni in primerno odišavljeni, pa smo tudi sami bolj

samozavestni. Ker smo samozavestni, se tudi čisto drugače obnašamo, nastopamo na službenem sestanku, na nastopih pred neko manjšo ali večjo javnostjo, npr. pred potencialnimi kupci, v šoli pred učenci, dijaki in študenti.

Vpliv obleke

Pri nas sicer še nimamo raziskav o vplivu obleke učitelja na dožemanje pri izbrani

publiki uporabnikov, obstajajo pa ameriške raziskave pri študentih (članek *Fashion in the classroom*, dostopen na [http://www.wvu.edu/~ccpsych/MorrisPDFs/Fashion in the Classroom, 2011](http://www.wvu.edu/~ccpsych/MorrisPDFs/Fashion%20in%20the%20Classroom,%202011)), ki se trudijo dokazati, da formalna obleka žensk vpliva na dožemanje učiteljic pri študentih kot bolj organiziranih, bolj pripravljenih, bolj polnih znanja; medtem, ko imajo študenti moške učitelje raje oblečene bolj »casual« in



jih po teh oblačilih tudi dojemajo kot bolj prijazne, fleksibilne... Pri nas je v šolah in v podjetjih po mojem mnenju preveč prisoten počitniški stil oblačenja, ki ni delovnemu okolju primeren. Na delavnici, ki sem jo izvajala v nekem malem podjetju, sem vprašala dva mlada komercialista, zakaj sta v capri hlačah in japonkah, pa sta mi odgovorila, da jima je vroče. Mislim, da dodaten komentar ni potreben. Pri nekaterih prevladuje celo mnenje, da uslužbenci, ki si ne vzamejo dovolj časa za urejen zunanji videz, tudi svojim službenim obveznostim ne posvečajo dovolj pozornosti.

Kodeks oblačenja

Pedagoški delavci nimajo posebnega kodeksa oblačenja, pa tudi nadrejeni jim ne priporočajo, kako naj hodijo oblečeni. Posledica tega je, da se učiteljice in učitelji ravna po modi. Uživajo v mini krilih, zelo dekoltiranih in oprijetih majicah... Dijaki si verjetno mislijo, da lahko tudi oni hodijo tako oblečeni, pa še bolj pretiravajo. Res, dobra komunikacija zahteva oz. priporoča zrcaljenje, torej posnemanje sogovornika; ampak včasih gre to že tako daleč, da se v šoli vprašamo, kdo koga posnema. Nekdaj so bile predpisane uniforme za učitelje. Verjetno je to bilo storjeno z nekim razlogom. Še ko sem sama obiskovala gimnazijo, so imele učiteljice in dijaki šolske halje. Učitelj bi moral s svojim zgledom vsaj delno razvijati tudi določeno kulturo oblačenja pri mladih, ne pa da se skuša z oblačenjem enačiti z mladimi. V našem primeru bi določena bolj formalna oblačila malo dvignila distanco med enimi in drugimi. Učitelji se dostikrat pritožujejo, da nimajo več nobene avtoritete. Tudi z oblačenjem bi si jo lahko ustvarili. Ker je poučevanje tudi neke vrste posel, kjer so uporabniki učenci, dijaki in študentje, je tudi za pedagoške delavce primerna poslu prirejena poslovna obleka.

Obleka poslovnega moškega-učitelja

Ne glede na to, od kod in iz kakšnega kulturnega okolja prihajate vi ali vaši poslovni partnerji in stranke, sodobni globalni poslovni svet določa pravila poslovnega oblačenja, ki veljajo na mednarodni ravni. Gre za poslovne običaje in poslovno kulturo

oblačenja, ki natančno določa smernice, namenjene videzu sodobnega poslovnega moškega. Izbira moškega poslovnega oblačila, ki ga lahko označimo kot »zaupanja vreden videz«, je tesno povezana z delom, ki ga določena oseba opravlja. Pomislimo na resne poklice, kamor prištevamo bankirje in odvetnike in seveda učitelje. Od njih se močno razlikujejo t.i. "svobodni" poklici umetnikov in dizajnerjev, ki se verjetno nikoli ne bodo podredili tradicionalnim določilom o poslovnem oblačenju in videzu. Ob stikih s strankami, na poslovnih sestankih in srečanjih se ne boste nikoli zmotili, če si boste nadeli moško obleko. Na bolj sproščenih poslovnih srečanjih je dovoljena tudi kombinacija hlač in sakoja. Pri izboru moške obleke je priporočljiva klasična obleka. Poslovna formalnost je tradicionalno obarvana z mornarsko modro, temno sivo in črno. Gre za določilo o tribarvni izbiri poslovnega videza za uspešne poslovne moške. Pri tem velja, da je mornarsko temno modra barva tista, ki daje najbolj avtoritativen videz. Ni naključje, da so ravno policijske uniforme povsod po svetu temno modre. Rjave barve v poslovnem svetu praktično ne zasledite in ni priporočljiva, saj nima potrebne in zaželeno avtoritativne moči. Moška obleka je lahko enobarvna ali z drobnimi črtami. Pri izbiri obleke naj bo odločilna visoka kakovost izdelave in pristajajoči kroj. Seveda učitelji lahko upoštevajo določila o barvah, sicer pa je dovolj, če izbirajo razne kombinacije hlač in sakoja ali pa si namesto sakoja oblečejo kar srajco in pulover.

Obleka poslovne ženske-učiteljice

Ženske imajo pri izboru oblačil veliko bolj pestro izbiro kot moški. Pomembno je, da se po videzu prilagodijo poslovnemu okolju in hkrati ohranijo poudarek na svoji osebnosti. Tudi pri poslovnih oblačilih je ženskam dovoljeno več barvitosti kot moškim. Med ženskimi poslovnimi oblačili ni prostora za mini krila, globoke izreze, prosojna in pretirano oprijeta oblačila, vidno spodnje perilu, previsoke pete (višje od 5 cm), preveč ličil, neurejena pričeska... Med manj primerna oblačila sodijo tudi kričeči zlati ali srebrni kosi, oblačila iz usnja, maje s tankimi naramnicami, ki

razgaljajo ramena, razburljivi vzorci nogavic in podobno. Uslužbenke v banki se pri izboru oblačil običajno ravna po strožjih pravilih kot ženske, ki so zaposlene na primer v medijih ali v ostalih, bolj kreativnih poklicih. V klasičnem kostimu s krilom ali hlačami boste ob vsaki priložnosti primerno oblečene.

Zaključek

Vsako podjetje ali šola lahko odredi lastna pravila oblačenja, toda ta se zanesljivo ne smejo mnogo razlikovati od standardov, ki vladajo v Evropi. Še en nasvet je dobro upoštevati: naj oblačilo ne prevlada nad sporočilom. Strinjam pa se, da mora obleka v šoli dostikrat zadostiti kriterijem praktičnosti. Zavestno ali podzavestno se prav vsi med seboj ocenjujemo na podlagi signalov, ki jih pošiljamo z oblačili, urejenostjo, dodatki, vonjem, govorico telesa, barvo glasu. Dostikrat sodimo o drugih na podlagi njihove zunanje podobe, ko pa gre za nas, se pomena naše (ne)urejenosti ne zavedamo. V sodobnem mednarodnem poslovanju velja, da je tudi izbira poslovnega oblačila pomembna oblika poslovnega komuniciranja. Oblačilo govori o samospoštovanju, samozavesti, vašem odnosu do organizacije, ki jo predstavljate, in odnosu do partnerjev, s katerimi se srečujete. Učitelji se moramo zavedati, da so tudi učenci, dijaki in študentje naši partnerji. Vedno pa imejmo v mislih, da z obleko odražamo tudi resnost poklica, ki ga opravljamo.

Literatura

- Knežević, A. 2006. Se znamo obnašati? Sodobno vedenje od A do Ž, Mladinska knjiga Ljubljana
- Možina, S., Tavčar, M., Zupan, N., Knežević, A..2004.Poslovno komuniciranje, Obzorja, založništvo in izobraževanje
- Tracy L. Morris, Joan Gorkam, Stanly H. Cohen and Drew Huffman,
- Fashion in the Classroom, dostopno na [http://www.wvu.edu/~ccpsych/Morris PDFs/ Fashion in the classroom](http://www.wvu.edu/~ccpsych/Morris%20PDFs/Fashion%20in%20the%20classroom), uporabljeno 26.09.2011

Učiteljeva zunanja podoba

Eva Jakob

Obleka je od nekdaj pomembna za človekovo podobo. Oblačilo, ki ga nosimo na delovnem mestu, odraža naš odnos do dela, ki ga opravljamo, in tudi do ljudi, s katerimi sodelujemo. Če je naše delo povezano z ljudmi, mora biti poudarek na zunanji podobi še toliko večji.

Uvod

Velikokrat pozabimo, kako pomembna je zunanja podoba učiteljev. Ni potrebno, da je učitelj v koraku z modo, vendar mora pa le "dati nekaj nase". "Ni časa za nakupovanje," ali pa "Saj je tista jopica od lanske zime še vedno nosljiva," si marsikatera misli. Ko pa pride na vrsto šolsko fotografiranje, hiti brskati za fotografijami preteklih let, da slučajno ne bi oblekla iste bluže kot predlani. Ob tem niti ni najbolj pomembno, da je učitelj zelo "in". Mora pa biti urejen. Vedno.

Oblačenje

Včasih so bili učitelji razbremenjeni razmišljanja o tem, kaj naj oblečejo za v službo. Vsi so nosili enako haljo, ki je služila kot uniforma in stvar je bila rešena. Tako nobena učiteljica ni imela prekratkega krila, preglobokega dekolteja ali vrtoglavo visokih petk. V obdobju po drugi svetovni vojni pa je kodeks za oblačenje učiteljev sčasoma izgubil svojo veljavo. Seveda še vedno obstajajo neka nenapisana pravila, da učiteljica ne sme biti izzivalno oblečena, da naj se obleče letom primerno in s spoštovanjem do učencev, sodelavcev in svoje funkcije; vendar pa ni nikogar, ki bi to preverjal. Tako je vse postalo prepuščeno občutku in presoji vsakega posameznika, kar pa ne prinese vedno dobrega rezultata. Nekateri se želijo s svojim stilom približati otrokom in mladostnikom, kar se večinoma izkaže za skrajno neprimerno. Učiteljica v

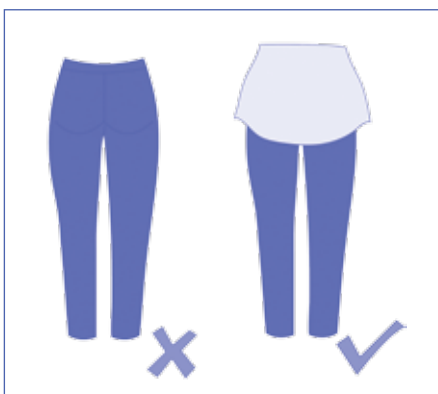
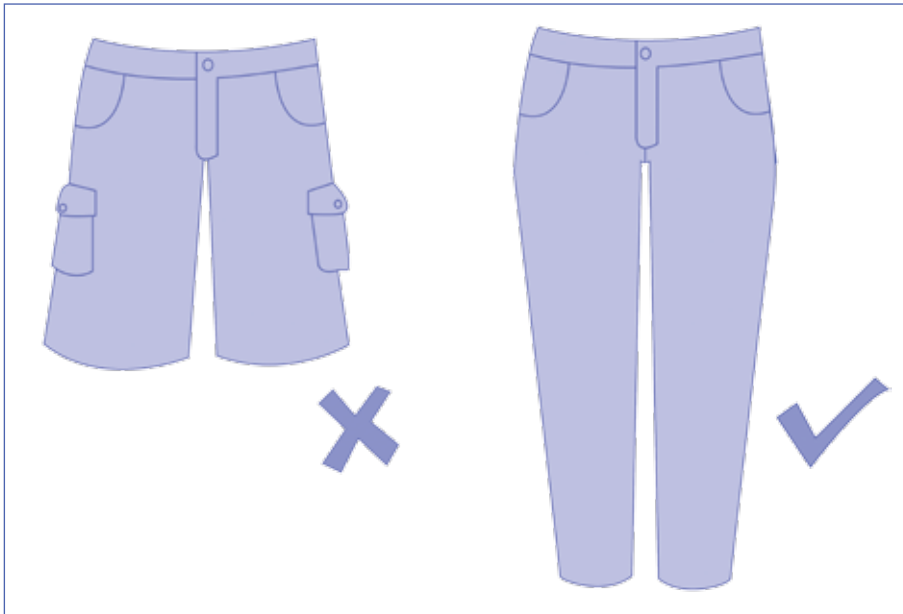
prekratkem krilu ne daje dobrega zgleda, učitelj v puloverju s kapuco pa deluje preveč mladostno. Čeprav ni s tem, da si blizu otrokom in mladostnikom, nič narobe, vsekakor obstaja neka meja. Učitelj je učitelj in vzgojitelj otrok, ne more biti njihov vrstnik. To mora pokazati tudi s svojo podobo. Nekaj osnovnih splošnih pravil oblačenja naj vam bo v pomoč pri oblikovanju svojega učiteljskega videza in tudi osebnega sloga, ki v grobem zajema oblačila, obutev, dodatke, ličenje in telesno nego.

Nasveti za ženske

- ▶ Oblačila naj ne bodo ne prevelika, ne pretesna. Če ste močnejše postave se ne skrivajte za prevelikimi oblačili. Poudarite tisto, kar je na vas lepega. Morda je to vitkejši pas (oblecite krilo z visokim pasom ali obleko na preklop).

- ▶ Dolžina krila naj sega do najožjega dela vaših nog in naj ne bo krajše od 5 cm nad koleno. Kadar nosite krilo ne sedajte na mizo.
- ▶ Pajkice niso primerne. Sploh v primeru, ko majica ne sega čez zadnjico.
- ▶ Pri nošenju bluz bodite pozorni, da se vam popolnoma prilegajo, da se od strani ne vidi, kakšen nedrček nosite (najstniki v puberteti opazijo vse).
- ▶ Prav tako pazite pri odprtini vratnega izreza. Najbolj primerno je, da se ovratnik zaključi 3 cm nad prsmi.
- ▶ Če poleti radi nosite majice z naramnicami, jih zamenjajte vsaj za majice brez rokavov. Ni lepo, če se vidijo naramnice nedrčka. Poskrbite tudi za pod pazduhe brez dlak.
- ▶ Uporabljajte bombažne materiale v vseh letnih časih.





- ▶ Pri džinsu se raje odločite za temnejšo različico, saj je bolj elegantna. Svetlejša je morda bolj primerna za športni dan.
- ▶ Čevlji morajo biti udobni, saj je učitelj med delom veliko na nogah. Previsoke pete in čevlji s platformo niso primerne. Predlagam balerinke ali čevlje s srednje visoko peto, lahko tudi polno.
- ▶ Pri dodatkih bodite izvirni, vendar se držite načela »manj je več«.
- ▶ Ličila ne smejo biti premočna. Uporabljajo naj se naravni toni (nad očmi rjava, bronasta, marelična, siva; na ustnicah svetlejša in ne premočne barve)
- ▶ Četudi niste navdušeni nad ličenjem, nanesite vsaj kanček ličil, pa čeprav je to le maskara za trepalnice in malce pudra. Naredi velik učinek.
- ▶ Imejte urejene nohte na rokah in poleti tudi na nogah. Priporočam, da si nanesete le brezbarven lak, ki da lepši lesk.

- ▶ Pri pričeski ne eksperimentirajte preveč. Če niste zadovoljni z naravno barvo las, si jih osvežite z odtenkom, podobnim vaši naravni barvi. Ne kombinirajte dveh ali več močnih barv skupaj.
- ▶ Uporabljajte kakšno dišečo kremo za roke ali parfem z vonjem po svežem cvetju. Vonj naj ne bo premočan.

Nasveti za moške

- ▶ Glede na svojo postavo izberite oblačila, ki vam pristojijo. Če ste močnejše postave, se izogibajte pulloverjem s puli ovratnikom, vzorcem na zgornjem delu in črtam v katerikoli smeri. Izberite temnejše barve, srajce ali pulloverje z vratnim izrezom na »V«.
- ▶ Pri hlačah se ne osredotočite le na džins. Svetle bež ali sive hlače v kombinaciji z malo bolj živahno srajco naredijo lep kontrast.
- ▶ V poletnih mesecih nosite dolge hlače iz tanjših materialov.
- ▶ Srajca naj se lepo prilega in naj se ne nosi čez hlače, razen v nekaterih primerih, kjer je srajca bolj športna, vendar še vedno dovolj elegantna za v službo.
- ▶ Pozimi lahko čez srajco oblečete pleten brezrokavnik, ki naj se barvno in vzorčno ujema s srajco. Skoraj nikoli ne boste zgrešili z enobarvnimi kombinacijami.
- ▶ Pri izbiri barv srajc vam je v veliko pomoč barva vaših oči in njihovih odtenkov.

