



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI

ZBORNIK

III. strokovna konferenca
za učitelje in vzgojitelje 2021

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZBORNIK

III. strokovna konferenca
za učitelje in vzgojitelje 2021

PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

III. strokovna on-line konferenca za učitelje in vzgojitelje 2021

Zbornik

Urednica: mag. Maruška Željeznov Seničar

Oblikovanje in postavitve: MIB d.o.o.

Založba: MIB d.o.o., Reška ulica 11, 1000 Ljubljana, Slovenija

Za založbo: Borut Seničar

E-pošta: info@mib.si

Spletni portal: www.mib.si

Izid: 13. 5. 2021, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja: zbornik

- 5 Karantena in zdravje otrok – Petra Urbanc
- 9 Kako v času pouka na daljavo učence spodbuditi k več gibanja in manj sedenja – Katja Janič
- 13 Z gibanjem do boljšega psihofizičnega zdravja učencev v času šolanja na daljavo
– Irena Čengija Peterlin
- 16 Strategije dijakov pri soočanju s stresom v času epidemije – Azira Kozjek
- 19 Gibalni odmor v času epidemije covid-a na OŠ Koseze – Emanuel Grgić
- 22 Sproščanje telesa v času šolanja na daljavo – Miha Dragoš
- 26 Psihofizično stanje učencev OŠ Toneta Čufarja Jesenice v času pouka na daljavo
– Zehra Biščević Muratović
- 31 Telesna drža učencev v času šolanja na daljavo – Petra Havaj
- 34 Vzpodbujanje zdravega življenjskega sloga pri otrocih in mladostnikih – Jasmina Gujtman
- 36 Gibanje na razredni stopnji – Darja Jeran
- 39 Sproščen otrok je učljiv otrok – Nataša Račič
- 42 Prijazna dejanja v času šolanja na daljavo – Maja Kaučič
- 45 Prostovoljsko delo v šoli – Anja Žavbi
- 47 Skrb za psihofizično zdravje otrok na razredni stopnji s pomočjo socialnih iger – Tjaša Homar
- 50 Kako poskrbeti za psihofizično zdravje učencev v osnovni šoli? – Lea Breznik
- 53 Gibalne dejavnosti pri pouku matematike in sloveščine v 3. razredu OŠ – Alenka Stegnar
- 57 Lahkih nog naokrog – Irena Platiše
- 62 Psihodinamika razreda – Anja Vrečko
- 65 NTC delavnice – z igro in gibanjem do znanja – Lucija Polenik
- 68 Svež zrak, Obilo gibanja in Smeh (SOS) – vpliv pouka na prostem na naše zdravje – Nives Žirovnik
- 71 Tabor za učence 8. razreda - šola zunaj šole – Barbara Ogrin
- 76 Vpliv vzgojitelja na zdravje predšolskih otrok – Janja Cankar
- 80 Čustveno prenašanje (otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami) – Nina Rojnik
- 83 Stresimo stres – Petra Hribernik
- 87 S pozitivnim odnosom do sebe in drugih prispevamo k dobri razredni klimi,
medsebojnemu sodelovanju in dobremu počutju vseh udeležencev V-I procesa – Breda Knafelc
- 90 Ko stisne stiska premočno – Mateja Petric
- 95 Mednarodni projekt kot spodbuda in motivacija mladim za krepitev samozavesti
in gradnjo boljših odnosov v družbi – Urška Willewaldt
- 98 Spodbujanje samoregulativnih veščin s pomočjo šesttedenskega treninga po
metodi Neurobeans – Jasna Bohnec
- 102 Recept kot zgodovinski vir in motivator – Vida Snedec Gerkman
- 106 Spodbujanje psihofizičnega zdravja učencev prvega vzgojno izobraževalnega
obdobja pri pouku angleščine v času epidemije – Janja Ribič
- 110 Elementi športa pri pouku tujega jezika – Adela Krois
- 113 Sprostimo se z jogo – Lidija Žmavc
- 116 Moč barv in pripovednih ilustracij na otrokovo čustvovanje – Matejka Boben
- 120 Plesni izziv – Ana Štor
- 122 Skrb za uspešno vključevanje učencev priseljencev v slovensko osnovno šolo – Simona Strašnik
- 126 Vloga vzgojitelja pri nemirnem otroku v skrbi za boljši socialno emocionalni razvoj – Svetlana Vesić
- 128 Sproščeni otroci – manj težav – Tamara Krulec
- 132 Z žlico po Sloveniji – Ajda Robežnik

- 136 Bo vrtec še kdaj enak? – Darja Krebelj
- 140 Dileme ob uvajanju otrok v vrtec v času epidemije – Tjaša Grozde
- 146 Razvijanje empatije s pomočjo čuječnosti – Anja Japelj
- 149 Čutim, vidim slišim – Nika Pegan
- 155 Sladkorna bolezen – Elvira Sušec
- 158 Skrb za skladen psihofizični razvoj in zagotavljanje vključujočega okolja za gibalno ovirano učenko v večinski osnovni šoli – Katja Kojnik Vengust
- 163 Aktivnosti, ki pripomorejo k boljši dinamiki v skupini otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami – Jasna Petrovec Zajc
- 167 Učilnica v naravi za učence z motnjo v duševnem razvoju – Mateja Kete Černe
- 171 Pogumno v hribe! – Marjeta Bratož
- 174 Ko otrokom zaigra srce - Anija Skrt
- 177 Evropski projekt »Evropska solidarnostna enota« v Vrtcih Brezovica – Tjaša Abram
- 181 Pomen socialnih iger v vrtcu – Petra Peternej
- 184 Vstop otroka v vrtec – Petra Peternej
- 188 Velika družina med karanteno – Antonija Berk Nemec
- 192 Otroci potrebujejo zdrave starše – Monika Pene
- 196 Pravljična joga v vrtcu – Jana Ogris
- 200 Pohodniški krožek v času epidemije – Tamara Toplikar
- 202 Praznični december na daljavo – Anja Cesarec
- 205 Sodelovanje s starši in otroki na daljavo – Karmen Ferčec
- 207 Ježek Tonček motivator – Zala Jazbec
- 209 Gozd kot okolje dobrega počutja – Nastja Kos
- 212 Odnosi v družinah v času epidemije covid-19 in kako obladovati stres v nepredvidljivih življenjskih situacijah – Nadja Horvat
- 216 Zgodba za otroke osnovana po načelu kognitivno-vedenjske terapije – Nataša Gruden Pižmoht
- 219 Ohranjanje pozitivnega odnosa v času epidemije – Nataša Gruden Pižmoht
- 222 Vrtec v času epidemije – Tatjana Pavlič
- 224 Kdo si ti pod masko? – Anica Kajba
- 226 Spodbujanje psihofizičnega zdravja otrok prvega starostnega obdobja z uporabo 'Kamišibaja – Bojana Sikur
- 229 Otroci v naravi v času epidemije – Aleksandra Pogačar
- 232 Vloga vzgojitelja pri ohranjanju psihofizičnega zdravja otrok – Klaudija Remškar
- 235 Zaprtje vrtcev zaradi virusa SARS-CoV-2 kot priložnost za drugačno sodelovanje z otroki in starši v vrtcu – Nika Zibelnik
- 238 Vrtec – podpora in strokovni partner staršem v predšolskem obdobju otroka – Irena Bertok
- 241 Glasba je učiteljica in terapevtka – Barbara Lenko
- 243 Vzgoja za samostojnost – varovalni dejavnik pri ohranjanju psihofizičnega zdravja predšolskih otrok – Janja Kovše
- 246 Zgodnja obravnava predšolskih otrok s posebnimi potrebami – Nika Cuderman
- 250 Naša Pikica – Nina Dovjak
- 253 Izmenjava dobrih praks – učiti se skupaj je bolje kot sam – Remza Lulić
- 257 Otrok zaznava svet – Martina Jerina
- 260 Sproščanje duše v gozdu – Marija Jereb
- 263 Prednosti gozdnega okolja pri zdravju predšolskih otrok – Mina Pišljar
- 269 Jutranja vadba, za boljši dan – Suzana Ravnikar-Bele

Petra Urbanc, OŠ Livada, Ljubljana
E-pošta: petra.urbanc@guest.arnes.si

KARANTENA IN ZDRAVJE OTROK

Povzetek: Šola otrokom ne pomeni samo prostor, kjer pridobivajo neko znanje, ampak je to tudi prostor za socialne aktivnosti. Tu se naučijo soočanja z različnimi življenjskimi situacijami, tu pridobivajo na samozavesti, naučijo se vzpostavljati medsebojne odnose, razvijajo občutek pripadnosti, spoznavajo in spoštujejo različnost. V času epidemije COVID 19, ko so vzgojno izobraževalne ustanove zaprle svoja vrata, jim je bilo vse to v veliki meri odvzeto. Tudi učitelji smo se s tako situacijo soočali prvič in vsak se je znašel po svojih najboljših močeh. Velikokrat smo se preveč osredotočili na učni proces in pozabili, da otroci potrebujejo mnogo več. Naučiti jih je potrebno skrbeti za svoje zdravje na vseh ravneh in v različnih situacijah. Otroci se odzovejo različno, največkrat v sozvočju s svojimi starši. Upoštevati je potrebno, da ne prihajajo vsi iz urejenih družin. Ponuditi je potrebno aktivnosti, ki so zanimive, vzpodbudne in hkrati vsem dostopne.

Ključne besede: psihofizično zdravje, aktivnosti povezane z gibanjem, debelost, urnik

Kako poskrbeti, da bodo učenci tudi v karanteni skrbeli za svoje psihofizično zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeljuje kot »... stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči«. Izhajajoč iz te definicije, lahko torej zaključimo, da je zdravje samo eno in da je ločevanje med telesnimi, duševnimi in socialnimi vidiki zdravja mogoče zgolj na teoretični ravni. Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi (Marušič in Temnik, 2009). Smo v času, ko so otroci veliko doma in pred računalnikom. Za hrbtom jim stojijo starši s svojim ambicijami. Iz zaslonov pa učitelji kar naprej nekaj zahtevamo. Tu so še mediji in razni govorci, ki mislijo, da morajo vse ukrepe doseči z grožnjami, kaj bo, če ne boste ... Rezultat tega je neaktivnost in strah otrok. Prvi vodi v debelost in razne bolezni, drugi pa v zapiranje vase in stres.

Otroke je potrebno pripraviti, naučiti, kako se boriti pred tem.

V prispevku sem zbrala nekaj aktivnosti, ki pomagajo usmeriti otroke in ohraniti psihofizično zdravje.

1. Najprej se je treba spoprijeti s prostorom, v katerem učenec prebije največ časa. Večinoma sedijo zaprti v svojih sobah. Pri tem pozabijo na prezračevanje, zdravo držo in sproščanje oči ob gledanju v zaslon. Najbolje si je narediti urnik dejavnosti, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja in dobrega počutja med poukom na daljavo.

Pripravimo jim kratka navodila:

- pospravim sobo, da me ne bodo ovirale razne stvari pri mojem delu,
 - poiščem najboljše ergonomsko oblikovan stol v stanovanju in si ga prisvojim, še boljše veliko žogo za sedenje,
 - pripravim si zdrave prigrizke in tekočino,
 - po vsaki šolski uri za nekaj minut odprem okno, da prezračim sobo in se malo razgibam,
 - po polovici pouka opravi dihalne vaje in vaje za gibljivost, če je le možno, na balkonu ali na dvorišču (učenci poznajo vaje za dobro telesno držo, ker smo v projektu in so to izvajali v šoli).
2. Zaradi nepravilne prehrane hitro pridemo dodatne nezaželene kilograme. Poskrbeti je potrebno za redne in zdrave obroke. Zaradi veliko sedenja pred računalnikom, je poraba kalorij v telesu veliko

manjša, kot pri normalnih razmerah. Potrebni je več manjših obrokov. Tu predlagam vključitev tudi drugih predmetov, kot sta npr. biologija, gospodinjstvo.

3. Gibanje v naravi je eden najpomembnejših dejavnikov v boju proti stresu in debelosti. Vsako možnost moramo izkoristiti za pobeg v naravo. V nadaljevanju bom opisala nekaj izzivov, med katerimi si učenci izberejo tistega, ki jim najbolj ustreza.

Športni izzivi:

- 12-urni športni izziv (vsako uro opraviš določeno aktivnost), izziv ponoviš enkrat tedensko,
- vzpon na bližnje hribe (vsaj en hrib na teden, lahko tudi ponovimo isti hrib),
- soba pobega: več različnih športnih aktivnosti (fitnes naprave, koši, goli, plezala, gozd...) povezane v eno celoto, pri vsaki nalogi poišči ključ, vsak nov ključ te usmeri v novo aktivnost. Opravljene izzive otroci vpisujejo v meritveni karton, ki ga sami izdelajo (seveda jim pri tem pomagamo). Smiselno je vključiti tudi druge družinske člane, da bo merjenje bolj pravilno. Predlagam, da se tudi posnamejo s telefonom in posnetke posredujejo, kar daje motivacijo in dober občutek tudi učiteljem.

4. Druženje je pomemben dejavnik pri ohranjanju psihofizičnega zdravja. V času epidemije, ko so zunanji stiki zelo omejeni, je družina tista, ki s pogovori ohranja dobro počutje in skrbi za psihično zdravje. Otroke in starše je potrebno usmerjati in spodbujati, da se čim več pogovarjajo o stvareh, ki jih tarejo. Razgovori o aktualnih temah, s katerimi se srečujejo preko medijev in so za otroke nove, jih ne razumejo, so pomemben del vsledodnevne komunikacije v družini. Potrebno je poskrbeti tudi za razvedrilni del. Spomnite jih na kakšno družabno igro in predlagajte jim skupni ogled družinskega filma ali zabavne oddaje. Če hočemo ostati v dobri psihofizični kondiciji, je nujno spremljati svoj napredek. Prilagam primer športno-vzgojnega kartona po domače (Abram, Rupnik, Stojanović, 2020)

Športnovzgojni karton po domače

Za izvedbo merskih nalog za domači športnovzgojni karton uporabi svojo domišljijo in iznajdljivost. Pomagaj si s pripomočki, ki jih lahko izdelas sam oziroma jih najdeš doma ali v naravi.

K sodelovanju povabi starše in/ali brate in sestre ter merske naloge izvajajte vsi skupaj. Primerjajte svoje rezultate. Vedno upoštevaj načelo, da je varnost na prvem mestu. Izvedi tiste naloge, za katere imaš doma možnosti za pripravo in izvedbo.

Spodaj najdeš nekaj idej za izvedbo meritev.

1. Telesna višina (ATV)

Na steno lahko nalepiš list papirja, da ne umažeš stene. Potrebujes še svinčnik in meter. Svinčnik postavi vodoravno na teme glave in označi položaj konice na listu papirja. Vzemi meter in zmeri ter zabeleži rezultat.

Telesno višino vpiši s štirimestno številko, izraženo v mm (na 5mm natančno), v okence s štirimi predalčki. Primer: 1435 pomeni 143 cm in 5 mm.

2. Telesna teža (ATT)

Potrebujes tehtnico (lahko pa za oceno teže zaprosiš starša, ki naj te potežka, če mu še uspe, in oceni tvojo težo). Telesno težo vpiši s trimestno številko do 0,5 kg natančno v okence s tremi predalčki. Primer: 335 pomeni 33 kg in pol, 1050 pomeni 105 kg in pol.

3. Kožna guba (AKG)

Z vrstico ali šiviljskim metrom izmeri obseg nadlahti. OPOMBA: Ker nimaš kaliperja (inštrumenta za merjenje kožne gube), boš rezultat obsega nadlahti zapisal v centimetrih in zaokrožil v tabeli navzgor ali navzdol. Primer: 11,6 cm zaokrožiš navzgor na 12 cm ali 11,5 cm zaokrožimo navzdol na 11 cm in številko zapišeš v okence z dvema predalčkoma.

Obseg nadlahti vpiši z dvomestnim številom v mm v okence z dvema predalčkoma. Primer: 09 pomeni 9 mm, 25 pomeni 2 cm in 5 mm.

4. Dotikanje plošč z roko (DPR)

Potrebujes papir, barvice, škarje, lepilni trak in mizo za izdelavo plošče za dotikanje. Nariši dva kroga premera približno 20 cm in eno dlan, pobarvaj in izreži. Notranja robova krogov prilepi v oddaljenosti 61 cm. Nato potrebujes še štoparico (imaš jo na telefonu). Šteješ število ponovitev v 20 sekundah. Vsak dotik obeh plošč (leve in desne) šteje eno točko! Upoštevaj samo ponovitve, pri katerih si se dotaknil obeh plošč. Primer: če narediš skupaj pravilnih 30 dotikov na levi in desni

plošči, deliš z 2 in zapišeš rezultat 15. Pri dotikanju plošče z roko vpišeš število pravih dotikov v 20 sekundah z dvomestnim številom v okence z dvema predalčkoma. Primer: 08 pomeni 8 pravih dotikov, 39 pomeni 39 pravih dotikov.

5. Skok v daljino iz mesta (SDM)

Označi črto s kakšnim lepilnim trakom, ravnilom ali papirjem, vzemi meter in hop, skoči trikrat čim dlje. Označi dotik noge ali roke, ki je najbližje črti. Zapiši najboljši rezultat.

Skok v daljino z mesta vpiše v cm v okence s tremi predalčki. Primer: 230 v predalčkih pomeni 230 cm, 083 pomeni 83 cm.

6. Poligon nazaj (PON) + opcija

Vzemi lepilni trak ali kaj podobnega in označi začetek in konec v razmaku približno 10 (daljših) korakov ali 10 metrov. Postavi dve oviri (dva stola ali tabure/kavč in stol ali stol in mizo) in pripravi štoparico (na telefonu). Na mesta, hop.

Opcija: Lahko si poligon razdeliš na dva dela. Najprej si za prvi del odmeriš dva daljša koraka ali 2 metra od kavča/postelje in si meriš čas, kako hitro prideš na kavč/posteljo. Za drugi del si pripraviš stol/mizo in zopet odmeriš dva daljša koraka pred stolom/mizo in en daljši korak ali 1 meter za stolom/mizo in skušaj čim hitreje priti pod stolom/mizo ter opraviti nalogo. Seštej oba časa in zapiši v okence. Rezultat v premagovanju ovir nazaj vpiše v desetinkah sekunde natančno v okence s tremi predalčki. Primer: 096 pomeni, da si opravljal nalogo 9 sekund in 6 desetink, 310 pomeni, da si opravljal nalogo 31 sekund.

7. Dviganje trupa (DT)

Pripravi si mehko podlago (blazina, odeja, brisača ali kaj podobnega), štoparico in začni. V 60-ih sekundah poskusi opraviti čim več dvigov.

Rezultat v dvigovanju trupa v 60 sekundah vpiše v okence z dvema predalčkoma. Primer: 06 pomeni 6 ponovitev ali 54 pomeni 54 ponovitev.

8. Predklon na klopici (PRE)

Pripravi si pručko, stol ali mizo, desko ali ročaj metle in svinčnik ali ravnilo. Višino podlage si označi z 0, kar pomeni kasneje rezultat 40 (če si potisnil svinčnik/ravnalo dlje od 0 oz. pod stopala, si prištevaš, npr. 4 cm pod stopali prišteješ 40 in imaš rezultat 44 ali npr. 7 cm nad stopali odštejemo od 40 in imaš rezultat 33). Lahko pa tudi poenostaviš in zabeležiš rezultat pod stopali z – 4 cm in nad stopali s + 4 cm.

Rezultat v predklonu na klopici vpiše v okence z dvema predalčkoma. Primer: 40 pomeni, da si potisnil deščico od začetka merila do višine stopal, rezultat je 40 cm.

9. Vesa v zgibi

Poišči čvrsto palico ter jo nasloni na višje mesto na dve točki, lahko jo tudi nekdo drži. Lahko pa poiščeš zunaj primerno vejo na drevesu (najprej preveri čvrstost veje) ali pa za visenje izkoristi kakšen okvir gugalnice. Vedno pazi na varnost! Vzemi štoparico in meri čas. Držiš največ 120 sekund.

Rezultat v vesi v zgibi vpiše v sekundah v okence s tremi predalčki. Primer: 110 pomeni 1 minuto in 50 sekund, 045 pomeni 45 sekund. Opozorilo: maksimalni rezultat je 120 sekund.

10. Tek na 60 m (60 m)

Nariši oziroma označi začetno črto. Izmeri si dolžino koraka, nato izračunaj, koliko korakov potrebuješ za 60 metrov. Označi si začetek in konec. Razdaljo poskusi preteči čim hitreje in si meri čas. Začni s poveljem »na mesta« (dvignjena roka) in »hop« (zamah roke). Če nimaš pomoči, si meri čas sam.

Rezultat v teku na 60 m vpiše v desetinkah sekunde v okence s tremi predalčki. Primer: 083 pomeni 8 sekund in 3 desetinke, 118 pomeni 11 sekund in 8 desetink.

11. Tek na 600 m (600 m)

V lahkotnem teku preteči 60 metrov in si izmeri čas. V takšnem lahkotnem teku preteči 10x toliko časa, da dobiš razdaljo približno 600 metrov (lahko v več krogih po travniku, parkirišču, lahko tudi sem in tja po ulici, kjer si tekel 60 m, pločniku, lahko tudi v enem krogu okoli tvojega kraja, travnika ...). Lahko pa uporabimo tudi pametno športno uro ali si na telefon naložiš aplikacijo (Strava, Garmin, Endomondo ...). Tek na 600 m meri v sekundah in vpiše v okence s tremi predalčki. Prim-

er: 099 pomeni 1 minuto in 39 sekund, 155 pomeni 2 minuti in 35 sekund, 210 pomeni 3 minute in 30 sekund. Če ne moreš preteči 600 metrov, jih prehodi ali izmenično hodi in teci. Če bo tvoj čas slabši od 5 minut, vpiši rezultat 300.

Opozorilo: Če pri dvigovanju trupa nisi uspel opraviti nobene ponovitve ali pri vesi v zgibi nisi zdržal na drogu vsaj eno sekundo, vpiši ničlo. Vadi in se izmeri nekaj dni kasneje. Videl boš, da lahko napreduješ!

Če katere od nalog ne boš izvajal, ker nimaš možnosti, ne vpisuj ničesar!

ATV ATT AKG DPR SDM PON DT PRE VZG T60 T600

Testiranje izvedemo na začetku dela na daljavo. Če hočemo ostati v dobri kondiciji, ga ponavljamo enkrat tedensko, najbolje med vikendom, ko nimamo pouka in gremo lahko v naravo. Seveda ne ponavljamo meritev na katere nimamo vpliva (telesna višina in kožna guba). Med testiranjem opravljamo naloge na katere imamo vpliv, da jih lahko izboljšamo. Večkrat, ko boste tekli, skakali z mesta, izvajali predklone, dvigovali trup, večji bo napredek.

Zaključek

Kakšne so bile posledice dela na daljavo v psihofizičnem stanju otrok bomo ugotovili šele čez nekaj let. Če se o tem ne bomo pogovarjali in izvajali korektivne dejavnosti, bodo učenci fizično zelo zastajali od generacij, ki so imele normalno otroštvo. Psihično stanje otrok pa že kaže, da so učenci veliko bolj osamljeni, obrnjeni vase in odvisni od družbenih omrežij. Na nekaterih zavodih že izvajajo delavnice, kjer pomagajo otrokom, da se brez posledic spet vključijo v normalno življenje. Po razgovoru z učitelji, ki to izvajajo sem zaključila, da otroci to pogrešajo in se presenetljivo odprejo in zaupajo svoje strahove. Nekateri učenci želijo individualne razgovore, ker se v skupini ne želijo izpostaviti. Zaželeno je, da ima učitelj, ki opravlja te delavnice podobne izkušnje (prebolel korono, izgubil sorodnika), da se lahko učenci identificirajo z njim. Mislim, da bo v prihodnosti potrebno izobraziti svetovalne delavce ali učitelje, da bodo kos tudi zgoraj opisanim izzivom.

Literatura

I. Abram, Z. Rupnik, K. Stojanović (2020). Športno vzgojni karton po domače. Spletna stran SLOfit, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Katja Janič, I. osnovna šola Celje
E-pošta: katja.janic@iosce.si

KAKO V ČASU POUKA NA DALJAVO UČENCE SPODBUDITI K VEČ GIBANJA IN MANJ SEDENJA

Povzetek: Vzgojno-izobraževalne ustanove so bile marca 2020 postavljene pred velik in predvsem nov izziv – zaradi zaježitve širjenja novega koronavirusa so 16. 3. zaprle svoja vrata in skoraj 3 mesece izvajale pouk na daljavo. S poukom na daljavo je bilo potrebno nadaljevati tudi v novem šolskem letu, in sicer od 19. oktobra 2020 dalje. Otroci so bili zopet v trenutku primorani spremeniti svoj vsakdan. Pouk se je iz učilnic spet preselil na splet, komunikacija med učenci in učitelji je potekala po e-pošti, pouk pa prek video konferenc. Večurno sedenje za računalnikom je zelo velik problem današnje družbe. Na splošno postajamo sedentarna populacija, ker se že nekaj časa odraža na našem zdravju. Žal se s poukom na daljavo omenjena težava pogloblja tudi pri učencih. Da bi v njihov vsakdan, zlasti v dopoldanski čas, ko imajo pouk, vnesla več gibanja, sem pri obveznih izbirnih predmetih, ki jih poučujem, načrtno začela izbirati naloge, ki spodbujajo gibanje, kar so učenci sprejeli z navdušenjem. V prispevku so predstavljene motivacijske strategije in načini dela, ki sem jih v času pouka na daljavo uporabila pri svojem delu z učenci 7., 8. in 9. razreda pri obveznih izbirnih predmetih vzgoja za medije – TV, vzgoja za medije – tisk in šolsko novinarstvo. Snemanje prispevkov zunaj, na svežem zraku, literarni sprehod po celjskih ulicah, priprava prispevkov za e-šolski proslavi v decembru in februarju (glasbene oziroma plesne točke, dramatizacija izbranih odlomkov ...) so ene izmed tedenskih nalog, ki bodo v prispevku podrobneje opisane.

Ključne besede: pouk na daljavo, gibanje, manj sedenja, obvezni izbirni predmeti, motivacijske strategije

1 Izbirni predmeti vzgoja za medije – televizija, vzgoja za medije – tisk, šolsko novinarstvo

Vzgoja za medije – televizija je družboslovno-humanistični izbirni predmet, ki je namenjen učencem v 7. razredu po eno uro tedensko oz. 35 ur letno. Obiskovanje predmeta omogoči učencem dostop do medijev, nauči jih analizirati, kritično ocenjevati in izdelovati različne komunikacijske oblike (spletni časopis, televizijske in radijske oddaje, iskanje po internetu ipd.). Učenci spoznajo skupne značilnosti množičnih medijev, nastanek in razvoj televizije, seznanijo se z osnovnimi značilnostmi televizije, odkrivajo podobnosti in razlike med televizijskimi hišami ... Učenci se seznani tudi z internetom (el. pošta, iskanje podatkov, urejanje in sooblikovanje šolskega časopisa). Sami se preizkušajo v vlogi novinarjev, razumejo, da mediji sveta ne zrcalijo, ampak ga konstruirajo in ustvarjajo. Vzgoja za medije – tisk je družboslovno-humanistični izbirni predmet, ki je namenjen učencem v 8. razredu po eno uro tedensko oz. 35 ur letno. Predmet je zasnovan tako, da so poudarjene medijske teme tiska. Učenci spoznajo tudi skupne značilnosti množičnih medijev, razlike med različnimi načini in oblikami sporočanja: novinarska, umetniška, publicistična besedila, dokument, fotografija, video, film, glasba, internet in znajo razlikovati oglaševanje ter propagando od novinarskega sporočanja. Učenci razumejo, da mediji sveta ne zrcalijo, ampak ga konstruirajo in ustvarjajo. Učenci soustvarjajo šolski časopis. Poudarek pri predmetu je na pridobivanju izkušenj (tvorjenje besedil), raziskovalnem in timskem delu (izdelava glasila, spremljanje dogajanja). Šolsko novinarstvo je družboslovno-humanistični izbirni predmet, ki nadgrajuje predmet slovenščina, in je namenjen učencem v 9. razredu po eno uro

tedensko oz. 32 ur letno. Učenci spoznavajo najbolj pogoste stalne oblike novinarskega sporočanja (članek, intervju, okrogla miza, reportaža ...), prebirajo in razčlenjujejo časopisni in revijski tisk, sledijo radijskemu in televizijskemu programu ter si oblikujejo kritičen odnos do medijev.

2 Izvajanje pouka na daljavo

Na eni strani je pouk na daljavo omogočal fleksibilnost, prostorsko in včasih celo časovno neodvisnost, na drugi strani pa je predstavljal velik izziv, zlasti na področju (samo)motivacije in organizacije. Za uspešno delo in učenje na daljavo je seveda pomembna tudi ustrezna informacijska tehnologija in osnovna stopnja računalniške pismenosti. Pouk na daljavo je imel tako pozitivne kot negativne plati. Med negativnimi zagotovo izstopa večurno sedenje za računalnikom (učenci od 6. do 9. razreda so imeli vsak dan videokonferenčni pouk po urniku, kar je na dan zneslo 5 do 6 ur, po pouku pa so morali pregledati še vsebino spletnih učilnic, narediti in oddati naloge ipd.).

Pri vseh treh izbirnih predmetih, ki jih poučujem, sem od samega začetka pouka na daljavo izbirala naloge, ki jih lahko učenci opravijo brez računalnika (četudi poročanje o opravljenem delu ne gre brez tega) in v gibanju, npr. snemanje prispevkov v naravi ipd. Moj cilj je bil, da otroci v okviru teh predmetov pridobivajo izkušnje na aktiven in kreativen način; se učijo, zabavajo in hkrati razmigajo. Ker so učenci že prve tedne pohvalili takšen način dela, smo ves čas pouka na daljavo nadaljevali z nalogami, ki so od njih zahtevale tudi gibanje. Ob povratku v šolo, 22. 2. 2021, so se vsi trije izbirni predmeti še naprej izvajali na daljavo. V času pouka na daljavo sem učencem vsak teden dodelila novo nalogo. Navodila za delo so bila objavljena v spletni učilnici že v ponedeljek, učenci pa so imeli do konca tedna čas, da nalogo opravijo (običajno do nedelje). V prispevku podajam praktične primere nalog, pri katerih je poudarek na pridobivanju izkušenj, raziskovalnem in timskem delu. Tako so učenci svojo otroško radovednost usmerjali v aktivno in kreativno delo, s katerim so spodbujali ustvarjalnost mišljenja, govorjenja in pisanja.

2.1 Daljši sprehod s fotografijami

Navodilo za delo: Odpravi se na daljši sprehod, pri tem pa naredi nekaj fotografij ter mi jih do nedelje zvečer pošlji po e-pošti ali pa jih oddaj v spletni učilnici. Vsako fotografijo še na kratko opiši (zapišeš lahko npr. tudi, kje in kdaj je bila fotografija posneta, s kom si odšel/-a na sprehod ipd.).

2.2 Televizijski prispevek

Navodila za delo: Pripravil/-a oziroma posnel/-a boš kratek prispevek, ki bi bil primeren za predvajanje na televiziji. Priporočljivo je, da prispevek snemaš zunaj, na svežem zraku. Glede vsebine imaš proste roke, to pomeni, da je izbira teme tvoja. Kljub vsemu pa ti za pomoč ponujam nekaj primerov:

- lahko se postaviš v vlogo vremenoslovca in posnameš vremensko napoved,
- si športni novinar in posnameš športna poročila oz. novice,
- lahko posnameš reklamo za poljubni izdelek ali storitev,
- si novinar in poročáš o aktualnem dogajanju v mestu (virus, toča, neurje, požar itd.).

Tvoj posnetek (s telefonom) naj bo dolg med 1 minuto in 1 minuto in pol. Pri delu pa moraš paziti tudi na gibanje, govor, mimiko/kretnje ... Saj veš, pri urah smo se pogovarjali, da pred kamero ni pomembno samo govorjenje, ampak cel nastop. Dela celo telo, pomembna je drža, mimika obraza in telesa, grimase ... Pozornost je treba usmeriti tudi na glas (jakost, višina, hitrost govora ...). Dobro razmisli, kako bi svoj nastop čim bolj pripravil/-a, pri tem pa uporabi svojo domišljijo. Verjamem, da imaš idej več kot dovolj in da boš posnel/-a zanimiv prizor. Nalogo mi lahko pošlješ po e-pošti ali prek wetransfer.com ali jo oddaš v spletni učilnici.

2.3 Priprava e-šolskih proslav

V času pouka na daljavo smo z učenci pripravili dve e-proslavi (ob dnevu samostojnosti in enotnosti v decembru in ob slovenskem kulturnem prazniku v februarju). Učenci so sodelovali v vseh fazah nastajanja proslave; od načrtovanja (idej za scenarij) do izvedbe (vsak je posnel določen prispevek, ki je bil na koncu vključen v e-proslavo). V obe proslavi smo vključili ogromno različnih točk, ki so od učencev zahtevale gibanje. Obeh proslav smo se lotili na podoben način. V fazi načrtovanja so učenci dobili naslednja navodila: Za prihajajočo proslavo ob dnevu samostojnosti in enotnosti razmisli o scenariju. Svoj predlog za scenarij mi pošlji do nedelje zvečer. Razmisli tudi, kako bi lahko sodeloval/-a pri proslavi (bi se preizkusil/-a v vlogi napovedovalca, bi kaj zaigral/-a, zapel/-a, zaplesal/-a ...).

V nadaljevanju sem na podlagi predlogov napisala celoten scenarij in učencem razdelila vloge (pri tem sem upoštevala njihove želje). Nato smo se lotili snemanja prispevkov. Vsak je dobil natančna

navodila, kako naj se loti snemanja. Tisti, ki so brali vezni tekst, so dobili nalogo, da snemajo stoje, ostali, ki so sodelovali z glasbenimi oziroma plesnimi točkami, pa so tako ali tako le-te snemali v gibanju. V povprečju je bil prispevek (posnetek) posameznega učenca dolg med 30 sekund in 1 minuto, dolžina ene proslave pa je bila okoli 15 minut (obe skupaj 30 minut).

2.4 Priprava in izvedba literarne učne poti po Celju

Ko sem razmišljala, kako bi lahko v pouk obveznih izbirnih predmetov vnesla več gibanja, hkrati pa vsebine povezala tudi s slovenščino, ki jo prav tako poučujem, se mi je porodila zamisel o literarni učni poti po Celju. Z učenci sem jo začela načrtovati takoj po novem letu. Prva naloga, ki so jo dobili, je bila naslednja: Razišči, katere spomenike, kipe, obeležja ipd. najdeš v svojem domačem kraju (večina učencev živi v Celju; dve učenki, ki nista iz Celja, sta nalogo opravili v svojem domačem kraju). Naštej jih vsaj 5. Pri vsakem napiši še lokacijo. Učenci so nalogo zelo dobro opravili in našteali predvsem naslednje spomenike: Alma Karlin, Primož Trubar, Karel Destovnik Kajuh in Fran Roš. Naslednji teden so se morali sprehoditi do vsaj treh izbranih kipov in se tam fotografirati.

Za naslednjo nalogo so imeli dva tedna časa. Navodila za delo: Vsak izmed vas bo pripravil predstavitev dveh osebnosti. Pri iskanju podatkov se osredotočite na življenje in delo ter pojasnite, zakaj oziroma kako je oseba povezana s Celjem. V mislih imejte, da boste na prehodu po Celju pri posameznih točkah predstavili, kar boste napisali. Opomba: vsakemu učencu dodelim dve osebi izmed naslednjih: Anton Aškerc, Karel Destovnik Kajuh, Alma Karlin, Vladimir Levstik, Rudolf Maister, Fran Roš, Primož Trubar, Anton Novačan, Vatroslav Oblak, Anton Martin Slomšek. Učenci, ki obiskujejo šolsko novinarstvo (9), raziskujejo življenje in delo ter povezanost s Celjem. Učenci, ki obiskujejo tisk (4) in televizijo (10), pa raziskujejo zgodovino izdelave kipov (načrtovanje, postavitve ipd.). Pri tem ima vsak točno določeno nalogo, ki se razlikuje od nalog ostalih učencev.

Naloga naslednjih dveh tednov: Sprehodi se do obeh kipov, ki si ju predstavil prejšnji teden, in ju na kratko predstavi. Pri tem se posnemi in mi posnetek pošlji. V času pisanja prispevka (marec 2021) je izvedba učne poti po Celju skupaj z učenci v fazi načrtovanja. Predvidoma se bomo v mesecu aprilu ali maju odpravili na krajši literarni sprehod po Celju. Takrat bodo učenci pri posameznih obeležjih predstavili tisti dve osebnosti, ki so ju predstavili že v preteklih tednih. Predvidena krajša verzija literarne poti po Celju je dolga tri kilometre in traja približno eno uro. Ker bomo pri posameznih spomenikih dodali še kratek življenjepis in kakšno zanimivost, bo naša pot trajala dve uri. Izvedli jo bomo v dveh skupinah; v eni skupini bodo učenci, ki obiskujejo šolsko novinarstvo, v drugi skupini pa učenci ostalih dveh predmetov.

Opis literarne poti po Celju

Pot se začne pri I. osnovni šoli (Vrunčeva 13). Najprej odidemo do Maksimilijanove cerkve, ki stoji nasproti avtobusne postaje. Zraven cerkve je spomenik Primoža Trubarja, utemeljitelja slovenskega jezika in pisave, ki je bil v tej cerkvi nekaj časa kaplan. Eden od učencev predstavi delo in življenje, drugi prebere odlomek iz izbranega dela. Pot nadaljujemo po Aškerčevi cesti, kjer na vogalu s Cankarjevo ulico stoji hiša, v kateri je prebival Rudolf Maister, ki je bil leta 1913 v Celju poveljnik ter mentor gimnazijskega literarnega kluba. Izbrana učenca predstavi njegovo življenje in delo. Pot nas vodi proti železniški postaji, kjer zavijemo desno na Krekov trg. Tam nas pričaka podoba svetovne popotnice Alme Karlin. Alma je upodobljena v naravni velikosti, obrnjena proti mestu – vrača se domov. Izbrana učenca predstavi njeno življenje in delo; preberemo tudi odlomek iz izbranega dela. Pot nadaljujemo po Razlagovi ulici in zavijemo na Pleteršnikovo, kjer je zadnje desetletje svojega življenja preživel Vladimir Levstik. Ko izvemo več o njegovem življenju in delu, nas pot nas vodi naprej do Vodnikove ulice, kjer nasproti III. osnovne šole v majhnem parku stoji spomenik Antona Aškerca, ki je dobirošen del svoje mladosti preživel v Celju. Izbrana učenca predstavi njegovo življenje, osredotočita se na povezanost s Celjem. Z Vodnikove ulice zavijemo na Gledališki trg, potem pa desno na Ljubljansko cesto. V bližini je spominska plošča, ki obeležuje rojstno hišo Alme Karlin (danes Ljubljanska cesta 6), ki so jo porušili leta 1944. Pri križišču zavijemo levo na Jurčičevo ulico, nato v drugem križišču desno na Trubarjevo ulico. Pred I. gimnazijo se ustavimo pred spomenikom slovenskega pesnika in narodnega heroja Karla Destovnika - Kajuha. Tudi tukaj dva učenca na kratko predstavi pesnikovo življenje in delo; preberemo nekaj njegovih pesmi. Nazadnje se sprehodimo proti Ljubljanski ulici in Splošni bolnišnici Celje. Tam je na Jenkovi 30 spominska plošča pesnika, pisatelja in dramatika Frana Roša. Prisluhnemo še predstavitvi njegovega življenja in dela, nato pot nadaljujemo proti šoli.

4 Zaključek

Pri izbiri dejavnosti pri omenjenih izbirnih predmetih v času pouka na daljavo sem imela v mislih predvsem naslednje pozitivne posledice gibanja: odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitve krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva ...); psihično sproščanje otrok; razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učencem. Učencem sem želela ponuditi zanimive, raznolike vsebine ter v njih vzpodbuditi radovednost, zanimanje, interes oziroma veselje do gibalne/športne aktivnosti, ki je navsezadnje najboljša protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih. Učenci so način dela izredno pohvalili in poročali, da so jim bile dane naloge v veselje in izziv. To dokazuje tudi dejstvo, da so naloge oddajali pravočasno, pri delu so bili motivirani in mnogokrat so samoiniciativno opravili več dela, kot so od njih zahtevala navodila (opravili daljši sprehod, raziskovali različne poti, obiskali in predstavili več spomenikov, posneli več prispevkov za šolski proslavi ipd).

Literatura

Brezovšček, A., Pekošak L. (2017). Literarni potep po celjskih ulicah, raziskovalna naloga. Celje: Mestna občina Celje, Mladi za Celje.

*Irena Čengija Peterlin, Osnovna šola Frana Metelka Škocjan
E-pošta: irena.cengija.peterlin@gmail.com*

Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA UČENCEV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

Povzetek: Gibanje je osnovna potreba človeka, ki vpliva na motorični, čustveni in socialni razvoj otroka. V otroštvu (do konca pubertete) se s telesno dejavnostjo oziroma gibanjem ustvarja končno število mišičnih in maščobnih celic kar znižuje možnost za razvoj nekaterih bolezni kot so: srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoza in nekatere vrste raka. Otrokovo naravno potrebo po gibanju zadovoljimo s športno aktivnostjo, ki ima pozitiven vpliv na otrokov celosten razvoj, ima preventivno funkcijo pred razvojem različnih bolezni, ustvarja pa tudi pozitivne odnose med družinskimi člani. Poseben pomen ima šport, ki se izvaja v naravi saj na počutje deluje še posebej blagodejno. Šport v skupini z vrstniki nudi možnosti za razvoj skupinske igre, za urjenje nadzorovanja lastnih čustev, za prilagajanje in spoštovanje pravil, za oblikovanje socialnih vezi. V igri z vrstniki otrok navadno čuti veselje in zadovoljstvo. Pri pouku športa pa ciljno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti kot so hitrost, moč, koordinacija, gibljivost, natančnost, ravnotežje in želimo ugodno vplivati na celostni otrokov razvoj. V času šolanja na daljavo so športne aktivnosti otrok zastale, posledice pa so se odražale na čustvenem področju otrok.

Ključne besede: gibanje, gibanje in zdravje, šport, izobraževanje na daljavo.

Gibanje je osnovna človekova potreba

Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v zgodnjem otroštvu in je močno povezana s čustvovanjem in razvojem možganov. Otrokovo telo se s pomočjo gibanja v prvih letih življenja ne preneha rasti in razvija, kar vpliva na razvoj, saj se tako večajo otrokove sposobnosti. Rast in razvoj pa sta v nenehni soodvisnosti od gibanja in obratno. Strokovnjaki so mnenja, da se celoten otrokov razvoj prične z gibanjem za kar pa moramo ustvariti ustrezne pogoje, ki bodo otroku omogočile čimbolj skladen in raznolik način razvoja gibanja (plezanje, lazenje, plazenje, valjanje, obračanje, premagovanje ovir, ...). Z ustvarjanjem raznoliklega okolja, ki otroku nudi možnosti za razvoj gibalnih izkušenj vplivamo na razvoj motorike. Ob tem pa otroci razvijajo tudi svojo kreativnost in samozavest. Gibalni razvoj je pomemben in je v ospredju predvsem v prvih letih življenja, saj se takrat postavljajo »temelji« v razvoju motorike in motoričnih spretnosti, ki poteka od naravnih oblik gibanja pa do celostnih in zahtevnejših športnih dejavnosti v povezavi z učenjem, zorenjem in izraženim interesom posameznika. Otroci se učijo skozi in z igro. Tako v predšolskem kot tudi v šolskem obdobju.

Vpliv gibanja na celostni razvoj človeka

Gibanje oziroma telesna dejavnost pomembno vpliva na celostni razvoj otroka na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju, pridobivanje samostojnosti, izboljšuje samopodobo, spodbuja razvoj čutil, sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost, povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije, izboljšuje spanec, pozitivno vpliva na socializacijo, spodbuja sproščanje hormonov, spodbuja funkcionalne sposobnosti, krepi odpornost. Še posebno koristno pa je gibanje na svežem zraku, saj pomaga pri razvoju čustvene inteligence, pomaga pri ohranjanju energijske bilance in preprečuje debelost, preprečuje razvoj kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, nekatere vrste raka), preprečuje nastanek duševnih motenj in bolezni, otroci s slabšimi učnimi uspehi se lahko

potrjujejo ravno preko gibalnih sposobnosti ... V otroštvu (do konca pubertete) se s telesno dejavnostjo oziroma gibanjem ustvarja končno število mišičnih in maščobnih celic kar znižuje možnost za razvoj nekaterih bolezni kot so: srčno žilne bolezni, sladkorna bolezen, osteoporoza in nekatere vrste raka.

Gibanje naj postane navada

Gibalne navade staršev in ostalih članov družine (aktivno preživljanje prostega časa, sedenje pred televizorjem ali računalnikom, transportne navade ipd.) lahko pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad. V predšolskem obdobju je vse gibalne sposobnosti nujno razvijati sistematično, načrtno, primerno intenzivno in pogosto ter z ustreznimi gibalnimi aktivnostmi, predvsem pa z lastnim zgledom. Otrokovo naravno potrebo po gibanju zadovoljimo s športno aktivnostjo, ki ima pozitiven vpliv na otrokov celosten razvoj, ima preventivno funkcijo pred razvojem različnih bolezni, ustvarja pa tudi pozitivne odnose med družinskimi člani. Poseben pomen ima šport, ki se izvaja v naravi saj na počutje deluje še posebej blagodejno. Šport v skupini z vrstniki nudi možnosti za razvoj skupinske igre, za urjenje nadzorovanja lastnih čustev, za prilagajanje in spoštovanje pravil, za oblikovanje socialnih vezi. V igri z vrstniki otrok navadno čuti veselje in zadovoljstvo. Pri pouku športa pa ciljno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti kot so hitrost, moč, koordinacija, gibljivost, natančnost, ravnotežje in želimo ugodno vplivati na celostni otrokov razvoj.

Pomankanja gibanja v času zaprtja šol in dejavnosti šole za spodbujanje večje gibalne aktivnosti učencev

Leto 2020 je bilo zaznamovano z dogajanjem, ki so bili tesno povezani z virusom COVID 19. Popolna zaustavitev javnega življenja je vplivala tudi na omejitve gibanja vseh državljanov. Ukrepi za zaustavitev širjenja virusa so posegli tudi na področje športa, saj športniki v času popolne zaustavitve niso smeli trenirati v klubih in vodeno, rekreativni športniki so morali opustiti skupne vadbne, obstalo je pohodništvo, smučanje, rekreacija na prostem, ... Šolanje se je iz učilnic preselilo v domove in učenci ter dijaki so z začetkom izvajanja izobraževanja na daljavo ostali brez aktivno vodenih ur obvezne športne aktivnosti ter brez možnosti sodelovanja v športnih interesnih dejavnostih ter v poskusu Razširjenega programa s področja zdravja in gibanja. Na drugi strani pa se je povečalo število ur dnevno, ko so učenci in odrasli, ki so opravljali delo od doma, večji del dneva presedeli pred računalniki. Čas, ki je bil pred uvedbo ukrepov namenjen spontanemu gibanju, kot je odhod v šolo ali službo, menjava učilnic, učni sprehod, odmori, ... je bil v času izvajanja izobraževanja na daljavo namenjen predvsem mirovanju in sedenju, saj so učenci za šolanje od doma uporabljali računalnike. Šolski in delovni dan se je pričel s sedenjem pred računalnikom in je trajal nekje od šest do osem ur dnevno. Po šolskem delu so sledile sprostitvene dejavnosti, prosti čas, ki pa so ga učenci v veliki večini namenili igranju igrice in gledanju televizije. Posledice pomanjkanja gibanja so bile že po krajšem času izvajanja šolanja na daljavo vidne s povečanjem telesne teže pri učencih, kazale pa so se tudi spremembe v vedenju in čustvovanju. Na šoli smo zaznali spremembe pri učencih in se zavedali pomena športa in gibanja za boljše počutje in zdravje učencev. Izvajanje pouka športa in interesnih dejavnosti s področja športa smo organizirali na način, da smo učence z vnaprej posnetimi vajami ves čas spodbujali k fizični športni aktivnosti. Dejavnosti so bile vodene, vnaprej posnete ali pa so potekale preko ZOOM ur. Kljub temu so učitelji kmalu pričeli opozarjati, da učenci postajajo brezvoljni, da niso motivirani za delo ter da ne opravljajo športnih nalog, ki so jim bile zadane. Ugotovitve in opažanja učiteljev so nas vodile k nadaljnjemu razmisleku o izvajanju pouka športa na daljavo, predvsem pa o načinih motiviranja učencev za športno vadbo. Na šoli pa smo želeli tudi preveriti dejansko počutje učencev, zato smo oblikovali anketni vprašalnik, na katerega so odgovarjali vsi učenci. Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da učenci izražajo občutke žalosti in potrnosti v večji meri kot veselja in sreče, da prosti čas v veliki meri namenijo igranju igrice in kuhanju ter da so starejši učenci v veliki meri opustili športne gibalne dejavnosti (tudi sprehode). Učenci so v vprašalniku izpostavili glavobole in bolečine v ramenskem obroču. Podatki, ki smo jih pridobili so bili za nas dragocen vir informacij o počutju učencev in o načinu izrabe njihovega prostega časa in so nam služili za izhodišče pri nadaljnjem načrtovanju dela. Načrtovali smo izvajanje dejavnosti oziroma vaj pri pouku športa za razgibavanje ramenskega obroča, vaj za povečanje na kondicije učencev in fizične moči. Sprejeli smo določene dogovore in reorganizirali potek dela na daljavo. Z načrtovanimi dejavnostmi smo sledili naslednjim ciljem:

- razvijati redne gibalne dejavnosti pri učencih v trajanju ene ure dnevno (sprehod, kolesarjenje, rolanje, igre zunaj, sodelovanje pri predmetu šport, ...) po možnosti v naravi,

- z redno vodenjo vadbo pri pouku šport zmanjšati bolečine v vratnem in ramenskem delu, ki se je pojavljala zaradi prisilne drže,
- pri učencih ponovno obuditi potrebo po gibanju in telesni dejavnosti,
- z izvajanjem športnih dejavnosti vplivati na psihično počutje učencev,
- razvijati oziroma izboljšati koncentracijo učencev pri pouku z vadbami in razgibavanjem pred začetkom šolske ure.

Za ponovno aktivno vključitev učencev v gibalno športne dejavnosti pri pouku športa in drugih dejavnostih šole, smo izvedli naslednje aktivnosti:

- *Preoblikovanje urnika za učence - zagotovitev ustreznega termina za izvajanje vodene vadbe.*

Preoblikovali smo urnik na način, da smo zagotovili načrtovan čas za izvajanje telesne dejavnosti za vse učence.

- *Izvajanje aktivnega rekreativnega odmora za vse učence.* Učence smo razdelili v dve večji skupini in zanje vsakodnevno izvajali 20 minut aktivne intenzivne vadbe v času, ki je bil načrtovan za izvajanje dejavnosti. Dejavnosti je izvajala profesorica športa in so potekale preko videokonferenčnega sistema ZOOM na način, da so se učenci pridružili vodeni skupni aktivni vadbi »v živo«. Učitelji predmetov so učence spodbujali k sodelovanju na vodenih vadbah in začetni odziv je bil spodbuden.

- *Na konferenci uz so učitelji prejeli navodilo, da z učenci pred vsako uro naredijo nekaj osnovnih raztezalnih vaj oziroma drugih gibalnih dejavnosti.*

- Vse ure športa so se izvajale videokonferenčno z vodenimi športnimi dejavnostmi, učenci pa so pri uri športa morali imeti prižgane kamere, da sta učitelja lahko spremljala izvajanje vaj ter izvajala sprotne korekcije ter modifikacije.

- Po končani uri športa so učenci opravili samoevalvacijo doseganja ciljev posamezne ure in na ta način učiteljem posredovali takojšnjo povratno informacijo, ki jim je bila v pomoč pri načrtovanju naslednjih dejavnosti.

- V času počitnic so učitelji športa za učence pripravili športno gibalne izzive, s katerimi so želeli spodbuditi njihove gibalne dejavnosti.

Zaključek

Ugotovitve o gibalnih sposobnostih učencev po zaprtju šol v času od marca do maja 2020 in v času od oktobra do februarja 2021 nam povedo, da smo z načrtnim, vodenim in rednimi oblikami izvajanja pouka športa in drugih dejavnosti pri učencih dosegli premik v gibalnih sposobnostih, saj so bile razlike, ki so se pokazale pri merjenju spretnosti po vrnitvi v šolo, očitne. V pomladanskem času je večina učencev zaradi pomanjkanja gibanja pridobila na teži, ker se v drugem valu ni zgodilo oziroma je bil učencev s prekomerno težo bistveno manj, saj smo na šoli s spremenjeno organizacijo delo, s stalnim spremljanjem učencev ter izvajanjem pouka športa preko ZOOMa vplivali na gibalne dejavnosti učencev in na potek njihovega šolskega dneva. Evalvacija izvajanja izobraževanja je postavila naslednje pomembne vidike:

- Pomembnost vsakodnevne stika z učenci preko videokonferenčnih povezav.
- Izvajanje pouka športa preko videokonferenčnih povezav pripomore k večji športni aktivnosti učencev in zmanjšuje tveganje za razvoj prekomerne teže, pojava depresivnih stanj in apatičnosti, razvoju občutka brezizhodnosti.
- Organizacija drugih športnih oblik dela z učenci pozitivno vpliva na učenčev dobro fizično in psihično počutje.
- Organizacija izvajanja pouka športa ugodno vpliva tudi na motivacijo in počutje učiteljev športa.

Literatura

- Brigita Zupančič Tisovec, Tjaša Knific: Gibanje otrok – naložba za zdravo življenje, NIJZ.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS
- Iličič, L. (2008). Športneaktivnosti predšolskih otrok obkonci tedna, med prazniki in v času počitnic. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kosec, M. & Mramor, M. (1991). Športna vzgoja za predšolske otroke. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kropej, V. L. (2001). Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). Psihologija otroške igre. Ljubljana: Filozofska fakulteta
- Tolčič, I. in Smiljanič, V. (1979). Otroška psihologija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Azira Kozjek, Srednja šola Jesenice
E-pošta: azira.kozjek@guest.arnes.si

STRATEGIJE DIJAKOV PRI SOOČANJU S STRESOM V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Pandemija koronavirusa je bila razglašena pred enim letom. Mladostniki so tako še bolj izpostavljeni različnim omejitvam in nenehnim spremembam. Namen avtorice je bil ugotoviti, ob katerih situacijah v času pandemije dijaki doživljajo stres in kako se kažejo znaki stresa na njihovem telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem nivoju. Cilj anketiranja je bil prepoznati strategije, ki jih dijaki uporabljajo ob soočanju s stresom v obdobju pandemije. Rezultati so pokazali, da ima tretjina dijakov raje pouk na daljavo kot pouk v šoli, hkrati pa tretjini dijakov zaprtje šol ne predstavlja stresa. Primanjkuje jim volje in motivacije za šolsko delo, imajo glavobole in težave z nespečnostjo ter napetostjo. Glede na rezultate ankete lahko sklenemo, da dijake stalne spremembe ukrepov spravljajo v stanje negotovosti. Poleg tega jim zaprtje šol in posledično pouk izpeljan na daljavo onemogoča druženje z vrstniki. Prosti čas večinoma preživijo ob poslušanju glasbe, se družijo s prijatelji, se sprehajajo, so na internetu ali spijo.

Ključne besede: dijaki, pandemija, omejitve, zaprtje šol, znaki stresa, strategije obvladovanja stresa

1 Uvod

Adolescenca je obdobje velikih telesnih sprememb, obdobje psihološkega, socialnega in spoznavnega dozorevanja (Jeriček, 2008). Mladostniki se soočajo s številnimi razvojnimi izzivi (oblikovanjem samopodobe, sprejetostjo med vrstnike, iščejo smisel, postavljajo cilje, preizkušajo sposobnosti) in se pri tem dnevno srečujejo z zahtevami in pričakovanji okolice (Mihevc, 2017). V tem burnem življenjskem obdobju se eni znajdejo bolje kot drugi. V obdobju odraščanja prevzemajo načine reagiranja, čustvovanja, razmišljanja in komuniciranja od starejših. Zato otroke in mladostnike pogosto stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje, vrstnike (Jeriček, 2008). Avtorico je zanimalo, v kolikšni meri dijaki doživljajo stres v situacijah povezanih z omejitvenimi ukrepi in ali se kažejo znaki stresa na njihovem telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem nivoju. Cilj je bil prepoznati načine preživljanja prostega časa ob doživljanju omejitev zaradi koronavirusa. Uporabila je anketni vprašalnik, ki so ga reševali preko spletne ankete 1ka. Anketa je bila anonimna. Izvedena je bila od 31.3.2021 do vključno 2.4.2021, sestavljena iz 9 vprašanj, 8 zaprtega tipa in enim odprtega tipa. Dijaki so anketo reševali prostovoljno. V nadaljevanju so predstavljeni rezultati anketiranja. Opisane so situacije, ki dijakom povzročajo stres in prepoznani simptomi stresa na njihovem čustvenem, miselnem in telesnem nivoju. V nadaljevanju so našteje aktivnosti, ki jih dijaki uporabljajo pri premagovanju za njih stresnih situacij v času pandemije. V zaključku so navedene bistvene ugotovitve anketiranja v primerjavi z izsledki mednarodne raziskave o zdravju povezanem vedenju v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, HBSC, 2018), pomisleki in predlagane rešitve.

2 Mladostniki in stres

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija. Stresnost neke situacije ali dogodka določa starost, osebnost, izkušnje,

17

Pri vprašanju, kako preživljajo prosti čas ob doživljanju stresa v obdobju pandemije, so anketirani dijaki odgovorili, da večinoma poslušajo glasbo (57 %), se sprehajajo (28 %), surfajo po spletu (25 %), se družijo s prijatelji ali spijo (22 %), kuhajo, telovadijo, se igrajo s hišnim ljubljencekom (20 %), pojejo (19 %), se pogovarjajo s starši (17 %) ali pospravljajo (16 %). Nekateri pa se zaprejo v sobo in razmišljajo o problemih (15 %).

Pri odprtem vprašanju, katere aktivnosti dijaki doživljajo kot najbolj uspešne in sproščujoče pri soočanju s stresom, so poleg zgoraj naštetih še zapisali: preživljanje časa s fantom/punco, športne dejavnosti, aktivnosti v naravi, gledanje filmov, sončenje, letenje z jadralnim letalom, poslušanje »tišine«, cepljenje drv in gozdarjenje. Zanimivi pa sta navedbi dijakov: »nisem pod stresom, pandemija me je sprostila« in »hočem samo končati že vse.«

Zaključek

Obdobje odraščanja je že samo po sebi burno, pestro in polno sprememb, tako da lahko navzven deluje kot huda kriza. Pri nekaterih dijakih je to obdobje še posebej občutljivo, saj je prepleteno z nihanji razpoloženja, psihosomatskimi težavami in uporništvom. Takšne težave počasi izzvenijo. Dijaki potrebujejo občutek varnosti, ki jim ga lahko zagotovi tudi šola. V dani situaciji ga lahko zagotovi z dogovorjenim protokolom dela in pozitivno naravnostjo učiteljev (Jeriček, 2011).

V anketi je sodelovalo 293 dijakov, kar predstavlja 53 % dijakov Srednje šole Jesenice. Nošenje mask pri pouku je stresno za malo manj kot polovico dijakov. Anketiranje je pokazalo, da se več kot četrtina dijakov stresno odziva na stalne spremembe ukrepov, kot tudi na zaprtje gostinskih lokalov. Predvidevamo, da so gostinski lokali prostor za druženje in prijateljevanje. Dobra tretjina anketiranih dijakov ima raje izvajanje pouka na daljavo kot pa v šoli. Izsledki HBSC raziskave (Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, 2018) so pokazali, da šola ni vseh manj kot četrtini mladostnikov (23,5 %). V največji meri pouk na daljavo ustreza dijakom "vozačem", ki imajo na podlagi tega veliko več prostega časa. Dijaki zaključnih letnikov so na individualnih pogovorih argumentirali, da čas, ki ga navadno porabijo za vožnjo, koristno porabijo za športne dejavnosti v naravi ali za študentsko delo. Dejali pa so, da pogrešajo stike »v živo«.

Sklenemo lahko, da dijaki čas pandemije doživljajo kot stresno situacijo, saj negativni stres izvira iz odziva na situacije, ki so zunaj našega nadzora. Ko smo ogroženi ali nas je strah, nam to povzroči povišan srčni utrip, sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe in jeze (Mihevc, 2017). Življenje v obdobju pandemije je za petino dijakov enolično. Čutijo pomanjkanje motivacije in volje za šolsko delo, primanjkuje jim socialnih odnosov z vrstniki, zato so pogosto osamljeni. Jeriček meni (2011), da se posledice stresa lahko kažejo na telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem nivoju in se pogosto med seboj prepletajo.

In kaj lahko naredimo učitelji?

Za razvoj občutka varnosti lahko oblikujemo protokol dela na daljavo, ki določa organizacijo pouka (določimo spletno orodje preko katerega bo organiziran pouk), načine ocenjevanja znanja na daljavo in kanal za komunikacijo med dijaki, starši in učitelji. Ohranimo »dnevno« rutino, kar pomeni, da se pouk začne in konča ob točno določeni uri. Ostanimo v stiku z dijaki, ki so neodzivni ali spadajo v »ranljive« skupine. Z dijaki načrtujemo vsebino razrednih ur, prisluhnimo njihovim željam in potrebam. Ob povratku v šolo pa jih povprašamo o dnevih preživetih doma: kaj je bilo dobro, kje so imeli težave, kako so jih rešili, kako so preživljali prosti čas, s kakšnimi hobiji – dejavnostmi so se ukvarjali. Z zgledom jih spodbujamo k ohranitvi optimističnega, pozitivnega in aktivnega pogleda na življenje.

Literatura

- Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
- Jeriček Klanšček H., Roškar M., Drev A., Pucelj V., Koprivnikar H., Zupanič T., Korošec A. (2019). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju, Izsledki raziskave HBSC, 2018. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 7.4.2021, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf
- Jeriček, H.. 2008. Stres ali kako uspešno loviti ravnovesje (str. 22-35). In: Roškar S, Gabrijeličič Blenkuš M., Gregorčič, eds. Zdrav življenjski slog srednješolcev: izbrana poglavja iz duševnega zdravja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
- Muhovec P. (2017). Obvladovanje stresa pri mladostnikih. (Diplomsko delo. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede). <https://dk.um.si/Dokument.php?id=118627>

Emanuel Grgić, Osnovna šola Koseze, Ljubljana
E-pošta: emanuel.grgic@gmail.com

GIBALNI ODMOR V ČASU EPIDEMIJE COVID-A NA OŠ KOSEZE

Povzetek: Športna in gibalna aktivnost otroka se začne že v zgodnjem otroštvu in ima pomemben vpliv na naše odraslo življenje. Potreba po gibanju je naša osnovna potreba in je ne smemo zanemarjati. Gibanje je odlična protiutež sedečemu načinu življenja, ki ima po vseh raziskavah negativne posledice na telo. Na OŠ Koseze smo se odločili, da bomo učencem ponudili vsakodnevne gibalne odmore v živo na daljavo, saj smo jih hoteli spodbuditi k gibanju in vzdrževanje splošne kondicije z različnimi aktivnostmi.

1 Uvod

Šport je po mnenju dr. Zagorc, dr. Zaletel in Jeram (2006) človekova biotična in socialna potreba, ki jo vsako obdobje v zgodovini človeštva po svoje ovrednoti. Prosti čas pa je tisti del časa, s katerim razpolaga vsak sam in svobodno, potem ko je izpolnil vse svoje obveznosti biološke in družbene narave. Prosti čas je torej namenjen izpolnjevanju »višjih« potreb kot so sprostitve in počitek ter razvijanje lastne osebnosti. Šport velja za tisto človekovo dejavnost, kjer lahko le-ta razvije svojo igrivost in ustvarjalnost, išče možnosti za razvedrilo ter se osebno izpopolnjuje. Danes vemo, da mora biti športna aktivnost sestavni del življenja že pri mladi družini, družina naj torej spodbuja otrokov razvoj in gibanje (Berčič idr., 2007). Zavedati se moramo, da smo odrasli zgled našim otrokom in to je bil tudi eden od razlogov zakaj smo se odločili, da bomo izvajali gibalni odmor v živo preko aplikacije Microsoft Teams.

2 Dolgotrajno sedenje in njegove posledice na naše telo

V današnjem času velik del dneva preživimo sede, naj bo to v šoli, doma za računalnikom, sedimo med prehranjevanjem, med vožnjo v avtomobilu ali avtobusu ter tudi na kulturnih ter športnih prireditvah. Enolične in statične obremenitve negativno vplivajo predvsem na hrbtenico zato se lahko strinjamo s trditvijo dr. Levina, ki pravi, da »sedenje je novo kajenje«. Če k temu dodamo raziskave, ki trdijo, da 75% ljudi vsaj enkrat v življenju obišče pomoč zdravnika zaradi bolečin v spodnjem delu hrbtenice lahko zaključimo, da je to resen problem sodobne družbe. Stamenkovič (2018) pravi, da se med sedenjem povečajo sile na medvretenčne ploščice in napetost iztegovalk hrbtenice, ki postane bolj obremenjena in izpostavljena degenerativnim spremembam. Pritiski na medvretenčno ploščico pri slabem sedenju, predvsem pri nagibu naprej, presegajo 200% naše telesne teže. Posledice zaradi prisilne in dolgotrajne nepravilne drže so številne (Stamenkovič, 2018): oslabele mišice, bolečine v ramenih, otrdel vrat, glavobol, bolečine v rokah in hrbtu, skolioza, ramena in glava pomaknjena naprej (pretirana kifoza), bolečine v trtici, bolečine v zapestju in komolcu. Pri bolečinah v nogah avtor omenja naslednje posledice: slaba cirkulacija, tromboza, razširjene vene, boleča kolena, ploska stopala in skrajšane upogibalke kolkov. Vse več raziskav potrjuje, da sedeči način življenja povečuje tveganje za nastanek številnih resnih bolezni kot so okvara trebušne slinavke, sladkorna bolezen, kardiovaskularne bolezni, bolezni ledvic, holesterol, ateroskleroza in visok krvni pritisk ter težave s prebavo (zaprtje). Stamenkovič (2008) priporoča redne in pogostejše aktivne odmore. S njimi spremenimo položaj našega telesa in sprostimo obremenjene dele kot so hrbtenica, vrat ter ramena.

V kolikor nam čas omogoča, bi morali narediti aktivni odmor na vsakih 20 minut sedenja. Odmor naj bi trajal od 1-5 minut. Poudarek naj bo na raztezanju skrajšanih mišic, vstajanju in sedanju na stol brez pomoči rok. Slednja vaja nam pomaga pri okrepitvi spodnjega dela hrbta. Med sedenjem je priporočljivo vsake toliko časa napeti trebušne mišice. V kolikor je le možno, bi morali večino drugega dela opraviti stoje ali med hojo.

3 Gibanje in zdrav življenjski slog

Antropologi ugotavljajo, da v današnjem času velikih obveznosti in nenehnega hitenja pogosto pozabljamo na eno od osnovnih človeških potreb – potrebo po gibanju. Naša neaktivnost se kaže skozi višji delež maščobe ter kilogramov, utrujenostjo skozi cel dan, pojavljajo se psihosomatske motnje ipd. (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2008). Žal se velikokrat ljudje odločijo za telesno aktivnost le na pobudo zdravnika, ko je lahko že prepozno. Posledice neaktivnosti so vedno bolj očitne, saj so obolenja srčno-žilnega in dihalnega sistema najpogostejši vzrok smrti v večini razvitih držav. Redna vadba je lahko ključno preventivno sredstvo pred zgoraj naštetimi boleznimi. Raziskave potrjujejo, da ima vadba sproščujoče delovanje in ugodne učinke na duševno zdravje. Berčič in drugi (2007) opozarjajo, da je pot k nadaljnji rasti kakovosti življenja v nas samih. Skoraj nemogoče si je predstavljati dolgo in kvalitetno življenje brez športnega udejstvovanja, saj je telesna aktivnost izjemno pomembna za premagovanje stresa. Za izboljšanje psihofizičnih aktivnosti telesa se priporoča plavanje, redni sprehodi, krepitev trebušnih in hrbtnih mišic, kolesarjenje.

4 Gibalni odmor v naši šoli

V času epidemije COVID-a sva s sodelavcem, prof. športa Miho Dragošem organizirala gibalne odmore za učence od 1.-5. razreda OŠ Koseze. Gibalni odmori so potekali vsakodnevno in sicer 15 minut za vsak oddelek. Učenci 1. razredov so izvajali gibalne odmore skupaj, 2. razredov skupaj itd. Najin cilj je bil vzdrževati splošno kondicijo otrok in jim ponuditi aktivno preživljanje prostega časa. Na koncu sva učence pozvala k izpolnitvi ankete, s katero sva preverila njihovo zadovoljstvo z organizacijo in aktivnostmi, ki sva jih izvajala. Gibalni odmor je vsak dan potekal v živo prek aplikacije Microsoft Teams, učenci so imeli gibalne odmore vpisane v njihov koledar, tako da so lahko vadili z nami že z enim klikom. To se je pokazalo kot zelo dobra ideja, saj so se nam lahko vsak dan pridružili tudi učenci 1. razredov brez pomoči staršev. Na začetku priprav na gibalne odmore smo se dogovorili z učiteljicami razrednega pouka in prilagodili tudi termine naših vaj tako, da se vadba ni prekrivala z drugimi šolskimi obveznostmi.

4.1 Aktivnosti gibalnih odmorov

Vsak dan smo izvajali različne aktivnosti z namenom vplivati na osnove gibanja in razvoj različnih gibalnih sposobnosti otrok. Gibalne odmore sva izvajala z glasbeno spremljavo, in sicer je bila to plesna glasba pri aerobiki in vajah za moč z lastno težo ter umirjena oz. sproščujoča instrumentalna glasba pri razteznih vajah in vajah za sprostitev telesa. Med gibalnim odmorom sva izvajala naslednje gibalne dejavnosti:

- Gimnastične vaje: Vaje imajo lokalni učinek na telo vadečega. To pomeni, da lahko s posamezno gimnastično vajo vplivamo na točno določeno mišično skupino ali sklep. Naloge gimnastičnih vaj so po mnenju Pistotnik (2017) ogrevanje, razvoj gibalnih sposobnosti in mišično sproščanje. Pri gibalnih odmorih smo se osredotočili predvsem na sklop gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje telesa, uporabili smo vse tri tipe gimnastičnih vaj (raztezne, krepilne in sprostilne). Nekajkrat smo izvedli tudi gimnastične vaje s pripomočki (žogo, palico).
- Vadba za moč z lastno težo: Med gibalnimi odmori smo se osredotočali na obe metodi razvoja moči – statično in dinamično (Pistotnik, 2017). Uporabljali smo krepilne gimnastične vaje, velik poudarek smo namenili mišicam trupa, zadnjim stegenskim mišicam ter hrbtnih mišicam, saj le te pri dolgotrajnem sedenju izgubljajo svojo funkcijo oziroma postajajo »ohlapne«. Pistotnik (2017) meni, da se pri slabše treniranih učencih učinki vadbe pokažejo hitreje z uporabo statičnih metod razvoja moči zato smo vsak dan izvajali stabilizacijske vaje za trup - deska (npr. vaje opora spredaj s pokrčenimi nogami, opora spredaj s stegnenimi nogami, opora spredaj z dinamičnim gibanjem nog v stran itd.).
- Raztezne vaje, joga, somatske vaje: Raztezna vaja oziroma »stretching« je po mnenju Anderson (2001) pomembna vez med aktivnim in neaktivnim načinom življenja. Mišice ohranja prožne, pripravi jih za gibanje in nam pomaga pri vsakodnevnem prehodu iz mirovanja v gibanje brez nepotrebnih stresov. Edini način, da dosežemo pozitiven učinek, je redna in sproščena vadba. Cilj je

zmanjšati mišično napetost, kar nam omogoča svobodnejše gibanje. Enkrat tedensko smo izvajali sklop gimnastičnih razteznih vaj, ki smo ga kombinirali z osnovnimi vajami joge kot so drevo, mačka, metulj, strešica, truplo, otrok. Osredotočili smo se predvsem na raztezanje vseh mišičnih skupin, ki so zakrčene pri dolgotrajnem sedenju. Za učence 4. in 5. razreda smo izvajali somatske vaje z namenom sproščanja mišic in ponovne vzpostavitve zavestnega nadzora nad gibanjem.

- Aerobika in plesne koreografije: Učence smo naučili 3 kratke koreografije, ki jih je sestavila učiteljica razrednega pouka. Za popestritev gibalnih odmorov smo izvajali klasično obliko aerobike (nizko in visoko intenzivna vadba), kjer po ogrevanju sledi aerobni del, kjer preproste gibalne strukture povezujemo med seboj v kratke koreografije ob glasbeni spremljavi z namenom doseganja aerobnih učinkov vadbe. Pomembno se nama je zdelo, da vključimo aerobiko v gibalne odmore, saj zaradi enostavnosti struktur gibanja ni potrebno dolgotrajno učenje, priključi se ji lahko vsakdo, ki ima rad gibanje, glasbo in družbo. Zagorc, Zaletel in Jeram (2008) menijo, da je priljubljenost aerobike velika zaradi številnih pozitivnih učinkov na naše telo kot so: povečanje in ohranjanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, motoričnih sposobnosti – moči, vzdržljivosti in koordinacije, gibljivosti in ravnotežja.

- Atletska abeceda: Tek je elementarno gibanje človeka, ki predstavlja osnovo športne aktivnosti, predvsem v okviru šolske športne vzgoje. Pri urah športa tudi sami dajemo velik poudarek na učenju vseh atletskih disciplin, zato se nam je zdelo pomembno, da vključiva tudi elemente atletske abecede v naše gibalne odmore. Tako smo med odmori izvajali: nizki in visoki skiping, hopsanje, kratki poskoki (»jogging«), striženje, tek z udarjanjem pet nazaj, grabljenje. Vsa gibanja smo izvajali na mestu.

Zaključek

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi. Zato je mogoče s pomočjo športa že v zgornjem obdobju oblikovati in postaviti temelje za kasnejše športno rekreativno udejstvovanje odraslega (Berčič idr., 2007). Ukvarjanje s športom v določeni meri tudi sprošča čustvene napetosti in v marsičem odpravlja nakopičeno tesnobo, potrtnost, jezo in strah. Tega pa je v današnjem času v izobilju. Med izvajanjem gibalnih odmorov smo z učenci ustvarili določeno vez, za katero upamo, da se nam bo obrestovala pri nadaljnjem delu z učenci med poukom. Anketni vprašalnik, ki so ga učenci izpolnili pred vrnitvijo v šolo, nam je potrdil, da so se učenci z veseljem udeleževali gibalnih odmorov.

Literatura

- Anderson, B. (2001). *Stretching*. Ljubljana: Grahovac & Co.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2017). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Stamenkovič, R. (2018). *Ali je sedenje res tako nevarno?* Maribor: Ergonomske rešitve
- Zagorc, M., Zaletel, P. in Jeram, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Miha Dragoš, OŠ Koseze
E-pošta: miha882@gmail.com

SPROŠČANJE TELESA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

Povzetek: V prispevku predstavljam povezavo um-telo. Predstavil bom čustvo strahu in kako, ob kronični prisotnosti, vpliva na telo. Raziskave so pokazale, da so učenci po prvem valu epidemije nazadovali v motoričnih sposobnostih. Predstavil bom somatski pristop sproščanja telesa, ki sem ga uporabil v času šolanja na daljavo, z namenom sprostiti in ozavestiti telo.

Ključne besede: šolanje na daljavo, strah, gibalni odmor, somatske vaje

1 Uvod

Namen članka je predstavitev povezanosti človeškega uma in telesa. Pri razlagi korelacije um-telo sem se oprl na čustvo strahu in njegove vplive ter posledice na telo. Ker so bili po prvem valu epidemije otroci psihično in fizično prizadeti, sva s sodelavcem med drugim obdobjem šolanja na daljavo vsakodnevno v živo izvajala šport (gibalni odmor). Zaradi razumevanja vpliva konstantnega čustvenega stresa na telo, sem se pri izbiri vsebin za gibalne odmore osredotočal predvsem na sproščanje zakrčenih delov telesa in ozaveščanje telesa preko somatskih gibov.

2 Nepredvidljivi časi in okolje (strah)

Šolanje na daljavo je prineslo nov način posredovanja in sprejemanja znanja. Vzgoja je bila iz besedne zveze "vzgoja in izobraževanje" skorajda odvzeta. Učitelj je lahko posredoval informacije in se z učenci pogovarjal o vzgojnih situacijah, vendar to niso bile takšne izkušnje, ki jih otroci pridobijo skozi interakcije v šoli. Telesne kretnje, stiki in pogledi ter neposredna energija telesa so za otroke zelo pomembne komponente za zdrav in normalen razvoj. Nespodbudno okolje otroka pušča v nenehnem strahu in splošni zaskrbljenosti, ki lahko bistveno prizadene vzpostavljanje odnosov z ljudmi in spoprijemanje z novimi okoljskimi okoliščinami. Strah uniči spodbudno okolje, ki ga otrok potrebuje, da raste, raziskuje in se uči (Nolte, Harris 2000, str. 17). V času šolanja na daljavo so bili prisotni različni strahovi in negotovost. Ob zaprtju skoraj celotne države smo bili državljani prestrašeni, skrb za prihodnost je bila upravičena. Četudi so se nekateri trudili ustvariti varen prostor za normalno življenje, je močan vpliv okolice za vzdrževanje prej omenjenega stanja, terjal ogromno energije. Soočanje z epidemiološko situacijo je ponekod družinsko dinamiko močno pretreslo. Starši so se znašli v novi, nepoznani situaciji, ki je vključevala delo od doma, šolanje od doma, obenem še skrb za gospodinjstvo itd. Marsikateri starš se je osebno znašel s stiski, ki so jo posledično čutili tudi otroci. Idealen scenarij je, da starši na stresne situacije reagirajo zrelo, trezno, preudarno ter so otrokom zgled. Vendar so se v realnem življenju njihove stiske izražale predvsem verbalno, tudi v prepirih. Tu pa nastopi problem, saj otroci strah razumejo samo dobresedno in ne poznajo ali ne razumejo prenesenega pomena besed. Stavki kot so: "Jaz bom kar umrl", "Ločil se bom", "Odšel bom stran", "Vse bo razpadlo", na otroka ne vplivajo spodbudno. Prej nasprotno, nanj delujejo negativno in zaviralno. V času poplave informacij o epidemiji in njenih posledicah so mediji kar tekmovali, kdo od njih bo prvi in v čim večjem številu šokiral z novico o številu umrlih, okuženih, brezposelnih ... Otroci ne zmorejo vselej razlikovati med resničnostjo in domišljijo, zato jim je potrebno prihraniti vsakod-

nevno črno kroniko. Nekateri otroci prenesejo pogled na nesreče, nasilje in umore, ki jih prikažejo mediji, druge otroke pa te negativne podobe vznemirjajo in mučijo. Vsak starš bi moral oceniti, kako uspešno se otrok sooča z nasiljem v medijih in mu to gledanje ustrezno omejiti.

Otrokom za normalen razvoj ustreza nespremenljiv ritem družinskega življenja. Kadar pride do krize in se ta ritem poruši ali zamaje, se otrokov strah poveča. Mnogo otrok je strah, da bi se starša ločila. Osnova otrokovemu strahu pred ločitvijo je strah pred zapuščenostjo, saj verjame, da bo oče ali mati, ki bo zapustil družino, zapustil tudi njega. Potem bo možnosti za normalno življenje ali preživetje manjše (Nolte, Harris 2000, str. 19).