- ▶ Nikoli ne kombinirajte črt s črtami. Vedno se odločite le za en vzorec in hlače oz. zgornji del v eni barvi.
- ▶ Pulloverje s kapuco raje oblecite za športni dan.
- ▶ Na srajčnem ovratniku imate lahko odpeta največ dva gumba. Tudi pri ovratnikih z »V« izrezom pazite, da ne kažete preveč poraščene kože. V takem primeru raje oblecite majico z okroglim ovratnikom ali srajco.
- ▶ Nogavice naj se ujemajo z barvo hlač. Morajo biti tako visoke, da se ne vidi gole kože, ko sedite.
- ▶ Čeprav je lahko poleti zelo vroče, se izogibajte natikačem in sandalom. Obujete lahko tanjše športno elegantne čevlje in spodaj obujete kratke nogavice.
- ▶ Pas na hlačah naj se barvno in stilsko ujema s čevlji. K športnim čevljem ne nosite pasu, ki spada k elegantni obleki.
- ▶ Uporabljajte parfume oz. dišave z blagim vonjem.

Zaključek

Zelo pomembno je tudi, kako obleka vpliva na samega učitelja in ne samo na vse, s katerimi dela. Če se učitelj v svoji obleki počuti sproščeno, bo to izražal tudi navzven. Samozavestnejši bo in s tem se bo izboljšal tudi njegov nastop. Tako bo imel tudi večjo avtoriteto in bo lažje vzdrževal red v razredu. Nesamozavestnega učitelja otroci ne upoštevajo, medtem ko jim urejen in samozavesten učitelj vzbuja spoštovanje. Učiteljev poklic je pravzaprav nastop pred publiko, zato mora biti vedno urejen, na pogled zanimiv in privlačen. Privlačen ne v smislu lepote, ampak tako, da je prijazen očem. Da ga otroci radi gledajo in je njihova pozornost usmerjena nanj. Pozornosti se ne sme vzbujati s predrznimi oblačili, temveč z obleko in ličenjem, ki sta primerna za postavo in starost osebe.



Jezik

Dober učitelj je več kot zgolj učitelj

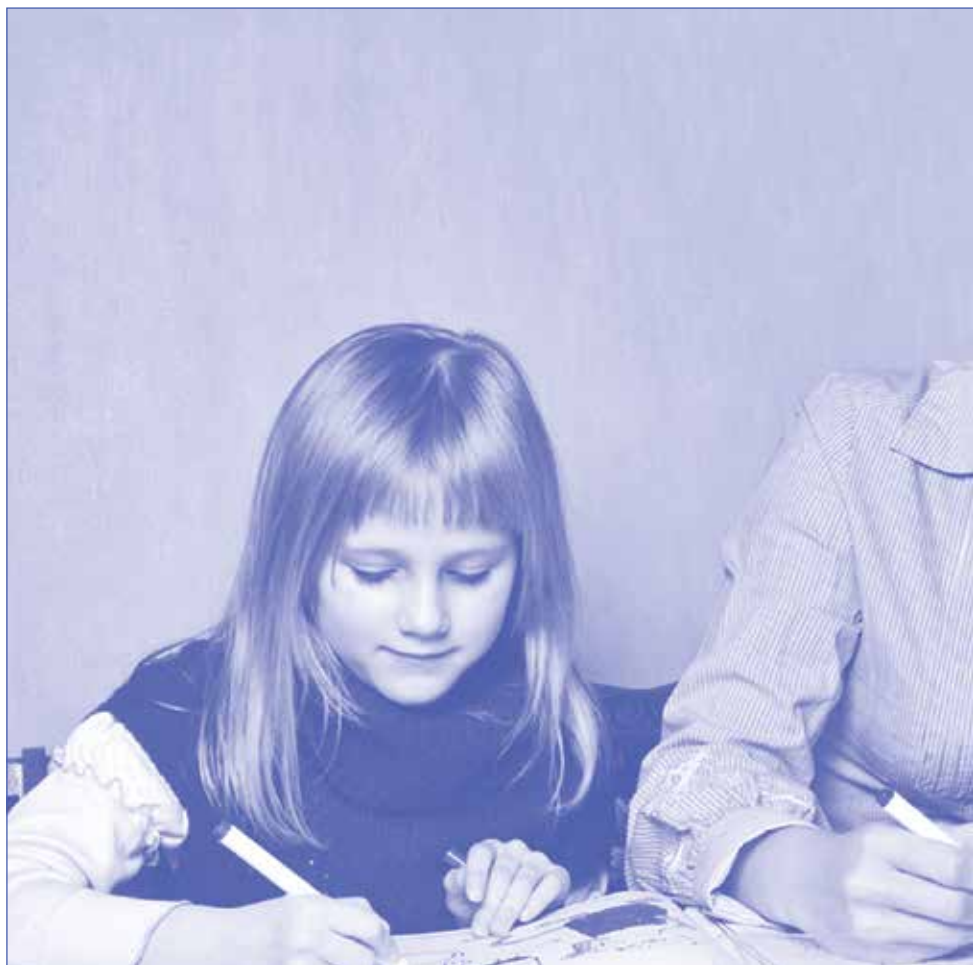
Andreja Šalamon Verbič

Učiteljica angleščine na Veris d. o. o.

Angleščino učim že 17 let. Nisem del šolskega sistema – učiti sem začela kot študentka v vrtcih, nadaljevala v jezikovnih šolah, podjetjih, doma, letos pa vodim tudi tečaj angleščine za otroke v prvi triadi na podružnični šoli. Učim torej v različnih kontekstih, zato se moram vsakič znova zamisliti, kaj se od mene v danem trenutku pričakuje ter kako naj svoje znanje in izkušnje posredujem na slušatelju primeren način.

Moja poklicna pot

Moja poklicna pot se je začela kmalu po tem, ko sem se po letu življenja v Londonu in dveh letih potovanja po ZDA vrnila domov. Ko mi je bila v jezikovni šoli zaupana skupina, ki s prvo predavateljico ni bila zadovoljna, ker je snov po njihovih besedah podajala preveč šolsko (skupina je bila nadvse pisana družčina, sestavljali so jo med drugim poslovnež, študentka, prodajalec avtomobilov in celo ambasador), me je zelo presenetil njihov odgovor na vprašanje, kakšen je dober učitelj: »Tak kot ti!« (v angleščini, seveda). To so utemeljevali s tem, da jim podajam več kot samo snov. Všeč jim je bilo, da sem lahko poročala o načinu življenja, običajih, osebni in družbeni filozofiji ljudi in narodov, katerih jezik poučujem; o vsem tem sem imela svoje mnenje, zanimalo pa me je tudi njihovo. Delili smo si zgodbe in izkušnje. Bili smo sproščeni, počutili smo se dobro in vsi smo se zabavali. Učni program sem prilagodila njihovim potrebam, saj mi je bilo takoj jasno, da bodo morali v življenju z jezikom početi še kaj drugega kot postavljati glagole v ustrezno obliko. Njim in njihovim potrebam sem dala veljavo, oni pa so meni pokazali, da



je prava vrednost učitelja v njegovi širini in odprtosti, sposobnosti, da svoj predmet osmisli in postavi v kontekst, namesto da ga uči samega zase.

Verjeti vase in v uspeh

Mislim, da se prav v tem skriva tudi bistvo učiteljeve samopodobe. Naša poklicna samopodoba zavestno ali nezavedno temelji na vprašanjih, kot so: Kdo sem? Kaj je moj namen oz. kaj je tisto, kar hočem posredovati? Sem zgolj podajalec svojega predmeta ali želim pokazati njegovo vlogo v širši zgodbi? Verjamem, da za dobrega učitelja drži slednje. Strokovna podkovanost ni dovolj, dober učitelj spremlja tudi stvari, ki neposredno ne zadevajo njegovega predmeta, zaveda se širšega okolja, pozna svet in čas, v katerem živi. Temu in svojim učencem prilagaja način, kako podaja znanje. Vsak učitelj ima seveda tudi svoja pričakovanja. Popolnoma naravno je, da vsi pričakujemo spoštovanje,

tako od učencev kot od delodajalcev; od obojih pričakujemo, da nam bodo pri delu dovolili avtonomnost in da nas ne bodo silili početi kaj, v kar ne verjamemo. Najpomembnejše pričakovanje, ki po mojem mnenju opredeljuje dobrega učitelja, pa je, da od učencev pričakuje uspeh.

Primer

Naj to opišem s primerom, ki verjetno še zdaleč ni osamljen. Dolgo nazaj, še v času osemletke, mi je bila zaupana osmošolka, ki je imela pri angleščini na grbi več nezadostnih ocen. Za inštruktorico me je izbrala sama. Na časopisni oglas se je javilo več ponudnikov, ki so vsi želeli govoriti z njenimi starši, jaz pa sem bila edina, ki se je z njo pogovarjala o njenih težavah in pričakovanjih. Ko sva se spoznali, mi je jecljaje priznala: »Veš, jaz – nisem preveč pametna.« To me je popolnoma šokiralo, še posebej, ko mi je povedala, da ima pri drugih predmetih dobre ocene. Šla sem



Poslušati

Mislim, da to lepo opiše še eno lastnost dobrega učitelja – da posluša. Zaznava (tudi, a ne zgolj) čustvene stiske, predvsem pa razume, kdaj je potreben in kdaj ne. Zna biti tiho. Ne zdrzne se ob odgovoru, ki je drugačen, kot bi ga dal sam, ampak počaka, da vidi, kaj točno mu učenec želi povedati. Tudi sama sem se že večkrat morala opravičiti kateremu od učencev, ko sem ga hitela popravljati, še preden je dokončal misel, ki je bila dejansko slovnično pravilna in vsebinsko ustrezna, le posredoval jo je tako, kot meni še na misel ne bi prišlo. Dober učitelj torej ve, da ne bo vedno imel prav. Ve, da ne bo vedel vsega, a se tega ne sramuje. Vsak dober strokovnjak zna poiskati informacije, ki jih potrebuje, in ljudje mu zato tudi bolj zaupajo. Ko se moja zdravnica posvetuje s kolegico, ki se po njenih besedah bolj spozna na neko področje, ji zato samo še bolj zaupam, ker vem, da mi ne bo povedala 'kar nekaj'. Tako je tudi z nami: učitelj, ki jasno pove, da česa ne ve, postane zaupanja vreden človek, saj s tem obenem pove, da tisto, kar ve, drži. Tudi ta samozavest, Sokratov *vem, da nič ne vem*, je pomemben gradnik naše samopodobe.

Urejenost

In kam v tem kontekstu sodi učiteljeva zunanja podoba? Najprej njegova urejenost (higiena) in nenazadnje njegova obleka. Obleka res ne naredi človeka, zagotovo pa naredi vtis. Opazovalcu sporoča (trenutno) razpoloženje človeka, ki jo nosi, ali pa nakazuje njegov značaj, družbeni status in celo politično prepričanje. Drugače je z obleko, v kateri vstopamo v učilnico – ta poleg navedenega kaže tudi, kakšen odnos imamo do svojega dela. Tu z obleko pokažemo ne le, kako resno jemljemo delo in ustanovo, ki jo predstavljamo, pač pa tudi, da vemo, kaj nas ta dan čaka. Imamo pred seboj uro s poslovneži ali razred razigranih osnovnošolcev? Moder učitelj bo svojo zunanjo podobo zagotovo smiselno prilagodil kontekstu, kar pa ne pomeni, da bo poskušal biti čim bolj podoben svojim učencem, pač pa bo z njo pokazal razumevanje in spoštovanje ne le svojega občinstva, pač pa tudi sebe. Konec koncev je to nekaj, kar tudi sami pričakujemo od drugih.

torej na govorilne ure k njeni učiteljici, ki mi je dobesedno rekla, da se moramo pri tej deklici pač sprijazniti s tem, da ni preveč bistra. Deklica je še vedno živila v senci dvajset let starejšega brata, ki je blestel v vsem, česar se je lotil, in njeno 'dobro' in 'prav dobro' znanje tega pač ni moglo doseči. Mene pa je to razbesnilo. Deklici seveda nisem povedala, kaj mi je rekla učiteljica, pogledala sem jo v oči in ji rekla, naj od mene ne pričakuje, da jo bom učila zato, da bo popravila na dve, ampak da bo znala za štiri ali pet. Gledala me je, kot da sem padla z lune. Pa nisem, naslednji test, ki ga je pisala, je bil ocenjen s štiri do pet. Dve leti pozneje, ko je bila že srednješolka, sva se srečali na ulici. Sredi pogovora se je spomnila, da bi me spet potrebovala. Ko sva se dobili, me je njena samozavest popolnoma očarala – ob vsakem mojem poskusu, da bi ji kaj razložila, je kričala: »Bom jaz povedala!«



Mednarodno

Evropska vas
– Romunija

Barbara Komar

OŠ Črna na Koroškem

Na šoli že nekaj let sodelujemo v projektu Evropska vas, ki ga v sodelovanju s slovenskimi šolami in vrtci organizirata Evropska hiša Maribor in Šola za ravnatelje.

Cilji

Glavni cilji projekta Evropska vas so: bolje spoznati članice Evropske unije, seznaniti se z njihovo kulturo, kulinariko in običaji, spoznati njihove državne simbole, spodbuditi medkulturno razumevanje, toleranco, solidarnost ter hkrati zavedanje lastne kulturne identitete. Mi smo v lanskem letu raziskovali deželo Drakule - Romunijo.

Leto medgeneracijskega sodelovanja

Leto 2012 je Evropska komisija razglasila za leto medgeneracijskega sodelovanja in solidarnosti, kar je bila tudi tema projekta. Zaradi tega smo pred božično novoletnimi prazniki v šolo povabili dedka našega prvošolca, ki je po rodu Romun. Za učence od 1. do 5. razreda smo skupaj pripravili dveurno delavnico *božič v Romuniji*. Preko projekcije smo najprej izvedeli nekaj osnovnih podatkov o tej skrivnostni deželi. Ogledali smo si njihovo

slikovito arhitekturo cerkev, samostanov in gradov. V svoji veličastnosti nas je presemetil grad Drakule – Bran, ki je danes ena največjih turističnih znamenitosti v Romuniji. Vsako leto ga obišče okoli 450.000 ljudi, v zadnjih letih pa je pritegnil tudi filmarje, ki iščejo dramatično ozadje za filme o Drakuli. Najbolj začuden smo bili nad veselim pokopališčem *Cimitirul Vesel*, na katerem je vaški umetnik Ioan Stan Patras več desetletij poslikaval nagrobne spomenike z slikami umrlih in z motivi iz njihovih življenj. Ker je bil ravno čas pred prazniki, smo spoznali še njihove božične običaje - preganjanje zlobnih duhov. Duhovi se bojijo plesa, tako vsaj verjamejo v Romuniji, kjer plesalci hodijo od hiše do hiše in preganjajo zlobne duhove. Sami pa smo si izdelali *kolinde*, da bi nas ubranile pred njimi. Na Youtubeu smo si ogledali otroške božične pesmi v romunskem jeziku in spoznali da se Božičku po romunsko reče *Craciun*. Nazadnje pa smo poskusili njihovo tradicionalno božično jed, koruzni kruh in klobase.

Celoletne aktivnosti

Tekom celega leta smo projekt vpeljevali v redne ure in interesne dejavnosti. Prvi tehnični dan v šestem razredu smo namenili spoznavanju romunskih zgradb. S pomočjo interneta in turističnih prospektov smo poiskali najznamenitejše: grad Brain, Veselo (pokopališče v kraju Sapanta), lesene cerkve in slikovite samostane. Njihove makete smo nato izdelali iz lesa in lepenke. Četrtošolci so pri likovnih urah ustvarjali z glinamolom. Nastali so pravi transilvanski medvedi. Kulturne rastline (sončnice, koruzo) pa so petošolci naslikali na das maso. Iz njih smo oblikovali magnetke. Naši prvošolci pa so se za pusta našemili v sončnice.

Osmošolci so spoznali odlične romunske olimpijce, med njimi Nadio Comaneci. Pri likovni vzgoji so iz žic izdelali njihove silhuete. Nekatere učenke so pri ritmični gimnastiki usvajale celo enostavne like njihovih gimnastičark. Nadarjeni učenci so spoznavali in obravnavali romunsko poezijo. Poglobili so se v pesem *Ovčka Mi-origa*. V podaljšanem bivanju so prebrali in ilustrirali romunsko pripovedko *Koza in trije kozlički*, ki spominja na nam bolj znano *Volk in sedem kozličkov*. Izdelali so še *Dacio*, kot prvi po drugi svetovni vojni izdelan avtomobil v Romuniji. Učenci so pri kuharskem krožku med raznoliko kulinariko preizkusili romunske palčke, pri gospodinjstvu pa so izdelali *martisorje*, ki si jih v Romuniji podarjajo ob prazniku pomladi. Pri geografskem krožku so izdelali zloženke, ki smo jih ponudili na stojnici ob zaključni prireditvi. Vzporedno z dejavnostmi so nastajali še plakati. Celo leto smo bili v časopisih pozorni na članke, ki





so bili kakor koli povezani z Romunijo, in jih uporabili na njih. Tekom celega leta smo imeli na šoli stalen prostor, kjer smo razstavljali izdelke, ki so nastajali. Razstavo smo sproti dopolnjevali.

Zaključna prireditev

V sredo, 9. maja 2012, je bila ob dnevu Evrope v Slovenj Gradcu zaključna prireditev. Na stojnici smo prikazali izdelke, ki so nastajali med letom. Mimoidočim smo razdelili promocijski material - zastavice, zloženke, magnetke, nalepke in recepte. Pogostili smo jih z romunskim velikonočnim kolačem. Obiskovalcem smo se predstavili s kulturnim programom v romunskem jeziku.



Mlajši učenki sta se naučili otroško pesem o pomladi *Vine vine primavara*. Sedmošolka se je predstavila s pesmijo romunske pevke

Ine. Organizirali pa smo tudi delavnico za poslikavo obraza v barvah evropskih zastav, ki je bila zelo oblegana.

ENTRA

Izobraževanja za pridobitev mednarodnega potrdila:

- Praktik in Mojster praktik NLP
- NLP coach in Mojster coach

Treningi super hitrega branja (izvrstne učne metode)

Coaching za osebni napredek (komuniciranje, odnosi, dosežki)

Naša posebnost: **Omogočamo več znanja v krajšem času**

Naš moto: **Z vami do vašega uspeha in zadovoljstva!**



Zavod ENTRA: (031 678 064, info@entra.si) www.entra.si

Zdravje

Kako si napolnimo baterije?

Robert Goreta

www.osebna-rast.com



Učitelji pri svojem delu, ki včasih res vzame veliko energije, potrebujejo tudi pristope, kako se energijsko napolniti in se uravnotežiti. Tako si boste lahko v nadaljevanju članka prebrali različne pristope za sprostitve, umiritev in prizemljitev na telesnem, čustvenem in umskem nivoju.

Kako se sprostiti in se umiriti?

Za začetek imam zelo preprosto vprašanje: »Kolikokrat na dan si vzamete minuto ali dve zase, da v tišini sedite z zaprtimi očmi in ste popolnoma brez misli?« Vaš odgovor zame ni pomemben, je pa še kako zelo pomemben za vas. Zakaj? V sodobnem, vedno hitreje gibajočem se svetu, smo stalno »napeti kot struna«, od jutra do večera hitimo sem ter tja, med delovnim časom pa si ne upamo zapreti oči in za dve minuti posedeti v tišini. Marsikateri direktor ne ve, da bi bili njegovi zaposleni bolj učinkoviti, če bi si v vseh osmih urah trikrat ali štirikrat vzeli dvominutni meditativni odmor, zaprli oči in se le prepustili.

Glasba tišine

Ljudje imamo radi glasbo, saj nas sprosti, pomiri in navdihne. Nekdo se navdušuje nad klasično glasbo, spet drugi nad rockom, tretji nad duhovno glasbo, četrta nad narodnozabavno ... ni pomembno, za katero zvrst glasbe gre. Glasbi lahko prisluhnemo le zato, ker ima premore, pavze. Brez premora, brez tišine med posamezniki takti glasba ne more obstajati. Žal pa sodobni ljudje mislimo, da smo pametnejši od matere Narave, da smo lahko stalno pod pritiskom, da lahko ne-prestano delamo in ustvarjamo. Največja ustvarjalna dela so dejansko izšla iz stanja nedelovanja. Misel se je pojavila v umu človeka v trenutku, ko se je sprostil, se prepustil in dopustil, da se je »božanska ideja« lahko prebila skozi množico njegovih misli.

Zgoraj omenjena vaja je po eni strani kratka meditacija za sprostitve in poživitev, po drugi strani pa je tudi čudovito orodje za pridobivanje novih idej. Namreč, ravno v tišini se nam porodijo najboljše zamisli. Dejansko tudi sam dobim najboljše ideje takrat, ko sploh ne razmišljam o rešitvah, temveč počnem nekaj, kar me navdušuje,

radosti in me povsem sprosti. V tem »posebnem« stanju sem odprt in sprosti se kanal za pridobivanje novih idej. Zato si vsak dan vzamem čim več trenutkov, ko sem lahko minuto ali dve z zaprtimi očmi, ne da bi mislil na karkoli, in se prepustim. Naj to postane tudi vaša vsakodnevna rutina. Zaslužite si tisto minuto ali dve za umik v tišino. Ko smo brez misli, smo v stanju čiste zavesti. Če bi si uspeli vzeti vsak dan nekaj minut za takšno enostavno meditacijo (recimo petkrat na dan po 2 – 3 minute), bi zagotovo opazili marsikateri pozitivni učinek na svoje zdravje, energijo, počutje, odnose in delo.

Seveda se vsakomur od nas kdaj zgodi, da pride do trenutka, ko se sprašuje, kako naprej, po kateri poti in kaj mu je v življenju storiti. Takrat je najboljšo, umakniti se v svojo notranjost in se prepustiti božanskemu vodstvu. Meditacija, molitev, pogovor z Višjim Jazom ... vse to nam pomaga, da najdemo pot naprej.

Energijska enačba in solarni pleksus

Vsem nam je poznana fraza: »Vse je energija.« Toda resnično – vse v naših življenjih je energija, in če se tako izrazim – upravljanje z energijo. Če znamo z njo pravilno postopati in je naše telo čustveno in energijsko uravnoteženo, potem nam stvari, situacije in odnosi v življenju stečejo hitro, lahko in v pravo smer. Pred dnevi sem dobil preblisk glede energije in pojavila se mi je enačba:

MALO ENERGIJE = VELIKO PROBLEMOV
VELIKO ENERGIJE = MALO PROBLEMOV

Poglejmo podrobneje ... Ko imamo v življenju probleme takšne ali drugačne narave, npr. finančne, ljubezenske, čustvene, zdravstvene – ali pa smo morda jezni, pod stresom ali prestrašeni, takrat je raven naše energije nizka. Tedaj je energija razpršena, ni osredotočena, v solarnem pleksusu nas stiska in boli, počutimo se zmedene, življenje se nam zdi brez smisla. Povsem drugače pa je, če imamo veliko energije. V takšni situaciji se nam zdi, kot da problemov ni, da nam vse z lahkoto steče, da so odnosi harmonični, finančne urejene, ljubezenski odnosi prístni in

iskreni, zdravje je odlično in počutje fantastično. Lahko tudi opazimo, da k tistim ljudem, ki nimajo energije, neprestano prihajajo novi in novi problemi, da se vrtijo v začaranem krogu. Torej kje začeti reševati zadeve – na energijskem nivoju, ali pri problemih? *Pravzaprav z nizko energijo ne moremo rešiti svojih problemov, kar pomeni, da se je naprej potrebno energijsko oz. vibracijsko dvigniti. Ko se čustveno in energijsko uravnovesimo, takrat je naš solarni plexus uravnotežen, v sebi občutimo radost, srečo, veselje, naše počutje je dobro, srce je polno ljubezni in sočutja ... zavedamo se, da smo v miru in pomirjeni s seboj in s svetom. Morda se energijski pristop k reševanju problemov zdi malo čuden, toda če se boste ozrli na svoje življenje, boste ugotovili, da ste dejansko bili najbolj uspešni v življenju takrat, ko ste bili harmonično uglašeni s svojim telesom in je bila raven vaše energije visoka.*

Naslednji primeri so zelo zgovorni. Težave v službi s sodelavci in šefom – energija upade. Razpadajoč partnerski odnos, kjer ni več prisotnosti ljubezni – energija upade. Znajdete se na trgu delovne sile, brez zaposlitve – raven energije upade. Zaradi takšnih ali drugačnih razlogov imate finančne težave – raven energije upade. Prizadenejo vas zdravstvene težave – raven energije upade. Torej je dejansko naše najpomembnejše življenjsko poslanstvo, da se naučimo upravljati z energijo in da dvignemo raven svoje energije. Ko je raven energije nizka, solarni plexus ne deluje pravilno in ni uravnotežen. Najbolj očitni znak neuravnoteženega solarnega plexusa in vseh tegob, ki ga spremljajo, je razrahljan trebuh. Ko se na našem solarnem plexusu kopičijo odmrle celice in mastno tkivo, vse to priča o tem, da je solarni plexus vedno bolj neuravnotežen. Pri zelo zdravih otrocih npr. velikega trebuha sploh ne opazimo. Žal pa nas učijo, da za razreševanje čustev in tlačenje le-teh uporabljamo moč razuma, namesto da bi preprosto sprostili solarni plexus. Ko z različnimi vajami sprostimo solarni plexus, dejansko tudi izginejo vse težave s čustvi, nadležne kepe v trebuhu ni več in tja se naselita mir in harmonija.



Z energijskim uravnoteženjem naših notranjih organov dejansko povzročimo to, da se kot »stranski učinek« uravnoteži tudi solarni plexus in vse težave, povezane z njim, izginejo. Dobro je vedeti, da je solarni plexus odgovoren za ohranjanje in uravnoteženje funkcij naših notranjih organov. Ko solarni plexus dobro deluje, organi po stresu in napetostih hitro okrevajo in dobro delajo še naprej. *Motnje v njem povzročajo nespečnost, visok pritisk, težave s srcem, infarkt, bronhitis, čir, gastritis, zaprtost, menstrualne krče, impotenco ...* Ena najbolj enostavnih vaj za uravnoteženje solarnega plexusa je sledeča: Ulezite se na hrbet, držite roke ob straneh in glavo na tleh brez blazine. Dvignite obe nogi za 90 stopinj od tal. Potem spuščajte noge, kolikor je mogoče počasi, proti tlu. Noge držite vzravnan, brez dviganja glave. To ponovite

petkrat ali šestkrat in poskušajte začutiti bitje v solarnem plexusu.

Kako se prizemljimo in energijsko dvignemo?

Vibracija na našem planetu se neprestano spreminja, zato je še posebej pomembno, da ohranimo dober stik s tlemi in z Zemljo. Kljub temu, da ljudje delamo na sebi (ni važno, katero tehniko ali metodo pri tem uporabljamo), se pogosto zdi, da smo premalo prizemljeni in da kljub vsej vadbi nimamo stika s tlemi. Za naše prijetno počutje, več energije in dobro zdravje je zelo pomembno, da imamo dober stik s tlemi, kajti le tako se lahko energija v našem telesu prosto pretaka. Mnogi, ki se ukvarjajo z duhovnostjo, imajo zelo dobro delujoče zgornje čakre, na spodnje pa se nekako pozabi. Zato bom predstavil še



dve preprosti bioenergijski vaji *Alexandra Lowena*, ki vam bosta pomagali, da se boste lažje prizemljili in ohranili stik s tlemi. Zgradba našega telesa več pove o nas samih, kot si mislimo. *Izurjenemu strokovnemu očesu je že ob prvem pogledu na telo jasno, kje v telesu so blokade, kje je oviran pretok energije in kako je s čustvi v človekovem življenju.* S tem, kako hodimo, kako stojimo in kako sedimo, (ne)zavedno kažemo, kdo in kaj smo. Z besedami lahko trdimo eno, toda naše telo nikoli ne laže. Že pred mnogimi leti je *Alexander Lowen* razvil določene bioenergijske vaje, ki pripomorejo k boljšemu občutku v nogah in stopalih ter pomagajo, da se počutimo bolj prizemljeni.

Vaje

Prva vaja se imenuje lok.

Črta, ki prečka telo, kaže pravilen lok ali usločenje telesa, in kadar je telo v tem položaju, so njegovi deli idealno uravnoreženi. V energijskem smislu to pomeni, da je telo nabito od peta do glave in tok energije se pretaka skozi telo. Človek v tem položaju čuti stopala čvrsto na tleh, glavo pa v zraku, in se zatorej počuti popolnoma povezanega in strjenega. Ker je to energijsko nabit stresni položaj, se začno noge tresti. Naj vam omenim, da je pri tej vaji zelo pomembno, da med izvedbo globoko dihamo. Ko smo v tem položaju, dobimo občutek povezanosti in strjenosti ter čutimo, kako čvrsto stojimo z nogami na tleh in kako

vzravnano držimo glavo. *Alexander Lowen* pravi, da je človek, ki pravilno boči telo, v harmoniji z Vesoljem, saj še nikoli ni videl človeka z večjimi čustvenimi problemi, ki bi bil sposoben to vajo pravilno izvesti. Redna izvedba te vaje pomaga človeku, da pride v stik s svojim telesom in da ohrani občutek harmonije z Vesoljem.

Druga vaja, ki nas poveže s tlemi, je predklon. *Pri tej vaji se sklonimo naprej in se s konicami prstov na rahlo dotaknemo tal. Stopala so približno 30 cm narazen, palca na nogah pa nekoliko obrnjena navznoter. Naprej kolena upognemo, nato jih izravnamo, dokler ne začutimo bolečine v mišicah v zadnjem delu stegen.* Pomembno! Kolen nikoli ne smemo popolnoma iztegniti. Tak položaj zadržimo za dobro minuto in ob tem sproščeno in globoko dihamo. Če gre občutek v noge, začutimo rahlo tresenje.

Zaključek

Pomanjkanje občutka, da smo zakoreninjeni, odseva motnjo v telesnem delovanju. Ta motnja je v nogah, ki so naše gibljive korenine. Tako kot korenine drevesa delujejo na energijski ravni, je tudi z našimi nogami in stopali – skupaj s tlemi energijsko (so)delujejo. Najbolj enostavno začutimo, kako nam noge postanejo nabite in žive, če se bosi sprehajamo po vlažni travi ali vročem pesku.

Kakršnakoli dejavnost ali vaja, ki poveča občutek dobrega stika s tlemi, povečuje tudi naboje v očeh. Na celotno delovanje lahko vplivamo le z jačanjem človekovega stika nog s tlemi, za kar sta koristni obe prej predstavljeni vaji – lok in predklon. Marsikateri Lowenov pacient je poročal o tem, da se mu je po temeljiti vadbi z nogami toliko izboljšal vid, da je bolj jasno in svetleje zaznaval predmete v sobi. Kadar človek nima svojih nog trdno na tleh, ne more jasno razločevati, kaj se dogaja okoli njega – slepijo ga iluzije. Dihanje (pri obeh prej omenjenih vajah je potrebno globoko dihanje) pozitivno vpliva na oči. Po neprekinjenem in globokem dihanju, ki ga dosežemo z vajami prizemljitve, postanejo naše oči svetlejše in vid se izboljša.

Kako prepoznati svoj stres

dr. Klemen Podjed

Inštitut za produktivnost d.o.o.

Zdravi učitelji so temelj dobre in zdrave šole. Hkrati mnoge raziskave poklic učitelja umeščajo med pet najbolj stresnih poklicev. Haskvitz med najpogostejše simptome stresa med učitelji navaja utrujenost, frustracijo, občutek neobvladljivosti razmer, razdražljivost ter prinašanje službenih težav domov (Haskvitz, 2008).

Uvod

Zaradi tega je zelo dragoceno, da učitelji znamo prepoznavati simptome stresa. Ti se od posameznika do posameznika lahko močno razlikujejo. Žal smo v stresu zavestno sposobni zaznavati samo zelo majhen del sprememb, ki se dogajajo v organizmu in psihi. Zato celo oseba, ki doživlja močan stres, le tega brez znanja o stresu težko razpozna, saj krivdo radi iščemo npr. zunaj sebe in s tem zamegljujemo prave vzroke. Klusterska analiza AVEDM na vzorcu 325 srednješolskih učiteljev iz avstrijske Štajerske je pokazala štiri tipe učiteljev: 29 % vzorca pripada tistim z 'dobrim zdravjem' tipa G; 21 % 'neambicioznim' tipa S; 27 % 'izjemno ambicioznim' tipa A in kar 23 % 'vdanim v usodo ali preutrujenim' tipa B (Reicher in Jauk, 2012). Kar 23 % učiteljev se torej sooča z nevarnostjo izgorelosti, zadnjo fazo stresa. Spoznanja še kažejo, da so težavni učenci, slab poklicni ugled, preveč učencev v razredu in administrativne dolžnosti za učitelje najzahtevnejši stresorji. Eno najpogostejših vprašanj, ki mi jih postavljajo na delavnicah obvladovanja stresa, je, kako lahko sami prepoznamo stres. Obstaja nekaj dobrih načinov, kako to lahko ugotovimo.

1. Koliko sem v stresu ta trenutek, na lestvici od 0 do 10?

Najenostavnejši način je, da si postavimo zgornje vprašanje. Pri tem upoštevamo, da ocena 0 pomeni odsotnost kakršnegakoli stresa, 2 čisto rahel stres, 5 zmeren stres in 9, zelo močan stres. Gre zgolj za okvirni subjektivni občutek, kljub temu pa dobimo kar solidno samooceno. Ta samopregled lahko naredite, ko odhajate iz razreda, med spraševanjem, pravzaprav kadarkoli, saj zadostuje le nekaj sekund. Če so naše ocene pogosto visoke, nam to lahko nekaj pove.