Ko je šestletna Lina po naključju slišala, da bo oče mogoče izgubil službo, se je zbal, da bo njena družina izgubila streho nad glavo in ne bo imela kaj jesti. Oče ji je pojasnil: "Skupaj si bomo že pomagali. Nekaj časa sicer ne bomo smeli potrošiti veliko denarja, ampak uspelo nam bo." To je Lini dalo priložnost za pogum in da je po svoje pomagala družini. "Tistih novih športnih copatov pravzaprav še ne potrebujem," je dejala (Nolte, Harris 2000, str. 20).

Evolucija je poskrbela, da nas strah varuje pred nevarnimi/škodljivimi stvarmi in nam pomaga preživeti. Predstavljajmo si nekoga, ki hodi po 50 cm široki leseni deski, ki je dvignjena 10 metrov od tal. Osebo je strah, ker se zaveda posledic padca z višine. To je povsem normalen odziv človeka na nevarne okoliščine. Običajno bi se moral strah manjšati ob manjšanju višine deske. Če bi desko spustili na pol metra nad tlemi, bi po pravilih moralo biti osebo manj strah hoditi po njej. Posledično bi bilo telesno gibanje bolj sproščeno, odločno in tekoče. Travme in/ali konstantno prisoten strah v otroštvu, ko so otroci nemočni pri reševanju družinskih oz. starševskih problematik, se skozi avtomatizem preživetja shrani kot izkušnja v podzavest. Podzavest pa vpliva na zavestne odločitve v starejši dobi teh otrok in odraslosti, zato strah občutijo tudi takrat, ko ni realnih okoliščin za takšno stanje. Kot bi v prejšnjem primeru položili desko na tla in bi bilo osebo še vedno strah hoditi po njej.

Otroci se naučijo ravnati s svojimi strahovi tako, da nas opazujejo, na kakšen način smo mi kos svojim. Način, kako priznavamo svoja čustva in v težkih časih iščemo tvorne rešitve, je zgled, ki ga bodo naši otroci uporabili, ko se bodo spoprijemali z lastnimi krizami (Nolte, Harris 2000, str. 24).

3 Kronično zakrčene mišice

Živeti v "napredni družbi" na žalost pomeni živeti v družbi z veliko negativnega stresa. Zaskrbljenost je v moderni družbi nekaj vsakdanjega. Vsi se srečujemo z napetimi zgodbami, ki ne doživijo konca. Srečujemo se s strahovi, ki jih premagamo, vendar jih nadomestijo novi. Vse nas skrbi: za svoje življenje, družino, finančno varnost, mesto v družbi, varnost domače hiše, varnost na ulici, varnost domovine, varnost človeške rase. Mediji in politika s svojim načinom poročanja strah še stopnjujejo. Zato se skrbi nalagajo plast za plastjo in ustvarjajo vse več privajene mišične napetosti v naših čeljustih, očeh, vratovih, ramenih, rokah, prsnih koših, trebuhih in nogah (Hanna, 2016, str. 91). Skladno z opisanimi vzroki za kronično zakrčenost telesa, se vzorci in različna čustva prenašajo na otroke. V času epidemije so bila negotovost, nemoč, nestabilnost le nekatera stanja, ki so vzbujala jezo, strah, skrb, žalost, pohlep ... Telo nam kaže znake konstantnega strahu skozi kronično zakrčene mišice, predvsem v trebušnem in prsnem delu.

Prema trebušna mišica je dolg močan mišični snop, ki se razteza vse od sramnične zrasti do spodnjega dela prsnega koša in bradavic. Kadar se skrči, potegne zgornji del prsnega koša naprej in navzdol, sramno kost pa naprej in navzgor. Trup tako ukrivi v upognjen položaj zarodka. Če je mišica kronično zakrčena, to vpliva na neučinkovito hojo, slabo/plitko dihanje in ostale težave, kot je sključena drža, lažen občutek polnega mehurja, slaba prebava, povešene rame in kifoza. Če hude skrbi začnejo moriti človeka dovolj zgodaj v življenju, se povešena ramena pojavijo že zgodaj. Po tem, kako povešena ramena in zakrčene mišice vratu ima otrok, lahko sklepamo, kako zaskrbljen je. V napornih najstniških letih je takšna drža običajna (Hanna 2016, str. 87).

Zavedanje telesa in telesnih reakcij, človeku omogoča prehajanje iz enega stanja v drugo, glede na okoliščine in potrebe. Žal se prevečkrat zgodi, da človek ostane v stanju prenapetega in skrčenega telesa predolgo, kar povzroči kronično zakrčene mišice in kronične bolečine. Zavedanje realnega stanja telesa je prvi korak pri učenju somatskih vaj. Nezmožnost premikanja in čutenja določenega dela telesa, kljub jasnim navodilom in pozornostjo, imenujemo senzo-motorična amnezija (SMA), ki nastane ob preveliki in predolgi odtujenosti uma od telesa. Takrat telo deluje po principu "avtopilota", ki gibe usmerja podzavestno. Zato človek kljub nerealni podlagi deluje po naučenih lekcijah iz preteklosti, ki ga lahko v sedanjosti omejujejo. Kot bi pametni telefon ne posodobili pet let in pričakovali, da bo vse delovalo tako, kot mora.

Ker je človek zelo prilagodljiv in se konstantno prilagaja, je potrebno poudariti, da je prilagajanje na današnje življenje v sodobnem svetu za človeško telo pogubno. Ni potrebno biti zdravnik ali znanstvenik, da ugotovimo, da zaradi neučinkovitega delovanja telesa prihaja do vse več kroničnih bolezni, poškodb, obrab ... Človeško telo ni dizajnirano za hojo po pločniku in osem urno sedenje pred računalnikom. Tudi ne za maratone in priprave nanj. Živimo v času presežka energije in kroničnega pomanjkanja časa. Na trenutke se zdi, kot da je telo samo subjekt za opravljanje določenih nalog do skrajnih meja in ko "zasveti oranžna ali rdeča luč na armaturi", se nimamo časa umiriti in popraviti odnosa do telesa, kar vodi v kronično izčrpanost ali kronične bolečine. Vprašanje je, če bi se do telesa tako obnašali, če ne bi imeli bolniških nadomestil, penzij, zdravniške pomoči ...

4 Upad gibalnih sposobnosti otrok med epidemijo

Po končanem prvem valu epidemije so v maju in juniju učitelji športne vzgoje opravili meritve za ŠVK (športno vzgojni karton). Meritve so opravili na 100 osnovnih šolah, na 20.000 učencih. Podatke so na Fakulteti za šport obdelali in jih primerjali s predhodnimi podatki pred epidemijo. Ugotovitve so pokazale, da je prišlo do upada prav vseh gibalnih sposobnosti tako pri fantih kot pri dekletih. Splošna gibalna učinkovitost, po dvomesečnem šolanju na daljavo in omejevanju gibanja, je padla za več kot 13%. Najbolj je upadla vzdržljivost, močno je upadla tudi koordinacija gibanja celega telesa. Najmanj je upadla eksplozivna moč. V več kot tridesetletnem spremljanju otrok na področju gibalnih sposobnosti je bil upad gibalne učinkovitosti največji v zgodovini beleženja podatkov. Fantje so celo padli na najnižjo točko gibalne učinkovitosti v vseh letih spremljanja. Ugotovili so tudi, da so bili najbolj prizadeti otroci, ki so bili pred epidemijo najbolj gibalno dejavni in so trenirali v športnih društvih ali klubih. Do upada gibalne učinkovitosti je prišlo pri skoraj dveh tretjinah otrok. Najmanj je bil upad gibalnih sposobnosti zaznan pri sedemletnikih. Delež maščevja se je povečal pri več kot polovici otrok (SLOfit, 2020).

5 Gibalni odmor

Na podlagi objave rezultatov ŠVK-ja in sistemskega upada gibalne učinkovitosti otrok, smo se na naši osnovni šoli odločili za projekt Gibalni odmor. Projekt sva s pomočjo informatork in vodstva šole vodila učitelja športa. V gibalni odmor, ki smo ga izvajali vsako dopoldne, so bili vključeni otroci od prvega do petega razreda. Vsak razred je imel ob določeni uri svojo povezavo za dostop do gibalnega odmora. Če učenec ni mogel priti na določen termin, je lahko obiskal drug termin, ki je bil namenjen kateremukoli drugemu razredu. Gibalni odmor je za vsak razred trajal 15 minut s 5 minutnim odmorom. Če je kdo želel biti dlje časa aktiven, se je lahko udeležil tudi naslednjega aktivnega odmora. Vsak dan sva v živo vodila 5 gibalnih odmorov. Izmenjaje sva skrbela za vodenje gibalnega odmora in tehnično podporo za nemoteno in brezhibno oddajanje v živo. V aktivnosti sva vključila različne vaje za ohranjanje in dvig motoričnih sposobnosti, plesne koreografije ter vaje sproščanja. Gibalni odmori so bili po večini podprti z glasbeno spremljavo glede na intenzivnost in usmerjenost vadbe. Pri plesnih aktivnostih se nama je pridružila razredna učiteljica, ki je sestavila in učila plesno koreografijo.

6 Anketa - gibalni odmor

Ker sva s sodelavcem želela pridobiti informacije in odzive na gibalni odmor, sva otrokom poslala anketo. Anketo so reševali otroci od prvega do petega razreda. S 305 rešenimi anketami sva dobila potrebne informacije za nadaljnje delo in morebitne izboljšave gibalnega odmora. Spodnji podatki so vezani na 305 učencev, ki so anketo rešili. Ugotovila sva, da več kot polovica otrok (53%) obiskuje gibalni odmor štirikrat ali petkrat tedensko. Tretjina vprašanih (29%) je hodila dvakrat ali trikrat tedensko, 18% učencev pa vadbe ni obiskalo nikoli ali enkrat tedensko. Večina otrok (84%) se je strinjala, da gibalni odmor poteka v primernem terminu za njihov razred. Da je gibalni odmor primerno dolg (15 min) se je strinjalo 74% vprašanih. S trditvijo, da je vadba med gibalnim odmorom zabavna in poučna, se je strinjalo 72% otrok. 53% učencev je bilo mnenja, da najraje izvaja vaje za moč in tekaške vaje, 57% učencev pa raje izvaja vaje za sproščanje in gibljivost telesa. 78% učencev je med gibalnim odmorom dobro slišalo navodila učitelja. Nekoliko manj učencev (61%) je bilo mnenja, da je bila slika med gibalnim odmorom jasna in brez motenj.

7 Sproščanje telesa

V anketi opazimo, da večje število učencev raje izvaja vaje za sproščanje in gibljivost telesa, kakor vaje za moč in tekaške vaje. Razlika ni velika (11 učencev), pokaže pa, da otroci potrebujejo telesno

sprostitev. Pri sproščanju sem vsebino črpal iz znanja klinične somatike po AEQ metodi®, vendar sem postopke vaj in vaje same časovno in globinsko prilagodil starostni skupini. Somatske gibe smo izvajali stoje, sede in leže z namenom sprostitve določenega dela telesa s pomočjo upora gravitacijski sili glede na telesni položaj in namen vaje. Izvedba somatskih vaj je počasna in pozorna. Pozornost je usmerjena na telesne občutke. Te senzacije (senzorni del) naj bi prejeli možgani. Poslali naj bi obdelane signale nazaj v telo (motorni del), z namenom, da spremenijo določene gibalne vzorce. Zaradi kompleksnega načina sproščanja kronično zakrčenih mišic in urejanja some, moramo vaje izvajati v miru, počasi in v največji možni pozornosti. Vodenje vaj pa zahteva učitelja, ki zna umiriti vadeče in prilagoditi stopnjo težavnosti vaje. Zaradi nekajurnega sedenja za računalnikom in knjigami, sem velikokrat uporabil vajo, katere namen je sprostitve ramenskega obroča. Za izboljšanje učinkovitosti hoje sem uporabil vajo z imenom Svileni šal (leže). Namen vaje je sprostiti in podaljšati mišice trupa od kolena do ramena. S tem gibom imitiramo spiralni zasuk trupa, ki je nujen za normalno in učinkovito bipedarno gibanje pri hoji. Smer gibanja medenice je obratna smeri gibanja ramenskega obroča. Velik del mišic se podaljša in to občutimo kot prijetno ekspanzijo. Vaje omogočijo učenje sprostitve mišic in pomagajo pri urejanju nereda v telesu.

Zaključek

Upam, da bomo zmogli in znali omiliti posledice krize, prisluhniti ustvarjalni človeški energiji in premagati kronične strahove, ki so prisotni ali še vedno nastajajo in imajo velik vpliv na telo. Zagotovo nam pri tem ne bo v pomoč stalno spremljanje novic, naj si bo po radiu, televiziji ali pametnemu telefonu. Nemoč, strah in nezmožnost nadzora, privede do različnih teorij zarot, ki še poglobijo jezo in ostala čustva tistega, ki spremlja ali išče tovrstne vsebine. Otroci se vzorcev delovanja učijo od svojih staršev s posnemanjem. Zato bi morali starši prevzeti odgovornost z urejanjem odnosa do sebe in okolice. Ko bomo starši poskrbeli za svoje duševno in fizično zdravje, bomo otrokom dober zgled, iz katerega se bo otrok učil zrelosti in stabilnosti.

Literatura

- Ernst, A. (2018), Lahkotno iz kroničnih bolečin. Brežice. Aleš Ernst s.p.
Hanna, T. (2016), Somatika. Brežice. Založba Primus.
Nolte, D. L., Harris R. (2000), Otroci so podoba svojih staršev. Tržič. Učila, založba, d.o.o..
SLOfit. (2020), Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. SLOfit. http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Zehra Bišević Muratović, OŠ Toneta Čufarja Jesenice
E-pošta: bisceviczehra@guest.arnes.si

PSIHOFIZIČNO STANJE UČENCEV OŠ TONETA ČUFARJA JESENICE V ČASU POUKA NA DALJAVO

Povzetek: Prispevek je bil narejen z namenom pridobiti informacije učencev OŠ Toneta Čufarja Jesenice o njihovem psihofizičnem stanju med šolanjem na daljavo. Podatki so bili pridobljeni s pomočjo ankete, v kateri je sodelovalo 147 učencev predmetne stopnje. Rezultati so bili dokaj v okviru pričakovanj. Delež učencev, ki je med šolanjem na daljavo imelo težave je bil kar visok, tako glede fizičnega in psihičnega počutja. Delež aktivnih učencev je bil višji od pričakovanega, kar pa odstopa od stanja motoričnih sposobnosti učencev po prihodu v šolo. Nad pričakovanji je tudi delež učencev, ki jim je pouk na daljavo ustrezal, vendar pa je standard znanja po prihodu v šolo tudi vpadel in je zaskrbljujoč. Posledice epidemije so negativne tako na učnem, gibalnem, fizičnem kot psihičnem področju.

Ključne besede: epidemija, pouk na daljavo, učenci predmetne stopnje, psihično in fizično počutje, športna aktivnost

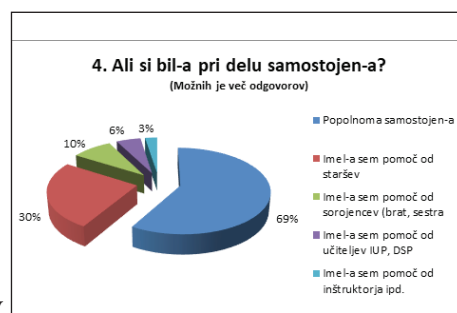
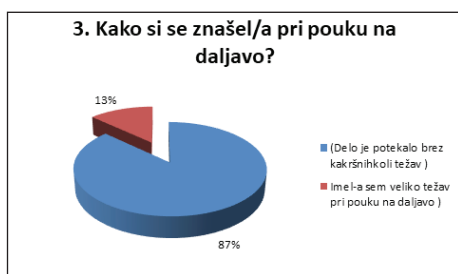
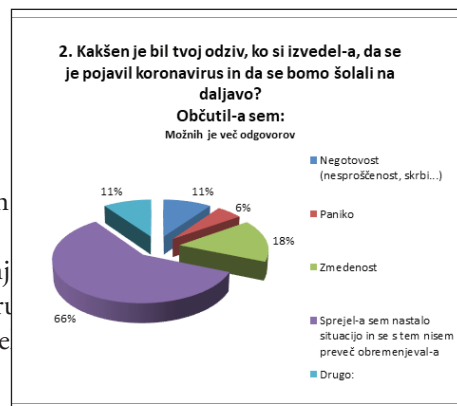
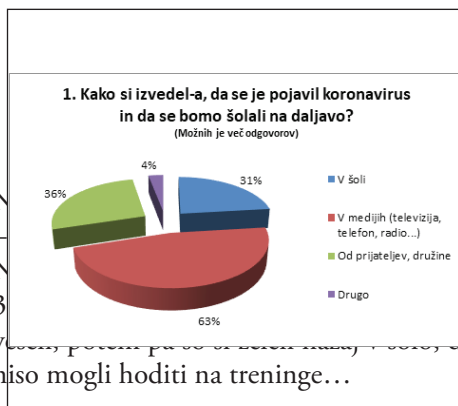
Delo na daljavo v času epidemije

Epidemija COVID-19 je pred nas postavila posebne izzive in dodobra spremenila naš vsakdanjik. Globoko je posegla v naša življenja, spremenjene razmere v tem času pa lahko marsikomu predstavljajo velik izziv za duševno in telesno zdravje ter vplivajo na naše doživljanje in ravnanje.

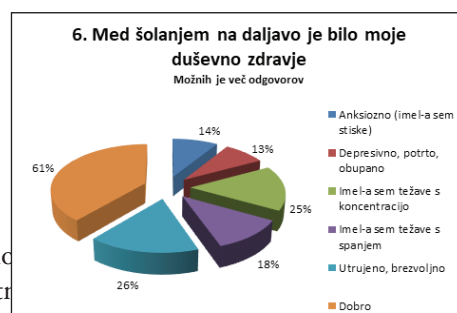
Tudi na področju šolstva so bile potrebne korenite spremembe. Lahko bi rekli kar čez noč smo bili zaprti v svoje domove in vzpostavili sistem poučevanja na daljavo. Tako so bili učenci in učenke izpostavljeni dejavnikom, ki so vplivali na njihovo psihofizično stanje. Ker je bil virus na začetku precej neraziskan, smo bili izpostavljeni precejšnji negotovosti in strahu. Veliko učencev je bilo soočenih z neprimernimi pogoji dela, potrebno se je bilo organizirati in pristopiti k drugačnemu načinu dela, ki je terjala precej samoorganizacije in samodiscipline. Nekateri so se na tem področju znašli, drugi so bili še pod dodatnimi pritiski in izzivi. Otroci so precej časa preživeli pred računalniki in sami so si prebirali navodila za delo ter opravljali domače naloge. Izkazalo se je, da je boljši način dela, da imamo kontakt z učenci preko aplikacije Zoom, saj je učitelj lahko predal snov in jim dal navodila za nadaljnje delo. Veliko učencev je opravljalo delo pri predmetih, ki so jih smatrali za prioriteto, za pomembnejše. Zelo veliko učencev ni opravljalo dela po navodilih za vzgojne predmete. Izkazalo se je, da je učencem primanjkovalo gibanja in tudi navodil za predmet šport niso upoštevali oz. izvajali. Pojavil se je problem odvečne telesne teže in splošne kondicijske vzdržljivosti ter ostalih motoričnih sposobnosti.

Sama sem opazila, da so bili učenci v nekakšen »krču«, odzivali so se slabše kot bi od njih pričakovali. Nekaj učencev je imelo veliko težavo usvojiti način predajanja snovi, velik izziv je bilo delo s spletnimi učilnicami kljub temu, da smo jih v šoli pred šolanjem na daljavo o tem poučevali in na tak način dela pripravljali. Sčasoma se je izkazal padec motiviranosti za delo, tudi najbolj prej »zagnanih« učencev. Zaradi zgornjih opažanj sem se kot športni pedagog in razredničarka osmošolcev odločila učence povprašati o njihovem doživljanju pouka na daljavo.

V spodnji analizi ankete, ki je bila poslana učencem predmetne stopnje (6. – 9. razreda) je sodelovalo 147 učencev. Poglejmo si rezultate posameznih vprašanj in njihove odgovore.

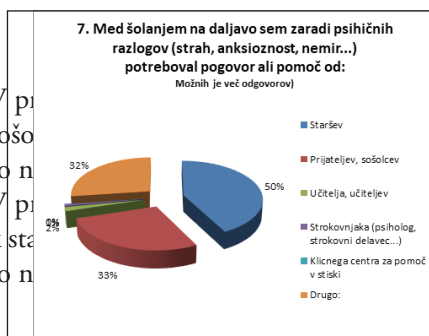


Pri pouku na daljavo je imelo 13% učencev veliko težav, največ učencev 69% popolnoma samostojnih, 30% je imelo pomoč od staršev, 10% od sorojencev, 6% dodatno pomoč učiteljev in 3% od inštruktorja.

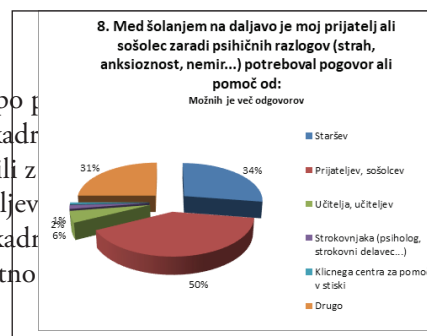


Dobre pogoje za delo so imeli učenci, ki so imeli dobre pogoje za delo, največ učencev 61% anksioznostjo, 26% depresivno, 25% jih je imelo težave s koncentracijo, 18% s spanjem, 14% z anksioznostjo, 13% s potrtostjo in depresijo.

V pr
sošo
so n
V pr
k sta
so n



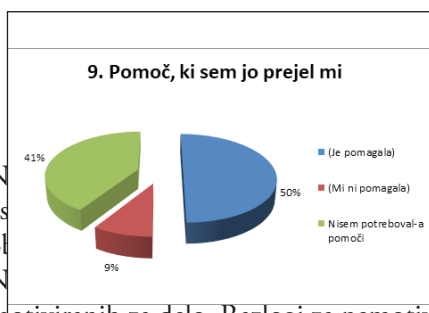
učencev obrnilo po
o pri strokovnem kadr
da so se pogovorili z
učencevih prijateljev
o pri strokovnem kadr
i potreboval tovrstno



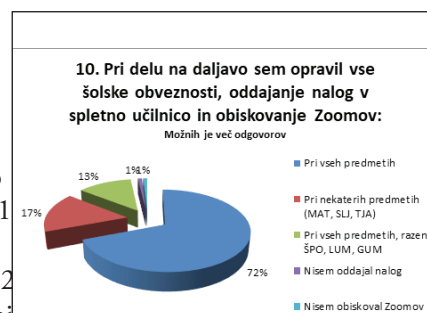
in
go
...
4%
go

V polovici primerov je bila pomoč uspešna, v 9% neuspešna, 41% pa jih pomoči ni potrebovalo.

N
vs
ob
N



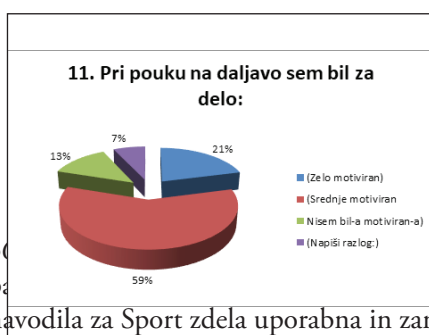
o opravljal, 17%
M; GUM; ŠPO), 1



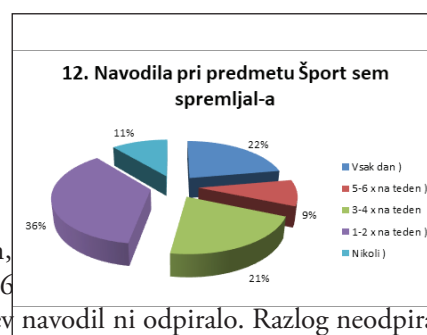
pri
ni
ilo
da

ednje motivirano, 2
motiviranih za delo. Razlogi za nemotiviranost si bili, da ni
so bili naveličani, da so bili brez koncentracije, ker je predolgo trajalo, ker so bili v prevelikem stresu,
ker je manjkala razlaga učiteljev...

30
pa

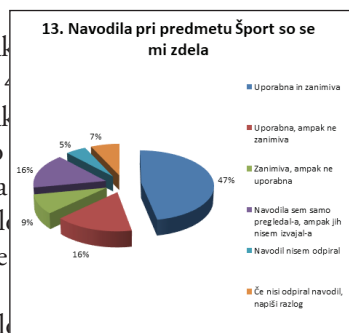


ljala 1-2x na teden,
sport spremljalo 5-6



%
se

navodila za Šport zdela uporabna in zanimiva, 5% učencev navodil ni odpiralo. Razlog neodpiranja
navodil so bili, ker so izvajali svoje treninge, ker so si sami poiskali vaje na spletu, ker so hodili ven
v naravo,...

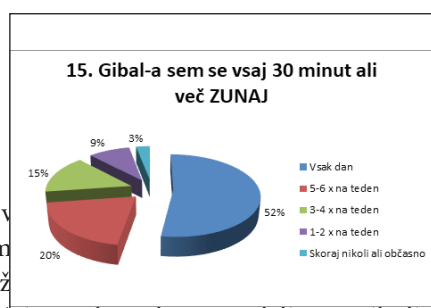


13. Navodila pri predmetu šport so se mi zdela

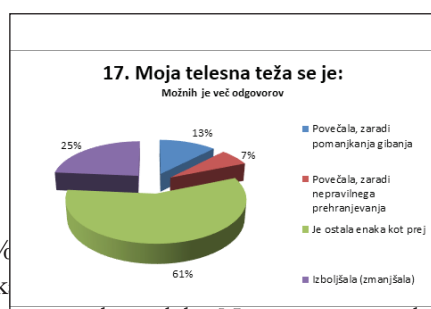
Opis	Procent
Uporabna in zanimiva	47%
Uporabna, ampak ne zanimiva	16%
Zanimiva, ampak ne uporabna	9%
Navodila sem samo pregledala, ampak jih nisem izvajala	16%
Navodil nisem odpiral	7%
Če nisi odpiral navodil, napiši razlog	5%

14. Gibal-a sem se vsaj 30 minut ali več DOMA

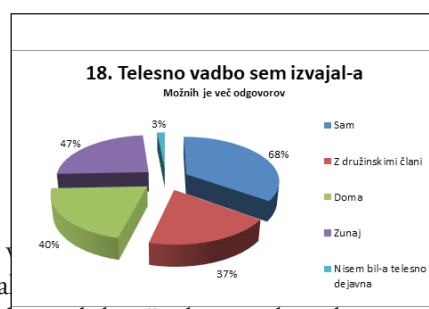
Opis	Procent
Vsak dan	47%
5-6 x na teden	21%
3-4 x na teden	12%
1-2 x na teden	11%
Skoraj nikoli ali občasno	9%

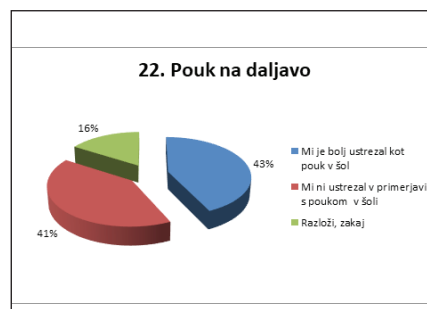
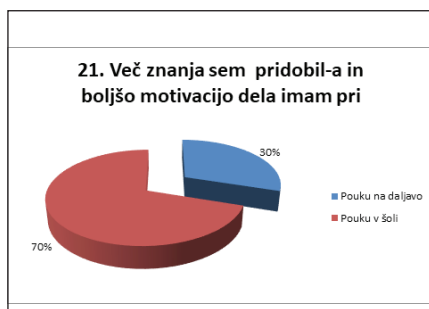


Največ učencev (67%) je med poukom na daljavo najbolj pogrešalo družino. 20% učencev ni pogrešalo ničesar od tega. 70% učencev ima boljšo motivacijo za delo pri pouku v šoli, 30% pa na daljavo.

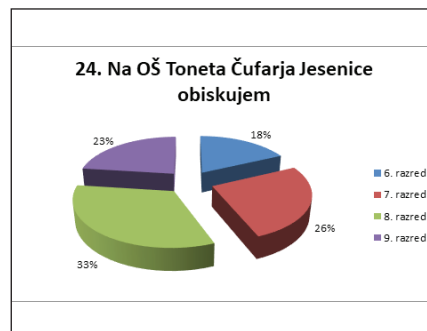
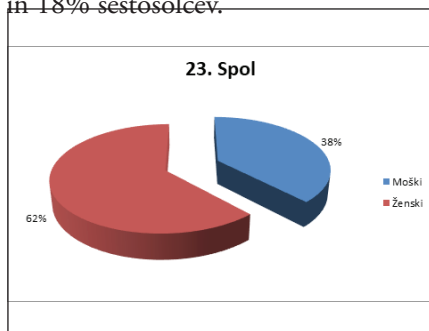


43% Nek
skoncentrirali na delo. Ni jim pa ustrežal
brez delovne motivacije, počutili so se depresivno in niso imeli nikogar, da bi se z njim pogovorili.
Na anketo je odgovarjalo 62% deklet in 38% fantov.





Najbolj množično, 33% so odgovarjali osmošolci, 26% je sodelovalo sedmošolcev, 23% devetošolcev in 18% šestošolcev.



Zaključek

Iz ankete izvedemo, da je največ učencev izvedelo za epidemijo iz medijev. Večina se s tem ni obremenjevala in se je doma dobro počutila, tretjina učencev pa je čutila negotovost, paniko ali zmedenost. Imeli so malo težav pri delu na daljavo in bili pri delu samostojni. Kar nekaj učencev pa je občutilo anksioznost, utrujenost in depresijo, kjer so jim najbolj pomagali starši in prijatelji oz. sošolci. Najmanjkrat so se posluževali klicnih centrov za pomoč v stiski. Naloge so največkrat oddajali pri vseh predmetih, nekateri pa niso opravljali obveznosti pri vzgojnih predmetih. Zelo malo učencev ni oddajalo nič nalog in ni obiskovalo Zoomov. Bili so srednje motivirani.

Desetina učencev ni nikoli odprlo navodil za delo pri predmetu Šport, največ pa jih je to storilo 1 – 2 x na teden. Vsak dan pa približno četrtnina učencev. Polovici učencev so se navodila zdela zanimiva in uporabna. Polovica jih je bilo aktivnih doma vsak dan, najmanj pa desetina učencev. Zunaj je bilo aktivna prav tako dobra polovica vsak dan, zelo malo pa nikoli. Splošna kondicija in telesna teža je pri največ učencev ostala enaka. Več učencem se je telesna teža povečala, zaradi pomanjkanja gibanja. Največ učencev je bilo pri samih pri športnih aktivnostih, predvsem na prostem. Doma so se v teh časih še bolj povezali, pogrešali pa so druženje s sošolci in razlago učiteljev. Za delo in učenje so bolj motivirani v šoli, ustrežal pa jim je približno enako delo doma kot v šoli. Anketo je izvedlo dve tretjini deklet, največ iz osmih razredov, potem iz sedmih in najmanj šestošolci.

Rezultati ankete so me presenetili, saj sem pričakovala, da bo več učencev izrazilo nezadovoljstvo za delo na daljavo. Zdi se mi, da je razlog v tem, da jim je bilo doma bolj udobno, naloge je bilo manj in imeli so več prostega časa. Zaradi nepoznatih razmer doma, smo učitelji snov prilagodili

in preverjanja oz. ocenjevanja znanja večino časa dela na daljavo ni bilo. Večina učencev se verjetno ni učila toliko kot se sprotno učenje in preverjanje znanja od njih zahteva, ko pridejo v šolo. Seveda učenci večinoma ne razmišljajo, da ta način dolgoročno za njih ni dober. Kakšne so posledice pouka na daljavo, se bo izkazalo v prihodnje, kar se kaže že sedaj, ko smo se vrnili v šolske klopi. Standard znanja se je znižal, kar lahko rečem tudi na področju športa. Večina učencev ima slabše motorične sposobnosti kot pred poukom na daljavo. Presenetil me je rezultat, da je bila večina učencev zelo aktivna tako doma kot na prostem. Ko sem se o tem z učenci pogovarjala med poukom na daljavo, niso bili tako športno aktivni in jih je bilo potrebno k temu spodbujati. Tudi delež psihičnega počutja je zaskrbljujoč. Kot razrednik opažam, tudi po pogovoru s starši, da ima kar tretjina učencev težave s koncentracijo, motivacijo in voljo do dela. Marsikdo potrebuje strokovno pomoč. Epidemija ima pri učencih zagotovo negativne posledice tako na učnem, gibalnem, fizičnem kot psihičnem področju.

Petra Havaj, OŠ Franca Lešnika-Vuka Slivnica pri Mariboru

E-pošta: petra.havaj@gmail.com

TELESNA DRŽA UČENCEV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

Povzetek: Karkoli počnemo nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. Če ne analiziramo svoje drže in ne poznamo pravilnih položajev telesa, jih ne moremo prilagoditi posameznim situacijam. Gumilar (b. d.) izpostavi, da napačno predstavo o pravilni drži med sedenjem večinoma osvojimo že v otroštvu. Kadarkoli smo sedeli sključeno, so nam naročili, naj se vzravnamo, ne vemo, da s tem še dodatno obremenjujemo hrbtenico. V prispevku so predstavljeni rezultati spletne raziskave, ki so jo izpolnili učenci predmetne stopnje. Vzorec zajema 138 učencev od 6. do 9. razreda. Rezultati so pokazali, da 41 % učencev kdaj boli hrbtenica, 21 % otrok približno 5 ur na dan v prostem času običajno preživi v sedečem položaju, 39 % jih v času šolanja na daljavo sedi več kot v šoli in kar 53 % učencev si želi na temo zdrave hrbtenice in pravilne telesne drže izvedeti več informacij. Ugotovitve kažejo, da obstaja dovolj razlogov za proučevanje telesne drže učencev in oblikovanje programa, ki bo otrokom pomagal preprečiti nastanek težav že v obdobju odrasčanja. Zastavlja pa se vprašanje, kako te vaje dnevno vnašati v sam proces poučevanja tako, da ga bodo otroci usvojili in prenesli tudi v domače okolje.

Ključne besede: telesna drža učencev, šolanje na daljavo, sedeč način življenja, gibanje

Uvod

»Jaz mislim, da je ena najpomembnejših stvari, ki nas jih v šoli niso naučili, kako moramo skrbeti za svoje telo in zdravje. Ja, saj je telovadba v šoli, vendar ni dovolj pogosto in ni pravilno strukturirana. Pri telovadbi bi nas lahko učili tudi o vsakdanjih gibalnih vzorcih, na primer, kako pravilno sedeti, da pozneje nimaš težav v križu, kakšne vaje moraš delati, če te boli vrat ali hrbet, kako pravilno hoditi, da se ne vlečeš kot cunja, ter kako pomembni sta stabilnost in gibljivost telesa za katerikoli šport in v vsakdanjem življenju.«

(V. Valič v Česa šole ne povedo?)

Izzivov pouka na daljavo je več, eden izmed teh (tudi spregledanih in nehote zapostavljenih) je zagotovo telesna drža otrok. Karkoli počnemo, nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. To pomeni, da je glava nagnjena naprej in navzdol, s čimer hrbtenico še dodatno obremenjujemo. Njena ukrivljenost se spremeni, s tem pa tudi ravnovesje. Temu so izpostavljeni ne le odrasli, ampak tudi otroci, saj veliko časa preživijo v sedečem položaju. V želji, da bi temu namenili več pozornosti in aktivno pristopili k iskanju rešitev, je nastal ta prispevek. Upam, da bo dosegel (tudi) čim več staršev in njihovih otrok.

Anatomija zdrave hrbtenice

Za razumevanje telesne drže moramo poznati anatomske značilnosti hrbtenice, zato bom najprej na kratko povzela osnove. Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo (Remec, 2007). Sestavljajo jo vretenca in medvretenčne ploščice. Medvretenčne ploščice ležijo med vretenci in delujejo kot blažilci, ki prestrezajo tresljaje, sunke in udarce, ki smo jim vsak dan izpostavljeni. Mišice in vezi ob hrbtenici (vratne, hrbtne, trebušne, zadnjične, nožne in mišice medeničnega dna) pa omogočajo njeno gibanje: upogib naprej, iztegovanje nazaj, obračanje v desno in levo ter upogibanje v desno in levo stran. Poleg tega je hrbtenica varovalo za hrbtenjačo, iz katere se živci razvejajo po celotnem telesu (Striano, 2019). Je sklepna struktura, ki se povezuje z medenico, lobanjo in ramenskim obročem. Hrbtenica ima obliko dvojne črke S in je razdeljena na tri dele: vrat ali cervi-

kalna hrbtenica, srednji del z rebri ali torakalna hrbtenica, spodnji del hrbta ali lumbarna oz. ledvena hrbtenica (McGill, 2018). Vratna oz. cervikalna hrbtenica se začne pri koncu lobanje in se konča približno ob stičišču vratu s trupom. Sredina hrbta oz. torakalna hrbtenica ali hrbtenica prsnega dela se začne na namišljeni črti, ki poteka čez zgornji del ramen in se razširi vse do konca reber. Spodnji hrbet ali ledvena hrbtenica prsnega dela se začne pri koncu reber in se širi vse do temeljev medenice do trtice (McGill, 2018). Prsni del je rahlo izbočen in ta ukrivljenost se imenuje kifoza. Tako vratni kot ledveni del hrbtenice sta rahlo vbočena, kar se imenuje lordoza (Striano, 2019).

Fiziološka telesna drža

Fiziološka telesna drža je predpogoj za zdravo gibanje (Knific, Petrič in Backović Juričan, 2016). Ob telesnih obremenitvah so vsi deli telesa, ki so v fiziološkem položaju, optimalno obremenjeni. V nasprotnem primeru prihaja do preobremenitve posameznih delov telesa in posledično do večje možnosti poškodb. V fiziološkem položaju so stopala v širini bokov. Kolena so rahlo pokrčena. Medenica v fiziološkem položaju omogoča dobro podporo hrbtenici, spodnjim udom in notranjim organom. Hrbtenica ima prsno, ledveno in vratno krivino. Fiziološki položaj prsnega koša omogoča optimalno delovanje dihalnih organov, glava je vzravnana in uravnotežena, kar preprečuje preveliko obremenitev vratu. Optimalna črta gravitacijske sile, ki deluje na telo pri pokončni drži, poteka skozi gleženj, koleno, kolčni sklep, trup (hrbtenične krivine) in glavo ter tvori pravilno fiziološko držo. O »nevtralnem« položaju hrbtenice govorimo takrat, ko so prisotne vse tri krivulje. To je pravilen in naraven položaj. V tej poziciji je naš hrbet najmočnejši in najboljše podprt.

Dejavniki tveganja za pojav slabe telesne drža otrok

Na razvoj otrokove hrbtenice vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Vzrokov za pojav slabe telesne drža je veliko, npr. športne in šolske obremenitve, nošenje težke šolske torbe, neusklajenost pohištva z otrokovimi antropometrijskimi značilnostmi, pomanjkanje gibalne aktivnosti idr. V tem prispevku se bom osredotočila predvsem na sedeč način življenja in gibalno aktivnost učencev, ker ju lahko proučujemo, nadzorujemo in usmerjamo, čeprav med omenjenimi dejavniki pogosto obstaja tesna povezava, kar posledično povzroča tudi različne oblike slabih telesnih drž (Zurc, 2006).

Raziskave o sedečem načinu življenja otrok

Dolgotrajno sedenje ob pomanjkanju gibalne aktivnosti vodi do mišične utrujenosti, kar povzroča slabo telesno držo, dolgoročno pa lahko pripelje tudi do deformacij hrbtenice (Zurc, 2006). Slaba telesna drža je lahko tudi posledica dolgotrajnega sedenja na neprimernih stolih, zlasti v šolskih klopih (Gorenšek v Zurc, 2006).

Več raziskovalcev (Aaras in drugi, 1997; Straker in drugi, 2002; Kremžar, 1978; Vidmar, 1992; Kossinac, 1992; Fošnarič, 2002 v Zurc, 2006) pripisuje vzrok za pojav slabe telesne drža preveliki obremenitvi s šolskim delom. Rizično obdobje za pojav neustrezne drža je ravno obdobje mlajšega šolarja. Raziskava pri slovenskih osnovnošolcih je pokazala, da šolanje zahteva več sedenja, kot se ga zanje priporoča (Novak, 1995 v Zurc, 2006). Izsledki raziskave kažejo tudi, da so tretješolci dnevno s šolskim delom, skupaj z urami pouka, obremenjeni več kot 6 ur, petošolci pa več kot 7 ur. To pomeni, da otroci vsaj toliko ur na dan tudi sedijo.

Sedeč način življenja ni povezan le s šolo, ampak se nadaljuje tudi v prostem času.

Podatki mednarodne raziskave HBSC (Jeriček Klanšek idr., 2019), objavljene na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kažejo, da 29,6 % mladostnikov med tednom v prostem času približno 5 ali več ur na dan preživi v sedečem položaju (npr. gledanje televizije, uporaba računalnika ali mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom ali avtobusom, sedenje in klepetanje, hranjenje, učenje). S starostjo odstotek mladostnikov s čezmernim sedečim vedenjem narašča. Med dekleti je ta odstotek višji. Podatki kažejo, da je petina (20,4 %) mladostnikov vsak dan v tednu telesno dejavnih vsaj eno uro, a s starostjo ta odstotek upada. 73,5 % mladostnikov je v prostem času vsaj 2- do 3-krat na teden športno dejavnih. S starostjo upada odstotek v prostem času redno športno dejavnih mladostnikov. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije morajo biti otroci in mladostniki v starosti od 5 do 17 let zmerno do intenzivno telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj 60 minut, vsaj trikrat na teden pa mora biti telesna dejavnost intenzivna (prav tam). Sedeče vedenje slabo vpliva na telesno in psihosocialno zdravje. Za zdravje otrok in mladostnikov se priporoča omejevanje sedečega vedenja: do največ dve uri sedenja pred ekrani na dan, omejevanje sedečega transporta, omejevanje čezmernega sedenja (več kot 4 ure na dan) in časa, preživetega v zaprtih prostorih.

Ugotavljanje telesne drže otrok na naši osnovni šoli
V raziskavi je sodelovalo 138 otrok od 6.–9. razreda.

Izsledki so pokazali, da:

- se 40 % otrok vsak dan ukvarja s športom, npr. sprehod, tek, vožnja s kolesom, ples, vadba prek spleta ...) vsaj 60 min;
- 21 % otrok približno 5 ur na dan v prostem času običajno preživi v sedečem položaju (npr. gledanje televizije, uporaba računalnika ali mobilnega telefona, vožnja z avtomobilom ali avtobusom, sedenje in klepetanje, hranjenje, učenje) od ponedeljka do petka;
- 37 % učencev je med danimi slikami izbralo tisto, ki prikazuje pravilno telesno držo v sedečem položaju in menijo, da tako sedijo tudi sami;
- 95 % učencev je med danima slikama prepoznalo pravilno držo dečka, večina učencev je poiskala vsaj eno od naslednjih razlik med slikama: stol (višina stola, naslonjalo), miza (višina mize, nagib delovne površine), položaj telesa (glava, hrbtenica, roke, noge);
- 41 % učencev je odgovorilo, da jih kdaj boli hrbtenica, od tega jih 33 % odgovarja, da jih hrbtenica redko boli in 24 % učencev pove, da čuti bolečine v vratnem delu hrbtenice;
- 46 % učencev se v času pouka od doma giblje več kot v času izobraževanja v šoli;
- 39 % učencev v času šolanja na daljavo sedi več kot v šoli;
- 33 % učencev je včasih pozornih na pravilno telesno držo;
- 79 % učencev se uči za pisalno mizo;
- 25 % učencev na (tabličnem) računalniku ali na telefonu v povprečju na dan preživi približno 2 uri, le odstotek manj (24 % učencev) pa 4 ure ali več;
- 48 % učencev v povprečju porabi 1–2 uri za samostojno delo in učenje (Zoom konference se ne štejejo);
- 35 % učencev v času pouka na daljavo skoraj vsak dan izvaja pripravljene vaje (pri predmetu ŠPO) za razgibavanje in boljše počutje;
- 53 % učencev bi želelo na temo zdrave hrbtenice in pravilne telesne drže izvedeti več informacij.

Priporočila za preprečevanje slabe telesne drže

Na osnovi dobljenih ugotovitev sem oblikovala tri sklope priporočil, ki sem jih podrobneje predstavila na predavanju:

- priporočila za analizo telesne drže;
- ergonomске nasvete za vrat, hrbet in boljšo telesno držo;
- vaje za izboljšanje telesne drže otrok.

Zaključek

Dobljeni podatki o številu ur, ki jih učenci presedijo v prostem času, sovpadajo z ugotovitvami raziskave HBSC, saj približno petina otrok porabi svoj prosti čas za dejavnosti, ki od njih zahtevajo sedenje. Otroci vse pogostejše zamenjujejo igro na svežem zraku in športne aktivnosti za virtualni šport in bolj zanimive dejavnosti, povezane z računalniškimi in tem podobnimi igrkami. Menim, da sem s to raziskavo pripomogla k dvigu nivoja ozaveščenosti učencev o vplivu dolgotrajnega sedenja na okvaro hrbtenice in pomenu ustrezno urejenega delovnega prostora ter posledično zmanjšanja napetosti v vratnem delu hrbtenice. S pripravljenimi vajami, spodbujanjem dejavnih odmorov med poukom/v domačem okolju in nekajminutnim razgibavanjem prsnega koša in hrbta ter krepitvijo trebušnih in hrbtnih mišic spodbujam učence, da z aktivnim življenjskim slogom zavijejo bolečini vrat in pokažejo hrbet sedečemu in nedejavnemu načinu življenja.

Literatura

- Gumilar, T. (b. d.). Pravilen položaj sedenja ne obstaja (dostopno 3. 1. 2021) na <https://smartphit.si/2018/06/18/pravilen-položaj-sedenja-ne-obstaja/>
- Jeriček Klanšek, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., Korošec, A. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno 2. 1. 2021) na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf
- Knific, T., Petrič, M. in Backović Juričan, A. (2016). Gibam se: delovni zvezek za udeležence delavnice: z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- McGill, S. (2018). Postani sam svoj mehanik hrbta: McGillova metoda ozdravitve bolečin v hrbtu – korak za korakom. Domžale: KinVital kineziološki center.
- Remec, M. (2007). Za zdravo in lepo držo: promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Izola: Fizioterapija, Zdravstveni dom.

- Striano, P. (2019). Anatomija vadbe za zdrav hrbet: vadbeni program kiropraktika proti bolečinam v hrbtu. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Škarja, P. (2019). Česa šole ne povedo?: predavanja za življenje. Trbovlje: Ska.
- Zurc, J. (2006). Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, založba Annales.

mag. Jasmina Gujtman, JVIŽ OŠ Dobropolje
E-pošta: jasminda.gujtman@guest.arnes.si

VZPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Povzetek: Čeprav ima primarna socializacija zelo močan vpliv na življenjski slog in navade otrok in mladostnikov, imamo tudi učitelji v šoli zelo pomembno vlogo pri vzpodbujanju zdravega življenjskega sloga in navad oz. psihofizičnega zdravja mladih generacij. V prispevku bom predstavila različne načine za vzpodbujanje zdravega sloga pri mladostnikih v šoli in izven nje ter izpostavila učinke, ki jih ima zdrav način življenja na otroke in mladostnike in obratno.

Ključne besede: življenjski slog, gibanje, gibalne aktivnosti, pozitivna izkušnja, prekomerna telesna teža

Uvod

Primarna socializacija v otrokovem zgodnjem razvoju ima močan vpliv na življenjski slog in navade, ki jih otrok pridobi v predšolskem obdobju. Če so starši otroka v zgodnjih letih vzgojili in motivirali k zdravemu načinu življenja (zdrava prehrana, redno gibanje, zadosten vnos tekočine, pozitivna vzpodbuda), obstaja večja verjetnost, da bodo otroku privzgojene zdrave aktivnosti ostale blizu tudi v poznejšem obdobju, saj so jim le-te bile predstavljene kot nekaj prijetnega in jih je kot take tudi občutil, zato mu telesna aktivnost ne predstavlja napora, temveč sprostitve in veselje. V nasprotju s tem je večja verjetnost, da bodo otroci staršev, ki svojim otrokom ne dajejo zgleda zdravih življenjskih navad in jih s slab(š)im zgledom ne motivirajo k zdravemu načinu življenja, v življenju podvrženi manj kvalitetnemu preživljanju časa oz. življenjskemu slogu. Sindrom prekomerne teže pri otrocih največkrat izvira prav iz zgodnjega otroštva, spremeniti navade pa zahteva izstop iz cone ugodja ter velik napor, zato čustveno bolj labilni otroci tega velikokrat ne zmorejo in se gibljejo v začaranem krogu. Že staru Grki so vedeli, da se s športnimi dejavnostmi ljudje izpopolnjujejo in to pripomore k temu, kar so oz. v življenju postanejo, se pravi prispeva k njihovim duševnim vrlinam.

V skladu z znanstvenimi ugotovitvami, da so otroci, ki imajo zdrav življenjski slog, kar pomeni, da se normalno prehranjujejo in redno gibljejo, tudi učno uspešnejši, saj s telesno vadbo lažje premagujejo stres, probleme in poraze, pridobijo vztrajnost in delovne navade, so bolj umirjeni in tudi socialno spretnejši ter bolj empatični, pa bi nasprotju z vsem zgoraj naštetim izpostavila trdno prepričanje, da imamo učitelji kot vplivni dejavniki sekundarne socializacije otrok v učnem procesu veliko vlogo in moč pri vzpodbujanju zdravega življenjskega sloga pri otrocih in mladostnikih in tako pri ohranjanju psihofizičnega zdravja pripadnikov mladih generacij. Seveda imajo še vedno velik vpliv tudi družina, v najstniškem obdobju pa seveda vse večjega prijatelji, vrstniki, trener in soigralci v klubu ali kakšni drugi izven šolske dejavnosti in vzorniki.

V nasprotju strokovnimi ugotovitvami, ki navajajo močno povezavo učnih rezultatov v šoli z rezultati pri športno vzgojnem kartonu oz. neposredno povezanost med fizično kondicijo otrok in njihovim učnim uspehom v šoli, pa je slovenski osnovnošolski sistem, ki je v nasprotju s časi, ko sem sama obiskovala osnovno šolske klopi in so bile tri ure športne vzgoje tri svetle točke v šolskem tednu, v zadnjem triletnem devetletku število ur športne vzgoje znižalo na samo dve uri tedensko, kar še nadalje pripomore, da gre trend vse bolj predebelih otrok v naši državi v korak z ameriškim. K za-

jezitivni epidemije debelosti bi prispevalo kvečjemu povečanje števila ur športne vzgoje na teden ali vsaj ohranitev števila ur športa pri treh urah tedensko, ne pa obratno. V dobrih starih časih so bili tudi tisti manj zagrizeni za šport prisiljeni biti telesno aktivni vsaj tri ure na teden, tako da zmanjšanje teh ur zagotovo ne pripomore k izstopu iz privzgojenih slabih navad nekaterih otrok in mladostnikov. Če k temu dodamo še visoke kriterije pri pouku športa, ni tako težko doumeti, kaj otroke s takimi težavami odvrača od fizične aktivnosti izven šole.

Kljub vsemu navedenemu imamo učitelji v šoli pri pouku in izven njega na razpolago ogromno priložnosti za vzpodbujanje zdravega življenja. V času korona virusa, ko smo bili za delitev malice odgovorni učitelji, sem izkoristila veliko priložnosti za pogovor z učenci o zdravem načinu prehranjevanja. Ugotovila sem, da precejšnji del učencev 9. razreda na naši šoli zjutraj ne poje zajtrka. Prav tako ugotavljam, da večina učencev niso zagovorniki 'zdrave' prehrane, npr. učenci z naše podeželske podružnične šole komentirajo kruh s semeni kot 'To je hrana za ptiče,' moji lastni otroci pa v šoli prav tako niso navdušeni nad kruhom s semeni ali pire krompirjem s korenčkom in bi raje pojedli navadnega, a tega zaradi politike 'zdrave' prehrane (za vsako ceno?) žal ne dobijo. Z vidika starša menim, da bi bilo bolj zdravo, če hrana ni tako 'zdrava' oz. je vsaj normalna, kot pa da jo učenci zavračajo in sploh ne pojejo, ker takih 'zdravih' kombinacij preprosto niso vajeni ali se jim ne zdiyo okusne.

Naslednji dejavnik vzpodbujanja zdravega načina življenja je omogočanje zadostnega vnosa tekočine med poukom, kar je ključno za učinkovito delovanje možganov in živčevja. V ta namen imajo na naši šoli učenci lahko pri pouku stekleničko s pijačo in jo tudi uporabijo. V času korone se vse bolj zavedamo pomena zračenja in ustrezne higiene ter seveda zaščite sebe in vseh ostalih pripadnikov družbe. Najpomembnejši vidik vpliva na gibanje učencev pa imamo učitelji na voljo med poukom, in sicer imamo na razpolago ogromno aktivnosti, s katerimi lahko vzpodbudimo učence k gibalnim aktivnostim, ki oskrbijo možgane s potrebnim kisikom in glukozo, jih pripravijo za učenje ter njihove možgane spreminjajo na biološki ravni, obenem pa imajo funkcijo sproščanja. Gibalne aktivnosti kot ključni dejavnik za boljšo učinkovitost možganov pa so lahko namenjene najprej izboljšanju koncentracije in boljšemu delovanju povezav med levo in desno možgansko poloblo (npr. aktivnosti 'braingym' oz. telovadbe za možgane, pri katerih je pomembno prečenje telesne osi v namen izboljšanja možganske aktivnosti), kar prispeva k boljši koncentraciji in uspešnejšemu reševanju problemov, boljši socialni povezanosti med učenci in ustvarjanju medsebojne povezanosti (npr. različne gibalne aktivnosti in igrice pri pouku tujega jezika), utrjevanju in ponavljanju snovi, obenem pa ima funkcijo vzpodbujanja učencev k telovadbi in boljši telesni pripravljenosti s tem, ko je učencu omogočeno pozitivno doživetje ob izvajanju telesne aktivnosti.

Glavna ovira oz. zadržek učiteljev pri vpeljavi razgibanega načina pouka je po eni strani udobje tradicionalnega načina poučevanja, po drugi strani pa strah, da bo aktivnost prispevala k večjemu neredu v razredu, da bo trajala predolgo in na koncu ne bo pravega učinka. Ta način poučevanja zahteva inovativnost, kreativnost in fleksibilnost učitelja ter precejšnjo mero načrtovanja, učinek na učence pa je toliko večji, saj si snov veliko bolje zapomnijo, če je povezana s prijetno izkušnjo in po možnosti z dejanskim življenjem.

Med svojim dolgoletnim poučevanjem na idilični podeželski osnovni šoli in njeni podružnici se veliko krat za ustvarjanje sproščene atmosfere poslužujem humorističnih vložkov in raznovrstnih gibalnih aktivnosti, od aktivnosti telovadbe za možgane, s katerimi znatno prispevam k izboljšanju pozornosti učencev do raznih jezikovnih gibalnih aktivnosti in igrice (word, numbers, letters, itd. race, razne štafete z besediščem, Simon says, alibi v zadnjih dveh razredih devetletke, itd.), s katerimi utrjujemo različne jezikovne vsebine ali ponavljamo snov ter obenem prispevamo k boljši kondiciji učencev, pri čemer pa je potrebno poudariti, da mora biti aktivnost dovolj lahka tudi za učence, ki niso vrhunski športniki, saj je pri teh ključnega pomena, da pri izvajanju aktivnosti doživijo pozitivno izkušnjo, ki bo morda pripomogla k nadaljnji aktivnosti športu in gibanju na splošno nenaklonjenih učencev, ki imajo lahko tudi težave z novodobno boleznijo povečane telesne teže in s tem povezanimi boleznimi.

Tu naj navedem še, da so nekatere izmed aktivnosti v sodobnem času korona virusa precej okrnjene in odsvetovane, predvsem tiste, ki vključujejo telesno bližino ali dotik učencev, še vedno pa je možno med poukom izvajati individualne gibalne aktivnosti, s katerimi se da učinkovito izboljšati pozornost učencev, npr. poskoki, vetrnica, razne tekaške vaje, tek na mestu, deske, raztezne vaje, sedenje ob zidu, ipd., pri katerih je možno tudi ohranjanje predpisane ustrezne medosebne razdalje. Učitelji

sami nadalje pripomoremo k vzpodbujanju k telesnim aktivnostim s svojim zgledom – lažje bo učence za gibanje navdušil učitelj, ki je športno aktiven kot pa tisti, pri katerem se na zunaj zlahka opazi, da ni preveč spreten v telesnih aktivnostih. Seveda pa učitelji v obdobju odraščanja nismo edini vpliv na otroka, zato uspeh ni nujno vedno zagotovljen.

Kot mati treh sinov sem prišla do spoznanja, da ima vzpodbuda družine, se pravi primarne oblike socializacije lahko pogosto ključno vlogo pri dojemljanju telesne aktivnosti otroka. Otrok, ki je navajen telesne aktivnosti že od doma, bo to dojemal kot vrednoto v svojem življenju in sama sem mnjenja, da je za zdrav otrokov razvoj zelo dobro, da ga vzpodbudimo k redni telesni aktivnosti, pa naj bo to obiskovanje športnega krožka ali trening v klubu, saj so to okolja, v katerih otrok pridobi veliko pozitivnih vrednot in lastnosti, obenem pa njegova aktivnost prispeva k boljšemu delovanju miselnih procesov v njegovih možganih, mu krepi samopodobo in razširja socialne stike. Dobro pa je seveda tudi, da telesne aktivnosti doživljamo skupaj kot družina kot nekaj prijetnega, kar prispeva k dobremu počutju vseh in obenem popestri vsakdanjik.

Darja Jeran, Osnovna šola Hudinja Celje

E-pošta: darja.jeran@gmail.com

GIBANJE NA RAZREDNI STOPNJI

Povzetek: Vsak učitelj skuša učencem posredovati vse oblike gibanja. Gibanje otrok je izjemno pomembno za pravičen razvoj otrok. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miselno in čustveno področje razvoja otroka. Postali smo družba, ki je odvisna od tehnologije. Ta je zelo privlačna, ne zahteva nobenega napora, vendar pa jemlje otrokom možnost po zadostni količini gibanja. Učitelji smo tudi zelo pomembni v obdobju odraščanja otrok, kajti večji del dneva preživimo z njimi. V 3. razredu, kjer trenutno poučujem, imamo na urniku šport trikrat na teden. Seveda izkoristimo vsako minuto športne vzgoje. Se pa velikokrat poslužujem še drugih aktivnih oblik med odmori, v času podaljšanega bivanja in seveda tudi pri interesnih dejavnostih. Prav tako izkoristimo pouk pri glasbeni umetnosti in seveda velikokrat tudi zaplešemo, prav tako se zaigramo s kakšnimi otroškimi igrami iz preteklosti.

Ključne besede: gibanje, ples, igra, ritem, glasba

Uvod

Ples je že tisočletja del človeške kulture. Poznajo ga vsa primitivna ljudstva. Z njim izražamo svoja čustva in občutke. Še posebej so nad plesom navdušeni otroci, ki ob glasbi veselo poskakujejo, se zibljejo in vrtijo ter se ob vsem tem neznansko zabavajo. Prav gotovo ples prispeva k boljši koordinaciji gibov, zaznavanju ritma in glasbe. Predvidevam, da majhni otroci, ki še niso obremenjeni s tem, kaj je moderno, način plesa izbirajo čisto intuitivno. Enako vseh so jim balet, klasičen, moderen ples in ljudski plesi, oziroma folklor. Prav tako otroci uživajo v družabnih igrah, kjer lahko sodelujejo in se igrajo. Igre iz preteklosti, ki so bolj tradicionalne, pa se igrajo še z večjim zanimanjem, saj vedo, da so to igre njihovih babic in dedkov.

1 Ples

1.1 Kaj je ples?

Ples je vedno znak življenja, ki izhaja iz telesa in njegovega gibanja. Gibanje prebujajo življenje v nas. Obstaja kot odraz količine energije, ki jo premoremo. V človekovem plesu se tako na nek simboličen način združene vse moči in vsa svoboda sveta. Človekovo plesno gibanje je kot valovanje morja in ne prenese nobenih meja. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha (Zagorc, 1997).

1.2 Kako je nastal ples?

Ta fenomen poskušajo razložiti razne teorije. Nekateri pravijo, da je ples samo rezultat presežka človekove energije, drugi pa, da je to človekova želja po lepem, torej gre za vprašanje estetike. Prirodoslovec Charles Darwin (1809–1882) je poskušal razložiti ples kot sredstvo, s katerim se oba spola privlačita in katerega namen je spolna združitev, tretji pa nastanek plesa, glasbe, skratka umetnosti zopet uvrščajo v ozko zvezo z magijo (Otrin, 1998).

1.3 Otrokova potreba po plesu

Otrok se tako pri plesnem gibanju začne zavedati svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo svoje energije. Z razvojem motorike se

hkrati razvija celotna sposobnost kontrole telesa, ki pa je v veliki meri odvisna od obvladovanja gibanja, ki pogojuje telesni, čustveni in duševni razvoj. Za razliko od nas so otroci vedno pripravljeni na gibanje, če jim le omogočimo, da so na tem področju dejavni, da raziskujejo, sodelujejo in odkrivajo (Zagorc, 1997).

2 Otroške družabne igre preteklosti

Igre so vselej tesno povezane z življenjem. Če so nekatere izginile, pomeni, da se je spremenilo življenje samo. Prostor ulice najpogosteje ni več prostor igre, saj niti pot v šolo in iz nje ni več priložnost za vrstniško igro, večere doma pa prepogosto polni televizijski program. Storitveno naravnana družba sili starše, da otroke vključujejo v dejavnosti in tečaje, ki bodo povečale njihove možnosti v tekmi z vrstniki. Te aktivnosti gredo na račun časa, ki bi ga otroci lahko preživeli v sanjarjenju in igranju, kar gradi njihov notranji svet. Če je Einstein nekoč rekel, da znanstvenike lahko vzgojimo s tem, da jim beremo pravljice, še boljše znanstvenike pa s tem, da jim beremo še več pravljič, lahko danes rečemo, da lahko vzgojimo ljudi tako, da se z njimi igramo igre, še boljše ljudi pa s tem, da igramo z njimi še več iger. In, ne pozabite, igrati se je neskončno zabavno (Cvetko, 2017)!

2.1 »Tradicionalne« igre

To so tiste igre, ki se jih igrajo ali so se jih pred časom igrali po naših krajih in se je njihov repertoar prenašal iz roda v rod večinoma po izročilu s staršev na otroke, s starejših otrok na mlajše. Po pravilu so to »žive« igre, torej tiste, ki se iz generacije v generacijo ne pozabijo, ampak prosto živijo med otroki in tvorijo njihov aktivni igralni repertoar. Da obstanejo kot tradicionalne, mora biti zagotovljeno marsikaj. Igre morajo biti dovolj preproste, z jasnimi pravili, napete, vabljive, zabavne, ustvarjalne. Njihova pomembna komponenta je dejavna (so)udeležba igralcev v njih. Vsak igralec ima v igri svoje mesto, ki ga mora odigrati po pravilih, a z veliko mero ustvarjalnosti in improvizacije (Cvetko, 2017).

3 Ples in igre na vsakem koraku

Na naši šoli imamo veliko interesnih dejavnosti in med njimi je tudi plesni krožek. Vsako leto prevzamem skupino drugošolk in srečujemo se enkrat tedensko po pouku. Ko sem začela voditi plesni krožek na šoli, sem se spraševala, s kakšnimi plesi jih naj seznanim. Kot bivša folkloristka sem si rekla, da bomo poleg sodobnih, aktualnih plesov zraven dodali še ljudske plesne in stare otroške družabne igre. Dekleta, kakšno leto smo imeli tudi kakšnega fanta, so to sprejela z navdušenjem. Zanimivo je, kako se radi igrajo stare »tradicionalne« igre. V drugem razredu se učenci pri pouku športa in glasbene umetnosti seznajajo z ljudskimi plesi. Pri predmetih spoznavanje okolja, slovenščina in likovna umetnost se spoznajo s preteklostjo in tudi z igrami nekoč. Prav to pa vključujem tudi v naš krožek. Prav tako pa se vseh oblik plesa in iger poslužujemo tudi med odmori, pri drugih predmetih in tudi pri samem pouku, ko ugotovim, da učencem koncentracija pade. Poleg modernih, sodobnih plesov zaplešemo še spodaj omenjene plesne in se igramo tudi spodaj omenjene igre.

3.1 Abraham 'ma sedem sinov

Abraham je koloigra, ki se je prvotno povezovala z vitjem kače ali plesom v krogu in je imenitna gibna poigranka. Prvotno je bila verjetno pastirska igra. Najprej si izberemo vodjo igre. Potem se zvrstimo v vrsto, hodimo v kači in prepevamo pesem. Med petjem vodja izvaja vragolije: začne na eno nogo šepati ali tanca, se drži za ušesa in kaže jezik, poskakuje po zajčje ali žabje, oponaša kogar koli izmed nas, ploska ali kaže figo. Mi vsi, Abrahamovi sinovi, ga zvesto posnemamo, se za njim pačimo in smešimo. Glava teče nazaj in nato je vodja drugi, ki počenja vragolije (Vogelnik, 1990).

3.2 Polž

Kači navadno sledi polžasto (spiralno) gibanje, kot samostojno plesno obliko pa ga redko najdemo. Plesalci stojijo v vrsti ali koloni. Držijo se za roke, prvi ima roke v boku. Polžasto se navadno giblje sklenjena vrsta ali kolona. Ves čas zavijanja in odvijanja polža plesalci korakajo po ritmu pesmi. Ko je polž odvit, otroci hodijo v kačastih zavojih po prostoru (Vranjek, 2001).

3.3 Ples s stoli

Pari plešejo, ko pa se glasba ustavi, se morajo uvesti na stole (par na enega – ženska se usede moškemu v naročje). Stolov je vedno eden manj kot je parov, zato v vsakem krogu izpade po en par. Po vsakem krogu moramo izločiti tudi en stol, tako da je pri zadnjem krogu, ko plešeta le še dva para, na voljo le še

en stol. Zmaga par, ki se prvi usede nanj (<http://baza-iger.skavt.net/ples-s-stoli->, dostopno 5. 3. 2020).

3.4 Kovtre šivat'

Poljubno število parov se postavi v kolono, in sicer v smeri poti ter dvigne sklenjeni roki v »most«. Začne zadnji par, ki steče naprej pod mostom sklenjenih rok prednjih parov. Ko priteče na čelo, se ustavi in dvigne sklenjeni roki v most; tako napravi vsak naslednji par, ki se znajde na repu kolone. Na ta način se most stalno obnavlja, kolona pa se počasi pomika naprej (Ramovš, 1980).

3.5 Mlinček (Ob bistrem potoku je mlin)

Pari plešejo poljubno razvrščeni po plesišču ali v krogu. Ples ima tri figure. V figuri A plesalca najprej zanihata s sklenjenimi rokami v desno-levo-desno in zaploskata ter isto ponovita v drugo smer, nakar plesalec poklekne, plesalka pa teče okoli njega v desno in levo, držeč se prvič z desno, drugič pa z levo roko za njegovo dvignjeno desnico. Pri figuri B je prvi del enak kot pri figuri A, v drugem delu pa poklekne plesalka in teče plesalec okoli nje. Pri figuri C je prvi del prav tako enak kot pri figuri A, v drugem delu se plesalca primeta »pod roke« in se vrtita na mestu v desno in levo. Vrstni red figur: A, B, C (Vranjek, 2001).

3.6 Rinčke talat

Otroci si izberejo rinčko (prstan, kamenček, gumb ...). Postavijo se v vrsto, stojijo ali sedijo, dlani obeh rok stisnejo skupaj pred seboj. Eden rinčke tala, drugi pa je »muca«. Muca se mora med talanjem skriti v kot. Ko otrok razdeli rinčke: »Rinčke talam, dobr' skrij, da te mucek ne dobi!«, pokličejo »muc, muc, muc« in muca voha ter ugotavlja, v kateri dlani je rinčka. Če ugotovi, je potem muca tista deklica, ki je imela rinčko. Če pa se muca zmoti, se igra ponovi (Lubej, 1997).

3.7 Gnilo jajce

Pri tej igri skupina otrok sedi v krogu, z rokami na hrbtu. Tisti, ki kroži okrog skupine, govori poenostavljeno besedilo: »Gnila jajca, fuj smrdi, kdor se ozira, po punklu dobi!« V roki ima robec, ki ga spusti za enim od hrbtov. Tisti, ki ne opazi za hrbtom robca, mora v kazenski prostor oziroma mora sesti v sredo kroga in je »gnilo jajce«. Iz kroga ga reši lahko šele tisti, ki tako kot on ne opazi robca za svojim hrbtom, in postane naslednje »gnilo jajce« (Vogelnik, 1990).

Poleg teh plesov in starih družabnih iger na plesnem krožku za drugošolke plešemo koreografije na aktualno glasbo, ki jih dekleta njihove starosti poslušajo. Dvakrat letno se predstavimo na šolski prireditvi. Na pustni torek se vse maskare zberemo po malici v telovadnici, kjer imamo kratko rajanje, da se maske predstavijo. Po predstavitvi imamo krajšo zabavo s plesom, kjer mi učenke plesnega krožka pomagajo in pokažejo skupinske plese, da se ostali učenci pridružijo. Ti plesi so ponavadi takšni, ki jih vsi poznamo, in sicer Račke, Lambada, Abraham ma sedem sinov ...

Konec meseca aprila ali v začetku meseca maja nas učiteljica, ki vodi prireditev ob zaključku bralne značke na razredni stopnji, povabi k sodelovanju. Takrat se lahko vsi krožki predstavijo s krajšo točko, da ostali učenci spoznajo in vidijo, kaj se na posameznih krožkih dogaja in ustvarja. Vsa dekleta iz krožka se z veseljem odzovejo in se predstavijo z določenim plesom, ki smo ga vadile čez leto. Dogovorijo se, kako se bodo oblekle in komaj čakajo nastop.

Pri pouku v 2. in 3. razredu vključujem ljudske plese pri pouku glasbene umetnosti in športu. Pri predmetu spoznavanje okolja se pri temi življenje nekoč seznanimo z otroškimi igrami, ki so se jih včasih igrali. Pri likovni umetnosti ustvarjamo na temo preteklosti.

Zaključek

Ples je radoživost gibanj; je govorica telesa ob ritmu, ob glasbi, v tišini; je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je del kulture naroda; je izborna športna panoga, najlepši dvoranski šport; je »mati vseh umetnosti«; je POT do sebe ... Sama sem bila v otroštvu članica otroške in kasneje odrasle folklorne skupina Lipa Rečica pri Laškem. V otroški folklorni skupini smo plesali veliko ljudskih plesov in se igrali zanimive stare igre, ki jih sedaj prenašam naprej. Plesi in igre, ki so zgoraj omenjeni, so del naše kulturne dediščine in je prav, da se prenašajo naprej in se tako ohranijo. Učitelji imamo pri tem pomembno vlogo, kajti v šolah pri pouku, interesnih dejavnostih in drugih dejavnostih, lahko veliko tega vnesemo v poučevanje.

Literatura

- Cvetko, I. (2017). Otroške igre na slovenskem od A do Ž. Celje-Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
Lubej, N. (1997). Pikapolonica, hvala za zlato kolo! Maribor: Zveza kulturnih organizacij

Otrin, I. (1998). Razvoj plesa in baleta. Ljubljana: Debora.
Ramovš, M. (1980). Plesat me pelji. Ljubljana: Cankarjeva založba.
Vogelnik, M. (1990). Ura je ena, medved še spi. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Vranjek, H. (2001). Folklor in folklorni krožek na Prvi osnovni šoli Slovenj Gradec – podružnici Sele. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.
Zagorc, M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Domus.
Baza iger in dinamik. Skavti. Dostopno na: <http://baza-iger.skavt.net/ples-s-stoli->, 5. 3. 2020

Nataša Račič, OŠ Leskovec pri Krškem
E-pošta: racic.natasa@gmail.com

SPROŠČEN OTROK JE UČLJIV OTROK

Povzetek: Gozd je naravna, čudovita in najbogatejša učilnica, ki ima za strop nebo. Ta učilnica, brez računalnika, nudi spokojnost in čas, da otroci odkrivajo naravo v svojem lastnem tempu z izkustvenim in situacijskim učenjem ter gibanjem. Svež zrak, igranje ter raziskovanje z vsem kar narava nudi, otroke napolni z dodatno energijo. Najpomembnejše je, da gozdna učilnica omogoča sproščenost otrok, spodbuja otrokove ustvarjalne in učne sposobnosti in brezmejno otroško domišljijo ter omogoča veliko možnosti za razvijanje raziskovalnih dejavnosti. Otrok se z raziskovanjem gozda z izkušnjami uči o naravnih pojavih, pridobiva izkušnje z živimi bitji ter spoznava osnovne značilnosti narave. Omogočen je razvoj otroka na vseh področjih: kognitivnem, socialnem, čustvenem in motoričnem področju. Nad poučevanjem v naravnem okolju sem zelo navdušena in v gozd se s prvošolci odpravim vsak petek. Predvsem pa mi je to še bolj pomembno v letošnjem šolskem letu, ko smo bili skupaj le dva meseca na začetku, nadaljevali z daljšim šolanjem na daljavo ter se v mesecu februarju vrnili v šolo. Prav tako sem odhajanje v gozd vključevala tudi med šolanjem na daljavo, ker sem se zavedala, da se otroci ne gibljejo dovolj in več časa presedijo pred elektronskimi napravami vključno z menoj. Zato mi je pomembno, da dopoldan, ko so v šoli pri pouku, preživijo celo dopoldne v gibanju in na svežem zraku vsaj enkrat tedensko ob petkih, ko dnevu prilagodim cilje vseh predmetov učenju v naravi.

Ključne besede: narava kot spodbudno učno okolje, dobro počutje, gozd, naravni material

»Narava je neizčrpna zakladnica obilja.«
Wallace D. Wattles

Uvod

Tempo življenja je izrazito hiter, vendar žal povsod ne poteka v naravnih okoljih, kakor so živeli naši predniki. Življenje se je povečini prestavilo v notranje prostore, uporaba digitalne tehnologije, ki povzroča zaradi nenehnih uporab tehnološki stres je v porastu in takšen način življenja se nehoti prenaša od odraslih na otroke predvsem z zgledi. Žal je generacija, ki prihaja, podvržena temu. Posledice tehnološkega stresa pa so tesnobe, glavoboli, psihična utrujenost, preobremenjenost oči in vratu, nespečnost, nezadovoljstvo, razdražljivost in nenazadnje jeza. SZO je stres poimenovala za zdravstveno epidemijo 21. stoletja, kar je zdravstveni izziv za našo prihodnost. Posledično se danes veliko govori tudi o epidemiji otrok z motnjami pozornosti in koncentracije, z učnimi in vedenjskimi težavami, narašča tudi avtizem. V naravi je človek spoznal osnovne oblike preživetja, tja se človek tudi danes zateka, ko išče duševni mir ali inspiracijo oziroma navdih. Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča (Videmšek, Pišot 2007, str. 13). Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto. Gre za celosten razvoj, ne samo gibalni ali telesni, temveč tudi intelektualni, čustveni in socialni (Videmšek, Pišot 2007, str. 14). Gibanja, ki je osnovna motorična spretnost, socialnih stikov s pogovori in učenja z izkušnjami in še bi lahko naštevala, je vse manj, so pa gibalo za zdrav razvoj otrok. Stiki z naravo so pomembna predpostavka za zdrav duševni razvoj otrok. Naravno okolje daje otrokom občutek varnosti, v njem so bolj umirjeni in lažje razvijajo občutek za skupnost. Prav tako lažje dajejo svoji domišljiji prosto pot. V naravnih okoljih so otroci bolj sproščeni, imajo boljšo koncentracijo, bolje sledijo navodilom in bolj storilnostno so naravnani. Opazijo veliko podrobnosti iz okolja in se tako sproti spontano

učijo s sprotnim poizvedovanjem o stvareh.

Učencem približati naravo kot spodbudno in učno okolje

V šolah poteka pretežni del učenja v notranjosti prostorov. To poučevanje ni več izkustveno in avtentično, kot naj bi bilo. Gozd, travnik, polje, potok, zelenje, drevesa, živali, sveži zrak, vse to ima bogata naravna učilnica, ki otroke pritegne k zaznavanju in spontanemu raziskovanju. Narava jih v svoji moči umirjenosti tudi motivira za učenje. To umirjenost v naravi sama zaznavam in jo želim kot učiteljica približati in privzgojiti tudi otrokom. Ko načrtujem in pripravljam dejavnosti na prostem, temeljim na izkustvenem učenju in zaznavanju s čim več čuti. Otroci tako spontano s svojimi izkušnjami, opazovanjem ter spoznavanjem aktivno sodelujejo pri nalogah, prihajajo do novih spoznanj, pridobivajo nove izkušnje in znanja. Poučevanje v naravi mi je vedno bolj blizu in ljubo, saj čutim koliko koristnega in poučnega pridobijo otroci. Čutim njihovo veselje in pričakovanje petkovih gozdnih dni, kar mi je v potrditev, da delam nekaj dobrega zanje, njihovo popotnico za kvalitetnejše življenje ter preživljanje njihovega prostega časa, odmaknjenega od tehnologije. Bolj ko doživljam in osveščam naravo kot naravno učilnico, bolj se mi odpirajo in porajajo nove ideje za realizacijo večino ciljev pri vseh šolskih predmetih, ki so lahko realizirani z vsem nujenim naravnim materialom in prilagojenim učenjem v naravi.

Gozdna učilnica omogoča doseganje učnih ciljev

Predvsem gozd nudi veliko naravnih učnih materialov in pripomočkov v primernem naravnem učnem prostoru. Že sam sprehod v naravno učilnico nam ponudi hojo, ki je osnova za naš lokomotorni sistem in nas sprosti. Čas, ki ga preživimo v naravi, dokazano vpliva na koristne fizične spremembe v možganih, saj obstajajo tudi znanstveni dokazi o pozitivnih učinkih, ki jih prinašajo aktivnosti na prostem. Vnaprej poskrbim, da že starši poskrbijo za primerno zaščito pred klopi in da so udobno in sproščeno oblečeni ter obuti. S seboj vedno vzamemo manjši gozdni nahrbtnik s plastenko vode in sadjem, včasih tudi košarico za nabiranje in shranjevanje listov, plodov in podobno. Pred odhodom v gozd tudi ponovimo osnovna pravila obnašanja, kot so varnost v prometu z rumenimi rutkami, hoja v koloni do gozda, ne trgamo rastlinja, nismo preglasni, ne okušamo česar ne poznamo in ne puščamo odpadkov. Na srečo imamo v bližnji okolici šole možnih več mirnih koticov v naravi, v katerih beremo pravljice, dramatiziramo, deklamiramo, pojemo pesmice, jih ritmično spremljamo s pomočjo naravnih instrumentov, prisluhnemo zvokom, štejemo, zapisujemo v tla številke in črke, jih sestavljamo iz naravnih materialov, usvajamo količinske predstave, primerjamo različne lastnosti, razvrščamo, računamo, merimo, nizamo, spoznavamo naravne značilnosti, opazujemo spremembe v naravi povezane z letnimi časi, iščemo in raziskujemo živali, spoznavamo drevesne vrste, liste, plodove, drevesne skorje, spoznavamo in nabiramo zdravilne rastline nap. pljučnik, telovadimo s palicami, ob drevesih delamo stoje na rokah, preskakujemo v daljino čez potok, hodimo po hloidi, se igramo stare igre z naravnimi materiali, slikamo z naravnimi materiali ter z njimi tudi plastično oblikujemo, ..., tipajo, vonjajo, objemajo drevesa in tudi okušajo užitno rastlinje nap. čemaž. V gozdu je mogoče realizirati večino učnih ciljev pri vseh učnih predmetih s primernimi in dobro načrtovanimi aktivnostmi, katerim je dodano še koristno gibanje na svežem zraku.