2. Pregled telesa in diha s pozornostjo

Stres se kaže v spremembah na ravni diha, telesa in uma. Ti so med seboj tesno povezani. Psihičen stres povzroči spremembe dihanja in spremembe na telesni ravni. Velja tudi obratno – če zavestno umirimo svoje dihanje, to avtomatsko vpliva na umiritev naših misli in sprostitve telesa. Tehnika abdominalnega dihanja nam, na primer, hitro in učinkovito pomaga, da se umirimo, kadarkoli, pa nihče niti opazil ne bo. A zaznali bodo lahko, da smo bolj umirjeni, da obvladujemo situacijo, kar bo pomagalo tudi njim. Dovolj je že nekaj sekund, da ozavestimo, kako je z nami. Če je dih kratek, plitev, hiter ali težak, je to lahko simptom stresa. In obratno, če je dolg in globok, je znak sproščenosti. Pomislite, kako dihate, tik preden zaspite: mehki, počasni vdih in izdih. Najenostavneje hiter pregled telesa naredimo tako, da usmerimo pozornost na ramena, roke, obraz in oči ter področje želodca in trebuha. Stres se kaže v dvignjenih ramenih, napetih mišicah rok, stisnjenih obrveh ali napetih obraznih mišicah, lahko so prisotni občutki mravljincev, zakrčenosti želodca.

3. Stresni dnevnik

Branje stresnega dnevnika je lahko poučno in zabavno, poleg tega nam da dragocene uvide. Razkrije lahko, da v nekaterih situacijah ravnamo čisto preveč stresno glede na pomembnost dogodka – ali pa da večina stresa v bistvu prihaja samo iz enega vira. Elkin (1999) ponuja enostavno obliko stresnega dnevnika, ki vključuje en stolpec, kamor vpišemo datum in uro, v drugem stolpcu pa opišemo stresno situacijo. Lahko

uporabimo le ključne besede ali pa se resnično poglobimo in opišemo dogodek. V tretjem stolpcu z oceno od 0 – 10 ocenimo pomembnost stresorja (razloga za stres) za naše življenje, zdravje in varnost. V četrtem stolpcu ocenimo jakost naše reakcije z oceno od 0 – 10.

4. Prepoznavanje opozorilnih znakov in simptomov

Simptomi stresa se berejo kot medicinska enciklopedija. Razlikujejo se od osebe do osebe. Kažejo se lahko na štirih nivojih našega bivanja (tabela 1):

Kognitivni simptomi in znaki

- ▶ težave s spominom
- ▶ nesposobnost koncentracije
- ▶ slaba presoja
- ▶ vidimo samo negativno
- ▶ tesnobne ali preveč misli
- ▶ stalna zaskrbljenost

Fizični simptomi in znaki

- ▶ bolečine
- ▶ zaprtost ali diareja
- ▶ omotičnost
- ▶ izguba interesa za spolnost
- ▶ pogosti prehladi
- ▶ hiter srčni utrip

Čustveni simptomi in znaki

- ▶ nihanja razpoloženja
- ▶ razdražljivost
- ▶ nezmožnost sprostiti se
- ▶ občutek preobremenjenosti
- ▶ občutek osamljenosti
- ▶ depresija ali splošna nesrečnost

Vedenjski simptomi in znaki

- ▶ motnje hranjenja
- ▶ motnje spanja
- ▶ samoosamitev
- ▶ odlašanje, zanemarjanje obveznosti
- ▶ zloraba alkohola, drog
- ▶ nervozne navade

Slika 1: Nekateri simptomi in opozorilni znaki stresa (vir: Smith et al, 2012)

Ko naši možgani prepoznajo neko dogajanje (zunaj ali znotraj nas) telesa kot potencialno nevarno ali škodljivo, hipotalamus prek hipofize spodbudi nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov. Ti sprožijo niz dogajanj in sprememb v bitju srca, delovanju uma, krvnem tlaku, kemični strukturi in kroženju krvi. Telo se pripravi na "boj ali beg". Če je takšnih situacij preveč ali so preveč intenzivne, pride najprej do sindroma splošne prilagoditve, v končni fazi pa do izgorelosti. Pines in Aronson (1989) definirata izgorelost kot »stanje fizične, čustvene in umske izčrpanosti, nastale zaradi dolgoročne izpostavljenosti čustveno zahtevnim situacijam«. Za tiste, ki jih skrbi, da morda že izgorevajo, pa je zanimivo poznati 4 faze izgorelosti: 1.) čustvena, umska in fizična izčrpanost, 2.) sram in dvom, 3.) cinizem in otopenost ter 4.) odpoved, nemoč in kriza.

5. Posvetovanje s strokovnjakom

Pravzaprav ni ene osebe, ki bi lahko pokrila celotno multidisciplinarnost vidikov stresa. Dober začetek je lahko obisk pri osebnem zdravniku, ti včasih vidijo tudi tisto, kar nam morda še ni razvidno. V zdravstvu lahko stopnjo stresa merijo z merjenjem telesne temperature, krvnega pritiska, ali ravni kortizola v laseh, ki je najpogostejša metoda. Za razliko od zdravnikov nam psihologi lahko pomagajo predvsem z rešitvami na psihološkem področju. Strokovnjaki za obvladovanje stresa imajo bolj široka znanja, a je priporočljivo izbrati takšne, ki se s tem resno ukvarjajo. Slednji poznajo več različnih

tehnik in pristopov, ki nam lahko učinkovito pomagajo.

6. Vprašalniki in samoocene

V slovenščini lahko kvaliteten vprašalnik glede nevarnosti izgorelosti najdete na spletnih straneh www.burnout.si. Na www.produktivnost.si se lahko testirate z Lestvico stresa Holmes-a in Rahe-ja, ki omogoči oceno, kako močno stres, kot posledica stresnih dogodkov vpliva na vaše zdravje. Tudi npr. evropski projekt Chance4Change ponuja nekaj solidnih vprašalnikov. Mnogo bolje kot tovrstne samoocene je, če poiščemo pomoč strokovnjaka, ki izbere najprimernejše teste za nas – in jih zna tudi interpretirati. Obstaja še nekaj drugih, bolj sofisticiranih metod, kot je biofeedback, celoviti pregledi na klinikah s strani različnih strokovnjakov, itd. A sam bolj priporočam naslednji pristop.

7. Izkustveni pristop

Pred mnogo leti me je srečal prijatelj in me navdušeno povabil na neko delavnico obvladovanja stresa in umetnosti življenja. Po nekaj začetnih izgovorih sem sprevidel, da bi mi lahko koristilo – in sem šel. Na delavnici sem z aktivnim izvajanjem procesov sam izkusil, kako zelo močno sem bil v stresu. In to ne z ozaveščanjem simptomov, pač pa s pomočjo čudovite izkušnje odsotnosti stresa. Padel sem v stanje neopisljivo prijetne sproščenosti, miru, radosti, občutka sprejetosti in blagostanja. Bil sem šokiran in presrečen nad spoznanjem, da vse to že ves čas obstaja v meni, kot neločljiv del mene! In da je dovolj že,

da sprostim nepotreben stres. Od tistega dne naprej redno izvajam različne pristope obvladovanja stresa, od tega 25 minut dnevno namenim dihalnim tehnikam.

Zaključek

Vsak od nas ima kar nekaj načinov za ugotovitev, koliko smo v stresu in kako to vpliva na nas. Hkrati pa obstajajo tudi dobre možnosti, da naredimo naše življenje bolj zdravo, umirjeno ter kvalitetno. In da smo, nenazadnje, tudi boljši učitelji. Nekaj raziskovanja in izkušenj nas hitro lahko pripelje do rešitev, ki so najboljše za nas.

Literatura

- Elkin, A. Stress Management for Dummies, NewWiley Publishing Inc, New York, 1999
Haskvitz Alan: Teaching and Stress: Symptoms and Cures, Teachers.Net, 1. 9.2008
<http://www.chance4change.eu/index.php/sl/samoocena-dobrega-pocutja>
Pines A., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures, Free Press, New York, 1988
www.produktivnost.si, 20.1.2013
Reicher H., Jauk M. Coping with Occupational Stress in Schools: Results of a Teacher Health Survey in Styria, 2012, <http://chance4change.eu/irido/prispevki/reicherjauk.pdf>, 20.1.2013
Smith M. et al., Stress Symptoms, Signs and Causes, http://helpguide.org/mental/stress_signs.htm 12/2012
www.burnout.si, 20.1.2013
<http://www.chance4change.eu/index.php/sl/samoocena-dobrega-pocutja>



EDC Kranj

Gradbena šola EDC Kranj s 17 letno tradicijo izobražuje po vsej vertikali gradbenih poklicev, od zidarja, tesarja, slikopleskarja, pečarja, dimnikarja preko gradbenega tehnika do inženirja gradbeništva ter inženirja varstva okolja in komunale (več na www.edckranj.com).

Trenutno je v akreditacijskem postopku tudi visokošolski strokovni program prve bolonjske stopnje gradbeništva (več na: www.vsg.si).

Prehrana

Motnje hranjenja, boleče strategije preživetja

Aleksandra Rožman

univ. dipl. soc. del., doktorandka zakon. in družin. terapije, zastopnica Svetovalnice za motnje hranjenja INTROSPEKTA

Motnja hranjenja je duševna motnja, psihološki odklon, patološko stanje in strategija preživetja. Motnja hranjenja je v osnovi vedno strategija preživetja človeka, ki se je znašel v stiski. Zato jo moramo najprej obravnavati iz takšnega vidika. Šele tako poskušamo razumeti, kakšna je narava problematike motenj hranjenja in kakšen je svet, v katerem hranjenje postane način izražanja duševnega trpljenja.

Uvod

Motnje hranjenja so škodljivi načini hranjenja, ki nastanejo zaradi duševne stiske posameznika. Problematika motenj hranjenja zajema razsežnosti teh škodljivih načinov hranjenja in prizadeta področja. Izraža se skozi samopodobo (Kako doživljam sebe?), duševnost (Kako doživljam svoj duševni svet?) in hranjenje (Kako doživljam proces hranjenja?). Obstaja ogromno manifestacij motenj hranjenja. Najbolj izrazite in pogoste oblike so strdanje, prenažedanje in hujšanje.

Duševna stiska in zametki motenj hranjenja

Duševno stisko zaznamujejo emocionalna napetost, neprijetno razpoloženje, nezadovoljstvo z doživljanjem sebe in nemoč premagovanja trenutnega stanja. Posameznik, ki je osebnostno opremljen za reševanje duševnih stisk, zna ustrezno poskrbeti zase. Takšna prehodna stanja mu ne povzročajo dolgoročnih škodljivih posledic. V nasprotnem primeru se lahko človek zaradi

osnovne potrebe po preživetju duševnega nelagodja zateka k samouničujočemu vedenju. To blaži njegovo stisko in posledično življenjsko situacijo. Predpogoj za nastanek motnje hranjenja je vedno nezmožnost reševanja duševne stiske. Oseba v stanju duševne stiske spremeni način hranjenja. Zametki motenj hranjenja se pokažejo, ko začne oseba način hranjenja povezovati s svojim počutjem. Hranjenje osebi več ne služi za potešitev lakote, temveč začne proces hranjenja uravnavati glede na svoje duševno doživljanje. Posameznik začne jesti, ko ni lačen, zavrača hrano, ko je lačen, ali začne s procesom načrtne izgube teže, hujšanjem. Pri zametkih motenj hranjenja gre za občasna ponavljajoča dejanja, ko se posameznik zateka k spremenjenemu načinu hranjenja, ker to blaži njegovo duševno stisko.

Ne jem. Kljub občutenju lakote.

Zametki strdanja se izražajo v obliki namernega odrekanja hrane. Zajemajo situacije, v katerih oseba zavrača hrano, kljub temu da fizično občuti lakoto. Na primer, ko oseba po prepiru izgubi apetit. Akutni stres lahko vpliva na doživljanje apetita, ga oslabi ali okrepi. Vendar kljub temu lahko prepoznamo zametke motnje hranjenja. Oseba, ki nima zametkov motenj hranjenja, bo potešila vsaj osnovno lakoto, ko jo bo telo začelo klicati po dodatni energiji, ne glede na netek ali morebitno občutenje stresa. Zaveda se, da je to optimalen način, kako skrbeti za svoje zdravje in pogoj za psihofizično funkcioniranje. Medtem, ko bo druga oseba občutja lakote uporabila za premagovanje stresne situacije. Lakota osebo omamlja in ji omogoča potlačevanje porajajočih bolečih čutenj. Zato stanje neješčnosti osebi paradoksalno pomaga preživeti trenutno situacijo. Na začetku to poteka nezavedno in spontano. Oseba kar naenkrat izgubi apetit, nobena hrana ji več ne diši.

Jem. Tudi, ko nisem lačen.

Zametki oblike prenažedanja vključujejo situacije zatekanja k hrani, ko oseba ni lačna. V takšnih primerih oseba ne je zaradi fizične lakote, temveč zaradi razlogov, povezanih z duševnim doživljanjem. Oseba, ki

nima zametkov prenažedanja svojega telesa ne obremenjuje z odvečno hrano, saj lahko kljub morebitnemu povečanemu apetitu v stresni situaciji upošteva njegove potrebe. Oseba z zametki motenj hranjenja pa svoje telo obloži s hrano in ga tako omami. S prenažedanjem prikrije, kako se resnično počuti. Tudi to se začne nezavedno. Če bi oseba že na začetku prepoznavala svoje vedenje, bi lahko ustrezno poskrbela zase. Na primer oseba, ki prepoznava poseganje po hrani v žalosti, ima že velik uvid. Vendar osebe na začetku čutijo samo impulz, ki jih sili k hrani.

Hujšam. Vedno znova.

Pri zametkih motenj hranjenja gre lahko za ponavljajoče hujšanje s ciljem hitre izgube teže. Takšno obliko motnje hranjenja je težje prepoznati, ker izgleda, da se oseba zateka k spremenjenemu načinu hranjenja zaradi nezadovoljstva s telesno samopodobo in zaradi želje po drugačnem videzu. Oseba se v procesu hujšanja načrtno poslužuje škodljivih načinov, ki naj bi ji omogočali hitro izgubo teže. Namerno izpušča obroke, kljub občutenju lakote se odreka hrani, krči izbor hrane in zauživa premalo hrane. Oseba se zaradi takšnega načina hranjenja občasno »pregreši« in se prenaže. Naenkrat lahko zaužije več hrane, kot bi sicer, če ne bi bila v procesu hujšanja. Ali pa vedno znova preizkuša raznolike diete in preostala škodljiva sredstva ter metode, ki obljubljajo izgubo teže (npr. kapsule za hujšanje, prehranska dopolnila, tečaje hujšanja). Periodični procesi hujšanja, ki naj bi izvirali iz nezadovoljstva s telesnim videzom, služijo prikrivanju dogajanja v duševnem svetu. To je opazno, ko se oseba v procesu hujšanja disciplinira in s pomočjo diete kontrolira. Na zunaj kontrolira vnos količine in vrste hrane v telo. A oseba se nezavedno na takšen način s procesom hujšanja disciplinira za nadzorovanje svojega duševnega doživljanja, prebujajočih čustev in preostalih nesprejemljivih duševnih vzgibov.

Znaki

Vedno, ko se oseba zateka k spremenjenemu načinu hranjenja iz duševne stiske, so to že zametki motenj hranjenja. Ti človeku pomagajo preživeti napetost, ki se nabira

v njegovi duševnosti. Služijo kot začasen izhod v sili. Nezavedno preusmerjajo pozornost od duševnega dogajanja. Že zametki aktivirajo osnovno funkcijo motnje hranjenja – potlačevanje nesprejemljivih psihičnih vsebin (npr. čustev, konfliktov, spominov). S tem prikrivajo neprijetno duševno doživljanje, posameznikovo resnično počutje v trenutni situaciji. To vsekakor začasno izboljša stanje. Posamezniku daje občutek, da lahko nadzoruje svoje počutje. To mu omogoča kontrolo lastnega obnašanja. Zametki motenj hranjenja tako vedno sporočajo, da posameznik ne zna ustrezno poskrbeti zase, ne zna razrešiti svoje stiske. Vendar oseba lahko živi z zametki motenj hranjenja, saj ne povzročajo nevarnejših posledic. A ohranjajo vse nezadovoljstvo, ki ga oseba doživlja zaradi nezmožnosti reševanja duševnih stisk.

Za posameznika, ki svojega vedenja ne prepozna kot oviro v življenju tako ni razloga za spremembe. Kljub temu pa vedno obstaja nevaren potencial razvoja problematike. Za osebe, ki jih nezadovoljstvo z življenjsko situacijo ovira, je zelo priporočljivo prepoznanje zametkov motenj hranjenja. Oseba se lahko vpraša: »Zakaj odklanjam hrano, kljub temu da moje telo kliče po dodatni energiji? Zakaj se zatekam k hrani, ko nisem lačen? Zakaj želim vedno znova hujšati na tvegane načine? Pred čim bežim s takšnim vedenjem?« Ko oseba prepozna vire nezadovoljstva, ki jo sili v škodljive načine hranjenja, lahko tudi ustrezno poskrbi zase. Če tega sama ni zmožna, je priporočljiva strokovna pomoč. Vključitev v proces zdravljenja v začetni fazi razvoja motnje hranjenja prepreči morebitne nadaljnje škodljive posledice in bistveno skrajša časovno trajanje okrevanja. Ob večanju posameznikove stiske se tudi problematika motenj hranjenja stopnjuje. Tako škodljivi načini hranjenja postanejo del vsakodnevnega vedenja. To bistveno spremeni odnos do hrane in hranjenja.

Razvita oblika motnje hranjenja

Posameznik potrebuje razvito obliko motnje hranjenja, ko je dalj časa ujet v duševno stisko. To pomeni, da so se v njem nabirale psihične vsebine z vsemi težkimi čutenji, ki jih ni zmogel občutiti, izraziti

in predelati. V posameznikovi duševnosti so se shranjevale dolgotrajna jeza, žalost, razočaranja in obup. To povzroča večanje emocionalne napetosti. Posledično posameznik vedno znova zapada v raznovrstna neprijetna razpoloženja (npr. depresivnost, tesnoba, razdražljivost, impulzivnost). Vsa onemogočajo sproščeno in spontano bivanje. S tem se posameznikova nemoč premagovanja trenutne situacije povečuje. Dolgotrajne duševne stiske vedno povzročajo nezadovoljstvo z doživljanjem sebe, negativno samopodobo. To zaznamuje občutenje manjvrednosti: »Nisem dovolj dober, dovolj vreden.« Posameznik zaradi duševne razbolelosti in bolečega doživljanja sebe potrebuje način hranjenja za redno nadzorovanje svojega počutja. Motnja hranjenja mu služi kot strategija preživetja, ki omogoča, da lažje preživi dan. Problematika se največkrat prepoznava šele v tej fazi.

Diagnoze motenj hranjenja

V tej fazi razvoja problematike motenj hranjenja se pojavljajo psihična in fizična obolenja. Delovati začne notranji imperativ, prisila, ki posamezniku povzroča občutke, da ne zmore usmerjati svojega razmišljanja in vedenja. Porajati se lahko začne fenomen fantaziranja o hrani in načinu hranjenja. Škodljivi načini hranjenja se začnejo prepletati. Pogosto si podredijo druge dejavnosti in postanejo središče pozornosti ranjenega posameznika. Občasna dejanja se razvijejo v vsakodnevni vzorec vedenja. Odrekanje hrane kljub občutenju lakote preide v obdobja stradanja. Osebe pojedjo precej manj, kot potrebuje njihovo telo. Pojavljajo se lahko napadi lakote in posledično zaužitje večjih količin hrane. Začne se načrtovanje stradanja, kako se izogniti hrani, skupnim obedom, kako pojedti čim manj. Načrtno stradanje se lahko začne tudi prikrito. Oseba začne ločevati hrano na zdravo in nezdravo. Črta določene vrste hrane iz jedilnika ali si odreka določeno hrano zaradi specifičnih osebnih prepričanj. Posameznikovo vedenje v teh primerih z razvijanjem motnje hranjenja pridobiva očitne značilnosti načrtnega stradanja. Pri prenašanju osebe pojedjo veliko več hrane, kot je potrebuje njihovo

telo. Zato sta pogosti posledici prekomerna telesna teža in debelost. Proces hujšanja v tej fazi preide v očitna obdobja stradanja in prenašanja. Oseba postane popolnoma okupirana s ciljem izgube teže. Ob tem se pogosto doživlja samo še na podlagi svojega videza, telesne teže ali oblike telesa. Oseba, ki se bori z motnjo hranjenja, pogosto doživlja svoje telo kot pomanjkljivo, grdo, celo iznakaženo. Tako delno izživlja potlačena čutenja na zanjo varen način. S tem resnični vzroki teh intenzivnih in grozovitih občutij ostajajo prikriti. Zamaškirani v nezadovoljstvo s telesno samopodobo popolnoma preusmerijo pozornost od tega, kar je povzročalo in kar povzroča posameznikovo trpljenje. Posameznik se lahko ob ekstremnem uravnavanju hranjenja poslužuje tudi dodatnih dejavnosti. Lahko razvije posebne rituale ob hranjenju, redno telovadi in se izpostavlja fizičnim naporom, zlorablja razne substance. Te dejavnosti služijo kot novi začasni izhodi, ki posamezniku poskušajo pomagati pri sproščanju duševne bolečine.

Samoizzvano bruhanje hrane

Ob vseh škodljivih načinih hranjenja se lahko pojavlja aktivnost, ki najnazorneje prikaže tragiko problematike motenj hranjenja. Telo hrani vse, kar človek ni smel občutiti. Z duševno in fizično bolečino človeka vedno znova kliče na pomoč. Telo omaga, ko ni posluha. Bruhanje hrane je dejanje, s katerim telo jasno sporoča, da ne zmore več prenašati nakopičene bolečine. Posameznik z bruhanjem sprošča nevzdržno emocionalno napetost, ki prežema njegov duševni svet. Ob tem sprošča tudi telesne odzive potlačenih emocij. Telo tako od človeka izsili, da ga na izjemno agresiven način začasno osvobodi bolečih psihobioloških stanj, posledic dolgoletne duševne razbolelosti.

Razvita oblika motnje hranjenja posamezniku vedno služi kot strategija preživetja, ki omogoča, da lažje preživi dan. Postane nenehen poskus, kako potlačiti boleča čustva in pridobiti navidezen nadzor nad duševnim doživljanjem. S tem pa vsaj del kontrole nad svojim počutjem in obnašanjem. Kljub temu da posameznik z rednim samouničujočim vedenjem očitno izgublja

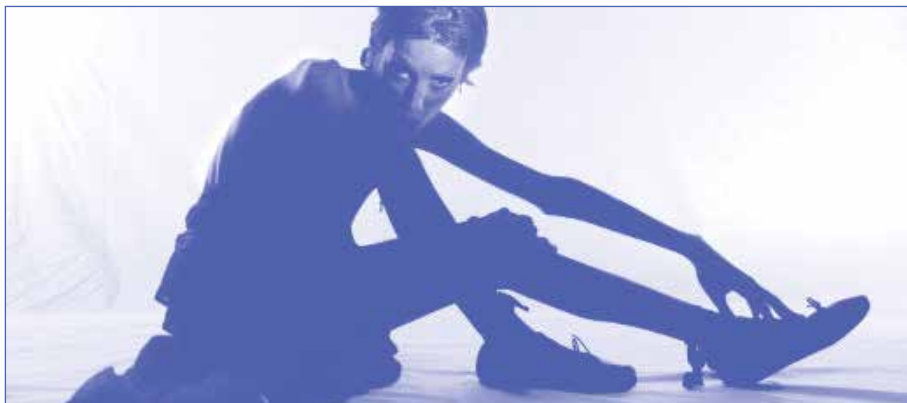
nadzor nad seboj, mu takšno vedenje pomaga preživeti trenutni kaos v duševnem svetu. Predvsem zatira neobvladljivo trpljenje, ki sili na plan. Vsekakor je v takšnih situacijah priporočljiva vključitev v proces zdravljenja. To je smiselno vedno, ko ima oseba voljo za spremembo načina življenja in ko je telesno toliko močna, da je zmožna vključitve v proces zdravljenja. Pri tem je potrebno poudariti ključno vlogo dolgoletnih fizičnih posledic ekstremnega stradanja in prenehanja. Telo se včasih vda pod težo nastalih fizičnih okvar, kljub posameznikovi motivaciji sodelovanja v procesu zdravljenja. To tragično poudari smiselnost čimprejšnje vključitve v proces zdravljenja, ko je še možna »pot nazaj«.

Trpljenje, ki vodi v smrt

Oseba lahko z razvito obliko motnje hranjenja živi tudi celo življenje, a ogroža svoje bivanje. V tej fazi postanejo škodljivi načini hranjenja samostojen problem, ki razjeda človekovo telo. Problem, ki zvesto ohranja vse zatrto trpljenje. Zato življenje v takšnih primerih spominja na ujetništvo. Večina energije je porabljen za zanikanje pristnega doživljanja sebe. To najbolj opustoši človekovo ustvarjalnost in še vedno ohranja možnost stopnjevanja problematike. Za zadnjo fazo razvoja problematike je značilna popolna identifikacija z motnjo hranjenja. To se kaže v izgubi samoiniciativnosti, ki osebo žene, da poišče učinkovito pomoč. Motnja hranjenja velikokrat postane osnovni temelj, na podlagi katerega se posameznik doživlja kot individuum. To prinese vdanost v usodo in navsezadnje smrt. Stopnja umrljivosti je pri motnjah hranjenja ena izmed najvišjih med vsemi duševnimi motnjami (Vitiello in Lederhendler 2000, Crow in drugi 2009). Ogromno smrti je samomorov.

Proces zdravljenja

Obstajajo različni delovni pristopi za obravnavanje problematike motenj hranjenja. Kljub temu lahko izpostavimo skupne značilnosti obravnave, ki posamezniku omogoča ozdravljenje in ne samo urejanje simptomov. Zdravljenje motenj hranjenja je proces, ki posameznika vodi v prepoznavanje funkcij simptomov, zunanjih znakov,



Isabelle Caro (1982 - 2010) o poziranju v kampanji za boj proti anoreksiji: »Anoreksična sem že od 13. leta. Rekla sem, če lahko uporabim svoja leta trpljenja, potem ni bilo nesmiselno. Upam, da je sporočilo dojet« (CBS News).

s katerimi se izraža motnja hranjenja. Proces zdravljenja mu najprej razkrije, da so težave s hranjenjem z vsemi spremljajočimi značilnostmi samo zunanji pokazatelj kompleksnejših problemov. Ti izvirajo iz njegovega duševnega sveta, nezavedne psihične dinamike in potlačenega psihičnega doživljanja. V ta namen mu proces zdravljenja omogoča varno raziskovanje doživljanja sebe, nudi podporo in spodbuja njegov napredek. Ko posameznik zavestno spozna, da primarno ni problem v hrani, načinu hranjenja ali telesni samopodobi, ga proces zdravljenja vodi v prepoznavanje njegove duševne stiske. V tej fazi zdravljenja pridobi potrebne mehanizme za reševanje duševnih stisk. Ko je posameznik sposoben reševati svoje stiske, proces zdravljenja prebudi duševno trpljenje, pred čemer ga je doslej varovala motnja hranjenja. V tej fazi proces zdravljenja posameznika sooča s potlačenimi psihičnimi vsebinami na kognitivni, emocionalno afektivni in telesni ravni. Ob tem mu posreduje konkretna navodila za uspešno soočanje s porajajočimi stanji. S tem je posamezniku omogočeno, da prvič v življenju začenja zavestno čutiti vse emocije, telesne senzacije, potrebe, želje, hrepenenja in preostale zadeve, ki jih je moral dolga leta zatirati. Te izkušnje integrira v doživljanje sebe. To ne pomeni, da jih začenja samo intelektualno razumevati, temveč predvsem čutiti v svojem telesu. To mu omogoča emocionalno pre-delavo in oživljanje vseh zavrtih vidikov doživljanja sebe.

Zaključek

Posameznik šele skozi svojo ranjenost začne spoznavati resničnega sebe. Tistega, ki ga je bil primoran nenehno dušiti, da je lahko preživel v določenem času in okolju. Tako spoznava osamljenega otroka, ki biva v njem. Začne ga tolažiti in sprejemati. Posameznik zaradi sprememb, ki izpopolnijo njegovo osebnostno strukturo, nikoli več ne potrebuje kakršnega koli samouničujočega vedenja za premagovanje duševnih stisk. Motnjo hranjenja kot bolečo strategijo preživetja lahko za vedno zapusti za seboj.

Literatura

- CBS News, Anorexia's Living Face; <http://www.youtube.com/watch?v=VS2mfWDryPE> (12. 3. 2012).
- Crow J. Scott, Peterson B. Carol, Swanson A. Sonja, Raymond C. Nancy, Specker Sheila, Eckert D. Elke in Mitchell E. James. (2009), Increased mortality in bulimia nervosa and other eating disorders, American journal of Psychiatry 166/12 (1342-1346).
- Vitiello I. B., Lederhendler (2000), Research on eating disorders: current status and future prospects, Biological Psychiatry 47/9 (777-786).
- <http://www.dailystab.com/anorexic-model-isabelle-caro-dead-at-age-28/> (Slika 1)

Šport

Olimpijski duh

Zdenka Gradišnik

OŠ Selnica ob Dravi

Svet ustvarjalnosti vabi v svet igre, le ta pa je povezana z vsesplošno človeško modrostjo. Je center, ki spodbuja kreativno razmišljanje skozi različne veščine, pri čemer pride do izraza učenčeva iznajdljivost, ki krepi domišljijo in jo spretno prenaša v svet, znanja.

Uvod

Kaj je igra? To je spontana, ustvarjalna aktivnost, ki se skozi različna življenjska obdobja bogati, stopnjuje in dosega vrhunec v zrelih letih človekovega življenja. Spremlja nas od rojstva do smrti. Krepi krepi človekov um, ga sprošča, tudi vzne- mirja, mu daje moralno rast in vsesplošno razgledanost, tako na psihološkem, pedagoškem in delovnem področju. Otroci se v osnovnošolskih letih igrajo zaradi igre same, ki je zanje svobodna, odprta in pri- jetna. Ni jim pomemben rezultat, ampak sam proces igre. Ob igri se sprošča in uživa. Z igro se nauči biti neodvisen od okolja, hkrati pa ga igra spodbudi in angažira njegovo aktivnost. Je njegova potreba in pogoj za normalen psihofizični razvoj.

Igrivost naše šole

Tudi na Osnovni šoli Selnica ob Dravi spodbujamo igrivost in vse kar je povezano z igro na različnih vzgojno izobraževalnih področjih. Predvsem športno področje je pri nas tista panoga, ki ponuja učencem veliko različnih možnosti za udejstvo- vanje in krepitev po načelu »zdrav duh v zdravem telesu«.

V tednu otroka od prvega do petega ok- tobra 2012 smo že petič izvedli tradicio- nalne šolske Olimpijske igre, ki so bile v vsem svojem blišču in sijaju prepoznavne in medijsko odmevne ne le samo doma, temveč tudi v širši okolici. Učenci so tek- movali v raznovrstnih športnih panogah (v šaljivih igrah, skupinskih športih, atle- tiki, gimnastiki). Igre je spremljal moto, ki se je glasil »spoštovanje«. To je vrlina, na katero se pogostokrat pozablja. Le ta naj bi bila še posebej v teh kriznih časih znotraj naše male Slovenije še kako potrebna. Spoštovanje pravil pri izvajanju iger je prinašal rezultate, kakršne smo si lahko samo želeli. Tudi spoštovanje svojih bližnjih – tako doma v družini kakor v šoli – je tista realnost, ki odpira in podpira pozitiven odnos do najdragocenejših zak- ladov, ki so v vseh krogih nujno potrebni, če želimo biti uspešni, srečni in zadovoljni. Učenci, oblečeni v majice pisanih barv, ki so simbolizirale barvitost olimpijskih krogov, so se ves teden v različnih športnih aktivnostih merili in krepili svoje moči ter se istovetili z mnogimi športnimi junaki iz Olimpijskih iger v Londonu. Vsakdo je



spoštoval in se oprijemal ničkolikokrat omenjenega gesla: »Ni važno zmagati, pomembno je sodelovati«.

Olimpijski ogenj

Ugasnil je olimpijski ogenj, ki bo ponovno zaplapolal čez štiri leta, na naslednjih, za Selnčane tradicionalnih OI. Do takrat pa obljubljam, da bomo pogumno in zbrano uresničevali cilje, s katerimi bomo krojili usodo svoje mladosti. Vseskozi bomo iskali priložnosti za novi začetek. Naj tudi slikovni utrinki povedo, kako se znamo igrati – in kako uspešno izpeljati projekt s široko vse- bino, kot jo v sebi nosijo selniške OI.



Posebne potrebe

Izkušnje z učencem s polževim vsadkom

Andreja Robič
in Viktorija Pupaher

OŠ Selnica ob Dravi

Učenje otrok z motnjo sluha zahteva povsem drugačen pristop, prilagoditve in prilagajanje v vseh situacijah. Gluhi ljudje imajo podobno distribucijo inteligentnosti kot vsa ostala populacija. Je pa res, da lahko nepoučen učitelj pride do napačnega sklepa o zmanjšanih sposobnostih gluhega otroka zaradi njegovega drugačnega razvoja, ki je posledica nezadostnega sprejemanja informacij iz okolja. Posledice gluhotе se odražajo na razvoju jezika, govora in komunikacije z drugimi in posledično vplivajo na spoznavni, socialni in osebnostni razvoj otroka.