Učenci med seboj veliko sodelujejo, komunicirajo in si pomagajo v tandemih ali skupinah. Razvijajo lastno samozavedanje in prepoznavanje svojih zmožnosti ter odgovornosti. Med usmerjenim delom v gozdu si vzamemo tudi njihov najljubši čas, čas za sadno malico, po kateri imajo čas za prosto igro, v kateri učenci zelo uživajo in se vedno prehitro konča. Spodbuda za takšen način so tudi pozitivne povratne informacije staršev, ki sporočajo, da otroci reflektirajo in prenašajo dogajanje takšnih dni v popoldanskem času, ko so v domačem okolju.

Gozdna učilnica nudi izkušnje za življenje

Poleg učnih ciljev iz učnega načrta otroci pridobivajo s preživljanjem gozdnih dni še veliko koristnega za življenje. To so ravno izkušnje in razvijanje socialnih veščin, ki se v naravnem okolju uspešno spodbujajo. Z rednimi obiski narave otroci postajajo tudi bolj samostojni. Splošne raziskave tudi dokazujejo, da naravna okolja vplivajo na obnovo pozornosti in koncentracije. Otroci medsebojno bolj sodelujejo, med njimi je manj nasilja in prepirov. Aktivne in gibalne aktivnosti v naravnem okolju sproščajo agresijo na socialno primeren način in povečujejo sposobnost samonadzora. Dokazan je izboljšani kognitivni razvoj z izboljšanjem pozornosti, razmišljanja in spretnosti opazovanja. Vračamo se k učenju preko igre, medsebojnih pogovorov, uporabljajoč spodbude, domišljijo, ustvarjalnost, smelost in samozavedanje (Zagorc 2006, str. 5). Najpomembnejši dejavnik otrokovega

razvoja je igra v povezavi z gibanjem. Igra in zabava pa je nenazadnje pri mlajših otrocih tudi učenje. Naravno okolje otrokom nudi:

- kritično razmišljanje,
- ustvarjalnost,
- pestrost čutnih vtisov,
- aktivne izkušnje v naravi,
- reševanje problemov,
- prostorska orientacija,
- časovna orientacija
- večjo sproščenost,
- intelektualni razvoj.

Z rednim stikom z naravo naraščajo izkušnje na prostem in empatija otrok do narave ter poznejše skrbi za okolje, ko kot odrasli obdržijo pozitiven odnos do narave. Učenci pri pouku v naravi oblikujejo tudi vrednote, kot so spoštovanje narave in ohranjanje narave take, kot je. Razvijajo skrb za naravo in njen trajnostni razvoj.

Pri otrocih se posledično krepi tudi:

- razvoj govora,
- navezovanje stikov,
- občutek pripadnosti skupini,
- medsebojno sodelovanje in pomoč,
- motorične veščine kot so koordinacija, gibljivost, ravnotežje.

Ljubezen do narave imamo tako rekoč vsi zapisano v sebi in smo na nek način programirani za povezovanje z naravnim svetom. Kadar smo v njem se nam počutje izboljša, kadar smo od njega ločeni, se nam poslabša.

Gibanje v naravi kot krepitev in ohranjanje zdravja in dobrega počutja

V sedanjem času je spodbujanje k bolj zdravemu in aktivnemu načinu življenja še toliko bolj pomembno. Vpliv pretežno sedečega načina življenja ima lahko dolgoročne posledice, ki se kažejo predvsem na slabši telesni drži, slabši koordinaciji telesa,... Po dolgotrajni šoli na daljavo smo s prvošolci kmalu po vrnitvi v šolo imeli zdravniški pregled, kjer nas je pediatrija opozorila ravno na nepravilno telesno držo, ki se zaskrbljujoče kaže v različnih odstopanjih pri večini otrok. V sedečem položaju so nekatere mišice v skrajšanem, druge pa v podaljšanem položaju in so dovzetne za zakrčenost oziroma raztegnjenost. Predvsem so skrajšane mišice zadnjega dela stegna in mišice vzdolž hrbtenice. V mojem zavedanju kot osebne trenerke poleg učiteljice je, da se dolžinska nesorazmerja mišic običajno kažejo v funkcionalnih nepravilnostih telesne drže in nefunkcionalnih gibalnih vzorcih. Vse to pa od mlajših naprej vodi v večje tveganje za nastanek bolečin in poškodb. Ustrezen obseg gibljivosti je zelo pomemben za vzdrževanje normalnega vzorca gibanja hrbtenice pri otrocih. Redna telesna aktivnost ne vpliva le na telesno področje, je tesno povezana tudi z vplivi na ostalih področjih, kot so intelektualni procesi, spoznavni procesi, čustveni razvoj, socialni razvoj,..., zato so otroci, ki se redno gibljejo in igrajo v naravnem okolju manj bolni, imajo bolj okrepljen imunski sistem in imajo boljše razvite motorične sposobnosti. V naravi se tudi umiri srčni utrip, krvni tlak, vrednost stresnih hormonov in tudi raven sladkorja v krvi. Vsi ti blagodejni učinki narave so tudi dokazani.

Zavedam se, da imamo izobraževalne institucije poleg domačega okolja pomemben vpliv na motivacijo otrok za gibanje in da s svojim odnosom do gibanja vplivamo nanje z zgledi. Zato sem kot učiteljica, v daljšem obdobju šolanja na daljavo, imela z otroki vsak dan ob 8. uri jutranjo telovadbo tudi z namenom, da so otroci lažje ohranjali zanje pomembno dnevno rutino. Ko smo v razredu, pouk pripravim tako, da se sedenje prekinja z aktivnostmi, ki so razporejene po razredu. Sedenje prekinjam tudi z razteznimi vajami kot minutka za zdravje ali s pisanjem besed s telesi. Z razteznimi vajami se posledično podaljšuje mišično-tetivni kompleks. Pomembno je, da otroci redno in pravilno izvajajo raztezne vaje, saj bodo samo tako povečali gibljivost in zmanjšali posledice slabe gibljivosti in slabe telesne drže. Zavedam se, da ima narava tudi neprecenljiv terapevtski in razvojni vpliv na razvoj možganov, kar posledično krepi otrokove sposobnosti, zato je bilo veliko dela na daljavo usmerjenega tudi v naravno okolje. Vse spodbude h gibanju, predvsem v naravi, vplivajo na boljše počutje, večjo sproščenost in imajo vpliv na izboljšavo kvalitete življenja. Ko gozd čutimo, vidimo, opazujemo, vohamo, otipavamo, svoje ritme, ki so tako rekoč ritmi narave, uskladimo z naravo. Ko

smo v harmoniji z naravo, počasi okrevamo, naš živčni sistem si opomore, naše telo in um postaneta spet takšna kot morata biti.

Zaključek

Iz petkovega gozdnega dne na prostem se še nismo nikoli vrnili, da nas ne bi dogajanje razvedrilo tako ali drugače. Vsakokrat pridemo bogatejši za različne izkušnje in doživetja. Prepričana sem, da je naravno okolje, predvsem pa gozd prava stvar za dobro počutje, naše zdravje, empatijo do narave, sodelovanje, pozitivna čustva, nova spoznanja, čutne dražljaje, skratka za celosten razvoj otroka. Gozd ponuja izkustveno učenje za kvalitetno življenje. Stik z naravo je enako pomemben kot redno gibanje in zdrava prehrana, zato naj velja: povezujemo se z naravo!

Literatura

Zagorc, M. (2006). Ples v sodobni šoli. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Maja Kaučič, OŠ Dragomelj

E-pošta: majakaucic02@gmail.com

PRIJAZNA DEJANJA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

Povzetek: V letošnjem šolskem letu smo na šoli izvedli projekt Prijaznost. V času, ki ga zaznamuje fizična odmaknjenost, je še toliko bolj pomembno, da gradimo na človeških odnosih. Karantena lahko povzroči zaskrbljenost, obup, strah, osamljenost... Prijazna dejanja so ključni, zaradi katerih se počutimo iskreno in veselo. To so dejanja, ki lahko nekomu popolnoma spremenijo dan in počutje. Sposobni smo jih vsi, ne glede na starost, spol, okolje iz katerega prihajamo, materialni položaj... Močno vplivajo na medsebojno povezanost, pripadnost in občutek bližine. Povečujejo občutek sreče, zadovoljstva in samospoštovanja. Odpirajo mnoga vrata in zgladijo marsikateri spor. So del čustvene pismenosti, ki je skupaj z empatijo pomembna komponenta duševnega zdravja otrok. V prispevku je prikazano, kako smo k povečevanju prijaznosti pristopili v OŠ Dragomelj.

Ključne besede: prijaznost, empatija, samopodoba, medsebojni odnosi.

Uvod

Kaj je prijaznost? Mlajša sestra empatije? Kaj je empatija? Zmožnost, da si se sposoben vživeti v čustva nekoga drugega. Je osnova čustvene inteligence, vpliva na našo socialno mrežo, na reševanje sporov in odnose z drugimi. Danci, ki že nekaj desetletij veljajo za najsrečnejši narod na svetu, jo kot vrednoto sistematično učijo v šolah. Dalaj Lama je v predgovoru Ferruccijeve knjige Moč prijaznosti zapisal, da sta prav prijaznost in sočutje tista, ki osmišljata naše življenje. Prijaznost je človeku prirojena, a je hkrati izbira. V svoji osnovi je prijaznost iskrena skrb za sočloveka. Osvobaja nas tega, da bi se zapletali v negativne odnose in čustva kot so zamera, ljubosumje, sumničenje in manipulacija. Povečuje srečo, optimizem, povezanost in samozadovoljstvo, hkrati pa zmanjšuje depresijo, sovražnost, izolacijo in socialne prepire. Pomembno je, da nismo prijazni iz koristoljublja in preračunljivosti. Dejanje prijaznosti je osvobajajoče takrat, kadar v zameno ne pričakujemo pohvale, hvaležnosti ali povračilnega prijaznega dejanja. Prijaznost je pomembna na vseh ravneh izobraževanja. Otroci se več naučijo v ozračju topline in pozornosti kot v ozračju brezbrčnosti in represije. Otrok, vzgajan z nežnostjo, se bo bolj zdravo razvijal. Učenec, ki bo deležen spoštovanja in pozornosti, bo bolje napredoval.

Projekt Prijaznost

Na šoli si že vrsto let prizadevamo za izboljšanje medosebnih odnosov. Ustvariti želimo šolsko klimo s poudarkom na strpnosti, solidarnosti, sodelovanju, medsebojni pomoči in naklonjenosti, zato smo se letos odločili izvesti projekt Prijaznost. Začetek dejavnosti smo načrtovali na mednarodni dan prijaznosti, ki ga od leta 1998 obeležujemo 13. novembra. Tega dne je bila podpisana deklaracija o prijaznosti. Prve države, ki so dan prijaznosti začele obeleževati, so bile Kanada, ZDA in Singapur, nato se je na različne načine začel pojavljati tudi drugod po svetu. Gre za dan, ki poskuša združevati ljudi in premostiti razlike med raso, religijo, spolom in podobnimi ločnicami. Spodbuja nas, da z različnimi preprostimi dejanji polepšamo življenje drugemu. Uradni ambasador prvega dneva prijaznosti v Sloveniji je od leta 2016 društvo Humanitarček, ki aktivno širi projekt Naključna prijaznost.

Izhodišča projekta Prijaznost:

- Ko človek naredi nekaj dobrega za druge, se tudi pri njem poveča občutek sreče in zadovoljstva. Naključna prijaznost je pogosto eden izmed najmočnejših dejavnikov v šoli, ki pripomore k osrečevanju otrok in mladostnikov.
- Učenje socialnih veščin in čustveno opismenjevanje.
- Spodbujanje pozitivne šolske klime.
- Zmanjševanje medvrstniškega nasilja.
- Spodbujanje občutkov povezanosti in pripadnosti skupnosti.
- Razvijanje sočutnosti, medsebojnega razumevanja in strpnosti.
- Izboljšanje samopodobe in povečevanje samozvesti.
- Izboljšanje komunikacije.

Načrtovane dejavnosti:

Ker smo se že na samem začetku načrtovanja projekta zavedali, da obstaja velika verjetnost, da bomo morali projekt v primeru ponovne karantene speljati na daljavo, smo načrtovali aktivnosti, ki jih je moč izvesti tudi brez osebnega stika. Pisanje prijaznih besed in barvanje kamenčkov. Le te učenci poklonijo svojim bližnjim. Kamenčke nastavijo na ograje, pločnike, avtobusno postajo ter z njimi razveselijo mimoidoče.

- Vključitev v projekt Mala pozornost za veliko veselje, ki je nastal na pobudo društva Ustavi.se. Njihov namen je čim več starostnikom narisati nasmeh na obraz. Cilj projekta je zbrati 21 tisoč prazničnih voščil za starejše, ki bivajo v domovih in centrih za starejše in nimajo svojcev.
- Sodelovanje v akcijah Božiček za en dan in Anina zvezdica.
- Izdelava smrečice zahvale za zaposlene v Domu upokojencev Domžale.
- Izdelava bralnih kazalnikov prijaznosti.
- Izdelava lončka dobrih del. Učenci vsak dan v decembru opravijo vsaj eno dobro delo, ga zapišejo na listek in spravijo v lonček. Lonček hranijo v opomin, da so dobri in srčni. V dnevih, ko jim je težko, ga odprejo in preberejo, kaj vse so dobrega storili in s tem dvignejo svoje razpoloženje ter zavedanje o sebi kot človeku.
- Izdelava kartic »Prijazno je...«.
- Deli veselje z drugimi. Gre za pošiljanje sporočil z namenom, da nekomu polepšamo dan. Sporočila lahko pošljemo po navadni ali elektronski pošti.

Za čas, ko se vrnemo v šolo, smo načrtovali naslednje aktivnosti:

- čistilna akcija za prijaznost do okolja,
- razobešenje plakatov s prijaznimi mislimi in smeški za »s seboj«,
- likovna akcija »prijazno okolje za prijazne ljudi«, pri kateri gre spreminjanje običajnih predmetov v pogledu in razpoloženju prijazne (stikala z nalepljenimi očmi, nasmeški, personalizirane pipe, ki opozarjajo na zapiranje vode, zabavni napisi v obliki stripov za ločeno zbiranje odpadkov ...),
- zbiranje hrane za zavetišče za živali,
- izbira ambasadorja prijaznosti v razredu in na šoli.

Učiteljice so na dan prijaznosti preko Zoom ur izvedle uvodno motivacijsko uro na temo prijaznosti. Učenci so razmišljali, kaj pomeni biti prijazen, do koga ali česa smo lahko prijazni ter kakšne občutke doživljamo ob tem, ko smo prijazni do drugih ter ko je nekdo prijazen do nas.

Učenci so na različnih nivojih ugotovili, da smo lahko prijazni do sošolcev, staršev, prijateljev, okolja, neznancev, živali ... Ključna pa je bila ugotovitev, da je pomembno biti prijazen tudi do sebe. Kadar smo prijazni do sebe, smo srečnejši, bolj motivirani, zadovoljni sami s seboj, dosežemo pa tudi sto-pnjo, ko smo lahko prijazni do drugih.

Učenci so ugotovili, da prijaznost do sebe pomeni, da:

- si dovolimo, da smo takšni kot smo in se sprejemamo ter spoštujemo,
- si ne govorimo negativnih stvari,
- znamo reči NE sebi in drugim,
- se zavedamo svojih dobrih lastnosti,
- dovolj spimo, pijemo dovolj vode in skrbimo za zdravo prehrano,
- si oprostimo napake in verjamemo vase.

Nato so se pogovorili o afirmacijah. Afirmacije so pozitivne izjave, ki nam pomagajo, da se spopadamo z negativnimi in uničujočimi mislimi. Naučijo nas, da se s seboj pogovarjamo na pozitiven način in se tako borimo proti uničujoči samokritiki. Učenci so zapisali vsak svojo pozitivno afirmacijo. Ker

je bil čas karantene, so bile to afirmacije, ki so otrokom pomagale preživeti čas v izolaciji. Naj omenim le dve: »Nisem sama.« »Moji prijatelji so še vedno moji prijatelji, čeprav jih ne vidim vsak dan.« Pogovorili so se še o tem, kaj prijaznost sploh je, kako jo občutimo ter skušali najti načine, kako nekemu na daljavo polepsati dan. V vsakem posameznem oddelku so se učenci skupaj z učiteljico odočili, katerim akcijam se bodo pridružili. Najbolj odmevna je bila vključitev v akcijo Mala pozornost za veliko veselje, pri kateri so sodelovali učenci celotne vertikale. Skupaj smo zbrali 320 voščilnic z voščili, ki so jih učenci dnevno oddajali v šolski nabiralnik.

Prav tako smo ponosni, da smo kljub karanteni uspeli izpeljati akcijo Anina zvezdica. V ta namen smo v šolskem vetrolovu nastavili zabojnik, ki se je pridno polnil ves december. Božiček za en dan je razveselil dva otoka. Knjižne kazalke so učenci prinesli v šolo ob vrnitvi. Kot presenečenje se skrivajo v knjigah v šolski knjižnici, nekaj pa smo jih za naključne bralce podarili knjižnici Domžale.

Evalvacija projekta

Z različnimi dejavnostmi, ki smo jih izvedli v okviru projekta Prijaznost, smo zaznali veliko število pozitivnih učinkov, ki so bili vidni tudi po vrnitvi učencev v šolo. Učenci so poročali, da so se večkrat kot običajno počutili dobro. Odzivi, ki so jih s prijaznimi dejanji izzvali pri drugih, so jih navdali z občutki sreče, povečala se je njihova samozavest in dvignila samopodoba. V času izolacije so bili manjkrat žalostni in manjkrat so se počutili same, saj so pogosto dobili pozitivna sporočila sošolcev ali učiteljice. Naučili so se, da v še tako težkih časih lahko najdeš način, možnost in čas, da razveseliš nekoga drugega. Učiteljice so poročale, da se je povečalo sprejemanje vrstnikov, ki so bili sicer večkrat izločeni iz skupine in da se je zmanjšalo medvrstniško nasilje. Povečal se je občutek pripadnosti skupini.

Zavedamo se, da lahko tako izboljšano stanje ohranimo le s kontinuiranim delom, zato bomo z dejavnostmi nadaljevali tudi v prihodnje.

Naj zaključim z besedami Marka Twaina: »Prijazna dejanja lahko vidijo tudi slepi in slišijo gluhi.«

Literatura

Kovač, M. (2020). Berem, da se poberem. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba d. d.

Požgan, P. Prijazno je biti prijazen. (citirano 12. 3. 2021). Dostopno na naslovu: <https://neodvisnost.si/prijazno-je-bit-prijazen/>

Prgič, J. Majhna dejanja spreminjajo svet. (citirano 12. 3. 2021). Dostopno na naslovu: <http://www.center-mi.si/naklju-na-prijaznost.html>

Štaudohar, I. O prijaznosti. (citirano 12. 3. 2021). Dostopno na naslovu: <https://old.delo.si/mnenja/komentarji/o-prijaznosti.html>

Wilkins, R. How positive affirmations improve children's wellbeing. (citirano 12. 3. 2021). Dostopno na naslovu: <https://ripplekindness.org/why-affirmations-are-important-for-children/>

Anja Žavbi, OŠ Toma Brejca
E-pošta: anja.zavbi@guest.arnes.si

PROSTOVOLJSKO DELO V ŠOLI

Povzetek: V sodobni družbi se določene vrednote, ki so pomembne tako za življenje posameznika kot življenje v skupnosti, žal izgubljajo. S svojimi dejanji in zgledom lahko odrasli bistveno vplivamo na vrednotni sistem otrok. Z različnimi dejavnostmi lahko spodbujamo razvoj vrednot tudi v osnovni šoli. V prispevku je opisano prostovoljsko delo v osnovni šoli. Z omenjenimi aktivnostmi otroci spoznavajo pomen pomoči sočloveku in krepijo občutek empatije. Ob spoznavanju stisk soljudi in uvida življenja skozi oči drugega, ozaveščajo doživljanje hvaležnosti ter krepijo lastno samopodobo.

Ključne besede: prostovoljsko delo, vrednote, empatija, pomoč, samopodoba.

Uvod

V šolskem letu 2019/20 sem pričela z vodenjem interesne dejavnosti prostovoljstva. Mentorstvo šolskim prostovoljcem sem prevzela, ker sem v tem videla možnost, da pozitivno vplivam na učence in širšo okolico. Kot socialna pedagoginja zaposlena na osnovni šoli, sem že od začetka dela na šoli želela vzpostaviti pristen kontakt z učenci šole. Preko prostovoljcev sem dosegla še eno skupino učencev, s katerimi smo se povezali in začeli skupaj prijetno druženje. Z majhnimi akcijami sem želela polepsati dneve učencem, kot tudi drugim ljudem v okolju. V preteklem šolskem letu je bilo naše delo v večji meri usmerjeno na povezovanje z zavodom, kjer so vključeni otroci s posebnimi potrebami. S tedenskimi obiski smo krepili medsebojno povezanost, poglobljali prijeten občutek ob pomoči drugim ter zavedanje, kako smo lahko hvaležni za vse, kar nam je dano.

Duševno zdravje

Najprej bi izpostavila, da prostovoljsko delo vpliva na duševno zdravje posameznika. Z lastnimi nesebičnimi dejanji ter opazovanjem povratnih odzivov, se krepi pozitivna samopodoba in hkrati so ob dobrih dejanjih pogosti občutki sreče.

Opredelitev Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) je: »Duševno zdravje je stanje dobrobiti, v kateri posameznik lahko udejanji svoje sposobnosti in obvladuje običajne življenjske stresorje, dela produktivno in koristno ter je zmožen prispevati k svoji skupnosti« (WHO, 2004, str. 10, po Mikuš Kos 2019, 276). Duševno zdravje torej med drugim vključuje posameznikovo vpetost v socialne odnose in sposobnost obvladovanja težav. (Mikuš Kos 2019, 276)

Varovalni dejavniki (Jeriček Klanšček idr. 2016, 15) duševnega zdravja so med drugim:

- znotraj posameznika (npr. socialne veščine),
- v družini (npr. vzgojni stili),
- šolsko okolje in vrstniki (dobri vrstniški odnosi),
- v skupnosti (infrastruktura za preživljanje prostega časa).

Prostovoljsko delo

Zakon o prostovoljstvu (Uradni list RS, št. 10/11 z dne 18. 2. 2011) prostovoljstvo opredeljuje kot "družbeno koristna brezplačna aktivnost posameznikov, ki s svojim delom, znanjem in izkušnjami

prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe. Prostovoljstvo krepi medsebojno solidarnost ljudi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti in vseživljenjskega učenja, zagotavlja družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe."

Večina učencev je kot razlog, za pridružitve k šolskim prostovoljcem, navedla: pomoč drugim, druženje, delo z mlajšimi učenci, spoznavanje novih ljudi. Učenci so ob tem pogosto omenjali, da se ob pomoči drugim, dobro počutijo. Nekateri izmed učencev so se spomnili na trenutke, ko so starejši učenci prostovoljci prišli k njim, ko so bili mlajši in bi sedaj sami želeli podati to izkušnjo mlajšim učencem.

Srečanja s prostovoljci

Prva srečanja šolskih prostovoljcev so bila namenjena spoznavanju in različnim socialnim igram. Učenci so bili nad urami navdušeni in so pogosto izrazili željo, da bi igre ponovili. V nadaljevanju smo pripravili drobno presenečenje za učitelje ob svetovnem dnevu učiteljev. Na vrata zbornice smo nalepili pozitivne misli in pesem. V jeseni smo prvič obiskali tudi zavod za otroke s posebnimi potrebami, kjer smo se spoznali z otroci in načrtovali skupno delo. Naša srečanja so potekala vsako sredo in sicer so bili učenci šole razdeljeni v dve skupini. Skupina osmega in devetega razreda ter skupina sedmega razreda. Skupaj smo se družili, učencem smo pomagali pri domači nalogi, igrali smo družabne igre in se pogovarjali. Kljub občasnemu vtisu, da je komu neprijetno, so vsi učenci izrazili zadovoljstvo ob skupnih druženjih. Zanimivo je bilo predvsem dejstvo, da njihova neverbalna komunikacija pogosto ni bila usklajena z njihovim doživljanjem. Najbolj se jim je v spomin vtisnilo skupno izdelovanje voščilnic velikank. Ob omenjenem dogodku so se zabavali in hkrati povezali preko ustvarjanja. Tekom pouka na daljavo smo se srečevali preko Skypa. Preko pogovorov in socialnih iger smo skupaj preživljali prijetna popoldanska druženja. Med drugim sta nastali sta dve zgodbi, pri katerih je vsaka udeleženka srečanja prispevala eno poved. Ena od zgodb je objavljena spodaj.

Moj sprehod v gozd

Ko sem hodila po gozdu je mimo prišla srna. Skušala sem jo fotografirati, vendar je pobegnila. Želela sem steči za njo, vendar sem se spotaknila in padla v lužo. Mogla sem hitro vstati. Pomislila sem: »Sedaj sem pa čisto mokra«. Ker pot v mokrih čevljih nisem smela nadaljevati sem se odpravila domov. Po 10 minutah sem ugotovila, da sem se izgubila. Poklicala sem na pomoč in nekdo se je javil. Mami se je javila na telefon. Povedala sem ji, kje sem se izgubila ter me je prišla iskati. Trikrat levo, trikrat desno že doma sem bila, kjer sem popila vročo čokolado.

Ob koncu šolskega leta smo načrtovali obisk zavetišča za živali, kar nam je žal preprečila epidemija. Obisk bomo načrtovali, ko bodo razmere omogočale.

V letošnjem šolskem letu smo se uspeli v jeseni ujeti še pred poukom na daljavo. Ob skupnih trenutkih smo se pogovarjali, igrali socialne igre, zbirali papir in stare brisače za Društvo za zaščito živali Ljubljana (ob pomoči še drugih učencev naše šole), pisali dobre misli za okras šole. Preko videokonferenc smo nato krepili zavedanje, kako pomembno je osrečevati bližnje, ki so nam v oporo in ob katerih ljubečih dejanjih živimo. Naša pisma podpore, zahvale in dobrih želja so bila poslana ustanovam širom Slovenije (domovi za starejše, zavetišča za živali in zdravstvene ustanove). 23. 12. 2020 smo naše leto zaključili s praznično peko piškotov, ob kateri smo se zabavali, sprostiti in doprinesli k domačemu prazničnemu vzdušju.

Zaključek

Vodenje šolskih prostovoljcev je zelo prijetno delo, ki vsakič znova vzbudi prijetne občutke in občutke ponosa, da lahko vodim skupino prijaznih, dobrosrčnih mladih ljudi. Vsekakor se z vsakim dobrim dejanjem krepi zavedanje, da je pomoč drugim pomembna ter da sobivanje v skupnosti lahko oplemenitimo z nesebično podporo in prijateljstvom. Vsak človek je edinstven in neponovljiv, kot tak bi moral biti vsak spoštovan. Krepitev vrednot, sočutja, medsebojne povezanosti lahko pomembno vpliva na vsakdan vsakega izmed nas. S prostovoljskim delom vzgajamo mlade v dobre in odgovorne ljudi, ki bodo kot takšnih lahko gradili uspešno družbo prihodnosti, morda brez krize vrednot. Vsako dobro dejanje, prijazna gesta polepša dan.

"Nežna beseda, prijazen pogled, vesel – naraven nasmeh lahko delajo čudeže."

(William Hazlitt)

Literatura

Jeriček Klanšček, Helena. Roškar, Saša. Britovšek, Karmen. Scagnetti, Nina. Kuzmanič, Marja. 2016. Mladostniki o duševnem zdravju. Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Mikuš Kos, Anica. 2019. Duševne težave in motnje otrok ter mladostnikov – kako zmanjšati razkorak med potrebami in možnostmi pomoči. Socialna pedagogika 23(3-4): 273-299.

Zakon o prostovoljstvu – ZProst (Uradni list RS, št. 10/11 z dne 18. 2. 2011)

Tjaša Homar OŠ Grm Novo mesto
E-pošta: tjasa.homar@guest.arnes.si

SKRB ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE OTROK NA RAZREDNI STOPNJI S POMOČJO SOCIALNIH IGER

Povzetek: Uravnotežena prehrana in zadostne količine spanja ter gibanja pomembno prispevajo k ohranjanju zdravja. Poleg naštetega pa je potrebno posebno skrb nameniti otrokovemu čustvenemu stanju. Učitelj ima pomembno vlogo pri zagotavljanju varnega in spodbudnega učnega okolja. Z vključevanjem socialnih iger v pouk lahko hkrati razvijajo spoznavno, čustveno in družbeno plat otrokove osebnosti. Z izborom igre, ki vključuje tudi gibanje, z poskrbijo za celosten razvoj otroka, pri čemer ni zanemarljivo dejstvo, da se otrok ob tem zabava. Pomemben del socialnih iger je pogovor po izvedeni aktivnosti, v katerem učitelj z vprašanji učence vodi k poglobljenemu spoznavanju sebe in drugih.

Ključne besede: celosten razvoj, otrokova osebnost, gibanje, socialne igre

Uvod

Učitelj je danes mnogo več kot podajalec znanja. Ena izmed mnogih vlog in nalog, ki jih opravlja, je tudi skrb za dobro psihofizično zdravje otrok. Poleg ur športa, kjer je skrb za telo najbolj ciljno narevnana, je potrebno gibanje vključevati v pouk tudi pri ostalih predmetih. Da bi vzpostavil pozitivno razredno klimo, mora dobro (s)poznati vsakega otroka posebej in svoje delo prilagoditi razredni dinamiki. Glede na to, da se otroci na razredni stopnji zelo radi igrajo, se sama redno poslužujem uporabe socialnih iger, ki s premišljeno izbiro omogočajo učenčev razvoj na čustvenem, socialnem, spoznavnem in gibalnem področju.

Teoretična izhodišča

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2003) je zdravje »stanje popolnega telesnega, čustvenega in socialnega blagostanja«. Duševno zdravje opredeli kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se uspešno spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, dela učinkovito in plodno ter prispeva v svojo skupnost. Nacionalni inštitut za javno zdravje (2018) navaja, da k varovanju in krepitvi zdravja v veliki meri prispevamo z uravnoteženim prehranjevanjem, gibanjem, ustreznimi vzorci spanja in dobrim duševnim zdravjem z obvladovanjem stresa.

»Otrokov razvoj je celosten in poteka hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju.« (Retar, 2019, str. 18) Redna telesna dejavnost prinaša raznovrstne koristi za sedanje in prihodnje zdravje otroka, med drugim izboljšuje telesno kondicijo in krepi imunski sistem, otroku okrepí samozavest in pozitivno samopodobo, zmanjšuje občutke napetosti, stresa in tesnobe, omogoča druženje s prijatelji in spoznavanje z novimi ljudmi. Zato je pomembno, da otroke, ki imajo v zgodnjem otroštvu še prvinsko potrebo po gibanju, navajamo in spodbujamo, da to potrebo ohranijo in razvijajo tudi v kasnejšem obdobju odrasčanja in potem skozi vse življenje. (Babič idr., 2011) Vloga vzgojitelja in učitelja pri celostni podpori gibalnega razvoja otroka, zlasti s pomočjo sistematičnega razvijanja gibalnih sposobnosti, je zato neprecenljiva. (Retar, 2019) Ščuka

(2007) pravi, da je moralna dolžnost učitelja predvsem spodbujanje razvoja osebnosti, ki pomeni medsebojno povezovanje telesnih, čustvenih, miselnih, razumskih, estetskih, etičnih, družbenih in drugih dejavnikov v celoto. Virk Rode in Belak Ožbolt (1991) trdita, da intelektualno, emocionalno in socialno plat otrokove osebnosti razvijamo v socialnih oziroma interakcijskih igrah. Le-te so pomembne pri oblikovanju lastne identitete, izboljšanju komunikacije s samim seboj in drugimi ter pri sprejemanju in dajanju povratnih sporočil. Z njimi spodbujamo ustvarjalnost, otroci se sprostijo, zmanjša pa se tudi njihov strah pred izražanjem svojih čustev in stališč, saj vedo, da bodo ta sprejeta in slišana. »Socialne in čustvene spretnosti prispevajo k osebni trdnosti in odpornosti na stres, saj dajejo mlademu človeku občutek učinkovitosti oziroma občutek, da lahko obvladuje svoje življenje.« (Lekić idr., 2019, str. 85)

Učitelj lahko s pomočjo socialnih iger vzpostavi bolj enakopraven, neposreden in tovariški odnos z učenci ter jih tako bolje spozna. (Virk Rode in Belak Ožbolt, 1991) Otrin (2017) izpostavi njegovo edinstveno vlogo pri izvajanju socialnih iger, saj glede na potrebe in stanje učencev izbira in določa njihovo vsebino in potek. O dogajanju med igro (doživljanjem, počutjem ipd.) se po izvedbi aktivnosti pogovori z učenci in tako poskrbi, da socialne igre dosežejo svoj cilj. (Virk Rode in Belak Ožbolt, 1991)

Uporaba socialnih iger v razredu

V nadaljevanju bom opisala nekaj socialnih iger, ki so uporabne za učence 2.—5. razreda. Opozorila bi na dejstvo, da je enako (ali še bolj) kot sama izvedba igre, pomemben voden pogovor po zaključenih aktivnostih, katerega cilj je spodbuditi učence predvsem k razmisleku o njihovem počutju in vplivu novih spoznanj na njihovo ravnanje v prihodnosti.

Želje

Učenci zložijo list papirja v obliki harmonike. Nanj z velikimi črkami zapišejo svoje ime, nato pa harmoniko izročijo sošolcu. Na tisto, ki jo dobijo, zapišejo pozitivno lastnost, lepo misel ali željo, namenjeno tistemu, čigar ime je na njej. (Virk Rode in Belak Ožbolt, 1991) Pred izvedbo je (sploh pri mlajših učencih) potreben pogovor o tem, katere osebnostne lastnosti poznamo in jih spomniti na dejstvo, da je naš cilj s harmoniko nekomu polepšati dan, zato je pomembno, da so njihovi zapisi premišljeni. To igro sem izvedla že večkrat in vedno znova sem navdušena nad odzivom tistih učencev, ki so (glede na sociogram) prezrti.

Kaj je spremenjeno

Učence razdelimo v 2 skupini, ki se postavita v vrsto ena proti drugi. Vsak član ima eno minuto časa, da skrbno opazuje tistega, ki mu stoji nasproti. Nato se obrnejo tako, da si kažejo hrbte in na sebi spremenijo 3 stvari. Ob vrnitvi v začetni položaj poskušajo ugotoviti, v čem se je tisti, ki mu stoji nasproti, spremenil. (Virk Rode in Belak Ožbolt, 1991)

Pri tej igri sama razdelim otroke v pare, pri čemer imam v mislih njihov položaj v razredu glede na sociogram. Zanimivo je, da so otroci še nekaj dni po izvedeni aktivnosti bolj pozorni na spremembe pri ostalih, nekateri pa se prav posebej potrudijo, da pridejo naslednji dan »drugačni«.

Sestavite šale

Učenci dobijo lističe, na katerih je napisana polovica šale. Njihova naloga je najprej poiskati sošolca, ki ima drugo polovico njegove šale ter jo prebrati, nato pa sestaviti svojo šalo. (Vtič, 2018) Pri tem učence predhodno opozorim na ne/primernost vsebin. Pari svoje šale (če to želijo) preberejo ostalim. »Smeš nas sprosti, zmanjšuje stres in poživi telo.« (D. Vtič, 2018, str. 83) Ko se smejemo, naše telo sprosti hormone, imenovane endorfini (hormoni sreče), ki poleg zagotavljanja občutka sreče krepijo imunski sistem in zmanjšujejo bolečino. (Vtič, 2018)

Bingo

Učenci dobijo tabelo z različnimi »zahtevami«. Njihova naloga je, da pri vsaki pridobijo podpis sošolca, ki ustreza opisu. (Otrin, 2017) Glede na to, da imamo na naši šoli številčno velike oddelke, dodam pravilo, da lahko od enega sošolca pridobijo zgolj en podpis. Pri izbiri »zahtev« uporabim nekaj splošnih, ki veljajo za večino otrok (npr. ima rad čokolado), da ima vsak možnost dati avtogram, nekaj pa takih, ki so redke (npr. zna šivati) in pri otrocih, ko to osebo najdejo, sprožijo »wow« efekt. Primeri opisov: ima očala, ima v imenu črko R, hitro teče, zna drsati, zna igrati na klavir, je že letel z letalom, ima psa, ima mačko itd. V to igro sem dodala tudi gibanje in sicer so učenci dobili nalogo,

da v primeru, ko pridobijo podpis, oba naredita 5 počepov, če pa ne, spraševalec 3-krat poskoči.

Sprejmi me

Učenci zaprejo oči, jaz pa jim na čelo nalepim listič z barvno piko. Pike so 4 različnih barv in z njimi označimo tudi kote v učilnici. Učenci na moj znak odprejo oči in brez besed poiščejo skupino, ki ji glede na barvo pike pripadajo. Nekaj učencem (sama vedno izberem priljubljene) narišemo pike drugih barv — torej ne spadajo v nobeno skupino. (prirejeno po Otrin, 2017) Poleg vprašanja, ki se po končani dejavnosti ponuja kar samo — »Kako so se počutili tisti, ki niso spadali v nobeno izmed skupin?« — vprašam še: »Kaj bi lahko naredile skupine s tistimi, ki so imeli narisano piko druge barve?« in »Kaj bi se zgodilo, če bi sprejeli koga, ki ne bi imel narisane pike enake barve?«

Občutki in čustva

Učenci v skupinah zaigrajo situacije, zapisane na lističih, pri čemer se posebej osredotočijo na prikazovanje čustvenega stanja glavnega junaka zgodbe. Ostali poskušajo prepoznati občutek oziroma čustvo (vznemirjen, žalosten, osamljen, jezen, prestrašen, vesel), ki ustreza zaigrani zgodbi. (prirejeno po Musek Lešnik, 2017)

Obliž

Učenci stojijo in na učiteljev izklic dela telesa nanj položijo dlan. Igra ima več različic: učenec na del telesa položi poljubno roko/obe roki hkrati/obe roki križno/izmenično (leva, desna, pri čemer druga dlan ostane na predhodno izklicanem mestu)/na soseda/na soseda v gibanju. (Konda, 2016)

Spoznaj me

Učenci se razvrstijo v številčno enakovredne skupine s po 5—8 člani in tvorijo krog. Vsak član skupine lahko poda žogico zgolj eni osebi v skupini in sicer vedno isti osebi, ki jo pred podajo pokliče po imenu. Ko se-le ta odzove, mu poda žogico. Tako vzpostavimo ponavljajoče se zaporedje podaj. Postopno dodajamo žogice različnih oblik in velikosti ter s tem povečamo intenziteto gibanja posameznikov v skupini, komunikacijo, spretnost. Na učiteljev znak »menjava« člani skupine zamenjajo smer podaje. (Konda, 2016) Cilj Fit pedagogike™ je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Temelji na skrbi za psiho-fizično zdravje, Fit didaktične gibalne igre pa med drugim omogočajo zdrav in skladen celostni razvoj ter pozitivno čustveno in razumsko doživetje telesne dejavnosti za krepitev zdravja. (Konda, 2016)

Zaključek

Glavno poslanstvo, ki ga imam v vlogi učiteljice, je zagotovo skrb za optimalen razvoj učencev in njihovo zdravje ter dobro počutje. Uporaba socialnih iger v razredu mi omogoča hkratno uresničevanje več ciljev, opažam pa, da se tako jaz kot učenci vedno znova naučimo nekaj novega — predvsem o sebi in drug o drugem. Učenci ob tem razvijajo različne plati svoje osebnosti. Ker se ob izvajanju izbranih aktivnosti zabavajo, z veseljem sodelujejo, kar me motivira, da jih redno umeščam v pouk.

Literatura

Babič, S., Bajt, M., Brcar, P., Gabrijelčič Blenkuš, M., Fajdiga Turk, V., Kraševac Ravnik, E., Pucelj, V. (2011). Zajčkova pot v šolo. V V. Pucelj (ur.), Vzgoja za zdravje: promocija zdravja za otroke in mladostnike v Republiki Sloveniji (str. 23—34) [PowerPoint] Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/vzgoja_za_zdravje.pdf

Konda, B. (2016). Fit program — kako motivirati za učenje (interno gradivo za udeležence izobraževanja).

Lekić, K., Tacol, A., Tacol, D., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe.

Musek Lešnik, K. in Musek Lešnik, P. (2017). Mi in drugi. Pridobljeno s <https://www.abced.si/mi-in-drugi-1-triletje>

NIJZ (2018). Mednarodni dan gibanja — 10. maj. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/mednarodni-dan-gibanja-10-maj>

Otrin, G., Obaha Brodnjak, S., Hojnik, M. in Veber, M. (2017). Psihosocialno-interaktivne igre za otroke in mlade. Ljubljana: Salve.

Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Ščuka, V. (2007). Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti. Radovljica: Didakta.

Virk Rode, J. in Belak Ožbolt, J. (1991). Razred kot socialna skupina in socialne igre. Ljubljana: ZRSŠ

Vtič, D. (2018). Glavo imaš in srce. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet: Maribor.

WHO (2003). Investing in Mental Health. [PowerPoint] Pridobljeno s https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf Ljubljana: NIJZ.

Lea Breznik, Osnovna šola Hudinja Celje
E-pošta: lea.breznik1@guest.arnes.si

KAKO POSKRIBETI ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI?

Povzetek: V prispevku so predstavljene metode in oblike dela z učenci v osnovni šoli, ki pripomorejo, da se učenci celostno razvijejo na vseh področjih. Opisane so dejavnosti, ki stremijo k normalnemu psihofizičnemu razvoju učencev. Prav tako so predstavljene analize po področjih s pomočjo katerih lahko ocenim napredek posameznega učenca po vseh segmentih. Tovrstne dejavnosti so odlične, saj lahko lepo vidimo napredek posameznika ob vstopu v šolo in kasneje ob zaključku šolskega leta. Hkrati pa so dejavnosti tudi pokazatelj močnih in šibkih področij. S pomočjo takšnih dejavnosti učence motiviramo, pripomoremo k večji koncentraciji in pomagamo pri učenju tehnik učenja kot takega. Vse oblike dela so dobrodošle tudi v smislu splošnega dobrega počutja in napredka učencev.

Ključne besede: zdravje, psihofizično zdravje, metode in oblike dela, razvoj učencev

Uvod

V šolskem letu, ki je pred nami, smo pred mnogimi izzivi, tako učitelji kot tudi učenci. Leto, ki je za nami, je bilo polno prelomnic, vprašanj, novosti, sprememb, prilagajanj. Pa vendarle vedno obstaja pot do cilja in kot učiteljica sem si šolsko leto zastavila kot strokovni izziv in ne obratno. Skušala sem poiskati metode in oblike dela, ki bi bile učencem zanimive, drugačne, spodbujale naj bi kritično mišljenje in hkrati bi vključevale vsebine s pomočjo IKT-tehnologije. Tako smo pri urah občasno skušali vključevati vsebine, ki bi poskrbele za dobro psihofizično počutje. Aktivni, motivirani in zadovoljni učenci so ključ do dobrega znanja in tudi dobrega počutja.

Dejavnosti za razvoj učencev po področjih

V nadaljevanju bom predstavila dejavnosti, ki pripomorejo k celostnemu razvoju učencev po posameznih področjih in sem jih vključevala pri pouku ali pa pri razširjenem programu, ki ga izvajamo v osnovni šoli. Razvoj poteka večsmerno in hkrati na različnih področjih. Povezan je s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Videmšek in Pišot, 2007). Telesni razvoj učenca: skrb za lastno higieno (rok in pomen higiene), priprava hrane (samostojno in ob pomoči), spoznavanje vrste živil in njihov pomen, ščetkanje zob, pomoč pri gospodinjskih opravilih, kuhanju in pospravljanju. Naloga učenca je bila: po navodilih morajo poskrbeti za osebni red in pripravo učnega okolja. Priprava zvezkov, peresnice, pripomočkov za pouk, pospravljanje pripomočkov po končanem delu - pouku, priprava športne opreme, ureditev učilnice oziroma doma, skrb za svojo sobo, ustvarjalni gib, vaje za fino in grobo motoriko (pincetni prijem), z gibanjem v naravi (naravne oblike gibanja) in v razredu.

Kognitivni razvoj: skrb za usvajanje novih črk, besed, (sličice, zlogovanje) fraz v slovenskem jeziku, tujem jeziku (angleški jezik) in matematiki. Izkažejo razumevanje besedila po prebrani zgodbi z obnovo besedil, pravljic, zgodb (Rdeča kapica, Sneguljčica, Pepelka – igra vlog). Ugotovijo pravilni

vrstni red - zaporedje (prej – potem, števil, likov), odgovarjajo na zastavljena vprašanja, po navodilih rešujejo naloge (reševanje matematičnih problemov, pisanje odgovorov, kuhanje po receptu, raziskujejo pri vrtnarjenju, odgovarjajo na smiselna vprašanja, s poslušanjem, ponavljanjem, posnemanjem. Glasno berejo in spoznajo pomen simbolnega jezika (upoštevajo prometne znake, piktograme, slikovna navodila).

Čustveni in socialni razvoj: medsebojno sodelovanje (reševanje v paru, skupini, igra vlog, medsebojna učna pomoč, umetniško udejstvovanje (izrazno telesno izražanje, slikanje, doživljanje prijetnih občutkov (rokovanje z živalmi, opazovanje lepega v naravi (učni sprehod – letni časi), razvijanje različnih čutov. Reflektirajo (dejavnosti, nastope, občutke, doživljaje ob učenju nečesa novega, izražajo svoje strahove, veselje, žalost, jezo, doživljajske pesmi). Se na različne načine umirjajo (vaja strmenja v eno točko, dihalne vaje, umirjanje ob glasbi). Poslušajo in berejo zgodbe (pripovedovanjem pravljic, branje pravljic). Rešujejo medosebne konflikte (iskanje rešitev za boljše medsebojno sodelovanje in počutje vseh). Dejavnosti za razvoj volje - vztrajnosti: dokončanje naloge (kar začnem delati, tudi končam), vztrajnostni teki (tek na 600 m), dokončanje izdelka pri ročnih spretnostih, daljši projekti. Tekmovanje samih s seboj (v hitrosti rešenih nalog, miselnih nalog, v pravilnosti rešenega). Urjenje potrpežljivosti (vrtnarjenje), postavljanje in spopadanje z določenimi izzivi - samostojno ali s pomočjo učitelja (samostojno si zavežem vezalke), naučijo se daljšo pesem, si sestavijo težjo nalogo in jo rešijo, samostojno bom opravil domačo nalogo – brez pomoči.

Po B. Marentič Požarnik (2003, str. 194) storilnostno motivacijo pri otroku analiziramo glede na: čustveno usmerjenost (ali prevladuje želja po uspehu ali strahu pred uspehom/neuspehom), odnos do prihodnosti (nas ženejo kratko - ali dolgoročni cilji), kriterij uspešnosti (kaj je merilo uspeha), čemu pripisujemo vzrok svojega (ne)uspeha.

Analiza dejavnosti

V nadaljevanju bom predstavila analize dejavnosti, ki jih evalviram pri posamezniku sprotno oziroma ob zaključku nekega uspešno izvedenega cilja.

Analiza telesnega razvoja pri učencih: napredek na področju gibalne spretnosti, telesnega izražanja, (ustvarjalni gib), upoštevanje športnih pravil (med dvema ognjema), napredovanje pri atletski abecedi, gimnastičnih prvinah, spretnosti usvojene v okviru športno-vzgojnega kartona, (skok v daljino, vesa v zgibi, dotikanje plošče z roko, poligon nazaj ...). Spretnosti plavanja in smučanja, skrb za osebni red in higieno, sledenje zdravemu življenjskemu slogu. Sposobnost sproščanja telesa in koncentracije. Razvoj grobe in fine motorike (risanje s šablono, napredovanje v obliki pisave, uporablja različne merske pripomočke, ustrezno ravna s pripomočki.

Čustveni in socialni razvoj:

Razvoj v otrokovi komunikaciji, empatija in razumevanje drugih, sodelovalno učenje (mlajši -starejši), nudenje medsebojne pomoči, spoštovanje sebe in drugih, premagovanje osebnostnih izzivov, prepoznavanje lastnih čustev, čustvena stabilnost otroka (sposobnost umirjanja in ciljnega delovanja, zbranost pri delu, sprejemanje drugačnosti, pozitivna samopodoba, sposobnost sprejemanja kritik, sposobnost izražanja sebe na različnih področjih (likovno, govorno, telesno, glasbeno), estetski občutek, oblika izdelkov (polnost izdelka, barvanje v isto smer, brez belih prostorov, do črte, oblika pisave, kaj učenec rad počne, močna področja vzpodbujanje le-teh). Spodbujanje čustvenega in socialnega razvoja je najbolj izraženo med igro. Marjanovič Umek (2010: 44) razlaga, da različne psihološke teorije dajejo osnovo za interpretacijo otroške igre, v njih najdemo veliko skupnih lastnosti: pomembni dogodki iz otrokovega življenja se odražajo v vsebini igre, igrače in drugi materiali soodločajo igro, ki je notranje motivirana, cilj igre je lahko dejavnost sama, v igri se prepletajo različna področja otrokovega razvoja (od gibalnega do spoznavnega, od čustvenega do socialnega, za igro je značilna stopnja divergentnosti otrok je v igri fleksibilen).

Kognitivni razvoj:

Učne cilje, vezane na učne načrte, razumemo predvsem v napredku, ki se izraža z glagoli: razume snov, navodila za delo, potek dela, predstavi sebe, druge, prostor, predmet, žival, opiše sebe, prostor, žival, dogodek, določi, poimenuje osebe, rastline, živali, razloži pomen, pozna učne in tudi druge vsebine, razlikuje med osebami, stvarmi, dogodki, našteje – našteva, preizkuša - eksperimentira, ureja po barvi, črki, besedi, razvršča v pravilne množice, deklamira pesmi, povezuje – medpredmetno in z drugimi področji, sklepa na podlagi znanega/neznanega, posplošuje, pojasni svoje stališče, odgovore, prepozna in se orientira v času in prostoru, razume podane vsebine, upošteva navodila, ki jih določimo, rešuje miselne naloge, se uči na različne načine tujih jezikov in drugih vsebin.

Razvoj volje:

Otrok je vztrajen, izraža veselje do dela, nalog, tekmuje s samim seboj, tako da je vedno boljši, in napreduje, samoiniciativnost za šolsko delo in tudi sicer, premagovanje ovir in postavljanje izzivov, vložen trud v delo in končni rezultat.

Ni dovolj, da se učitelj za svoj poklic le formalno izobrazí, temveč mora neprestano zavestno delati na sebi, saj mora biti notranje pripravljen na delo z otroki (Montessori, 2009).

Zaključek

Skrb za dobro psihofizično počutje, uravnoteženo prehrano, motivacijo, učne navade, red, disciplino, vsakodnevno preživetje skupnega časa s sošolci pri pouku, napredek na posameznih področjih, krepitev močnih področij in vzpodbujanje in motiviranje šibkih področij je naloga tako učitelja kot tudi staršev, da otoku zagotovimo pogoje za optimalen celostni razvoj. Pa vendarle, nam trenutni časi malce onemogočajo, da bi vsi posamezniki imeli enake pogoje. Zato je še bolj pomembno sodelovalno učenje tudi s pomočjo staršev, ki so v preteklem letu odigrali tudi zelo pomemben delež k usvajanju znanj. Spremljanje napredka po posameznih področjih pa je ključno, da se učenec kot celota lahko razvije na vseh področjih in da ostane v dobrem psihofizičnem počutju.

Literatura

Marentič Požarnik, B. (2003). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana; DZS.

Marjanovič Umek, L. (2010). Psihologija predšolskega otroka. V. Marjanovič Umek, L. Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor; Založba Obzorja.

Montessori, M. (2009). Skrivnost otroštva. Ljubljana. Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Alenka Stegnar, OŠ Franceta Prešerna Kranj
E-pošta: alenka.stegnar@sfpk.si

GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU MATEMATIKE IN SLOVEŠČINE V 3. RAZREDU OŠ

Povzetek: Prispevek govori o pomenu gibanja za učenje otrok. Gibalne dejavnosti lahko v pouk vključimo v obliki minute za zdravje, aktivnih odmorov ipd. ali pa jih v pouk vključimo neposredno kot obliko učenja. V prispevku so opisane nekatere gibalne dejavnosti in igre, ki jih uporabljam pri poučevanju matematike in slovenščine.

Ključne besede: gibanje, gibalne dejavnosti, ustvarjalni gib, igre

Uvod – O gibanju in pomenu gibanja za učenje otrok

Gibanje je ena izmed primarnih človeških potreb. Telesna dejavnost je nenadomestljiva v vseh življenjskih obdobjih. Še posebej pomembna pa je pri otrocih. Ne le, da pozitivno vpliva na otrokovo zdravje, z gibanjem se otroci tudi učijo. Zato je pomembno, da gibanje postane del čimvečih učnih ur. (Geršak, 2016) Z gibalnimi dejavnostmi učenec razvija svoje motorične sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, ...), samozavedanje (zavedanje telesa, pridobivanje samopodobe, orientacija v lastnem telesu ...), zavedanje prostora in časa, govor, zavedanje dogajanja v fizičnem in socialnem okolju, višje spoznavne funkcije (pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje), ustvarjalnost in vpliva na čustveno ter socialno prilagojenost. Lahko rečemo, da gibanje vpliva na sposobnost učenja, ker deluje na počutje in na temeljne sposobnosti, ki so podlaga učenja. (Frostig, 1989).

Gibanje kot oblika učenja

Gibalne dejavnosti lahko med poukom uporabimo kot sredstvo za obravnavo učne snovi in učenje. Običajno so otroci za učenje z gibanjem bolj motivirani in je učenje bolj uspešno kot pri klasičnem poučevanju. (Kavčič, 2005) Različne raziskave so pokazale, da je znanje, pridobljeno na tak način trdnjše. (Bogataj in Vidic, 2002) Nekaj dejavnosti, s katerimi lahko obravnavamo učno snov pri slovenščini (področje: jezik) in matematiki, je opisanih v nadeljevanju prispevka. Ker pa nas zadnji dve šolski leti še posebej spodbujajo k organizaciji pouka na svežem zraku, je večina izbranih opisanih dejavnosti taka, da jih lahko izvajamo tudi na šolskem igrišču ali travniku.

Gibanje in učenje slovenščine

Cilj: Učenci usvajajo rabo končnih ločil (pike, vprašaja, klicaja).

Dejavnost: *Klicaji, vprašaji in pike*

Učitelj bere vzklične, vprašalne in pripovedne povedi. Če menijo, da je poved vzklična s telesom oblikujejo klicaj (npr. se iztegnejo visoko). Če menijo, da je poved pripovedna s telesom oblikujejo piko (npr. počepnejo). Če menijo, da je poved vprašalna s svojim telesom oblikujejo vprašaj. Pri tem so pozorni na intonacijo. Na koncu dejavnosti povedo, kako so vedeli, kakšna poved to je. (Geršak,

2006) Dejavnost lahko otežimo tako, da berejo otroci sami npr. v parih. Analiziramo njihove branje in rabo intonacije.

Cilj: Učenci rabijo veliko začetnico (v osebnih lastnih imenih in v svojilnih pridevnikih iz njih).

Dejavnost: *Kaj pišemo v veliko začetnico?*

Učenci stojijo, učitelj bere različne besede ali povedi. Vsakič, ko zaslišijo besedo, ki je zapisana z veliko začetnico, poskočijo. (Braemer idr., 2006) Črko, ki je zapisana z veliko začetnico, prikažejo s telesom (npr. Avstrija – učenec naredi v razkoračno stoji in oblikuje s telesom črko A).

Cilj: Spoznavajo, usvajajo in utrjujejo zapis nikalnice pred glagolom (NEBO ali NE BO).

Dejavnost izvajamo v paru. Eden izmed učenec postane NE drugi BO. Učitelj bere povedi, učenca pa stopita skupaj/se objameta, ko se besedi pišeta skupaj in stopita narazen, kadar se besedi pišeta ločeno.

Cilj: Učenci iščejo nadpomenke.

Dejavnost: *Diamant*

Učenci oblikujejo skupine po 4. Postavijo se tako, da eden stoji spredaj, dva ob strani in eden zadaj (v obliki diamanta). Prvi kaže gib, ostali ponavljajo. Ko z gibom konča, se obrne za 90° v levo. Sedaj je na čelu diamanta drugi učenec, ki pokaže gib. Tako se obrnejo še dvakrat, da vsi štirje pridejo na vrsto. Sošolci lahko ugibajo, kaj predstavljajo gibajoči vsak posebej in iščejo nadpomenke. Npr. prvi kaže medveda, drugi pingvina, tretji ribo, četrti žabo. Ugotovijo, da so vsi prikazovali živali. (Geršak, 2006) Z dejavnostjo diamant učenci lahko prikažejo med seboj povezana dejanja in jih uprizorijo glede na njihovo časovno zaporedje (najprej/potem/nazadnje). Dejavnost lahko prilagodimo tako, da oblikujemo pare. Učenca prikazujeta protipomenke.

Cilj: Učenci berejo svoji starosti, sporazumevalni in recepcijski zmožnosti ustrezna besedila in razumejo prebrano.

Dejavnost: *Stoječe branje*

Učitelj po učilnici prilepi različna oštevilčena besedila, npr. nekaj opisov oseb. Učenci dobijo učni list s sličicami opisanih oseb. Hodijo po razredu od opisa do opisa in slike na učnem listu oštevilčijo. Dejavnost lahko izvedemo tudi na prostem in opise prilepimo na različne konce igrišča.

Dejavnost: *Ugani, kdo sem*

Učenci dobijo vsak svoj kartonček z besedilom, npr. opis živali/definicija pojma. Držijo ga pred seboj tako, da ga sošolec lahko prebere. Na hrbtne strani je zapisano ime živali. Učenci si poiščejo par. Oba opis držita tako, da ga sošolec lahko prebere. Poskušata ugotoviti, katera žival/pojem je opisan. Ko oba ugotovita, zamenjata kartončka, nato pa poišče vsak drug par ter ponovita dejavnost.

Enako dejavnost lahko izvedemo tudi tako, da učenci iščejo ženski par moškemu, iščejo manjšalnice in podobno. Dejavnost je primerna tudi za utrjevanje besedišča pri tujem jeziku. Takrat na eno stran prilepimo sliko, na drugo pa besedo. Primerna je za utrjevanje pojmov pri matematiki, utrjevanje poštevanke, snovi pri spoznanju okolja (npr. na prvi strani opis praznika, na drugi ime praznika; na eni strani datum, na drugi strani ime praznika ...). (prirejeno po Novak, 2019)

Analiza dejavnosti

Določene gibalne dejavnosti ne zahtevajo nobenih dodatnih materialov in jih lahko lahko uprabljamo na katerikoli stopnji, ko obravnavamo novo snov, ko utrjujemo, ko preverjamo ... V prvi triadi se velikokrat poslužujem stoječega branja. V prvih dveh razredih berejo črke, besede, kasneje krajše povedi. Včasih prebrano narekujejo sošolcem. Prednost te dejavnosti je, da so učenci motivirani, ob branju se pretegnejo, hopasajo, poskakujejo do naslednje postaje. Slabost opisane dejavnosti pa je, da iskanje in priprava primernih besedil vzame kar nekaj časa. V kolikor so materiali plastificirani jih vseeno lahko uporabimo drugič, ko ponavljamo, za različne igre v parih. Pri svojem poučevanju tudi sedeče dejavnosti (npr. računanje v zvezek) poskušam izvesti "čim bolj gibalno", tako da učenci računajo na tleh, pod mizami, nekateri ob mizi raje stojijo, kot sedijo, ko rešujejo naloge.

Gibanje in učenje matematike

Cilji: Učenci opredelijo položaj predmeta glede na sebe oz. glede na druge predmete in se pri opisu položajev pravilno izražajo

Dejavnost: *Koordinatna mreža*

Učenci na šolsko igrišče s kredami narišejo koordinatno mrežo. Učenci se po navodilih učitelja (ali sošolca) postavijo na določeno mesto v koordinatni mreži. Učencem lahko damo nalogo, da svojega sošolca vodijo po koordinatni mreži tako, da mu dajejo navodila: levo, desno, naprej, nazaj ali "Stopi na A4." Igro lahko otežimo tako, da učencem povemo, da se morajo premikati na določen način npr.

skakati po levi nogi, hoditi nazaj ... (Geršak, 2006).

Dejavnost: *Vlak*

Skupina učencev sestavi vlak tako, da se postavijo v kolono. Prvi učenec je lokomotiva, ostali pa vagoni. Učitelj (kasneje tudi učenci) pripravi progo s telovadnimi orodji in vodi vlak z ukazi: "Vlak pelje pod mostom (gred), za hrib (koza), med travniki (blazine) ..." (Cotič in sod., 1996) Namesto telovadnih orodij lahko nekateri učenci s telesom oblikujejo most, hrib ... (Cotič in sod., 1996)

Dejavnost: *Kje smo?*

Učenci se razporedijo po prostoru (učilnici, igrišču, telovadnici). Učitelj izreka različna novodila. Če trditev za učenca velja, poskoči. Primer trditev: Pred mano je cesta. Za menoj je cvetlica. Ob meni je sošolka. Stojim levo od omare. (Cotič in sod., 1996)

Cilj: Narisati večkotnik in ga pravilno poimenovati glede na številko stranic.

Dejavnost: *Geometrijski liki in telesa*

Posamezniki in skupine oblikujejo like s svojim telesom. Učitelj podaja navodila: S telesom oblikuj trikotnik. Z nogami oblikuj krog. V skupini oblikujte štirikotnik. Učenci dobijo sliko večkotnika, ga v skupini oblikujejo, sošolci lik poimenujejo. (Geršak, 2006)

Cilj: Prepoznati simetrijo, jo pokazati pri predmetih in likih iz okolice. Narisati simetrične oblike.

Dejavnost: *Zrcalo*

Učenci se postavijo eden pred drugega. Levi posameznik oblikuje razgiban in zanimiv položaj, desni ponovi. Vlogi po nekaj ponovitvah zamenjata. Nato oblikujemo še skupinsko figuro. Vsak se s konicami prstov dotika levega in desnega sosedu v vrsti. Ena vrsta se giblje kot celota, druga poskuša zrcalno slediti gibanju. Vsakdo je pozoren na gibanje lastne skupine in skupine na nasprotni strani. (Kavčič, 2005)

Cilji: Seštevati in odštevati v množici naravnih števil do 100.

Dejavnost: *Stotični kvadrat*

Na tla narišemo prazen stotični kvadrat. Vpišemo lahko le nekaj števil, npr. 1, desetice in 100. V kvadrat položimo 25 zakladov (kamenčkov). Postavijo se na katerokoli polje v stotični kvadrat. Učenci zavrtijo ploščo z vrtljivo puščico, na katerem je zapisanih nekaj števil npr. 5, 6, 9, 20, 30, 40. (Namesto plošče z vrtljivo puščico lahko uporabimo kocko.) Če kazalec pristane na številu 20, lahko učenec to število prišteje ali odšteje od svojega števila ter se postavi na ustrezno polje. Če je na tem mestu zaklad, le ta postane njegov. Igra poteka tako dolgo, da poberejo vse kamenčke oziroma jo časovno omejimo. Takrat zmaga tisti učenec, ki je pobral več zakladov.

Dejavnost: *Ples v parih*

Učenci imajo v rokah vsak en kartonček s številom. Plešejo in se gibljejo po prostoru. Ko glasba ugasne si poiščejo par. Štejeta do 3, pokažeta eden drugemu število in poskušata števili čim hitreje sešteti/odšteti/zmnožiti. Učenci večkrat zamenjajo pare. (prirejeno po Kavčič, 2005)

Cilji: Šteti, zapisovati in brati števila do 1000. Urediti jih po velikosti, določiti predhodnik in naslednik.

Dejavnost: *Tek v krogu*

Učencem razdelimo kartončke z zapisanimi števili. Učitelj opiše število. Če njegovemu številu ustreza opis števil steče en krog. Določimo lahko tudi slog gibanja (kot žaba, medved, zajec, teci nazaj, skači po levi nogi ...). Primer navodila: Stečejo učenci s števili, ki so večja od 250. Stečejo učenci s števili med 300 in 500. Stečejo soda števila. Stečejo števila z 7 deseticami. (Kavčič, 2005) Igro lahko vodijo tudi učenci. Učenci lahko tekmujejo v hitrosti.

Dejavnost: *Kolona*

Učenci v skupinah po 5 na znak iz vrečke izvlečejo vsak svoje število. Poskušajo se čim hitreje postaviti v kolono od največjega do najmanjšega. (Kavčič, 2005)

Analiza dejavnosti

Opazila sem, da zadnja leta vse več šol in vrtcev svoja dvorišča poslika z različnimi igrami, kot so ristanc, twister in podobno. Izredno uporabno se mi zdi, da je na igrišču narisana tudi mreža 10 x 10, ki jo lahko uporabimo kot stotični kvadrat na prostem ali za učenje gibanja po koordinatni mreži. Prav tako je zelo uporaben narisani številski trak do 20. V kolikor imamo dovolj veliko učilnico, ga z lepilnim trakom lahko nalepimo tudi na tla (npr. pred tablo).

Pri svojem poučevanju matematike se kar se da izogibam delovnim zvezkom in raje posežem po gibalnih dejavnostih in namiznih ter drugih igrah, delu s konkretnim materialom. Učenci veliko raje po velikosti razvrščajo velike kartonaske številke, kot pa jih zapisujejo. Veliko raje skačejo po

številskem traku po tri števila naprej, kot pa jih naštevajo "na suho". Slabost zgoraj naštetih dejavnosti je ponovno to, da so časovno zamudne. Izdelava pripomočkov je pogosto draga in mora biti premišljena kar nekaj časa vnaprej, saj je priprava lahko dolgotrajna.

Zaključek

Zaradi različnih razlogov, po mojem mnenju predvsem preobsežnih učbenikov in delovnih zvezkov, imamo učitelji pogosto občutek, da za gibanje pri pouku zmanjka časa. Ko čas za reševanje nalog zamenjamo z gibalnimi dejavnostmi, vidimo, da je časa ravno prav in da so učenci veliko bolj motivirani. Zato namesto, da v roke vzamemo svinčnik in delovni zvezek, raje obujmo športne copate in stecimo na šolsko igrišče, igrjmo igre in se obenem učimo.

Literatura

- Bogataj, M. in Vidic, L. (2002). Z gibanjem do malih tiskanih črk. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 2. mednarodni znanstveni posvet* (str. 183-188). Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- Braemer, H., Falk, R., Geer, K., Harries, E., Jeitner – Hartmann, B. in Freusch-Jakob, D. (2006). *Otrokove ustvarjalne igre*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Cotič, M. in sod. (1996). *Prvo srečanje z geometrijo. Priročnik*. Ljubljana: DZS
- Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja*. Ljubljana: Svetovalni center
- Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Kavčič, R. A. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke*. Ljubljana: Društvo Bravo.
- Novak, N., Anzelc, M., Holcar Brunauer, A. in Grgičević, D. (2019). *Formativno spremljanje na razredni stopnji: priročnik za učitelje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
- učni načrt za slovenščino
- učni načrt za matematiko

Irena Platiše, OŠ Žužemberk
E-pošta: irena.platise@gmail.com

LAHKIH NOG NAOBKROG

Povzetek: Moj poklic temelji tudi na vzgoji otrok. Razmišljala sem, kako bi del svoje ljubezni do hribov, športa in zdravega načina življenja ponesla med učence in tako pomembno vplivala na njihov vsestranski razvoj, medvrstniško in medgeneracijsko druženje. Kot učiteljica sem znala spodbuditi učence in starše, da se pogosto in številčno udeležujejo pohodov. Strokovna avtonomija mi dopušča, da z najrazličnejšimi oblikami in metodami dela pri pouku in v razširjenemu programu šole poskrbim, da otroci pridobivajo pomembna znanja, veščine in spretnosti, ki jim bodo koristili v nadaljnjem življenju.

Ključne besede: planinski krožek, gibanje, prva pomoč, zdrave prehranske in delovne navade

Uvod

Okvirje učiteljevega dela postavljajo šolski sistem, šolska zakonodaja, učni načrti ... Če so ti preozko zastavljeni in napisani prepodrobno in je v njih natančno zapisano, kako je potrebno ravnati v določenih situacijah, potem se s tem zelo zoži učiteljeva avtonomija. Tako je v sodobnem času učitelj prepogosto le še posredovalec znanj in nekakšen vmesni člen med otroki in pravili. Je le še človek, ki udejanja zahteve nekih drugih, zunanjih avtoritet. Kljub mnogim okvirjem, ki se jih kot učiteljica moram držati, pa lahko z veseljem potrdim, da prostor za avtonomijo je. Imeti moraš vsaj nekaj let pedagoških izkušenj in pravo mero zdravega razuma. Z leti znaš počasi ločiti bistvo od nebitnega, ustrezno ravnati ob nepredvidenih situacijah, jasno povedati svoje mnenje in ga strokovno utemeljiti ... Ker se pri svojem poučevanju čutim dovolj samozavestno, strokovno in avtonomno, velikokrat dajem poudarek tudi vsebinam, ki mislim, da bodo pomembno vplivale na vsestranski razvoj otrok, ne glede na to, kako so opredeljene v učnih načrtih, če sploh so. Tako v zadnjih letih poučevanja dajem velik poudarek na gibanje, zdravje in zdravo prehrano, sprejemanje drugačnosti, medsebojno druženje in spoštovanje ter razvijanje delovnih navad. Kajti prepričana sem, da so to vrednote, ki bodo z leti morale spet dobiti večjo veljavo v našem družbenem prostoru.

1. Dejavnosti, ki jih izvajam na šoli in s katerimi lahko vpivam na zdrav vsestranski razvoj otrok ter na dobre medvrstniške odnose

1.1. Planinski krožek

Letos poteka že deseto leto planinskega krožka pod mojim mentorstvom. V teh letih smo obiskali različna področja Slovenije (Gorenjsko, Štajersko, Notranjsko, Zgornjo Savinjsko dolino, Primorsko ...). Naj naštejemo le nekaj vrhov, ki smo jih osvojili: Krim, Trdinov vrh, Slavnik, Sv. Ana, Mrežce, Snežnik, Mirna Gora, Tinjan in Socerb, Straški hrib, Golica, Plešivica, Polhograjska grmada, Slivnica, slap Rinka, Lisec, Frata, Sveti Peter, Frata, Vremščica, Lisca, grad Fridrihštajn, Donačka gora, Dom na Okrešlju, Dom v Tamarju in slap Črne vode, Veliki vrh - Košuta, Kopitnik ... in še bi lahko

naštevata. Pa saj sami vrhovi niso tako pomembni. Pomembna so naša skupna druženja, medvrstniško povezovanje in pomoč, ustvarjanje tesnih vezi s starši in starimi starši, pomembna je samozavest, ki se krepi v otrocih, pa fizična ter psihična pripravljenost udeležencev pohoda.

Kako poteka organizacija in izvedba izleta/pohoda

a) Izбира lokacije: pri tem večinoma nimamo težav. Že starši sami in otroci povedo svoje predloge. Upoštevamo predvsem letni čas in starost večine šolskih pohodnikov (prva triada). Izbiramo ne-prezahtevne ture. Nekaj pohodov izvedemo v domačem okolju (otroci spoznavajo domačo pokrajino), nekaj pa jih izvedemo po različnih koncih Slovenije (otroci spoznavajo različne kotičke Slovenije).

b) Organizacija pohoda: ko izberemo lokacijo, je potrebno postaviti termin in začeti z aktivnimi pripravami. V priprave so zajeti rezervacija avtobusa, ki mora biti opravljena pri nas kar 3-4 tedne pred pohodom in razdelitev prijavnic med učence. To storimo deset dni pred planiranim izletom. Za prijavnice na razredni stopnji poskrbim sama, na predmetni stopnji in podružnični šoli pa prijavnice po navadi razdeli športna pedagoginja. V šoli imamo dva kotička, kjer s plakati predstavimo naš naslednji pohod in dodamo še nekaj prijavnic. Med učinkovito pripravo sodi (s)poznavanje terena. Večino destinacij s športno pedagoginjo pozna. Če je ne, se vedno vsaj ena odpravi na ogledno turo. Pot je potrebno poznati. V primeru, da je pot zahtevnejša in na manj poznanem terenu, se nam pridruži vodič Planinske družbe Krka Novo mesto. Zbiranje prijavnic poteka tako, da vsak učenec prinese podpisano izjavo staršev, na kateri je zapisano tudi število udeležencev pohoda. Dva dneva pred odhodom moramo imeti zbrano število pohodnikov (zaradi kapacitete avtobusa), poravnane morajo biti finančne obveznosti. Četrtek je po navadi tudi dan odločitve, ali bo pohod izpeljan ali je zaradi zelo slabih vremenskih razmer prestavljen. Po potrebi imamo z vsemi učenci dan pred pohodom še kratek sestanek, na katerem jih opozorim na ustrezno obutev, oblačila, posebnosti ...

c) Izvedba pohoda po zastavljenem načrtu: vsa pozornost velja varnosti vseh udeležencev ter prijetnemu druženju. Nikoli ne hitimo, skrbimo za dovolj postankov. Vedno poskušamo zadovoljiti vse potrebe in želje. Res pa je, da naši pohodniki niso zahtevni. Občasno pohod popestrimo tudi z različnimi dejavnostmi (gibalnimi in štafetnimi igrami, mini orientacijskim tekmovanjem ...).

č) Evalvacija pohoda: poteka že na avtobusu skupaj s starši. Iščemo dobre strani pa tudi pomanjkljivosti. Pogovor z otroki imamo po navadi tudi v šoli. Skupaj izpolnimo našo interno planinsko knjižico, izdelamo fotoreportažo in na zemljevidu Slovenije označimo vrh, ki smo ga osvojili. Sama napišem članek, ki ga objavimo na spletni strani šole.

Ko končamo z enim pohodom, se po navadi takoj začnejo priprave na naslednjega. In vse se vrti v krogu vse do konca šolskega leta.

Težave, s katerimi se občasno srečujemo pri načrtovanju in izvedbi

a) Število udeležencev pohoda: Večkrat se zgodi, da je pohodnikov nekoliko več kot za en avtobus, za dva pa jih je premalo. To rešimo tako, da gre kdo od staršev s svojim avtomobilom, na voljo imamo tudi šolski kombi.

b) Vreme: starši bi hodili na pohode samo v jasnem, lepem in sončnem vremenu. Vsi planinci pa vemo, da je vreme v hribih večkrat tudi nepredvidljivo in manj ugodno. Počasi jih navajamo, da so tudi veter, megla, oblaki ... del narave.

c) Neupoštevanje roka prijave in poravnanje finančnih obveznosti: nekateri starši odlašajo s prijavo do zadnjega dne, kar zelo oteži organizacijo. Še težje pa je, kadar se prijavijo, ne prinesejo denarja in v soboto ostanejo doma zaradi nekoliko slabšega vremena. Težko je zaradi plačila avtobusa. Dobro, da so to izjeme. Stvari rešujemo tako, da sproti in po potrebi večkrat opozorimo na naša pravila in dogovore.

č) Slabša obutev pri nekaterih udeležencih.

d) Pomanjkanje časa za podroben ogled tur pa tudi za samo izvedbo: npr. v preteklem šolskem letu sva organizirali 9 pohodov, sama sem naredila še dva predogleda. Torej sem »delala« kar 11 sobot, kar ni tako malo. Res mi je v zadovoljstvo, pa vendar vse skupaj vzame veliko prostega časa.

e) Razpršenost učencev po razredih in podružnici: v začetku je bilo potrebnih veliko usklajevanj. Zdaj je sistem dobro utečen in stvari tečejo dobro. Če slučajno kakšnemu učencu kaj uide, že ve, koga mora poiskati. Učenci in starši so navajeni, da poiščejo go. Darjo, mene ali g. Petra, očeta, ki tesno sodeluje z nama.

Ure planinskega krožka na šoli

Ker se je planinstvo na naši šoli resnično prijelo, sem v šoli izpeljala tudi več ur planinskega krožka. Pri urah smo se pogovarjali o varni hoji v hribe, o primerni vsebini nahrbtnika, o nujenju prve pomoči, izdelovali smo fotoreportaže o naših izletih, na steno šolskega hodnika smo obesili zemlje-

vid, na kateremu označimo vsak obiskani vrh. Skupaj smo izdelali svoj logotip. Ustvarjali na temo Moja pot v gore. Nastale slike smo poslali PD Krka Novo mesto, ki je ob 100- obletnici razpisal natečaj. Z nagrajenko Nušo sva se udeležili slavnostne podelitve in spet je rasel najin ponos in vera, da bova še dolgo skupaj hodili v hribe.

Srečanje v tovarni Krka

Ker uspešno sodelujemo s PD Krka Novo mesto, smo se letos udeležili slavnostnega sprejema sponzorirancev tovarne Krke. Trije zvesti pohodniki so se udeležili kulturne prireditve, pogostitve in ogleda tovarne zdravil Krka.

Planinska tabora na Gorjancih in Pokljuki

Pred tremi leti (2018) smo se prvič udeležili planinskega tabora, ki je potekal na Gorjancih. Za otroke in mentorici je bila to prva, neprecenljiva izkušnja. 19 učencev je takoj po zaključku pouka konec junija pripravilo svoje nahrbtnike in se podalo na nova doživetja. Čeprav nekateri tudi malo s težkim srcem, saj so prvič zares zapustili svoje starše. Tridnevno bivanje je bilo tako bogato in raznoliko obarvano, da ni bilo prostora za domotožje ali dolgčas. Poleg vsakodnevne ture so otroci spoznali delo gorskega varuha, se seznanili z vsebinami planinske šole (gorsko cvetje in rastlinje, kamnine, vremenoslovje ...), spoznali morebitne poškodbe na pohodih in načine oskrbe le-teh, se preizkusili v orientacijskem teku, izdelovali skratke iz naravnega materiala, ki so ga nabrali na pohodu ... Vsekakor vredno vsega truda, ker ti zadovoljstvo in nasmeš na obrazu mladih planincev povedo več kot tisoč glasno izrečenih besed. Planinski tabor smo ponovno izpeljali tudi leta 2019 na Pokljuki, ki je prinesel še bolj bogate delavnice in pohode. Obiskali so nas gorski reševalci, ki so predstavili svoje požrtovalno delo, ogledali smo si tamkajšnjo sirarno in pridelavo sira, skute, masla... Vsakodnevno smo se podali na bližnje in daljne vrhove oziroma planine. Vsekakor pa je bil največji dosežek vzpon na Viševnik, 2050 m visok vrh in nato spust po rahlo plezalni poti v amfiteater.

1.2. Zimsko udejstvovanje

a) Plezanje na umetni steni

Pozimi so bili otroci nekoliko manj dejavni. Pa sva s sodelavko poskrbeli, da sva jih odpeljali v bližnjo šolo, ker so se lahko nekateri preizkusili v plezanju po umetni steni. In spet sva našli nekaj novih talentov in zadovoljnih obrazov.

b) Tek na smučeh in igre na snegu

Občasno so zime še radodarne s snegom. Takrat ga izkoristimo za sankanje, igre na snegu in v zadnjih letih tudi za tek na smučeh. Kljub temu, da sama tehnika zahteva nekaj napora, učenci neizmer-no uživajo in kar se mi zdi še pomembnejše, spodbujajo drug drugega, si pomagajo pri oblačenju, nošenju opreme, pobiranju pri padcih. Tu zelo v ospredje stopita medsebojna pomoč in spodbuda. Vedno si za te dejavnosti vzamemo dovolj časa, ne glede na vso ostalo učno snov. Verjamem, da tak »pouk« lahko da učencem mnogo več kot pa delo v učilnici.

1.3. Prva pomoč

Po uspešno opravljenem tečaju za bolničarko, sem razmišljala, kako bi pridobljeno znanje ponesla med učence.

a) Prva pomoč za najmlajše

Oblikovala sem si program dela za najmlajše in pričela s krožkom. Ta je naletel na dobre odzive. Otroci so navdušeni. Želijo pomagati. Radi sodelujejo v pogovorih. Najraje pa imajo praktične vaje. Letos sem zaradi velikega števila otrok imela dve skupini.

b) Prva pomoč za starejše

S sodelavko skupaj vodiva tudi krožek prve pomoči za starejše učence. Prav vzhičena sem, kadar me le-ti ustavijo na hodnikih šole in sprašujejo kdaj, kje in kako bodo potekale naše skupne vaje.

Učenci zelo zavzeto vadijo. Na naših srečanjih je lepo opazovati, kako se povezujejo dečki in deklice, ne glede na starost in razred. Tu ni razlik. Vsi so eno, ker jih družijo skupni interes pomagati drugim. V času pred korono smo se udeleževali regijskih tekmovanj. Ekipa je sodelovala tudi na šolski evakuacijski vaji.

1.4. Kolesarjenje in druge aktivnosti na prostem

Da je dogajanje še bolj zanimivo, izbiramo še drugačne športe: kolesarjenje, rolanje, igranje starih iger (Ristanc, Zemljo krast, Šola ...). Vse v želji k vračanju v naravo.

Ena izmed starih iger Šola: učenci iz veje, ki ima več rogovil, naredijo manjše drevo, na katerega obešajo leseno kljukico. Le-to postavljajo vse višje, če pravilno poimenujejo drevesno vrsto, plod (pravilo si izberejo sami). Zmaga tisti učenec, ki prvi pride na vrh in s tem konča šolo.

2 Krepitev zdravja in pozitivnega odnosa do zdravja pri pouku

Na šoli poteka precej dejavnosti, v katere se otroci lahko poljubno vključujejo. Pri vsem lahko pridobivajo pomembna življenjska znanja. Je pa vsekakor tudi pouk tisti, ki jim lahko ponudi veliko več kot samo pridobivanje nekih novih (včasih tudi nepotrebnih) znanj.

a) Minuta za zdravje: privoščimo si jo med poukom, ko otroci že težje sledijo pouku. Ali v obliki gimnastičnih, razteznih vaj ali v obliki gibalnih iger, ki jih lahko izvajamo v razredu (Semafor, Kobilice na hrbtu...)

b) Sprehodi in teki v naravi: ko opravimo vse dnevne šolske obveznosti in nam uspe prihraniti nekaj časa, ga vedno preživimo zunaj. Največkrat s pohodom, lahkim tekom, včasih pa tudi na igralih.

c) V pouk vključujem čim več gibalno-didaktičnih in socialnih iger: pomembno se mi zdi, da se učenci tekom dopoldneva čim več gibajo in da z različnimi igrami spoznavajo drug drugega in pridobivajo na strpnosti, sprejemanju drugačnosti.

Igra Zaupaj prijatelju: Otroka si v paru stojita drug nasproti drugemu in držita rutico tako, da je močno napeta. Eden izmed njiju zamaži, drugi pa ga počasi vodi po prostoru.

č) Ure športa načrtujem dobro, temeljito: te ure kakovostno izkoristimo. Poskrbim za najrazličnejše oblike in metode dela. Večkrat jih opravi v sodelovanju s športnimi pedagogi. Vse v želji, da učenci čim bolj kvalitetno napredujejo.

d) Ogled športnih prireditev na šoli: npr. ogled državnega tekmovanja osnovnošolskih ekip v odbojki. Z učenci izdelamo navijaške plakate. Tudi za gostujoče ekipe, da se počutijo dobrodošle. V učencih se tako krepí spoštovanje do vseh udeležencev procesa.

e) Kuhanje oziroma priprava zdravih obrokov: kadar nam priložnost dopušča, pripravimo tudi kakšen zdrav obrok. Tako smo že večkrat iz jesenskih pridelkov skuhal zelenjavno juho, spekli domač jabolčni zavitek, skuhal marmelado iz domačega sadja, ki so ga prinesli učenci, posadili smo rukolo in iz nje naredili namaz, pa nabrali šipek in bezeg ter skuhal čaj ...

f) Spoznavanje diabetesa tipa 1: že drugo šolsko leto imamo v oddelku učenko, ki ima sladkorno bolezen tipa 1. Učenci in jaz imamo priložnost sobivati in preživljati šolske dni v njeni prisotnosti. Z njo smo spoznali, kaj je za naše zdravje koristno, kako poskrbeti za zdravo prehrano, kako gibanje prilagoditi načinu življenja. Predvsem se učimo kvalitete življenja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti.

g) Krepitev delovnih navad: občasno poskrbim, da učenci opravijo tudi kakšno dobro delo v okolici šole. Naj si bo to pometanje stopnišča in dohodov k šoli, pobiranje papirčkov, urejanje zelenih gredic, zasaditev novih rastlin v cvetlične gredice ali pa grabljenje in pospravljanje jesenskega listja. S tem krepimo pozitiven odnos do dela in narave.

3 Spodbujanje gibanja pri učenju na daljavo

Pri delu na daljavo je postalo pomembno tudi to, kako obdržati čim boljšo fizično pripravljenost otrok (in tudi njihovih staršev). To sem spodbujala na različne načine.

3.1. Gibalne dejavnosti preko zoom-a

Igre: Skrivalnice, različni plesi, poišči svojo najljubšo igračko, najdi nekaj modrega/mehkega/okroglega..., vrteče kolo z gibalnimi nalogami, pantomima.

3.2. Tedenski gibalni izzivi

Učencem sem večinoma pošiljala zanimive tedenske gibalne izzive/namige, sami pa so mi pošiljali fotografije ali videoposnetke svojih športnih udejstvanj. Nekaj časa smo imeli odprto tudi Googleovo razpredelnico, kjer smo sproti vpisovali naše gibalne dosežke. Gibalni izzivi so bili tedensko primerno oblikovani za vadbo zunaj ali notri.

3.3. Športni dnevi in ostali dnevi dejavnosti

Skoraj vsak teden sem poskrbela, da so učenci imeli en dan dejavnosti. Tudi, če to ni bil športni dan, sem vključila gibalne dejavnosti, raziskovanje v naravi...

Izvedli smo športne dneve: Gozdna olimpijada, Plesni dan, Sankanje, Smučanje in ostale igre na snegu...

3.4. Prednovoletni izziv

Zadnje tri tedne v decembru sem učencem ponudila sledeči gibalni izziv. Zbirali so prehojene metre/kilometre. Šteli so lahko dolžinske ali višinske metre. Če se je otrok odločil za dolžinske metre, je to pomenilo, da se je virtualno podal do enega izmed bližnjih ali daljnih krajev, če pa je zbral višinske metre, potem se je podal v hribe/gore. Zastavili smo si dosegljive cilje, zato so bili učenci zelo motivirani za zbiranje metrov. Izziv je bil neobvezen, a me veseli dejstvo, da so mi je razpredelnico z vpisanimi dosežki poslalo 82 % učencev. Kljub temu, da učenci v svoji občini in bližini doma niso imeli visokih hribov, s katerimi bi lahko dnevno nabirali višinske metre, so nekateri izmed njih dosegli prav zavidljive rezultate. Tako je npr. ena učenka zbrala dovolj kilometrov, da bi se peš iz Dolenjske podala na Gorenjsko do doline Vrat in se povzela na naš najvišji vrh Triglav. Učenci so ob koncu prejeli zaslužena priznanja/pohvale/diplome.

3.5. Petering, Triglaving, Everesting

Ta gibalni izziv so pripravili športni pedagogi za celotno šolo. V mesecu in pol zbiranja višinskih metrov so se lahko učenci povzpeli na najvišji vrh Suhe krajine-Sveti Peter (Petering), najvišji vrh Slovenije-Triglav (Triglaving) ali pa se podali kar na streho sveta- Mont everest (Everesting). Učenci so v razmakih 14 dni pošiljali svoje dosežke v obdelavo, s katerimi smo jih sproti seznanjali in spodbujali k doseganju še boljših rezultatov. Tekmovali so vsak za svoje dosežke in za razred kot celoto. Ob koncu smo pregledali rezultate in razglasili zmagovalne razrede. Izzivu se je priključilo tudi precej pedagoških delavcev in nekaj administrativno tehničnega osebja.

Zaključek

Verjamem, da vsak učenec tekom šolanja na naši šoli (pa četudi poučevanje poteka na daljavo) z aktivnim sodelovanjem pri dejavnostih, ki jim jih nudim/-o, lahko vzdržuje dobro psiho-fizično kondicijo. Ponujane so jim najrazličnejše možnosti za krepitev različnih spretnosti, sposobnosti in veščin. Naloga nas učiteljev je le, da učence ustrezno motiviramo in da smo jim v svojih dejanjih predvsem tudi zgled. Teh pa na naši šoli ne manjka.

Literatura

Bregar, I. 2016. Igrajmo se. Ljubljana: Športni klub Vidra.
Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. 2002. Slepa miš, ti loviš!. Ljubljana: Fakulteta za šport.
<https://www.sds.si/blog/avtonomija-ucitelja-11444>
http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

*Anja Vrečko, OŠ Šmarje pri Jelšah
E-pošta: anja.vrecko@os-smarje.si*

PSIHODINAMIKA RAZREDA

Povzetek: Učenci preživijo v šoli več kot polovico dneva, prav tako učitelji. Z gotovostjo lahko torej trdimo, da so za fizično in psihično zdravje pomembni klima, počutje in vzgoja v šolskih prostorih. Šola je vzgojna in izobraževalna ustanova in bi morala učence opremljati tudi z znanjem za življenje. Ker v šolskih prostorih večino časa poteka klasičen pouk v učilnicah, je potrebno najprej izpostaviti razredno klimo. Slednje oblikujejo odnosi med učenci ter učenci in učitelji. Če večino časa preživimo v okolju, kjer je medsebojno sodelovanje optimalno in vključujoče, se otroci gotovo počutijo bolj sprejete, varne in samozavestne. Znotraj klasičnega pouka pa lahko učitelji veliko prispevajo ne le k psihičnemu, temveč tudi k fizičnemu zdravju otrok oz. učencev. O poučevanju in usvajanju učne snovi preko gibalnih tehnik se v zadnjih letih vse več govori in dejansko izvaja, saj so učinki izjemni. Za psihofizično zdravje učencev mora biti cilj vzgojno-izobraževalnega zavoda predvsem zagotavljanje idealnega razrednega okolja za njihov celostni razvoj, ki temelji na dodatni odgovornosti in motiviranosti učencev.

Ključne besede: razredna klima, poučevanje z gibalnimi tehnikami.

1 Uvod

Učitelji imajo do svojih učencev določena pričakovanja, ki so povezana z vedenjem in znanjem – učnimi dosežki. Učenci so vsako šolsko leto za eno leto starejši, zrelejši in je zato razumljivo, da od njih pričakujemo in želimo več. Prav je, da so ta pričakovanja visoka, vendar učencem še vedno dosegljiva. Učenci imajo tudi svoja pričakovanja – želijo si biti uspešni in sprejeti. Kadar je vedenje učencev skladno s pričakovanji, govorimo o rutinah – to pomeni, da želeno vedenje postane navada, nekaj običajnega, norma vedenja v skupini (Juršič D., B., 2018). Norme, rutine vedenja v razredu ustvari v osnovi učitelj. Vsekakor pa bo zaželeno vedenje s strani učencev bolj upoštevano v primeru, da se norme, pravila vedenja in šolskega dela oblikujejo v dogovoru z učenci.

Precej klasičen primer skupnega oblikovanja razredne klime preko vedenja je v številnih razredih učenec, ki želi nekaj povedati in to izrazi z dvigom roke ter počaka, da mu učitelj nakaže, da ima besedo (s tem se oblikuje razredna norma, rutina). Da bi se učenci tega naučili, se učitelji odzivajo razmejeno – poskušajo se pozitivno odzvati na dvig roke (učencu dajo besedo, pohvalijo dvig roke, se nasmehejo) in negativno na oglašanje brez dviga roke (preslišijo odgovor, pogledajo stran, besedo dajo drugemu učencu ...). Dvig roke sčasoma postane tako ustaljena norma, da to vedenje učenci uporabijo tudi v drugem okolju, z drugimi odraslimi (Juršič D., B., 2018).

2 Pravila v razredu

Zadnje čase je predvsem aktualno vprašanje, kako izboljšati motivacijo učencev za pouk, kako jih učinkovito pritegniti k pouku in doseči njihovo večjo učno zavzetost. Če poenostavimo, gre dejansko za vključenost učencev k pouku. V nadaljevanju bo opisan primer lastne prakse, kako vključiti

učence k pouku preko gibanja. Učitelji so načeloma tisti, ki oblikujejo razredna pravila, skladna s šolskimi pravili. Pravila pa bodo v razredu učinkovita, kadar so:

- razumljiva (obsegajo opredeljeno želeno/pričakovano vedenje),
- obsegajo vedenje, ki ga lahko opazujemo in merimo,
- oblikovana pozitivno (kaj naj učenec dela, namesto česa naj ne dela),
- skladna s pričakovanji – izidom/pričakovanimi vedenji (Juršič D., B, 2018, str. 29).

Ponovno poudarjamo, da bodo vsa pravila s strani učencev bolj sprejeta in upoštevana, če se bodo oblikovala v dogovoru z njimi. Učinkovito učenje se namreč ne izključuje z dobrim počutjem, pač pa celo dobro počutje, občutek sprejetosti in občutek zaupanja v lastne zmožnosti prispevajo k učinkovitemu učenju (Rutar Ilc, Z., 2019).

2.1 Pohvale

So ustne ali pisne izjave, trditve oz. opisi želenega, pozitivnega vedenja. Strategija je lahko način poučevanja in krepitev socialnih in/ali učnih oblik vedenja. Učinkovita je, če jo učenec doživlja kot nekaj prijetnega in ima rad pozornost, ki mu jo izkažemo s pohvalo.

Razmerje med pozitivnim in negativnim vedenjem v prid pozitivnim

Učinkovita

- obsega raz
- izraža poz
- poudarja c
- je iskrena
- je namenj
- je osredot

2.2 Razred

Na razredno

socialnih po

ter možnost

vpliva (Rutar Ilc, Z., 2017, str. 7).

Na nekatere dejavnike, ki vplivajo na razredno klimo, ima učitelj majhen vpliv ali sploh nikakršnega, za nekatere druge pa je njegov vpliv lahko odločilen.

Na kaj imam lahko močan vpliv	Na kaj je moj vpliv manjši
Učinkovita organizacija dela	Vrstniški odnosi
Jasna pravila in postopki	Obstoj skupinic, elit ...
Dogovarjanje o pomembnih zadevah	Skupinska subkultura
Zanimiv in osmišljen pouk	Konflikt med posamezniki
Dejavnosti učencev	Pretekli dogodki
Spodbudna naravnost in pozitivna pričakovanja do učencev	Družinske razmere in vedenjski vzorci učencev
Spoštljiva in odprta komunikacija	Psihofizično stanje učencev
Konstruktivne povratne informacije	Socialni in materialni položaj učencev
Pravična obravnava, vključevanje vseh	Delovanje in »politika« šole
Spodbujanje sodelovanja in solidarnosti	Družbene razmere

edno v prid

dovoljevanje

ni strukturi

Iz razpredelnice je jasno razvidno, koliko pomembnih dejavnikov dobre klime je v učiteljevih rokah. Predvsem pomembna sta njegov način komunikacije in spodbudna naravnost, saj prežemata vse drugo. S preudarnim ravnanjem in vodenjem razreda pa lahko učitelj posredno vpliva tudi na dejavnike, ki so na videz neodvisni od njega. Prav tako ne sme učitelj molčati pri dejavnikih, kjer nima vpliva, če opazi morebitno problematično ravnanje (Rutar Ilc, Z., 2019, str. 7).

Učitelj lahko na dobro razredno klimo in vključenost vpliva predvsem z:

- organizacijskimi vidiki, postopki, rutino in strukturo,
- zanimivim, osmišljenim poukom, didaktiko,

- komunikacijo in odnosi,
- disciplino (Rutar Ilc, Z., 2019, str. 10).

3 Pomen gibanja (in prehrane)

Učenec mora za svoj zdrav osebni razvoj, ustvarjalnost, občutek svobode, pa tudi odgovornosti sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah in medsebojnih odnosih, v procesu učenja. Tako starši kot učitelji želimo vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega mladostnika. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih stimulusev na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši. Prav tako se upočasnita motorični in intelektualni razvoj otroka. Opazno pa v nasprotnem primeru gibalna aktivnost vpliva na psihosocialni razvoj otroka in mladostnika. Gibalna aktivnost je za skladen celostni razvoj učenca nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrežno kakovostjo. Za ohranjanje celostnega zdravja učencev je pomembno predvsem razmerje med energijskim vnosom in porabo, skratka med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vsaka zase vplivata na zdravje. Učinki obeh se dopolnjujejo, gibalna aktivnost pa pozitivno vpliva na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje; s tem ohranjamo namreč telesno, duševno in socialno čilost (Završnik, J., Pišot, R., 2005, str. 9, 10). Dejstvo je, da otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli. Razlog je gotovo v tem, da so večinoma zdravi. Pa vendarle dandanes tudi mladostniki vse pogostejše zbolevajo (ena najpogostejših bolezni pri njih je debelost). Sicer pa telesno aktivni življenjski slog neposredno in posredno koristi učencem, še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševne zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oz. obdržati v odraslem življenjskem obdobju.

Kljub temu da gibalna neaktivnost sama po sebi neposredno ne povzroča debelosti, obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim življenjskim slogom in stopnjo prekomerne telesne teže in debelosti (Završnik, J., Pišot, R., 2005, str. 22). Učitelj lahko v učilnici za aktivacijo ter dodatno gibalno aktivnost poskrbi z nekajminutnim počepanjem, tekanjem na mestu, stopanjem na stol, poskakovanjem, dvigovanjem rok, stiskanjem dlani, plesanjem na mestu idr. Završnik J. in Pišot R. (2005) navajata, da učenci 4. razredov osnovne šole v šoli vsak dan preživijo po pet ur in učenci 7. razredov osnovne šole po šest ur oz. nekateri celo do sedem ur. Zaradi navedenih dejstev bi morali tudi vsi ostali učitelji, ne samo športni pedagogi, vzpodbujati vsako dodatno gibalno aktivnost.

4 Primer lastne prakse

Kot učiteljica geografije v vseh oddelkih izvajam gibalno aktivnost uvodoma, v motivacijskem in zaključnem delu učne enote. Ob začetku šolske ure učencem postavljam vprašanja, na katera odgovarjajo preko gibalne tehnike. Navodila spreminjam in podajam sproti, učenci se odzovejo z gibanjem. Konkreten primer ob začetku ure geografije (npr. v 7. razredu) je ta, da učenci uvodoma ostanejo v stoječem položaju. Navadno začnemo z gibanjem rok in stojijo na eni nogi – v tem položaju učenci počakajo na moje vprašanje. Če poznajo odgovor na postavljeno vprašanje, lahko spustijo nogo na tla in roko ob telo (včasih še na ravno omenjenem področju motorike treniramo dalje tako, da če izberejo eno pravilno trditev, odložijo samo nogo na tla, roka pa upogne dlan proti telesu nad glavo). V nadaljevanju pridejo večkrat v poštev počepi, ki jih izvajamo v smislu pravilnih in nepravilnih izjav (če je podana izjava pravilna, stojijo in podaljšajo roke nad glavo, če je izjava napačna, pa počepnejo in vstanejo, ko jo popravijo ali dopolnijo). Ker je geografija predmet zemljevidov, prikazov na kartah, večkrat uporabim različne tehnike gibanja, s katerimi prihajajo k tabli, da pokažejo določeno območje, pojav idr. Učenci dobijo navodilo, da se do zemljevidov sprehodijo z nizkim »skippingom«, izpadnim korakom, medvedjo hojo, žabjimi poskoki, vzvratno, po zunanji strani stopal idr. V zaključnem delu ure učenci ponovno vstanejo in si stojijo podajajo »ježek« žogico in ob podaji počepnejo. Tako dejansko vidimo, kdo še ni odgovoril na nobeno vprašanje, ostali pa krepijo veliko zadnjično mišico, ki jim predstavlja pomembno podporo ledvenega dela med hojo in sedenjem. Učenci navadno najprej tarnajo in tožijo, zakaj zopet gibalne ponovitve, da niso primerno oblečeni idr. Ščasoma se utečejo, navadijo rutine in gibalne ponovitve usvojijo do točke, ko jim postanejo v večini tudi všečne.

Zaključek

Potrošniški način življenja, zabavno-komunikacijske storitve, množične tehnološke pridobitve, socialne in druge okoliščine sodobnega sveta postajajo »zajedavci« za telesno dejavnost mladih (in odraslih). Včasih smo vse naštetu jemali kot privilegij sodobnega časa, dandanes pa vidimo, da mladi zmeraj več časa presedijo pred računalnikom, poleg tega pa so številni še popoldne preobremenjeni s šolskim delom. Sedenju so se pridružila še motorizirana prevozna sredstva in izkupiček je zelo majhna telesna dejavnost učencev. Z ustrezno vzpostavljeno klimo in primerno razredno psihodinamiko lahko učitelji pomembno prispevamo k dvigu telesne aktivnosti in gibljivosti učencev. Razredna pravila, ki jih bomo skupaj z učenci oblikovali, pa bodo imela vpliv tudi na njihovo boljše samopodobo, počutje v razredu kot tudi na odnos do šole, učenja in učiteljev.

Literatura

Juršič, Branka D. (2018) Vedenje in razredna pravila: postopki, poučevanje in podpora pozitivnemu vedenju. Izobraževalni center Pika, Ljubljana.

Rutar Ilc, Z. (2019) Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost. Priročnik za učitelja in strokovne delavce. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Ljubljana.

Završnik, J., Pišot, R. (2005) Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. Koper.

Lucija Polenik, OŠ Glazija

E-pošta: lucija.polenik@os-glazija.si

NTC DELAVNICE – Z IGRO IN GIBANJEM DO ZNANJA

Povzetek: Ljudje se učimo vse življenje, zelo pomembno obdobje za to pa je obdobje otroštva. NTC učenje je program avtorja Rajka Rajovića, ki temelji na raziskavah, kaj vse vpliva na delovanje in razvoj možganov pri otrocih. Cilj programa je otroke uspešno opremiti za življenje, vloga nas odraslih pa je, da otrokom pomagamo pri razvoju njihovega potenciala. Za to je zelo pomembno tudi spodbudno okolje. Otroci za uspešen psihofizični razvoj potrebujejo igro in gibanje. Preko drugačnega načina učenja hitreje napredujejo, so bolj motivirani za delo in pokažejo jasnejšo željo po znanju. V prispevku so predstavljeni konkretni primeri gibalnih in miselnih iger za uporabo v razredu, na urah dodatne strokovne pomoči ali na delavnicah, taborih, šolah v naravi.

Ključne besede: NTC učenje, igra in gibanje, delavnice NTC, psihomotorični razvoj, gibalni odmori

Uvod

NTC je program učenja, ki ga sestavljajo različne igre za otroke. Te temeljijo na spoznanjih o razvoju in delovanju možganov. Cilj programa ni zgodnje učenje, tukaj ne gre za spodbujanje tekmovalnosti v hitrosti učenja ali količini znanja, ampak postavljanje trdnih temeljev za kasnejše uspešno učenje otrok z različnimi učnimi potenciali. (Drgan, Jurišević in Rajović, 2010) V otroštvu se v možganih razvijajo temelji za nadaljnje učenje. Število sinaps se oblikuje glede na to, koliko je otrok celostno aktiven (gibanje, doživljanje, komuniciranje ...), kar posledično vpliva na razvoj miselnih zmožnosti. Zato je otroka koristno spodbujati k izvajanju igralnih dejavnosti, na primer vrtenju okrog lastne osi, skakanju na mestu, preskakovanju, plazenju, aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi itd. (Drgan, Jurišević in Rajović, 2010)

Povezanost motorike in kognitivnega mišljenja

Aktivnosti programa NTC spodbujajo razvoj gibalnih in kognitivnih sposobnosti pri otrocih, pri tem pa je zelo pomembna vloga staršev in učiteljev. Nekateri primanjkljaji, kot so primanjkljaji na področjih učenja, težave s koncentracijo in pomanjkljivo pozornostjo, so lahko prav posledica neustreznega motoričnega razvoja in sodobnega življenjskega sloga. Sodeč po slovenski raziskavi, opravljeni leta 2013, učitelji opozarjajo na manj razvite sposobnosti otrok na področju motorike, slabšo je pozornost in koncentracijo, slabše rešujejo probleme, več je razvojnih težav, kot so motnje govora, disleksija, disgrafija, motnje vedenja in motnje na čustvenem ter socialnem področju. (Rajović in Rajović, 2019) Že Piaget je zagovarjal, da so senzomotorične izkušnje pomembne za razvoj kognitivnih sposobnosti in predstavljajo predpogoj za razvoj drugih razvojnih funkcij. Leta 2013 so opravili statistični pregled literature. Ugotovili so, da naj bi obstajala pozitivna povezava med telesno aktivnostjo in kognitivnimi funkcijami pri otrocih. Redna telesna vadba dokazano vpliva na izboljššan spomin, prav zato fizično bolj aktivni otroci lahko razvijejo boljše jezikovne spretnosti. (Rajović in Rajović, 2019) Zavedati se moramo, da v današnjem svetu učenje na pamet, memo-

riranje, ni več smiselno. Veliko pomembnejše postaja povezovanje informacij v logične strukture, da se otroci naučijo razmišljati, sklepati in ustvarjati nove ideje. V izobraževalnih sistemih mora imeti prednost razvoj mišljenja in pridobivanje informacij na način, ki bo omogočal njegovo uporabo. In to nalogo opravlja program NTC. Z omogočanjem kritičnega mišljenja in ustvarjalnosti lahko generacijam nudimo razvoj, lažje iskanje zaposlitve in iskanje priložnosti za razvoj gospodarstva. (Rajović in Rajović, 2019)

Predstavitev delavnic in gibalno-miselnih dejavnosti

Možgani boljše in hitreje delujejo v gibanju, zato je tudi proces učenja in pomnjenja takrat učinkovitejši. Medtem ko se gibajo, se učenci lažje naučijo imen, tujk, novih pojmov in pesmic. Med igranjem gumnivista ali med igro ristanca lahko npr. učenec ob vsakem skoku poimenuje barve ali našteva domače živali, poštevanko števila 5 itd. (Rajović, 2020)

Na III. OŠ Celje, pod mentorstvom certificiranega učitelja iz Centra NTC Velenje in kolegic iz šole, so se izvajale delavnice po programu NTC za učence 5. in 6. razredov. Delavnice so potekale enkrat tedensko po 90 minut v manjši skupini od 15 do 25 otrok. Učenci so se za obiskovanje delavnic odločili na prostovoljni bazi, so pa na delavnicah bili tudi tisti, ki so prepoznani za nadarjene. Potekati bi morale daljše časovno obdobje, vendar so trajale od septembra do zaprtja šol in dela na daljavo. Kot je Rajović sam zapisal, je »cilj programa in delavnic razviti funkcionalno znanje in ustvarjalnost z namenom prepoznavanja otrokovih posebnosti in spodbujanju njihovih sposobnosti.« (Rajović in Rajović, 2019, str. 6 in 7) Zato se NTC tehnika lahko vključuje tudi v redne dejavnosti po šolah in vrtcih, saj so igre oblikovane tako, da smiselno povezujejo otrokove vsakodnevne izkušnje. (Rajović in Rajović, 2019) Dobro se je zavedati, da NTC metode ne zahtevajo in ne vzamejo dodatnega časa. Tako ne posegajo v redni program ali načrt dela. Metode lajšajo učenje, razumevanje, pomnjenje podatkov in aktivirajo procese razmišljanja ter sklepanja. (Rajović, 2020) Program NTC se v Sloveniji izvaja od leta 2009 in je akreditiran s strani Ministrstva za šolstvo, kar pomeni, da so njegove metode preverjeno uspešne. (NTC Slovenija, 2020) V nadaljevanju je predstavljenih nekaj dejavnosti, ki so jih učenci izvajali na delavnicah po pripravljenem delovnem zvezku NTC delovni zvezek – N cikel ter po navodilih mentorja in vodje delavnic iz Centra NTC Velenje. Gibalne dejavnosti so primerne za začetek, kot vmesni del ali konec učne ure. Povežemo in prilagajmo jih lahko glede na učno vsebino ter glede na starost in skupino otrok. Z vajami ne spodbujamo smo miselnih procesov in gibanja, ampak tudi sodelovanje in povezovanje. Dejavnosti so idealne za gibalne odmore, njihovo uporabnost vidim tudi pri urah dodatne strokovne pomoči, v individualnih ali skupinskih situacijah.

- Uvodna vaja

Učenci stopijo na stole, ki stojijo v krogu. Njihova naloga je, da se v čim hitrejšem času razvrstijo v smeri urinega kazalca – pri tem upoštevajo zadnjo črko svojega imena. Med sabo se ne smejo pogovarjati. Naslednja naloga je, da se postavijo v nasprotni smeri urinega kazalca in upoštevajo prvo črko svojega priimka. Namen igre je sprostitve, zabava, sodelovanje vseh in pozorno sledenje.

- Skupinsko gibanje po navodilu

Učenci se postavijo v krog in se primejo za roke. Izvedejo gib po navodilu: 1. skoči naprej, 2. skoči nazaj, 3. skoči levo, 4. skoči desno. To nekajkrat po navodilu ponovijo. Potem ukaze zamenjamo med seboj tako, da morajo učenci narediti obratno od ukazanega. Če npr. učitelj zapove skok naprej, morajo učenci skočiti nazaj. Igra spodbuja sodelovanje ter pozorno sledenje in poslušanje navodil.

- Pošiljanje pulza

Učenci se kleče razporedijo v krog. Roke položijo na tla tako, da levo roko položijo na tla, desno roko pa položijo čez sosedovo levo roko. Naloga je, da pošiljajo pulz naprej po rokah tako, da ko je pulz pri njih, dvignejo roko, vendar ob tem ne izpustijo sosedove roke. Vajo lahko otežimo, da če kdorkoli 2x tapne z roko, se smer pošiljanja pulza spremeni. Igra je odlična za sodelovalne odmore v razredu, kjer spodbujamo ekipno sodelovanje in učenje.

- Gordijski voz

Učenci se postavijo v krog z zaprtimi očmi. Iztegnejo roke in se miže oprimejo dveh sosednjih rok. (desna roka je zgoraj, leva je spodaj). Nato odprejo oči in se skušajo odvozlati, brez, da se spustijo za roke in da na koncu vsi učenci v krogu gledajo navznoter, v eno smer. Pri igri se spodbuja sodelovanje vseh v skupini.

- Igra bazuka

Igra ima 3 ukaze: HA – roke nad glavo, ZU- napad na soseda iz leva ali z desne strani, KA – roke iztegnemo pred seboj. Igra deluje po principu izpadanja. Pomembno je, da si pozoren na navodilo drugih ter kakšno navodilo in gib podaš ti. Ko na koncu ostaneta dva igralca, se obrneta skupaj s hrbtoma in začneta naštevati stvari iste vrste (npr. sadje). Ko eden izmed njiju prvi ponovi besedo, ki jo je drugi že rekel ali ki ne spada zraven, se oba igralca hitro obrneta drug proti drugemu in tisti, ki prvi reče ukaz HA, zmaga.

- Gibanje po navodilih

Učenci se prosto gibajo po prostoru in opravljajo nalogo po navodilih: stop – ustavi se, start – hodi, plosk – zaploskaj, tlesk – zatleskaj. Dodamo lahko še več navodil; na primer skok, počep itd. Vajo otežimo tako, da start pomeni stop, stop pomeni start, plosk pomeni tlesk in obratno. Namen igre je pozorno sledenje ter poslušanje navodil. Učenci se med igro zabavajo in razmigajo.

- Igra razgibavanja

Še ena možnost razgibavanja je ta, da vsako sadje pomeni en gib; na primer banana – plosk, pomaranča – tlesk s prsti, kivi – dotik ramen s prekrizanimi rokami, jagoda – z rokama ploskujemo po nogah. S slikami ali besedami lahko naštevamo zaporedja sadežev, učenci ustrezne gibe nato po vrsti izvedejo. Pozorni morajo biti na nize sadja ter si dobro zapomniti gibe:

- banana, banana, pomaranča, pomaranča
- kivi, kivi, jagoda, jagoda
- pomaranča, pomaranča, jagoda, jagoda...

- Gibalna zgodba s samostalniki

Na tla učilnice ali na hodnik nalepimo listke s petnajstimi samostalniki. Naloga učencev je, da si v določenem času poskušajo zapomniti vseh petnajst besed, ko se premikajo med listki. Po pretečenem času poskušajo besede napisati na list. Igro lahko nadgradimo. Učenci iz vseh samostalnikov poskušajo tvoriti smiselno zgodbo in si jih na tak način zapomnijo.

- Igra v parih

Učenci se razporedijo v pare. Eden v paru se postavi na desno stran učilnice, drug iz para na levo stran učilnice. Da je igra bolj napeta, se lahko meri čas. Učencem v parih dajemo navodila, kot na primer, da prvi iz para skače po desni nogi proti drugemu učencu in mora za vsak skok povedati eno državo. Nato skače nazaj na svoje mesto po levi nogi in za vsak skok našteva sesalce. Možnosti za naštevanje je ogromno. Igre je konec, ko nekomu iz para zmanjka idej za naštevanje. Zmaga tisti, ki zmore našteji več stvari.

- Igra ortodont

Učenci si podajajo balon in med podajanjem govorijo besede tako, da se naslednja beseda začne na zadnji dve črki prejšnje besede (na primer: slika – kača – čarovnica ...). Pravilo je, da učenci ne smejo reči besede, ki nima nadaljevanja.

- Ognjena krogla

Učiteljica stoji na sredini prostora z vrvico, ki jo vrti okoli sebe. Učenci se razvrstijo v dve koloni oz. je ena skupina na eni strani učilnice in druga skupina na drugi strani učilnice. (učence lahko razvrstimo tudi v 4 skupine oziroma kolone). Okrog učiteljice so na plastičnih kozarcih zapisane črke abecede. Učenci imajo nalogo, da tečejo do črke in jo poskušajo pobrati, brez da jih vrvica zadane, in stečejo nazaj do svoje skupine. Če učenca zadane ognjena krogla (učiteljčina vrvica), vrne lonček nazaj in nadaljuje drug učenec iz skupine. Igra je končana, ko se zvrstijo vsi učenci ene skupine. Iz pridobljenih črk mora skupina nato sestaviti najdaljšo možno besedo.

Opažanja in ugotovitve ob izvajanju delavnic

Opažam, da imajo učenci radi takšen način dela, učenja – dinamične, raznolike, gibalne in zanimive kratke igre. Ob igralnih dejavnostih se zabavajo, družijo, učijo skozi igro in tako miselno napredujejo. Ker doživljajo uspeh in potrditve, so motivirani za delo, pokažejo željo po znanju in po še več dejavnostih. Zelo dobrodošel je tudi vidik sodelovanja in prilagajanja skupini – tako se otroci med seboj povezujejo, spoznavajo in si pomagajo. Z dejavnostmi prav tako urijo delovni spomin, pozorno poslušanje, sledenje navodilom ter usmerjajo pozornost na delo.

Zaključek

Vloga nas odraslih je otrokom pomagati pri razvoju njihovih potencialov. Otroke moramo opremiti za čim bolj samostojno in kvalitetno življenje. Ob tem jih je potrebno usmerjati glede na njihove individualne potrebe ter v največji meri spodbujati miselni razvoj. (Drgan, Juriševič in Rajović, 2010) Le tako bodo otroci imeli nadaljnji interes za delo.

Literatura

Drgan, L., Juriševič, M. in Rajović, D. (2010). NTC učenje: Spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju: gradivo za strokovni seminar. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška Fakulteta. NTC delovni zvezek – N ciklus (b. d.). Interno gradivo na delavnicah. NTC Slovenija. NTC Slovenija. Učenje skozi igro. (2020). Pridobljeno s: <https://www.ntcslovenija.com/> Rajović, I. in Rajović, R. (2019). NTC for all. Methodological handbook of the project. Ljubljana, ERASMUS+ program. Pridobljeno s: https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&xsrf=ALeKk036KlauKnr-C40688mSkJOelcMI0w%3A1606241334537&ei=Nky9X6qnIK6alwSq_aCgCQ&q=NTC+for+all.+Methodological+handbook+of+the+project.&oq=NTC+for+all.+Methodological+handbook+of+the+project.&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQDFCjMFjJMmC8lANoAHAAeACAAAdEBiAGMBpIBBTAuMy4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&sc=psy-ab&ved=0ahUKEwiqmgyh45vtAhUuzYUKHao-CJQQ4dUDCAw Rajović, R. (2020). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana. Založba Mladinska knjiga. *mag. Nives Žirovnik, 4. osnovna šola Celje*
E-pošta: nives.zirovnik@facka.si

SVEŽ ZRAK, OBILO GIBANJA IN SMEH (SOS) – VPLIV POUKA NA PROSTEM NA NAŠE ZDRAVJE

Povzetek: SOS – klic na pomoč, klic po Svežem zraku, Obilo gibanja in Smehu je bil prisoten predvsem v času pouka na daljavo. Čeprav so učenci dobili veliko zadolžitev na prostem, pouka na daljavo ni mogoče primerjati s poukom na prostem v šoli. Prav tako se je pri pouku v šoli izkazalo, da so učenci na svežem zraku ob stalnem gibanju in smehu bolj sproščeni, imajo večjo koncentracijo, so natančnejši, bolj motivirani, imajo boljši spomin, so manj impulzivni, znanje pa je bolj utrjeno in trajnejše. Ob primerih iz prakse in vzporednicah s Kekecem si lahko naš način pouka vsakdo predstavlja zelo slikovito.

Ključne besede: pouk na prostem, vpliv gibanja, vpliv smeha, vpliv zraka, Kekec

Uvod

Nekoč, pred davnimi časi, je živel Kekec. Zdrav, krepak, bister, navihan pobič, ki se je, pogosto bosih nog, podil po hribih, s polnimi pljuči vdihoval svež gorski zrak, bil dobre volje in skozi pesem Frana Milčinskega Ježka sporočal recept za zdravo in zadovoljno življenje. »Bodi dan na dan vesel, smej se, vriskaj, pesmi piskaj, pa lahko boš srečo ujel ... Dobra volja je najbolja! Na vsej širni zemlji tej, lica rdeča, smeh in sreča, to zaklad je, hej, juhej.«

Svež zrak in zrak v učilnici

Naša učilnica ima velika, pogosto odprta okna. V njej gosti 21 učencev, spremljevalko gibalno ovirani deklici in mene. Ko so okna odprta, smo deležni vseh arom iz kuhinje ter hrupa, vonjav in zraka dvomljive kakovosti s prometno obremenjene ceste, ki teče vzporedno z našim razredom. Ko so okna zaprta, na kakovost zraka v razredu vplivajo tudi vonjave pralnih praškov, parfumov, flatusov, alergenov, morda še kakšne kemikalije in tudi radon ne bi bil presenečenje. Skupno raziskovalno središče Evropske komisije je izdalo brošuro, v kateri opozarja na nekatera nevarna onesnaževala. Če so prisotna v visokih koncentracijah, lahko povzročijo zdravstvene težave, kot npr. dihalne težave, kašljanje, glavobol, draženje oči in grla, alergije ... («Kakovost zraka v zaprtih prostorih», 2019). Po navedbah WHO iz leta 2012 4,3 milijonov smrti na svetu pripisujejo onesnaženemu notranjemu zraku, ki naj bi bil osmi najpomembnejši dejavnik tveganja za zdravje. Onesnaževala imajo na zdravje otrok in mladostnikov še toliko večje učinke. Poleg že naštetih učinkov onesnaževal bi v povezavi s poukom izpostavila še motnje v različnih rezultatih nevropsihološkega razvoja, kot npr. razumevanje branja, spominske funkcije, ocena branja in matematike, hitrost reakcije, pozornost, koordinacija ... (Jutraž, A., Kuček, A., Uršič S. (ur), 2019). Ker smo v mestu, se ne moremo pohvaliti s svežim gorskim zrakom, ki ga je bil deležen Kekec, se pa lahko trudimo, da se približamo njegovemu načinu življenja. Zato se pogosto, včasih za ves dan (z izjemo časa za malico) odpravimo pred šolo, na nasprotno stran

od učilnice. Še vedno smo ob cesti, ki pa je manj prometno obremenjena, povrh pa imamo na voljo še atletsko stezo, učilnico na prostem, igrala, travnato in košarkarsko igrišče, ko posije sonce, pa tudi dostop do naravnega vitamina D. Vitamin D ne vpliva le na zdravje kosti, kot je večini znano, temveč uravnava imunski sistem, ki zaradi prisotnosti vitamina D proizvaja več imunskih T-celic (celic ubijalk) in uravnava avtoimunski odziv (pomemben za nadzor vseh avtoimunskih bolezni). Simptomi pomanjkanja vitamina D (če nimamo drugega znanega vzroka) so bolečine in oslabelost, pogoste okužbe, kronične, predvsem avtoimunske bolezni, depresivnost in druge psihične težave, prekomerna telesna teža in močno znojenje (Soče, 2017). Zaupam, da je zrak boljše kakovosti kot v razredu. Za vsak slučaj tudi redno spremljam ARSO-ve podatke. Zagotovo pa na prostem dobimo več kisika, ki pripomore k lažjemu razmišljanju in aktivnosti.

Spremembe skozi čas

Čeprav je od časov Kekca preteklo nekaj desetletij, v katerih sta se spremenila kakovost zraka, hrane, vode, oblačil in način življenja ter povečali sedarnost, depresivnost, število poskusov samomorov in samomorov, so otroci v biti ostali enaki. Ko pridejo na igrišče, zavriskajo še glasneje kot Kekec, se v toplih dneh hitro sezujejo in občasno še hitreje kakšno ušpičijo. Radi tekajo, skačejo, se vrtijo, plezajo, skratka sledijo naravnim in prirojenim oblikam gibanja.

Težko je na podlagi ene generacije in vpliva mnogih dejavnikov trditi, da pouk na prostem vpliva na boljše počutje in zdravje. Morda pa vendarle ni naključje, da je lani v času nenavadne gripe, za katero se je pozneje sumilo, da je razsajal že COVID-19, zbolelo veliko naših učencev – ponekod so v razredu ostali le štirje, v našem, kjer jih je bilo lani 26, pa so bili prisotni in zdravi vsi. Ali so k temu pripomogli svež zrak, gibanje na prostem, vitamin D, obilo smeha, kombinacija teh elementov ali zgolj sreča, ne vemo. Ker pa se je pri učencih kazala večja motiviranost, daljša koncentracija, boljše počutje in večja zapomnitev predelanih vsebin, sem se odločila, da letos s poukom na prostem skozi gib in smeh nadaljujem.

Gibanje in konkretni primeri iz prakse

Strokovnjaki priporočajo, da se otroci vsak dan vsaj eno uro zmerno do veliko gibajo, saj so tovrstne dejavnosti ključne za zdravje srca in ožilja. Vadba je pomembna tudi zato, ker se zdi, da spodbuja rast možganov, otrokom pomaga, da se osredotočijo ter držijo načrta in jim celo olajša učenje (Dewar, 2021). Gibanje pozitivno vpliva tudi na razvoj mišic in okostja otroka, saj bo gibalno aktiven otrok imel bolj razvito muskulaturo in trdnjše kosti, kar preprečuje okvare gibalnega aparata zaradi negativnih učinkov današnjega načina življenja. Vse več otrok je zaradi pomankanja gibanja in nepravilne prehrane predebelih, kar zraven zdravstvenih težav prinaša tudi slabo (telesno) samopodobo. Da lahko otroci zdržijo vse napore, morajo biti vzdržljivi, kar pomeni, da mora biti njihov srčno-žilni in dihalni sistem optimalno razvit – ure športa v šoli ali doma bi morale vključevati dlje časa trajajoče aktivnosti na prostem (kolesarjenje, tek, plavanje, daljši vzponi ...) (Štemberger, 2004).

Že vsa leta poučevanja opažam, da v povprečju fantje potrebujejo več gibanja kot punce, punce pa se lažje prilagodijo novim okoliščinam, pogostejše upoštevajo pravila in se lažje osredotočijo na šolsko delo. Zato pouk na prostem poteka na ta način, da imajo ob prihodu na igrišče vsi možnost odteči ali hitro prehoditi krog ali dva po atletski stezi. Čeprav gre za kratek čas, opažam, da se sprostijo in so bolj motivirani za učno delo, ki ga opravijo hitreje, lažje in z večjo koncentracijo v primerjavi s poukom v učilnici. Ob preverjanju znanja po uri opažam, da sta obseg in kakovost pomnjenja večja. Tudi v razredu imajo možnost gibanja in gibalni odmor, a vsekakor ni primerjave s poukom na prostem. Trudim se, da bi učenci pri pouku imeli čim več možnosti gibanja. Navajam le nekaj primerov, ki so jih deležni moji tretješolci pri pouku na prostem.

Ure športa lahko z izjemo ur, ki zahtevajo uporabo težjih orodij, izvajamo v celoti na prostem in jih ne bom naštevala posebej. Pri matematiki so učenci dobili krede, s katerimi so morali risati in povzgovarati točke s krivimi ter ravnimi črtami po navodilih sošolca. Like so morali oblikovati s telesom ali elastiko (gumitvist). Pri učenju poštevanke so si morali za vsako število izdelati zapestnico in se ob hoji naučiti oz. ponoviti poštevanke nekega števila. Jaz sem govorila račune, učenci pa so morali teči do ustreznega rezultata, ki je bil napisan na tleh. Večkratnike so utrjevali skozi igro bum, kjer so ob večkratniku določenega števila počepnili itd. Pri pouku slovenščine so se sprehajali z berilom v roki in brali, pri obravnavi dramskega besedila so si sceno na tla narisali s kredo in odlomek uprizorili brez omejitev prostora. Pouk spoznavanja okolja je najbolj raznolik in dopušča veliko oblik gibanja. Učenci lahko rešujejo naloge po postajah, imajo lov na zaklad, iščejo zahtevane primere, merijo, ob

primerjanju in štetju večkrat prehodijo določeno razdaljo ... Pouk glasbene umetnosti je pogosto naravnan terapevtsko in sproščujoče že zaradi same glasbe in dejavnosti, kot je npr. risanje z zaprtimi očmi v poljubnem telesnem položaju, na drugi strani pa se razgibamo ob petju, plesu, nakazovanju tonskih višin, igranju na glasbila in glasbenih igrach. Tudi pouk likovne umetnosti je sproščujoče narave, in četudi na prvi pogled ni povezan z gibanjem, imajo učenci omogočeno gibanje pri vseh urah. Nekoliko več gibanja zahtevajo izdelki na področju prostorskega oblikovanja in kiparjenja. Ne glede na likovno področje pa imajo učenci vedno možnost prekiniti delo in se za kratek čas razgibati, teči, skakati in nato nadaljevati.

Kadarkoli učenci začutijo upad koncentracije, postanejo nemirni ali ne najdejo ideje, imajo možnost gibanja. Največkrat vstanejo in odtečejo krog ali dva fantje, občasno pa tudi katera izmed punc. Večkrat se je že zgodilo, da je kdo sredi teka pritekel po bližnjici k zvezku in začel hitro pisati oz. risati. Med tekom se mu je namreč porodila ideja, ki je ni želel pozabiti.

Humor, duhovitost in dobra volja

Pogosto s strani učiteljev (in staršev) spregledan element človeškega razvoja, ki dokazano gradi odnose in spodbuja akademsko odličnost, je humor (Lundberg in Miller Thurston, 2002). Raziskave kažejo, da je smeh učinkovit način, da se ljudje vseh starosti sprostijo, omogoči izražanje idej ali občutkov, ki bi jih sicer težko izrazili, in olajša spopadanje s težavnimi okoliščinami (McGhee, 1979). Smeh je zelo učinkovit način za spodbujanje komunikacije. Z njim lahko začnemo pogovore, sproščamo napetosti, lahko nastopi celo v terapevtski vlogi (Provine, 2000). Smeh ima pozitivne učinke na naše fizično in mentalno zdravje. Doktor Kahn trdi, da smeh pozitivno vpliva na apetit in prebavo, spalne vzorce, srčne težave, krvni tlak, možganske motnje in na zdravje v celoti (Kahn, 1975). Če učenci niso pozorni, se ne morejo naučiti ničesar. Humor razbije monotonost in dolčas ter jim pomaga ohranjati pozornost. Če pričakujejo, da se bo vsak trenutek zgodilo nekaj smešnega, poslušajo (Lundberg in Miller Thurston, 2002).

Humor kot obliko pedagoškega »orodja« uporabljam vsakodnevno ob različnih priložnostih z različnim namenom. Pri lanski generaciji, kjer smo imeli na voljo več mesecev, da smo se spoznavali in začutili, so učenci hitro dojeli, da se šalim. Sprostili so se, začeli bolj zaupati vase in v svoje sposobnosti, aktivno sodelovati, spraševati in se niso bali napačnih odgovorov ali »neumnih« vprašanj. Letos smo prehitro začeli s poukom na daljavo, zato ni prišlo do tako pristnega stika kot v razredu in moram biti pri pristopu šalo ali duhovitostjo nekoliko previdnejša. Večina otrok že dojemata in sprejema humor kot del vsakdanjika, ki sprošča, umirja, krepi in spodbuja, nekaj deklic pa je še nekoliko zadržanih. Pogosto začnemo dan s kakšno šalo ali smešno prigodo. Humor uporabljam tudi pred ocenjevanjem znanja. Uporabljam več različnih pristopov, večini pa je všeč, če jih »povabim na pijačo«. To pomeni, da učenec sede k moji mizi, kjer klepetava in obračava vse na šalo, nato pa začnem počasi spraševati o snovi in po končanem klepetu vprašam učenca, kako bi ocenil svoje znanje. Posamezniki se šele v tistem trenutku zavedajo, da so bili ocenjevani. So pa tudi učenci, ki jim tak način ne ustreza in do njih najdem drugačno pot. Ko pride do zagat učencev, tudi te pogosto rešujem s humorjem, ko povem, kaj se je šele zgodilo meni (včasih sta potrebna tudi pretiravanje in malo domišljije), in pri tretješolcih je ta način še učinkovit. Tudi mnogo razlag snovi pospremim s humorjem, igram razrednega klovna in vključujem učence, ki nas s svojimi domislicami in prigodami večkrat nasmejijo.

Zaključek

Ko smo ostali doma in začeli s poukom na daljavo, sem se videla v vlogi ob drevo zvezanega Kekca. Bila sem omejena, a sem verjela v pozitivno rešitev. Učence sem z vero v pikapolonico na prstu veselo pozdravljala in bodrila, spodbujala h gibanju na prostem, učenju na prostem in izpolnjevanju nalog na prostem. Nekaj časa je še šlo, saj je bilo to nekaj novega, drugačnega, potem pa nam je vsem začela upadati motivacija in sem imela občutek, da postajamo krhki in ustraševani Kosobrini ter naivni Rožleti. Ko smo se vrnili v šolo, se je močno poznal pečat šolanja na daljavo, a ob lepih dneh, ko smo imeli pouk na prostem, se je v nas vendarle začel prebujati zdrav in zagnan Kekec. Za nami prihajajo žal tudi druge plati karantene z energijo Bedancev, za katero pa ni hitre rešitve in bo zdravljenje trajalo dlje časa. Vsak dan pa lahko kljub vsem tegobam začnemo s prepevanjem »Dobra volja je najbolja ...« in živimo v duhu Kekca.

Literatura

- Dewar, G. (2021). Exercise for children: How physical fitness benefits the brain and helps kids learn, pridobljeno s <https://www.parentingscience.com/exercise-for-children.html>
- Jutraž, A., Kukec, A., Uršič S. (ur). (2019). Zdrav zrak, zdravi otroci – kakovost notranjega zraka v osnovnih šolah. Priročnik projekta InAirQ: Priročnik za izobraževanje učencev in učiteljev osnovnih šol. Ljubljana: NIJZ. Pridobljen s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prirocnik-e-izdaja_2.pdf
- Kahn, S. (1975). Why and how we laugh. New York: Philosophical Library.
- Kakovost zraka v zaprtih prostorih. (2019). Pridobljeno s (<https://www.eea.europa.eu/sl/eea-signali/signali-2013/clanki/kakovost-zraka-v-zaprtih-prostorih>).
- Lundberg, E.M. in Miller Thurston, C. (2002). If They're Laughing, They Just Might be Listening: Ideas for Using Humor Effectively in the Classroom – Even if You're Not Funny Yourself, 3rd ed. Fort Collins, CO: Cottonwood Press.
- McGhee, P. E. (1979). Humor: Its Origin and Development. San Francisco: W.H. Freeman & Co.
- Provine, R.R. (2000). Laughter: A Scientific Investigation, London: Viking Press.
- Soče, I. (2017). Moč vitamina D. Maribor: SITIS.
- Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. Za Srce, junij, str. 24.

Barbara Ogrin, OŠ Trnovo Ljubljana

E-pošta: barbara.ogrin@guest.arnes.si

TABOR ZA UČENCE 8. RAZREDA - ŠOLA ZUNAJ ŠOLE

Povzetek: Na OŠ Trnovo že več let izvajamo tabor za učence 8. razredov, ki poteka v Bovcu. Gre za šolski projekt »šola izven šole«, izvedbo medpredmetnega povezovanja. Izvajalci tabora so šolski učitelji in učitelji razredniki, ki učence spremljajo na taboru. Nadgradnjo zagotavljamo tudi s sodelovanjem z zunanjim učiteljem zgodovine. V tabor se vključujem kot svetovalna delavka v vlogi pedagoške vodje, koordinatorke na terenu, spremljevalke otroku s posebnimi potrebami ali v vlogi razrednika. Tabor učencem ponudimo kot prostovoljno dejavnost, ki je pri učencih zelo priljubljena. Mladostniki se v šolo vračajo z dobrimi vtisi in novimi izkušnjami. Prav tako tudi učitelji. S prispevkom želim predstaviti kakšne so prednosti in kvalitete, ki pomembno vplivajo na psihofizični razvoj naših učencev, ki imajo radi nove izzive in drugačne poti učenja. Tako z vidika medvrstniškega in sodelovalnega učenja. Medsebojno aktivno druženje, učenje in fizična aktivnost (planinski pohodi) ostajajo kot dobra popotnica za njihov nadaljnji razvoj.

Ključne besede: medpredmetno povezovanje, učenje izven šole, vloga učitelja razrednika, medvrstniško učenje, trening socialnih veščin.

Uvod

Mladi pretežno del svojega odrasčanja preživijo v šoli. Zato osnovna šola kot sistem in socialni prostor pomembno vpliva na osebnostni razvoj otrok in mladostnikov. Šolski prostor je za družinskim okoljem drugi najpomembnejši prostor socializacije ter prvo »delovno mesto«, v katerem lahko delujemo preventivno. Šola tako ni samo izobraževalna ustanova temveč izkustveni prostor mladih, kjer izpolnjujejo osnovne naloge za nadaljnje šolanje in s tem prispevajo k svojemu socialno čustvenemu razvoju. Pomembna je izgradnja in krepitev osebnih in socialnih kompetenc ter življenjskih veščin, s pomočjo katerih se bodo mladi kasneje v življenju lažje soočili in ustrezno odzivali na različne izzive. Vključevanje vseh teh znanj in veščin v preventivno delo na šolah, predstavlja šoli izziv in dolgoročno vizijo. Zahteve in cilji sodobne šole vse bolj poudarjajo socialni kontekst šole. In kako bo lahko šola s strokovnim, celostnim predvsem življenjskim pristopom uspelo, da mladim poleg znanja ponudi možnosti za njihovo osebnostno in socialno rast? Ena od možnih rešitev je organiziranje šolskih aktivnosti vzgojno-preventivnega značaja kot je izvedba tabora za učence osmega razreda na OŠ Trnovo, ki ga predstavljam v nadaljevanju. Z željo, da začutim utrip dela z mladimi zunaj šole, se kot šolska svetovalna delavka v tabor aktivno vključujem v vlogi koordinatorja in pedagoške vodje. Tako lahko spremljam kako tovrstna dejavnost spodbuja celotni razvojni proces mladih v času njihovega šolanja. Hkrati od blizu spoznavam tudi njihov svet odrasčanja.

Tabor Bovec - šola zunaj šole

V letošnjem šolskem letu teče že enajsto leto odkar na OŠ Trnovo, v okviru nadstandardnega programa, izvajamo družboslovno-naravoslovni tabor Bovec. Vsem učencem od 1. do 9. razreda ponu-

jamo izvedbo tabora ali šolo v naravi in ponosni smo, da omenjeni tabor za učence 8. razreda lahko izpeljemo na prečudovit lokaciji Slovenije, v Bovcu. Za nekatere učence je to prva izkušnja bivanja na tem delu prečudovite Slovenije.

Opis tabora

Tabor Bovec je tradicionalni šolski projekt, ki vsebinsko združuje več predmetov kot so: zgodovina, geografija, slovenščina, učenje angleškega jezika, fizika, biologija in likovna dejavnost. Poudarjen je multidisciplinarni pristop naših učiteljev, ki se pri pripravi vsebinskega programa medpredmetno povezujejo. H kvaliteti programa prispeva tudi izjemno sodelovanje z zunanjim strokovnim sodelavcem, nekdanjim učiteljem zgodovine na OŠ Bovec. Sprva smo tabor poimenovali »šola zunaj šole« in je zasnovan kot nadgradnja pouka. Je rezultat želje šole, da ponudimo učencem več možnosti, ne le za pridobivanje različnih znanj, ampak tudi možnost za razvoj v zrelo in odgovorno osebnost ter pridobivanje življenjskih izkušenj v avtentičnih situacijah. Za omenjenim skupnim bivanjem v Bovcu se skriva pouk na terenu, izven šolske učilnice. Je posebna priložnost, ki jo nudimo učencem, in zato od njih pričakujemo, da bodo to znali ceniti. Da bodo razumeli, da ponudba temelji na zaupanju do njih in prepričanju, da so sposobni razumeti, da tabor ni počitniški čas ter, da zmorejo izkazati ustrezno vedenje in sledenje skupnim pravilom.

Namen in cilji tabora

Takšna oblika dela z učenci ponuja več kot pouk v učilnici:

- spoznavanje prelepih kotičkov Slovenije z vsemi njenimi naravnimi, kulturnimi in zgodovinskimi znamenitostmi (obisk Muzeja 1. svetovne vojne v Kobaridu, ogled vojaške kaverne, kostnice in poti Soškega bojišča, planinski pohod Pot Miru; vojaška trdnjava Kluže; slap Virje).
- pohodništvo kot doživljajska izkušnja po Bovškem hribovju;
- učenje v avtentičnem okolju (poznavanje zgodovine na temo Soške fronte, srečanje s čebelarjem in poznavanje sirarstva na Bovškem);
- izvedba likovne dejavnosti na prostem ob reki Soči;
- predavanje in delavnica osnov s področja astronomije (večerno opazovanje neba);
- izvedba učne delavnice na temo Osnove prve pomoči;
- izvedba govorno - jezikovna delavnice (recitacija pesmi Soči S. Gregorčiča, branje mitoloških zgodb ozvezdja, obogatitev učenja tujega jezika: utrjevanje konverzacije, zapis dnevnika v angleškem jeziku, prisotnost tujejezičnega učitelja);
- veliko več neformalnega druženja s sošolci in učitelji ter poglobljanje vezi med njimi (športno-družabne igre, interakcijske, sprostitvene igre, vaje čuječnosti);
- razvijanje socialnih veščin in zmožnosti življenja v skupini;
- trening samostojnosti (skrb za sebe zunaj doma).

V prvih letih izvedbe je tabor trajal pet dni. Trajanje tabora smo zaradi drugih šolskih obveznosti učiteljev postopoma skrajšali na tridnevni tabor, ki se prične v sredini tedna in zaključi pred vikendom. Priprava na tabor je za uspešno izvedbo tabora zelo pomembna. Učitelji pred zaključkom šolskega leta, v mesecu juniju, pripravijo vsebinski program. Kot koordinatorka tabora, skupaj z vodstvom šole, skrbim za izvedbo pripravljalnih sestankov, celotno informativno gradivo, komunikacijo z zunanjimi strokovnimi sodelavci; zunanjim učiteljem zgodovine, Kobarškemu muzeju in osebju Hotela Bovec. Ključno je timsko načrtovanje vseh udeležencev tabora. Učitelji poskrbijo za učno - vsebinski del, jaz kot pedagoška vodja tabora, z učitelji razredniki pripravim spoznavno - sprostitvene dejavnosti, ki učencem omogočajo neformalno druženje in sprostitev. V času tabora skupaj s športnim pedagogom izpeljemo športno - družabne aktivnosti. Na taboru smo izpeljali tudi vsebine prve pomoči, ki so življenjskega pomena in za mladostnike prav tako aktualne. Učenci so se pri nudenju prve pomoči lahko aktivno vključevali in preizkusili v vlogi bolničarjev. Imeli smo čas in prostor za izvedbo predavanja, delavnico prve pomoči in skupno diskusijo, ki jo je pripravila in vodila mentorica, učiteljica biologije.

Roditeljski sestanek in vzgojno ukrepanje

Na roditeljskem sestanku se staršem predstavijo vsi spremljevalni učitelji, vsak predstavi svoj vsebinski prispevek. Dosledno poudarimo skupna pravila, ki veljajo v času tabora in hišni red hotela, kjer poteka namestitvev. Poleg novega znanja, druženja z vrstniki, je pomembna tudi varnost učencev.

Pri tem so nam v pomoč skupna pravila, ki so pogoj za uspešen in nemoten potek tabora. Ker si želimo, da se tabora udeležijo vsi učenci 8. razreda in da, otežen socialno – ekonomski položaj ne sme biti ovira, družinam, s strani šole, ponudimo finančno pomoč. V primeru, da se za udeležbo težko odločajo, so v dvomih ali v skrbeh, učence in njihove starše povabimo v šolo na pogovor, da lažje sprejmejo svojo odločitev.

Vsebinsko in potek naravoslovnega tabora učencem predstavimo na razredni uri.

Pomembno je, da so učenci in njihovi starši vnaprej seznanjeni z vzgojnim ukrepanjem šole v primeru kršitev dogovorjenih pravil. Starši in učenci podpišejo izjavo, s katero potrdijo, da so seznanjeni s sprejetimi pravili in se zavežejo k prevzemu svoje odgovornosti. Še posebej v primeru, ko učenec ogroža sebe ali varnost drugih, razrednik takoj obvesti starše, da otroka odpeljejo domov.

Med potekom tabora si želimo in prizadevamo, da z učenci sobivamo na način, da tabor ne zaključimo na ta način. Skupaj gradimo na zaupanju in pozitivni komunikaciji s poudarkom na pohvali in vzpodbujanju učencev.

Vloga učitelja - razrednika na taboru

Učitelji razredniki so mladostnikom drugi pomembni odrasli. Na taboru je idealen čas, da razrednik svoje učence spremlja 24 ur na dan, opazuje njihove interakcije, jim prisluhne, jih opogumlja in vzpodbuja. Tabor tako ponuja drugačen kontekst reševanja konfliktnih situacij. Učitelj razrednik je tisti, ki v času tabora lahko bolj prisluhne potrebam učencev, ki so v izražanju svojih stisk in svojem doživljanju lahko zelo intenzivni. Čas izven šolskega konteksta je priložnost za več subtilnosti in umirjanje čustvenih odzivov na »prtljago«, ki jo učenci nosijo s seboj. Je prostor za več neformalne komunikacije in »dihanja« drug z drugim. Tudi z vrstniki, s katerimi učenci lažje premagujejo fizične napore na katere vsi niso vajeni. Učenci učitelje spoznavajo na nov, bolj neformalen način. Ko se vračajo domov v razred, izkušnja tabora največkrat pozitivno vpliva na klimo razreda. Vez med učiteljem, razrednikom se še bolj okrepi. Zaradi medsebojnega druženja, učenci so iz treh oddelkov razporejeni v dve delovni skupini, se okrepijo medsebojni odnosi učencev znotraj in zunaj oddelka. Ostajajo prijetni spomini, ki jih učenci radi spet obudijo na slavnostnem zaključku osnovne šole - valeti. Današnji osmošolci so predstavniki »net generacije«, ki svoj prosti čas pretežno preživijo na socialnih omrežjih in virtualnem svetu. V času tabora so učenci pred novim izzivom, da se na novo učijo komunikacije v živo. Že v šoli opažamo, da jim primankuje veščin kulturne in pozitivne medsebojne komunikacije, prav tako tudi veščin za reševanje konfliktov. Tukaj nastopimo mi, odrasli, učitelji skupaj s starši, da jih še pravočasno obvarujemo pred pretirano uporabo moderne komunikacijske tehnologije. Zato starše povabimo v šolo na skupni informativni sestanek z namenom, da nam zaupajo pri tej odločitvi in da potrebujemo njihovo podporo. Priprava na tabor se skupaj s starši prične že doma.

V obdobju mladostništva poteka intenziven razvoj možganov, zaradi katerega lahko pri mladostnikih opažamo neke skupne značilnosti, kot so nagnjenosti k tveganim vedenjem, pomankljiva samokontrola in načrtovanje, sprememba razpoloženja itd. Zaradi razvojnega stanja možganov v obdobju mladostništva, so mladi še posebno ranljiva skupina za razvoj vseh vrst zasvojenosti. Pomembno je, kakšne izkušnje dobiva mladostnik, saj te vplivajo na njegov nadaljnji razvoj.

Evalvacija tabora

Tabor po dosedanjih uspešnih izkušnjah ostaja med učenci, mladostniki priljubljena dejavnost izven šole. Tabora, katerega udeležba je prostovoljna, se udeleži večina osmošolcev. Skupina učiteljev, ki učence vodi in spremlja na taboru, je usklajen strokovni tim učiteljev, ki se vzajemno podpira in med seboj dobro sodeluje. S svojo iskrenostjo, energijo predstavlja pozitiven vzgled mladostnikom. Vsi udeleženi učitelji smo ves čas poteka tabora tudi fizično aktivni in dežurni skrbniki učencev, še zlasti v večernih urah, ko učenci postanejo vse bolj živahni. Zato moramo že pred odhodom na tabor poskrbeti tudi za dobro psihofizično kondicijo. Vsi učitelji, spremljevalci na taboru se zavedamo velike odgovornosti, ki jo prinaša sodoben čas in odraščanje novodobnih mladostnikov, ki potrebujejo nove, drugačne izzive, spodbude in motivacijo za zdrav in optimalen psihofizičen razvoj. V Bovcu učenci pozabijo na vso mobilno tehnologijo, tam se čas ustavi in vsi skupaj izstopimo iz vsakodnevnega hitenja. Ob zaključku tabora ugotavljamo, da so učenci fizično zmogli vse planinske pohode, ki v osnovi niso njihova prava motivacijska in priljubljena dejavnost. Na koncu so zasluženo »nagrajeni« z dobrim obrokom kosila ali večerje v hotelu, ki je prav tako ključen dejavnik za dobro počutje. Ker so se učenci tekom dneva fizično izživel s pohodi in sprostili z družabno ali športno

dejavnostjo, posledično nikoli nismo imeli večjih disciplinskih težav ali neustreznih odstopanj v njihovem vedenju. Prizadevali smo si, da smo več pozornost namenili prijetnim, poučnim in pozitivnim dogodkom. V primeru, da je bilo potrebno vzgojno ukrepati, smo bili najbolj uspešni takrat, ko smo bili s starši pri izrekanju vzgojnega ukrepa enotni. Utrinke tabora so učenci predstavili z razstavo likovnih izdelkov, ki so nastajali ob reki Soči. Nenadoma so učenci imeli veliko več časa za likovno izražanje, ki je v šoli omejeno na največ dve šolski uri (blok uro). Izvirni likovni izdelki učencev so na ogled postavljeni z razstavo v šolski avli, nekaj motivov danes krasi tudi pisarno ravnateljice šole. Na podlagi zaključnih evalvacij tabora z učitelji ugotavljamo naslednje:

- tabor kot razširjen program vzgojno-izobraževalnega procesa lahko prispeva k večji in boljši dinamiki vzgojno-izobraževalnega dela, kjer se ne ustvarja storilnostna kultura in tekmovalnost, temveč vzgoja za življenje, kjer nam je vodilo: več nagrajevanja in manj kaznovanja;
- ni običajen raziskovalni tabor in ni namenjen samo nadarjenim učencem temveč ga ponudimo vsem osmošolcem;
- izvajalci vseh vsebin so učitelji iz šole, ki dobro poznajo učence in celostni pristop šole;
- bivanje v hotelu, ki je drugačno od drugih letovanj, saj običajno potekajo v počitniških domovih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD), turističnih kmetijah ali na prostem v šotoru, učencem ponudi učenje bontona v tovrstnem okolju;
- v času tabora izpeljemo učne vsebine za športni, tehnični in naravoslovni dan;
- s taborom dosegamo dolgoročne cilje v življenju naših mladostnikov; učenci okrepijo socialne spretnosti kot so sposobnost sodelovanja in bivanja v skupini, navezovanja prijateljstev, sposobnost poslušanja, strpnega dialoga, razumevanja potreb drugih, s pomočjo igre vlog, interakcijskih vaj kot so: Skriti prijatelj, Pozitivni pokloni, Risanje vrednot, Prijazni stavki, Kaj zahteva prijateljstvo?, Fotogovorica - predstavim se) itd.;
- dobre izkušnje s tabora ugodno vplivajo na klimo posameznega oddelka kasneje v šoli (razred oblikuje zdravo jedro in trdno medsebojno povezanost);
- na taboru so se med učenci ustvarjale priložnosti za solidarno in prosocialno vedenje, kot so sodelovanje v skupini, empatija, strpnost, skrb za dobro počutje v skupini, medvrstniška pomoč, izkazovanje vzajemne pomoči in podpore;
- tabor učencem v stiku z drugimi omogoča, da bolje spoznajo sebe (vpliv na samopodobo);
- učencem s posebnimi potrebami udeležba na taboru prinese dragoceno izkušnjo bivanja z vrstniki, jim omogoča tako pomemben občutek pripadnosti svojemu razredu. Ostali učenci se ob njih učijo polnočutnosti, sobivanja in empatije;
- če učenci medsebojne odnose doživljajo kot kakovostne, če se v skupini znajdejo, se v njej dobro počutijo in občutijo pripadnost, so praviloma bolj motivirani oziroma zavzeti za učenje;
- skupno pravilo o »odklopu učencev od mobilne tehnologije« se je izkazala za pozitivno in pravo odločitev;
- po izkušnji tabora se učenci radi vračajo nazaj na Bovško s svojimi družinami.

Nazadnje smo tabor izpeljali jeseni leta 2020, v razmerah, ko so veljali strogi varnostni in zaščitni ukrepi zoper širjenje bolezni Covid - 19. Potrebna je bila velika previdnost in dosledno upoštevanje protokola gibanja in navodil tudi znotraj hotela, kjer je potekala naša namestitve. Na srečo nam je bilo vreme naklonjeno in vse načrtovane aktivnosti smo izpeljali na prostem v naravi. Tabor smo z veliko dobre volje in optimizma pri načrtovanju, uspešno izpeljali v zadovoljstvo vseh udeležencev, tudi staršev.

V času šolanja na daljavo so vse prednosti in koristi izpeljave takšne zunajšolske aktivnosti, še bolj prišle do izraza. Fizična aktivnost v naravi, učenje na terenu in medsebojno druženje učencev, so dodana vrednost in dragocene pridobitve v procesu učenja mladostnikov. Tabor pri učencih ostaja kot »tisto nekaj dobrega«, kar jih v mesecu septembru čaka v 8. razredu, še preden dobro vstopijo v novo šolsko leto. Izkušnje uspešne izvedbe tabora so pokazale, da je tabor lahko sproščen šolski uvod ali »pripravljalnica« novim učencem, npr. priseljencem, ki se prvič vključujejo v slovensko šolo in hkrati v drugo jezikovno okolje.

Učence spodbujamo, da ob zaključku tabora podelijo svoja spoznanja o taboru in vsakič znova se izpostavi njihova potreba po druženju z vrstniki, ki je za čas njihovega odrasčanja neizogibna razvojna naloga. Urjenje socialnih veščin je zato v obdobju adolescence še posebej pomembno, saj mnogi konflikti mladostnika, predvsem z avtoriteto, izhajajo prav iz pomankanja socialnih veščin. Učenci so spoznali, da so bili odnosi med njimi in učitelji bolj sproščeni in pristni.

Eden najpomembnejših stebrov duševnega zdravja je dobro psihosocialno vzdušje skupine, oddelka in šole. To je vzdušje, v katerem se vsi počutijo varne in vključene, vzdušje, ki spodbuja dobre odnose med učenci ter med učenci in učitelji, vzdušje, ki nagraduje pozitivno in prosocialno vedenje in hkrati spoštuje medsebojne individualne razlike. Pozitivno šolsko vzdušje je osnovna komponenta dobrega počutja otrok in preprečevanja neustreznega vedenja. Je kot protiutež storilnostni naravnosti šole.

Zaključek

V zaključku poudarjam, da omenjeni šolski tabor lahko predstavlja podporo in varovalni dejavnik za duševno zdravje in psihosocialno blagostanje otrok in mladostnikov. S taborom uresničujemo pomemben cilj šole, saj učencem ponudimo aktivnejšo obliko in metodo dela, s pomočjo katerih učenci lahko bolj intenzivno razvijajo tako kognitivne kot socialne - čustvene sposobnosti. Na tabor kot šolski projekt, smo več kot ponosni, ker so vse njegove aktivnosti hkrati usmerjene v razvijanje njihovega pozitivnega duševnega zdravja. Socialno - čustveno učenje jim omogoča, da lahko zgradijo zdravo samopodobo z zaupanjem v lastne zmožnosti in občutkom za potrebe drugih. Le tako se bodo v obdobju odraslosti lahko uspešno in aktivno vključevali v družbo.

Naše vodilo za načrtovanje novih doživetij na taboru je naslednje:

»Da bi skupaj v šoli in izven nje uresničevali in živeli kulturo dobre skupnosti, kjer so v ospredju vrednote kot so: znanje, ustvarjalnost, srčnost, spoštovanje, zaupanje in medsebojna skrb!«.

Literatura

- Bečaj, J. (1997), Socialno psihološke razsežnosti medvrstniških odnosov v razrednih skupnostih, Zbornik strokovnih tekstov na temo otroških parlamentov Odnosi med vrstniki. Ljubljana, ZPMS
- Bečaj, J. (1992/93), Socialna psihologija s skupinsko dinamiko, študijski zapiski predavanj. UL Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Kobolt, A. (1996), Knjigi na pot. V: Prijazni učenci, prijazni razredi. Ljubljana, DZS
- Kobolt, A. (1992), Ne uči me, pusti me, da se učim. Priročnik o interaktivnih vajah za učitelje in vzgojitelje. Ljubljana, samozaložba
- McGrath, H., Francey S. (1996), Prijazni učenci,, prijazni razredi. Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. DZS, Ljubljana
- Mikuš Kos, A. (1997), Vzgoja za prosocialno vedenje. Zbornik strokovnih tekstov na temo otroških parlamentov Odnosi med vrstniki. Ljubljana, ZPMS,
- Mikuš Kos, A. (2017), Duševno zdravje otrok današnjega časa. Radovljica, Didakta
- NIJZ. (2015), Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj
- ZRSŠ, (2017), Šolsko svetovalno delo, revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih, letnik XXI, številka 2/3
- ZRSŠ, (2020), Šolsko svetovalno delo, revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih, letnik XXIV, številka 3
- Virk –Rode, J., Belak-Ožbolt, J. (1991), Razred kot socialna skupina in socialne igre. Zavod Republike Slovenije za šolstvo (ZRSŠ), Ljubljana

*Janja Cankar, vrtec Mladi rod
E-pošta: janja.cankar@gmail.com*

VPLIV VZGOJITELJA NA ZDRAVJE PREDŠOLSKIH OTROK

Povzetek: Osnovna značilnost predšolskih otrok je intenziven razvoj; tako telesni kot duševni. Otrok pridobi v družini prve izkušnje na področju skrbi za zdravje. Poleg staršev pa predstavljata pomembno vlogo za otroka tudi vrtec in vzgojitelj. Sprejem otroka v vrtec pomeni zanj veliko psihofizično obremenitev: novo okolje, drugačen način življenja, večji del dneva zdaj preživi z vrstniki, v stik pridejo z različnimi viri okužb. Predšolski otrok je odprt, ranljiv in dovzeten za vse kar se dogaja okoli njega. Starši in vzgojiteljice morajo sodelovati, se dopolnjevati in dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje zdravja. Ne smemo pa zanemariti duševnega zdravja, ki je temeljni del dobrega počutja in prave učinkovitosti v družbi. Dobro duševno zdravje omogoča posamezniku, da udejanji svoje umske in čustvene zmožnosti ter je uspešen v svojem življenju.

Ključne besede: družina nekoč in danes, vzgoja in zdravje, vzgojitelj in osebna rast, sodelovanje staršev in vrtca, zdrave navade predšolskih otrok

Družina nekoč in danes

Družina je otrokova primarna celica, ki ima tudi ekonomsko funkcijo. Zagotavlja sredstvo za preživetje (materialnih dobrin in storitev). V tradicionalni družini je bila ekonomska funkcija v ospredju. Družinsko življenje je bilo vezano na ekonomska razmerja, ki so bila kmetijska, obrtniška in trgovska. Družina je predstavljala pomembno proizvodno enoto. Na podeželju so vsi člani družine obdelovali polja, otroci so bili pomembna delovna sila.

Današnja družina je vse manj proizvodna enota, saj je kraj dela običajno ločen od prebivališča družine, družina pa vse bolj postaja enota potrošnje. To vodi v potrošniško družbo in krepi kapitalizem, kjer so pomembne materialne dobrine, pozabljamo pa na preproste vrednote, kljub temu, da doživlja velike spremembe. S tem se spreminjajo tudi odnosi v družini in vzgojni stili.

Vzgoja in zdravje otrok

Zdravje je za človeka, tako za odraslega kot za otroka, posebna vrednota, zato se ga mora že kmalu pričeti zavedati, ga ljubiti, spoštovati in čuvati. Zdravje je vrednota in hkrati bistven vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika ter skupnosti kot celote. Zdravje ni nekaj kar nam je dano ob rojstvu in za vselej podarjeno. Ljudje smo za svoje zdravje in način življenja moralno odgovorni sami. Od tod izvira posameznikova dolžnost, da naredi vse kar zmore za varovanje in krepitev zdravja. Otroke pričnemo vzgajati zelo zgodaj, že v vrtcu, saj so takrat najbolj dovzetni za spremembe. Cilj zdravja otrok v vrtcu je, da otroke naučimo zdravega načina življenja ter pozitivnega odnosa do zdravja, predvsem pa zavedanja, da je zdravje največja vrednota v življenju:

- *zdrave navade* s katerimi pričnemo že v prvem letu otrok v vrtcu. Zdrave navade razdelimo na

področja: počitek, gibanje, osebna higiena, zdrava prehrana, varnost v prometu, itd.

- *osebna higiena* je namenjena osvajanju rutine, ki je pomembna za ohranjanje zdravja vsakega človeka. V vrtcu damo poudarek predvsem higieni rok, kašlja in kihanja, gibanju, drži telesa, skrbi za predmete, itd.

Roke si umivamo, da bi s kože odstranili prašne delce, mikroorganizme, umazanijo. Da preprečimo okužbo in zastrupitev je zlasti pomembno, da so roke čiste, kadar se z njimi posredno ali neposredno dotikamo sluznic (np. ob prehranjevanju, brisanju oči). Posplošeno pa lahko rečemo da si je roke potrebno umiti:

- pred jedjo,
- po uporabi stranišča,
- če kašljamo, kihamo,
- po stiku z živaljo,
- po igrah na prostem,
- po prihodu domov,
- po dotikanju predmetov

Kadar moramo kihniti ali kašljati, se obrnemo stran od ljudi. Kašljamo in kihamo v pregib roke v komolcu. Pri brisanju nosu, uporabljenih robcev ne shranjujemo, temveč jih takoj odvržemo v koš in si umijemo roke. Zlasti v obdobju prehlanih obolenj je zelo pomembno prezračevanje prostora v vrtcu, saj se tem zmanjšamo koncentracijo mikroorganizmov v zraku in s tem zmanjšamo tudi možnost prenosa okužbe.