Uvod

Velikokrat se morda premalo zavedamo, da je sluh resnično eno pomembnejših čutil, kar jih imamo. Morda se na prvi pogled zdi, da je slepota hujša, v resnici pa prav motnja sluha v intelektualnem, komunikacijskem in razvojnem smislu človeka najbolj prizadene. Sluh ima veliko vlogo pri zaznavanju, pomnjenju, razvoju govora in jezika, oblikovanju pojmov in razvoju mišljenja. Zaznamuje človekovo socialno, mišljenjsko in čustveno področje. Gluhim do razvoja polževega vsadka niso mogli pomagati, da bi slišali. Tako velja polžev vsadek za medicinski čudež, saj lahko ta medicinsko-tehnični pripomoček gluhim ali osebam s hudo okvaro sluha omogoči sprejem in zaznavo zvoka na drugačen način in jim tako omogoča polno in kvalitetno življenje. Prva operacija je bila v Sloveniji opravljena leta 1996. Pred tem so to delali samo v tujini. Odkar sem se prvič srečala z učencem s polževim vsadkom, sem se ves čas spraševala, kako pravzaprav sliši. Tega si nisem znala predstavljati.

Prebirala sem literaturo in članke na to temo, brskala po internetu in našla posnetek, kako sliši glasbo in govor (<http://www.youtube.com/watch?v=1kQPZdQxDb0> ali pa <http://www.youtube.com/watch?v=SpKKYBkJ9Hw&feature=related>). Posnetek je bil zame presenečenje.



Polžev vsadek

Polžev vsadek otroku omogoča, da zazna zvoke pogovorne glasnosti in glasove govora, ki so pomembni za učenje jezika. Omogoča mu, da sliši, a ne enako kot sliši. Poslušanja se mora otrok naučiti, saj se bo le z uspešnim poslušanjem naučil tudi govoriti. Razvoj poslušanja in govora pri otroku s polževim vsadkom pa je optimalen, če otrok živi v okolju, bogatem s slušnimi in govornimi dražljaji. Zato je tudi velika večina otrok s polževim vsadkom vključena v redne vrtce in šole. Kakšno pa je njegovo poslušanje? Da si bomo to lažje predstavljali, lahko primerjamo poslušanje z gledanjem. Otrok naenkrat pred seboj zagleda žival. Vidi jo zelo jasno in v celoti, zato jo takoj prepozna, saj mu je dobro znana. Lahko pa je žival skrita za drevesi in bo otrok videl le njene posamezne dele, vendar jo bo kljub temu prepoznal, če mu bo znana. Po drugi strani pa lahko otrok ugotovi, da je še nikoli ni videl in je ne zna poimenovati. Podobno je poslušanje s polževim vsadkom. Otrok s pripomočkom ne sliši vseh zvokov, ki sestavljajo besedo. Če mu je beseda znana, jo bo prepoznal tako, da bo slišane koščke povezal s tem, kar ve, in razumel, kaj mu govorimo. Zato za poslušanje ne potrebuje le sluha samega, pač pa tudi čim bolj bogate predstave o svetu, ki ga obdaja. Zato moramo otroka naučiti čim več o zunanjem svetu, mu ponuditi veliko informacij, ki naj jih prejema preko vseh senzornih kanalov. Otrok mora imeti možnost, da raziskuje, spoznava, opazuje, tipa, okuša, primerja, preizkuša. Tudi s sluhom.

Izkušnje učiteljice podaljšane bivanja

S šolskim letom 2008/2009 je bil na našo šolo v 1. razred vključen deček s polževim vsadkom. Kot učiteljica v oddelku podaljšane bivanja, ki ga deček redno obiskuje že od 1. razreda dalje, mu tedensko nudim tudi tri ure dodatne strokovne pomoči. Komisija za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami je pred vključitvijo učenca v osnovno šolo izdelala strokovno mnenje, iz katerega je bilo razvidno, da je otrok glede na vrsto in stopnjo primanjkljaja, ovire oz. motnje po Pravilniku o organizaciji in načinu dela komisij za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami ter po kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (Ur. l. RS, št. 54/03, 93/04, 97/05, 25/06 in 23/07) opredeljen kot otrok s popolno izgubo sluha. Deček je namreč šele dobro leto pred vključitvijo v osnovno šolo dobil polžev vsadek, to je kohlearni implantat, ki pretvarja zvočno valovanje iz okolice v električne impulze. Gluhe osebe jih zaznajo kot kovinske zvoke. To ni naravno poslušanje, potrebno je mnogo vaj za razumevanje glasov in zvokov iz okolja. Kakšne spremembe je prinesla dečku operacija polževega vsadka? Vse, kar sem vedela, je bilo to, da deček sliši, vendar še ne zna govoriti. V mislih so se mi porajala vprašanja. Ali jaz sploh zmorem nuditi učno pomoč nekomu, ki ne zna govoriti? Kakšna bo med nama komunikacija? Kaj sploh vem o gluhoti? Kako bodo dečka sprejeli ostali učenci?

Strokovna literatura

Začela sem iskati in prebirati razpoložljivo literaturo na to temo. Prebrano mi je nekoliko osvetlilo problem gluhih, še vedno pa sem čutila stisko in strah pred neznanim. Z razredničarko, ki je dečka uspešno popeljala skozi prvo triado, sva se redno udeleževali študijskih srečanj, na katerih smo učiteljice izmenjevale izkušnje, se seznanile s težavami oz. potrebami, s katerimi se tak otrok sreča med osnovnošolskim izobraževanjem, prav tako pa so nam strokovnjaki iz Centra za sluh in govor Maribor na preprost način razložili, kaj gluhoti je in



kako se z njo »spoprijeti«. Prišel je mesec september in začela sem dobivati odgovore na svoja vprašanja. Z učiteljico sva skušali vzpostaviti z dečkom odnos, ki bi mu v prvi vrsti nudil občutek varnosti in pomagal pri integraciji v novo okolje.

Deček se je namreč ob vstopu v šolo znašel v »velikem« svetu, polnem slušnih in vidnih informacij, ki so se (za njega) ob izredno hitrem tempu menjavale v različnih aktivnostih. Količina znanja, ki ga je moral urediti v uporaben sistem, je bila pri posameznih učnih predmetih zelo obsežna. Najmanj težav je imel pri matematiki, več pri spoznavanju okolja in največ pri slovenskem jeziku (skromen besedni zaklad). Tako sva se z razredničarko dnevno dogovarjali, pri kateri učni snovi in na kakšen način bo potreboval dodatna navodila, razlago in določene

prilagoditve, da se težave pri omenjenih predmetih ne bi preveč nakopičile. Tako sem tudi lažje delala individualno pri urah dodatne strokovne pomoči.

Slovenski jezik

Vsebina dela pri slovenskem jeziku v prvi triadi je naravnana tako, da učenci veliko poslušajo, se veliko pogovarjajo, govorno nastopajo in obravnavajo vsak teden eno pravljico ali pesem. Vse te vsebine je bilo potrebno povsem individualizirati in sproti prilagajati glede na njegov napredek in minimalne standarde znanja. Pri izvajanju individualiziranega programa za razvoj govora – jezika je teža izvajanja vaj slonela na razumljivem izražanju misli in sistematičnem bogatenju besedišča. Z učencem sva skozi prvo triado nadgrajevala znanje s preprostimi vajami slušne pozornosti,

z vajami razlikovanja različnih zvokov iz okolja, z vajami razlikovanja števila zlogov v besedi, z vajami razlikovanja posameznih glasov, števil, prvega glasu v besedi, z vajami prepoznavanja pričakovanih besed iz zaprte liste, določene besede v stavku in z vajami razumevanja kratkih, pričakovanih vsebin, prve besede v stavku, določenih besed v nepričakovanih stavkih. Pri samem delu sem bila pozorna na to, da sem bila ves čas obrnjena k učencu, da je lahko bral z ustnic. Individualne ure sem vedno podkrepila z aplikacijami, slikami, fotografijami, preprostim skiciranjem in dodatno razlago, da je deček snov lažje razumel. Kompleksnejša navodila sem mu poenostavila. Najtežje je bilo z obravnavo umetnostnih besedil pri književnosti. Pri obravnavi pravljic sem si pomagala s krajšanjem zgodbic, slikami in individualnim pripovedovanjem ob slikanici. Uporabljala sem nabor istih besed in kratkih vprašanj, le tako sem lahko videla, da deček razume to, kar govorim.

Vključevanje v razredno skupnost

Učenci so sošolca hitro sprejeli v skupino. Hitro so se naučili, da mu morajo pokazati, ga prijeti za roke, ga povabiti k igri s kretnjo. Prav tako so se veselili vsakega njegovega napredka, pri govorjenju so mu večkrat spontano zaploskali, ga objeli. V podaljšanem bivanju smo se od začetka sporazumevali na neverbalen način in s kretnjo, saj je deček v začetku 1. razreda znal povedati le nekaj besed, začel se je šele učiti določenih besed. Naučil se je, kako se reče mama, ata, avto in nas tako vsakodnevno presenetil z novo besedo. Kasneje pa je bila naša težnja, da bi učenci z njim komunicirali čim bolj na verbalen način. To se je predvsem kazalo v igrah, kjer je bila potrebna govorna komunikacija. S sošolci je komuniciral neverbalno, oni z njim pa verbalno. Opaziti je bilo, da je gluhi učenec večkrat ponavljal besede, ki so jih izgovarjali sošolci. Tudi slikanice so pogosto skupaj »brali«, jih opisovali, najprej s sliko, potem z besedo. Učenec je besede pridno ponavljal in se učil. Če je prišel v kak konflikt, so ga sošolci opravičevali. V začetku so bili do njega zaščitniški, kasneje pa so ugotovili, da jim je enak

in da mu ne smejo vsega postoriti, da se mora tudi on učiti in naloge samostojno opravljati. Tako so ga sprejeli kot enega izmed njih.

Napredek

Deček sedaj obiskuje 5. razred, jaz pa sem še vedno njegova učiteljica v podaljšanem bivanju in imam z njim tedensko tri ure dodatne strokovne pomoči. Lahko rečem, da je deček še vedno v začetni fazi govornega izražanja, saj je s sliščimi vrstniki veliko neverbalne komunikacije ter težav na področju sporazumevanja, tako pri oddajanju lastnih sporočil, hotenj, želja, misli, vprašanj, kot tudi pri sprejemanju le-teh. Kljub temu da je bil deček operiran relativno pozno, pa napreduje na vseh področjih razvoja poslušanja in govora in se lepo in hitro vključuje v različne socialne situacije. Ves čas od prvega razreda do danes uspešno pridobiva nove besede in pojme pri slovenščini, ki jih govorno in pisno utrjuje. Največkrat se pojavi potreba po dodatni razlagi in utrjevanju novih besed in pojmov pri predmetih, ki imajo veliko novih učnih vsebin. Taka predmeta sta družba ter naravoslovje in tehnika. Razume kratka, enostavna navodila, ki se ponavljajo. Nove besede pridobiva in razume s pomočjo slike in piktogramov. Skozi celo šolsko leto si pridno širiva besedni zaklad, čeprav si težko zapomni besede, ki jih vsakodnevno ne sliši in ne uporablja. Nove besede, ki je že slišal, sicer hitro prepozna in si zapomni prvi zlog, težje si zapomni celo besedo. Bere počasi, njegovo razumevanje novih besedil je slabše, zato je pomembno, da ga naučimo čim boljšega branja z razumevanjem, saj bo iz leta v leto več snovi, z dobrim branjem pa mu bo seveda olajšano šolsko delo.

Izkušnje razredničarke

Ko sem izvedela, da bom poučevala gluhega dečka, me je najprej spreletel strah, dvom, če bom zmogla. Tolažila me je misel, da bom s tesnim sodelovanjem s timom, v katerem so surdopedagoginja iz Centra za sluh in govor Maribor, učiteljica, ki mu nudi dodatno strokovno pomoč ter seveda starši, uspela. Obiskala sem tudi uvodno izobraževanje na CSGM, ki ga organizirajo

za strokovne delavce, ki se prvič srečajo z otrokom z motnjo sluha. Poteka pa tudi študijsko srečanje, ki omogoča izmenjavo izkušenj in stališč ter diskusije o teoretičnih in praktičnih vprašanjih o učencih z motnjo sluha. Recepta za poučevanje pa ni, ker ima vsak otrok svojo specifiko in se med seboj ne morejo primerjati. Potrebna je velika potrpežljivost učitelja in ponavljanja, kolikor je pač to mogoče glede na druge otroke v razredu. Zelo pomemben je obojestranski osebni stik. Za otroka je pomembno, da čuti, da ga imamo radi, da ga sprejemamo. S tem dajemo zgled tudi ostalim učencem. Pri pouku je potrebno bistvo ponoviti s kratkimi stavki. Osnovno načelo pri takem učencu je, da stvari sprejema predvsem vizualno in posledično mu moramo čim več informacij podati tako, da jih bo sprejel po vidni poti. Ta pa je precej omejena; ko na primer otrok nekaj gleda na računalniku, potem mu zraven ne razlagamo, ker naših ustnic in računalnika hkrati ne more spremljati. V času, ko poučujem gluhega učenca, sem prišla do nekaterih spoznanj, ki jih uporabljam pri pouku.

- ▶ Uporabljam kratke povedi, ker so enostavnejše za branje z ust.
- ▶ Ko ugotovim, da učenec razlage ni razumel, ponovim bistvo z drugimi besedami, saj so najverjetneje za nerazumevanje krivi neznani izrazi.
- ▶ Najbolje je govoriti z normalno glasnostjo.
- ▶ Za vsako uro je potrebno pripraviti zadostno količino materiala v obliki teksta, ki mora biti napisan jasno, jedrnat, vsebuje ključne besede, ki jih učenec pozna.
- ▶ Abstraktne razlage skrčim na minimum, da čim več spoznanj izhaja iz otrokovih izkušenj.
- ▶ Med učno uro je potrebno večkrat preveriti, če učenec razume snov in sledi pouku.

IKT

Ker imam možnost uporabe IKT tehnologije, sem se odločila, da jo bom uporabljala pri pouku. Omogoča namreč, da gluhe-
mu otroku predstavim snov tako, da jo

sprejema vizualno. Preverjanje in številčno ocenjevanje, ki se pojavi v drugi triadi, pa je lahko za gluhega zelo negativna izkušnja, zato je potrebno biti na tem področju še posebno pozoren, da ne pride do slabih ocen zaradi nerazumevanja teksta in neznanih besed kot posledice gluhot. Boljše je ustno preverjanje, ker se lahko prilagam sproti. Takoj vidim, če otrok ne razume vprašanja, zato ga vprašam drugače, z drugimi besedami. Ocenjujem v jutranjih urah, ko je otrok še spočit, ker je pouk za gluhega učenca napornejši kot za sliščega. Z dobrim timskim sodelovanjem vseh članov strokovnega tima lahko z zadovoljstvom povem, da učenec napreduje z upoštevanjem vseh specifik, ki jih gluhi učenec ima.

Zaključek

Sliščci se moramo zavedati, pred kakšne ovire je gluhi učenec postavljen in da lahko le na podlagi tega načrtujemo pouk, ki bo primeren tudi za otroke s težavami sluha. Čim več stvari je potrebno pripraviti tako, da jih bo učenec spremljal po vidni poti, isto dejstvo, informacijo mora razložiti na različne načine, iz različnih zornih kotov. Zavedati pa se moramo, da z vsem trudom in iznajdljivostjo ne pomagamo samo gluhemu otroku, ampak je to koristno za celoten razred. Za nami je prvo ocenjevalno obdobje v petem razredu in lahko rečeva, da je bilo uspešno. Učenec počasi, vendar lepo napreduje na govornem in osebnostnem področju. To nama daje vedeti, da sva pri delu z njim uspešni. Čeprav je pot do cilja še zmeraj dolga cesta brez bližnjice, pa lahko brez pomislekov trdimo, da je prava. Ob intenzivnem individualnem in skupinskem delu vseh, ki delamo z učencem, dosega učne cilje in lepe rezultate, zato se bomo trudili, da tako ostane tudi v prihodnje.

Literatura

Hernja N., Werdonig, A., (2010). Priročnik za delo z gluhi in naglušnimi otroki. Ljubljana, ZRSŠ.

Matematika

Subitizacija

**Dr. Alenka Lipovec
in Darja Antolin**

Pedagoška fakulteta Maribor

Ameriška raziskovalca sta v devetdesetih letih v reviji *Science* objavila presenetljiv rezultat. Dojenčki v povprečni starosti 22 tednov so bili zmožni razlikovati števila 1, 2 in 3, ki so bila predstavljena z razporeditvami pik na kartonu (Starkey in Cooper 1980). Že prej je bilo znano, da dveletni otroci razlikujejo med števili do 3, ki so prikazana s pikami ne glede na razporeditev (Bever, Mehler, Epstein 1968), vendar ni bilo jasno ali si pri konzervaciji morda ne pomagajo s štetjem.