Podatki raziskave HBSC kažejo, da se slovenski otroci ne prehranjujejo dovolj zdravo. Raje izbirajo pretežno nezdrava energijsko gosta in hranilno revna živila, ki so običajno bogata z odsvetovanimi maščobami in dodatnimi sladkorji. Uživajo premalo zelenjave, sadja in rib. Slovenski otroci prav tako nimajo ustreznih navad pitja, pogosto so žejni in radi posegajo po sladkih pijačah. Vse to pa vpliva na prekomerno debelost otrok, ki se običajno prične po 6. letu starosti. Porast prekomerne teže je bolj viden pri dečkih kot pri deklicah.

Joga za otroke

Ena od dejavnosti, ki pozitivno delujejo na otrokov duševni in telesni razvoj je tudi joga za otroke, ki jo izvajam tudi sama. V Indiji začnejo otroci vaditi z jogo že pri petih letih. Tudi na Zahodu v zadnjem času v mnogo napredno mislečih šolah poučujejo jogo že v otroštvu. Otroci ob izvajanju joge postanejo bolj samozavestni, samozaupljivi, izboljšuje se učenje in povečuje se sposobnost za soočanje s stresnimi situacijami. Fizični del joge ponuja možnost asan, jogijskih položajev, ki poskrbijo, da se vsi deli telesa ogrejejo in okrepijo.

Vplivi joge na otroke:

- Joga za otroke je ne tekmolana telesna dejavnost

V današnjem času poslušamo le še to, kako pomembno je biti dober oziroma najboljši. Joga pa otroke uči, da so njihova telesa različna, zato lahko opravljajo različne stvari, a nobena stvar ni pomembnejša od druge. Nihče ni boljši ali slabši od ostalih. Otroci le raziskujejo svoja telesa in tako spoznavajo samega sebe.

- Joga za otroke uči sprejemati samega sebe

Na jogi se otroci naučijo, da vzljubijo sami sebe. To je naravnost neprecenljiva lekcija, ki jim bo še kako prišla prav kasneje v najstniških letih in potem v odrasli dobi.

- Joga za otroke uči sprejemanje drugih ljudi

Joga uči med drugim tudi sprejemanje sebe in drugih ljudi.. S prakticiranjem starodavne vadbe se bodo otroci naučili biti tolerantni do drugih. Spoznali bodo, da si vsa živa bitja zaslužijo, da so ljubljena prav takšna, kot so.

- Joga za otroke spodbuja zdrave navade

Prav vsak vadbeni program, ki se ga udeležijo otroci, bo pripomogel k njihovi boljši telesni pripravljenosti in nasploh k zdravemu načinu življenja. Z jogo pa gremo še dalje. Uči namreč tudi o tem, kako jesti zdravo in kako se učinkovito pomiriti takrat, ko smo razburjeni.

- Joga za otroke uči, kako se pomiriti

Majhni otroci se večkrat spopadajo s frustracijami ponavadi tako, da pričnejo jokati ali pa dobijo napad jeze. S tem, ko se naučijo pravilnega, zdravega dihanja in orodij, s katerimi se znajo dobro osredotočiti, pa lahko to znanje prenesejo v svoje vsakodnevno življenje. Naučijo se reagirati primerno vsaki situaciji.

- *Preprečevanje poškodb* je namenjeno, da otrok osvoji skrb za lastno zdravje in zdravje svojih bližnjih. Učenje preprečevanja poškodb v vrtcu izvajamo preko pogovora z otroki, socialnih iger, povezovanja s študenti medicine, ki predstavijo posamezna področja preko delavnic, itd.
- *Pozitivna samopodoba*, ki je nujno potrebna v današnjem svetu in s katero imajo danes težave že najmlajši otroci, predvsem zaradi ločitve staršev, premalo povezovanja družine, izražanju čustev, itd.
- *Medsebojni odnosi* za v vrtcu izredno pomembni. Prvi stik z vrstniki otrok pridobi že v prvi starostni skupini oz. ob samem vstopu v vrtec. Tako imamo vzgojitelji možnost navajanja otrok na skupno povezovanje in življenje v skupini.

Osebnostna rast vzgojitelja

Pomemben dejavnik za profesionalno rast vzgojiteljev je tudi njegova motivacija. Za določen motivacijski učinek so potrebni precej močnejši notranji dejavniki in tudi ustrezno vrednotenje strokovnega izobraževanja. Notranji motivacijski dejavniki so predvsem lastna želja po rasti, uspešnemu reševanju problemov in konfliktov v skupini, izboljšanju metod dela in želja po uspešnem delu.

Poklicni razvoj pedagoškega delavca je nedvomno močno povezan tako s teoretično kot z izkustveno kompetenco.

Profesionalni razvoj je pomemben tudi za vzgojiteljevo avtonomnost. Če želi biti vzgojitelj avtonomen, delovati samostojno in odgovorno, potrebuje primerno strokovno izobrazbo. »Nič nam ne pomaga vzgojiteljica, ki odloča in je pri svojih odločitvah avtonomna, če ne ve, o čem odloča, čemu in zakaj se tako odloča, če o svojih odločitvah ne zna kritično razmišljati«.

Vzgojitelj vpliva na otrokovo delovanje, sprejemanje informacij, reagiranje, njegove navade in vrednote. Prenos pozitivne energije in pozitivnih vplivov na otroka pa je mogoče le ob pozitivni naravnosti vzgojitelja.

» Na odnos med vzgojiteljem in otrokom vpliva tako osebnostna rast vzgojitelja kot tudi osebnost otroka, njune pretekle izkušnje, sedanja pričakovanja in potrebe, znanja, čustva, motivacija, značaj, prepričanja, vrednote, sposobnost ustvarjanja medsebojnih odnosov, duhovna razsežnost, pa tudi nezavedni konflikti in obrambni mehanizmi, ki jih nosita v sebi.«

Vloga vzgojitelja

Poleg staršev je vzgojitelj prvi vzor in pomembno vpliva na otrokov življenje in razvoj. Eden ključnih načinov otrokovega učenja je posnemanje. Otroci nenehno opazujejo okolico, ki jo sestavljajo različni »vzori«. V vrtcu se srečujejo s pomembnim odraslim-vzgojiteljem. Slednjega otrok posluša, posnema, sprejme njegova razmišljanja, vrednote in prepričanja. Otroci že zelo kmalu po rojstvu pokažejo občutek za empatijo. Zelo kmalu tudi začnejo reagirati na občutja drugih, na začetku še točno ne vedo, ali se to dogaja njim ali nekemu drugemu, vendar pa čustva zelo hitro razvijajo. Pomembno je, kako v tem obdobju otrokom predstavimo in tudi kako spodbujamo čustveni razvoj otrok. Otroka pedagoški delavec nauči primerne reakcije na določene situacije, uči ga sočustvovanja, nadziranja svojih čustev ipd. Seveda pa mora biti tudi vzgojitelj dovolj močan in discipliniran, da lahko ustrezno odreagira v določeni situaciji in pod določenim pritiskom. Sposobnost kot je uspešno obvladovanje čustev in družbenih spretnost je nujno za človekovo življenje, preživetje in prilagajanje. Ko ob otrokovem napačnem ali neustreznem vedenju odreagira vzgojitelj z mirnim tonom, otroka nauči, kako ostati miren. S prevzemanjem odgovornosti za svoje napake in dejanja vzgojitelj uči otroka sprejemati posledice in biti odgovoren. Ko se odrasli vztrajno trudi in daje svojo ljubezen, se otrok od njega nauči vztrajnosti, prejetja in dajanja ljubezni.

Pomemben trikotnik otrok-starši-vzgojitelj

Pri vzgoji imajo v predšolskem času odločilno vlogo odrasli: starši in vzgojitelji. To je najprimernejši čas za oblikovanje zdravih prehranskih navad in vzgojo ustrezne kulture prehranjevanja. Vrtci so pomembno okolje za zagotavljanje zdravega prehranjevanja in spodbujanja zdravih prehranskih navad, predvsem z dobrimi zgledi odraslih. Ta vloga je toliko bolj pomembna v času povečanja socialno-ekonomskih razlik, saj imajo vzgojno-varstveni zavodi priložnost zagotavljati enake pogoje za zdravo prehranjevanje vsem otrokom, ne glede na socialno-ekonomski položaj ali izobrazbeno strukturo posamezne družine. V kurikulumu za vrtce (1999, str.13) je zapisano, da je pri odnosu vzgojitelj-starši pomembno ločevati odgovornosti in pristojnosti enih in drugih. Vzgojitelji morajo tako spoštovati zasebno življenje otrok in njihovih družin, njihovo kulturo, identiteto, jezik, svetovni nazor, vrednote, prepričanja, navade in običaje; starši pa morajo spoštovati strokovnost vrtca kot

vzgojno izobraževalne institucije in vzgojiteljev kot njegovih predstavnikov. Njihovo sodelovanje in vključevanje v delo je dovoljeno, celo zaželeno, a ob hkratnem upoštevanju avtonomnosti vrtca in vzgojitelja. V praksi so oblike sodelovanja vzgojiteljev in staršev lahko formalne ali neformalne. K formalnim oblikam sodelovanja vrtca s starši štejemo govorilne ure, roditeljske sestanke ter komunikacijo preko pisnih obvestil. Neformalne oblike pa so: interakcije pri sprejemanju oddajanja otrok, proslave, prireditve, itd. V vseh oblikah morajo biti vzgojitelji profesionalni. Vzpostavitev partnerskega odnosa vzgojitelj- starš je izrednega pomena. »Partnerski odnos je enakopraven odnos, ki staršem priznava, da so v prvi vrsti oni odgovorni za otrokovo zdravje, izobraževanje in osebnostni razvoj. Gre za odnos demokratične narave, pri čemer komunikacijo običajno vodi vzgojitelj, starši pa se vključujejo po svojih sposobnostih, interesih in znanju. Vzgojitelj starše spodbuja k sodelovanju, jih sprašuje, jim prisluhne, upošteva njihova mnenja, potrebe, interese, ob vsem tem pa stremi k doseganju skupnega cilja, ki je v dobrobit otroka (Pšunder, 1998, str.71)

Načelo timskega sodelovanja govori o sodelovanju strokovnega osebja znotraj oddelka in znotraj vrtca. Kako se bo timsko delo v oddelku odvijalo pa je med drugim odvisno tudi od osebnostnih lastnosti vzgojiteljic in ostalih članov tima.

Načela dobrega sodelovanja s starši:

Medsebojno spoštovanje- načrtno prizadevanje za sodelovanje-upoštevanje osebnosti staršev- enotnost delovanja-upoštevanje interesov in potreb staršev-aktivno vključevanje

Zaključek

Zdrav in zadovoljen otrok je največja želja vsakega starša. Vrtec mora predstavljati otroku podporno okolje ter ohranjanje in krepitev njegovega zdravja. To pomeni, da je poskrbljeno za njegovo varnost in optimalen duševni in telesni razvoj, vključno s ponudbo zdrave varovalne prehrane in krepitev ter spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad. Pri zdravem in zadovoljen otroku se kažejo dobre kognitivne zmožnosti, večja motiviranost za igro in večja želja po raziskovanju bližnje okolice ter boljše sodelovanje v skupinskih aktivnostih. Zato je spodbujanje zdravih vedenjskih navad tudi v velikem interesu vzgojiteljev in ostalega strokovnega kadra v vrtcih.

Literatura

- Kurikulum za vrtce, (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport; zavod republike Slovenije za šolstvo ckzkocevje.si/services-view/vzgoja-in-zdravje-otrok/
- Zabukovec, M. (2016). Joga in njen vpliv na vedenje otrok (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana delo.si/polet/definicija-zdravja-plus
- www.nijz.si/program_vz_vrtec_vsebine_2017 (zdrave navade predšolskih otrok)
- Mirtič, D. (2015). Osebnostne lastnosti vzgojiteljic predšolskih otrok v povezavi z njihovim pedagoškim delom (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Hodnik, S.(2014). Položaj otroka v družini nekoč in danes (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana
- Benedik, T. (2015). Povezovanje vzgojiteljevega osebnega življenja s profesionalnim (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani

*Nina Rojnik, Osnovna šola Veržej
E-pošta: rojnik.nina86@gmail.com*

ČUSTVENO PRENAJEDANJE (OTROK S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI)

Povzetek: Pri delu z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi motnjami se da pri delu opaziti tudi prenajanje. To se kaže predvsem takrat, ko so mladostniki čustveno preobremenjeni. Pogosto gre za negotovost v odnosih do staršev in domačega okolja. Skrbi jih marsikaj: ali bodo lahko za vikend ali počitnice odšli v domače okolje, kaj bodo počeli v domačem okolju, ali bodo tam dobrodošli, ali bo kdo skrbel zanje ipd. Kadar se s čustvi ne zmorejo soočiti, pogosteje posegajo po hrani. Na tak način se tolažijo. Vendar pa pri tem praviloma izbirajo nezdravo hrano, kot so sladkarije, ocvrta ali visokokalorična hrana. Nekateri občasno uvidijo, da svojo stisko tešijo s hrano. Prekomerno hranjenje pa vpliva tudi na socialne odnose mladostnikov, na njihove vezi z vrstniki ter na njihovo samopodobo. Včasih je hrana tolažba, spet drugič pa dodatna skrb in obremenitev.

Ključne besede: mladostniki, čustvene in vedenjske težave, hrana, tolažba

Uvod

Delam kot vzgojiteljica otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami v stanovanjski skupini. Ti mladostniki se soočajo z mnogimi izzivi, ki jih prinaša odrasčanje. Mnogi izmed njih imajo izkušnjo življenja s starši, ki zaradi takšnih in drugačnih razlogov niso zmogli ustrezno skrbeti za njih. Ambivalenten odnos mladostnikov se da posledično opaziti tudi pri hranjenju. Ravno pri pripravi in zaužitju hrane v stanovanjski skupini se opazi kakšen odnos do hrane imajo mladostniki. Nekateri so sami pripovedovali, da so bili v domačem okolju večkrat lačni. Nekateri izmed mladostnikov imajo navado večkrat na dan preveriti ali je v kuhinji kaj hrane – kljub temu, da vedo, da imamo založeno kuhinjo, se dogaja, da npr. tekom pogovora samodejno odprejo vrata hladilnika/zamrzovalnika in preverjajo ali je hrana na zalogi. Strah, da ne bo dovolj hrane, je tako pri nekaterih stalno prisoten, četudi na nezavedni ravni.

Čustveno prehranjevanje in mladostniki

Hrana ni zgolj živilo, ki nam pomaga preživeti, temveč je lahko tudi vir utehe. Avtorji (Štucin, 2016; Powell, Frankel in Hernandez, 2017; Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020) navajajo, da o čustvenem prenašanju govorimo takrat, kadar posameznik hrano uživa zgolj zato, ker se ne želi soočiti s čustvi. Takrat se oseba prehranjuje v odgovor na neprijetna, negativna čustva, ne pa zaradi samega občutka lakote. V takih primerih ljudje pogosto posegajo po nezdravi hrani, saj si ne do-

volijo, da bi se spopadli z zanje v tistem trenutku pretežkimi čustvi, kot so denimo jeza, strah, žalost, krivda, razočaranje itd. Čustveno prenašanje je tako uporaba hrane, da se oseba v tistem trenutku počuti bolje. Na tak način zapolni čustvene potrebe in ne želodca. Vendar pa tak način prehranjevanja ne odpravi čustvenih težav.

Značilno za čustvene jedce je, da pojedjo hrano, ki jo vidijo, zgolj zato ker je tam in ne zato ker bi čutili fizično lakoto. Hrana je čustvenim jedcem v tistem trenutku edino zadovoljstvo (Drožg, 2019). Čustveno prehranjevanje je povezano z mnogimi neprilagojenimi prehranjevalnimi vzorci, ki prispevajo k povečanju telesne teže in debelosti (Powell, Frankel in Hernandez, 2017). Čustveno prenašanje se da opaziti pri večjih emocionalnih pretresih. Del naše rutine v stanovanjski skupini je tudi, da je najprej večerja, nato pa sledi klic v domače okolje. Kljub temu se da večkrat po klicu opaziti nihanja razpoloženja in potrebo po hranjenju. To se zgodi zaradi tega, ker mladostnik v stiku s pomembno drugo osebo (npr. roditelj, babica, itd.) izve kakšno neprijetno novico (npr. da vikenda ali počitnic ne bo mogel preživeti doma, da se je kdo poškodoval ipd.) ali se spusti v prepir (le-ta pa ne dobi ustreznega epiloga), zaradi česar so čustveno pretreseni, prizadeti in tega ne znajo izraziti na primernejši način. Kakor piše Milivojević (2008) je emocionalna reakcija vselej odziv na neko dogajanje, ki je za posameznika pomembna. Pri pripravi hrane, posebej tekom vikenda, skušam mladostnike čim bolj pritegniti k aktivnemu sodelovanju. Praviloma mladostniki radi sodelujejo pri pripravi hrane, posebej kadar gre za njim ljubo hrano, kot so denimo sladice ali kakšna glavna jed, ki si je zelo želijo. Pri tem je opazno, da potrebujejo veliko vzpodbude, da zmorejo sodelovati pri pripravi vse do konca. Hitro jih namreč zapusti motivacija, npr. ko so prvi mafini pečeni, za nekatere ni več zanimivo sodelovati. Večkrat tudi pospravljanje umazane posode po kuhanju predstavlja izziv. Včasih pa mladostniki pozitivno presenetijo in vestno sodelujejo na kuharskih delavnicah. Sploh, če jed uspe, se s tem radi pohvalijo tudi drugim. Občasno se zgodi, da bi se kak mladostnik hitro želel spustiti v konflikt, ker hrana ni pripravljena na tak način kot so si sami zamislili, četudi je še nikdar niso pripravljali. Opaziti se da tudi posesiven odnos do hrane, posebej tiste, ki je mladostnikom všeč, kot je denimo čokolino ali določena vrsta kruha.

Mladostniki odnos do hrane kažejo tudi s svojim vedenjem med samim prehranjevanjem. Nekateri jedo hitro in hlastno, komaj prežvečijo hrano. Spet drugi se ji posvetijo, se dolgo prehranjujejo, se radi vmes pogovarjajo. Nekateri pa imajo hrano kot pripomoček za uprizorjanje neprimerne vedenja, npr. grgrajo kakav, si usta nabašajo s hrano tako, da ne morejo niti premakniti čeljusti ipd. Ker mladostniki vedo, da bodo v zavodu dobili hrano, da ne bodo lačni, včasih zavržejo oz. bi želeli zavreči tudi hrano, ki še ne sodi med odpadke, npr. malo mleka, ki je ostalo v tetrapaku, pa se ni pokvarilo; zadnji kos salame, ki je ne želi, bi pa raje odprl novo salamo; hrane ki je več ne more jesti, a ker je ne želi pozneje, bi zavrzel, da bi pozneje lahko jedel kakšno drugo hrano.

Vse to kaže na odnos mladostnikov do hrane. Prekomerno hranjenje se lahko kaže tudi s povečano telesno težo, zato zna biti tudi to del nove nastajajoče težave. Mladostnik, ki bi želel izgubiti težo, se večkrat trudi za to, četudi ima zelo kratkotrajno motivacijo in hitro zdrsne nazaj v iskanje utehe v hrani. Včasih taki mladostniki sami povedo, do so pridobili težo in to »dokazujejo« tudi s tem, da vzgojiteljici pokažejo npr. strije. Včasih je tehtanje motivacija za doseg cilja. Obenem se dogaja tudi, da koga zaradi pridobivanja teže drugi mladostniki zbadajo zaradi teže (»bajsi«).

Različni avtorji pišejo o pogostih vzrokih za čustveno prehranjevanje:

- Stres. Kadar je stres kroničen, naše telo proizvaja visoko raven stresnega hormona, kortizola. Kortizol sproži hrepenenje po slani, sladki in ocvrti hrani, torej hrani, ki prinese naboj energije in užitka. Več kot je nenadzorovanega stresa v življenju, večja je verjetnost, da se bo oseba za čustveno olajšanje obrnila na hrano (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Kakor je bilo že omenjeno, se da to opaziti pri telefonskih stikih z domačim okoljem, pa tudi z različnimi konflikti med posamezniki znotraj skupine.

- Polnjenje čustev. Prehranjevanje je lahko način kako začasno utišati ali »napolniti« neprijetna čustva, kot so jeza, strah, žalost, tesnoba, osamljenost, sram ter zamera. Medtem ko se oseba omrtvi s hrano, se lahko izogne težkim čustvom, ki jih raje ne bi občutila (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Pri delu z mladostniki se da to opaziti tako, da posegajo po nezdravi hrani. Zgodilo se je tudi že, da ker ni bilo druge »izbire«, so mladostniki svojo čustveno lakoto tešili tako, da so si močno sladkali vodo, nekateri pa so celo z veliko žlico želeli jesti sladkor.

- Dolgčas ali občutki praznine. Pri tem je hrana način, da oseba zabije čas in zasede svoja usta s hrano, obenem pa odvrne pozornost od osnovnih občutkov nezadovoljstva s svojim življenjem (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Večkrat se zgodi, da mladostnik zjutraj najprej pomisli na hrano.

Nasploh o njej veliko razmišlja (že tekom obroka razmišlja o naslednjem), si veliko naloži na krožnik (in je nejevoljen, če ga opozoriš na količino), čeprav ne zmore vsega pojesti.

- Navade iz otroštva. V obdobju odraščanja ponotranjimo osnovo svojega odnosa do hrane in pravil v zvezi s prehranjevanjem. Pri tem so odrasli zgled po katerem se otroci učijo tako glede izbiranja živil kot tudi samega odnosa do hrane in prehranjevanja (Štucin, 2016). Nekateri otroci in mladostniki so dobili hrano za nagrado ali kot tolažbo (Sernec, 2010; Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Vendar pa starševska uporaba hrane kot nagrade vodi do zmanjšanja sposobnosti otrok za uravnavanje vnosa hrane, kar vodi do večjega čustvenega prehranjevanja (Powell, Frankel in Hernandez, 2017). Mladostniki, ko govorijo o hrani, govorijo predvsem o hitri in nezdravi prehrani (npr. salame, čips, čokolada, majoneza), ne omenjajo pa zdrave hrane kot sta denimo sadje ali zelenjava.

- Družbeni vplivi. Druženje ob hrani s prijatelji ali družino je lahko tudi pot do prenajedanja, preprosto zato, ker se oseba prepusti toku dogajanja in hrani, ki je na razpolago (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Kadar mladostniki pripovedujejo o prehranjevanju v domačem okolju med vikendom ali počitnicah, je le-to včasih kaotično. Poročajo denimo, da za kosilo vsak je drugo vrsto hrane, eni čokolade, drugi hrenovke, tretji juho, le redko pa pripovedujejo o skupnem družinskem obroku, ki bi za vse potekal ob istem času in kjer bi vsi uživali enako vrsto hrane.

Kako se spopadati s čustvenim prenajedanjem je odvisno tudi od osebnosti posameznika. Nekaterim pomaga pogovor, drugim poslušanje glasbe, branje knjige in podobno. Pomembno je, da se oseba zaposli z drugo aktivnostjo in ne s prehranjevanjem (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Tudi Ibračević (2020) piše, da sta prisotnost v danem trenutku in samozavedanje ključni pri preprečevanju čustvenega prenajedanja. Kadar mladostniki posegajo po hrani, da napolnijo čustva, je to precej opazno: so zelo neučakani, nemirni, hitro vzkipljivi, takoj želijo zadovoljiti potrebo po hranjenju in želijo samo določeno vrsto hrane. V takih trenutkih se ne zmorejo ustaviti, niti razmisliti, saj so preveč osredotočeni na hrano. Občasno med samim prehranjevanjem kakšen mladostnik sam izpostavi, da ni več lačen, vendar se kljub temu še naprej prehranjuje. Občasno se zgodi, da potarna, da ga boli želodec, vendar zanika, da bi to imelo karkoli opraviti s samo količino zaužite hrane. Dobrnik Renko et al. (2020) piše, da se mladostniki na stiske lahko odzovejo tudi s telesnimi težavami, kot so denimo bolečine v trebuhu, glavoboli, utrujenost in podobno. Med pogovori z mladostniki o hrani se večkrat kot dobra strategija obnese tudi tišina, v smislu kot o njej piše Lesar (2019), za poglobitev razmišljanj in izostritev občutkov. Obenem se tako mladostniku da tudi čas in prostor, da razmisli o svojem telesnem počutju, ali lahko dejansko občuti, ali pa zgolj hrepeni po hrani.

Zaključek

Ključnega pomena je, da se mladostniki naučijo sprejemati svoje občutke, tudi če ti niso pozitivni. Čustveno prehranjevanje dejansko izvira iz tega, da se oseba počuti nemočna nad svojimi čustvi. Ne počuti se sposobnega soočiti se s svojimi občutki, zato se jim izogiba s hrano (Smith, Robinson, Segal in Segal, 2020). Šele ko se posameznik zave svoje emocionalne reakcije, lahko do nje zavzame odnos. Šele takrat je možna refleksija vedenja (Milivojević, 2008). Pri pogovorih o hrani se je večkrat pokazalo, da so mladostniki hitro izpostavili, da so lačni, kljub temu da so pred kratkim imeli obrok. Tudi to kaže na to, da hrana kot tema zna biti boleča točka. Včasih je hrana zadnja skrb, ki ji mladostniki namenijo pozornost, pogosto pa tudi prva stvar h kateri se zatečejo. Pomembno je, da se o hrani pogovarjamo in reflektiramo, zakaj nam je določena hrana všeč in zakaj ne, kako se ob njej počutimo in zakaj po njej hrepenimo, tudi ko nismo fizično lačni.

Literatura

- Drozg, M. (2019). Čustveno prenajedanje – ko hrana preglasi čustva. V: Revija za moje zdravje. Dostopno na: <https://www.revijazamojezdravje.si/custveno-prenajedanje-ko-hrana-preglasi-custva/>
- Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2020): Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19. Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol. Zbornica kliničnih psihologov Slovenije, Sekcija za otroško in mladinsko klinično psihologijo.
- Ibračević, T. (2020). Čustveno prenajedanje v kriznem času. Dostopno na: <https://www.preventivarevija.si/prehrana/1389-custveno-prenajedanje-v-kriznem-casu>
- Lesar, G. (2019). Načrtna in reflektirana uporaba tišine v socialnem delu. V: Socialo delo, 59 (4), str. 275-291.
- Milivojević, Z. (2008). Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Powell, M.E., Frankel, A. L., Hernandez, C.D. (2017). The mediating role of child self-regulation of eating in the relationship between parental use of food as a reward and child emotional overeating. Dostopno na:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316304998>

Serbec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. V: Farmacevtski vestnik, 61, str. 106-109.

Smith, M., Robinson, L., Segal, J. in Segal, R. (2020). Emotional eating. Dostopno na: <https://www.help-guide.org/articles/diets/emotional-eating.htm>

Štucin, K. (2016). Čustveno prenašanje. V: ABC zdravja. Dostopno na: <https://www.abczdravja.si/psihologija/custveno-prenajedanje/>

Petra Hribernik, OŠ Prebold

E-pošta: petra.hribernik@gmail.com

STRESIMO STRES

Povzetek: Zaradi današnjega načina življenja, večopravnosti in pomanjkanja časa so otroci v veliki meri izpostavljeni stresnim situacijam, njihovo notranje stanje pa je prevečkrat zapostavljeno. Pri otroku lahko zaradi vpliva stresa opazimo nemir, nesposobnost koncentracije, pasivnost, zaspanost, umikanje vase idr. Ti znaki odsevajo notranje stanje in v kolikor lahko, poiščemo vzroke in jih skušamo v največji meri tudi odpraviti. Čuječnost je kot specifična tehnika sproščanja v takšnih trenutkih zelo razbremenilna. Lahko jo dojemamo kot spretnost, saj se z njo urimo, kako usmeriti svojo pozornost vase, v način doživljanja, kako nadzorovati misli v sedanjem trenutku. Prav tako se lahko za sprostitev poslužimo vodene vizualizacije, saj imajo otroci radi domišljijo in jim je zatekanje v razne predstave ljubo. Preko različnih miselnih pobegov se otroci prepustijo, dosežejo sprostitev in umiritev, okrepijo nadzor nad mislimi ter se lažje osredotočijo na cilj. V dejavnosti, ki jih izvajamo z otroki, ne želimo vkomponirati kompleksnih dihalnih tehnik. Pri izbiri vaj naj bo ključno vodilo preprosta igra, preko katere je izvedemo otrokovi starosti primerne dihalne tehnike, le-te pa privedejo do tega, da se otrok počuti drugače kot pred aktivnostjo, torej sproščeno.

Ključne besede: stres, tehnike, sproščanje, čuječnost, vizualizacija, dihanje

Kaj otroke privede do stresa?

Otroci so po naravi odprti za spremembe, radovedni in pozorni. Prav tako pa so lahko neposlušni, hiperaktivni in občutljivi. Številni otroci so potisnjeni v prehitro odraščanje, saj so nemalokrat vključeni v različne šolske in obšolske aktivnosti, sledijo zahtevam družine, šole in družbe, posledično pa jim zmanjka časa za dejavnosti, ki jih radi počnejo. Lahko se znajdejo v obratni vlogi; postanejo otroci s ključem okrog vratu (Witkin, 1999, str. 2), ta zveza besed namreč poimenuje današnjega otroka, ki je po končanem pouku precej časa doma sam, brez odrasle osebe ter tako prepuščen samemu sebi in nekvalitetno preživetemu prostemu času. Kaj torej otroke privede do stresa?

V raziskavi, ki jo je opravila Dr. Georgia Witkin, je bilo otrokom zastavljeno vprašanje Če si zaskrbljen/a, katere stvari ti povzročajo skrb? Na prvo mesto so postavili šolo in zapisali, da jim povzroča največ stresa, saj jih skrbi za ocene, stres jim povzročajo preizkusi znanja, domače naloge in vprašanje, ali bodo naredili razred. Dejavniki, ki sledijo, so družina, pritisk vrstnikov, svet, prihodnost (Witkin, 1999, str. 15–17). Stres lahko definiramo kot posledico preobremenitve. Znake, ki ga spremljajo, delimo na telesne, saj otroci stres težko izrazijo verbalno (potenje, telesni tiki, izpuščaji, bolečine, glavoboli idr.) in vedenjske (nagajivost, razdražljivost, napadi besa, zasanjanost, jokavost,

zapiranje vase idr.). Pri nekaterih otrocih se za vedenjskimi težavami skrivajo čustvene stiske kot izraz strahu, žalosti, jeze in nemoči. Razlike s soočanjem so vidne tudi po spolu, vsak otrok je individuum zase in takšna je tudi reakcija na stres (Witkin, 1999, str. 61–65).

Stresimo stres s pravo tehniko sproščanja

Velika verjetnost je, da otroci doživljajo več stresa, kot smo ga mi v njihovih letih. Vzroki in odzivi na takšne situacije so lahko različni in drugačni od pričakovanj učitelja ali starša. Pomembno je, da jim prisluhnemo ter jim skušamo na različne načine pomagati pri odkrivanju načinov obvladovanja stresa. Po drugi strani pa se moramo zavedati, da je stres neizogiben in ga nobena aktivnost ne more v celoti zabrisati; s pomočjo različnih tehnik ga lahko le omilimo in nadzorujemo.

V nadaljevanju navajam tri sprostitvene tehnike s kratko predstavitevijo. Sledi sklop vaj, primernih za mlajše otroke. Za izvajanje tehnik sproščanja je pomembno, da imamo na razpolago dovolj časa, da z otroci vzpostavimo prijetno in mirno vzdušje ter pozitiven odnos.

1 Čuječnost

Čuječnost (ang. mindfulness) izvira iz budistične psihologije, a se nam ob iskanju tehnik za ohranjanje notranjega miru zdi, da je relativno nova sprostitvena veščina. Pomeni živeti v sedanjem trenutku in opominja nas, da sta v večopravilnem svetu izredno pomembna pozornost in prisotnost, ki ju je dobro gojiti že v obdobju otroštva. Izvajanje vaj je enostavno, vključuje pa učenje – kako se zavedati samega sebe, drugih in sveta. Študije medicine in nevroznanosti dokazujejo, da je čuječnost primarna spretnost, ki vpliva tako na fizično kot mentalno zdravje, izboljšuje učne uspehe, pomnjenje oziroma spomin, čustveno inteligenco in najpomembneje – dobro počutje (Snel, 2019, str. 14). Otroci se tako s pomočjo vaj osredotočijo na svoje misli, čustva in gojijo zdrav odnos s samim seboj, ki ga kasneje prenašajo na druge. Bistvo vaj je namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek. Z izvajanjem vaj otroci ustavijo svoj tempo, se umirijo, spregovorijo o svojih mislih, čustvih, počutju – naučijo se usmeriti pozornost.

Dežne kaplje

Otroci se posedejo v njim ljub sedeč položaj in se umirijo. S prsti rok se nežno, a hitro dotikajo svoje glave; najprej se tapkajo po vrhu, kasneje se premikajo proti vratu, nadaljujejo po sencih in nato za ušesi, kakor da je na te dele padel dež. Vzamejo si nekaj trenutkov in opazujejo občutke, ki so nastali pod prsti, ter podajo svoje doživljanje (povzeto po <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>). Vajo lahko prakticiramo po glavnem odmoru, da se otroci umirijo in pripravijo na izvajanje pouka. Prav tako jo je dobro izvesti takrat, ko so razdraženi ali nemirni, saj jo lahko izvedemo v relativno kratkem času.

Moja vremenska slika

Vremenska slika pomaga otroku pri razumevanju notranjega sveta, s pogledom vanj se sooči z lastnim razpoloženjem in ga skuša sprejeti. Otroci se pri tej aktivnosti posedejo v krog. Pred njimi so različne kartice s slikovnim gradivom vremenskih pojavov: grom, strela, nevihta, dež, sonce, oblak, mavrica. Vsak si izbere kartico, ki ponazarja, kako se tisti dan počuti. Za trenutek pomislijo, kaj se dogaja v njihovi notranjosti. Kaj čutijo v danem trenutku? Tople sončne žarke ali nevihto? Otroci predstavijo kartice in povedo, zakaj so si izbrali prav ta vremenski pojav. Vprašanja lahko stopnjujemo, na primer: Kakšne stopnje je tvoja nevihta? Oцени jo od ena do deset (Snel, 2019, str. 80–81). Aktivnost je primerna za uvodno motivacijo, lahko je kot uvod k določeni učni snovi ali pa jo prakticiramo na koncu pouka, da ugotovimo splošno klimo v razredu. Prav tako jo je dobro izvajati individualno z učencem, ki je slabe volje, razdražen, žalosten, saj o svojem počutju ne govori neposredno, temveč s pomočjo kartic lažje spregovori o svojem počutju.

2 Vizualizacija

Otroci imajo bogato domišljijo, a je potrebno s pomočjo različnih tehnik njihove misli uriti tudi v usmerjeno predstavljalnost. Pri otrocih je priporočljiva vodena vizualizacija, saj se tako bolj osredotočajo na vodenje misli, kar »poveča samozaupanje, pospeši učenje gibalnih spretnosti, omogoča hitrejše odpravljanje napak, pripomore k boljšemu zdravju itd.« (Zagorc, 1997, str. 18). Namen izvajanja vizualizacije je usmerjanje k različnim ciljem (temam), povečanju koncentracije (otrok posluša vodeno dejavnost in ji sledi), najbolj pa stremljeva k umirjanju, pomiritvi in sproščanju otroka ter vsesplošno dobremu počutju.

Gremo na plažo

Najprej si poiščejo primeren kotiček v učilnici oz. prostoru in se sproščeno usedejo ali še bolje, uležejo. V misli priključijo njihovo najljubšo plažo. Razmislijo, kje ta plaža je, kako se do nje pride, kako se je spominjajo. V ozadju je priporočljiva nežna glasba – valovanje morja. Sprehodijo se po plaži, pod prsti čutijo vlažen pesek. Če je na njihovi plaži mivka, zarijejo vanjo nožne prste. Mogoče hodijo po ploščatih skalah ali pa po kamenčkih, ki jim nežno masirajo podplate. Ogledajo si naravo, ki jih obdaja, vidijo prelivajoče modre barve morja, sinje nebo, oddaljeno obzorje ter puhaste oblačke. V ozadju slišijo galebe. Še enkrat se razgledajo in poiščejo primeren kotiček, kjer bodo počivali. Prijetno sonce jih greje po telesu, po obrazu, oni pa ležijo in se počutijo popolnoma sproščeni. Vsake toliko časa jih pobožajo še blage sapice. Vohajo slan zrak, sol lahko okusijo tudi na ustnicah. Kaj še slišijo, vidijo, čutijo? Morda topel zrak, zrnca peska, ki jih žgečkajo, vohajo morje, čutijo hlad vetra, ki se igra z njihovimi lasmi. Ostanajo mirni, zadovoljni, hvaležni in sproščeni. Počasi premikajo dele telesa; najprej noge, sledijo roke, rahlo dvignejo trup, obrnejo glavo najprej levo in potem še desno ter počasi odprejo oči. Sledi pogovor in deljenje občutkov (povzeto po Hall, 2007, str. 53). Vajo je priporočljivo izvajati takrat, ko imamo na voljo več časa. Sama sem jo izvajala med uro oddelčne skupnosti preko videokonference, učenci so se doma udobno nadomestili, ob zvokih nežnega valovanja morja in ob vodeni vizualizaciji pa so povedali, da jim je bilo le-to zelo všeč, saj so za trenutek lahko odmislili skrbi, si predstavljali, kako ležijo na plaži in se sprostili.

Drevo želja

Vsi imamo želje. Tiste srčne, skrite, včasih pa tudi hrepeneče, brezupne. Ta tehnika otrokom omogoča, da vizualizirajo svojo željo, uči jih da so spremembe v življenju stalnica in jih navdaja s pogumom. Otroci se usedejo, zaprejo oči ter se posvetijo za nekaj trenutkov svojemu dihanju. V mislih naslikajo zelen travnik, sprehodijo se po visoki travi, vse je tiho in mirno. Počutijo se varno, razgled je čudovit. V daljavi vidijo mogočno drevo, sprehodijo se in si ga ogledajo поблиže. Izvedo, da je drevo prav posebno, saj izpolnjuje želje. Pogledajo si to nenavadno drevo, ima debelo deblo, košato krošnjo, med vejami slišijo ptičke. Povemo, da drevo izpolni samo eno srčno željo. Drevo ne bo izpolnilo želje, ki ni zares pomembna in ne prihaja iz srca. Včasih jo bo izpolnilo hitro, včasih pa traja uresničitev dlje časa. Otrokom damo dovolj časa, da priključijo pravo željo, jo še enkrat v mislih ponovijo ter jo pošljejo drevesu. Zaupajo se drevesu, spustijo svojo željo in ko so pripravljeni, odprejo oči ter se počasi privadijo na trenutek, v katerem so. Lahko jih povprašamo, kako je izgledalo drevo, kako so se počutili; najbolj odprti pa bodo spregovorili o svojih srčnih željah in jih brez težav delili. Spet drugi bodo o željah molčali in izredno pomembno je, da jih damo čas, da spregovorijo o svojih občutkih, ko bodo pripravljeni (povzeto po Snel, 2019, str.130–131).

3 Dihalne tehnike

Dihanje je osnovna potreba življenja, z vdihavanjem sprejemamo kisik, ki ga kri prenaša po telesu in izloča ogljikov dioksid. Nemalokrat ga doživljamo preveč samoumevno: dojemamo ga kot nekaj nujnega, kot potovanje zraka v in izven telesa. Telo preko dihanja govori o našem počutju, na primer dih se nam pospeši, kadar smo besni ali jezni; ko smo umirjeni in sproščeni, pa tudi tako dihamo. Dihanje torej pove vse, saj sledi posameznikovemu počutju, zdravju in razkriva občutke. Tako na primer ob površnem dihanju slabo izločamo snovi in ogljikov dioksid, ki se začne v telesu kopičiti, posledično pa se slabo počutimo ali opazimo pomanjkanje energije (Sterle, 1989, str. 32). Dihalne tehnike za otroke naj bodo preproste in zanimive. Njihov namen je spoznavati, kako se v danem trenutku počutijo, soočanje s čustvi (tako negativnimi kot pozitivnimi), pridobivanje občutka nadzora nad mislimi, pozornostjo, dihanjem ter umiritev in sprostitev.

Milni mehurčki

Otroci se posedejo v udoben položaj in globoko vdihnejo skozi nos. Usta pripravijo v šobico, s katero bodo pihnil milni mehurček. Šobico naredijo tako, da si predstavljajo, da pijejo po slamici. Potem izdihnejo. V mislih si predstavljajo največji strah ali težavo, ki jih muči in jo skrijejo v milni mehurček. Spet globoko zajamejo sapo in skozi usta z izdihom ta mehurček odpihnejo daleč stran. V mislih opazujejo, kako se mehurček oddaljuje, lahko celo počí. Vajo lahko večkrat ponovijo (povzeto po <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>).

Morska zvezda

Otroci imajo pred seboj rdečo peterokrako morskó zvezdo, ki je lahko v obliki slikovnega gradiva, lahko pa si predstavljajo, da je ta zvezda njihova roka. S prstom sledijo krakom oziroma prstom in jih nežno obrišejo. Začnejo pri palcu oziroma prvem kraku in vdihnejo skozi nos, ko gredo s prstom navzgor, pot po navzdol pa jih vodi v izdih (povzeto po <https://drive.google.com/file/>

d/1VoBtXiVbsVCg1GyIAUdxVfVmYOB-zZf9M/view). S to vajo otroci zaznajo eno izmed tehnik dihanja in ozaveštvijo, da lahko dihamo na več različnih načinov (skozi nos, usta, hitro, počasi, globoko, tako, da se trebuh spušča in dviga idr.).

Zaključek

V sodobnem tempu življenja je sproščanje ključnega pomena, zato sem predstavila tri osnovne sprostitvene tehnike, podkrepljene s preprostimi vajami, ki jih lahko izvajate v razredu ali doma. Nabor sprostitvenih tehnik je kot široka paleta barv, saj si lahko vsak izbere sebi ljube in obarva prazen list. Pri izboru tehnik, ki sem jih izpostavila in sama preizkusila, me je vodila želja po drugačnih pristopih pri učnih urah, primarno pa osebna izkušnja, saj je izvajanje vaj pokazalo želeno telesno in miselno sproščanje pri otrocih. Vsekakor je pomoč pri učenju obvladovanja stresa izjemna in srčna izkušnja, ki lahko pusti v učitelju različne vtise – od utrujajočih in neuspešnih do hvaležnih, pomirjujočih ter zadovoljujočih. V izvajanje skušamo vnašati sproščenost, a hkrati razigranost. Naš pristop naj bo pozitiven, saj nas tako dojemajo tudi otroci, ga prevzamejo in ponotranjijo. Pomembno je, da so aktivnosti primerno izbrane, takšne, ki otrokovo breme spremenijo v igro, dogodivščino z miselnim potepom in sproščanje. Velikokrat je na preizkušnji naša potrpežljivost; saj včasih otrok ne želi sodelovati in takrat ga v to tudi ne prepričujemo, vendar mu vedno znova dajemo možnost, da se priključi, ko si bo tega sam želel. Prav zato je poglobitveno, da si vzamemo čas za aktivnosti, saj morajo otroci raziskovati in predelovati osebne globine stresa, da se lahko iz njih učijo, razvijajo in krepijo.

Literatura

- Hall, D. (2007): Meditacija za vsakogar. Tržič: Učila international.
- Snel, E. (2019): Sedeti pri miru kot žaba. Celje: Zavod Gaia planet Celje.
- Sterle, M. (1989): Živeti modro. Ljubljana: DOMUS.
- Wilmes-Mielenhausen, B. (1999): Kje je doma tišina? Radovljica: Didakta.
- Witkin, G. (1999): Brez napetosti v nov dan. Radovljica: Didakta.
- Zagorc, M. (1997): Sprostimo se. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Anomalo: Čuječnost, knjiga aktivnosti: <https://drive.google.com/file/d/1VoBtXiVbsVCg1GyIAUdxVfVmYOB-zZf9M/view>, 10. 10. 2020
8. Čuječnost: Kratke vaje za otroke. <https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf>, 5. 10. 2020).

Breda Knafelc, Osnovna šola Šmihel
E-pošta: breda.knafelc@guest.arnes.si

S POZITIVNIM ODNOSOM DO SEBE IN DRUGIH PRISPEVAMO K DOBRI RAZREDNI KLIMI, MEDSEBOJNEMU SODELOVANJU IN DOBREMU POČUTJU VSEH UDELEŽENCEV V-I PROCESA

Povzetek: V prispevku predstavljam akcijski načrt, ki smo ga v začetku šolskega leta v okviru projekta Rastoča knjiga sooblikovali z učenci z namenom, da bi se vsak izmed njih v šoli dobro počutil, da bi z veseljem prihajal k pouku in bil aktivni udeleženec vzgojno-izobraževalnega procesa. Za dosego zastavljenih nalog smo pripravili izbor socialnih iger v treh tematskih sklopih. Preko tematskih socialnih iger smo želeli doseči, da bi se učenci bolje spoznali, predstavili svoja močna in šibka področja, razvijali kulturo dialoga, konstruktivno reševali konfliktna situacija ter aktivno, zabavno in poučno preživljali svoj prosti čas. Za sprotno spremljanje realizacije zastavljenih ciljev smo določili kazalnike merjenja in pripravili ocenjevalne liste. Skozi vsakodnevna prizadevanja, da bi zgradili pristne medsebojne stike, ki temeljijo na povezanosti, sprejemanju različnosti, solidarnosti, empatiji, medsebojni pomoči, uspešnemu spoprijemanju z vsakodnevnimi obveznostmi, morebitnimi stiskami in težavami ter ustvarili pozitivno razredno klimo, v kateri bo vsak učenec znal ceniti sebe in druge ter namesto tekmovanja gradil odnose sodelovanja, smo želeli slediti misli idejnega vodje in nosilca projekta Rastoče knjige dr. Janeza Gabrijelčiča: »Naj ne mine dan, da ne bi naredili česa dobrega zase, za družino, za ožjo in širšo skupnost«.

Ključne besede: socialne igre, socialne veščine, medsebojni odnosi, interakcija

Uvod

Osnovnošolsko izobraževanje predstavlja za vsakega učenca veliko in pomembno preizkušnjo v njegovem življenju. Šola in šolski prostor predstavljata enega najpomembnejših področij otrokove uveljavitve. Poleg pridobivanja znanja, razvijanja učinkovitih učnih strategij učenja, veščin in spretnosti, šola otroku nudi veliko možnosti za razvijanje svoje osebnosti. Razredna skupnost je priložnost za negovanje pristnih medsebojnih odnosov, razvijanje socialne identitete in občutka pripadnosti. Potrebno je upoštevati pravila, dogovore, opazovati in posnemati standarde vedenja, kot jih izražajo drugi ter se vesti na način, ki je sprejemljiv za vse. Potrebno je sprejemati skupne odločitve v dobro vseh, upoštevati mnenja drugih, se dogovarjati, podpirati, pomagati pa tudi podrežati in odrekati. Tudi na naši šoli se dobro zavedamo, da so za uspešno delovanje šole kot celote in za dobro delo-

vanje oddelčne skupnosti, dobro počutje vsakega udeleženca vzgojno-izobraževalnega procesa nujno potrebni dobri medsebojni odnosi. Zelo je pomembno, da vsak učenec v svoji razredni skupnosti najde svoje mesto, svojo pomembno vlogo. Da bo učenec uspešen, da bo rad hodil v šolo in se v šoli dobro počutil in dosegal dobre učne rezultate, je nujno potrebno, da je med vrstniki sprejet in da v enaki pozitivni meri sprejema tudi druge.

Teoretični del

Učenje posameznika vedno poteka v določenem socialnem okolju, v socialni interakciji z drugimi ljudmi. To je pogoj za posameznikov razvoj in udeležanje vseh njegovih potencialov. V prvih letih otrokovega življenja je to družina, v času osnovnošolskega obdobja pa postanejo ključni elementi socializacije odnosi med vrstniki. V njih se učenec neposredno uči socialnih spretnosti, stališč, vrednot in informacij, ki so potrebne za uspešno sodelovanje z drugimi. V aktivni socialni interakciji otrok pridobiva nova znanja ter si oblikuje socialne veščine in vrednote, zato mora imeti možnost sodelovanja z drugimi otroki (Pekljaj 2001). Sodelovati pomeni biti dejavno povezan zaradi skupne dejavnosti oziroma pomagati komu pri opravljanju kake naloge. Gre za vrsto socialnih veščin: pomoč, vzajemnost, solidarnost, druženje, ki jih mora posameznik obvladati, saj mu le-te omogočajo, da vzpostavi in vzdržuje odnos z drugimi (SSKJ 2005). Sodelovanje je spretnost, ki jo mora posameznik obvladati, da je uspešen v socialnih odnosih (Bon 2000, str. 206-211). Sodelovalno delo pomeni skupno delo za doseg skupnega cilja. Gre za to, da skušajo učenci preko socialne interakcije uresničiti nek cilj, ki so si ga skupaj zastavili in ga doseči s pomočjo neposredne interakcije pri učenju. Bistvo pri tem je skupno sodelovanje vseh učencev v skupini in odgovornost vsakega posameznega člana (Johnson in Johnson 1987; Pekljaj 2001). V času velikih in hitrih sprememb je ena od ključnih nalog šole opremiti učence z višjimi miselnimi veščinami, z veščinami reševanja problemov, s komunikacijskimi in socialnimi veščinami, z namenom, da bodo znali izpolnjevati zahteve, ki jih bo postavljala hiter razvojni življenjski tempo. Učencem je potrebno omogočiti vse pogoje za zdrav razvoj tako na akademskem, socialnem kot tudi čustvenem področju (Pekljaj 2001). V vsakodnevnih interakcijah vsak učenec po svoje s svojo prisotnostjo v največji možni meri prispeva svoj delež k razvijanju, spodbujanju, negovanju medsebojnih odnosov. Pri tem niso vsi enaki. Večina učencev si prizadeva, da bi bili prijazni do vseh enako. Skrbijo za dobro počutje vseh v razredu in si prizadevajo, da bi se dobro razumeli. Želijo si, da bili vsi uspešni. Veselijo se svojih uspehov in uspehov svojih sošolcev. Nekateri učenci se težje vključijo v skupino. So bolj zadržani, tihi, potrebujejo več časa, da zaupajo skupini. Raje si izberejo le enega sošolca, s katerim se družijo.

V vsakem razredu pa so tudi učenci, ki v skupini niso sprejeti, pogosto so odrinjeni in med odmori ostajajo sami. Otroci v skupini so lahko priljubljeni, zavrtnjeni ali neopazni. Priljubljeni otroci so pogosto odprti, imajo veliko stopnjo sodelovanja pri pouku in pri igrah, znajo vzdržati v interakciji. Zavrtnjeni otroci pogosto s svojim vedenjem motijo ostale. Neopazni učenci pa so pogosto sramežljivi, nesamozavestni, osamljeni. O tem kakšna osebnost je posamezen učenec, je odvisno od okolja kjer živi, od vrednot in vzgoje, od njihovih vzornikov, pomembnih oseb. Gotovo je želja vseh, da bi se v razredu dobro počutili, da bi v skupini vrstnikov dobro delovali. Prijaznost, medsebojna strpnost, razumevanje so veščine, ki jih lahko razvijamo in se jih učimo. Zato je pomembno, da so učenci usmerjeni in pozorni na pozitivne osebne lastnosti, vrednote, spretnosti, močna področja kot tudi na pomanjkljivosti, slabosti sebe in drugih.

Praktična izvedba dejavnosti

Za uresničitev našega cilja smo pripravili akcijski načrt z naborom dejavnosti za izvedbo izkustvenih delavnic. Pri čemer je bilo naše pomembno vodilo, da bi zavrtnjene in neopazne otroke enakopravno vključili v oddelčno skupnost, pri ostalih otrocih pa dosegli, da bi sprejeli take posameznike.

Strmeli smo k cilju, da bi učenci znali ceniti edinstvenost, vključevali v svoje življenje drugačnost in raznolikost kot nekaj pozitivnega, se zavedali pomena sobivanja, sodelovanja in dopolnjevanja, spoznavali medsebojno odvisnost kot osnovno za sodelovanje in si prizadevali za doseganje skupnih ciljev. Pripravili smo izbor socialnih iger za izvedbo v treh tematskih sklopih. Preko tematskih socialnih iger, smo želeli doseči da bi se učenci:

- uspešno vključili v skupino,
- se med seboj spoznali, cenili in spoštovali drug drugega,
- vzpostavili enakopravne in neposredne stike in povezanost,
- spoštovali občutke in vedenja drugih članov skupine,

- razvijanje strpnosti, solidarnost, medvrstniško pomoč,
- razvijali kulturo dialoga in spoštljivo komunikacijo,
- konstruktivno reševali konfliktna situacije,
- namesto tekmovanja gradili odnose sodelovanja,
- postali aktivni udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa,
- aktivno, zabavno in poučno preživljali svoj prosti čas.

Na uvodni razrednikovi uri smo učence seznanili s cilji projekta in potekom dejavnosti. Sprejeli smo našo vodilno misel: »Vsak dan se bomo trudili, da bomo prijazni do svojih sošolcev in ostalih ljudi v okolici in s tem prispevali k dobrim medsebojnim odnosom«.

Zastavili smo si nalogo, da bomo skozi celo šolsko leto:

- razvijali, upoštevali in spodbujali komunikacijske strategije, prijazno pozdravljali drug drugega, uporabljali vljudne besede, se spoštljivo nagovarjali,
- bili spoštljivi, strpni drug do drugega, spoštovali različnosti in posebnosti,
- pohvalili drug drugega za uspehe in napredke, upoštevali mnenja drugih, sprejemali skupne odločitve,
- odgovorno delovali v različnih socialnih okoljih, ustrezno ocenjevali svoje zmogljivosti, sprejemali določene zadolžitve in sprejemali odgovornost za svoja dejanja



OST

OČENJEVALNI LIST

	učence	učence	učence	učence	učence	učence
28. 9. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
9. 9. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
9. 9. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
1. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊
10. 10. 2020	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊	😊😊



V prvem koraku so učenci razmišljali o sebi. Da bi lahko razumeli druge, jim sprejemali, je najpomembnejše, da razumemo sebe in druge v različnih socialnih okoljih. Učenci so predstavili svoje značilnosti, interese, prevladujoče osebnostne lastnosti, dosežke in uspehe na katere so ponosni. Opredelili sebe kot pomembnega in nepogrešljivega člana socialne skupnosti. Razmišljali o pomenu aktivnosti, prizadevanj pri opravljanju vseh nalog in vlaganju truda za doseganje svojih in skupnih ciljev. V drugem koraku so učenci spoznavali osebnostne lastnosti, vrednote, interese, spretnosti, veščine svojih sošolcev.

V tretjem koraku so učenci razmišljali o pomenu umestitve sebe in sošolcev v oddelčno skupnost. Analizirali so trenutne odnose in klimo v oddelku ter predlagali ideje za izboljšavo. Razmišljali so o pomenu različnosti z vidika dopolnjevanja in bogatenja, o dejavnikih, ki prispevajo k dobremu počutju vsakega posameznika in pozitivni razredni klimi. Preko nizanja asociacij idealnega razreda so prišli do spoznanja, da je vsakdo izmed njih nepogrešljiv člen v verigi, ki s svojo prisotnostjo in sodelovanjem prispeva k uspešni izvedbi vzgojno-izobraževalnega procesa in doseganju skupnih ciljev. Z učenci smo pripravili ocenjevalne liste in kriterije za spremljanje »naključne prijaznosti«, dobrih del in dejanj.

Ocenjevalni list za spremljanje naključne prijaznosti je obsegal spremljanje v treh sklopih, in sicer: odnos do okolja, odnos do sebe, odnos do drugih. Učenci so ocenjevali tudi dobra dela svojih sošolcev. Na steno vsake učilnice smo nalepili plakat, ki je predstavljal oddelk Razred prijaznih misli in dobrih del. Vsak učenec si je opremil list z imenom in ga prilepil na plakat. Ko so sošolci

pri posameznemu učencu zaznali, da je storil nekaj dobrega, so njegovo naključno prijaznost nagradili tako, da so na njegovem listu pobarvali smeška. Dogovorili smo se, da bomo ob koncu vsakega meseca pregledali naše naključne prijaznosti, dobra dela, se pogovorili in naredili načrt za prihodnji mesec. Ob koncu šolskega leta pa preverili ali smo z nudenjem naključne prijaznosti pripomogli k izboljšanju svojega lasnega vedenja, prispevali k boljšemu počutju vrstnikov, dobri razredni klimi in učni uspešnosti.

Zaključek

Učenci so preko izkustvenih delavnic spoznali, da ima vsak izmed njih svoja močna področja, da smo različni in da nas prav ta različnost bogati. Učenci so imeli priložnost izraziti svojo individualnost, obenem pa se navajali na sprejemanje drugačnosti, ozavestili so pomen sodelovanja, se prilagajali, se zavzemali za doseganje skupnih ciljev ter se veselili svojih uspehov in uspehov svojih sošolcev.

Z usmerjenimi in skrbno načrtovanimi aktivnostmi, s poudarjanjem in podpiranjem sodelovanja in pozitivnih oblik vedenja, sprotim evalviranjem, posredovanjem povratnih informacij, nagrajevanjem, smo dosegli, da učenci vzpostavljajo in ohranjajo pristne medsebojne odnose. Povečalo se je sodelovanje med učenci, boljša je medsebojna komunikacija, konfliktne situacije rešujejo na konstruktiven način, poudarek je na restituciji. Pozitivne izkušnje delovanja znotraj šole so se razširile tudi na področja izven šole. Učenci namenjajo vsakodnevno skrb glede urejenosti šolskih prostorov, odgovorno ravna s šolsko lastnino. V evalvaciji po vsakodnevem spremljanju stanja naključne prijaznosti in dobrih dejanj, v času od oktobra 2020 do marca 2021, smo ugotovili, da so učenci napredovali v svojih prijaznih dejanjih, saj so vsak mesec zbrali večje število smeškov. Najprizadevnejši učenci so v primerjavi s prvim mesecem oktobra, ko so po oceni sošolcev pridobili do 12 smeškov, v mesecu marcu napredovali in dosegli tudi do 35 smeškov. Prav tako se je v vseh razredih pokazal napredek na ravni celotnega oddelka. V mesecu oktobru so v oddelku z največ podeljenimi smeški dosegli 98 zabeleženih dobrih dejanj, v mesecu februarju 176, v prvih treh tednih marca pa število povišali tudi na 245.

Učenci so kot izboljšave v času izvajanja projekta navajali:

- Sošolci in sošolke so prijazni. Zjutraj se nasmejemo in nam je dan lepši.
- S sošolci se bolje razumemo. Tudi, če se včasih skregamo, znamo konflikte razrešiti s pogovorom.
- Učiteljica je razumevajoča, prijazna, vsakič je vesela, vedno nas spodbuja.
- Ko zbolim, mi sošolke pošljejo snov, da jo prepišem, tudi mi povedo kaj imamo za domačo nalogo.
- S sošolci si izmenjujemo ideje, veliko se pogovarjamo.
- Ko mi pri športu nekaj ne gre, se mi sošolci ne smejejo. Potolažijo me, me spodbujajo naj vztrajam in mi pomagajo.
- Sošolci so do mene zelo prijazni, če naloge pri matematiki počasneje rešujem, mi vedno kdo ponudi pomoč. Zjutraj me učitelji vedno pozdravijo.
- Sošolke mi posodijo gumico, da si spnem lase pri športu.
- Ker mi ne gre pisanje, mi sošolke pregledajo zapiske. Če naredim v zvezku napako mi povejo in jo popravim.
- V šoli se počutim dobro. Vseč mi je, da mi sošolci pomagajo, če mi ne gre. Vseč mi je, ker se družimo in se igramo.
- Če nimam svinčnika, mi ga sošolci posodijo.
- Ko grem v šolo, me skoraj vedno počaka kdo od sošolcev in gremo skupaj. Veliko se pogovarjamo, nasmejemo, včasih se dobimo po pouku in se igramo.
- Lepo mi je, da smo še vedno v šoli, da smo skupaj. Vsi učitelji so zelo prijazni.
- Sošolci mi pomagajo pri pripravi na ocenjevanje. Vsak dan smo veseli.
- Zelo dobro se počutim letos v šoli, čeprav je vsako leto vedno težja in zahtevnejša snov. Učitelji in učiteljice me pozdravijo vsak dan zjutraj. Sošolki pomagam pri poštevaniki.
- Sošolec me je naučil voziti dron.
- Sošolec mi je pomagal, da sem zbral vse nalepke Rekordomania2,
- V šoli je zabavno. Vsak dan skrbimo za urejeno učilnico. Vseč mi je, ker hodim v šolo.
- Doma sem pokosil travo. Dedku prinesem drva.
- Pazim sestrici, ju potolažim, včasih pa skuham večerjo.

Z načrtovanimi dejavnostmi bomo po zastavljenih smernicah nadaljevali tudi do konca šolskega leta.

Literatura

- Bon, I. (2000). Sodelovalno učenje. Šolska knjižnica, let. 10, št. 4.
- Brejc, M. in Zavašnik Arčnik, M. (2010). Samoevalvacija v šolah. Zasnova in uvedba sistema ugotavljanje in zagotavljanje kakovosti vzgojno-izobraževalnih organizacij. Ljubljana: RIC.
- Johnson, D. W in Johnson, R. T. (1987). Learning together and alone. Cooperative, competitive and individualistic learning. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Johnson, D. W. in Johnson, R. T. (1996). Cooperative Learning. <http://www.co-operation.org/pages/cl.html>.
- Pekljaj, C. (2001). Sodelovalno učenje ali Kdaj več glav več ve. Ljubljana: DZS.
- SSKJ.(2005). Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: DZS.

Mateja Petric, Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto
E-pošta: Mateja.Petric2@guest.arnes.si

KO STISNE STISKA PREMOČNO

*Nihče ni tako velik,
da ne bi potreboval pomoči.
In nihče ni tako majhen,
da je ne bi mogel dajati.*

Povzetek: Analiza stanja s področja duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji zazna porast obravnav zaradi stresnih in anksioznih motenj pri mladostnikih (zlasti srednješolcih). Zaradi simptomov stresa, depresije in anksioznih motenj pomoč pogosteje poiščejo dekleta. Ugotovljen je porast obravnav zaradi hiperkinetične motnje, zlasti pri fantih v starostnem obdobju do 15 let. Pri mladostnicah je opazen porast motenj prehranjevanja. Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih se je zelo povečala (tudi do 50%). Obstoječa javnozdravstvena mreža v Sloveniji ni skladna z dejanskimi potrebami otrok in mladostnikov. Večina otrok in mladostnikov pa vendarle ostaja duševno zdravih (NIJZ. 2018. Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji).

Ključne besede: duševno zdravje, stiska, (ne)moč, pomoč, odklonilno vedenje

Uvod

»Kdo sem jaz? Kakšna oseba sem? Kako me vidijo drugi?« Odgovori na ta vprašanja pomembno vplivajo na življenje in delo vsakega človeka. Na življenje in delo mladega človeka pa še toliko bolj in intenzivneje. Razvoj otroka mnogi razumejo kot individualni projekt, v katerega je potrebno sistematično vlagati, da bi iz njega dobili točno določen rezultat. Cilj tovrstnega razmišljanja je vsestranska uspešnost otrok. Kadar in kjer šteje predvsem uspeh, zmaga in popolnost, pot do stiske ni več daleč. Porazi so na takšni poti nedopustni, a v večini neizogibni. Kadar si mlad človek postavi za cilj, biti prvi, biti najboljši, postati in ostati perfekcionista, življenje vse prehitro postane vir napeitosti, obremenitev in stisk, ki vodijo v anksioznost, depresivnost in ostale oblike odklonilnega ve-

denja. Nacionalni inštitut za javno zdravje je v svoji analizi duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji (2018) zaznal porast obravnav zaradi stresnih in anksioznih motenj pri mladostnikih (zlasti srednješolcih). Navaja, da zaradi simptomov stresa, depresije in anksioznih motenj pomoč pogostejše poiščejo dekleta, pri fantih (v starostnem obdobju do 15 let) pa je ugotovljen porast zaradi hiperkinetične motnje. Pri mladostnicah so opazne pogostejše težave v motnjah prehranjevanja (anoreksija, bulimija) kot v preteklih letih. Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih pa se je v zadnjih letih zelo povečala (tudi do 50%). Kljub navedenim ugotovljenim dejstvom, pa večina otrok in mladostnikov vendarle ostaja duševno zdravih. Otroka je potrebno opremiti in opolnomočiti za soočanje, spopadanje in premagovanje vsakodnevnih ovir in številnih frustracijskih in stresnih situacij, katerim v življenju ni moč ubežati. Že ko otrok poskuša shoditi, so padci prevladujoči rezultat njegovega truda. Vstati vselej, kadar se pade, naj čim prej postane otrokovo življenjsko načelo in vodilo. Porazi, težki trenutki in dogodki, neljube in neželene situacije ter pisana paleta porajajočih se čustev so sestavni del človekovega vsakdana. Prevelika zahtevnost do drugih in do samega sebe vzbuja neprijetne občutke in lahko vodi v vsesplošno slabo počutje, stiske, travme in različne krizne situacije. Odrasli, otroku pomembni drugi (starši, vzgojitelji, učitelji), moramo biti otrokom vzor na njihovi poti odrasčanja in v pomoč (še zlasti) pri spopadanju z nepredvidenimi, novimi in neljubimi življenjskimi situacijami. Otroka ne moremo, niti ne smemo obvarovati frustracij. Življenjska popotnica za otroka je, da ga naučimo reševati in se spopadati z lastnimi frustracijami. Kadar otroku pomagamo in omogočimo, da sam (po potrebi skupaj z nami) išče in tudi najde poti in načine reševanja iz svojih stisk in težav, mu pomagamo tudi pri doživljanju sreče, uspeha in dolgoročnejšega zadovoljstva.

Na poti krepitve otrokove osebnosti odrasli odigramo nadvse pomembno in nenadomestljivo vlogo. Zagotoviti jim moramo občutek varnosti, sprejetosti in ljubljenosti. Kadar otrok teh občutkov ne občuti in ne doživi, se hitro znajde v zanj brezizhodni in (pre)težki situaciji. Hitro mu zmanjka poti naprej, življenjske volje in ne vidi več smiselnosti življenja. Takrat stiska stisne premočno.

Vzgojno izobraževalne ustanove, kamor sodijo vrtci in šole po vsej vertikali, ne nudijo otroku le občutka varnosti in prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč omogočajo in nudijo tudi vsebine in področja, ki so za duševno zdravje mladih morda celo pomembnejše. Gre za prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja vseh vidikov samopodobe ter učenja večšin soočanja z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami. Na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja morajo otroci in mladostniki poleg pridobivanja znanja in razvijanja učinkovitih učnih strategij vzpostavljati in vzdrževati medosebne odnose, razvijati socialno identiteto in občutek pripadnosti, opazovati in posnemati standarde vedenja ter se vesti na način, ki ga sprejemajo tako vrstniki kot vzgojitelji / učitelji. Ob tem sta za mnoge otroke vrtec in šola kraj, kjer jim je na voljo strokovna pomoč, kadar se sami in njihove družine znajdejo v stiski (Renko. B., 2020). Otrokom in mladostnikom so strokovni delavci v šolah in drugih zunanjih institucijah, ki delujejo na področju vzgoje in izobraževanja, zdravstva, sociale, lahko sogovorniki v okoliščinah, ko ne najdejo odgovore na svoje dileme, težave, stiske, pa se morda ne morejo pogovoriti s starši.

Kako prepoznati stisko, ki stisne premočno?

Otroci in mladostniki se na stres odzivajo zelo različno. Njihovo čustvovanje in vedenje je odvisno od starosti, osebnostnih značilnosti in stila soočanja s težavami. Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s koncentracijo in pozornostjo, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivni izbruhi in vedenjska odstopanja, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti, ki so jih sicer imeli radi, zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, praskanje in ostala, na telo usmerjena vedenja (samopoškodbe), odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole. Nekateri otroci se na stisko odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oziroma povečanje apetita, težave z odvajanjem in spanjem, bolečine v trebuhu, glavoboli, utrujenost ipd. (Renko. B., 2020). Poleg navedenih oblik izražanja vedenja in čustvovanja otroci in mladostniki opozarjajo nase tudi z različnimi oblikami neustreznega oziroma odklonilnega vedenja, kot so izbira neustrezne družbe, nenadni šolski neuspeh, nenavadno oblačenje in nevsakdanja frizura, pobegi od doma, kajenje, opijanje, drogiranje, kriminal, različne psihosomatske težave (telesne in duševne bolezni), motnje prehranjevanja, samopoškodbeno vedenje, suicidalne misli, poskusi samomora ipd..

Pomembno je, da starši in učitelji prepoznamo njihovo vedenje in jih začutimo v pravem trenutku in na ustrezen način. V trenutkih otrokove stiske ne obsojamo, moralizirajmo, kritizirajmo, saj takrat otrok potrebuje le naše razumevanje, podporo, oporo in moč ter pomoč. Vloga odraslih je velika,

a ostaja preprosta - otrok potrebuje le močno čustveno podporo, občutek varnosti in brezpogojne sprejetosti. Vedeti in čutiti mora, da mu pomemben odrasel zaupa, da ga ima rad takega kot je in da se imajo kam zateči, kadar se mu v trenutkih razočaranja in porazov v življenju zatakne.

Dejavniki, ki (lahko) otroku pomagajo takrat, kadar ima občutek, da ne (z)more več:

- usmerjanje otrokove radovednosti v pozitivno smer, da bi razvili njegovo »raziskovalno žilico« in jo usmerili v področja, ki odvrčajo od tveganih vedenj in situacij;
- podpiranje vzgoje o vrednotah in vedenju, ki ceni, spoštuje in razvija odgovoren odnos do svojega zdravja in zdravja skupnosti;
- spodbujanje otrokove pozitivne samopodobe, ki jo mladi potrebujejo za zdrav osebnostni razvoj. Ta je pogojena z občutkom varnosti, identitete, pripadnosti, smiselnosti in sposobnosti. V obdobju mladostništva je potrebno okrepiti značilno krhko ljubezen do samega sebe, ki mladim pomaga pri soočanju z življenjskimi izzivi, da se lažje spoprijemajo s skušnjavami;
- razvijanje socialnih veščin, ki bodo mladim pomagale, da se bodo v odnosu do drugih vedli primerno in predvsem samostojno in se tako uspešno izognili pritiskom vrstniških skupin;
- spodbujati bogato in raznovrstno preživljanje prostega časa, ki bo otroku širilo obzorja in odkrivalo nove svetove ter tako pomagalo najti zadovoljstvo, ki ne bo ogrožalo njegovega zdravja.

Otroci in mladostniki, s katerimi se vsakodnevno srečujem v Posvetovalnici za učence in starše Novo mesto, mi pogosto sporočajo in izražajo željo, da jih odrasli vendarle naučimo živeti. Učne snovi se bodo lahko naučili sami (v šoli, doma, iz učbenikov, zvezkov, interneta ...). Življenja pa se ne da naučiti iz učbenikov, saj se ga učijo skozi življenje, predvsem in zlasti na najdragocenejših lastnih izkušnjah. Največje pasti sodobne vzgoje, ki pa mlade ne opremljajo najbolj za življenje, so vzgoja k izobilju, brezskrbno otroštvo, pretirano zadrževanja v virtualnem svetu, sistematično izogibanje naporom, bolečini, vzgoja v odsotnosti avtoritete, spoštovanja in odgovornosti. Vse te pasti vodijo v splošno depremiranost ob soočanju z realnim svetom, preobčutljivost, (ne)prepoznavanje frustracij, nemoč, obup, odsotnost smisla in do ležernih in razvajenih individualistov (egoistov), ki jim življenje (pre)hitro postane pretežko.

Izredne razmere zaradi korona virusa v povezavi z naraščajočimi čustveno vedenjskimi stiskami

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zaradi virusa Covid-19 je, se otroci in mladostniki na izredne razmere, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Vsi tisti, ki jim spremembe predstavljajo izziv, se nekoliko lažje spoprijemajo s sedanostjo. Vsi tisti, ki pa jim spremembe predstavljajo stres, jih težko sprejemajo in se težko privajajo na nov življenjski stil. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali z zamikom in trajajo različno dolgo. Odzivi otrok in mladostnikov so zelo različni, saj so odvisni od njihove starosti, njihovih preteklih izkušenj, stila in strategij odzivanja na stres, podpore in razumevanja v domačem okolju in drugih dejavnikov. V času epidemije so mnogi otroci in mladostniki izražali zaskrbljenost, prestrašenost, občutek jeze zaradi omejevalnih ukrepov, njihovo vedenje pa se je spremenilo. Kar naenkrat so se v situacijah, ki so jih nekoč že obvladali, znašli v težavah, stiskah. Nekateri otroci izražajo stisko predvsem s čustvenimi simptomi, drugi s telesnimi ali pa s spremenjenim vedenjem (England, 2002). Pri večini pa se največkrat izražajo simptomi v kombinaciji vseh treh znakov doživljanja stiske.

Najpogostejše izražanje stisk otrok po obdobjih:

Predšolsko obdobje - motnje izločanja, motnje spanja, otroške motnje hranjenja, strah in tesnoba, samotolažilne navade, pervazivne razvojne motnje (avtizem, Aspergerjev sindrom...).

Šolsko obdobje - motnje pozornosti in koncentracije, strah in tesnoba, glavoboli in druge somatske motnje, depresivne razpoloženske motnje, tiki, obsesivno kompulzivne motnje, vedenjske motnje, začetki motenj hranjenja...

Obdobje adolescence - razpoloženske motnje, največ depresije, anksiozne motnje, samodestruktivno (samopoškodbeno) vedenje, obsesivno kompulzivne motnje, psihosomatske motnje, zlorabe cigaret, drog in alkohola, motnje hranjenja, psihoze, shizofrenija, bipolarna motnja razpoloženja, suicidalne misli, poskusi samomora ...

Za ranljive otroke in mladostnike, ki so že pred epidemijo imeli težave na področju čustvovanja, razpoloženja, vedenja, učenja in odnosov z drugimi, ali pa živijo v neugodnih razmerah oziroma odnosih v družini in/ali okolju, so trenutne izredne razmere lahko velika obremenitev, ki je pogosto ne zmorejo sami obvladovati.

Prvi ukrep pomoči je tako imenovana prva psihološka pomoč. Gre za podporo, ki jo nudijo stroko-

vnjaki iz šolstva, zdravstva, socialnega varstva, ki niso nujno psihologi, in katere namen je stabilizacija in pomiritev akutnih čustvenih in vedenjskih odzivov otrok in mladostnikov. Kadar zaznamo otrokovo stisko, je najpomembnejše, da otroku pomembni odrasli (starši, pedagoški, svetovalni in drugi strokovni delavci) primerno oziroma ustrezno reagiramo v odnosu z njim. V pogovoru in stiku z otrokom se moramo odzvati sočutno in spoštljivo. Otroku in mladostniku moramo prisluhniti in se skušati vživeti v njegovo celostno funkcioniranje (razmišljanje, čustvovanje, delovanje, fiziologijo). Sporočiti mu moramo, da razumemo njegovo stisko, priznavamo in sprejemamo njegova čustva in potrebo po čustveni razbremenitvi, ki mu pomaga pri zmanjšanju njegove psihične bolečine. Odrasla oseba, ki svetuje, ponudi otroku dovolj časa za razgovor, ga spodbuja, da opisuje svoje občutke, skuša njegove reakcije normalizirati (pojasniti, da je njegov odziv normalen odziv na nenormalno situacijo), prepoznati posameznikove potrebe, spodbujati posameznikove vire samopomoči, predlagati učinkovite načine obvladovanja stresa, ki pomagajo večini ljudi, in oceniti, ali otrok in mladostnikov potrebuje bolj poglobljeno strokovno pomoč. (Everly in Lating, 2017). Otroku je predvsem in najprej potrebno dati dovolj časa, da spregovori o svojih čustvih, morebitnih skrbih, strahovih in lastnih izkušnjah. Izhodišče za pogovor naj bo otrokovo razmišljanje, njegova vprašanja in pripovedi. Odrasli se moramo izogibati pretiranih razlag in lastnih mnenj in sodb. Otroke moramo spodbujati, da spregovorijo o svojim mislih, občutkih in izkušnjah. Skrbi in občutke tesnobe je smiselno normalizirati in jim pojasniti, da vse, kar se jim dogaja v njihovem celostnem funkcioniranju, ni nenormalno in napačno, temveč je to posledica lastnega doživljanja nenormalnih izrednih razmer.

Otroci in mladostniki v stiski potrebujejo moč in pomoč

Cilj pomoči ni samo ta, da otrok preneha z določenim opozarjanjem nase z neustreznim in neželenim čustveno vedenjskim odzivanjem. Za spreminjanje vedenja bo najverjetneje potreboval daljše obdobje učenja in »nadomestno« vedenje za vedenje, kakršnega izraža sedaj. Včasih je potrebna (tudi) dolgotrajna in poglobljena psihoterapevtska obravnava. Za naš odnos z otrokom je namreč najpomembnejše zaupanje, ki ga lahko pridobimo s spoštljivim in odkritim pogovorom. Pomembno je, da ohranimo zavedanje, da je učinkovita pomoč lahko le tista, ki jo otrok razume, ker ima zanj smisel in jo lahko sprejme. V prvi vrsti poslušajmo otroka in ne hitimo z nasveti ali razbremenjevanjem, dokler ne skušamo v celoti razumeti, kaj otrok razmišlja in doživlja. Le na tak način bomo njegovo zaupanje tudi ohranili.

Otroci in mladostniki se odzivov učijo od staršev, učiteljev, vzgojiteljev in drugih pomembnih oseb. Skrbi, stiske, dvome, pomisleke, ki jih bodo slišali od pomembnih odraslih, bodo občutili tudi sami. Kadar znake stiske opazimo pri predšolskem otroku, je najbolje, da se jim približamo preko igre, pri pogovoru z njimi pa uporabimo igrače, lutke ali knjige ter različne video posnetke. Preko igre otroci najlažje predelujejo čustva in zanje pomembne teme, ki jih ne (z)morejo razumeti. Razlage majhnim otrokom naj bodo kratke, preproste, izogibati pa se moramo nepotrebnim in prezahtevnim podrobnostim. Vse informacije, ki jih podajamo otroku, naj bodo resnične. Pri šolskem otroku in mladostniku, pri katerem opazimo stiske, pa je najpomembnejše, da mu ponudimo možnost in priložnost za individualni pogovor, da o svojih težavah in stiskah lahko spregovori v zaupnem okolju. Pogovori naj bodo odprti, obenem pa zasnovani pomirjujoče, z zagotavljanjem varnosti.

Naj podelim misli, ki jih je zapisala srednješolka in jih podelila (tudi) z menoj: (z njenim dovoljenjem pa jih delim tudi z vami): SKUPAJ SAMI

„Filozofije večine najstnikov, ki jih vsak dan srečujem še nisem dojela. Osnovni bonton, oprsti in hvala so postali velika muka. Kaj šele pozdrav na hodniku. Izmikanje oči in povešene glave so vse bolj pogoste. K temu pa prispevajo tudi naši vselej najboljši mobilni telefoni, ki so postali kar naši vladarji, oporna palica, mama in hišni ljubljencek. Svet se vrti okoli njih. Po spletnih omrežjih kroži ogromno srčkov in izražanja ljubezni do drugega, ko v istem trenutku sedijo v isti sobi, vsak za svojim mobilcem. Tako jim lahko rečem, da so skupaj sami. Lahko se ogromno „objemajo“, si pošiljajo sporočila, a ko potrebujejo pogovor, kar naenkrat nikogar več ni.“

S., 3. letnik

Literatura

- Drobnik R., B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Rampret, M., Mikuž K., A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2020). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19, Ljubljana. Zbornica kliničnih psihologov Slovenije.
- England, P.H. (2002). Guidance for parents and carers on supporting children and young peoples mental health and wellbeing during the coronavirus (COVID-19) pandemic. Iz: <https://www.gov.uk/government/>

publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak.

Everly, G. S., in Lating, J. M. (2017). The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. John Hopkins University Press, Baltimore.

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Koprivnikar, H., Pucelj, V., Bajt, M., Zupanič, T. (ur.). (2011). Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja RS.

Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (ur.). (2014). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Mikuš K., A. (2020). Duševno zdravje otrok današnjega časa. Ljubljana. Didakta

Sunderland, M. (2008). Znanost o vzgoji. Ljubljana. Didakta.

Zbornik: Duševno zdravje otrok in mladostnikov. (2018). Ljubljana. NIJZ



MEDNARODNI PROJEKT KOT SPODBUDA IN MOTIVACIJA MLADIM ZA KREPITEV SAMOZAVESTI IN GRADNJO BOLJŠIH ODNOSOV V DRUŽBI

Povzetek: Od leta 2017 v okviru Erasmus+ in skupine Momentum World iz Združenega kraljestva poteka mednarodni projekt Time for Tea, ki kot oblika neformalnega učenja mlade spodbuja in motivira za aktivno državljanstvo. Prvotno je potekal v 18 evropskih državah in Jordaniji, a se je do danes razširil še v več držav. V članku je predstavljen projekt, ki poteka v Sloveniji, in sicer na OŠ Toneta Čufarja Jesenice. Glavni namen projekta je spodbuditi in motivirati mlade za aktivno družbeno delovanje – najprej v skupini, nato pa tudi v širši družbi. Projekt je bil izveden na več ravneh, k sodelovanju pa so bili vključeni učenci, mentorji, starši in lokalna skupnost.

Ključne besede: dejavno družbeno delovanje, neformalno učenje, sodelovanje



1 Uvod

V avgustu 2017 je v Londonu potekala konferenca za strokovnjake, vključno s pedagoških delavcev in drugih mentorjev mladih za mednarodni projekt Time for Tea. Projekt je osnovala skupina Momentum World (v nadaljevanju MW) iz Združenega kraljestva, ki že več kot dvajset let preko svojih mednarodnih projektov med mladimi in njihovimi mentorji širi pomen neformalnega izobraževanja in aktivnega državljanstva. V aprilu 2018 so se vsi udeleženci zbrali še na evalvacijskem srečanju, kjer so svoje projekte, njihovo izvedbo in rezultate najprej predstavili drug drugemu in nato še širši javnosti.

2 Ideja za projekt

Strokovni delavci skupine MW so navdih za vsebino projekta našli v zgodbi indijskega meniha Satisha Kumarja, ki se je leta 1962 odločil, da prispeva svoj delež k vzpostavitvi miru v svetu. V svetu je v tistem obdobju vladala hladna vojna: voditelji štirih svetovnih velesil so vsak v svoji državi krepili oboroževanje, drug drugemu pa grozili z oboroženim napadom.

Satish Kumar s prijateljem ob začetku mirovnega pohoda.

Satisha Kumarja je k akciji spodbudilo delovanje 89-letnega britanskega aktivista Bertranda Russlla, ki se je pridružil londonskim demonstracijam proti atomski vojni. Odločnost ostarelega aktivista ga je prepričala, da ima vsak človek lahko svoj glas – da torej vsak lahko prispeva k boljšemu svetu. Odpravil se je na mirovni pohod in svojo pot simbolno začel v New Delhiju na grobu Mahatme Gandija. Prehodil je 12 875 kilometrov, pot pa ga je vodila iz Indije v Moskvo, od tam v Pariz, nato v London in nazadnje v Washington.

Med potovanjem skozi Gruzijo se je nekega dne ustavil pred tovarno čaja. Zapletel se je v pogovor s skupino žensk, ki so ravno takrat imele odmor. Ko jim je zaupal namen svojega potovanja, mu je ena od delavk izročila štiri zavitke čaja in mu naročila, naj vsakega od njih podari štirim predsednikom. Povabi naj jih tudi, da skupaj spijejo skodelico čaja, ob pitju pa spregovorijo o pomenu miru in sožitja med ljudmi na svetu. Satish Kumar je uresničil svojo idejo in je še danes dejaven aktivist in pričevalc za mir.

3 Predstavitev mednarodnega projekta Time for Tea

Bistvo projekta je izzvati mlade, da ob pitju čaja v družbi vrstnikov in/ali odraslih razmišljajo o stvareh, ki so zanje pomembne, pri čemer gojijo vzajemno spoštovanje, dopuščanje različnosti mnenj ter sodelovanje in oblikovanje konkretnih korakov za doseg skupnih ciljev.

Mentor je lahko vsak, ki poklicno dela z mladimi, a tudi drugi odrasli, ki želijo s svojimi vrednotami in zgledom navdihovati mlade za dejavno družbeno delovanje. Temeljno vprašanje, ki muči vsakogar, ki razmišlja o družbi in prihodnosti, se glasi: Kakšen naj bo človek 21. stoletja, da naš svet ne bo skrenil s tirnic preživetja? Odgovorov je nešteto, a jih vse lahko strnemo v eno samo besedo: *človečnost*. To je tista lastnost človeka, ki kaže v odnosu do okolja in sočloveka pozitivne moralne lastnosti.

Slogan projekta je Time for Tea is time for action (Čas za čaj je čas za akcijo), ki vključuje štiri preproste korake:

1. oblikovanje skupine, ki razmišlja o pomembnih stvareh, ki se tičejo človeka 21. stoletja,
2. čim bolj ustvarjalno oblikovanje zavitka s čajem, ki hkrati simbolno predstavlja sporočilo skupine,
3. posredovanje sporočila izbranemu človeku (ki je nekdo z oblastjo oz. močjo) in, če je le mogoče, organiziranje srečanja z njim (ob skodelici čaja),
4. širjenje zgodbe v javnost: dokumentiranje (video, fotografije) in/ali posredovanje medijem.

4 Time for Tea je čas za Igro Kocka Človečnosti

1. korak

Mentorica in izvajalka projekta na OŠ Toneta Čufarja Jesenice sem projekt in njegovo sporočilo najprej predstavila vodstvu šole in učiteljskemu zboru. Ob tej priložnosti sem sodelavce povabila k aktivnemu sodelovanju in kar veliko se jih je odzvalo. Skozi celo šolsko leto 2017/18 so na različne načine in v različnih oblikah širili sporočilo projekta. Naj predstavim samo nekatere:

Za izvedbo glavnega dela projekta sem k sodelovanju povabila skupino učencev od 6.– 9. razreda. Uvodnega srečanja, na katerem sem na kratko predstavila projekt, so se udeležili vsi povabljeni učenci. Za uvodno motivacijo smo si ogledali film o mirovnem pohodu Satisha Kumarja in prisluhnili video predstavitvi idejne zasnove projekta skupine MW. Ob koncu smo se dogovorili za prvo pravo srečanje, na katerem se je tudi izoblikovala dokončna skupina.

Na prvem uradnem srečanju sem predstavila bistvo teme projekta: o skupaj izbrani temi/problematiki sodobnega sveta bomo izdelali najbolj kreativno predstavitev in jo predstavili vplivnemu človeku naše države.

Za uvod sem prebrala naslednji odlomek:

Stojimo na pomembnem razpotju človeške zgodovine. Vse, kar bomo in česar se ne bomo lotili v naslednjih 20 letih, bo usodno zaznamovalo prihodnost Zemlje in človeške civilizacije. Naše stoletje bo torej odločalo o svetli ali temačni prihodnosti. Človek od Zemlje pričakuje vedno več. Če nam bo uspelo kolo civilizacije vrteti dalje, bomo preživel; v nasprotnem primeru bo naša prihodnost precej črna.

Človeštvo se sooča s številnimi težavami. Nekaterih se zavedamo bolj (npr. onesnaževanje, klimatske spremembe), drugih manj. To pa ne pomeni, da se človek ne sooča s težavami, ki nevarno ogrožajo njegovo preživetje. Dobra novica je, da obstaja rešitev. Ustvarjanje, sodelovanje vsega sveta in vznemirljive nove tehnologije prinašajo prave odgovore. A to so potrebni prava izobrazba, razumevanje in politična volja. Prihodnost bodo ustvarjali mladi, ki bodo tudi nosili odgovornost za vse posledice. Zato jih moramo naučiti razumeti današnji čas in pravil njegove zapletene igre. Samozavestno in odločno bodo morali spremeniti svoj življenjski slog in najti rešitve za vse prihajajoče težave. Človeštvo lahko napreduje kot še nikoli, a za to, da svet popeljemo v svetlo prihodnost, je potrebna močna politična volja. V nasprotnem primeru bo naš svet potonil.

Povzeto po: James Martin, *The Meaning of the 21st Century, A Vital Blueprint for Ensuring Our Future*. Eden Project Books (UK). 2006.

Po kratkem razmišljanju sem učence povabila, naj izrazijo svoje mnenje, pomisleke in ideje o tem, katere so po njihovem mnenju največje težave, s katerimi se sooča današnja družba, in kdo lahko vpliva na spremembe. Sestavili smo dolg seznam pozitivnih in negativnih lastnosti človeka 21. stoletja in prišli do zaključka, da posameznik lahko spremeni samo sebe in da moramo začeti ukrepati takoj. Razdelili so se v tri skupine in si skušali predstavljati svet pogube in svet življenja. Svojo vizijo takšnega sveta so prikazali skozi slike in besede in nastali so nazorni plakati.

2. korak

Sestavili smo seznam šestih, za nas najpomembnejših vrednot Človeka 21. stoletja, in tako je nastala igra Kocka Človečnosti: ena ploskev kocke za eno vrednoto. Ker je v slogi moč, smo sklenili, da k spreminjanju črnogleda prihodnosti povabimo tudi druge. Sestavili smo pravila igre in k igranju povabili vse razrede, učence, učitelje in druge delavce naše šole.

Vrednote Kocke Človečnosti:

1. podari nasmeh
2. podari prijazno besedo
3. bodi spoštljiv do ljudi in okolja
4. bodi miroljuben
5. bodi delaven
6. bodi pošten

3. korak

Pred nami je bil nov izziv: oblikovati izvirno sporočilo za vplivnega človeka naše države. Na čaj smo se povabili k predsedniku države, g. Borutu Pahorju. Nanj smo naslovili pismo, v katerem smo mu predstavili projekt, ter priložili igro Kocka Človečnosti in čaj Človečnosti. 9. maja 2018 smo obiskali predsedniško palačo in g. Pahorju in drugim udeležencem srečanja predstavili našo igro in njeno sporočilo. Povabili smo ga, naj se pridruži našemu poslanstvu in tudi sam vrže kocko. G. Pahor je naš izziv sprejel, pohvalil našo idejo in nas povabil, naj sporočilo širimo dalje. Ob tej priložnosti smo prisotne predstavnike dveh vrtcev in treh šol obdarili s kocko Človečnosti in pravili igranja in jih povabili, naj se pridružijo naši igri ter s tem širijo njeno poslanstvo.

4. korak

Čakal nas je samo še zadnji korak – zgodbo povedati v javnosti. O našem projektu sta bila objavljena

dva članka v tedniku Gorenjski glas – priloga Jeseniške novice, posneli pa smo tudi kratek prispevek za lokalni radio Triglav. V okviru društva Jasa smo l. 2018 sodelovali v državnem projektu Kakšna naj bo moja domovina.

Projekt smo predstavili ob dnevu odprtih vrat in na javni slovesnosti ob 60-letnici šole 21. 6. 2018. S projektom smo sodelovali na 7. Festivalu naše prihodnosti, ki je aprila 2018 potekal na OŠ Orehek. Ob tej priložnosti smo prvič predstavili prototip družabne igre Kocka Človečnosti.

Vsako leto v decembru z učenci pripravimo delavnico in naše izdelke (kocko Človečnosti, čaj Človečnosti in skodelice Človečnosti) prodajamo na božično-novoletnem bazarju.

Zaključek

Projekti, kakršen je tudi Time for Tea, ki so del neformalnega izobraževanja, krepijo socialne spretnosti: timsko delo, spretnost upravljanja z ljudmi, disciplino, samozaupanje, voditeljske sposobnosti, načrtovanje, organizacijo, praktično reševanje problemov in še bi lahko naštevali. Predvsem pa mladim dajejo priložnost, da razmišljajo o sebi, svetu, v katerem živijo, svoji vlogi v njem, svojem poslanstvu, svoji prihodnosti. Odpirajo jim nova obzorja, širijo splošno znanje in bogatijo izkušnje, kar mlade opolnomoči za dobre, odgovorne, poštene in dejavne državljane z občutkom za skupnost. Tudi zato so nepogrešljiv in dragocen kamenček v mozaiku našega izobraževalnega sistema.

Aprila 2018 sem se udeležila evalvacijskega srečanja vseh, ki smo sodelovali v prvi izvedbi mednarodnega projekta Time for Tea. Skupina Momentum World, ki je projekt razvila in ga vodila, je našo igro Kocka Človečnosti nagradila za inovativnost, film, ki smo ga posneli, pa predstavila na javnem dogodku v Londonu. Povabljeni smo bili k nadaljnjemu sodelovanju, a zaradi Brexita projekt na mednarodnem nivoju trenutno čaka boljše čase. Našo igro so 'posvojili' številni mladinski klubi in šole v Združenem kraljestvu. V času prvega vala epidemije aprila 2020 sem projekt predstavila v kontaktni oddaji britanske lokalne televizije Chaos TV. Ob tej priložnosti so zavrteli tudi naš filmček.

Slika 1 in 2: <https://www.momentumworld.org/time-for-tea/>

Slika 3: <http://newstoryhub.com/2016/11/walking-for-peace-satish-kumar/>

Jasna Bohnc, OŠ Dušana Flisa Hoče

E-pošta: jasna.bohnec@guest.arnes.si

SPODBUJANJE SAMOREGULATIVNIH VEŠČIN S POMOČJO ŠESTTEDENSKEGA TRENINGA PO METODI NEUROBEANS

Povzetek: Razvitost samoregulativnih veščin in dobra pozornost sta pomembna dejavnika za učno uspešnost in mnoge druge vidike človekovega delovanja. Samoregulativnih veščin in pozornosti se otrok uči spontano, če mu okolje to omogoča. Danes strokovnjaki za vzgojo in izobraževanje opažajo, da so v porastu dejavniki okolja, ki ovirajo oziroma onemogočajo razvijanje samoregulativnih veščin, pozornosti in samokontrole. Nekateri izmed teh dejavnikov so prepogosta uporaba digitalnih naprav, permissivna vzgoja, hrana s preveč ogljikovimi hidrati ter nespodbudno družinsko okolje. Z metodo kognitivnega urjenja Neurobeans naslavljamo prav primanjkljaje na področju samoregulativnih veščin. Neurobeans je inovativen kognitivni pripomoček, metodologija in aplikacija, ki v 15-minutni nalogi simulira mentalno zahtevno aktivnost (npr. šolski preizkus, učenje ipd.) in omogoča zaznavo neuspešnih vzorcev delovanja. Rezultati strokovnim delavcem za dodatno strokovno pomoč in učiteljem omogočajo sistematično in merljivo odpravo učnih težav učencev. S pomočjo kognitivne metode Neurobeans želimo povečati učinkovitost uspešnega učenja, pri učencih razviti zavedanje in spodbuditi uporabo samoregulacije učenja ter spodbuditi veščine pozitivne miselnosti, s pomočjo katere lahko učenke in učenci razvijejo bolj pozitiven odnos do sicer nepriljubljenih predmetov. Na ta način spodbujamo boljše počutje in pozitivne misli v zvezi s šolo.

Ključne besede: učinkovito učenje, kognitivna metoda, samoregulativne veščine, pozitivna miselnost

Uvod

V Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v poglavju o vzgoji piše: »Ena izmed nalog šole je, da pri vsakem učencu sistematično razvija zavest o pomembnosti znanja, sposobnost – učenje učenja, učne navade in vztrajnost. Tudi procesi inkluzije in delo z učenci s posebnimi potrebami morajo potekati tako, da otroke s posebnimi potrebami vodijo v pridobivanje spretnosti in k čim večji samostojnosti. V šoli se učenec tako spoprijema z obremenitvami, povezanimi z učenjem in delom v šoli. Ta spoprijem z obremenitvami je tudi pogoj za uspeh pri nadaljnjem šolanju in pri delu.« (Bela knjiga 2011, str. 29). Ob tem se nam zastavlja vprašanje, kaj pomeni sistematično razvijanje zavesti učencev o

pomembnosti znanja? Kakšna je praksa na tem področju?

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (Jeriček Klanšek, Roškar, Drev, Pucelj, Koprivnikar, Zupanič in Korošec, 2019) je pokazala, da se pri približno tretjini mladostnikov (28,4%) starih 11, 13, 15, in 17 let pojavljata vsaj dva psihosomatska simptoma (glavobol, bolečine v želodcu, bolečine v hrbtu, občutje, da si na tleh, razdražljivost, nervoza, nespečnost, omotica/vrtoglavica) več kot enkrat tedensko. Če hkrati spremljamo statistiko o porastu uporabe nedovoljenih substanc pri mladostnikih in porastu duševnih stisk in bolezni že pri otrocih, nam to mora povedati, da nekaj ne počnemo pravilno. Menimo, da šolski sistem učence sicer opremi z dobrim znanjem, kar nenazadnje kažejo mednarodne raziskave (PISA 2018), vendar pa je precej neuspešen kar se tiče opremljanja učencev z vseživljenjskimi znanji kot so učinkovitost, vztrajnost, učne navade, samoregulacija ipd. Da imajo strategije samoregulacijskega učenja velik učinek na učne dosežke, sta pokazala Ergen in Kanadli (2017) z metaanalizo na podlagi 21 študij. Dent in Koenka (2015) pa na podlagi metaanalize 61 študij ugotavljata pomembno povezavo med akademskim uspehom in meta-kognitivnimi procesi pri otrocih in mladostnikih. V nadaljevanju želimo predstaviti dejavnost, ki je po našem mnenju zelo dober primer za sistematično razvijanje zavesti učencev o pomembnosti znanja ter njihove vseživljenjske sposobnosti. Gre za metodo kognitivnega urjenja Neurobeans.

Metoda kognitivnega urjenja Neurobeans

Metoda kognitivnega urjenja Neurobeans predstavlja vadbo in poligon za učenje in treniranje sposobnosti usmerjanja pozornosti, večšin doseganja uspešnih rezultatov, vztrajnosti in pozitivnega razmišljanja ob miselno zahtevnih ali manj stimulativnih aktivnostih (npr. učenje, opravljanje domačih nalog, pisanje preizkusov znanja itd.). Neurobeans metoda je nastala na podlagi preučevanja in testiranja možnosti urjenja pozornosti. Najbolj poznane in preučevane metode na tem področju prihajajo iz različnih meditativnih praks. Problem teh metod je, da so statične in uporabniku ne dajo povratne informacije o napredku. Merjenje napredka bi namreč moralo omogočati zaznavo tega, kdaj se v možganih pojavi misel. Slednje pa je zaradi nematerialne oblike misli praktično nemogoče brez kompleksnega merjenja aktivnosti možganov. Neurobeans rešuje ta problem na inovativen način preko posebne metode, ki obsega izvajanje specifičnih vaj in merjenja časa izvedbe teh vaj. Kot pripomoček za urjenje pozornosti in učenje večšin uspešnega delovanja naslavlja aktualno problematiko hitrega tempa življenja, večopravnosti ter uporabe stimulativnih digitalnih naprav, ki možgane preoblikujejo v način razpršenega delovanja. To vodi v slabšo zmožnost kvalitetnega opravljanja aktivnosti, ki jih želimo.

Pomen pozornosti in samoregulativnih veščin za šolski uspeh

Mnogo raziskav se osredotoča ne preučevanje povezave med (ne)pozornostjo in različnimi življenjskimi izidi, od akademske in karijerne uspešnosti do medosebnih odnosov. Gray, Dueck, Rogers in Tannock (2017) so s kvalitativnim pregledom 27 vzdolžnih in presečnih raziskav pokazali, da se nepozornost pri otrocih in mladostnikih povezuje s slabšim učenim uspehom. Nadalje Zhang, Jiang, Ming, Yang in Huang (2020) ugotavljajo, da dobra pozornost pri mladostnikih zmanjšuje negativne učinke družinskega socialno-ekonomskega statusa na njihove akademske dosežke. Pomanjkljiva pozornost se že pri dojenčkih pomembno povezuje s kasnejšimi primanjkljaji na socialnem in komunikacijskem področju v otroštvu (Bowers, Khoury, Sucharew, Xu, Chen, Lanphear in Yolton, 2018; Pons, Bosch in Lewkowicz, 2019). Slabše razvita sposobnost pozornosti otrok pa ni povezana samo s težavami v otroštvu in mladostništvu, ampak se povezuje tudi s prejetjem socialne podpore v odraslosti (Vergunst idr., 2019) in nižjimi prihodki v službi (Vergunst idr., 2019). Ta nabor raziskav in v uvodu predstavljeni raziskavi predstavljajo le peščico vseh, ki kažejo pomembno vlogo dobro razvitih samoregulativnih veščin in dobre pozornosti za različne vidike človekovega delovanja in njegove uspešnosti. Glede na velik pomen pozornosti in samoregulativnih veščin je izjemnega pomena učinkovito in kakovostno naslavljanje njunih primanjkljajev ter promocija teh sposobnosti in veščin za večjo učinkovitost in boljše počutje.

Kognitivni trening kot intervencija

Peng in Miller (2016) sta opravila metaanalizo 15 študij, pri čemer ju je zanimalo, kakšne učinke imajo treningi za urjenje pozornosti. Ugotovila sta, da so treningi učinkoviti za izboljšanje sposobnosti pozornosti, delovnega spomina in izvršilnih funkcij ter še pomembneje, da do ti učinki treningov prenosljivi na druge aktivnosti, opravila in veščine. Pozornosti in drugih sposobnosti tako ne urimo samo v kontekstu specifične naloge znotraj treninga, ampak nam izboljšane sposobnosti služijo pri dejanskih življenjskih preizkušnjah, npr. nalogah v akademskem in delovnem okolju.

Kako metoda Neurobeans deluje

Neurobeans deluje na treh nivojih, ki so kognitivne sposobnosti, veščine uspešnega delovanja in ozaveščanje lastnega delovanja oziroma grajenje meta pozornosti. Na prvem nivoju vaje direktno učinkujejo na vaditeljeve/učenceve kognitivne sposobnosti na področjih vzdrževanja pozornosti, kapacitete in hitrosti delovnega spomina, fine motorike rok in gibanja celega telesa, vidno-prostorske orientacije in vizualne selekcije. Na drugem nivoju v okviru vodenega programa in preko usmerjanja kognitivnega trenerja izboljšuje in gradi veščine, potrebne za doseganje uspešnih rezultatov v šoli. Te veščine so usmerjanje pozornosti, samoizboljševalna vedenja, vztrajnost oziroma sposobnost odrekanja kratkoročni nagradi in sposobnost pozitivnega razmišljanja. Na tretjem nivoju učenec/vaditelj z vadbo Neurobeans ozavešča svoje vzorce delovanja med miselno zahtevnimi in nestimulativnimi aktivnostmi ter pridobiva vpogled v svoje zmožnosti – kakšne so, kje so njihove meje, kako so se oblikovale. Nadalje lahko svoje zmožnosti in njihove meje tudi spreminja. Preko ozaveščanja učenec/vaditelj gradi sposobnost samorefleksije oziroma samoregulativnega vedenja.

Opis vadbe Neurobeans

Neurobeans naloga je v osnovi zelo preprosta. Od vaditelja zahteva, da od 5 do 15 minut izvaja ponavljajoče se gibe in si v mislih ponavlja kratko barvno kombinacijo. Kljub preprostosti naloge je človeški možgani ne morejo izvesti popolno. To jim preprečujejo misli in impulzi, ki se pojavijo v vaditeljevem umu in niso povezane s ciljem naloge. Ravno te misli in impulzi pa mu preprečujejo, da bi nalogo izvedel brezhibno, saj vaditelj takrat pozabi na kombinacijo ali naredi manjšo napako pri izvajanju gibov. Vaditeljeva naloga je, da te misli in impulze opazi in se na njih ne osredotoča, ampak pozornost čimprej usmeri nazaj na nalogo. S ponavljanjem vaje se možgani učenca natrenirajo refleksne usmeritve pozornosti nazaj na nalogo, ki jo počne. Neurobeans aplikacija zazna število in velikost misli ter impulzov in vaditelju po končani vadbi pokaže, kdaj v času trajanja je do njih prišlo in kako pogosto.

Izkušnja izvedbe programa kognitivnega urjenja Neurobeans na osnovnih šolah

Kognitivno vadbo Neurobeans lahko uporabimo v različnih variacijah na različnih skupinah ljudi za specifične potrebe in doseganje individualnih ciljev. Jeseni 2020 smo s 25 učenkami in učenci iz treh slovenskih osnovnih šol na daljavo izvedli šesttedenski program kognitivnega urjenja Neurobeans. Petkrat tedensko so izvajali 15- do 20-minutne vadbe, s pomočjo katerih so urili sposobnost vzdrževanja pozornosti, sposobnost natančnega gibanja rok, nog in trupa ter ritem optimalnega delovanja. V sklopu programa smo izvedli pet delavnic z naslednjimi vsebinami: Kako usmerjati pozornost, Izboljševanje oziroma učinkovito doseganje rezultatov, Uživanje v navidezno neprijetnih situacijah (npr. predmet, ki ga ne maram), Spoznanja o sebi in nepremagljiva samozavest ter Dosežkar v šoli (orodja in pripomočki za maksimalno učinkovitost). Poleg delavnic smo izvajali tudi individualna srečanja za posamezniku prilagojeno spremljanje in usmerjanje, kar je omogočilo še večji napredek.

Rezultati

Sicer je bilo spremljanje objektivnih mer napredka in prenosljivih učinkov vadbe zaradi ukrepov povezanih z epidemijo Covid-19 oteženo, smo pa tako mi kot učenci in starši zaznali pozitivne spremembe zaradi programa. Z uporabo Neurobeans mobilne aplikacije med vadbo beležimo štiri osrednje merljive sposobnosti, in sicer pozornost, motoriko/gibanje, ritem (čas optimalnega delovanja) ter vzdržljivost. Udeleženke in udeleženci programa znotraj Neurobeans vadbe so izboljšali rezultate na vseh štirih indikatorjih. Poleg merljivega napredka znotraj vadbe so učence in učenci ter njihovi starši poročali o zaznanih pozitivnih učinkih vadbe na mišljenje, delovanje in motivacije otrok.

Zaključek

Po jesenski izvedbi programa kognitivne vadbe Neurobeans ugotavljamo, da je metoda Neurobeans dober odgovor na potrebe šol po kakovostni metodi razvijanja vseživljenjskih veščin učencev. Sodelovanje v 6-tedenskem programu se je izkazalo kot zahtevna, a dobra izkušnja, saj so učenci na merljiv način dobili povratno informacijo o svojem delovanju, hkrati pa jim je bila omogočena metoda, s katero so ga lahko izboljšali. Izkušnje so prinesle spoznanje, da je dejavnost bolj izvesti z nekoliko starejšimi učenci (tretja triada) kot z mlajšimi, saj imajo starejši učenci za tovrstno dejavnost in aktivnosti že bolj razvite konceptualne sposobnosti. Menimo, da je skrb za celostni razvoj učencev zelo pomembna in žal še premalo prisotna v šolskem sistemu. Razumljivo je, da so dosežki na tekmovalnih, visok učni uspeh in najrazličnejša priznanja učencev v ponos in pohvalo vsaki šoli, vendar ob tem ne gre zanemariti dejstva, da je razvijanje samoregulativnih veščin učencev prav tako pomem-

čno, po raziskavah sodeč celo pogoj za dobro šolsko učinkovitost učencev. Šolski sistem vlaga veliko razpoložljivih ur v priprave na tekmovanja, medtem ko v dejavnosti za razvijanje vseživljenjskih znanj učencev bolj malo. Izmenjava dobre prakse na področju celostnega razvoja učencev je nujna in hkrati potrebna, saj lahko z njo doprinesemo k izboljšanju dela z učenci, predvsem pa bo to doprinos k njihovi pravi sreči v življenju.

Literatura

- Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (2011). Ljubljana, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 12. 3. 2017 s http://pefprints.pef.uni-lj.si/1195/1/bela_knjiga_2011.pdf.
- Bowers, K., Khoury, J., Sucharew, H., Xu, Y., Chen, A., Lanphear, B. in Yolton, K. (2018). Early Infant Attention as a Predictor of Social and Communicative Behavior in Childhood. V: *International Journal of Behavioral Development*, 43(2), 204–211.
- Dent, A. L. in Koenka, A. C. (2015). The Relation Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement Across Childhood and Adolescence: A Meta-Analysis. V: *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474.
- Ergen, B. in Kanadli, S. (2017). The effect of self-regulated learning strategies on academic achievement: A meta-analysis study. V: *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 55-74.
- Gray, S. A., Dueck, K., Rogers, M. in Tannock, R. (2017). Qualitative review synthesis: the relationship between inattention and academic achievement. V: *Educational Research*, 59(1), 17–35.
- Jeriček Klanšek, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Peng, P. in Miller, A. C. (2016). Does attention training work? A selective meta-analysis to explore the effects of attention training and moderators. V: *Learning and Individual Differences*, 45, 77-87.
- Pons, F., Bosch, L. in Lewkowicz, D. J. (2019). Twelve-month-old infants' attention to the eyes of a talking face is associated with communication and social skills. V: *Infant Behavior and Development*, 54, 80–84.
- Program mednarodne primerjave dosežkov učencev in učenk PISA 2018 (2019). Ljubljana, Pedagoški inštitut.
- Vergunst, F., Tremblay, R. E., Nagin, D., Zheng, Y., Galera, C., Park, J., Beasley, E., Algan, Y., Vitaro, F. in Côté, S. M. (2019). Inattention in boys from low-income backgrounds predicts welfare receipt: a 30-year prospective study. V: *Psychological Medicine*, 50(12), 2001–2009.
- Zhang, F., Jiang, Y., Ming, H., Yang, C. in Huang, S. (2020). Family Socioeconomic Status and Adolescents' Academic Achievement: The Moderating Roles of Subjective Social Mobility and Attention. V: *Journal of Youth and Adolescence* 49(9), 1821–1834.

*Vida Snedec Gerkman, OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem
E-pošta: vida.snedec-gerkman@osdj-cerklje.si*

RECEPT KOT ZGODOVINSKI VIR IN MOTIVATOR

Povzetek: Učenci v osnovni šoli znanje o psihofizičnem zdravju pridobivajo pri urah športa, gospodinjstva in naravoslovnih predmetov v celotnem kurikulumu ter v okviru različnih dejavnosti in projektov. V okviru družboslovnih predmetov je teh vsebin zelo malo, učni načrt za zgodovino jih ne vsebuje. Izobraževanje na daljavo v času pandemije pa je pred čuječega učitelja zgodovine postavilo povsem nove izzive; kako zmanjšati negativne posledice sedečega načina življenja, socialne distance ter prekomerne uporabe IK tehnologije. Za pouk zgodovine smo zasnovali dejavnosti, ki cilje in standarde znanj, predpisane v učnem načrtu, dosegajo na nekonvencionalne načine in vključujejo tudi prvine zdravega življenjskega sloga. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse, pri katerem frontalno obliko pouka nadomestijo dejavnosti izkustvenega učenja, ki od učencev zahtevajo aktivnost, samostojnost in iznajdljivost. Predstavljen je primer obravnave teme o kulturni dediščini, ki vključuje preproste zgodovinske raziskovalne metode, uporabo IK tehnologije in skrb za zdrav življenjski slog. Učenci raziščejo prehranske navade v polpretekli zgodovini domače pokrajine, ustvarijo zbirko receptov iz domačega okolja, pripravijo jed po izbranem receptu in razmišljajo o zdravi prehrani nekoč in danes. Ključne besede: kulturna dediščina, recept, zdrava prehrana, zgodovinski vir.

Uvod

Učni načrt za zgodovino v osnovni šoli poleg obveznih vsebin vključuje tudi izbirne, ki učitelju omogočajo široko strokovno avtonomijo pri izboru tem, ki jih bo obravnaval z učenci, in tudi učnih metod in oblik. Z uporabo inovativnih, manj običajnih didaktičnih pristopov učitelj pri obravnavi izbirnih vsebin lahko učence usmeri v aktivno samostojno delo in gradnjo znanja z različnih področij, od vsebinskega poznavanja tematike do usvajanja spretnosti in veščin ter razvijanja družbene naravnosti, stališč in vrednot. V letu 2020 se je izobraževalni sistem soočil z ukrepi za zaježitev epidemije COVID-19, šolanje osnovnošolcev se je iz učilnic preselilo na daljavo. Stresno obdobje, ki je do temeljev spremenilo življenje ljudi in delovanje družbe, je korenito poseglo tudi v ustaljeno šolsko prakso. Vloga učitelja se je spremenila, za svoje učence pripravlja, izvaja ter koordinira dejavnosti učenja in poučevanja na daljavo, hkrati pa je pogosto tudi edina oseba, s katero, poleg ožje družine, otroci komunicirajo. S tem se je delovanje učitelja razširilo in poglobilo, moral je postati

bolj aktiven kot spremljevalec in svetovalec učencem. Poleg vzdrževanja ravni znanja mora učence spodbujati k proaktivnemu delovanju in skrbti za lasten fizični in duhovni razvoj. Zaradi nove oblike izobraževanja, ki je izpostavila razlike med učenci in pogoji, v katerih živijo in se učijo, je bilo potrebno začeti načrtovati nove, drugačne oblike učnih dejavnosti, s katerimi bi ob aktivnem in samostojnem delu z učenci obravnavali ključne vsebine in dosegli temeljne cilje predmeta. Za pouk zgodovine na daljavo smo načrtovali različne dejavnosti, ki dosegajo splošne in operativne cilje iz učnega načrta, raziskujejo različne vrste lokalnih zgodovinskih virov, učence navajajo na samostojno raziskovanje in uporabo IK tehnologije. Vsem dejavnostim je skupen poudarek na krepitvi zdravega življenjskega sloga. V nadaljevanju je predstavljen primer dobre prakse, dejavnost, s katero so učenci raziskovali prehranske navade v otroštvu njihovih dedkov in babic, zbirali starejše recepte v domači pokrajini, samostojno kuhali in pekli ter ozaveščali pomen prehrane za zdrav življenjski slog. Dejavnost je široko zasnovana in nam daje velike možnosti, da opravljeno delo nadgrajujemo.

Hrana kot kulturna dediščina

S pojmom dediščina označujemo vse, kar so nam zapustili predhodniki, ločimo pa jo na naravno in kulturno. Kulturna dediščina zajema vse, kar je človek v preteklosti ustvaril in zapustil potomcem. Je pomemben del kulture vsakega naroda. Ostanki preteklosti so pomemben zgodovinski vir za zgodovinarje in obenem del kulturne dediščine. Kulturno dediščino delimo na materialno in nematerialno ali živo. Nematerialna ali živa kulturna dediščina so znanja, veščine, šege, ustno izročilo in druga kulturna dediščina, ki jo je človek skozi zgodovino ustvaril in uporabljal. V Registru nesnovne kulturne dediščine, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo, je v podzvrsti Prehrana vpisanih trinajst enot.

Recept kot zgodovinski vir in motivator zdravega življenjskega sloga

Hrana je tema, o kateri se učenci radi pogovarjajo. Do nje imajo čustven odnos. Z zgodbami o posebnostih prehrane v določenem časovnem obdobju pri učencih vedno zbudimo zanimanje in njihova motivacija za učenje se poveča. Z zgodovino prehrane se učencem da na zanimiv način predstaviti gospodarske, kulturne in družbene značilnosti nekega obdobja.

Recepti za jedi, ki so bile običajne v nekem zgodovinskem obdobju, nam ob pravilni interpretaciji lahko veliko povedo o politiki, gospodarski moči, družbenem položaju, oblikah kmetovanja, dosegljivosti surovin, kulturi, prehranjevalnih navadah in zdravju prebivalstva tistega časa. Zato je recept odličen pisni ali ustni zgodovinski vir, s pomočjo katerega se učenci prvič podajo na pot preprostega samostojnega zgodovinskega raziskovanja, urjenja kritičnega mišljenja in analize virov.

Ko učenci zbirajo in analizirajo recepte, so ključnega pomena naslednja vprašanja:

- Katere sestavine so navedene v receptu? Od kod so prišle sestavine? So drage ali poceni?
- Kaj mi recept pove o časovnem obdobju, v katerem se je uporabljal?
- Kaj mi recept pove o socialni pripadnosti, kulturi in navadah ljudi, ki so ga uporabljali?
- Zakaj je bil recept nekoč priljubljen pri kuharicah oz. zakaj ni bil priljubljen?
- Ali je recept še danes pogosto v uporabi? Kaj vpliva na njegovo priljubljenost oz. pozabo?

Pri zgodovini se trudimo spodbujati zdrav življenjski slog, zato učence navajamo, da se vprašajo tudi:

- Je jed, ki se po receptu pripravi, sestavljena iz zdravih sestavin?
- Kako bi se jed dalo narediti (še) bolj zdravo?

Temelji zdravega življenjskega sloga in šola

Znana teorija govori o sedmih stebrih oz. načelih zdravega življenjskega sloga. Prvo načelo pravi, da moramo biti izobraženi o zdravem načinu življenja, če ga želimo živeti. Na tem področju sta vrtec in šola, poleg družine, ključnega pomena za zgodnje uvajanje v zdrav življenjski slog. Drugo načelo priporoča duševno ravnovesje. Žal je šola pogosto močan stresni dejavnik in ne obratno. Iskanje dejavnosti, ki učence z manj stresa pripeljejo do kakovostnega znanja, je večni izziv za čuječnega učitelja. Tretje načelo daje pomen telesni aktivnosti, ki je glavni predmet poučevanja pri športu, nekaterih izbirnih predmetih in dnevih dejavnosti. Telesno aktivnost lahko uspešno vključimo tudi v poučevanje šolskih predmetov, ki so samo na prvi pogled manj združljivi z gibanjem. Četrty steber poudarja pomen zdrave prehrane. V osnovni šoli se te vsebine poučuje pri pouku gospodinjstva, nekaterih naravoslovnih predmetov, udejanja pa s kakovostjo šolske prehrane. S pričujočim prispevkom dokazujemo, da se vsebine o zdravem prehranjevanju lahko z nekaj spretnosti vključi v obravnavo pri kateremkoli šolskem predmetu. Peti steber priporoča, naj se izogibamo nevarnostim. Celotna vzgoja doma in v izobraževalnih ustanovah je prežeta z opozorili, svarili in prepovedmi. Morda

bi bilo včasih bolj modro učencem ponuditi možnost pridobiti lastno izkušnjo in se naučiti prevzeti odgovornost. Ker je to lahko nevarno početje, običajno starši in učitelji raje učimo s pomočjo tujih ali lastnih izkušenj. Šesti steber uči, naj bo nivo osebne higiene visok. Šola večino učenja teh veščin prepušča družini, obravnavajo pa se tudi pri urah športa, naravoslovja in v šoli v naravi. Sedmi steber spodbuja preudarno rabo dobrin in storitev. Teoretične osnove pridobijo učenci pri predmetih z okoljsko tematiko, dober zgled pa dobijo predvsem doma. Številne šole, tudi naša, trajnostne kompetence pri učencih krepijo s sodelovanjem v različnih okoljsko naravnanih dejavnostih in projektih, na primer v Erasmus+. Žal pa v našem izobraževalnem sistemu ni predmeta, pri katerem bi se učenci učili veščin preudarnega ravnanja z denarjem.

Prehranske navade mladih v Sloveniji

Na prehranske navade vplivajo individualne značilnosti ter širše in ožje naravno, socialno in kulturno okolje. Skozi odrasčanje so mladi deležni formalnih in neformalnih oblik prehranskega izobraževanja o izvoru živil, posledicah uživanja na organizem, o »slabih« in »dobrih« živilih. Največjo vlogo pri prehranskem vedenju mladostnikov poleg vedenja v družini igrajo dostopnost hrane, vedenje vrstnikov in trženje hrane. Raziskava o prehranjevanju mladih v Sloveniji, ki jo je leta 2015 opravil NIJZ, ugotavlja, da se mladostniki v Sloveniji ne prehranjujejo zdravo. Med državami članicami EU smo po rednem zajtrkovanju na zadnjem mestu, po pogostem uživanju sladkih pijač pa na prvem mestu. Po raziskavi Pediatrične klinike mladostniki uživajo premalo zelenjave, sadja, rastlinskih olj ter preveč sladkanih pijač in fantje tudi mesnih izdelkov. Slab je tudi vnos hranljivih snovi. Neustrezne so sestave obrokov. Raziskava o odnosu slovenskih mladostnikov do prehrane je pokazala, da v splošnem dobro poznajo nasvete za zdravo prehranjevanje, a jih relativno slabo upoštevajo. Ključni pri iskanju prehranskih nasvetov so zdravniki in starši, ne pa tudi učbeniki in učitelji.

Nezdravo se prehranjujejo zaradi prevelike dostopnosti, oglaševanja, ojačanega okusa in privlačnega videza hranilno revne hrane. Po njihovem mnenju je za slabe navade odgovorna družina s slabimi zgledi, preobremenjenostjo in pomanjkanjem časa. Za bolj zdrava živila bi se odločili pod pogojem, da so enako vsečna po okusu in videzu, cenovno dostopna in bi bil njihov izbor širok in dostopen. Želijo si več spodbud in reklam za zdravo hrano. Nezdravo prehranjevanje ima za posledici povečanje čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov ter slabšanje gibalne učinkovitosti. Vse to vpliva na zmanjšanje kakovosti življenja in zdravja učencev.

Kaj lahko stori učitelj zgodovine na področju preventive?

S tem vprašanjem se pri poučevanju zgodovine v osnovni šoli nisem ukvarjala, prepuščala sem ga staršem ter učiteljem športa in naravoslovnih predmetov. Epidemija pa je tudi na tem področju zarezala v moj občutek odgovornosti do učencev. Spraševala sem se, med drugim, kaj je najbolj pomembno, kar bom dala učencem? Je to poznavanje preteklih dogodkov, sposobnost kritičnega razmišljanja, občutek za prave vrednote, so to veščine, pozitivna samopodoba ali kaj tretjega?

Kot rezultat teh razmišljanj so nastale učne dejavnosti, s katerimi bodo učenci dosegli v učnem načrtu zapisane učne cilje, učili se bodo samostojnega raziskovanja, krepili socialne veščine, spoznavali preteklost domače pokrajine, predvsem pa bodo zelo aktivni v usvajanju prvin zdravega življenjskega sloga.

Primer dobre prakse

Učni načrt za zgodovino v 6. razredu ponuja izbirno temo kulturna dediščina, ki vsebuje tudi spoznavanje prehrane nekoč in danes. Obravnavo te teme smo oblikovali kot dejavnost, pri kateri vse aktivnosti učenci opravijo samostojno. K sodelovanju smo pritegnili tudi učence 7. in 8. razreda.

Cilji:

- raziskati in spoznati prehranjevalne navade svojih prednikov,
- spoznati recept kot uporaben zgodovinski vir,
- poskrbeti za medgeneracijsko sodelovanje in zmanjšati socialno izoliranost starih staršev,
- povezati družino pri skupni pripravi hrane in si vzeti čas za to,
- ustvariti zbirko starejših receptov domače pokrajine,
- posodobiti recepte z bolj zdravimi sestavinami,
- razmišljati o zdravi prehrani in opuščati slabe navade ter jih nadomeščati z novimi.

Dejavnosti:

- intervju (vprašalnik o prehrani), ki ga učenec opravi z najstarejšim prednikom. Skupinsko se po vrnitvi v šolo opravi analiza in sinteza;

- priljubljen starejši lokalni ali družinski recept učenec izbere in po njem samostojno pripravi jed in postopek dokumentira. Nastane skupna baza receptov;
- elektronska knjiga na šolski spletni strani je v nastajanju.

Zaključek

Za izvedbo naloge smo izbrali decembrski čas v letu epidemije, ko so bile družine doma in pripravljene na medgeneracijsko sodelovanje. Nekateri učenci zaradi ukrepov niso mogli obiskati starih staršev in so intervju opravili preko telefona. Učenci so k nalogam pristopili čustveno. Radi so se pogovarjali o hrani, radi so jo pripravljali, sami ali ob pomoči staršev. Zanimalo jih je otroštvo njihovih starih staršev. Ob napovedi naloge so se nekateri učenci spraševali, ali »imamo mi zgodovino ali gospodinjstvo«, ko so naloge opravili, pa so se strinjali, da je šolske predmete med seboj povezovati prijetno in koristno. Z analizo intervjujev o prehranskih navadah dedkov in babic smo spoznavali različne vidike polpretekle zgodovine, z zbirko receptov in pripravo hrane po njih pa je vsak od učencev dodal delček k nastajajoči zbirki kulturne dediščine domače pokrajine.

Presenetil je odziv učencev. Nalogi sta bili neobvezni, kljub temu pa ju je opravila velika večina učencev. Pri evalvaciji opravljenega dela so učenci kot najbolj pozitivno izpostavili samostojno pripravo jedi in navdušenje ob postrežbi družine in pa daljši, umirjen pogovor s starimi starši o njihovem otrostvu. Novo pridobljeno znanje o polpretekli zgodovini učencem ni pomenilo toliko, kot ustvarjanje, druženje ob hrani in pogovoru. Menim, da smo z opisano dejavnostjo dodali majhen prispevek za boljše psihofizično zdravje učencev in njihovih družin.

Delo v okviru opisane dejavnosti bodo učenci nadaljevali. Na šolski spletni strani bomo vzpostavili elektronsko knjigo starih domačih receptov. Ko bodo epidemiološke razmere dovoljevale, se bomo v šolski kuhinji lotili priprave nekaterih priljubljenih, a manj zdravih jedi po sodobnih prehranskih smernicah. Pri tem delu se bomo medpredmetno povezali z gospodinjstvom in izbirnim predmetom sodobna priprava hrane.

Literatura

- Bregar Mazzini, S., Oblak, M., Roudi, B. (2018). Zgodovina 6: samostojni delovni zvezek. Ljubljana. Mladinska knjiga
- Gregorič, M. (2015). Prehranjevanje mladih v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, dostopno na spletnem naslovu: <https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf> (dostop 26.2.2021)
- The use of Sources in Teaching and Learning History. Council of Europe (2007), dostopno na spletnem naslovu: <https://rm.coe.int/1680492d6a> (dostop 1.3.2021)
- <https://recipes.hypotheses.org/thematic-series/historic-recipes-as-sources> (dostop 2.3.2021)
- <https://www.historians.org/publications-and-directories/perspectives-on-history/summer-2019/teaching-with-food-history> (dostop 2.3.2021)

Janja Ribič, I. osnovna šola Celje
E-pošta: janja.ribic@iosce.si

SPODBUJANJE PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA UČENCEV PRVEGA VZGOJNO IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA PRI POUKU ANGLEŠČINE V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Učenci se z učenjem 1. tujega jezika v osnovni šoli lahko srečajo že v 1. razredu, če ga izberejo kot neobvezni izbirni predmet, od 2. do 9. razreda pa je pouk 1. tujega jezika del obveznega programa osnovne šole. Načini dela pri pouku angleščine v 1. vzgojno izobraževalnem obdobju se precej razlikujejo od načinov dela, ki so uporabljeni v 2. in 3. vzgojno izobraževalnem obdobju. Učenci učinkoviteje dosežejo cilje predmeta, če so motivirani za učenje angleščine, če so pri učnih urah angleščine ves čas tako miselno kot tudi gibalno aktivni, če se veselijo ur angleščine in če angleščino povezujejo s pozitivnimi čustvi in občutji. Učiteljeva skrb za psihofizično zdravje učencev ima torej velik pomen pri pouku angleščine, kar se je še bolj pokazalo v času, ko se je pouk prestavil iz šolskih prostorov v spletno okolje. V prispevku se bom osredotočila na načine dela, s katerimi sem v času epidemije in pouka na daljavo poskušala spodbujati psihofizično zdravje učencev 1. vzgojno izobraževalnega obdobja pri pouku angleščine s pomočjo vključevanja gibanja, spodbud, pohval in motiviranja učencev.

Ključne besede: predmet angleščina, 1. vzgojno izobraževalno obdobje, pouk v času epidemije, doseganje ciljev predmeta, psihofizično zdravje učencev

1 Uvod

Veliko učencev se z učenjem 1. tujega jezika v osnovni šoli lahko sreča že v 1. razredu. Takrat ga lahko izberejo kot neobvezni izbirni predmet. Od 2. razreda naprej pa je pouk 1. tujega jezika del obveznega programa osnovne šole. Tako v 1. kot tudi v 2. in 3. razredu imajo učenci letno 70 ur angleščine, torej dve uri tedensko. Načini dela pri pouku tujega jezika v 1. vzgojno izobraževalnem obdobju se precej razlikujejo od načinov, ki jih učitelji tujega jezika uporabljamo v višjih razredih. V 1. vzgojno izobraževalnem obdobju je poudarek na učenju tujega jezika s pomočjo iger, gibanja, petja, plesa, pripovedovanja zgodb in uporabe lutk. Že učni načrt za pouk tujega jezika kot neob-

veznega izbirnega predmeta v 1. razredu poudarja skrb za psihofizično zdravje učencev, saj predvideva, da naj pridobivanje tujega jezika poteka predvsem ob igralnih in gibalnih aktivnostih, s katerimi bodo učenci notranje motivirani, posledično bodo bolj pripravljeni sodelovati pri urah tujega jezika, pri njih pa bosta izkazana tudi večji interes ter veselje do učenja tujega jezika. Menim, da učenci učinkoviteje dosežejo učne cilje, če so motivirani za učenje angleščine, če so pri urah angleščine aktivni (tako miselno kot tudi gibalno), če z veseljem hodijo k uram angleščine in če predmet povezujejo s pozitivnimi čustvi in občutji. Učiteljeva skrb za psihofizično zdravje učencev pri pouku angleščine ima torej velik pomen pri doseganju ciljev predmeta.

Vse to se je v šolskem letu 2020/21 še toliko bolj pokazalo v času razglašene epidemije, ko smo začeli pouk na daljavo. Učenci 1., 2. in 3. razreda so prešli na pouk na daljavo v ponedeljek, 9. 11. 2020. Takrat so vsakodnevno druženje in igro s sošolci v razredu, v šolski telovadnici in na šolskem igrišču zamenjali z učenjem v e-učilnicah in s pomočjo videoposnetkov ter s pogovorom z učitelji in sošolci po videokonferencah. Veliko časa so morali preživeti pred računalnikom, manj je bilo osebnega stika. Pouk na daljavo je za učence 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja trajal 10 tednov, v šolo so se vrnili v torek, 26. 1. 2021. V prispevku bom najprej predstavila posebnosti pouka angleščine v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju, nato pa se bom osredotočila na načine dela, s katerimi sem v času epidemije in pouka na daljavo poskušala spodbujati psihofizično zdravje učencev 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja pri pouku angleščine s pomočjo vključevanja gibanja, spodbud, pohval ter motiviranja učencev.

2 Pouk angleščine v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju

Načini dela in didaktični pristopi pri pouku angleščine v 1., 2. in 3. razredu ne morejo in ne smejo biti enaki tistim, ki jih učitelji angleščine uporabljamo v višjih razredih. Učne ure v začetnem obdobju spoznavanja tujega jezika vključujejo uporabo iger, gibanje, ples, petje, pripovedovanje zgodb ter uporabo lutk. Kosinac (2003, str. 6) piše, da imajo otroci v tem starostnem obdobju radi zgodbe, izražanje s telesom, pesmi, deklamacije ter namizne družabne igre. So sproščeni, radovedni, ustvarjalni, učljivi, zelo dobro oponašajo (kar je zelo pomembno pri pravilni izgovorjavi besed v tujem jeziku), so pa tudi željni samopotrjevanja. Dodaja, da imajo učenci v tem obdobju veliko potrebo po fizični aktivnosti ter po čustveni varnosti. V učnem načrtu za pouk tujega jezika kot neobveznega izbirnega predmeta v 1. razredu piše, naj bo namen učenja tujega jezika v 1. razredu senzibilizacija za tuji jezik, ki spodbuja učenčev pozitiven odnos do tujih jezikov. Učenje tujih jezikov v prvem razredu mora potekati v spodbudnem in varnem učnem okolju. Učni načrt predvideva, naj pridobivanje tujega jezika poteka ob igralnih in gibalnih dejavnostih, s katerimi bomo učitelji ohranili notranjo motivacijo pri učencih in posledično dosegli njihovo večje sodelovanje pri pouku, njihovo zanimanje za predmet ter veselje do učenja tujega jezika. Vsebine, ki jih obravnavamo pri angleščini, učne metode in učni pristopi so odvisni od starosti učencev in njihove kratkotrajne pozornosti ter morajo biti za učence privlačni, uporabni in zabavni (Pevac Semec 2013a). Učni načrt za pouk tujega jezika v 2. in 3. razredu dodaja, da mora kakovostno učenje tujega jezika izkoristiti s starostjo povezane razvojne značilnosti otrok, kot sta radovednost ter želja po učenju, ter spodbujati učenčev pozitiven odnos do tujih jezikov in pozitivno učinkovati na učenje in učenčevo samopodobo (Pevac Semec 2013b). Sama se pri poučevanju angleščine v 1., 2. in 3. razredu ves čas trudim, da bi pri učencih spodbudila notranjo motivacijo za učenje jezika, saj menim, da lahko učenci na ta način učinkoviteje dosegajo cilje predmeta. Že pri prvih urah angleščine v septembru sem uvedla določeno rutino, ki jo izvajamo pri vseh urah angleščine. Uro angleščine vedno začnemo s pozdravno pesmijo, ob kateri zapojemo in zaplešemo. Sledi motivacijska igra, ki jo včasih vodim jaz ali pa učenci sami. Učenci zelo radi sami vodijo igro. Sledijo različne aktivnosti za usvajanje jezika oziroma ponavljanje in utrjevanje (npr. pripovedovanje zgodb, uporaba lutk, gibalne igre, pesmi, ples). Aktivnosti so krajše, zato jih je v vsaki učni uri več, saj se zavedam, da imajo učenci v tem starostnem obdobju kratkotrajno pozornost in bi jih predolga aktivnost dolgočasila. Naša ura angleščine se vedno konča z zaključno pesmijo, ob kateri ponovno zapojemo in zaplešemo. Učenci so pozitivno sprejeli našo rutino pri urah angleščine, tako da me sami kar hitro spomnijo, če se jim zdi, da sem pozabila na pozdravno ali pa zaključno pesem. Vsako uro nas spremlja tudi plišasta ročna lutka – lev Leo, ki pozitivno vpliva na vzdušje v razredu, pomaga pri sproščenosti učencev in daje učencem navodila, ki jim zelo radi sledijo. Pri pouku angleščine dajem učencem veliko pozitivnih potrditev in pohval, saj želim, da učenci ure angleščine povezujejo s pozitivnimi čustvi in občutji, kot so veselje, sproščenost, navdušenje, ponos, radovednost in želja po znanju, ne pa s čustvi in občutji, ki jih doživljamo kot negativna, npr. dolgčas, žalost,

frustracija, jeza, odpor, strah ali tesnoba.

3 Pouk angleščine v času epidemije

Potreba po učiteljevi skrbi za psihofizično zdravje učencev se je v šolskem letu 2020/21 še bolj pokazala v času, ko se je pouk prestavil iz učilnic v spletno okolje. Učenci 1., 2. in 3. razreda so pouk v učilnicah zamenjali za pouk na daljavo v ponedeljek, 9. 11. 2020, v šolo pa so se vrnili v torek, 26. 1. 2021. Pouk na daljavo je torej trajal 10 tednov, kar predstavlja dolgo časovno obdobje pouka na daljavo, sploh za mlajše učence. V nadaljevanju bom predstavila dejavnosti, s katerimi sem želela doseči, da so učenci tudi pri pouku na daljavo ohranjali veselje do predmeta, bili motivirani za delo ter učenje in uspešno dosegali cilje predmeta.

3.1 Ohranjanje rutine pri urah angleščine

Ko so učenci od 1. do 5. razreda začeli pouk na daljavo v novembru (učenci od 6. do 9. razreda so namreč začeli pouk na daljavo že v oktobru 2020), sem si naredila načrt, kako bom izvajala pouk angleščine na daljavo v 1., 2. in 3. razredu. Želela sem, da bi bile ure čim bolj podobne uram, ki so jih bili učenci vajeni v šoli, saj bi bil tako prehod na pouk na daljavo za učence zagotovo lažji in manj stresen. Prva dva tedna pouka na daljavo sem učencem dvakrat tedensko pripravila učno uro s pomočjo videoposnetkov, v katerih sem se posnela, da so učenci slišali moj glas in lahko aktivno sodelovali ob videoposnetku. Na začetku učne ure (torej na začetku videoposnetka) smo zapeli in zaplesali pozdravno pesem, na koncu pa zaključno pesem. Nisem pozabila na leva Lea (gre za plišasto ročno lutko), ki so ga učenci na začetku šolskega leta zelo pozitivno sprejeli pri urah angleščine, pri katerih je vedno prisoten, zato sem ga vključila tudi k pouku na daljavo. Tretji teden pa sem v 2. in 3. razredu, nekoliko kasneje pa še v 1. razredu, začela enkrat tedensko izvajati tudi učne ure angleščine po videokonferencah. Eno uro tedensko so se torej učenci učili v spletni učilnici za angleščino, v katero sem naložila svoje videoposnetke, eno uro na teden pa smo se videli na videokonferenci. Tudi tam smo ohranili rutino, ki so jo bili učenci vajeni iz šole. Menim, da sem izbrala pravi način, saj so učenci dobro sprejeli pouk na daljavo, uspešno so sodelovali in mi v spletno učilnico oddajali naloge (s pomočjo katerih sem videla, da so pogledali posnetke) oziroma so na videokonferencah pokazali, da so usvojili cilje učnih ur.

3.2 Spodbudne povratne informacije učencem

Učenci so enkrat tedensko v spletno učilnico naložili fotografije svojega zvezka oziroma fotografije izdelkov, ki so jih pri urah angleščine izdelali. Večkrat so morali ilustrirati zgodbo, ki sem jim jo prebrala, narisati določene predmete, živali ipd., ki smo jih pri urah poimenovali, ustvarili so različne izdelke ... Učenci so pri vsaki nalogi, ki so jo oddali v mapo v spletni učilnici, dobili mojo povratno informacijo. Vedno sem se potrudila, da je bila povratna informacija za učence spodbudna, npr. (spodaj so komentarji, ki sem jih kopirala iz spletnih učilnic za angleščino v 1., 2. in 3. razredu, izbrisala sem samo imena učencev):

Bravo! Pravilno si narisala vseh sedem živali, ki so se skrile v rokavico.

Čudovitega snežaka si ustvaril. Čestitam! Upam, da ti je bilo ustvarjanje v veselje.

Bravo! Pravilno si izpolnil tabelo s številom živali. Le tako naprej!

Zelo lepo si narisala Rudolfa z rdečim nosom, Božička z darili in božično drevo. Bravo! Upam, da ti je bila zgodba všeč.

Super! Vidim, da si že pripravljena na jutrišnjo uro angleščine.

Poleg tega sem učencem na fotografije, ki so jih naložili v spletno učilnico, prilepila sličico oziroma t. i. »emodži«, ki je prikazoval vesel, nasmejan obraz. Učenci so vedeli, da njihove izdelke redno pregledujem, komentiram vsakega izmed njih in jih pohvalim, zato so po mojem mnenju še raje redno opravljali naloge pri angleščini. Dobila pa sem tudi nekaj sporočil staršev, da so otroci veseli mojih spodbudnih komentarjev, kar je bilo še dodatno potrdilo, da so spodbudne povratne informacije zelo zaželeno, da učenci še bolj z veseljem nadaljujejo z učenjem angleščine na daljavo.

3.3 Uporaba lutk

Že na začetku septembra sem učencem v 1., 2. in 3. razredu predstavila plišasto ročno lutko – leva Lea. Leo je navdušil vse učence in sem ga zato vedno prinesla k uram angleščine. Učencem sem razložila, da Leo govori samo angleško, zato se bomo morali z njim sporazumevati v tem jeziku, ne v slovenščini. Leo je pri urah angleščine pomagal pri tem, da so bili učenci sproščeni, z veseljem so ga pozdravili na začetku ure, ga spraševali, kako je, se poslovili od njega. Če Lea kdaj nisem dala iz

torbe na mizo, so me že spraševali, kje je Leo. Lutka je torej dobro vplivala na njihovo počutje in na njihova čustva pri pouku angleščine, vedno so se razveselili, ko so ga videli. Lea sem kasneje vključila tudi h gibalnim igram, kar bom predstavila v podpoglavju 3.4. Ko smo začeli spoznavati živali na kmetiji, sem dodala še eno plišasto ročno lutko – kravo, ki so ji učenci 1. razreda sami dali ime Rozi. Učenci so z velikim navdušenjem sprejeli tudi to lutko, ki sem jo nato prav tako vključila v gibalne igre. Ko smo pouk izvajali na daljavo, sem lutki vključila v svoje posnetke, prisotni pa sta bili tudi pri videokonferencah, npr. lutka Rozi je na videokonferenci učencem pripovedovala pravljičico o miški, ki gre na kmetijo.

3.4 Spodbujanje gibanja

Svoje ure angleščine vedno pripravim tako, da je čim več aktivnosti gibalnih in da pri čim manj aktivnostih učenci sedijo. Tega sem se držala tudi pri pouku na daljavo, zato sem učencem v spletni učilnici (pa tudi na videokonferencah) pripravljala aktivnosti, ob katerih so se lahko gibalni. Večkrat smo pri uri, ki smo jo izvedli po videokonferenci, vstali in zaplesali. V nadaljevanju bom predstavila nekaj aktivnosti, s pomočjo katerih so se učenci dobro razgibali in se hkrati učili.

Igra day and night je preprosta igra, ki jo lahko izvajamo že od prve ure angleščine v 1. razredu naprej. Učenci igro dan in noč v slovenščini v veliki večini že poznajo, za igranje angleške različice pa morajo spoznati samo dve besedi – day in night. Ko učitelj (ali pa učenec, ki vodi igro, učenci namreč zelo radi vodijo to igro) reče day, morajo učenci vstati, ko reče night, učenci počepnejo.

Igro Leo says, Rozi says sem izpeljala iz dobro znane igre Simon says, pri kateri morajo učenci ubogati ukaze, ki jih izreče Simon (npr. Simon says: »Stand up.«), ko pa slišijo samo ukaz brez navedbe imena (»Stand up.«), pa navodila oziroma ukaza ne smejo ubogati. Glede na to, da so učenci pozitivno sprejeli lutko Lea, sem igro priredila tako, da je Leo govoril ukaze, npr. Leo says: »Sit down.« Ko sem uvedla še drugo lutko Rozi, sem tudi njo vključila v to igro. Enkrat so morali fantje poslušati Lea, dekleta pa Rozi, drugič pa ravno obratno. Učenci so morali tako zelo dobro poslušati, da so vedeli, kdaj so na vrsti oni.

Števila do 10 ali 20 najlažje utrjujemo tako, da štejemo »s telesom«. Do 10 sem naučila učence šteti tako, da so se pri številki 1 dotaknili svojih stopal, pri številki 2 kolen, pri številki 3 bokov, pri številki 4 ramen, pri številki 5 pa glave. Od številke 6 do številke 10 so to ponovili od zgoraj navzdol. Do 20 pa smo šteli tako, da smo pri stopalih povedali dve številki (npr. levo stopalo je predstavljalo številko 1, desno pa številko 2), da smo torej od spodaj navzgor prišli do številke 10, nato pa smo od zgoraj navzdol šteli še do 20. Da je bila aktivnost učencem miselno zahtevnejša, sem jim nato naročila, da se morajo omenjenih delov telesa dotakniti z roko na nasprotni strani telesa, npr. levega stopala so se morali dotakniti z desno roko in obratno.

Zaključek

Učenci učinkoviteje dosegajo cilje predmeta, če so motivirani za učenje, če so pri urah ves čas miselno in gibalno aktivni ter če predmet povezujejo s pozitivnimi čustvi in občutji, zato je zelo pomembno, da učitelj posveča pozornost tudi njihovem psihofizičnemu zdravju, saj se to odraža pri njihovem doseganju ciljev. Še večjo pozornost smo morali učitelji posvetiti temu v času razglašene epidemije, ko se je pouk prestavil iz učilnic v spletno okolje. Sama sem se ves čas trudila, da sem učence pri pouku na daljavo čim bolj spodbujala, jim dajala sprotne povratne informacije, jih motivirala za delo in učenje ter skrbela za to, da so se tudi na daljavo pri urah angleščine čim več gibalni. Menim, da sem bila pri svojem delu uspešna, saj so učenci uspešno usvojili obravnavano snov, hkrati pa sem tudi od nekaterih staršev dobila pozitivne povratne informacije o načinih dela pri pouku angleščine na daljavo.

Literatura

Kosinac, J. (2003). Angleške igralne urice: priročnik za učitelje. Ljubljana: DZS.

Pevcec Semec, K., idr. (2013a). Učni načrt: Tuji jezik v 1. razredu – osnovna šola. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/TJ_prvi_razred_izbirni_neobvezni.pdf (pridobljeno 25. 2. 2021).

Pevcec Semec, K., idr. (2013b). Učni načrt: Tuji jezik v 2. in 3. razredu – osnovna šola. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf (pridobljeno 25. 2. 2021).

*Adela Krois, Osnovna šola Bojana Iliča, Maribor, Slovenija
E-pošta: kroisadela@gmail.com*

ELEMENTI ŠPORTA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA

Povzetek: Pouk tujega jezika se v 1. VIO izvaja kot vsebinski pristop – povezuje učenje tujega jezika s spoznavanjem okolja, matematiko, glasbeno in likovno umetnostjo ter športom. Pri urah angleščine in nemščine dajem velik poudarek učenju tujega jezika skozi elemente športa. Pri načrtovanju izbiram vsebine, ki jih je možno usvajati skozi gibalne naloge. Gibalna dejavnost in metoda igre otrokom lajšata stik s tujim jezikom in omogočata njegovo lažje sprejemanje. Igra v otroku prebudi pozitivne občutke, zato je učenje hitrejše in znanje trajnejše. Integracija tujega jezika s športom učencem nudi izkušnje in znanje, ki predstavljajo pomemben dejavnik za pridobivanje motoričnih in komunikacijskih spretnosti. V prispevku so predstavljene gibalne dejavnosti, ki jih je možno integrirati v pouk tujega jezika ter konkretni primer učne ure.

Ključne besede: tuji jezik, gibalna aktivnost, igra, integriran pouk, šport

Uvod

V času hitrega razvoja in tempa življenja se človek vse bolj oddaljuje od narave in gibanja. Zato je nujno, da se že v zgodnjem otroštvu ozavešča potreba po intenzivnem preživljanju prostega časa z različnimi gibalnimi dejavnostmi za kvalitetnejše življenje in staranje. »Igra ima pomembno vlogo pri razvoju otroka v celostno, harmonično in ustvarjalno osebnost« (Pistotnik, 1995). Pišot in Planinšec (2005) izpostavljata pozitiven vpliv gibalne dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost vpliva na mineralizacijo kosti. Kosti postanejo trdnije in manj krhke, kar je odlična naložba za zdravo starost. Otrok se rad giba in rad telovadi. Zato je motivacijo in željo po gibanju smiselno izkoristiti za učenje tujega jezika. Za uspešno učenje tujega jezika so najuspešnejše

gibalne igre, ki zahtevajo popolni telesni odziv. Kadar aktivnost otroka pritegne, ga zabava in uči, zato se bo le-ta učil hitreje, z veseljem in znanje bo trdnjše. Zato sta gibanje in igra najbolj primerni metodi za seznanjanje otrok s prvimi besedami v tujem jeziku (Videmšek, Drašler in Pišot, 2003). V nadaljevanju je predstavljeno, kako lahko z gibanjem in elementi športa skrbimo za zdravje tudi pri pouku tujega jezika.

Šport in tuji jezik

Učenje v zgodnjih letih poteka po principu celostnega učenja. Celostno učenje skuša vključiti vse vidike učenca – um, telo in duha. Otroci se učijo skozi svoje čutne organe in na podlagi svojih izkušenj. Medtem ko prejemajo dražljaje iz okolja in oblikujejo odgovore nanje, se učijo na vseh področjih. Njihovo gibanje je odgovor na zvok, glasbo, sliko itd. Ko se učijo gibalnih struktur, gredo njihovi možgani skozi enake procese kot pri poslušanju glasbe ali tujega jezika, razumevanju prostora itd. (Nakičević, 2008). Učenje tujega jezika skozi gibalne dejavnosti izzove kognitivno, psihomotorično in afektivno učenje, še posebej, če pouk poteka izven razreda, v telovadnici ali na šolskem dvorišču. Gibanje je za mlajše učence nekaj naravnega in nenazadnje so gibalne dejavnosti za učence velika spodbuda. Morajo porabiti odvečno energijo, zato bolj kot lahko, po njihovem mnenju, »divjajo«, bolj so navdušeni in pripravljeni sodelovati. Pri urah nemščine kot neobveznega izbirnega predmeta v 2. VIO ter urah angleščine v 1. VIO vse dejavnosti (didaktične in gibalne igre, navodila za delo, delavnice, pripovedovanje itd.) ves čas potekajo v ciljnem jeziku, a skozi mojo demonstracijo in lastno aktivnost učenci dogajanje globalno razumejo. Gibalna dejavnost podkrepi razumevanje tujega jezika, saj otrok besede in fraze ne le sliši in vidi, temveč jih še bolj ozavešči, ko z gibanjem pokaže pomen posamezne besede ali fraze.

Pri načrtovanju izberem vsebino, ki jo lahko integriram v gibalne naloge in prepletam s cilji športa. Velik poudarek dam na gibanje, saj otrok z gibanjem spoznava svoje telo in vzpostavi odnos do okolice, kar pa je predpogoj za učenje (Vehovar, Bejat Krajnc, 2004). Pri urah poskušam ustvariti prijetno in spodbudno vzdušje, v katerem učenci izvajajo gibalne aktivnosti, se igrajo in spoznavajo tuji jezik. Nove besede in fraze predstavim s pomočjo demonstracije in slikovnega gradiva. Tako otroci zelo pozorno spremljajo pouk, posnemajo, ugotavljajo in sklepajo, kaj določene besedne zveze ali fraze pomenijo, nato gibalne naloge s posnemanjem izvedejo sami. Ob tem jih motiviram, da med gibalno dejavnostjo ponavljajo določene besedne zveze, spodbujam pri izvajanju gibalnih nalog in za trud pohvalim. Učenci lahko skozi igro in gibanje pokažejo, kako razumejo posamezne besede ali fraze, zato postanejo samozavestnejši in bolj motivirani.

Učenci so pri aktivnostih, kjer je vključena gibalna dejavnost oz. gibalna igra, bolj motivirani za učenje jezika. Pri izvajanju gibalnih aktivnosti so komunikacijsko bolj aktivni. To je posledica gibalnih iger, ki zagotavljajo bogato in spodbudno okolje za učenje. Besedišče in fraze so med gibalno dejavnostjo neposredno v rabi, kadar učenec na primer pri lovljenju želi lovca izzvati, da ga ta ujame. Torej, ni mu potrebno čakati na vprašanje, da lahko pridobljeno znanje uporabi. Svoje razumevanje lahko učenci izražajo verbalno ali neverbalno, t. j. gibalno. Verbalno razumevanje je torej lažje, če je izraženo v kombinaciji z gibanjem.

Kadar je možno, pouk tujega jezika izvedem v parku, na šolskem dvorišču ali v telovadnici. Če pa pouk poteka v razredu, so vsebine športa zaradi prostorske situacije nekoliko omejene. Kljub temu poskušam vključiti čim več gibalnih aktivnosti. Poskrbim za varnost učencev, tako da umaknem stole in mize, veliko gibalnih aktivnosti izvajamo tudi na mestu.

Gibalne aktivnosti, ki jih integriram v pouk tujega jezika so:

- Naravno gibanje po prostoru – npr. hoja nazaj, hoja po vseh štirih, poskoki, tek do določene slikovne kartice ali med oponašanjem živali, vozila itd. Občasno, kadar kaj prepišejo s table v zvezek, to izvedejo skozi t. i. running dictation (tekaški narek) – rahli tek ali hitra hoja do table, preberejo, gredo nazaj k svoji mizi, zapišejo, in nato to ponavljajo dokler ne prepišejo vsega.
- Menjava mest – zamenjaj mesto, stol ali blazino, če imaš npr. oblečeno nekaj modrega (tema barve, oblačila) ali če imaš dolge lase (tema deli telesa).
- Gibanje na mestu – ob slišani besedi, npr. letni časi, se učenec zavrti, naredi počep, se usede, poskoči – vsak gib ponazarja en letni čas (učenci z gibanjem pokažejo razumevanje slišane ali izvajamo Brain Gym vaje (npr. križno gibanje).
- Ples – ob petju pesmic z gibanjem ponazorijo pomen besedila ali izvajajo plesne korake.
- Gnilo jajce – po principu te gibalne igre izvedemo drugačne različice, torej ne nosijo papirčka, temveč se izštevajo in med tem npr. govorijo katere barve, živali, hrano itd. marajo ali se predstavljajo z imeni.

- Lovi tisti, pri katerem je učenec zunaj kroga rekel napačno ime ali da nekaj ne mara (I don't like...).
- Dihalne vaje – ob koncu ure ali tudi med njo, ko je potrebna umiritev, se z dihanjem ali vajami čuječnosti sproščajo in ob tem štejejo.
 - Ogrevalne in razgibalne vaje – ob pripovedovanju kratke zgodbe izvajajo vaje za ogrevanje mišic ali za menoj ponovijo poimenovanje delov telesa, smeri in štejejo.
- Gibalne aktivnosti, ki jih z učenci izvajam le na prostem ali v telovadnici:
- Štafeta – na različne načine se gibajo do ciljne točke, kjer morajo prepoznati in izbrati pravo slikovno kartico ali predmet ter ga prinesiti v kolono ali odnesti nazaj, sotekmovalci pa med tem uporabljajo fraze za spodbujanje (Let's go, let's go...).
 - Elementarne/tekalne igre – vse igre kot je npr. lovljenje z žogo (sonce in led), črni mož, koliko je ura, barvice itd. prilagodim tako, da skozi igro usvajajo in urijo ciljno besedišče ter fraze.
 - Poligon – v telovadnici občasno postavimo enostavnejši poligon in ob izvajanju vaj učenci hkrati urijo ciljno besedišče (npr. gibanje po poligonu, kjer z gibanjem oponašajo živali ali odigrajo vsebino zgodbe, npr. reševanje princeske iz stolpa, kjer morajo premagati različne ovire).
- Z namenom, da prikažem primer prakse, je tukaj konkretni primer poteka učne ure nemščine (4. razred, tema živali) na prostem, ki prikazuje naslednje segmente:
1. Ogrevanje: Volk in ovčke (prirejeno po elementarni igri »črni mož«).
- En učenec je volk in druge učence – ovčke sprašuje kdo se ga boji (Wer hat Angst vor dem Wolf?) ter jih lovi.
2. Razgibalne vaje: Učenci za menoj ponovijo poimenovanje delov telesa, smeri levo, desno, gor, dol in štejejo do 20.
 3. Poskoki – živali skačejo: Poudarek je na skokih, ki zahtevajo sonožni odziv. Vključena je igra z barvnimi obroči in gibanjem živali, da so učenci bolj motivirani. Za pridobivanje novega besedišča uporabimo slike in posnemanje gibanja živali (zajec, žaba, kenguru). V vsakem obroču je ena slikovna kartica in na moj znak, učenci skačejo na določen način do določene živali.
 4. Štafeta: Učenci po štafetnih pravilih tečejo do obroča, kjer izberejo ustrezno slikovno kartico in se vrnejo v kolono. Če učenec izbere napačno sličico, se mora vrniti po pravo. Sotekmovalci med izvajanjem aktivnosti spodbujajo s frazo "Los geht's los geht's".
 5. Sproščanje: Učenci izvajajo dihalne in sprostitvene vaje. Štejejo do 20.

Zaključek

Opažam, da so učenci pri urah, kadar vključim veliko gibalnih dejavnosti, bolj motivirani za učenje tujega jezika, še posebej, če ta poteka na prostem ali v telovadnici. Opažam tudi, da so učenčeve komunikacijske sposobnosti v tujem jeziku med izvajanjem gibalnih aktivnosti bolj aktivne. Skleпам, da je to posledica gibalnih iger, ki zagotavljajo bogato in spodbudno okolje za učenje. Besedišče in fraze so med gibalno dejavnostjo neposredno v rabi, kadar učenec na primer želi lovca izzvati, da ga ta ujame. V konkretnem primeru jim je naravno gibanje živali pomagalo pri usvajanju sonožnega odziva, hkrati pa so se učili poimenovati živali v nemškem jeziku. Svoje razumevanje lahko izražajo verbalno ali neverbalno. Verbalno sporazumevanje je lažje, če je izraženo v kombinaciji z gibanjem. Prednost integracije tujega jezika in športa vidim tudi v lažjem vsebinskem prilagajanju, saj lahko dodajam raznolike poljubne tematike. Pri drugih predmetih je izbira tematike nekoliko bolj omejena. Povezovanje tujega jezika s športom omogoča medpredmetno poučevanje, saj lahko uresničuje tudi cilje športa, učencem pa nudi izkušnje in znanje, ki predstavljajo pomemben dejavnik za pridobivanje motoričnih in komunikacijskih spretnosti, hkrati pa jim omogoča boljšo skrb za zdravje.

Literatura

- Nakičević, A. (2008). Sports and English: A case study of team- and cross-curricular teaching. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.
- Pistotnik, B. (1995). Osnove gibanja – gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.
- Vehovar, M. in Bejat Krajnc, N. (2004). Integracija v zgodnjem učenju: "S športom v angleščino". 3. mednarodni simpozij Otrok v gibanju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.
- Videmšek, M. in Drašler, A. in Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v

Lidija Žmavc, OŠ Olge Meglič Ptuj
E-pošta: lidija.zmavc@olgica.si

SPROSTIMO SE Z JOGO

Povzetek: Joga deluje na ves organizem in ustreza različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečuje moč in gibkost telesa ter izboljšuje koordinacijo. Kot druga učiteljica v 1. razredu jogo redno uporabljam pri svojem delu. Med vadbo joge so otroci usmerjeni na dihanje, občutja in različne položaje, s čimer krepijo gibljivost, koordinacijo in držo telesa ter osredotočenost. Joga je odlična dopolnitev in popestritev dela med poukom in po njem, saj deluje na ves organizem. Jogijski položaji – asane – so predstavljeni skozi igro in doživljajsko zgodbo. Z vajami vplivamo na dobro počutje otrok, z igrivim načinom gibanja pa otroci spoznavajo svoje telo in delovanje tega.

Ključne besede: jogijski položaji, gibljivost, zgodbe, dobro počutje

Uvod

Načinu življenja vsi sledimo. Nekoč se je vsa družina zbrala popoldne pri kosilu, nato pa so obiskali kakšno igrišče, bližnji gozd ali park. Popoldneve so preživljali na zdrav način, se družili in smejali vse do večera in tako krepili pristne odnose in svoje telo. Anomalijo današnje družbe najbolj občutijo ravno otroci. V šoli se pojavlja več nervoze, agresije in žalostnih obrazov. Učenci so po rednem delu pouka vidno utrujeni. Z izvajanjem jogijskih vaj lahko ponovno uravnovesijo svoje telo. Joga predstavlja odlično dopolnitev in popestritev dela. Učenci se z različnimi gibalnimi vajami in tehnikami dihanja razgibajo in ob tem bolje počutijo. Rešijo se marsikatero napetosti, pridobljene med delom, uravnovesijo telo, se umirijo in so pripravljeni na nove izzive.

Z jogijskimi položaji pri otrocih krepimo občutek lastnega telesa, motorike in samozavedanja. Tako se z različnimi asanami in kvalitetnim načinom dela sprostijo in gibajo. Napolnijo se z novo energijo, pri čemer je poudarek na sproščanju in umirjanju ter obnavljanju energije. Kot meni (Mehta

2007, str. 12), imajo asane terapevtski in uravnlalni učinek. Poživijo otopelega in depresivnega ali pomirijo podivjanega, raztresenega človeka.