Uvod

Zdi se torej, da otroci spontano uporabljajo sposobnost prepoznavanja in ločevanja majhnega števila predmetov, kljub temu pa nekateri prvošolčki ne zmorejo takoj poimenovati števila pik, ki je padlo na igralni kocki in jih želijo prešteti. V nadaljevanju bomo poskušali odgovoriti na nekaj vprašanj. Kako poimenovati to sposobnost? Kdaj in kako se razvije? Se jo moramo naučiti? Raziskovalci so sposobnosti direktnega prepoznavanja kardinalnosti množice brez štetja poimenovali subitizacija. Beseda izhaja iz latinske besede s pomenom 'suddenly' (nenadoma). Tudi nekatere nižje razvite živalske vrste imajo zaznavne številčne zmožnosti, ki segajo do števila 4, vendar pa so do sedaj samo ptice in primati pokazali zmožnost povezave subitiziranega števila z napisanim znakom ali kontrolno etiketo (Davis in Perusse 1988). Glede na to, da so subitizacije zmožne živali, je subitizacija morda nizkorazredni proces? Ne, prav nasprotno. Obstaja prepričanje, da otrok s štetjem ne demonstrira razumevanja števil, sposobnost subitizacije po drugi strani pa naj bi nakazovala konceptualno razumevanje števila. Medtem ko je

merjenje količin osredotočeno na celoto in štetje na enoto, se subitizacija osredotoči na oboje, na celoto in enote, pri čemer je bolj natančna kot štetje in ima večji učinek v abstraktnih situacijah.

Za živali se verjame, da uporabljajo mehanizme t. i. perceptualne subitizacije, pri čemer gre za prepoznavanje števila brez uporabe matematičnih procesov. S perceptualno subitizacijo razlagajo sposobnost subitiziranja pri dojenčkih in živalih. Že sposobnost perceptualne subitizacije zahteva zaznavanje enote. Čeprav se zdi ta zmožnost naravna, pa je 'izrezovanje' koščkov izkušnje, npr. zaznavanje posameznih listov na grmu, osnova sposobnosti štetja. Ko otroci npr. štejejo svoje prste, morajo miselno 'izrezati' en del roke (prstek) od drugega, da ustvarijo enote.

Konceptualna subitizacija

Drug tip subitizacije, ki nas bo v nadaljevanju bolj zanimal, pa je t. i. konceptualna subitizacija, kjer pri takojšnjem uvidu kardinalnosti množice uporabljamo matematične odnose. Predstavljamo si jo lahko na primeru domin. Ljudje npr. preprosto vedo število pik na domini 4+4, ker prepoznajo vzorec pik na podlagi sestavnih delov in celote. Vsako stran domine vidijo kot sestavni del štirih posamičnih točk in kot 'štiri'. Vidijo domino kot sestavni del dveh skupin po štiri, torej kot osem (Steffe in Cobb 1988).

Izdelava in uporaba vzorcev skozi konceptualno subitizacijo, pomaga otrokom razviti pojem števila in aritmetične strategije (Clements 1999). Otroci uporabljajo zmožnost perceptualne subitizacije v povezavi z relacijami med delom in delom znotraj celote za razvoj konceptualne subitizacije. Ta bolj napredna sposobnost hitrega grupiranja in določevanja števila, pomaga pri razvoju občutka za števila in aritmetičnih zmožnostih. Prvošolec, ki vidi razporeditev pik v polju 3x3, takoj reče "devet", ter pojasni: *Ko sem bil star približno 4 leta, sem bil v vrtcu. Vse, kar sem znal, je bilo štetje. In tako sem npr. štel: 1,2, ... 9, kar sem znal. Tako sem počel tudi, ko sem bil star 5 let. Potem pa sem naenkrat poznal devet na pamet in bilo je točno takšno (pokaže na 3x3 razporeditev).*« (Ginsberg 1977: 16)

Večje kot je število, bolj učinkovito pomagalo je konceptualna subitizacija. Če pri manjših številih lahko računamo na perceptualno subitizacijo, pa pri večjih številih nujno potrebujemo moč matematike. Razen števila pik, pa na zahtevnost subitizacijske naloge vpliva tudi prostorska razvrstitev pik. Otroci so uspešnejši s pravokotnimi razvrstitvami kot z linearnimi, krožnimi in naključnimi ureditvami. Otroci delajo manj napak v prepoznavanju 10 pik v domini 5+5 kot v domini za 8 pik v vzorcu 5+3. Za predšolske otroke seveda nobena od teh razvrstitev ni enostavna. Učenci se v šolskih letih lahko naučijo subitizirati konceptualno, čeprav je omejitev za subitizacijo pri prvošolčkih, kar se tiče naključnih razvrstitev, do 4 oz. 5 predmetov (Dawson 1953, povzeto po Clements, 1999).

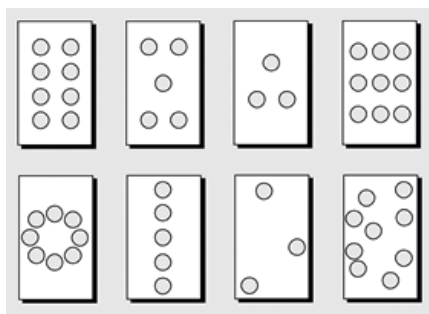
Predloge za subitizacijske aktivnosti

Učbeniki pogosto predstavljajo razvrstitve, ki ovirajo subitizacijo. Na slikah je veliko ovirajočih dejavnikov npr. namesto pik so predstavljeni raznoliki predmeti, razporeditve so naključne, včasih celo nesimetrične. Takšna zapletenost ovira konceptualno subitizacijo, povečuje napake in spodbuja štetje 'ena po ena'. Skupine elementov za subitiziranje, bi morale ustrezati naslednjim napotkom (Clements 1999):

- ▶ Skupine ne smejo biti vstavljene v slikovni kontekst;
- ▶ Preproste oblike, kot so homogene skupine krogov ali kvadratov, so boljše kot zapletenejšje oblike (npr. zvezdice);
- ▶ Poudarjene naj bodo pravilne razvrstitve, večina naj vsebuje simetrijo;
- ▶ Za predšolske otroke poudarjamo linearne razvrstitve do 7, za starejše učence poudarjamo pravokotne razvrstitve;
- ▶ Uporabimo primeren kontrast.

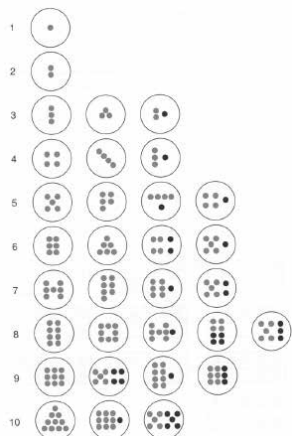
Obstajajo različne aktivnosti, ki lahko pospešijo konceptualno subitizacijo. Še posebej bogata dejavnost je igra 'hitre slike'. Kadar se igramo igro z otroki, postavim po dva otroka vsakega na svojo stran grafoskopa. Pozorni smo na to, da nobenemu izmed njih luč ne sveti naravnost v oči, stojita naj torej levo in desno.

Številске karte izdelamo iz tršega kartona v velikosti grafoskopske plošče. Luknje naj imajo premer 1 cm. Možne razporeditve so prikazane na sliki 1. Eden izmed otrok drži subitizacijske karte s preluknjanimi pikami in jih polaga na grafoskop, drugi otrok jih jemlje s plošče, kakor hitro more. Nato z ostalimi v razredu tekmujemo, kdo bo hitreje razglasil število pik. Najprej uporabljamo lažje razvrstitve, ki so prikazane v prvi vrstici, kasneje vključujemo tudi težje, tudi naključne razvrstitve, ki so prikazane v drugi vrstici.



Slika 1 (Vir: Clements 1999)

Pri aktivnostih subitizacije je razen kart priročen pripomoček tudi zbirka t. i. krožnikov s pikami. Naredimo jih iz običajnih okroglih papirnatih krožnikov, na katere narišemo pike. Zaradi okrogle oblike je ta pripomoček ustrežnejši od pravokotnih kartic s pikami, saj omogoča, da jih poljubno obračamo. Pri izdelavi »zahtevnejših« krožnikov s pikami uporabimo dve barvi, in tako spodbujamo otrokovo razvijanje miselnih operacij, ki so osnova za seštevanje (slika 2).

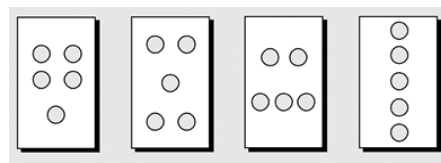


Slika 2: Krožniki s pikami (Vir: Van de Walle 2004)

Pri vrtčevskih otrocih lahko na mizo postavimo krožnik s pikami, na vsako stran pa še po en prazen papirnat krožnik. Otrok naj na vsakega izmed krožnikov položi enako število predmetov, kot je število pik na osrednjem krožniku, vendar naj bodo predmeti različni (na en krožnik polaga npr. zamaške, na drugi krožnik pa kocke). Nato primerjamo števili predmetov na obeh krožnikih in število pik. Aktivnost lahko nadgradimo s prvimi odnosi med števili tj. z odnosoma *za ena več/za ena manj*. Otroci naj tokrat na levi krožnik položijo za ena manj predmetov kot je pik, na desni krožnik pa za ena več predmetov. Obe aktivnosti lahko naknadno izvedemo z uporabo kartic s števili.

Ko so otroci večji, se lahko igramo tudi »hitre slike«, ki vključujejo ocenjevanje. Učencem prikažemo razvrstitve, ki so prevelike, da bi jih lahko točno subitizirali. Spodbudimo jih, da uporabijo subitiziranje v okviru lastnih ocenjevalnih strategij npr. *Razvrščene so nekako po štiri na vsakem mestu. V mislih naredim skupine po 4 in nato preštejem, koliko je skupin. Teh je šest. Pik je zato približno 24*. Natančneje je o strategijah ocenjevanja pisala Antolin (2012). Poudarimo, da je cilj aktivnosti uporaba dobrih strategij in »biti blizu«, ne pa točno število.

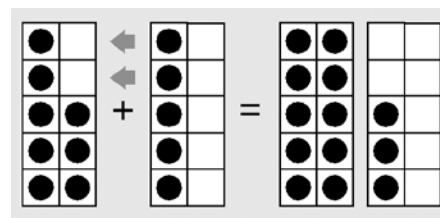
Konceptualno subitizacijo lahko učinkovito uporabimo za razvoj sposobnosti seštevanja in odštevanja (Flexer 1989). Različne postavitve pik predstavljajo različne razdružitve števil. Na sliki 3 vidimo različne razdružitve števila 5 in sicer $4+1$, $2+1+2$ ter $2+3$. Domine ponujajo še drugačne prostorske razporeditve za število 5.



Slika 3: Različne postavitve za konceptualno subitizacijo števila 5 (Vir: Clements 1999).

Učenci lahko uporabljajo 10-okvir (slika 4) za vizualizacijo strategije dopolnjevanja do desetice, ki jo v slovenskih šolah poučujemo kot vodilno strategijo pri prehodu čez

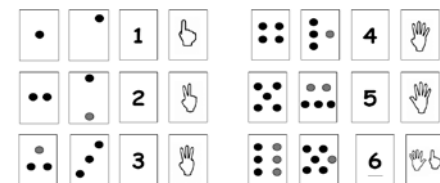
desetico. Po posodobljenem učnem načrtu se učenci pričnejo seznanjati s prehodom preko desetice na konkretnem nivoju že v 1. razredu (Učni načrt za matematiko 2011). Po zaključenih raznolikih aktivnostih s konkretnim materialom (škafle za jajca, Jakopetka, 10-okvirji in zamaški, vrvice s po 10 raznobarnimi perlicami) je čas za konceptualno subitizacijo z uporabo razporeditev, ki simulirajo 10-okvir. Ob prikazu dveh delno polnih 10-okvirjev, ki npr. modelirata $8+5$, možgani sami ustvarijo »celoto« in dopolnijo prvi okvir pri čemer nastane vizualna slika vsote kot $10+3$. V nadaljevanju navajamo še nekaj aktivnosti, ki razvijajo sposobnosti subitizacije in v našem šolskem prostoru morda še niso dovolj uveljavljene.



Slika 4 Konceptualna subitizacija in seštevanje s prehodom (Vir: Clements 1999).

Aktivnost: Poišči par

Potrebujemo komplet 24 subitizacijskih kart s števili od 1 do 6 (slika 5). Karte položimo na mizo tako, da so obrnjene s hrbtno stranjo navzgor. Vsak igralec obrne dve karti. Če karti predstavljata isto število, sta karti njegovi. V nasprotnem primeru ju položi nazaj in na vrsti je drugi igralec.



Slika 5: Aktivnost Poišči par

Aktivnost: Od vsiljivca do klasifikacije in seriacije

Otrokom pripravimo kartice s pikami, ki vse razen ene prikazujejo enako število pik. Otrok mora med ponujenimi karticami odkriti tisto, ki ne sodi zraven.

Aktivnost lahko nadgradimo v klasifikacijsko ali seriacijsko aktivnost. V prvem primeru otroci dajejo na kupček tiste kartice, ki imajo enako število pik, v drugem primeru pa urejajo kartice tako, da število pik narašča oz. pada.

Aktivnost: Igra Vojna

Igra poteka v dvojicah. Vsak otrok dobi po en set kartic s pikami, ki jih zloži v kupček. Oba vzameta po eno kartico z vrha kupčka in prepoznata število pik na svoji kartici. Otrok, ki ima kartico z večjim številom pik, dobi obe kartici. V primeru, da imata karti enake vrednosti, položita drugi karti zakriti 90 stopinj na prvi par kart. Na vrh znova odpreta par kart. Zmaga tisti, ki ima sedaj karto večje vrednosti in pobere vseh šest kart. Igra se konča, ko enemu izmed soigralcev zmanjka kart. Igro lahko igramo tudi tako, da otrok, ki ima kartico z večjim številom pik, dobi toliko zamaškov, koliko je razlika med njunima številoma. Igre je konec, ko zmanjka zamaškov. Zmaga tisti, ki ima več zamaškov.

Aktivnost: Kombiniranje kartic s pikami

Za aktivnost potrebujemo komplet kartic s pikami. Otroku pokažemo izbrano kartico s pikami. Otrokova naloga je, da najde dve kartici, katerih skupno število pik, bo enako številu pik na vzgojiteljevi/učiteljevi kartici. Podobno lahko aktivnost izvedemo s številskimi karticami (tako da pokažemo številsko kartico ali povemo določeno število), otroci pa poiščejo dve kartici, katerih skupno število pik bo enako danemu številu. Aktivnost lahko tudi nadgradimo, in sicer tako, da otroke spodbujamo, da najdejo več možnih parov oz. kombinacij.

Aktivnost: Igra Enako

Igra poteka v parih. Vsak igralec prejme en komplet kart in iz svojega kupa

kart vzame zgornjo karto. Če je število pik, na njunih kartah enako, je potrebno vzklikniti »enako«. Otrok, ki prvi vzklikne »enako«, prejme obe karti.

Učenci s posebnimi potrebami

V aktivnosti subitizacije vključujemo tudi otroke s posebnimi potrebami. Le nekaj več kot polovica sedemletnih otrok s posebnimi potrebami lahko brez pomoči subitizira postavitev treh ali štirih predmetov. Učenci s posebnimi potrebami zato potrebujejo posebno pozornost. Ker je konceptualna subitizacija pogosto odvisna od učinkovite spretnosti preštevanja manjših količin, bi učitelji že zgodaj morali odpraviti pomanjkljivosti v štetju. Posebej otroci s posebnimi potrebami naj bodo čim večkrat izpostavljeni pravilnim postavitvam pik skozi igranje iger s kockami ali dominami. Pomembno je, da pri otrocih s posebnimi potrebami ne jemljemo osnovnih sposobnosti, kot je subitizacija, za same po sebi umevne (Baroody 1986).

Zaključek

Subitizacija je osnovna veščina v razvoju razumevanja števil (Baroody, 1987: 111). Učenci lahko uporabijo subitizacijo tako za odkrivanje bistvenih lastnosti števil (konzervacija, štetje naprej, združevanje in razdruževanje števil) kot za razvoj aritmetičnih in mestnovrednostnih konceptov. Subitizacija je pomembna matematična veščina, zato iščemo načine, kako jo poučevati znotraj vrtčevskega oz. šolskega okolja in izven njega. Spodbudite učence, da izdelajo lastne subitizacijske karte ali krožnike. Nanje lahko pritrdijo npr. toliko ščipalk, kolikor je pik. Motivirajte jih, da bodo predstavljene igre igrali tudi doma. Pri igrah s kocko npr. pri Človek ne jezi se, naj otrok vrže kocko ali dve, prepozna število pik, ki je padlo, in pa poišče kartico

z enakim številom pik ter šele nato nadaljuje z igro (premik igralne figure za prikazano število).

Literatura

- Antolin, D. (2012) Razvijanje spretnosti ocenjevanja pri pouku matematike - iskanje približkov V: COTIČ, Mara. (Ur.) *KUPM 2012 : zbornik prispevkov = conference proceedings*. str. 88-96. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Baroody, A. J. (1986). Counting Ability of Moderately and Mildly Handicapped Children. *Education and Training of the Mentally Retarded* 2 289-300.
- Bever, T. G., Mehler, J., & Epstein, J. (1968). What children do in spite of what they know, *Science* 162, 921-924.
- Clements, D. H. (1999). Subitizing: What is it? Why Teach it?, *Teaching Children Mathematics* 5, 400-405.
- Davis, H. & Perusse, R. (1988). Numerical competence in animals: Definitional issues, current evidence, and a new research agenda. *Behavioral and Brain Sciences* 11, 561-615.
- Flexer, R. J. (1989). Conceptualizing Addition. *Teaching Exceptional Children* 21, 21-25.
- Ginsburg, H. (1977). *Children's Arithmetic*. Austin, Tex.: Pro-ed, 1977.
- Starkey, P., & Cooper, R. G. (1980). Perception of Numbers by Human Infants, *Science* 210, 1033-1035.
- Steffe, L. P., & Cobb, P. (1988). *Construction of Arithmetical Meanings and Strategies*. New York: Springer-Verlag.
- Učni načrt za matematiko* (2011). Zavod Republike Slovenije za šolstvo: Ljubljana.
- Van de Walle, J. A. (2004). *Elementary and Middle School Mathematics*. Pearson: Boston.

Nova knjiga avtorja **najbolj obiskanih seminarjev** o govoricu telesa v Sloveniji in avtorja **enega najbolj kontraverznih seminarjev** osebne rasti v Sloveniji nasploh, **mojstra** specialnih tehnik verbalne in neverbalne komunikacije ter **specialista za trajne spremembe** na osebem in poslovnem področju: **Edvarda Kadiča**.

GOVORICA
TELESA
IN OSEBNA
KARIZMA



Veris
jezikovni studio

**JEZIKOVNI TEČAJI
NA OSNOVNIH ŠOLAH**

fakultativni popoldanski tečaji na
osnovnih šolah v Ljubljanski regiji

Novo!

**JEZIKOVNI TEČAJI
ZA ODRASLE**

za posameznike in podjetja

KONTAKT:
Veris d.o.o., Ljubljana
t: 01/ 500 05 70
m: 040 888 131
e: info@veris.si
www.veris.si

**JEZIKOVNA
POTOVANJA**

prek 90 destinacij po vsem svetu
že od 335 EUR/teden

**PREVAJANJE IN
TOLMAČENJE**

prevajamo v vse evropske jezike
že 21 let

JEZIKOVNI KOTIČKI
Obiščite www.veris.si
in se naročite na upo-
rabne jezikovne lekcije!

Brezplačno!

Zdravo!
Sem opica Tinca
in to je duhec Karli.
Živiva v Muzeju
narodne osvoboditve
v Mariboru.

Obiščite naju!

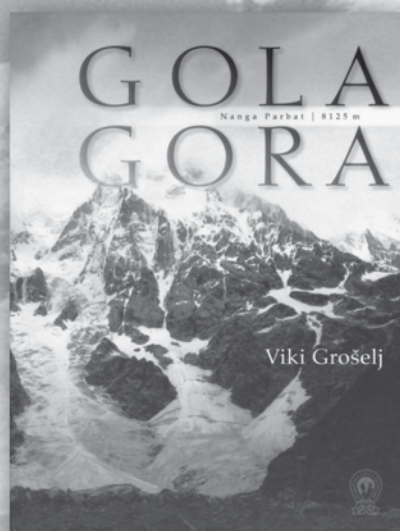
**MUZEJ
NARODNE
OSVOBODITVE
MARIBOR**

55
1958 - 2013

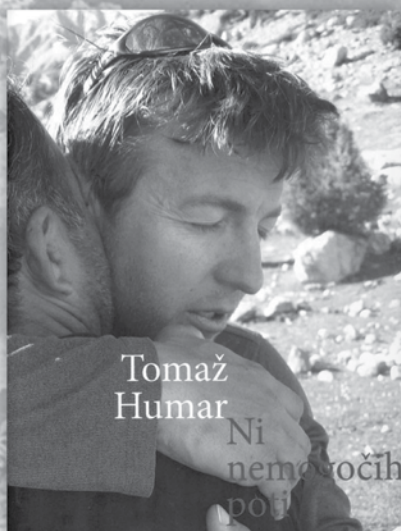
www.muzejno-mb.si

PLANINSKA LITERATURA

SPLETNE KNJIGARNE DIDAKTA



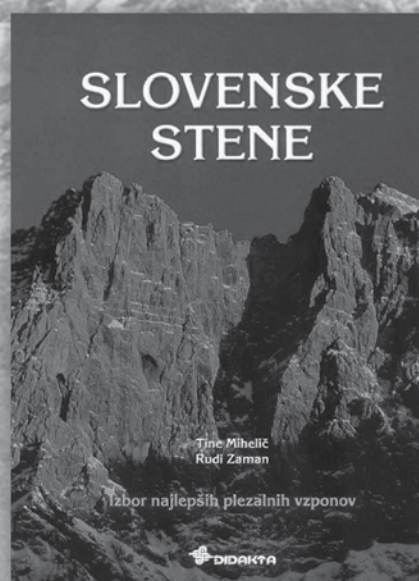
24,90 €



~~39,90 €~~
19,99 €



24,95 €



24,99 €



~~29,90 €~~
9,99 €

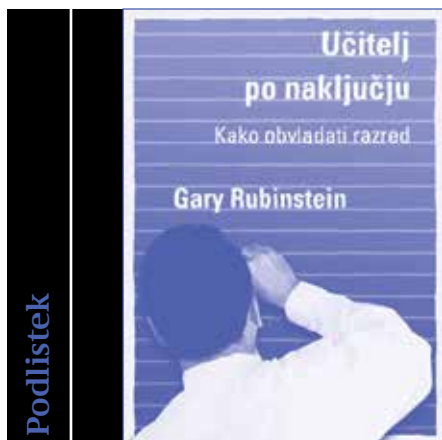


24,90 €

www.didakta.si

facebook.com/zalozba.didakta

Knjigarnica Didakta, Gorenjska cesta 33c, Radovljica.



4. Kaj ne učinkuje

Večina postopkov za discipliniranje učencev deluje samo takrat, ko je razred že nekoliko pod nadzorom

Disciplinski kviz

Preverite svojo pripravljenost na poučevanje. Predstavljajte si, da razlagate snov pred tablo, dva učenca pa sta začela glasno klepetati.

1. Kaj boste naredili?
2. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
3. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
4. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
5. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
6. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
7. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
8. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
9. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
10. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
11. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
12. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
13. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
14. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
15. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
16. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
17. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
18. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
19. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?
20. In kaj boste naredili, če *to* ne pomaga?

Zadržanje v šoli po pouku

Na začetku sem menil, da je grožnja o zadržanju učenca po pouku učinkovito svarilo. To je bilo preden sem ugotovil, da ima šola, na kateri sem poučeval – tako kot

mnoge druge – glede tega razumno pravilo. Učitelji morajo dati učencu obvestilo za naslednji dan, saj si mora učenec zagotoviti varen prevoz domov. Odlog kazni pa nima učinka, saj mladi nimajo občutka za prihodnost. Ko povemo učencu, da bo šele naslednji dan zadržan po pouku, je to isto, kot da bi mu rekli, da bo zadržan čez osem let.

Včasih sem postal tako razdražen, da sem zagrozil: »Naslednji, ki bo spregovoril, bo zadržan po pouku ves teden.« Ker mladi nimajo občutka za čas, je kdo od njih vseeno klepetal, jaz pa sem moral stvar speljati do konca in tako ves teden po pouku opravljati službo nadzornega učitelja. Spoznal sem, da s kaznovanjem učenca po pouku kaznuješ tudi sebe.

Grožnje

Vsi moji učenci bi bili ob koncu vsake učne ure v pomočnikovi pisarni, če bi dosledno sledil vsem zgornjim ukrepom. Do te ugotovitve sem prišel kmalu, zato sem se odločil, da bom dodal nekaj novega, svojega. Začel sem groziti.

A kaj, ko tudi grožnje niso nič drugega kot opozorila. Če sem učencu zagrozil med dvema ukrepoma, na primer zadržanjem po pouku in naslednjim ukrepom, bi moral zagroziti tudi vsem drugim. A v razredu, kjer je vladala taka zmeda kot v mojem, je bilo nemogoče slediti vsem grožnjam.

V stiski sem najpogosteje uporabil naslednjo frazo: »Če slišim samo še eno besedo, bom poklical domov starše!« Ta grožnja je bila neučinkovita zaradi enega ali morda vseh sledečih razlogov:

1. Učencu je bilo vseeno, če pokličem njegove starše.
2. Učenec se je pretvarjal, kot da mu je vseeno, če pokličem njegove starše.
3. Doma niso imeli telefona.
4. Učenčevi starši so imeli telefon, toda učenec ni živel pri njih.
5. Učenčevi starši so imeli telefon in učenec je živel pri njih, toda številka telefona, ki jo je posredoval na začetku šolskega leta, je bila dejansko številka mesarja ali videoteke.

6. Učenčevi starši so imeli telefon, učenec je živel pri njih in je posredoval pravo številko, toda prestregel je moj klic in mi zagotovil, da staršev ni doma.
7. Učenčevi starši so imeli telefon, učenec je živel pri njih, številka je bila prava, toda ko sem poklical, je prišel k telefonu njegov starejši bratranec in se predstavil kot eden od staršev. Če je imel učenec dovolj globok, prepričljiv glas, pa je celo sam lahko nastopal v vlogi staršev.
8. Učenčevi starši so imeli telefon, učenec je živel pri njih, številka telefona je bila prava in starši so se javili na moj klic. Toda kljub mojemu klicu niso storili ničesar, kar bi pomagalo.

Kakor koli že, grožnja učencu o klicu domov je redko učinkovita.

Navodila avtorjem člankov

Članki za revijo naj obsegajo do 15.000 znakov s presledki. Prispevke pošljite po elektronski pošti na naslov revija@didakta.si ali na zgoščenki po pošti na naslov Didakta, d. o. o. Radovljica, Gorenjska cesta 33c, 4240 RADOVLJICA, s pripisom "Za revijo Didakta".

Zaželeno je, da besedilo priložite slikovno gradivo: slike, fotografije, risbe ... Prosimo, da slikovno gradivo pošljete kot samostojno prilogo. Elektronske fotografije ali skenirane slike morajo biti ustrezne kakovosti (10 cm, 300 dpi).

Prispevek opremiti s podatki o avtorju – imenom in priimkom, naslovom ustanove, domačim naslovom, telefonsko številko in elektronskim naslovom. Upoštevajte znanstvena oz. strokovna načela pisanja člankov, članek naj bo napisan zvezno in ustrezno strukturiran (naslovljen in smiselno razdeljen na poglavja), navedeni naj bodo citati in uporabljena literatura. Že objavljenih prispevkov ne objavljamo.

Za vsebino prispevkov odgovarjajo avtorji.

Uredništvo revije Didakta

Naročilnica na revijo DIDAKTA

Ime ustanove (oz. ime in priimek) _____

Naslov _____

Pošta _____

E-pošta _____

SI/davčna številka _____

DA NE davčni zavezanec _____

Telefon _____

Kraj in datum _____

Žig/podpis _____

Letna naročnina na revijo DIDAKTA znaša 89,99 EUR za 9 števk (7 enojnih in 2 dvojnih).
Posamezna enojna številka stane 11,99 EUR in posamezna dvojna številka 16,99 EUR.

Vsi individualni kupci imajo 50 % popust.

Izpolnjeno naročilnico pošljite na naslov založbe:

Didakta d.o.o., Gorenjska cesta 33c, 4240 Radovljica

Naročila sprejemamo tudi po telefonu (04) 53 20 210 in

e-pošti: zalozba@didakta.si.

19. APRILA 2013 bo na Bledu potekalo 24. srečanje OSNOVNA ŠOLA NA SLOVENSKEM, kjer bomo gostili vrhunske predavatelje in strokovnjake z različnih področij. Srečanje je namenjeno ravnateljicam, ravnateljem, njihovih pomočnikom, seveda pa zaradi splošnih pedagoških vsebin vabimo tudi šolske svetovalne delavce in drugi strokovne delavce s področja šolstva.



Revija Didakta

april 2013

Za založbo

Rudi Zaman

Glavni urednik

Matic Pavlič

Uredniški odbor

Matic Pavlič, Marjan Gorup,

Mojca Grešak,

Justina Erčulj, Natalija Komljanc,

Majda Koren

Časopisni svet

dr. Cveta Razdevšek Pučko,

mag. Teja Valenčič,

Rudi Zaman

Naslovnica

Shutterstock

Fotografije

avtorji člankov,

foto dokumentacija uredništva

Lektura

Didakta, d.o.o.

Oblikovanje in prelom

Didakta, d.o.o.

Tisk

Grafika Soča, d.o.o.

Naslov uredništva

Revija Didakta

Gorenjska cesta 33c

4240 Radovljica

tel.: 04 53 20 200

faks: 04 53 20 211

e-pošta: revija@didakta.si

www.didakta.si

Obveznosti poravnajte na transakcijski

račun Didakte, d.o.o. pri NLB, d.d.

št.: 02 068-0016734826.

Celje,
Prešernova 23
T: 03 490 14 20
Ljubljana,
Nazorjeva 1
T: 01 244 36 50

1857



STROKOVNA
LITERATURA



*Otroške
in mladinske izdaje*
Slovensko leposlovje
tuje leposlovje
PRIROČNIKI, UČBENIKI
in MUZIKALJE

STROKOVNA LITERATURA

calvin in hobbes

**V PRODAJI
ŽE TRETJA
ZBIRKA
STRIPOV!**



04 5320 203
www.didakta.si
zalozba@didakta.si
www.facebook.com/
calvininhobbes

Nekaj pod posteljo se slini
5 EUR
Čudaka z drugega planeta
9,99 EUR
Varovančevo maščevanje
9.99 EUR



Tehniški muzej Slovenije Bistra pri Vrhniki

Bistra pri Vrhniki

www.tms.si



01 750 66 72

programi@tms.si

Programi za šolske skupine:

NOVO Dneva meroslovja: 9.–10. 4. 2013

Dnevi elektrotehnike: 7.–10. 5., 12. 5. 2013

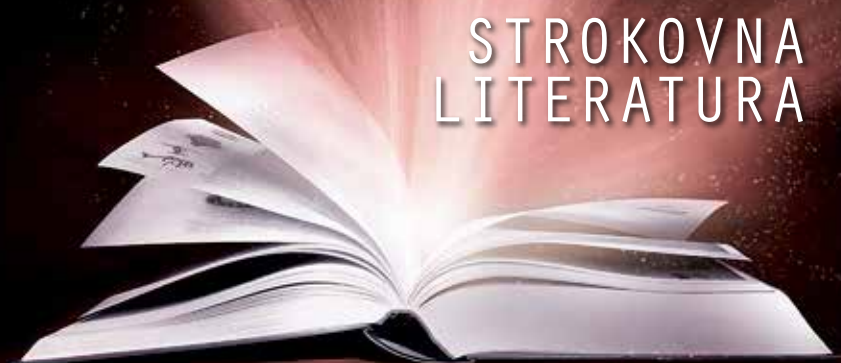
Dnevi strojništva: 24.–27. 9., 29. 9. 2013

Dnevi fizike: 15.–18. 10., 20. 10. 2013

Dnevi lesarstva: marec 2014

Organizacija tehniških in naravoslovnih dni.

Vodstva in delavnice tudi v Muzeju pošte in telekomunikacij
v Polhovem Gradcu.



VSTOP PROST!



Spoznavanje poklicev - reševalka s psom.



Vodeni ogledi so izjemno zabavni in poučni.

Glasbeni, plesni in gledališki nastopi šol na Bazarkovem odru.



Otroci se naučijo najrazličnejših veščin, tudi kuhanja.



Bazarkove ustvarjalne delavnice.



Druženje z živalmi je za otroke vedno prijetna izkušnja.

S ŠOLO NA



2. OTROŠKI[®] BAZAR

Maribor
17.–19. maj 2013
Ledna dvorana

Za prijavo na brezplačen voden ogled se lahko šole obrnete na Majo Anzeljc (maja.anzeljc@proevent.si, 01 300 32 18).

Organizatorja:



zavod
RIKUS

www.otroskibazar.si



/otroskibazar



@otroskibazar