Starodavna veda

Joga je eden najstarejših naukov o ravnovesju telesa, uma in duha, katerega poučevanje temelji na večtisočletnem znanju. Z jogo želimo doseči predvsem umirjen um ter občutek enosti in blaženosti. Pri tem uporabljamo tehnike in metode telesnih položajev ali asan, nadzirano dihanje imenovano pranajama, meditacijo in petje. Joga nas popelje na potovanje navznoter ... Omogoča nam, da raziščemo sebe ter spoznamo in razširimo svoje meje meni (Schops 2011, str. 6).

Učinki joge na telo

Joga kot starodavna veda o telesu, umu, zavesti, duši in duhu nam s tehnikami in metodami pomaga doseči telesno, duševno, socialno in duhovno zdravje. Duševna in telesna sprostitvev sta tesno povezani in vplivata ena na drugo. Z različnimi tehnikami in vajami se izurimo in sproščamo telo. Otroci postanejo bolj zbrani, imamo jasnejše misli. Vadba joge dobro vpliva na telesno zdravje, zmanjšuje stres in povečuje odpornost proti boleznim. Otroci se naučijo opazovati fizične, mentalne in emocionalne procese v sebi in jih ozaveščati tako, da opazujejo svoje dihanje, svoj tok misli in občutke.

Pozitivni učinki joge za otroke:

- povečuje vzdržljivost, moč in prožnost;
- pomaga pri nevro - mišičnem razvoju;
- izboljšuje telesno počutje;
- izboljša motoriko, krepi moč trupa, rok, nog;
- krepi imunski sistem in sprošča telo;
- spodbuja domišljijo in kreativnost, krepi koncentracijo, samozaupanje, samozavedanje;
- otroci se lažje spopadajo s stresom, tesnobo, vsakdanjimi izzivi;
- izboljša delovanje možganov (mišljenje, spomin, pozornost).

Otroci, ki se težko umirijo, živahni otroci, pridobijo z vadbo joge okrepljene mišice, kosti, sklepi se krepijo, fleksibilnost telesa se poveča. Krepi se celo telo, vsi glavni telesni sistemi kot so prebavni, hormonski, imunski, kardiovaskularni so podprti (Baligač 2020, str. 31).

Pripomočki in izvedba

Pri izvajanju položajev uporabljam zgodbe iz narave in sveta, ki ga otroci poznajo in jim je blizu. Nepogrešljiv del so tudi najrazličnejši pripomočki (baloni, plišaste igrače, pisani trakovi, peresa ...). Z vizualizacijo ob pripovedovanju zgodbe, otroci razvijajo kreativnost in domišljijo ter pozitiven odnos do narave. Zgodbe so pri otrocih dobro sprejete, jih motivirajo, da radi sodelujejo in se med vadbo in po njej dobro počutijo. Med izvajanjem se prilagajam njihovem razpoloženju, sem pozorna, ali potrebujejo vzpodbudo ali umiritev.

Vživimo se v zgodbo

Otrokova domišljija je brezmejna, ob zgodbah se nevede razmigajo, spoznavajo svoje telo in ga krepijo. Možnosti je veliko. Otrokom je svet narave blizu in hitro se spremenijo v rastlino, predmet ali žival. Zelo radi so drevesa (naštejejo vrsto drevesa). Poletimo v afriško državo (naštejejo živali), odpotujemo na izlet na morje, potovanje ... V zgodbo poletimo z:

avionom (položaj – AVION), kjer zagledamo ogromno goro (položaj – GORA), v daljavi nas opazujejo žirafe (položaj – ŽIRAFI), ki so zelo lačne in visoko stegujejo svoj vrat in grizejo listje z drevesa (položaj – DREVO). Ko se žirafe najedo, se odpravijo na počitek pri tem pa srečajo še kakšno žival (položaj – KOBRA, KENGURU, ŽABA), nato si poiščejo mesto za počitek in že smo pri sproščanju (položaj – OTROK, METULJČEK, ZASPANČEK).

ASANE – Jogijski položaji

Učence želimo z vadbo joge preko zgodbe pripeljati od nemira k miru in notranji osredotočenosti. Pripovedovanje začnemo z preprostimi jogijskimi položaji in nadaljujemo z bolj zahtevnimi. Na koncu sledi sprostitvev. Počasi jih seznanjamo z različnimi vsebinami in imeni položajev. Največkrat naredimo krog, iz katerega izhajamo, in položaje asan, ki jih poznajo. Potovanje se začne.

– Trdni smo kot:

- GORA – Tadasana,

Stojimo z obema nogama na tleh, roke dvignemo nad glavo, preštejemo se in vsak otrok pove svoje ime. Predstavljamo si, da stojimo pod goro, kjer rastejo drevesa.

- DREVO – Vrskasana

Stojimo na desni nogi in potegnemo levo stopalo na notranjo stran desnega kolena. Dvignemo roke iztegnjene nad glavo. Dlani sklenemo pred prsnim košem. Mirno in enakomerno dihamo. Igramo se z idejo letnih časov, sadežev in različnih dreves, ki jih poznamo. V tem položaju ostanemo do 20 sekund, nato zamenjamo nogo. Vajo izvedemo trikrat in nato počivamo (položaj otroka). Vaja drevo izboljšuje občutek za ravnotežje.

– K drevesu pridejo žirafe ali lisice.

- ŽIRAFa, JELEN – Bojevniki 1 – Virabhadrasana 1

Stojimo z razkoračenimi nogami. Ena noga je spredaj, druga zadaj. Ob vdihu dvignemo obe roki, komolci so iztegnjeni. Ob izdihu zasučemo trup na levo. Ob vdihu se vrnemo v sredino. Ob izdihu se zasučemo v desno. Ob vdihu pa se spet vrnemo v sredino. Ob izdihu spuščamo roke spredaj navzdol in jih povesimo. Vajo izvedemo s premori trikrat. Vaja krepi hrbet.

- LISICA – Bojevniki 2 – Virabhadrasana 2

Stojimo razkoračeno, roke so iztegnjene ena spredaj, druga zadaj. Pogledamo svoj rep in ga pogladimo z rokami.

– Nad nami leti letalo.

- LETALO – Bojevniki 3 – Virabhadrasana

Eno nogo dvignemo iztegnjeno nazaj in se sklonimo naprej, dokler ni naše telo v vodoravni legi. Roke usmerimo vzdolž telesa. Nogi nato zamenjamo.

– Letalo pristane in v daljavi zagledamo mačko, ki se razgleduje naokrog.

- MAČKA Maryarjasana

Poklekujemo na vse štiri in globoko vdihnemo. Uleknemo hrbet in dvignemo glavo (konjski hrbet). Ob izdihu potegnemo trebuh noter, visoko dvignemo križ v »grbo« in sklonimo glavo. Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo (položaj otroka). Vaja krepi trebušne mišice in hrbtenico.

– Mačko od daleč opazuje pes. Živali in predmete poljubno dodajamo.

- PES Adho Muka Svanasana

Postavimo se na vse štiri. Ritko dvignemo visoko v zrak. Glava počiva med rokami. Pokrčeno dvignemo levo nogo in nato še desno. Pred sabo zagledamo.

- ŽABA – Malasana

Počepnemo, z rokami se dotikamo tal. Odrinemo se visoko v zrak in skočimo naprej.

– Skočimo do tobogana.

- TOBOGAN

Ležimo na hrbtu, roke počivajo ob telesu, dlani so obrnjene navzdol. Upognemo kolena in pritegnemo stopala čim bližje k telesu. Ob vdihu dvignemo boke čim višje. Hrbet postopoma dvigamo vretence za vretencem. Ob izdihu polagamo hrbet na tla v smeri ramen do bokov. Kolena ostanejo upognjena. Vajo izvedemo trikrat, počivamo. Vaja blaži bolečine v hrbtu in preprečuje okornost.

Počitek in sprostitvev

Sproščanje izvajamo na različne načine. Najraje uporabim tibetansko posodico koshi – oceanski bob, s katerim nežno sprostimo vse napetosti v telesu. Ležimo na tleh in že si predstavljamo (smo na plaži, v gozdu, ob vodi, pod slapom ...). Sproščamo dele telesa in potujemo po njih. Med vajami se sproščamo z asano:

- OTROK – Balasana

Sedimo na petah, roke položimo pred kolena eno ob drugi na tla in drsimo z njima po tleh tako daleč, da se hrbet iztegne. Vsa teža počiva na rokah. Polagoma spet sedemo. Položimo roki na kolena. Po kratkem dihalnem premoru ponovimo vajo. Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo s čelom, naslonjenim na pesti. Vaja krepi in sprošča utrujen hrbet.

- ZASPANČEK – Savasana

Ležimo na hrbtu in postanemo pozorni na dihanje, sproščamo obraz, roke, noge ...

Zaključek

S sprostitevni dejavnostmi in tehnikami vplivamo na svežino in pestrost ter zmanjšamo storilnostno naravnost; predvsem, kadar učencem delovna motivacija pade in potrebujejo sprostitvev ali poživitev. Jogijske vaje imajo takšen učinek, da na telo delujejo sprostilno in odpravljajo razne

napetosti, ki so se nabrale čez dan. Otroci radi sodelujejo v zgodbah in izvajajo jogijske položaje. Ob tem se sproščajo in pridobivajo na gibljivosti, spoznavajo svoje telo in ga umirjajo. Veliko bolj so osredotočeni tudi za nadaljnje delo. Za redno vadbo joge lahko zagotovo trdim, da so učenci po njej sproščeni, nasmejani in se bolje počutijo. Povečajo se koncentracija, gibljivost in notranje zadovoljstvo. Z enostavnimi položaji krepijo vztrajnost in pridobivajo notranjo moč. Joga je nežna, netekmovalna oblika vadbe, ki otrokom pomaga, da se sprostijo in umirijo ter so pripravljeni za nadaljnje delo.

Literatura

- Baligač, T. 2020. Priročnik za učitelje Joge za otroke.
Mehta, M. 2007. Joga. Združitev telesa, uma in duha. Tržič. Učila International.
Schmidt, G. 2003. Začetni program joge za otroke. Ljubljana: Schlamberger P&J d. o. o.
Schops, I. 2011. Joga. Veliki priročnik za začetnike in izkušene. Tržič: Učila International.

Matejka Boben, OŠ Glazija, Celje
E-pošta matejka.boben@osglazija-celje.si

MOČ BARV IN PRIPOVEDNIH ILUSTRACIJ NA OTROKOVO ČUSTVOVANJE

Povzetek: V prispevku je predstavljen predmet socialno učenje v programu z nižjim izobrazbenim standardom, v okviru katerega načrtno čustveno opismenjemo učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Predstavljena so kratka teoretična izhodišča o vplivu barv in pripovednih ilustracij na otrokov čustveni razvoj ter pomen tišine kot osnovni pogoj za zaznavanje svojih čustvenih stanj. Na teh teoretičnih izhodiščih sloni tudi zasnovana ura socialnega učenja: Čustva in barve, ki jo predstavljamo kot primer dobre prakse. Opisani so čustveni odzivi, ki jih delavnica sproža pri učencih in služijo kot izhodišče za pogovore o čustvih, prepoznavanje in jasno ubeseditvev različnih čustvenih stanj in socialnih odnosov, ki so do njih privedla. Izpostavljen je tudi pomen dobro pripravljenega okolja in materiala za izvedbo samih delavnic z učenci.

Ključne besede: barve, čustva, pripovedna ilustracija, socialno učenje.

Specialno pedagoška dejavnost: predmet socialno učenje

Učenci, ki obiskujejo prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom (v nadaljevanju NIS), imajo praviloma lažjo motnjo v duševnem razvoju ali tako izrazite primanjkljaje na posameznih področjih učenja, da jim onemogočajo napredovanje v redni osnovni šoli. Zaradi nižjih intelektualnih sposobnosti je omejena tudi njihova sposobnost reševanja problemov. Ker imajo slabše razvite socialne spretnosti, so manj kritični do drugih učencev in se nagibajo k nezrelemu presojanju socialnih situacij, zato je tudi njihov socialni razvoj počasnejši in bolj zapleten. Potrebujejo učenje socialnih veščin, pomoč in vodenje. Del predmetnika programa z nižjim izobrazbenim standardom je tudi specialno pedagoška dejavnost, ki vključuje predmet socialno učenje. Socialno učenje se izvaja

v obsegu 35 ur letno od 1. razreda do vključno 6. razreda. V procesu socialnega učenja se otrokom omogoča usvajanje socialnih spretnosti za uspešno vključevanje v skupine in za premagovanje neustreznih oblik vedenja. V nadaljevanju bomo predstavili osnovna teoretska izhodišča za izvedbo ure socialnega učenja Čustva in barve.

Barve in čustva

Barve močno vplivajo na človeka. Lahko nas pomirjajo, sproščajo, razburjajo itd. Ob vsakem psihološkem vplivu barv se pri človeku sprožijo tudi fiziološki procesi in poleg teh še psihomotorični, vidno-slušni ter ostale reakcije, ki se sprožijo v našem telesu (Trstenjak, 1996, str. 403). Opravljenih je bilo že veliko raziskav, ki so dokazale vpliv barv na fiziološke procese pri človeku. Tako danes uporabljamo določene barve v različnih delovnih okoljih (šole, zdravstvene ustanove itd.). Barva od vseh likovnih prvin najmočneje vpliva na čustva. Doživljanje barv je subjektiven duševni proces, prav tako kot doživljanje čustev. V obeh primerih pa gre za doživljanje in odzivanje na okolje. Tako kot razlikujemo osnovne in sestavljene (mešane) barve poznamo tudi osnovna in sestavljena čustva. Osnovnih čustev naj bi bilo po teoriji Plutchika osem: veselje, žalost, jeza, strah, sprejemanje, gnus, pričakovanje in presenečenje. Med sestavljena čustva pa uvrščamo ljubezen, ponos, zavist, sram, krivdo, ponos, pogum ... (Musek, Pečjak, 1997, str. 114). Vsaka barva ima svoje psihološke, fiziološke in simbolne značilnosti ter nosi nek pomen, čustvo in simboliko. Vsebinska je povzeta po (Vitrih, 2009, str. 20–27).

Rumena: povezujemo jo s soncem. Ponazarja veselje, srečo, zadovoljstvo, lahko pa jo najdemo tudi v kontekstu ljubosumnosti, zavisti.

Rdeča: je simbol življenja, moči in ljubezni, lahko pa ponazarja tudi nevarnost in nasilje. Velja za duševni stimulans.

Modra: je hladna barva. Povezujemo jo z morjem in s tem v povezavi tudi z neskončnostjo. Je barva razuma in modrosti. Na človeka deluje pomirjajoče.

Zelena: je barva narave. Predstavlja življenje in pomeni mir, upanje. Na človeka deluje umirjeno.

Oranžna: je barva veselja, zadovoljstva in družabnosti. Velja za duševni stimulans.

Vijolična: je barva depresije, potrtosti in ponazarja notranji nemir.

Rjava: na nas deluje pomirjajoče, domače in nam daje občutek varnosti.

Bela: predstavlja čistost, dobroto in popolnost.

Črna: simbolizira smrt, žalost in potlačenost.

Siva: barva nas otopi, poleni in nam da občutek brezizraznosti. Je barva starosti.

Barve in čustva so medsebojno povezana v naših glavah. Od našega razpoloženja je odvisno, kakšna oblačila bomo izbrali. Hkrati pa barva vpliva na razpoloženje. Znano je, da lahko mandala ali pa fraktalna risba spremenita notranje stanje človeka, npr. izboljšanje zdravja, ali pa pomagajo pri sprejemanju pravih odločitev.

Ilustracija

SSKJ (<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=ilustracija>) besedo ilustracija razlaga kot risbo, sliko, ki pojasnjuje, krasí (tiskano) besedilo in kot nekaj, kar zaradi svoje nazornosti pripomore k boljšemu razumevanju obravnavanega.

Ilustracije spodbujajo uporabnika k aktiviranju znanja, izkustev in pričakovanj, vzpodbujajo različne asociacije. Moč ilustracij je tudi v tem, da skozi nenehno vračanje k vizualnim podrobnostim omogočajo poglobljanje razumevanja socialnih odnosov. Ilustracije so pomagale v procesu socializacije, spodbujajo učenca k razmišljanju in uporabi domišljije (Nikolajeva, 2003). Človek neprestano uporablja metafore in prisposodbe, ko želi izraziti stvari, ki se umikajo našim čutom. Najprej uporabljamo besedne izraze, ki pa jih človek neprestano spreminja v slike, figure, ki nam nevidni svet približajo in olajšajo razumevanje. Ilustracija se nam izkaže kot most med izkustvom in jezikom, kot most med mislijo in besedo (Trstenjak, 1996, str. 345).

Ilustracije imajo kognitivno, motivacijsko in afektivno vlogo in ne zgolj estetske. »Načini upodobitve, risba, barve, kompozicije, ritmi, ravnovesja, sorazmerja, odnosi med svetlim in temnim so tisto, zaradi česar postane svet ilustracije vesel, zabaven, ali pa žalosten, mračen, grozljiv. Barve in njihovi odnosi odigrajo najpomembnejšo vlogo.« (Zupančič 2012, str.6)

Čustva, razpoloženja in druga kompleksna psihološka stanja, kot so sreča, strah, žalost, jeza lahko prikazemo z ilustracijami, barvami, vizualnimi simboli in oblikami. Ilustracije prikazujejo dogajanje s širšega zornega kota in omogočajo posamezniku vedno svojstven vpogled v stvar, ki ji doživljamo

kot posamezniki.

Igra tišine v pedagogiki montessori

Igra tišine je eden izmed osnovnih elementov pedagogike montessori. Maria Montessori je menila, da so igre tišine/vaje tišine najpomembnejše vaje pri duševni izgradnji otroka.

Maria Montessori pravi, da človek potrebuje za izgradnjo osebnosti:

- *mir* (odsotnost gibov);
- *tišino* (odsotnost zvokov, hrupa);
- *molk* (notranja tišina).

V montessori ustanovah se otroci načrtno učijo tišine. Pred igro tišine je pomembna priprava okolja in materiala. Material naj bo privlačen in lep. Prostor in material naj bosta pripravljena vnaprej pred prihodom učencev v razred. Sodelovanje pri igri tišine je prostovoljno, kar pomeni, da če učenec ne želi sodelovati, lahko igro le opazuje. Učenci, ki želijo sodelovati in so pripravljeni na igro tišine, to pokažejo z dogovorjenim neverbalnim znakom (dlan obrnjena navzgor bodisi v naročju bodisi na stegnih). Učence postopoma učimo umiriti svoje gibanje vse do popolnoma mirnega telesa. Priprava na tišino je nujna, saj morajo imeti vsi učenci v učilnici željo po vadbi tišine. Učence ne smemo siliti k igri tišine. Tišina se ne more narediti, če posameznik nima želje, ali ni pripravljen to narediti za nekaj trenutkov. Vadba tišine ne potrebuje ustnih navodil. Učenci na podlagi opazovanja učitelja vedo, kaj naloga zahteva od njih. Igra tišine mora imeti smiseln zaključek oz. cilj. Na koncu vaje se pedagog pogovori z otroki o občutjih in mislih, ki so jih prevečala med samo igro.

Otrokom skozi igro tišine omogočamo doživeti vse dimenzije tišine, kjer se nauči obvladovati samega sebe, kar mu pomaga do boljšega stika s svojimi občutki in z okoljem. Z doživljanjem občutka notranjega miru se poveča občutljivost za lastne potrebe in potrebe drugih (empatija) in tako otrok gradi svojo duševnost.

Primer ure socialnega učenja – Čustva in barve

V nadaljevanju je opisana ura socialnega učenja, ki jo izvajam z učenci 4. razreda v nižjem izobrazbenem standardu. Predstavljena ura socialnega učenja povezuje elemente pedagogike montessori, vpliv barv na čustva in vpliv ilustracij pri razumevanju lastnih čustvenih stanj in čustvenih stanj drugih.

Pri predhodnih urah z učenci obdelamo vsebine: kaj so čustva, prepoznavanje osnovnih čustev in telesnih odzivov na posamezna čustva, kje v telesu čutimo posamezno čustvo, kako ga čutimo. Učenci skušajo osnovna čustva verbalno opisati, jih izraziti preko risbe in ponazoriti telesne odzive (mimika obraza, napetost mišic ...). Opisano učno uro izvedemo, ko učenci osvojijo osnovno znanje o čustvih (njihovo prepoznavanje, poimenovanje, povezavo s telesom). Pripomočki: slikanica BARVE (Kašmir Huseinović, Andrea Peterlik Huseinović), razglednice (pridobljeno na [www. Kasmir- promet](http://www.Kasmir-promet)), barvni lističi, okrogla preproga, pomirjajoča glasba. Potek: Z učenci se posedemo okoli okrogle preproge, na kateri je pripravljen material za delo. Počakamo, da se vsi udobno namestimo in umirimo.

Učencem najprej preberem slikanico K. Huseinović, A. Peterlik: Barve. Slikanica otrokom na primeren način predstavi osnovne značilnosti barv (osnovne in mešane barve) in vpliv barv na naša čustva ter razpoloženje. Med poslušanjem slikanice se z učenci ne pogovarjamo in jih ne usmerjamo. Doseči želimo, da učenci doživljajo slikanico v skladu s svojim notranjim doživljanjem. Poslušanju slikanice sledi igra tišine. Najprej dosežemo soglasje o sodelovanju vseh prisotnih z dogovorjenim znakom – položimo roke na kolena z odprtimi dlanmi navzgor. Učenci, ki ne želijo sodelovati, prekrizajo roke na prsih, lahko se tudi odstranijo iz kroga in si poiščejo tiho zaposlitev. Ko so vsi pripravljeni na igro, učitelj prižge pomirjajočo glasbo.

Učenci se sedijo okoli preproge, na kateri so položene kartice z barvami, in vzame ilustracijo s kupčka. Potem vsi položijo pod kartonček z barvo dlan, ki jo čutijo na dlaneh učenca poleg sebe, kar učitelj, vzame ilustracijo, si jo ogleda in jo razloži. Učenci se dogajanje na videni podobi. Priporočljivo je, da so učenci pri razpoloženju, da učitelj ugasne glasbo, kar učenci povedo, katero čustvo in razpoloženje jim ta barva povzroča. Učence opozorim, da ni pravih in nepravilnih odgovorov. Barve in ilustracije lahko namreč doživlja vsak posameznik drugače.



Analiza igre

Učenci se med igro tišine umirajo in čustev drugih. Ilustracije pomagajo pri razmišljanju o socialnih odnosih, težavah najbolj privlačijo ilustre učenčev se tudi spontano odziva rumena in oranžna veselje, močnejšo spokojnost. Ilustracije pustijo končani uri pustimo na tleh še cel dan ali celo več dni, odvisno od dovzetnosti učencev. Opažam, da se k ilustracijam vračajo predvsem učenci, ki imajo praviloma čustveno-vedenjske težave ali pa tisti, ki so zaljubljeni. Iz tega lahko sklepam, da imajo večjo potrebo po pogovoru o čustvih učenci, ki trenutno doživljajo močna, intenzivna in močno vplivajo na njihovo vedenja. Vračajo k učenju iz svojih notranjih srka iz ilustracij skrite, komaj vidne o teh čustvih in misli ob potovanju učencev.

Priloženih je nekaj ilustracij, ki pri učencih puscajo največji vtis:



navajanje lastnih čustvenih stanj in povezavi s čustvi in jim omogočijo učence s čustveno-vedenjskimi težavami pogovoriti. Večina učencev je ljubezen in tudi nevarnost, črna nemir, žalost in bela tišina, razmišljajo tudi potem, zato jih po pogovoru okupirajo njihovo mišljenje in da se učenci vedno znova vračajo na svoj način učenja. Otroci razmišljajo na njegova čustva, razmišljajo o večji čustveni pismenosti

Učenci na tej ilustraciji zaznajo osamljenost, globoko žalost. Je odlično izhodišče za pogovor o situacijah, ko se sami počutijo osamljeno in nerazumljeno. Umestijo jo pod vijolično barvo.

Učenci ilustracijo umestijo pod rumeno barvo – pomeni jim veselje, pričakovanje, ki ga občutijo ob potovanju.

Učencem ta ilustracija predstavlja strah pred nevarnostjo. Umestijo jo pod rdečo ali pod vijolično barvo.

Zaključek

Predmet socialno učenje ima pomembno vlogo v predmetniku programa z nižjim izobrazbenim standardom. Omogoča načrtno in sistematično čustveno opismenjevanje učencev skozi prvih šest let šolanja. Kakovostne pripovedne ilustracije s premišljeno in subtilno rabo likovnih elementov

močno vplivajo na otrokova čustva. Pri otrocih spodbujajo različne asociacije in razmišljanja o notranjih svetovih. Spodbujajo razmišljanje o čustvenih stanjih in so odlično pomagalo pri načrtnem čustvenem opismenjevanju otrok. Za izvedbo delavnic, ki se nanašajo na čustveno opismenjevanje, je zelo pomembno dobro pripravljeno okolje in material. Material mora biti privlačen in vzpodbujati željo po učenju. Otroku mora biti na voljo dlje časa, da lahko poseže po materialu iz notranjih vzgibov po učenju. Okolje mora zagotavljati občutke varnosti, sprejetosti in tišino, ki se jo doseže s soglasjem vseh udeležencev. Tišina omogoča, da se posameznik umiri in tako bolje zaznava svoje potrebe ter občutke. Posledično je tako tudi bolj dovzeten za občutja drugih. Učenci, ki doživljajo intenzivna čustvena stanja, tako pozitivna ali negativna, čutijo večjo potrebo po raziskovanju svojega čustvenega sveta. Takrat si moramo kot učitelji vzeti čas in jim nuditi podporo pri njihovem čustvenem razvoju.

Literatura

- Huseinović, Kašmir, Peterlik-Huseinović, Andrea (2010). Barve. Ljubljana, Karantanija.
- Montessori, Maria (2006). Srkajoči um. Ljubljana, Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
- Musek, Janek, Pečjak, Vid (1997). Psihologija, Ljubljana: Educy (111–116)
- Nikolajeva, Maria, Gostinčar Cerar, Marjeta (2003). Verbalno in vizualno. Otrok in knjiga, letnik 30, številka 58, str. 5–26. URN:NBN:SI:doc-X97UMMN3 from <http://www.dlib.si>
- Trstenjak, Anton (1978). Človek in barve, Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.
- Vitrih, Igor (2009). Učenci in barve (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta Maribor, 2007, str. 20–27.
- Zupančič, Tomaž (2012). Kakovostna književna ilustracija za otroke. Otrok in knjiga, letnik 39, številka 85. URN:NBN:SI:DOC-LATXVY24 from <http://www.dlib.si>
- Elektronski viri:
<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=ilustracija> (pridobljeno 6. 3. 2021)
- Slikovni viri:
Slika 1: Kada sanjam (Andrea Petrlik Huseinović)
<https://www.book-and-more.eu/OdabranaKnjiga.aspx?Id=335> (pridobljeno 13. 3. 2021)
- Slika 2: (Andrea Petrlik Huseinović)
<https://business.facebook.com/DjecjaKnjiga/photos/a.262223513856968/923188071093839/?type=3&theater> (pridobljeno 13. 3. 2021)
- Slika 3: Kada sanjam (Andrea Petrlik Huseinović)
<https://www.book-and-more.eu/OdabranaKnjiga.aspx?Id=243> (pridobljeno 13. 3. 2021)
- Ana Štor, OŠ Dramlje
E-pošta: ana.stor@osdramlje.si

PLESNI IZZIV

Povzetek: Otroci so v času šolanja na daljavo zelo veliko presedeli za računalniki in tako s šolskimi obveznostmi doživljali telesni ter psihični napor. Zaradi preobremenjenosti s šolskim delom je marsikdo pozabil na gibanje, ki pa bi bilo v teh časih sedenja še posebej priporočljivo tako za psihično kot tudi fizično zdravje. Ena izmed možnosti gibanja je tudi ples, ki zdravi napetosti, nezadovoljstvo in nemire ter otrokom predstavlja zabavo, sproščanje ter veselje. Zaradi želje po pogostejšem gibanju smo se odločili, da na naši šoli začnemo s šolskim projektom Plesni izziv. Prijavljene učenke so se redno gibale in ustvarjale skupne videoposnetke koreografij, ki so bili vidni širši množici. Na takšen način so spodbujale gibanje še pri drugih učencih. Na koncu projekta je sledila kratka anketa, s katero smo ugotovili, zakaj so se učenke odločile za sodelovanje pri plesnem izzivu, kaj jim pomeni ples, kako se počutijo med plesanjem, koliko so se gibale v času šolanja na daljavo, ali se veselijo plesnega gibanja, kakšni so bili občutki pri snemanju plesa in po tem, ko so videle skupno koreografijo.

Ključne besede: psihofizično zdravje, gibanje, ples, plesni izziv, zadovoljstvo.

1 Uvod

Prvič v celotni zgodovini se srečujemo s šolanjem na daljavo in še ne vemo, kakšne negativne posledice bo imelo na psihično in fizično zdravje otrok. Zavedamo se, da so učenci v tem obdobju zelo veliko presedeli, gledali v zaslone in se manj gibali, kot pa če bi bili v šoli.

Glede na slovensko študijo (SLOfit, 2020) se pri gibalnem razvoju že kažejo rezultati, kjer so dosežki otrok pri športnovzgojnem kartonu slabši. Prišlo je do upada vseh gibalnih sposobnosti pri dečkih in deklicah. Že po dveh mesecih šolanja na daljavo je splošna gibalna učinkovitost posameznega otroka upadla za več kot 13 %. Najbolj se je znižala splošna vzdržljivost in koordinacija gibanja

celotnega telesa. Posledica zmanjšane telesne dejavnosti je pokazala tudi slabe rezultate pri merjenju podkožnega maščevja, saj se je pri več kot polovici otrok to povečalo. Glede na celoto se je delež otrok z debelostjo povečal za več kot 20 %, kar je največ do sedaj.

Na osnovi teh spoznanj smo ugotovili, da je potrebno pri učencih spodbuditi željo po gibanju. Poiskali smo način, ki je lahko tudi zabaven in sproščujoč. Odločili smo se, da na kratko predstavimo vpliv plesa na psihično in fizično zdravje.

2 Ples in zdravje

»Gibanje je za človeka prav tako pomembno kot voda in hrana.« (Zagorc, 2006, str. 10) Gibalne aktivnosti omogočajo otroku, da doživlja in zaznava svet okoli sebe. Gibanje ima vpliv na celoten razvoj, saj je povezano s telesnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim področjem njegovega razvoja. Otrok se na takšen način razvija osebno, socialno in intelektualno (Videmšek in Pišot, 2007).

Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) so prišli do ugotovitve, da je gibalna dejavnost zelo pomembna za zdravo in dolgo življenje. Gibanje koristi psihičnemu zdravju, saj zniža raven stresa in zmanjša možnosti za različne bolezni. Vogelnik (1996) meni, da ples dobro vpliva na nadzor grobe in fine motorike, živčnih funkcij, delovanje krvnega obtoka in raznih notranjih organov. Zagorc (2001) pravi, da ples izboljša delovanje srca, pljuč in ožilja. Poveča se vzdržljivost in aerobne sposobnosti. Zagorc (2006) dodaja, da se med plesom sprostijo napetosti, napadalnost, apatija in togost.

Ples omogoča spodbujanje razvoja splošne motorike, predvsem koordinacije gibov, orientacije v prostoru in času, ravnotežja, gibljivosti, hitrosti, vzdržljivosti in natančnosti. Ples ima pozitiven vpliv na otrokovo samopodobo, na skupinske odnose in lažje razumevanje sveta. Medsebojno sodelovanje, ki se vzpostavi pri plesu, pa spodbuja razvoj pozitivnih medčloveških odnosov (Kroflič in Gobec, 1995). Otroci veliko bolje kot odrasli izražajo svoje psihično počutje s telesnim stanjem in obratno. Otroci s pomočjo plesa osvobodijo svoja čustva in občutja, ki bi jih z besedami težko opisali. Ples vpliva tudi na samozavedanje, občutek zadovoljstva in uspeha, samozadovoljstvo, vedenje, odnose ter oblikovanje stališč (Zagorc, 1997).

3 Plesni izziv

- Kaj pomeni plesni izziv? Upati si in zaplesati pred širšo množico ljudi.
- Kako? Tako, da se posnameš pri plesanju.
- Kdo? Vsi učenci od 4. do 9. razreda, ki si želijo pokazati svoje plesne sposobnosti.
- Zakaj? Zato, da izboljšajo svojo fizično kondicijo in za ples motivirajo tudi druge.

Vse se je začelo zaradi želje po pogostejšem gibanju in nastal je šolski projekt Plesni izziv. Prijavljene učenke so se udeležile videoklicev, kjer jim je učiteljica pokazala plesne koreografije in jih tudi naučila. Vsaka izmed učenek je koreografije še vadila in se nato pri plesu posnela. Učiteljica je združila videoposnetke koreografij in sestavila več skupnih plesov, ki so bili prikazani širši množici preko šolske Facebook strani. Na takšen način so se učenke skupaj z učiteljico gibale in za ples motivirale tudi druge. Med učenkami smo izvedli kratko anketo o plesu.

Na prvo vprašanje »Zakaj si se odločila sodelovati v šolskem projektu Plesni izziv?« so odgovorile, da zato, ker rade plešejo, ker je nekaj novega, ker je doma že dolgčas in potrebujejo izziv, ker si želijo, da jih vidijo še drugi in ker potrebujejo čas zase. Na drugo vprašanje »Kaj ti pomeni ples?« so odgovorile, da zabavo, veselje, odklop, sprostitve, telovadbo in da jim ples da energijo. Na tretje vprašanje »Kako se počutiš, ko plešeš?« so odgovorile, da super, zabavno, veselo, sproščeno, živahno, energično, srečno in igrivo. Na četrto vprašanje »Ali si se v času šole na daljavo veliko gibala?« jih je 9 odgovorilo z da in 4 z ne. Na peto vprašanje »Ali si vesela, da imamo plesni izziv in da se lahko tako več gibaš (plešeš)?« jih je vseh 13 odgovorilo z da. Na šesto vprašanje »Kako si se počutila, ko si snemala svoj prvi ples?« so odgovorile, da super, ponosno, navdušeno, zabavno, sramežljivo, sproščeno, komaj sem čakala, da se posnamem in nekatere so upale, da se ne zmotijo. Na zadnje vprašanje »Kako si se počutila, ko si videla skupni ples?« so odgovorile, da super, ponosno, navdušeno in zabavno.

S pomočjo ankete smo izvedeli, da so se učenke odločile sodelovati pri plesnem izzivu zato, ker rade plešejo, ker je nekaj novega, ker je doma že dolgčas in potrebujejo izziv, ker si želijo, da jih vidijo tudi drugi in ker potrebujejo čas zase. Ples jim predstavlja zabavo, veselje, odklop, sprostitve, telovadbo in jim da energijo. Med plesanjem se počutijo super, zabavno, veselo, sproščeno, živahno, energično, srečno in igrivo. V času šolanja na daljavo se jih je večina veliko gibala, nekaj pa ne. Vse učenke so bile vesele, da so dobile priložnost, da se lahko s pomočjo plesa več gibajo. Med snemanjem prvega

plesa so se počutile super, ponosno, navdušeno, zabavno, sramežljivo, sproščeno, komaj so čakale, da se posnamejo in nekatere so upale, da se ne zmotijo. Ko so videle skupni ples, so se počutile super, ponosno, navdušeno in zabavno.

Zaključek

Na začetku je bila samo želja po gibanju, ki se je spremenila v redne plesne vaje, ki so potekale preko videa. Z učenkami se je vzpostavil pristen odnos, ki je temeljil na želji po plesu in skupnih koreografijah. Poleg fizičnega se je izboljšalo tudi psihično zdravje. To lahko potrdimo s kratko anketo, s pomočjo katere smo prišli do ugotovitev, da učenkam ples predstavlja zabavo, veselje, odklop, sprostitve, telovadbo in jim da energijo. Med plesanjem se počutijo super, zabavno, veselo, sproščeno, živahno, energično, srečno in igrivo. Na osnovi takšnih ugotovitev potrdimo dejstvo, da je ples vrsta gibanja, ki vpliva tako na psihično kot tudi fizično zdravje. Zadovoljni smo, da smo uspeli k šolskemu projektu Plesni izziv privabiti učenke naše šole in poskrbeti za njihovo veselje ter na takšen način mogoče nekaterim tudi ponuditi odskočno desko v svet plesa.

Literatura

- Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). Igra – gib – ustvarjanje – učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- SLOfit. (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19. Pridobljeno 20. 2. 2021 http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vogelnik, M. (1996). Likovnost v skupini in umetnostna terapija. Koper: Vita.
- Zagorc, M. (1997). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (2001). Ples: družabnost, šport, umetnost. Ljubljana: Domus.
- Zagorc, M. (2006). Ples v sodobni šoli: prvo triletnje I. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Simona Strašnik, Osnovna šola Cvetka Golarja
E-pošta: simona.strasnik@oscg.si

SKRB ZA USPEŠNO VKLJUČEVANJE UČENCEV PRISELJENCEV V SLOVENSKO OSNOVNO ŠOLO

Povzetek: V osnovno šolo, kjer sem zaposlena, se vsako leto vključujejo otroci priseljencev, ki večinoma prihajajo iz BIH, Makedonije, Srbije, Kosova in Rusije. Učenci priseljenci so otroci brez slovenskega državljanstva, imajo pa dovoljenje za stalno ali začasno bivanje v našem šolskem okolju. Učenci prihajajo z različnim predznanjem jezika in tudi različnim predznanjem ostalih šolskih vsebin. Vključevanje učencev tujcev v slovenski šolski sistem mora potekati načrtno in celostno. Vključevati mora tako vse strokovne delavce šole, učence priseljence in njihove starše, kot tudi širše okolje. Pri vključevanju ima posebno vlogo učitelj, ki dela z učenci priseljenci (individualno ali v manjši skupini), njegov odnos in kako poučuje slovenščino. Učenci priseljenci so skupina učencev, ki jim je bilo v času covida-19 in šolanja na daljavo še posebej težko. Zaradi jezikovne ovire so težje sledili navodilom in se vključevali v pouk na daljavo, prav tako pa so jim starši zaradi dela ali slabega znanja ali neznanja slovenskega jezika težko pomagali pri opravljanju nalog in učenju. Težave so se pojavljale tudi pri poznavanju informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) in njeni uporabi. V prispevku bom s študijami primerov predstavila, kako je v času covida-19 potekalo moje delo z učenci priseljenci na daljavo.

Ključne besede: učenci priseljenci, vključevanje v šolski sistem, pouk na daljavo

Uvod

Integracija otrok priseljencev postaja v času migracij vse bolj pereč problem. Z njo se srečujejo po vsej Evropi in tudi v Sloveniji. Pri nas so največji problem zelo pomanjkljive zakonske podlage za načine integracije in zato se šole s tem problemom spopadajo na različne načine. Bolj dejavne na tem področju so šole, ki imajo večje število učencev priseljencev, in šole, ki jih obiskujejo romski otroci.

V zadnjih letih so nekateri premiki sicer opazni, vendar bi lahko trdila, da so še vedno premajhni. Slovenski šolski sistem je zasnovan tako, da v teoriji spodbuja sprejemanje drugačnosti, vendar ga v šolah premalo uresničuje. V šolski prostor se tako vključujejo učenci, ki prihajajo iz drugih držav in iz drugega kulturnega prostora, zato je izredno pomembno, da vzgojno-izobraževalne institucije ter zaposleni v njih težijo k enakovrednemu obravnavanju vseh učencev. V slovenski vzgojno-izobraževalni sistem so otroci priseljenci vključeni takoj po preselitvi v Slovenijo in vpisu, ne glede na njihovo državljanstvo, pravni položaj in znanje slovenskega jezika. Zapustitev doma in svoje domovine je odločitev staršev, ki je vse prej kot lahka. Zaradi nje morajo otroci zapusti svoj kraj, sorodnike, prijatelje, sošolce. Otroci se različno vključujejo v novo okolje in šolski prostor. Nekateri so bolj, drugi pa manj pripravljeni na vključitev. Pravice učencev urejajo različni zakoni, pravilniki in drugi dokumenti s priporočili. S vključitvijo v osnovno šolo otrok priseljencev nihče ne testira in ne preveri njihovega znanja slovenskega jezika.

Zakonodaja in drugi dokumenti

Za otroke, ki prebivajo v Republiki Sloveniji in katerih materni jezik ni slovenski jezik, se ob vključitvi v osnovno šolo organizira pouk slovenskega jezika in kulture, s sodelovanjem z državami izvora pa tudi pouk njihovega maternega jezika in kulture (8. člen Zakona o osnovni šoli).

Šole, ki imajo vključene učence priseljence v prvem letu šolanja, lahko od MIZŠ pridobijo sredstva za dodatne ure pri učenju slovenščine. Dodatne ure se dodelijo v skladu z naslednjimi merili: za skupino do 4 se pridobi 120 ur za celotno skupino, za od 5 do 8 učencev 160 ur in od 9 do 17 učencev 180 ur za celotno skupino. Če se v šolo do konca meseca oktobra tekočega šolskega leta prvič vključi 9 ali več učencev tujcev, se lahko sistemizira delovno mesto strokovnega delavca multiplikatorja v skladu s številom učencev (Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole). Na šoli, kjer sem zaposlena, imamo strokovnega delavca multiplikatorja v obsegu 0,25 delovnega mesta glede na število učencev priseljencev.

Ocenjevanje znanja je področje, ki v šoli pri učencih pogosto vzbuja strah. Zato je eden izmed dejavnikov, kjer je potrebno biti pri učencih priseljencih še posebej pazljiv in razumevajoč. Jezikovne ovire so ključna težava, ki otežuje učencem priseljencem, da bi lahko pokazali svoje morebitno znanje, in jim otežuje usvajanje znanja, ki temelji na znanju jezika. Prav tako pa tudi veliko učiteljev v Sloveniji razume in govori t. i. srbohrvaški jezik, malo pa jih razume albanski jezik. Učitelji pogosto poročajo, da jim ni preprosto, kadar ne znajo maternega jezika priseljencev.

Učenci priseljenci iz drugih držav so lahko ob koncu pouka v šolskem letu, v katerem so prvič vključeni v osnovno šolo v Republiki Sloveniji, neocenjeni iz posameznih predmetov in napredujejo v naslednji razred. O napredovanju odloči na predlog razrednika učiteljski zbor (69. člen Zakona o osnovni šoli).

15. člen Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli določa, da se lahko za učenca priseljenca iz druge države v dogovoru s starši med šolskim letom prilagodijo načini in roki za ocenjevanje znanja, število ocen ter drugo. Znanje učenca priseljenca iz druge države se lahko ocenjuje glede na njegov napredek pri doseganju ciljev oziroma standardov znanja, opredeljenih v učnih načrtih. Učenec priseljenec iz druge države je lahko ob koncu pouka v šolskem letu, v katerem je prvič vključen v osnovno šolo v Republiki Sloveniji, neocenjen iz posameznih predmetov in napreduje v naslednji razred. O napredovanju odloči na predlog razrednika učiteljski zbor. V naslednjih letih šolanja za učenca priseljenca iz druge države veljajo enaka določila glede napredovanja v naslednji razred kot za vse druge učence (28. člen Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli).

Pogoji za uspešno vključevanje učencev priseljencev

Učenca priseljenca je v šolski sistem potrebno uvajati postopoma.

Za kakovostno sistemsko in strokovno podporo pri uspešnem vključevanju otrok priseljencev so priporočljive naslednje dejavnosti: pouk slovenščine kot drugega jezika, dvoletno prilagojeno ocenjevanje, individualni program, vključevanje v razširjen program, uvajalnica, priprava razredne skupnosti na sprejem otrok priseljencev in medvrstniška podpora (Vižintin 2017, str. 205). Na šoli, kjer sem zaposlena imamo konec avgusta uvajalnico. Učenci so združeni po različnih kriterijih, in sicer glede na državo, iz katere prihajajo, in/ali glede na starost.

Pomembno je, da učitelj poskrbi za izboljšanje vključenosti posameznikov v razredu, tudi z na-

menom, da se poveča medvrstniško sporazumevanje in posledično pogostejša raba jezika, ki ima pozitivne vplive na učenje jezika. Pri vsakem posamezniku mora učitelj poiskati močno področje, pri katerem se učenec lahko izkaže in dobi neposredno priznanje ali od učitelja ali od vrstnikov. To vpliva na učenčovo samozavest in motiviranost za delo. Zelo pomembno je sodelovanje učiteljev, ki vodijo oddelek (razrednik, učitelji posameznih predmetov in učitelji OPB). Samo s sprotnim protokolom pomembnih podatkov in s sprotnim reševanjem težav, je mogoče izboljšati učenčovo vključenost in proces učenja slovenščine ter sodelovanje s starši, poleg tega pa ohranjati oziroma okrepiti občutek varnosti pri obojih (Rot Vrhovec 2020, str. 235 in 271).

Proces učenja slovenščine poteka pri vseh aktivnostih v šoli, zato je treba pri učiteljih vseh predmetov utrditi zavedanje, da je jezik ključno orodje, ki ga učenci potrebujejo za razumevanje, učenje in posredovanje novih učnih vsebin, ter jih opolnomočiti za razvijanje sporazumevalne zmožnosti v slovenščini tudi pri govorcih slovenščine kot drugega jezika (Jelen Madruša in Majcen 2018, str. 12). Marijanca Ajša Vižintin (Medkulturna vzgoja in izobraževanje 2017, str. 216) izpostavi, da se premalo zavedamo, da učitelj slovenščine ni samo tisti učitelj, ki poučuje slovenščino kot drugi jezik otroka priseljence. Vsak posameznik za svoj učni predmet pripravi individualni program in poskrbi, da učenec pri njegovi uri usvoji določeno znanje.

Za razvoj medkulturne vzgoje in izobraževanja na posamezni šoli so ključnega pomena učitelji, ki sami razvijajo svojo medkulturno zmožnost in tako lahko spodbujajo razvoj medkulturne zmožnosti tudi pri svojih učencih. Posledično potrebujejo pedagoški delavci tovrstna usposabljanja po končanem do- in podiplomskem izobraževanju (Vižintin 2017, str. 235 in 236).

V publikaciji Koncept dela učne težave v osnovni šoli se poglavje Učne težave zaradi dvojezičnosti oziroma večjezičnosti in socialno-kulturne drugačnosti navezuje tudi na otroke priseljence. Avtorice (Magajna, Kavkler, Čaćinovič-Vogrinič, Pečjak in Bregar Golobič 2008 str. 68) ugotavljajo, da pogosto pozabimo, da učenec, ki dokaj dobro komunicira z vrstniki, obvlada socialni jezik, ne obvlada pa učnega jezika. Socialni jezik je podprt s poznavanjem razmer, s fizičnimi in vizualnimi oporami. Učni jezik pa je pogosto abstrakten in terja zapleteno strukturo povedi, bogato besedišče ter daje malo vizualnih opor.

Vključevanje v drugo kulturno okolje je za vsakega učenca zahteven proces.

Učitelji, ki so uspešni pri poučevanju drugojezičnega (drugokulturnega) učenca, poznajo učenčeve posebne potrebe in močna področja; dovolijo, da je učenec tiho, dokler ne obvlada jezika toliko, da se v njem upa izraziti tudi pred razredom; razlikujejo socialni jezik od poučevalnega; upoštevajo učenčev tempo učenja in ne hitijo; preprečujejo nasilje vrstnikov itn. Smernice za vključevanje otrok priseljencev opredeljujejo ukrepe na področju vzgoje in izobraževanja za integracijo priseljencev in so uresničitev strategije vključevanja otrok, učencev in dijakov migrantov v sistemu vzgoje in izobraževanja v Republiki Sloveniji (sprejeta na kolegiju ministra maja 2007) kot sestavnega dela nacionalne strategije za integracijo otrok priseljencev. Zapisane so bile z namenom, da bi bile v pomoč strokovnim delavcem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Opredeljujejo predvsem strategije, prilagoditve za delo in načine sodelovanja ter vključevanja otrok in njihovih staršev, zato da bi pomagali vrtcem, šolam in dijaškim domovom pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela z otroki, ki se kot državljani drugih držav na novo vključujejo v naš sistem vzgoje in izobraževanja.

Pouk na daljavo in učenci priseljenci

Pouk na daljavo se je vzpostavil 16. 3. 2020 in je trajal za učence od 6. do 8. razreda do 3. 6. 2020 (ostali razredi so se v šolske klopi vrnili prej). V jesenskem obdobju pa je predmetna stopnja ponovno ostala doma 19. 10. 2020 in vse do 15. 2. 2021. Pouk na daljavo je potekal kot nadaljevanje rednega pouka v prostorih šole z določeni prilagoditvami. V drugem obdobju zaprtja šol smo uporabljali spletne učilnice, pouk je občasno potekal preko videokonferenc. Na ta način je pouk potekal tudi za učence priseljence. Na šoli, kjer sem zaposlena, je prvo in drugo leto vpisanih sedemnajst učencev priseljencev. Učencem priseljencem smo pomagali svetovalna delavka, učiteljica multiplikatorica, učitelji OPB in tudi učitelji posameznih predmetov. Učencem priseljencem je bil pouk na daljavo še posebej zahteven. Zaradi jezikovne ovire so težje sledili navodilom in se aktivno vključevali v pouk na daljavo. Starši so jim zaradi dela ali, še večkrat, zaradi neznanja jezika težko pomagali pri opravljanju nalog in učenju. Pojavile so se tudi težave s poznavanjem informacijsko-komunikacijske tehnologije (pretvarjanje datotek v različne formate, nalaganje gradiv v spletne učilnice ...).

Sama sem delala aktivno s tremi učenci priseljenci, z drugimi učenci ali starši učencev priseljencev

sem sodelovala občasno in po potrebi. Vsakodnevno sem se preko videokonference srečevala z učencem 7. razreda. Prihaja iz Kosova. Na šolo se je vpisal oktobra 2019. Ob prihodu ni poznal nobene slovenske besede, jezik pa je ob vsakodnevnih individualnih urah hitro usvajal. Sošolci so ga dobro sprejeli, tudi sam je izražal željo po vključevanju. Pri pouku je bil prisoten pri matematiki, angleščini, tehniki, športu in likovni umetnosti. V času ostalih predmetih se je s svetovalno delavko učil slovenski jezik. V prvem obdobju pouka na daljavo sva se vsakodnevno preko videokonference učila slovenski jezik, ostalim predmetom sva namenjala manj časa (razen angleščine in matematike), saj njegovo znanje slovenskega jezika še ni bilo zadostno za usvajanje učnih vsebin ostalih predmetov. Stik, ki je potreben za dobro sodelovanje in naslednje korake sodelovanja, sva vzpostavila že v šoli.

Potrebno tehnologijo za delo na daljavo je učenec imel. V obdobju zaprtja šol v oktobru je najprej moral usvojiti nalaganje v spletne učilnice, saj je bil v prvem obdobju zaprtja šol vzpostavljen drugačen način oddajanja domačih nalog. Nalog v spletno učilnico ni znal nalagati (in pretvarjati datotek) zaradi nezadostnega znanja jezika. Vodila sem ga po korakih do končne oddaje naloge. Skupaj sva oddajala naloge kar nekaj časa, preden je zmogel sam. Izkušnje učiteljev, ki smo delali z učenci priseljenci, so nam pokazale, da so otroci želeli delati, vendar pogosto niso znali. Nekaj, kar se nam zdi samoumevno, je lahko učencem priseljencem popolna neznanka (npr. poslati elektronsko pošto). Nerazumevanje navodil za reševanje naloge in nerazumevanje podane razlage snovi za določen predmet je naslednja ovira, ki je lahko razlog, da učenec niti ne prične z delom (še posebej za albansko govoreče učence), kaj šele naredi nalogo in jo odda. Z učencem sedmega razreda sem sproti preverjala njegovo razumevanje, ga vodila skozi navodila, uporabljala sopomenke, neznane besede nadomeščala s slikovnim gradivom, poenostavljala navodila in razlage.

Matematika je učenčev močno področje, vendar je imel težave zaradi nerazumevanja jezika, še posebej, ko so obravnavali geometrijo. Najprej sva počasi z dodatno razlago pregledala teoretičen del. Vaje (za oddajo) sva reševala skupaj. Z dodatno kamero sem lahko delila z njim tabelsko sliko in učenec me je vodil pri reševanju nalog, tako sva jo sočasno oba reševala. Na podoben način sva delala nekatere druge predmete. Pri nekaterih predmetih sem se z učitelji, glede na to, da ima učenec lahko prilagojeno ocenjevanje znanja, dogovorila za projektno nalogo oz. plakat (grški bogovi pri zgodovini, opis živali pri naravoslovju ...). Z učencem sva se srečevala vsak dan, časovno sva se usklajevala vsak dan sproti, včasih, glede na večje število videokonferenc pouka, ki se jih je redno udeleževal, tudi na njegovo željo v popoldanskem času.

Opazila sem, da je njegovo znanje slovenskega jezika napredovalo veliko počasneje (ali celo stagniralo), kot bi pri rednem pouku v šoli. Velika ovira je bilo predvsem pomanjkanje stika z govornim jezikom okolja, ki ga je bil deležen predvsem znotraj razreda v stiku s sošolci, saj v družinskem krogu v vsakdanjem sporazumevanju uporabljajo albanski jezik.

Učenci, še posebej priseljenci, pa so v času pouka na daljavo potrebovali predvsem toplo besedo, razumevanje, podporo in občutek, da smo tam, če nas potrebujejo.

Zaključek

Otroci, ki prihajajo iz drugih kulturnih okolij, sodijo med ranljive skupine učencev in zato potrebujejo posebno skrb pri vključevanju v šolo. Še več pozornosti pa potrebujejo tudi med šolskim letom. Za učence priseljence je mogoče prilagoditi več vidikov izvajanja pouka in ocenjevanja. Pravico do vključevanja otrok priseljencev v slovenski vzgojno-izobraževalni sistem določajo različni zakoni in pravilniki. V veliki meri pa so učitelji prepuščeni lastnemu raziskovanju, kako učencem pomagati. Pogosto so prisotne stiske s strani učiteljev, še večkrat pa s strani učencev priseljencev. Učenci priseljenci pogosto nimajo ustrezne podpore in se tako počutijo zapostavljeni. Njihove stiske so bile še bolj izrazite v času šolanja na daljavo.

Literatura

- Jelen Madruša M. in Majcen I. (2018). Predlog programa dela z otroki priseljenci za področje predšolske vzgoje, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja. Pridobljeno 9. 2. 2021 na naslovu: <http://www.medkulturnost.si/wp-content/uploads/2018/09/Predlog-programa-dela-z-otroki-priseljenci.pdf>
- Magajna L., Kavkler M., Čačinovič-Vogrinič G., Pečjak S. in Bregar Golobič K. (2008). Koncept dela učne težave v osnovni šoli. Ljubljana: ZRSŠ.
- Novak M., Medica K., Lunder Verlič S., Pevec Semec K., Jelen Madruša M., Mežan. J. (2012). Smernice za vključevanje otrok priseljencev v vrtce in šole. Ljubljana: ZRSŠ. Pridobljeno 9. 2. 2021 na naslovu: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/smernice/cistopis_Smernice_vkljucevanje_otrok_priseljencev.pdf

Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole. Pridobljeno 8. 2. 2021 na naslovu: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV7973>
Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Pridobljeno 8. 2. 2021 na naslovu: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583>
Zakon o osnovni šoli. Pridobljeno 8.2.2021 na naslovu: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>
Rot Vrhovec A. (2020). Poučevanje učencev, katerih prvi jezik ni slovenski. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta.
Vižintin M. A. (2017). Medkulturna vzgoja in izobraževanje. Ljubljana: Založba ZRC ZASU.

Svetlana Vesić, vrtec Jelka, Ljubljana
E-pošta: svetlana.vesic@vrtec-jelka.si

VLOGA VZGOJITELJA PRI NEMIRNEM OTROKU V SKRBI ZA BOLJŠI SOCIALNO EMOCIONALNI RAZVOJ

Povzetek: Nemirni otroci zaradi odzivnih, vedenjskih in učnih posebnosti predstavljajo izziv tako za starše kot tudi za pedagoške delavce. Odnos vzgojitelja do nemirnega otroka je zagotovo pomemben. S tem, ko vzgojitelj z učinkovitimi spodbudami, strpnostjo in prilagoditvami otroku pomaga k uspešnejšemu sobivanju z okolico, ključno vpliva na kvaliteto čustvenega in socialnega razvoja. Načrt pomoči otroku gradi na razvijanju močnih področij in na podpori pozitivnega vedenja. V tem procesu tudi vodi in spodbuja starše, ko se soočajo s fazami sprejemanja otrokovih težav v razvoju. Timsko delo je edini pristop, ki omogoča učinkovite rezultate.

Ključne besede: nemiren otrok, vloga vzgojitelja, podpora pozitivnega vedenja, timsko delo.

1 Prepoznavanje nemirnega otroka

O nemirnem otroku govorimo, kadar otrok med enako starimi vrstniki trajno izstopa z večjo količino gibanja, ki je neustrezno glede na pričakovanja okolja o vedenju otrok. Velikokrat je težko prepoznati, kdaj je nemirnost še del običajnega razvoja, kdaj pa se verjetno nakazujejo večje težave. Vsak nemiren, živahen otrok še ni hiperaktiven. »Živahnost je lahko značilnost otrokovega temperamenta, del njegove osebnosti in se kaže v njegovem vsakodnevnem funkcioniranju tudi ko odraste« (Rotvejn Pajič 2011, str. 9). Kljub temu, da imajo veliko energije, so vedoželjni, ustvarjalni, so v odnosu z okoljem prilagodljivi, vodljivi, priljubljeni in uspešni. Nemirnost je občasno prisotna pri večini otrok, zlasti pa je lahko izrazita v posameznih razvojnih obdobjih (okrog 3. in 5. leta), ob

intenzivnem čustvenem doživljanju, ob pomembnih spremembah v otrokovem življenju ali kot posledica zdravstvenih težav.

Na tem mestu želimo predstaviti vedenje otroka pri katerem gre za izrazito povečano nemirnost, ki se je otrok večinoma ne zaveda in je ne more kontrolirati. Pri mlajšem otroku se nemirnost kaže predvsem v nenehni potencirani gibalni aktivnosti (tekanje, plezanje, vrtenje na stolu, skakanje...), pri starejšemu pa z drobnim nemirom. Za tega otroka je značilno pomanjkanje osredotočenosti na podrobnosti, vzdrževanja pozornosti med igro, hitro menja aktivnosti. Težave ima pri dokončanju nalog in organizaciji aktivnosti, izogiba se nalogam, ki zahtevajo miselni napor. Je nemiren pri sedenju, gibalno pretirano dejaven, težko počaka, prekinja druge, reagira še preden uspe razmisliti (impulzivnost) oziroma odgovori na vprašanje, še preden je do konca izrečeno. Pri nemirnem otroku lahko opazimo blažji razvojni zaostanek na področju govora, navajanju na čistočo v prvih letih, slabša je gibalna usklajenost, slabše obvladuje lastne notranje porive. Vedenje nemirnega otroka je nestanovitno, spreminja se z okoliščinami, z dnevi, ki so lahko izrazito dobri ali slabi. Posledično so opazne težave na področju samoregulacije. Zaradi burnih reakcij ima težave pri stikih z vrstniki in potrebujejo podporo odraslega pri reševanju konfliktov. V družbi otrok običajno niso priljubljeni. Starši povejo, da je bil tak otrok že kot dojenček zahtevnejši: težko se je umiril, zaspal, pogosteje se je zbujal, ni imel rednega ritma spanja, več je jokal, lahko se je burno odzival na spremembe, intenzivnejše dražljaje, ali pa so ga ti dražljaji umirili (npr. zvok, svetloba, dotik). Pogosta težava je neprilagodljivost in težavno sprejemanje sprememb v okolju. Kadar je otrok vznemirjen ali močno vesel, ko težje obvladuje lastno ravnanje, starši pogosto opišejo nenavadne odzive v otrokovem vedenju, kot na primer ščipanje, grizenje, brcanje... Težave so prisotne tudi pri opraviilih, ki zahtevajo zaporedje, organiziranost, sistematičnost (oblačenje, jutranja in večerna rutina, pospravljanje). V predšolskem obdobju je zaradi pospešenega razvoja pomembno ločiti med simptomi primanjkljaja pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD- Attention Deficit Hiperactivity Disorder) in normalno razvojno variacijo na področju pozornosti in impulzivnosti. Celotna diagnoza težav s pozornostjo in hiperaktivnostjo mora biti vedno izražena multidisciplinarno. Potrebno je upoštevati medicinske, razvojne in psihične probleme. Značilnosti nemirnega otroka so povezane s stalno nepozornostjo, hiperaktivnostjo in impulzivnostjo ter so opazni v več pomembnih situacijah: v domačem okolju, v vrtcu/šoli in drugih socialnih aktivnostih. Zato je pomembno pridobiti informacije s strani različnih virov - otroka, staršev, strokovnih delavcev v vrtcu in v zdravstvenem domu ter ostalih strokovnjakov, ki spremljajo otrokov razvoj.

2 Vloga vzgojitelja v odnosu do nemirnega otroka

Nemiren otrok ima največ težav v interakciji s svojim okoljem. Nemirnost je pogosto povezana z neželenim vedenjem, ki ni namerno. V skupini tak otrok od vzgojitelja zahteva veliko časa, razumevanja in potrpežljivosti. Nič ni narobe, ko vzgojitelj prizna, ozavešča lastne občutke, predvsem pa jezo in nemoč. Izogiba naj se trditvam in nerealnim mislim, ki jezo utrjujejo, kot na primer: »vedenje tega otroka kaže, da sem slab vzgojitelj, ta otrok me muči in spravlja v norost, vedenja tega otroka dokazuje, da so njegovi starši slabi«.... Bolje je, da misli spremeni v realnejše in sprejemljivejše trditve, prilagodi pričakovanja do otroka ter pridobi več znanja o otrokovih posebnostih, motivih in vedenju. Prilagoditi pričakovanja in stališča do otroka pomeni, kaj lahko realno pričakujemo od njega in ne od večine otrok. Vzgojiteljev cilj je delati na normalizaciji vedenja.

Načrt pomoči otroku

Konkretna strategija podpore in pomoči pri nemirnem otroku v vrtčevskem okolju

- a) struktura dneva: organizirano, strukturirano okolje z jasno izraženimi pravili, stalen dnevni ritem (rutine) nemirnemu otroku olajša bivanje v vrtcu. Ozaveščanje ponavljajočega se ritma, rutin razvija in krepi občutek za čas, ki je pri nemirnemu otroku pogosto pomanjkljiv. Oblikujemo skupna pravila. Pravila so jasna in dosledna, preverimo, ali jih otrok razume. Dogovorimo se tudi za posledice, če ne upošteva pravil. Pravila in dogovore večkrat ponovimo ter ponazorimo s slikovnim materialom (vizualna podpora).
- b) odnos vzgojitelja do nemirnega otroka: zavedamo se vzajemnega vpliva okolja in vedenja pri nemirnem otroku. Nemir v okolici (v skupini, nemir v odraslih) povečuje nemir otroka. Velja tudi obratno, nemirnost otroka lahko vzbuja nemir v vzgojitelju in povečuje dinamiko skupine. Zato je

priporočljivo, da prepoznamo situacije, ki povečujejo otrokov nemir in krepimo načine, kako se učinkovito prilagoditi in obvladati take okoliščine. Ključnega pomena v predšolskem obdobju je razvijanje spretnosti vzpostavljanja dobrih odnosov z vrstniki. Za razvoj uspešne socialne interakcije je pomembno, da se nemiren otrok v skupini počuti varno, sprejeto in razumljeno. Nujno je, da prepoznamo otrokova močna področja, preko katerih se otrok izrazi pred pomembnimi drugimi (odrasli, vrstniki). Na ta način otrok lažje sprejema vrednote, pravila in norme skupine. Otrokov nemir, neprilagojenost, težave, naj ne postanejo centralni del vzgojiteljeve interakcije in komunikacije z njim. Raje poiščimo aktivnosti, trenutke v katerih vsi uživamo ter izkoristimo dobre otrokove dni. Z otrokom igramo njegove priljubljene igre, k igri povabimo tudi vrstnike. Povemo mu, da smo ga pogrešali, če je bil odsoten. Izrazimo navdušenje, mu damo »petko«, ko mu nekaj uspe. Pri vodenih dejavnostih otroka namestimo v bližino odraslega. Pri podajanju navodil z otrokom vzpostavimo očesni stik, navodila in zahteve je potrebno podati individualno. Podana navodila so kratka in jasna, po potrebi mu jih ponovimo, omogočimo dodatno razlago, prikaz in več konkretnega materiala. Ko je potrebno, nalogo razdelimo na manjše enote. Po dokončani nalogi ali zaposlitvi otroku sporočimo pozitivno povratno informacijo. Pomembno je tudi, da otroka čez dan večkrat umirimo in tako prekinemo stalno gibanje. Proste gibalne dejavnosti prepletamo z zaposlitvami, ki vodijo k umirjeni sprostivni. V igralnici mu omogočimo umik v miren kotiček (kotiček s čim manj dražljaji). Ob neprimernem vedenju pa otroku jasno pokažimo, izrazimo, da tako vedenje ni sprejemljivo.

e) spodbujanje zdravega čustvovanja in otrokove samopodobe: zdrava samopodoba in zmožnost samouravnavanja spodbujata samostojnost, ki je nemirnemu otroku v pomoč v vsakodnevem življenju, v medsebojnih odnosih, pri učenju in doseganju ciljev. Bistvenega pomena je, da preusmerimo pozornost od tega, česar otrok ne zmore ali težko naredi, k temu, kar lahko naredi, kar zna, zmore. V procesu čustvenega opismenjevanja otroka učimo strategij za obvladovanje čustvene negotovosti, za soočanje s problemskimi situacijami na ustrezen način, prilagoditvenih spretnosti in boljšega samonadzora. V ta namen so dobrodošle socialne zgodbe, kartončki za umirjanje-koraki za obvladovanje jeze, semafor počutja, tehnika žetoniranja... Pomembno je, da strokovni delavci spodbujajo tudi starše pri spoprijemanju z vzgojnimi izzivi, kar pomeni, da jih podpirajo pri organizaciji družinskega življenja, k sprejemanju realnih pričakovanj za otroka, skrbijo za ljubeče vzdušje v družini in pri otroku krepijo močna področja. Vzgojitelj se načrtno usmeri k iskanju pozitivnih dejanj pri otroku in jih staršem sporoči v prisotnosti otroka. Starše obvesti le o večjih konfliktih, da se lahko z otrokom pogovorijo, saj pretirano informiranje o vsakodnevni težavi šibi že tako občutljive medsebojne odnose. Po potrebi starše usmeri k izobraževanju in k iskanju dodatne strokovne pomoči.

d) podpora pozitivnega vedenja: da otrok osvoji pravilo, obliko vedenja potrebuje jasne usmeritve, kaj in kako to narediti. Prepovedi, omejitve preoblikujemo v usmeritve, ki so jasne in konkretne. Pri tem potrebuje tudi podporo pomembnega odraslega, ki mu tudi pokaže, kaj pričakuje od njega, je potrpežljiv in otroku pomaga, da vztraja v želenem vedenju.

e) timsko sodelovanje: pri vsakršni obravnavi otrok je potreben timski pristop in sodelovanje različnih strokovnjakov. Še posebej pomembno je to, pri obravnavi hiperaktivnosti. Ključnega pomena je ustrezna diagnostična ocena, pri kateri gre za ugotovitve več strokovnjakov na podlagi ustreznih diagnostičnih postopkov. Pomembno je, da strokovni delavci, ki dnevno srečujemo tudi otroke s težavami, ravnamo strokovno, odgovorno in moralno, ter staršem pomagamo na poti soočanja z realnostjo. Staršem je potrebno odkrito predstaviti težave, ki jih izkazuje njihov otrok. Bodimo pripravljeni, da je pot sprejemanja otrokovih težav lahko dolga in vodi preko različnih faz. Na začetku običajno starši težave zanikajo. Čeprav čutijo, da z otrokom ni vse tako, kot bi si želeli, vztrajajo pri lastnih predstavah. Vsakodnevna dejstva, pogovori z vzgojiteljem, učiteljem, svetovalnim delavcem ter informacije s strani drugih strokovnih delavcev počasi odkrivajo in pomagajo v procesu soočanja. Nema lokrat starši doživljajo jezo in se sprašujejo, zakaj se je zgodilo ravno njim. Pogosto jih dejstva užalostijo, včasih se za nastalo situacijo čutijo osebno odgovorne. Ob vseh teh občutjih potrebujejo razumevanje strokovnih delavcev. Ko starši v strokovnem delavcu začutijo oporo, ko se vzpostavi odnos zaupanja in zavedanje, da z ustreznimi pristopi in načini pomoči težave lahko obvladujejo, so zagotovljeni pogoji za timsko delo. Ob tem je neprecenljiva dobra komunikacija, medsebojno zaupanje ter skupno iskanje rešitev. Strategije pomoči so usmerjene tako v otroka kot tudi v domače in vrčevsko/šolsko okolje. Timski pristop zanesljivo pripomore k pričakovanim rezultatom.

Zaključek

Kurikulum za vrtce (1999) zavezuje odrasle v vrtcu, da s svojim vedenjem delujejo spodbudno in pomirjujoče, vljudnost in spoštovanje v komunikaciji in vedenju pa je zgled za otroke. Graditi pozitiven odnos z otrokom, ki ima šibkejše prilagoditvene spretnosti in zmožnosti samouravnavanja lastnega vedenja, ni lahko. Je pa izjemnega pomena. Strokovni delavci se moramo zavedati, da otrok notranjo moč lahko razvije le ob kompetentnem odraslem, ki se zna in zmore ustrezno odzivati. V učnem procesu, ki se razvija v kontaktu z drugimi-na tem mestu otrok-starši-vzgojitelj, je pomembno poznati strategije pozitivne psihologije in dognanja s področja nevroznosti.

Literatura

Rotvejn Pajič, L. (2011). Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok? Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Žunko Vogrinc, S. (2009). Povezanost inkluzivne prakse z učiteljevo vlogo pri delu z učenci z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo. Magistrska naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kunstelj, P. (2011). Vključevanje otrok z ADHD (primanjkljajem pozornosti in motnjo hiperaktivnosti) v vrtec. Diplomski naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Simčič, A. (2014). Odzivi vzgojiteljic na moteče vedenje otrok v vrtcu. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za šolstvo.

Tamara Krulec, Vrtec Čebelica Šentjernej

E-pošta: tamara.krulec@gmail.com

SPROŠČENI OTROCI – MANJ TEŽAV

Povzetek: Ker živimo v svetu preobremenjenosti z zunanjimi dražljaji in stalnega nemira, si otroci in odrasli ne znamo več prisluhniti, zato moramo okrepiti svojo čuječnost. Otroci si morajo nabrati novih moči, potrebujejo tišino, da lahko občutijo in doživijo svoja čustva, da se osredotočijo na tisto kar delajo, da najdejo ravnotežje v sebi. V mojem prispevku bom opisala, kakšno moč delovanja ima stres na naše otroke in kakšni so njegovi znaki ter posledice, ki se kažejo v otroškem vedenju in počutju. V nadaljevanju pa bom opisala rešitve, ki jih najdemo v sprostitvenih igrah in tehnikah (masaža, joga), s pomočjo gibanja v naravi in telesnih izkušenj (masaža, dotik, božanje, objem) s pomočjo aktiviranja čutil in fantazijskih potovanj. Opisala bom svoje izkušnje in odzive otrok pri izvajanju sprostitvenih iger in tehnik. Moje izkušnje so zelo pozitivne, saj sem s sprostitvenimi igrami in tehnikami v svoje delo z otroki vnesla zdrav duh in sproščenost. Z medsebojnimi stiki, bližino in dotiki smo ustvarili nevidno, toda močno vez. Izboljšala se je kvaliteta dela in nenazadnje tudi zdravje otrok. Ugotovila sem, da so imele sprostitvene igre res izjemen vpliv na agresivne, nemirne, otroke z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo saj so se pri njih velikokrat dogajajo spremembe, ki jim ne uspejo slediti. S pomočjo sprostitve, pa so se uspeli umiriti, bili so manj agresivni in bolj pripravljeni za delo.

Ključne besede: počutje otrok, zdravje, sprostitvene igre, zaupanje, nemirni otroci

1 Uvod

Živimo v času in okolju, ki cenita predvsem materialne dobrine in merljive dosežke. Živimo preveč površno, ne znamo se ustaviti, si prisluhniti, se ozreti okrog sebe. Potisnjeni smo v tok življenja,

ki nas obrača tako, da sploh ne utegnemo pomisliti, ali je takšno življenje za nas najboljše. Ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, se razvije stres. Stres je posledica duševne ali telesne obremenitve, je reakcija organizma na dražljaje iz okolja. Biološki smisel stresne situacije je samo ohranjanje, saj nam omogoča, da se z begom, hitrostjo ali umikom čim hitreje rešimo nevarnosti, ki nam preti. Stres je torej naravni mehanizem preživetja ter nujni in sestavni del življenja. Stres se pojavi takrat, ko je nečesa preveč ali premalo. Mogoče smo si zastavili previsoke cilje in jih želimo prehitro doseči. Mogoče sledimo napačnim ciljem in si tega nočemo priznati ali se tega ne zavedamo. Stresni dejavniki so vsi dražljaji, ki nas bremenijo, ne glede na to ali so negativni ali pozitivni. Zato prisluhnimo našim otrokom in jih obvarujmo stresa. (Prirejeno po Srebot R., Menih K., Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje)

2 Znaki in posledice stresa pri otrocih

Vzgojitelji moramo razbrati in razumeti posebno besedišče stresa pri otroku, čeprav nam večino stvari sporoča neverbalno, brez besed. Sporoča nam s svojim vedenjem, čustvi in govorico telesa. Torej se učimo poslušati z očmi in drugimi čutili. Spoznavati začenjamo, kako čuti in kaj čuti, tako da se naučimo iskati izraz v njegovih očeh (prestrašen, vesel, zadovoljen,...), da preučimo obrazne mišice, da opazamo kakšna je drža telesa (potrta, samozavesten,...), ali celo tako, da smo pozorni na ton njegovega glasu ali zven joka.

Veliko otrok razvije svojo različico telesnih znamenj stresa. Na stres se odzovejo s telesnimi tiki, trzanjem in kožnimi izpuščaji. Znamenja stresa so tudi lahko:

- pogosti prehladi;
- poslabšanje obstoječe bolezni;
- suha usta;
- potne dlani;
- težave pri zbujanju;
- požrešnost ali pomanjkanje teka.

Mnogo otrok ima neverjetno veliko energije, ki pa je v nasprotju z odraslimi še ne znajo usmeriti v kaj ustvarjalnega, zato začnejo z neustreznim vedenjem. Odvečno energijo skušajo »pokuriti« kot vedo in znajo. Na primer:

- pri predšolskih otrocih napadi besa
- pri starejših neprimerno vedenje;
- vedejo se kot majhni otroci;
- slaba volja, razdražljivost;
- zapiranje vase, kuhanje;
- znašanje nad sorojenci, pretepanje;
- otrok noče v šolo, varstvo;
- raztresenost;
- pretirana jokavost in tuljenje;
- pogosto sanjarjenje podnevi;
- nemirnost.

Pri nekaterih otrocih se za njihovimi vedenjskimi odzivi skrivajo čustveni. Regresija, zapiranje vase, razdražljivost, težavno vedenje in znašanje nad sorojenci, na primer, so po navadi izrazi strahu, jeze, žalosti in potrnosti. Vendar pa malo staršev čustvena znamenja povezuje z odzivom na stres. Ne razumejo, da se stres pri otroku izraža tudi na čustveni ravni. Otroci se na stres lahko odzovejo tudi z izbruhi energije, jokom in drugimi očitnimi znamenji.

(Prirejeno po knjigi: Brez napetosti v nov dan, dr. Georgia Witkin)

3 Kako se lotimo?

(prirejeno po knjigi: Potovanje v tišino, Srebot Renata in Kristina Menih)

3.1 Zbudimo pripravljenost za sproščanje

Otroci so po naravi radovedni in zelo rad spoznava nove stvari, vendar pa morajo biti le te zanimive, da pritegnejo njegovo pozornost. Med seboj pa so si tudi različni, zato je pomembno, da vemo, da jih tudi motivirajo različne reči. Zato je dobro, da pri sprostitvenih dejavnostih malo spreminjamo začetno motivacijo. Če imajo radi slikanice, je morda to lahko primeren vstop v meditacijo, če otroci

radi poslušajo, jih pritegnemo z branjem fantazijskih potovanj in pravljic. Otrokom, ki radi rišejo bomo pripravili sprostitevno dejavnost preko risanja, slikanja.

Otrok v sprostitev nikakor ne smemo siliti, saj bo to doseglo ravno nasprotni učinek od zelenega.

3.2 Ureditev prostora

Prostor v katerem bomo dejavnost izvajali mora biti primeren, da se v njem lahko sprostimo. Pomembno je, da si ogledamo ali je dovolj prostoren, da se bodo otroci v njem lahko razgibali, oceniti moramo ali bo imel vsak otrok dovolj prostora, da se bo ulegel, če želimo izvajati dejavnosti v krogu, nam mora prostor to omogočati. Prav tako je pomembno, da je v prostoru dovolj toplo, da so na oknih zavesa, da lahko zagrnemo zunanjo svetlobo, če je to naš cilj. Če delamo dejavnosti v krogu, je odlično, če si sredino kroga kako okrasimo, postavimo šopek rož na sredino, uredimo sredino z naravnimi materiali, prižgemo lučke na sredini kroga, ... Otroci lahko sami uredijo sredino kroga, morda lahko sredino uredi vsakič nov otrok. Otrokom je všeč, če se na sredini pojavlja simetrala, neka urejenost, kot nekakšna mandala. V vrtcu imamo običajno v igralnicah takšno razporeditev elementov, da brez priprave, prostor gotovo ni dovolj velik, da vsi sproščeno ležijo. Pri nas si pomagamo tako, da sprostitevne dejavnosti izvajamo v telovadnici, če imamo to možnost, na kakšnem hodniku, v predprostoru, ali pa umaknemo mizice in stolčke ob rob igralnice, da nastane v igralnici primeren prostor. Še najboljša rešitev pa je, da kakšno izmed dejavnosti speljemo v naravi. Otroci v naravi postanejo čuječi že sami po sebi in predhodna motivacija ni potrebna v tolikšni meri.

3.3 Potek sprostivitvene dejavnosti

Sprostitevna dejavnost se lahko začne, kot nekakšen ritual, zato, da otroci lažje razumejo kaj sledi in se hitreje sprostijo. Sprva bo težje doseči čuječnost pri nekaterih otrocih, prav tako je nekaterim otrokom sproščanje naporno, neprijetno, nepoznano, zato izražajo svojo stisko s smehom, ali se sploh ne udeležijo. Nič zato, kmalu bodo tudi ti otroci pristopili k dejavnostim. Vse skupaj pa se bo zgodilo hitreje, če bomo, kot sem že omenila, uporabili ritual. To je lahko nek inštrument, ki naznani sproščanje, lahko je določen simbol, lahko točno določen stavek, ...

Potek dejavnosti je lahko takšen:

- Pripravimo prostor
- Živahne igrice, telovadba, pesmice
- Del rituala ... pokličemo jih, prinesemo simbol, nekaj kar jim pove, da se bomo sproščali
- Trenutek tišine
- Sproščanje: joga, meditacija, risanje, poslušanje glasbe, ...
- Sklepni del: trenutek tišine, dihalne vaje, delitev občutkov, ...

4 Sprostivitvene dejavnosti

4.1 Joga

Beseda joga pomeni »zvezo«, ki povezuje fizično z mentalnimi in duhovnimi pogledi na življenje. Jogijske vaje niso zgolj »raztegovanja telesa«. Če jih izvajamo pravilno, usklajeno z dihanjem, prispevajo k uglastvi notranjih organov in spodbujajo njihovo delovanje. Pripomorejo k stabilnosti in umirjenosti, kar koristi tudi otrokom. Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz, temveč veselje do vadbe. Vaje pomagajo otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje, gibčnost. Otroci so med vadbo usmerjeni na dihanje in zaznavanje občutkov v telesu. (Schmidt, 2008, str. 7)

Joga otrokom pomaga razvijati gibljivost in moč, povečuje zbranost ter koncentracijo. Skozi igro na kreativen način spodbuja njihovo domišljijo in izražanje čustev. Vaje iz joge delujejo na ves organizem in ustrezajo različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečujejo moč in gibljivost ter izboljšujejo koordinacijo in držo. Predvsem je pomembno, da je joga nežna in ne tekmovalna oblika vadbe v kateri otroci uživajo. (povzeto po Schmidt, 2008)

Joga daje človeku, če jo začne vaditi že kot otrok, izvrstno podlago za vse življenje. Večina otrok ima rada novo in neznano, vse kar potrebujejo je malce spodbude. Odrasli otroku pomaga, da zavzame pravilen položaj, paziti je potrebno, da se ne napreza, saj kosti in mišice še rastejo. Otroci so odlični posnemovalci. Vaje, ki so jih izvajamo z otroki, se pogosto imenujejo po živalih in rastlinah. Tako si otroci ime vaje lažje zapomnijo. (povzeto po Rus, 2009)

Pomembno je, da:

Položajev ne zadržujte predolgo.

Ne izvajajte vaj, ki premočno obremenjujejo posamezne sklepe.
Ne izvajate vaj, ki zahtevajo preveč moči.
Ne izvajajte vaj, povezanih s hojo ali stojo na notranjih ali zunanjih robovih stopala.

4.2 Masaža

Masaža je najbolj preprosta in najstarejša oblika zdravljenja in lajšanja bolečine, ki so jo v zgodovini uporabljali ljudje v vseh kulturah. Masaža pomeni izmenjavo dotika: med dlanmi in telesom, glavo, rokami in stopali. Masaža ne prodre zgolj v kožo, ampak tudi globlje v mišice in kosti. Dobra in zavzeta masaža seže prav v globino duše.

Kaj je treba vedeti pri masaži z otroki?

Otroci naj bodo udobno oblečeni.

Prostor naj bo primerno topel, saj se telo v ležečem položaju hitro ohladi.

Potrebujemo podlogo za ležanje.

Vsako masažo praktično prikažemo na prostovoljcu, drugi naj opazujejo.

Pazimo, da so otroci obzirni drug do drugega.

Upoštevamo otrokovo ustvarjalnost in spodbujamo njegove lastne pobude.

Primer: Vajo sem izbrala iz knjige avtorice Schmidt: Igre: Masaže in sprostitve za otroke.

Dež

Tu lahko sodeluje več otrok. En otrok stoji sredi kroga, ki ga tvorijo ostali otroci. Roke ima prekržane na prsih. Otroci eden za drugim, v manjših presledkih položijo svoje prste na glavo tistega, ki stoji v sredini. Rahlo tapkajo s prsti po glavi (kot bi igrali klavir) in potujejo po telesu navzdol do pet in nartov. Ko posameznik pride do tal, začne znova pri temenu otroka, na katerega dežuje. Tako ima otrok občutek, da dežuje po vsem telesu. Če se otroci med seboj ne poznajo dovolj dobro, imajo lahko občutek, da lezejo po njih mravlje ali pajki. Zato je to masažo bolje izvajati, ko so otroci že navajeni dotikanja.

4.3 Vodena vizualizacija

Pri vodeni vizualizaciji se sproščamo brez fizične aktivnosti. Ko umirimo možgane, posledično umirimo celo telo. Pomembno je, da se koncentriramo, poglobimo in si pripovedovanje vodje slikovno predstavljamo sami pri sebi (scene, dejanja, predmete). (Srebot in Menih, 1994).

Preden pričnete s pripovedovanjem, morate otroke ustrezno pripraviti s kratkim uvodom, ki ga poveste z normalnim glasom, nato začnete s pripovedovanjem zgodbe tiho in počasi, s pomirjujočim glasom. Med odstavki je zaželeno, da vodja naredi nekaj premora in tako omogoči poslušalcem pre-pustitev lastni domišljiji. Na koncu otroke predrami in skupaj nadaljujejo z delom. (Schmidt, 2012)

Temo in zahtevnost zgodbe prilagajamo starosti ter razvojni stopnji otrok. Otroci se znajo odlično preleviti v junake iz zgodbe, v svoji domišljiji si predstavljajo, slišijo, vonjajo in občutijo vse potankosti iz zgodbe. Zato pri sami vizualizaciji nimajo težav, saj si v svoji bujni domišljiji znajo predstavljati podrobnosti, ki jih zajema zgodba. Ko zaprejo oči, in jih ne motijo zunanji dejavniki, se pri tem zares umirijo. Rezultat je sproščenost.

Primer: Vajo sem izbrala iz knjige Potovanje v tišino, avtoric Srebot in Menih.

Sadni okusi

V roki držiš rdeče jabolko. Okroglo, gladko in trdo je. Lupina se sveti. Jabolko čudovito diši, globoko vdihneš njegov vonj. Sedaj odpreš usta in se zagrižeš v gladko površino. Čutiš, kako se tvoji zobje pogreznejo v sočno meso. Na jeziku okusiš sladki jabolčni sok. Melješ z zobmi, dokler ne nastane gosta sadna kaša. Nato jo z užitkom pogoltneš. Sedaj pa čutiš v roki gladko, podolgovato banano. Olupiš rumeno lupino in zavohaš omamen vonj. Narahlo jo odgrizneš. Mehka in sladka je. Kar sama se topi v ustih. Sedaj pa zagledaš pred seboj rezino hladne lubenice. Njeno meso je rdeče barve. V njem se skrivajo črne peške. Lubenica je obdana s temno zeleno lupino. Z obema rokama primeš rezino in kolikor moreš ugrizneš vanjo. Začutiš sočno meso, ki ima hladen in osvežujoč okus. Odžejate. Med mesom začutiš trde peške in jih izpljuneš. Po bradi se ti cedi lepljiv rdeč sok.

4.4 Brain gym

Brain Gym je vrsta hitrih, zabavnih in energetskih aktivnosti, ki pripravljajo otroke za miselne spretnosti in spretnosti koordinacije. Je del Edukacijske kineziologije. Gre nekako za tri dimenzije gibanja:

Gibanje preko sredinske črte – levo, desno.

Vaje za energijo – gibanje gor in dol.

Vaje raztezanja – gibanje zadaj, spredaj.

Brain Gym® program je LAHEK IN VAREN, ker vključuje naravna gibanja, ki omogočijo ljudem vseh starosti vaditi in izuriti spretnosti, ki jih potrebujemo za vsakdanje življenje in funkcioniranje. Za več informacij o Educational Kinesiology (ali Edu-K) obiščite njihovo spletno stran www.braingym.org

Primer:

Primi se za nos, z drugo roko za uho

Različne osmice z rokami (posamezna roka, roka sledi roki, roki delata vzporedno, roki delata simetrijo)

4.5 Igre z barvami in liki

Primer: Sestavi razrezane like v določen lik, spremeni lik v drug lik, govori barve – ne besede, razna zaporedja barv in likov, iz likov sestavi avto, fantka, hiško, mandale.

4.6 Sprostitev v naravi

Knjiga, ki odlično približa dejavnosti v naravi J. Cornell, Približajmo naravo otrokom; Potovanje v srce narave.

Literatura

J. Cornell, Približajmo naravo otrokom; Potovanje v srce narave.

Rus, M. (2009). Joga z zgodbami za otroke od 1. do 3. leta starosti. Diplomsko delo. Ljubljana: Pef.

Schmidt, G. (2008). Igre: Masaže in sprostitev za otroke. Dostopno: 13.12. 2013 iz: <https://docs.google.com/file/d/0B5jG0akho1jMNF9XbXFrT2lIbTg/edit>

Srebot, R., Menih, K. (1993). Na krilih domišljije: domišljajska potovanja. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Srebot, R., Menih, K. (1994). Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.

Srebot, R.; Menih, K. (1994). Prebujena trata. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitevna vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.

Witkin G. (1999). Brez napetosti v nov dan. Radovljica: Didakta

Ajda Robežnik, Vrtec Vrhovci

E-pošta: ajdka.r@gmail.com

Z ŽLICO PO SLOVENIJI

Povzetek: Slovenija je dežela z raznovrstno kulinariko, ki jo otrokom skušamo predstaviti že v mladih letih. Na ravni vrtca izvajamo interni projekt Z žlico po Sloveniji. Teden dni na šolsko leto spoznavamo različno hrano določenih pokrajin v Sloveniji. Otroci spoznavajo nove okuse prastarih jedi naših babic in dedkov. Skupaj s projektom pa skozi leto izvajamo različne dejavnosti na temo Slovenije, ki jih otrokom predstavimo na najrazličnejše načine.

Ključne besede: hrana, interni projekt, vrtec, Slovenija.

Uvod

V prispevku predstavljam Slovenijo kot državo, v kateri živim in ustvarjam. Sem vzgojiteljica v vrtcu in že malčkom predstavim Slovenijo kot državo, s katero se poistovetimo in rastemo. V vrtcu Vrhovci se vsako leto odvija tradicionalni projekt Z žlico po Sloveniji. Namen tega projekta je spoznati slovenske jedi in običaje. Vsako leto spoznavamo drugo regijo in njeno prehrano, zato je tedenski jedilnik sestavljen na način, da spoznajo značilno hrano določenih pokrajin. Otroci se srečajo z izjemno pestrostjo prehrane na slovenskih tleh. V tem tednu se podrobneje poglobimo v določeno pokrajino in jo spoznavamo z različnimi dejavnostmi. V prispevku predstavljam način izvedbe internega projekta in nekaj dejavnosti na temo Slovenije. V šolskem letu 2012/13 smo v vrtcu prejeli

vabilo Turistične zveze Slovenije za sodelovanje v projektu Potujmo z jezikom. Strokovne delavke in organizatorka prehrane in zdravstveno-higienskega režima smo se odločile, da bomo v tem letu spoznali prehrano naše domovine. Po končanem projektu Potujmo z jezikom pa je na ravni vrtca ostal interni projekt Z žlico po Sloveniji, ki ga ohranjamo in dopolnjujemo vse do danes. Predstavljam vam primera jedilnikov različnih pokrajin in dejavnosti povezanih z njimi. V prispevku dajem večji poudarek na dejavnostih, vezanih na določeno pokrajino, kot na jedilnikih.

Slovenija na splošno

1. Kviz o Sloveniji

Za uvod z otroki izvedem kviz o Sloveniji. Razdelim jih v dve skupini. Na karticah so vprašanja, na zadnji strani pa odgovori. Po zastavljenem vprašanju počakam na odgovor. S pravilnimi odgovori skupina pridobiva točke. Na koncu seštejemo točke, dobimo zmagovalca in veliko novih informacij o Sloveniji.

2. Narišemo zemljevid Slovenije in rešimo delovni list o oblikah Slovenije

V živo si ogledamo zemljevid naše države. Ugotovimo, kje leži glavno mesto, katere pokrajine sestavljajo Slovenijo, kakšen je materni jezik, katera denarna valuta in pokažemo še znamenitosti, ki smo jih predhodno odkrili s kvizom ali pa jih poznamo že od prej. Ugotovimo tudi, da je naša država v obliki kokoške. Sledi delovni list, ki sem ga pripravila. Na listu je nekaj pravih obrisov države, nekaj pa napačnih. Pobarvati morajo le prave obrise Slovenije.

3. Pobarvanke o slovenskih znamenitostih in spomin

Da je spoznavanje še bolj zabavno jim pripravim pobarvanke slovenskih znamenitosti, kot so: Ljubljanski grad, Aljažev stolp na Triglavu, Kurent na Ptuju, ... Stvar še malo otežim s spominom. Dve enaki kartici je potrebno poiskati in poimenovati kaj je na njej (Velika planina, Bohinjsko jezero, Postojnska jama, Triglav, Piran, Predjamski grad, Ljubljana, Maribor, Bled, Soča, ...).

4. Risanje in spoznavanje slovenske zastave

Na zemljevidu opazimo tudi slovensko zastavo. Otroci so po navadi takoj za to, da jo tudi sami narišejo. Ugotovimo, da si barve sledijo v zaporedju bela, modra, rdeča in na levi strani ima grb. Grb ima obliko ščita in je sestavljen iz dveh črt, ki predstavljata vodovje, treh zvezd, ki predstavljajo celjske grofe in gore Triglav.

5. Sestavljanje Slovenije

Za razgibavanje možgančkov jim ponudim sestavljanke Slovenije, ki je pobarvana kot naša zastava. Na začetku so predšolski otroci po trije sestavljali eno, ko pa so videli prvo celoto je bila naloga lažja in lotili so se jo tudi posamezniki.

Ljubljana z okolico

1. Obisk Ljubljanskega gradu in izdelava makete

Po obisku gradu smo iz odpadnega materiala postavili Ljubljanski grad. Ker nam odpadni material ni zadoščal za izdelavo, smo dodali tudi različne kocke. Ogledali smo si tudi maketo Ljubljane iz odpadnega materiala v Mestni hiši.

2. Izdelava ljubljanskega grba

Na gradu smo opazili tudi ljubljanski grb. Skupaj smo odkrili njegove značilnosti. Na hribčku stoji grad, na njem pa je zelen zmaj. »Oblika grba pa je taka, kot imajo vitezi ščite,« so ugotovili otroci. Po vrnitvi v vrtec smo se v naslednjih dneh lotili dela. Na karton smo narisali obliko ščita. Na bel list papirja, ki je bil prav tako malo manjši ščit, so s črnim flomastrom narisali hrib, grad in zmaja. Nato so vse narisane dela pobarvali, grbe pa smo nato razobesili v igralnici.

3. Poustvarjena glasbena pravljica Zmajček Pometajček

Z otroki preberemo pravljico Zmajček Pometajček. O njej se pogovorimo in spoznamo, da lahko za čisto okolje največ naredimo sami. Na željo otrok smo uprizorili glasbeno pravljico. Jaz sem prebiral pravljico, ob tem pa so otroci z različnimi instrumenti igrali na določen lik v pravljici. Zmajček Pometajček je bil triangel, smetar ropotulja, mama paličice, ptičke so pihala, ipd. Otroci so se neizmerno zabavali, saj so morali pozorno poslušati pravljico, da so pravi čas zaigrali na pravi instrument.

Primorska

1. Vodena vizualizacija MORJE

Ulezi se na hrbet in zapri oči. Mirno dihaj. Predstavljaš si morje. Morje je modro zelene barve. Ob pihanju vetra morje naredi velike ali majhne valove, odvisno od tega, koliko je močan njegov pihljaj. Morje ima tudi poseben vonj. Vonj je prijeten in slan. Lahko ga okusimo. Morje je zelo slano. Z nogami stopimo vanj in začutimo, kako nam med prste priteče morska voda. Občutek je prijeten: kot da nas morje želi pozdraviti. Morje je čudovito in v veselje nam je še posebej takrat, ko sije sonce, mi pa se kopamo v njem. Sedaj se počasi prebudiš, raztegneš in pogledaš naokoli. Otrokom preberem vodeno vizualizacijo. Poslušajo z zaprtimi očmi in sodelujejo, kot jih nosi domišljija.

2. Kako dišijo zelišča

Vsi pravimo, da jemo z očmi. In res je tako. Otroci kosilo najprej pogledajo in že s pogledom oddajajo različne informacije o tistem, kar je na krožniku. Pripravila sem jim dejavnost z zelišči. Povedala sem jim, da bodo imeli zaprte oči in bodo le vonjali zelišča. Poskušamo ugotoviti za katero zelišče gre.

3. Ciljanje in pobiranje plavajočih zamaškov v vodi

Poletje, sonce in dejavnosti z vodo. V velik čeber damo vodo in plastične zamaške. Navodilo otrokom je, da naj z žogico poskušajo zadeti zamaške. Težja verzija je, da mora žogica obstati na zamaški. Druga variacija te igre pa je pobiranje zamaškov z dvema paličicama. To igro časovno omejim in nastane malo tekmovanje.

Gorenjska

1. Prebiranje Kekca izdelava Kekčeve kapice

Vsi poznamo Kekca in Bedanca. Veliko prebiramo o pretkanem Kekcu in Bedancu, ki ga ves čas lovi. Z otroki smo si ogledali film in prebrali tudi knjige o Kekcu. Izdelali smo Kekčeve kapice iz filca. Okrog smo dodali še vrvico za okrasitev in narisano ter izrezano perje zataknili vanjo.

2. Pastirske igre

Koza Klamf

To je pastirska igra, ki pa so se jo kasneje igrali tudi na mestnih dvoriščih. Na škatlo so postavili

kakšno kozo ali ovčico, ki pa jo je en otrok ali »muha« (stoji znotraj prazne škatle).

Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

resne poškodbe. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

kotnik, da jih do »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

na, ko ta leži na »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

ih, jih pastir spet »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

pastir najprej »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

loni se postavita »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

njega igralca. Nas »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

ne roke v zrak. »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

ki, kjer otroci me »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

ozel na sredini po »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

s polja zrnaga. »prebirajo«. Na začetku »zabavajo« kozo ali ovčico, nato pa jo začnejo »prebirati«.

Dodajam še dva primera jedilnika za projekt Z žlico po Sloveniji. Z otroki dnevno pregledamo

jedilnik, jed umestimo v pravo regijo in se poučimo o jedeh, ki nam niso znane.

Kot vzgojiteljica moram po končanem projektu oddati poročilo. Vanj napišem, kako so se otroci

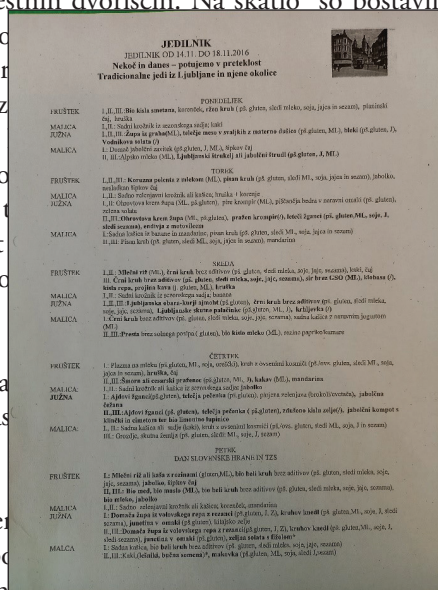
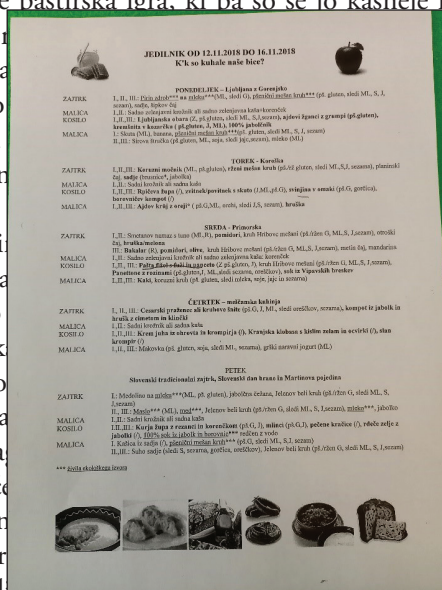
odzvali na nove okuse, kaj jim je bilo všeč in kaj ne. Opišem dejavnosti, ki smo jih ta teden izvajali

na temo Slovenije ter kaj bi lahko spremenili in izboljšali. Vsako mnenje in poročilo je pokazatelj, kje

se lahko še izboljšamo pri predstavljanju novih okusov in dejavnosti na to temo.

Zaključek

Interni projekt Z žlico po Sloveniji vsako leto bolj dodelamo. V tem prispevku je predstavljen le delček regij in dejavnosti. S tem projektom obudimo še stare recepte naših babic in se ob tem zavemo, kako raznovrstno hrano imamo v naši mali Sloveniji. Ponosna sem, da smo se v našem vrtcu odločili za ta projekt in otrokom ponujamo možnost poglobljene predstavitve slovenske hrane in



jedi, katere že tonejo v pozabo. Za naše zanamce in novodobne starše je to velika pridobitev, saj bodo lahko ohranjali stare navade in kuharske recepte naših babic.

Literatura

Renata Srebot, Kristina Menih (1996). Potovanje v tišino. DZS. Ljubljana.
Robežnik, Ajda; Priprave na vzgojno delo (2015-2020).

K'k so kuhale naše bice?

Nekoč in danes – potujemo v preteklost

Darja Krebelj, Vrtec Najdihojca, Ljubljana
E-pošta: darja.krebelj@najdihojca.si

BO VRTEC ŠE KDAJ ENAK?

Povzetek: V prispevku sem se osredotočila na posledice epidemije koronavirusa in spremljajočih ukrepov z zaprtjem vrtcev na predšolske otroke. Izhajala sem predvsem iz pričakovanih psihosocialnih posledic, ki jih je zaprtje imelo in jih še ima na otroke. Ob tem sem osvetlila predvsem ranljive skupine otrok. Poskušala sem pojasniti, kako vidim varen učni proces za vse vključene deležnike (otroke, vzgojitelje in starše) iz vidika psihološke varnosti. Osvetlila sem pričakovanja staršev in zaposlenih ob vrnitvi, odprtju vrtcev. Dotaknila sem se kritičnih točk predšolske vzgoje, ki nam jih je odzrcalila epidemija. V zaključku pa bom predstavila s katerimi izzivi se v vrtcu ukvarjamo v času epidemije in ob ponovnem odprtju vrtcev ter poskušala nakazati sistemske vidike rešitev.

Ključne besede: vrtec, epidemija, ranljive skupine otrok, izzivi

Uvod

Strokovnjaki na področju predšolske vzgoje ter zaposleni v vrtcu pozorno spremljamo aktualne razmere v Sloveniji ter poročila in zapise slovenskih in tujih raziskovalcev ter praktikov o posledicah epidemije Covid-19 in spremljajočih ukrepov na duševno zdravje predšolskih otrok. Žal, z izjemo posamičnih raziskav, v slovenskem prostoru še nimamo sistematičnih podatkov o spremembah v psihosocialnem funkcioniranju otrok v času prvega vala epidemije in po njem. Dnevno pa lahko

spremljamo poročila različnih nevladnih organizacij, izkušnje svetovalnih delavcev vrtcev ter različne ugotovitve tujih raziskovalcev. Iz vseh zapisov lahko povzamemo, da je breme epidemije Covid-19 za otroke zelo veliko. Vsi praktiki, ki delamo na »terenu« opozarjamo na vidik ranljivosti otrok ter velik pomen odgovornosti države in političnih odločevalcev pri iskanju poti za zagotavljanje takšnih okoliščin dela, v katerih lahko strokovni delavci vrtcev še naprej varujemo telesno in duševno zdravje najmlajših otrok in jim tako omogočamo zdrav razvoj. Vključenost v predšolsko vzgojo in kasneje v sistem javnega izobraževanja lahko namreč skupaj z drugimi sistemskimi ukrepi veliko prispeva k zmanjšanju izpostavljenosti tveganju revščine, socialne izključenosti in varovanja duševnega zdravja. Nekaj besed o vrtcu Najdihojca

Vrtec Najdihojca je drugi največji izmed 23 vrtcev na območju Mestne občine Ljubljana. Zaposluje preko 170 strokovnih in tehničnih delavcev ter skrbimo za vzgojo in dobro počutje preko 800 otrok. Sledimo viziji, ki pravi, da smo javni vzgojno-izobraževalni zavod, ki s sodobnimi pristopi in na temeljih tradicije daje otrokom popotnico za modri jutri. Naš vrtec v smer in v izhodišče krepitve in razvoja kakovosti postavlja učenje ter se nenehno sprašuje, kako lahko še izboljša učenje strokovnih delavcev in kaj lahko naredimo, da se bodo tudi otroci bolje in lažje učili. Zavedamo se pomena vrtca na otrokov razvoj in učenje pri čemer smo usmerjeni v dobrobit otrok, ključno vlogo v tem procesu pa ima strokovni delavec. Naše moči usmerjamo predvsem v zagotavljanje in ustvarjanje ustreznega učnega okolja in tako stremimo k sodobnemu vrtcu.

Vrtec in otrokov razvoj iz vidika razvojno psiholoških značilnosti predšolskih otrok

L. Marjanovič Umek (2002) navaja, da večina raziskav, ki so bile primarno usmerjene na preučevanje vpliva vrtca na otrokov razvoj (v obdobju dojenčka, malčka in v zgodnjem otroštvu) kažejo na njegove pozitivne učinke na otrokov spoznavni, govorni in socialni razvoj. Nadaljnje raziskave (povzeto po Marjanovič Umek, 2002) opravljene v evropskem prostoru potrjujejo, da je kakovost vrtca povezana z otrokovim čustvenim in socialnim razvojem celo skozi daljše časovno obdobje. Kar pa je najbolj ključno, pa je, da lahko opazimo kompenzacijske učinke vrtcev na čustveno in socialno vedenje pri otrocih, ki prihajajo iz manj kakovostnega družinskega okolja.

Na podlagi ugotovitev več tujih in slovenskih avtorjev in avtoric (Marjanovič Umek in Fekonja Peklaj, 2008), ki so proučevali učinek vrtca na različna področja otrokovega razvoja, lahko zaključimo, da vrtec sam po sebi nima negativnega učinka na nobeno od preučevanih področij otrokovega razvoja. Učinek vrtca na nekatera področja otrokovega razvoja pa je bil pozitiven, zlasti v povezavi z izobrazbo otrokovih staršev in kakovostjo dela strokovnih delavcev vrtca. Marjanovič Umek (2002) v svoji raziskavi o kakovosti slovenskih vrtcev ugotavlja, da slovenski vrtci iz vidika kakovosti na strukturni ravni dosegajo ustrezno kakovost; iz vidika kakovosti izvajanja vzgojnega procesa pa je še vedno prostor za premik k odličnosti. Kljub temu lahko zaključimo, da imamo v slovenskem prostoru kakovostno oblikovano predšolsko vzgojo, ki nedvoumno pozitivno in varovalno vpliva na duševno zdravje najmlajših otrok. Otroci od obdobja malčka dalje vedno več časa preživijo z drugimi otroki in manj z odraslimi, spreminja pa se tudi kakovost odnosov med vrstniki (Marjanovič in Zupančič, 2004). Za otroke je, ob podpornem družinskem okolju, čas, ki ga preživijo zunaj družine (npr. v vrtcu), enako pomemben za učenje in zdrav razvoj kot čas, ki ga preživijo v družini.

V Sloveniji je v predšolsko vzgojo vključena večina malčkov in predšolskih otrok. Vrtec ni le prostor, kjer varujemo otroke, temveč prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja različnih vidikov samopodobe ter učenja številnih veščin v različnih življenjskih okoliščinah. Hkrati pa ne smemo pozabiti, da je za nekatere otroke vrtec tudi prostor, kjer je njim in staršem na voljo strokovna pomoč, kadar jo potrebujejo.

Ranljive skupine otrok

Jasne opredelitve o tem, kdo so ranljive skupine otrok, v literaturi ne najdemo. Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok (2017, v nadaljevanju ZOPOPP) jih opredeljuje kot »otroke z rizičnimi dejavniki«, pri čemer posebej opredeljuje tudi otroke s posebnimi potrebami. Program za otroke 2020-2025 (N. Demšar Pečak idr., 2020) pa uporablja izraz skupine ranljivih otrok, kamor se uvrščajo:

- otroci iz socialno in finančno prikrajšanega okolja,
- otroci iz velikih in enostranskih družin,
- otroci v nadomestnem varstvu,
- otroci iz etničnih ali narodnostnih manjšin,

- otroci beguncev in migranti,
- otroci s posebnimi potrebami in ranljivostmi,
- otroci v postopkih,
- otroci žrtve nasilja.

ZOPOPP (2017) navaja, da so otroci z rizičnimi dejavniki v predšolskem obdobju otroci, pri katerih obstajajo rizični dejavniki za razvojne primakljaje, zaostanke, ovire oziroma motnje. Rizični dejavniki pa so dejavniki, ki nastanejo v nosečnosti, med rojevanje ali takoj po porodu in bi lahko vplivali na kasnejši otrokov razvoj. Rizični dejavniki se lahko pojavijo tudi kasneje zaradi bolezni ali slabega socialno-ekonomskega položaja družine. Otroci so posebna družbena skupina, saj so v celoti odvisni od odraslih, nimajo možnosti vplivanja na svoj položaj, so izjemno ranljivi in potrebujejo posebno skrb, varstvo in zaščito. V času epidemije in po njej se je revščina otrok in socialna izključenost otrok povečala in poglobila. Posebna zaščita pravic otrok je zapisana tudi v Ustavu republike Slovenije, kjer je v 56. členu zapisano, da otroci uživajo posebno varstvo in skrb.

Varen učni proces iz vidika psihološke varnosti (otroci, vzgojiteljice, starši) ter pričakovanja staršev

Tako kot v običajnih razmerah, kot tudi v trenutnih negotovih razmerah je vključenost otrok v organizirano predšolsko vzgojo, vključenost v vrstniško skupino eden izmed pomembnih dejavnikov, ki varovalno vplivajo na otrokove razvojne izide in duševno zdravje. Vrtec otrokom nudi nezamenljive priložnosti za socialno učenje, otrokom iz neugodnih in obremenilnih družinskih okolij pa možnost za zaščito in podoro. Ohranjanje socialnih stikov je za otroke zelo pomembno, saj jim lahko pomeni oporo pri prilagajanju na situacijo, tudi na epidemijo in njene posledice (Romero idr, 2020). Starši so poročali o veliki razbremenitvi ob ponovnem odprtju vrtcev. Poročali so o velikih izzivih med usklajevanjem službe in družine, ko so bili vrtci zaprti. Težave z usklajevanjem službenih obveznosti in družinskega življenja med epidemijo ugotavljajo tudi nekateri raziskovalci (npr. Griffith, 2020). Starši so poročali o občutkih preobremenjenosti, razširile so se naloge staršev, saj so poleg službenih obveznosti in gospodinjstskih opravil prevzeli tudi celodnevno skrb za otroke. Tako so bili prikrajšani za svoj počitek in prosti čas. Nekateri starši so poročali o pozitivnih učinkih karantene (npr. možnost preživljanja časa z družino, večja povezanost med člani družine). K. Hacin Beyazoglu idr. (2020) v raziskavi navaja, da pa je kar ena tretjina staršev navedla, da so se v družini več prepirali ter doživljali preobremenjenost in stres. Strokovni delavci so se soočali z dilemo med varovanjem lastnega zdravja ter skrbjo za pravice otrok. Oteženo delo v času epidemije, skupaj z upoštevanjem vseh ukrepov in priporočil, tedenske spremembe ter nenehna negotovost, ustvarjajo nepredvidljivo okolje, v katerem strokovni delavci težko iščejo ravnovesje med skrbjo za najranljivejše otroke ter varovanjem lastnega zdravja. Še bolj kot sicer, so vzgojitelji s podpornim vedenjem otrokom dajali oporo in tako zmanjšali negativne učinke nestabilnosti in sprememb v okolju in jim tako pomagali, da se nanje učinkovito prilagodi in uravnava svoja čustva. Delujoči vrtci in podporne službe imajo v trenutnih okoliščinah enako, upala bi si trditi, da celo še pomembnejšo vlogo kot sicer. Strokovni delavci prispevamo k blaženju negativnih dolgoročnih posledic s tem, da pomagamo otrokom ohraniti duševno in telesno zdravje ter dosegati razvojne cilje.

Kritične točke predšolske vzgoje, odzrcaljene v času epidemije

Kot najbolj kritično točko predšolske vzgoje bi izpostavila prikrajšanost otrok s posebnimi potrebami in otrok z rizičnimi dejavniki v razvoju do dostopa različnih programov pomoči. V mesecu decembru 2020 je bilo s sklepom ustavnega sodišča omogočeno izobraževanje otrok s posebnimi potrebami v vseh programih, ki jih izvajajo specializirani zavodi ter v šolah, ki izvajajo prilagojene programe vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom ter posebnim programom. Otroci, s posebnimi potrebami, vključeni v redne oddelke vrtcev ter celo v razvojne oddelke, so bili iz izjem izzvati. Različni vrtci so se na potrebe otrok s posebnimi potrebami ter rizične otroke odzvali različno. Nekateri vrtci so omenjene skupine otrok povabili nazaj v vrtec, spet drugi so nadaljevali z delom od doma in se z rizično skupino otrok povezovali preko sodelovanja s starši. Vsi pa smo se zavedali nujnosti vzdrževanja stika s starši in otroki, kar je blažilo dolgoročne vplive izolacije.

Kot drugo najbolj kritično točko epidemije pa bi izpostavila poglobljanje stisk otrok, ki živijo v socialno manj spodbudnem okolju. Sem sodijo tudi družine, v katerih vladajo konfliktni medosebni odnosi ter družine z različnimi motnjami in odvisnostmi. Tudi v vrtcu smo v času epidemije opazili porast nasilja v družini ter smo tudi v času epidemije v vrtec sprejemali otroke iz varnih hiš, ma-

terinskih domov. Ob dejstvu, da obstajajo dokazani negativni učinki karantene na družine staršev z nizkim dohodkom, duševnimi boleznimi, je še posebej pomembno, da vrtci ostanemo odprti in nudimo psihosocialno podporo otrokom in družinam.

Izzivi ob ponovnem odprtju

Izzivi ob ponovnem odprtju vrtcev so najbolj povezani s podporo otrokom, pa tudi staršem in strokovnim in drugim delavcem vrtca. Nekateri otroci že v običajnih razmerah težko prenašajo spremembe vsakdanjih življenjskih rutin. Vrnitev v vrtec je in bo tako nekaterim otrokom predstavljala izvor intenzivnih frustracij in anksioznosti. Zato je prav, da se zavedamo, da lahko ob vrniti pričakujemo večjo pojavnost težav in motenj na področju duševnega zdravja. Ključno je prepoznavanje stisk in težav na področju duševnega zdravja. Otroci se na stres odzivajo zelo različno, odvisno od njihove starosti in osebnih značilnosti. Vzgojitelji in svetovalni delavci ob ponovnem odprtju opažamo različne vedenjske in čustvene stiske: jokavost, agresivni izbruhi, hitre spremembe v razpoloženju, težave s koncentracijo. Ob postopni vrnitvi otrok nazaj v vrtec se nismo mogli izogniti tematiki epidemije, bolezni, strahu pred okužbo in smrti. Trudili smo se, da smo bili otrokom na voljo, hkrati pa jim tematike tudi nismo vsiljevali. Predvsem smo otrokom omogočali dovolj prostora in časa za pogovor o stvareh, ki so jih zanimale.

Na stiske predšolskih otrok se strokovni delavci običajno odzovemo preko igre, pogovora, uporabljamo lutke, igrače, knjige. V nadaljevanju navajam nekaj priporočil o tem, kako se pogovarjati z otrokom, pri katerem smo opazili spremembe (povzeto po B. Dobnik Renko in dr., 2020):

- Pomembno je, da so naše razlage kratke, preproste in da se izogibamo nepotrebnim in prezahtevnim podrobnostim.

- Informacije, ki jih podajamo otrokom morajo biti resnične in iz zanesljivih virov. Otroci o epidemiji in koronavirusu vedo že veliko, ni pa nujno, da so vse informacije, ki jih imajo tudi pravile oz. da jih razumejo.

- Pričakovati je, da se bodo v otroški igri pojavljale teme, povezane z virusi, boleznijo ali smrtjo. Tako otroci predelujejo čustva in zanj pomembne teme. Z uporabo lutk ali igrač jim lahko pomagamo preigravati tiste teme, za katere ocenimo, da so otrokom pomembne.

Pogovor o temah, povezanih z epidemijo je potreben, ne pa prevladujoč. Izogibati se je potrebnom svarilom, paniki, poudarjanjem ogroženosti zaradi bolezni, vzpostaviti je potrebno podporno vzdušje v skupini. Da bi lahko bili otrokom v podporo pri razreševanju stisk in težav, pa zaposleni v vzgoji in izobraževanju ne smemo pozabiti tudi na lastno duševno zdravje.

Sistemske rešitve

Ob koncu želim ponovno poudariti vidik ranljivosti otrok ter tudi izreden pomen pozornosti in odgovornosti države in političnih odločevalcev pri iskanju takšnih oblik vzgojno-izobraževalnega dela, v katerih bomo lahko varovali otrokovo duševno in telesno zdravje ter jim omogočili zdrav razvoj. Tako kot otroci v vrtcu, tudi odrasli potrebujemo jasno in strokovno utemeljeno strategijo sistemskih in strokovnih ukrepov izobraževanja v časih izrednih razmer. Naloga političnih odločevalcev je, da v sodelovanju s stroko, poiščejo takšne organizacijske rešitve, ki bodo omogočile varno izvajanje učnega procesa v vrtcih. Ustvarjanje pogojev, da se, z ustreznimi prilagoditvami, vzgojno-izobraževalni proces nadaljuje tudi v času epidemije, mora biti cilj vseh nas vključenih v vzgojno-izobraževalne ustanove. Razveseljiv je podatek krajše slovenske študije (Hacin Beyazoglu idr., 2020) glede težav in izzivov družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno. Raziskovalci ugotavljajo da so se družine relativno dobro spoprijemale s karanteno. Starši so kot najbolj pozitivne vidike navajali skupne dejavnosti in povezanost med člani družine. Kot negativne vidike pa težave z usklajevanjem službe in družine, pomankanje socialnih stikov, prepire, preobremenjenost in stres. Želim si, da spoznanja o psihosocialnih posledicah epidemije ter izrazita ranljivost otrok in mladostnikov postaneta vodilo pri odločanju o načinih zaježitve epidemije.

Literatura

- Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A. in Pristovnik, T. (2020). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19. Spletna objava: http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf
- Griffith A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. Journal of Family violence. Spletna objava: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7311181/>
- Hacin Beyazoglu, K., Bertogna, T., Hostnik, L., Jakopič, T., Škoda K., Zakelšek, M. in Fekonja, U. (2020).

Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno zaradi epidemije COVID-19. Spletna objava:
http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf
Marjanovič Umek, L., Fekonja, U., Kavčič, T. in Poljanšek, A. (2002). Kakovost v vrtcih. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
Marjanovič Umek, L. in Fekonja Peklaj, U. (2008). Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
Medresorska delovna skupina za aktivnosti pri pripravi in izvajanju Programa za otroke 2020-2025. (2020). Spletna objava:
<https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/druzina/Programi-v-podporo-druzini/Program-za-otroke-2020-2025.pdf>
Romero, E., Lopez-Romero, L. Dominguez-Alvarez, B., Villar, P. in Gomez-Fraguela, J. A. (2020). Testing the effects of COVID-19 confinement in Spanish children: the role of parents distress, emotional problems and specific parenting. Spletna objava:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7578923/>
Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Uradni list RS št. 41/17 z dne 14.7.2017.
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7681>

Tjaša Grozde, vrtec Najdihojca, Ljubljana
E-pošta: tjasha.biba@gmail.com

DILEME OB UVAJANJU OTROK V VRTEC V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Vrtec je za večino otrok prvi korak k institucionalni vzgoji, kjer se prvič srečajo z organiziranim varstvom in izobraževanjem (Velan in Vorkapič, 2019). Otroku se z vstopom v vrtec spremeni svet. Odreči se mora stalni prisotnosti staršev in čustveno sprejeti nujnost kratkotrajnih ločitev; navezati se mora na vzgojitelje, ki bodo del dneva nadomeščali starše. V celoti gre pri prehodu iz domačega v vrtčevsko okolje za veliko spremembo. V psihološkem pogledu je za otroka dobro, da se na spremembo v svojem življenju privadi počasi (Varjačič Rajko, 2007) in v svojem ritmu, skupaj z roditeljem ali skrbnikom. V času epidemije pa je situacija glede uvajanja v prenekaterih vrtcih povsem drugačna, kot smo jo vajeni. V nekaterih vrtcih so čas uvajanja močno skrajšali, v nekaterih uvajanja praktično ni. Začenjajo se pojavljati dileme staršev, ali otroka ob vseh odlukih, spremembah in navodilih, v vrtec uvajati ali ne. V stiski so predvsem zaposleni starši, ki nimajo možnosti drugega varstva; otrok mora v vrtec, starši na delo (četudi je to delo od doma). Uvajanje ob vseh ukrepih (nošenje zaščitnih mask v oddelku, vzdrževanje varnostne razdalje, skrajšana prisotnost staršev, omejitve in razkuževanje igrač, ipd. ...) je oteženo tudi strokovnim delavcem, ki se zavedamo, kako pomembna je v prvih letih nebesedna komunikacija za otroke, mimika izraza, artikulacija. Dileme se pojavljajo tudi zaradi menjave strokovnih delavcev in s tem stalnosti v oddelku, ki je za najmlajše, iz vidika varne navezanosti in sprejetja vrtca kot novega okolja še kako pomembna ter seveda s kontinuiteto obiskovanja vrtca. Dejstvo je, da se kljub negotovi situaciji v kateri smo se znašli, strokovni delavci trudimo, da bi uvajanje izpeljali čim bolj prijetno, varno, uspešno in s čim manj stresa za vse prisotne.

Uvod

Pri otrocih ni majhnih korakov. Vse, kar storijo in naredijo, so velike stvari. Predvsem srca imajo večja kot mi – odrasli. Vse spravijo, vse, kar vidijo, in vse, česar se zavedajo – tudi majhen kamenček, ki so ga opazili na cesti, listek, z drevesa, poljubček kar tako, mravljico, črčka ... predvsem pa vse ljudi, ki so okoli njih ... (Žerovc, 2004)

Uvajanje v vrtec je v otrokovem življenju ena prvih prelomnih točk, ko se mora po mesecih, ki jih preživi v varnem zavetju doma, navaditi na zanj čisto novo okolje, ljudi in situacije, ki sledijo. Prelomna točka je tudi za starše, še posebej če otroka prvič uvajajo v vrtec. Nikoli ne moremo biti zares pripravljeni na vse, kar se lahko zgodi ob uvajanju, zato je zelo pomembno, kakšen način uvajanja in podporo nudijo v vrtcih. Kako so vrtci pripravljeni na uvajanje in kakšna je njihova podpora staršem s strani vodstva in strokovnih delavcev se je pokazalo v času epidemije Covida-19. Situacija, na katero nismo bili pripravljeni je od nas zahtevala veliko sprememb, reorganizacije, refleksije dosedanjih praks in prilagodljivosti. Vrtci, so se, po končanem prvem valu epidemije bolj ali manj uspešno, z novimi priporočili in smernicami glede uvajanja, pripravili na uvajanje otrok, z novim šolskim leto 2020/21. Ob vseh priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki se jih vrtci trudijo upoštevati je uvajanje, ki se izvaja postopoma oz. skozi celo šolsko leto tisto, ki predstavlja večjo dilemo staršem v smislu zagotavljanja varnega okolja (prisotnost starša novinca in novinca samega), upoštevanja priporočil (zaščitne maske, razkuževanje,...), zagotavljanja stalnosti strokovnih delavcev in kontinuiteto obiskovanja vrtca (bolezni otroka). Pri postopnem uvajanju v vrtec se namreč ob že uvedenih otrocih v oddelke uvajajo novinci, ki potrebujejo prisotnost starša ali skrbnika, za uspešen in čim manj stresen prehod v vrtec. In čeprav je z vidika otrok in staršev postopno uvajanje tisto, ki omogoča boljše spoznavanje med vzgojiteljem, staršem in otrokom ter lažje prilagajanje otroka na novo in neznano okolje, s čimer se strinja tudi N. Turnšek (v Snoj, 2011) ki pravi, da ima otrok pravico, da se na vrtec privadi s čim manj stresa, je v času epidemije to precej onemogočeno. Ne samo, da so uvajanja, na začetku šolskega leta oz. postopoma, prilagojena, skrajšana in v nekaterih vrtcih celo onemogočena, postajajo tudi površinska in manj osebna, kar lahko otroka, na odnosni ravni, zaznamuje za celo življenje.

Skrajšano uvajalno obdobje

Različni avtorji so si pri časovni opredelitvi uvajalnega obdobja bolj ali manj enotni. L. Kopasić (2009) je mnenja, da otroci potrebujejo približno mesec dni, da se navadijo na novo okolje, nove osebe, prostore in vrtec. L. Marjanovič Umek (2004, v Sigulin, 2012) pravi, da po ugotovitvah strokovnjakov privajanje na vrtec traja približno od štiri do šest tednov. A. Retuznik Bozovičar in M. Krajnc (2010) uvajalnega obdobja ne določita natančno, saj je uvajanje odvisno od individualnih potreb otroka in staršev. D. Rakovič (2004) zagovarja, da obdobja uvajanja ni smiselno vnaprej določiti, saj želijo biti po njenih izkušnjah nekateri otroci sami že po nekaj urah, drugi pa za postopno uvajanje potrebujejo tudi do dva meseca. N. Turnšek (v Snoj, 2011) svetuje, da bi morali starši in vrtci uvajanju nameniti kar cel september in oktober.

Strokovnjaki priporočajo uvajanje, ki je umirjeno, sočutno in počasno, če se da neprekinjeno. Prednost počasnega uvajanja je, da otrok počasi pridobiva zaupanje v vrtec in navezanost na vzgojiteljico, otrok in starš pa se povezujeta na nov način. To je izjemnega pomena s stališča teorije navezanosti, ki dokazuje, da so izjemno pomembni načini, kako se otrokovi prvi bližnji povezujejo z njim (Sočutno starševstvo, 2017). Teorija navezanosti je termin, ki ga je v psihologijo po letu 1950 prinesel vrhunski strokovnjak, psihoanalitik in psihiater dr. John Bowlby. Trdil je, da je navezanost vrojena potreba vseh ljudi. Skupaj z asistentko Mary Ainsworth sta naredila vrsto poskusov, kjer sta opazovala vedenje malčkov, ko so soočeni z nepoznano, tujo situacijo brez matere. Njuni izsledki so bili za tisti čas alarmantni. Dokazala sta, da otrok ob sebi nujno potrebuje varno stabilno osebo, da se ob njej varno odziva. V primerih, ko tega ni, pa se otrok na neznane situacije prilagaja oteženo. Če otrok ob joku dlje časa ne dobi odziva, se ne bo počutil varno, svet bo doživljal kot strašen in ogrožajoč, sebe pa kot krivega, da je z njim nekaj narobe. Težko bo sklepal povezane odnose, ker se bo naučil, da nikomur ne more zaupati. Ta sistem navezanosti se gradi v prvih letih otrokovega življenja in se zapiše v strukturo možganov in celega telesa. Prva leta nas zaznamujejo tako močno, da se to odraža v naših odnosih dobesedno celo življenje, zato ni vseeno kako otrok vstopa v vrtec (Steinbuch, 2020). V večini slovenskih vrtcev uvajanje novincev in starejših otrok še vedno izvajajo, saj si ne predstavljajo

jamo, kako bi sprejem otrok v oddetek brez prisotnosti staršev izgledal. Vendar pa je uvajanje otrok v teh dneh prilagojeno priporočilom NIJZ, kar pomeni, da so se prenekateri vrtci odločili, da uvajanje skrajšajo (ravnateljji so staršem dopustili maksimalno pet ur uvajanja, vsak dan po eno uro, a s pripisom, da je zaželeno, da izkoristijo le dve uri (Steinbuch, 2020).) ali ga sploh ne izvajajo. Seveda pa najdemo tudi vrtce, ki so način uvajanja sicer prilagodili a se ga trudijo izpeljati tako, kot pred epidemijo. J. Bogataj (v Slovenske novice, 2020), predsednica skupnosti vrtcev Slovenije drugače pa tudi ravnateljica vrtca Škofja Loka je v enem izmed intervjujev poudarila, da lahko ob poznavanju vseh okoliščin in organizacije dela v vrtcu vsak posamezen vrtec načrtuje svojo obliko in način postopka uvajanja otrok. Posebni protokoli za uvajanje v času epidemije po njen besedah z ministrstva niso bili določeni, zato vsak vrtec ravna po svojih zmožnostih. J. Bogataj (v Slovenske novice, 2020) je že po prvem valu epidemije predlaga oblikovanje manjše skupine otrok in staršev, ki se v določenih časovnih enotah postopoma seznani z okoljem vrtca, z dnevno rutino in načinom dela. Ta čas in sam postopek uvajanja je neprecenljiv, zato ocenjuje, da je zelo nestrokovno in nepedagoško, če zaradi nastalega položaja ne bi omogočili postopnega uvajanja otrok ob prisotnosti staršev. Dodala je še, da se lahko otrok le ob dobro načrtovanem okolju lažje in hitreje vključi v sam proces, hitreje dobi občutek varnosti in sprejetosti seveda pa ob tem ne smemo pozabiti zagotoviti in izpolniti tudi njegovih čustvenih potrebe in potreb po stalnosti znanih oseb (strokovnih delavcev), na katere se naveže pri uvajanju (prav tam).

Dileme ob uvajanju v vrtec v času epidemije

Pomen informiranosti

Večina vrtcev ima na svojih spletnih straneh za starše zapisano večino informacij o uvajalnem obdobju. Informacije o tem kako poteka uvajanje v določenem vrtcu, kdaj se začne uvajanje, priporočila staršem, kako lahko sami prispevajo k boljšemu prehodu otroka od doma v vrtec, koliko časa po navadi traja uvajanje, kje lahko pridobijo dodatne informacije ipd. Vendar so to informacije, ki so namenjene uvajanju v »normalnih« okoliščinah. Z začetkom epidemije Covid-19 in tudi z nadaljevanjem, so se kriteriji o uvajanju od vrtca do vrtca spremenili. Sama sem pobrskala po spletnih straneh različnih vrtcev in ugotovila, da informacij kako naj bi izgledalo uvajanje novincev v času epidemije praktično ni. Zato bi bilo mogoče smotrno razmislek za vnaprej; sprotno obnavljanje informacij glede na okoliščine. V vrtcu kjer sem zaposlena starši, ki jih čaka uvajanje otroka v vrtec, dobijo prve informacij že ob vpisu otroka v vrtec, nato organiziramo uvodni sestanek za starše novincev, o samem postopku in načinu uvajanja, o dilemah in ostalih vprašanih pa se strokovni delavki in starš podrobneje pogovorijo še na individualnih pogovorih, na katere strokovni delavki osebno povabita starša, pred začetkom uvajanja. Tako starši bolj mirno in predvsem bolj informirani o vseh novostih, pristopijo k uvajanju. Seveda pa moramo razumeti, da ni v vseh vrtcih tako. Kot mama in strokovna delavka zato razumem, da se s strani staršev pojavlja dilema ali otroka v času epidemije uvajati v vrtec ali ne. Starši, ki uvajajo prvega otroka so še bolj pod stresom. Poznam primere staršev, ki iščejo druge, tretje rešitve, saj priporočilih NIJZ, in zaradi strahu pred samim virusom in pred tem, kaj jih čaka, ko bodo prestopili prag vrtca, svojega otroka enostavno ne želijo dati v vrtec. In tisti, ki imajo možnost drugega varstva, to izkoristijo. Kljub epidemiji, mora večina staršev še vedno na delo. Življenje se ni ustavilo. Tako so primorani dati svoje otroke v vrtec, ne glede na to, ali vrtec, ki ga bo obiskoval otrok nudi uvajalno obdobje ali ne. Že ob uvajanju v »normalnih« okoliščinah se srečujemo z različnimi primeri otrok; s takimi, kjer uvajanje poteka brez težav in s takimi, kjer imajo otroci velike težave, preden sprejmejo strokovne delavki in vrtec, kaj šele v teh okoliščinah. Kdor pozna pomembnost postopnega uvajanja oz. uvajanja na splošno in teorije navezanosti ve, da je situacija v kateri se trenutno nahajamo, za uvajanje zares neugodna za vse udeležence. Vendar situacija je, taka kot je. Lahko jo zavračamo ali se čez njo pritožujemo, lahko pa jo sprejmemo in iz nje potegnemo tisto kar je dobro in se soočimo z novo realnostjo optimistično, predvsem pa življenjsko. Vrtci so tisti, ki morajo otroku zagotoviti varno okolje, predati iskrene informacije staršem o samem poteku uvajanj, starše poslušati in jih poskušati razumeti. Predvsem pa pomiriti in dati vedeti, da ne glede na situacijo v kateri smo, skupaj zmoremo. Seveda v dobrobit otrok in njih. Še vedno je naše vodilo Kurikulum za vrtce (1999), ki ga strokovni delavci še predobro poznamo.

Nošenje zaščitnih mask strokovnih delavcev v skupini

Dilema, ki se tukaj pojavi je tudi nošenje zaščitnih mask strokovnih delavk v skupini. Vsi, ki se

profesionalno ukvarjamo z otroki in vsi, ki poznamo psihologijo otroka vemo, kako pomembno je za malčke, da vidijo naš obraz. »Besedna in nebesedna komunikacija sta tako prepleteni, da je njuno ločevanje v mnogih primerih umetno (Kovačič, 1994, str. 59). Je pa nujno potrebno kadar želimo raziskati pomen ene in druge. Vendar v času Covid-19 ne raziskujemo pomena besedne in nebesedne komunikacije, zato je ločevanje besedne in nebesedne komunikacije (beri: maska) za marsikoga sporno. Za otroke, sploh za mlajše, je nebesedna komunikacija skoraj pomembnejša od besedne. Leva polovica možganov je logična, dobesedna, rada ima besede, stvari razvršča v sosledje in red. Desna polovica je holistična, neverbalna, pošilja in sprejema signale, ki nam omogočajo komunicirati - izraz obraza, stik z očmi, ton glasu ipd.; desna polovica skrbi tudi za večjo sliko – pomen in doživetje izkušnje, tam so podobe, čustva in spomini- je intuitivna in čustvena. Razvojno pri majhnih otrocih prevladuje desna polovica, posebej do tretjega leta. Ne uporabljajo logike in še ne znajo z besedami izražati čustev. Živijo v tem trenutku, logika, čas in odgovornost zanje ne obstajajo (Bryson, P. in Siegel, D, 2013). In ker je pri malčkih bolj kot levi del možganov razvit desni, nam je jasno, da njihova komunikacija poteka na nivoju kjer nas opazujejo, posnemajo, čutijo in veliko bolj kot besedno, zaznavajo nebesedno komunikacijo. Pri nebesedni komunikaciji uporabljamo signale; parajezik, stik s pogledom, izrazi obraza, drža, kretnje, dotik. Za razvoj govora pri otrocih in za razumevanje le tega je poleg vokalizacije besed in načina govora izrednega pomena tudi artikulacija. Otroci nas gledajo v obraz, ustnice in tako začnejo ponavljati besede, jih pravilno oblikovati in kasneje izgovoriti. Predvsem novincem je prepoznavanje znanega obraza strokovnih delavcev, ki skrbijo zanj pomembno, da se v njuni bližini počutijo varne in sprejete. Naše počutje, strahove, nestrinjanje in želje zaznavajo na čustvenem nivoju, nebesedno. Sedaj, ko je za nami že drugo »zaprtje« vrtcev in so maske za delo v oddelku priporočljive (ko poteka delo neposredno z otroci in, če je strokovni delavec v tistem času sam v oddelku maske ne potrebuje, če je prisoten poleg drugi strokovni delavec ali druga odrasla oseba morajo vsi nositi zaščitno masko. Torej jo večinoma nosimo ves čas) tudi v naši stroki, strokovni delavci ugotavljamo, da je, sploh pri najmlajših, težje voditi dejavnosti z zaščitno masko na obrazu. Branje zgodb, prepevanje pesmi, podajanje navodil. Pridobiti njihovo pozornost, sploh pri starejših, pa je tudi izziv s katerim se vsakodnevno soočamo. Vendar se trudimo. Včasih, ko enostavno ne zmoremo drugače, si zaščitno masko snamemo iz obraza, povemo kar smo želeli in jo potem damo gor. Poskušamo slediti priporočilom in jih upoštevati, vendar ves čas preprosto ne gre. Delamo z ranljivo skupino in to so otroci, ki nas potrebujejo celostne in predane svojemu delu.

Stalnost strokovnih delavcev v oddelku

Starše, pa poleg zgoraj naštetega skrbi tudi stalnost strokovnih delavcev v oddelku. Žal stalnost v oddelkih težko zagotavljamo. Ob tedenskem testiranju strokovnih delavcev je na nivoju enot oz. vrtca vsaj eden izmed zaposlenih, s pozitivnim PCR testom, s strani osebnega zdravnika poslan v izolacijo, tesni stiki pa v karanteno. Tako si za nemoteno delo v oddelku pomagamo z drugimi strokovnimi delavci oz. študenti. Tudi v skupini najmlajših, čeprav se organizacijske vodje zares trudijo, ne moremo zagotavljati stalne prisotnosti obeh strokovnih delavcev, ki uvajata otroka. Stiska staršev glede stalnosti strokovnega delavca je lahko posledica navezanosti starša na otroka in tega, koliko drugih dejavnikov je prisotnih v času uvajanja otroka (Varjačič – Rajko, 2007). Ker smo bili v času epidemije primorani večino časa biti skupaj, je za starše, ki so vse dni preživljali z otrokom ločitev še veliko težja. Vrtec je za malčke pomemben mejnik, ki se v človekovo telo lahko zapiše kot nezaveden strah, ali pa kot lepo izhodišče tudi za vse nadaljnje odnose. In prav vzgojiteljice so za starši, sorojenci in starimi starši prva (tuja) oseba, ki lahko gradi varno navezanost z otrokom. Večina otrok namreč prav z njimi preživi največji del dneva in prav vzgojiteljice so tiste, ki gradijo varne odnose in s tem našo skupno varno bodočnost. Dejstvo je, da si otrok v oddelku izbere svojo drugo pomembno osebo, ki ji zaupa in ob kateri se bo počutil varno in razvil navezanost nanjo, kar lahko privede do joka ali zavračanja vrtca, če te osebe ni. Še večjo stisko kot otroci, ob tem doživljajo starši. Ne samo, da jim je hudo, ker otrok joka ali noče v vrtec; tudi starši morajo razviti zaupanje v strokovne delavce, ki preživijo dan z njihovimi otroci in če ni stalnosti v oddelku, in se delavke menjavajo, sploh tiste, do katerih so že razvili neko mero zaupanja, potem tukaj naletimo na dvojno težavo. Na starša, ki je nezaupljiv in otroka, ki noče v vrtec. Na tem mestu bi poudarila, da se morajo pogled na situacijo najprej spremeniti starši in se soočiti z dejstvom, da je stalnost težko zagotoviti, ne glede na trenutno stanje (epidemija). In ko starši ozavešajo, da to ni nujno nekaj slabega, ko se sprostijo in preprosto zaupajo, da se bodo strokovne delavke, ki so v tistem trenutku v oddelku profesionalno opravile svoje delo in poskrbele za njegovega otroka, takrat se bo sprostil tudi otrok in odhod v vrtec bo prijetnejši.

S. Iglič (v Fortuna, 2013) ponuja nasvet za starše ob ločitvi pri uvajanju otroka v vrtec: »Vsem tistim, ki čutite stisko zaradi »ločitve« otroka svetujem sledeče; spregovorite o svojih čustvih s partnerjem, prijatelji in nenazadnje tudi z osebo, ki bo skrbela za otroka. Priznavanje čustev nam omogoči, da se spopademo z njimi in jih obvladamo.« Kot vzgojiteljica, ki ima za sabo kar nekaj uvajanj in kot mama, ki je uvajala lahko rečem, da imamo starši s spremembami večje težave kot otroci. Oz. imajo otroci težave, dokler jih imamo mi. Ne smemo pa pri vsem tem spregledati tudi pomembno vlogo strokovnih delavcev. Tudi mi smo tisti, ki lahko s prijaznostjo, odprtostjo, pogovorom in zavedanjem pomagamo staršem in otrokom k hitrejši prilagoditvi na novo okolje. Odprta in odkrita komunikacija glede dogajanja v vrtcu, glede vseh sprememb in grajenje pozitivnega odnosa od samega začetka, ko se starš in strokovni delavec prvič seznanita sta dve ključni sestavini za uspešnejše uvajanje. Za pristen odnos je potreben čas, ki ga je v te situaciji manj. Ni pa nemogoče. Zato moramo izkoristiti kar najbolj izkoristiti ure, ki jih imamo na voljo. Obe strani, starši in strokovni delavci, se morajo potruditi, da odnos zaradi ne bo ostal platonski, površinski. Čeprav je osebnega stika v teh časih manj, je tukaj še uporaba IKT tehnologije za komuniciranje v novi realnosti (sporočila, telefonski pogovor, e-mail ali video konferenca), ki nam omogoča hitrejši stik in ki ni zanemarljiva, saj si želimo, da bi se vsaj nekateri segmenti takega načina komunikacije ohranili tudi v naprej.

Kontinuiteta obiskovanja vrtca

Dilema, ki sem jo še želela izpostaviti je, kontinuiteta obiskovanja vrtca. Po navodilih NIJZ-ja je priporočilo, da vrtec obiskujejo le zdravi otroci. Kar je prav. Vendar pa sta jesen in zima letna časa, ko je število prehladnih obolenj in viroz povečano. Na viruse so novinci, ki prvič prestopijo prag vrtca še posebno občutljivi. In spet smo pri dejstvu, da se tudi tukaj teorija in praksa razhajata. Otroci smrkaajo, otroci kašljajo. Če ni prisotne vročine in se počutijo dobro, to pomeni, da starši otroka pripeljejo v vrtec. Seveda je to pogojeno tudi s službo staršev, ki so ravnokar pričeli z delom (mame po porodniškem dopustu) in ne želijo na bolniško zaradi strahu pred izgubo le te. Otroka zaradi izcedka iz nosu ali pokašljevanja ne bomo zavrnil ali poslali domov, ker bi bili oddelki verjetno prazni. Če je izcedek gnojen ali je otrok vidno bolan je odgovornost staršev, da otroka peljejo k zdravniku, otrokov pediater pa je tisti, ki bo presodil ali otrok lahko obiskuje vrtec ali ne. Konec koncev strokovni delavci nismo zdravniki, da bi o tem presojali vemo pa, da se virozna obolenja sploh pri najmlajših širijo hitreje. Njihov imunski sistem se še oblikuje, nekateri so bolj, nekateri manj občutljivi na viruse. Stika med najmlajšimi ne moremo preprečiti. Majhni otroci so pravi raziskovalci. V prvem letu raziskujejo lastnosti predmetov tako, da le ti v večini končajo v njihovih ustih. Če jim teče iz nosa, si izcedek obrišejo z roko s katero v naslednjem trenutku primejo neko igračo, predmet ali vrstnika. In tisti otroci, ki imajo slabši imunski sistem zbole vajo in ostajajo doma. Tako so lahko v vrtcu po dva ni na teden in to traja toliko časa, dokler ne postanejo odporni na določen virus. V času epidemije, se je strah glede zbole vanja otrok še povečal. Ne samo, da se starši bojijo, da bi otroci dobili Covid-19, bojijo se tudi, na koliko časa se bo raztegnilo uvajanje, kako se bo otrok sploh navadil in sprejel vrtec, koliko nege si lahko privoščijo, itd. Tukaj pravega odgovora ni. Strokovni delavci se zares trudimo, da tudi v teh časih zagotavljamo otrokom optimalno okolje za optimalen razvoj. Ni nam vseeno, veliko izmed nas ima otroke in razumemo situacijo, v kateri smo se kot starši znašli tudi sami. Vendar s strahom ne bomo dosegli nič drugega, kot še več strahu, ki nas bo oviralo pri delu. Ostati moramo pozitivni in verjeti, da se vse to dogaja v naše najboljše dobro. In tako bo.

Uvajanje novincev ob novih ukrepih v praksi

Pa pojdemo še iz teorije v prakso. Informacije, kako uvajanje novincev ob novih ukrepih v času epidemije izgleda, sem pridobila iz več virov, bi pa tukaj izpostavila vrtec v katerem sem zaposlena, saj so te informacije najbolj relevantne. V Sloveniji je veliko vrtcev; posploševanje situacije in načinov uvajanja v času epidemije bi bilo sporno, saj ne poznamo zgodb vsakega vrtca posebej. V nekaterih vrtcih je iz pripovedovanja mojih kolegic uvajanje zares skrajšano na eno uro (tako naj bi se uvajali dva dni), tretji dan, so otroci v oddelku načeloma sami, brez staršev. Ali je to za otroke dobro ali ne, bi lahko razpravljali v nedogled. Dejstvo je, da so starši, ki jih tak način moti in starši, ki so s takim načinom popolnoma zadovoljni. Uvajanje v našem vrtcu, pa se tudi v času epidemije ni drastično spremenilo. Razen priporočil, ki se jih držimo poteka uvajanja v oddelek tako, kot je potekalo pred epidemijo. Uvajanje v oddelek poteka cca. en teden, s tem, da se čas prisotnosti vsak dan malo skrajša. Starši pridejo v oddelek po dogovoru z vzgojiteljico in se potem sprostijo dogovarjajo za vsak naslednji dan. Prvi dan so tako prisotni eno do dve uri, nato od zajtrka do malice, potem od zajtrka do malice ali

kosila, vmes grejo za kakšno uro ven iz oddelka in se vrnejo. Nekateri otroci zdržijo brez staršev, staršev tistih otrok, ki ne, pa vzgojiteljice pokličejo, da se vrnejo prej. Šele konec tedna, pa otroka prvič pustijo starši v vrtcu tudi za čas počitka. Otroci so se in se še v oddelke uvedejo brez večjih posebnosti, tudi nošenje zaščitnih mask, jim ne predstavlja posebne ovire. Zaščitne maske nosita tako strokovni delavki kot tudi starši, ki uvaja otroka. Ker otroci strokovni delavki spoznajo z zaščitno masko na obrazu strokovne delavke pravijo, da otroci z njimi nimajo težav. Nekaj težav z nošenjem zaščitne maske so imeli le otroci, ki niso bili ves čas prisotni v vrtcu (beri: vrtci so bili uradno zaprti od 26.10.2020 do 23.01.2021, delovalo je le nujno varstvo). Ob začetni zadržanosti ali joku pri ponovnem prihodu v vrtec, si strokovne delavke, če ima otrok res krizo, snamejo zaščitno masko toliko, da otrok prepozna obraz in se umiril, nato si jo ponovno dajo na obraz. In to je otrokom dovolj. Tudi starši, ker način uvajanja ni spremenjen so zadovoljni, saj lahko kljub vsem priporočilom »normalno« uvajajo otroka in so ob njem kolikor časa presodijo, da jih otrok potrebuje. Kar se tiče stalnosti strokovnih delavk v oddelku in kontinuitete obiskovanja vrtca otrok strokovne delavke ne opazijo večjih sprememb kot pred epidemijo. Otroci imajo prehladna obolenja tako kot vsako zimo res pa je, da smo strokovni delavci sedaj bolj pozorni in seveda opozorimo starše, v kolikor v vrtec pripeljejo otroka z gnojnim izcedkom ali takega, ki se vidno ne počuti dobro. Kar se mi zdi prav in tak način bi se moral nadaljevati tudi naprej. To je ena dobra stran epidemije, ker so ravno zaradi te previdnosti v oddelkih res zdravi otroci zato je tudi kontinuiteta obiskovanja vrtca višja. Organizacijske vodje se trudijo vzdrževati tudi stalnost v oddelkih najmlajših, zato so tako strokovne delavke kot otroci bolj sproščeni in zadovoljni. Otroci vrtec obiskujejo redno. Na splošno, strokovne delavke niso zaznale drastičnih sprememb ali razlik v uvajanju pred oz. med epidemijo.

Epilog

Skozi pisanje članka sem ugotovila, da se lahko na dileme ob uvajanju otrok v vrtec, ki se pojavljajo tako staršem, kot tudi strokovnim delavcem v vrtcu, gleda iz dveh zornih kotov; lahko si izberemo negativni pogled na situacijo, kot je predstavljeno v kar nekaj člankih na spletu, ki še potencirajo »grozo« trenutne situacije v vrtcih (beri: in vso vrtci, ki delujejo s spremenjenim režimom, po mojem mnenju predvsem iz strahu), lahko pa si izberemo pozitiven pogled in v poplavi slabih novic poiščemo tiste dobre, se o zadevi podučimo, jo raziščemo in se preprosto odločimo, da si želimo živeti v svetu, kjer strah ni tisti, ki vlada. Priznam, ko sem začela pisati članek sem imela tudi jaz v misli, da moram stopiti na stran razburjenih staršev, ki vidijo uvajanje v času epidemije kot nekaj zastrašujočega, vendar sem kmalu po začetnem pisanju ugotovila, da je okrog nas dovolj negativnih pogledov in mnenj, zato sem se odločila, da bo moj članek spodbuden in kolikor se da pozitivno naravnani. Dejstvo je, da »nas« je epidemije presenetila. Dejstvo je, da »nas« je spremenila. Dejstvo je, da smo se »moral« in se še, soočiti z njo. Ni pa dejstvo, da moramo na epidemijo gledati kot na nekaj negativnega. Vsi poznamo rek »da se v vsaki slabi stvari najde nekaj dobrega«. Torej je na nas, da izluščimo iz te situacije tisto najboljšo, kar nam je prinesla. Kot vzgojno-izobraževalna institucija se moramo zavedati, da je prehod iz družinskega v vrtčevsko okolje dolgotrajen proces (Žnidaršič, 2008). Majhen otrok mora strah premagati postopoma (Demšar, 2011). O uvajanju v vrtec se zares govori šele zadnjih nekaj let. Vendar se govori. Za del tega je zaslužna tudi epidemije, saj se je veliko staršev in tudi strokovnih delavcev ter vodij vzgojno-izobraževalnih ustanov po končanem prvem valu epidemije ukvarjalo predvsem z vprašanjem »uvajanja otrok v vrtec«, kar se še nikoli prej ni tako medijsko izpostavilo. In prav je tako. Razmišljati smo začeli o samoumevnih a zelo pomembnih stvareh. Ni vseeno na kakšen način otroka »oddamo« v vrtec. Ni vseeno ali ga uvajamo eno uro ali imamo možnost biti z njim cel teden ali pa sploh ne. Za nas in predvsem za nadaljnji razvoj otroka je pomembno, da uvajanje in ločitev potekata čim bolj umirjeno in sproščeno ne glede na okoliščine. Poleg tega so otroci prilagodljivi bolj kot si predstavljamo in strahovi, ki se pojavljajo odraslim ob uvajanju v času epidemije niso smiselni. Stvari moramo razčistiti pri sebi; zakaj nas priporočila motijo, pri čem nas ovirajo, zakaj nam ji je težko sprejeti ipd. in konec koncev ali si ne delamo več škode z negativnim odnosom do situacije na katero v resnici »nimamo« vpliva? Spremenimo pogled na dogajanje, obrnimo situacijo sebi v prid in zaupajmo. Zaupajmo vrtcem, vodjem in strokovnim delavcem da v teh trenutkih delajo najboljše za vse. Da se trudijo ohraniti »normalnost«. Da dajejo vse od sebe, da bi se kljub vsemu otroci in starši ob uvajanju počutili najbolje. Sklepna misel na celoten zapis je po mojem mnenju, zmoremo. Otroci so epidemiji navkljub v vrtcih toplo sprejeti s strani strokovnih delavk in srečni, saj se za to trudimo prav vsi zaposleni. Otroci so naša prihodnost. Bodimo jim vzgled.

Literatura

- Bryson Payne, T., Siegel, J. D. (2013). Celostni razvoj otroških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Demšar, M. (2001). Danes grem prvič v vrtec. *Otrok in družina*, 9, 12–13.
- Fortuna, M. (2013). Pogledi staršev na uvajanje otroka v vrtec. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s spleta http://peprints.pef.uni-lj.si/1577/1/Pogledi_star%C5%A1ev_na_uvajanje_otroka_v_vrtec-pdf.pdf.
- Kopasić, L. (2012). Uvajanje novincev v oddelke vrtca. *Vzgojiteljica*, 1, 14.
- Kovačič, D. (1994). Besedna in telesna komunikacija. Pridobljeno s spleta <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6TMSTAJE/1ed2d9c0-07c6-4ba7-8645-5bbc048ac259/PDF>.
- Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pa., P. (2020). Pristojni na kolektivnega, starši pa zaskrbljeni, kako bo potekalo uvajanje v vrtec. *Slovenske novice*.
- Rakovič, D. (2004). Vloga vzgojiteljice pri uveljavljanju možnosti izbire in sprejemanju skupnih odločitev. V E. Dolar Bahovec in K. Bregar Golobič (ur.), *Šola in vrtec skozi ogledalo: priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: DZS.
- Retuznik Bizovičar, A. in Kranjc, M. (2010). V krogu življenja: pedagogika in pedagoški pristopi v predšolskem obdobju. Velenje: Modart.
- Sigulin, B. (2012). Postavimo temelje kakovostnega sodelovanja med vrtcem in starši že v obdobju uvajanja otroka v vrtec. V Željeznov Seničar (ur.); *Sodelovanje med vrtcem in starši »družinami«* (str. 17–24). Ljubljana: MiB, d. o. o.
- Snoj, T. N. (2014). Nepotrebna jok in stiska, intervju z dr. Nado Turnšek. V *Jana*, 14. 10. 2011.
- Sočutno starševstvo. Inštitut VB. Pridobljeno s spleta <https://www.druzinska-terapija.com/prvic-v-vrtec-ali-je-postopno-uvajanje-dobro/>
- Steinbuch Knez, K. (2020). 1. september skozi zaščitne maske: Zakaj je uvajanje malčkov v vrtec tako pomembno in zakaj staršem uvajanja ravnatelj ne morejo prepovedati. Pridobljeno s spleta <https://www.portalplus.si/3980/1-september-skozi-zascitne-maske-zakaj-je-uvajanje-malcov-v-vrtec-tako-pomembno/>
- Velan, D., Vorkapić Tatalović, S. (2020). Contextual determinants of kindergarten culture as indicators of children's well-being during their transition and adaptation. *Economic research – ekonomska istraživanja*. Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group.
- Varjačić – Rajko, B. (2007). Prvič v vrtec. Ljubljana: Založba otroci.
- Ženva, B. (1990). Vzgojitelj kreator predšolske vzgoje. V M. Blažič (ur.). *Vzgojitelj kreator predšolske vzgoje*. VIII. Posvetovanje VVO R Slovenije (str. 66–70). Novo mesto: Skupnost vzgojnovarstvenih organizacij Slovenije.
- Žnidaršič, D. (2008). Prvič v vrtec. *Educa*, 7, 5–8.

Anja Japelj, OŠ Vrhovci

E-pošta: anja.japelj1@gmail.com

RAZVIJANJE EMPATIJE S POMOČJO ČUJEČNOSTI

Povzetek: V prispevku bom predstavila, kaj je empatija in kako jo lahko s pomočjo različnih vaj razvijamo v šolskem okolju. Da posameznik lahko razvije empatično doživljanje drugega, se mora najprej ozreti sam vase in najti pristen stik sam s seboj. S pomočjo vaj, ki večinoma izvirajo iz klasičnih in sodobnih pristopov, kot so joga, tai chi, či gong ali globoko sproščanje, ozavestimo svoje telo, dihanje, srce, ustvarjalnost in zavest. Iz poznavanja sebe in notranjega miru lahko empatično stopamo v odnose z drugimi.

Ključne besede: empatija, čuječnost, joga

Uvod

Sodobna družba se spreminja hitreje, kot ji večina od nas lahko sledi. Otroci in mladostniki so zasičeni z informacijami in vse težje najdejo prave vzornike, s katerimi bi se lahko poistovetili. Tisti posamezniki, ki so v stiku s samim sabo, najdejo notranji mir. Kdor pozna svoja čustva in jih zna obvladovati, je sposoben razviti globok in pristen stik z drugimi. Empatija zajema zavest, srce, telo, dihanje in zmožnost, da se odpremo novemu. Empatični človek bo zmožel premagovati izzive sodobnega sveta in tovrstna vzgoja je potrebna od najzgodnejših let naprej (Juul in dr., 2017).

Kaj je empatija?

Empatija je zavedanje občutkov, potreb in skrbi drugega človeka. Sposobnost empatije pomaga ra-

zumeti druge ljudi, ki doživljajo in izražajo čustva (Milivojević, 2008, str. 117). Zaradi zrcalnih nevronov v prefrontalni skorji lahko začutimo razpoloženje, potrebe, skrbi, občutke ali čustva druge osebe (Goleman, 2010). Empatija in sočutje sta oblika ozaveščenega stika s samim sabo, svojimi občutki, mislimi in čustvi. Kažeta se v naših odnosih do drugih ljudi. Vsakdo ima prirojeno sposobnost za svoj notranji mir. Empatija pomeni zmožnost vživljanja v druge, prijaznost in razumevanje, kaže pa se v kakovosti, globini in intenzivnosti medosebnih odnosov (Juul in dr., 2017, str. 13). Tesno je povezana z veseljem do življenja in z optimizmom.

Trije vidiki empatije:

- emocionalni vidik,
- kognitivni vidik,
- motorični vidik.

Medtem ko se emocionalni vidik empatije kaže v podoživljanju čustev drugega, kognitivni pa v razumevanju vidika ter odzivov drugega, se motorični vidik odraža v nezavednem »oponašanju« drugoga, npr. njegove mimike obraza.

Torej ima empatija za razliko od sočutja tudi kognitivno komponento. Gre namreč za zavedanje in razumevanje, kaj druga oseba misli in čuti. To pomeni, da se človek zaveda, da imajo drugi drugačne občutke ali čustva kot on sam. Empatičen človek razume, da imajo drugi različne vrednote, in nato predpostavlja, kako se v danem trenutku počutijo glede na njihovo lastno razmišljanje. Gre za sposobnost postaviti se v čevlje drugega in lažje razumeti vedenje in čustvovanje te osebe. Zakaj je empatija za otroke pomembna? Vsi se počutimo bolje v družbi toplih, sočutnih in razumevajočih ljudi. Če je v skupini jedro empatičnih otrok, je to spodbudno tudi za tiste otroke, ki še niso razvili empatije, saj pridobivajo pozitivne izkušnje.

Kaj je čuječnost?

Čuječnost je stanje zavedanja sedanjega trenutka, ob čemer se zavedamo trenutnih čustev, misli in telesnih občutkov in jih sprejemamo. Tako kot odrasli tudi otroci pogosto razmišljajo o preteklosti ali prihodnosti (kaj se je zgodilo, česa se bojijo ali veselijo...). Čuječnost lahko pomaga izboljšati zavedanje sedanjega trenutka, osredotočenost na šolsko delo, uravnavanje čustev, zmanjša stres in tesnobo, omogoča izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe. Raziskave povezujejo prakticiranje čuječnosti s krepkejšim imunskim sistemom. (Collins, 2015, str. 21)

Povezava med jogo, čuječnostjo in empatijo

Joga je vadba, ki človeku pomaga ozavestiti telo in um. Njen glavni namen je, da tako telo kot tudi um postaneta močna, zdrava in umirjena. (Schenk, 2016, str. 11) Uči nas, kako utišati nenehen tok misli, kako se zbrati in usmeriti svojo pozornost. Otrokom je gibanje naravno, težje jim je mirovati z zaprtimi očmi. Vendar v življenju potrebujejo potrpežljivost, da dokončajo zahtevne naloge. Z negovanjem pozornosti do samih sebe in čuječnosti do lastnih občutkov ter potreb lažje gradimo empatijo do drugih. Ena od glavnih značilnosti joge je, da v njej ni tekmovalnosti, ki je drugače vseprisotna v življenju sodobnega človeka. Jesper Juul s sodelavci uporablja izraz »modrost srca«, ki združuje petero zmožnosti. Vsak med nami ima telo, ki ga lahko zaznavamo. Vsi dihamo. Vsak med nami poseduje zmožnost, da ima rad druge ljudi in ima potrebo po povezovanju z drugimi in po navezanosti. Rodili smo se s spontano ustvarjalnostjo. In vsi imamo zavest, ki je sposobna jasnosti, pozornosti, zbranosti in razumevanja (Juul in dr., 2017, str. 30). Enako joga uči, da s telesom in dihanjem dosežemo umirjenost in zbranost, ljubezen do sebe in posledično do drugih ter ustvarjalnost, ki se rodi iz tišine.

Uporabne ideje za učitelje, ki želijo vključiti učenje empatije v svoje delo z učenci

Najpomembnejše za uspešno delo z otroki, ki prinaša zadovoljstvo vsem vključenim v izobraževanje, je vzpostavitev avtentičnega, neposrednega in empatičnega kontakta, ki je nujno potreben za dobre odnose. Učitelj naj razvija sposobnost samoopazovanja in notranjega umirjanja, saj se pri učencih krepijo zmožnosti empatije, prisotnosti in pozornosti z dobrimi izkušnjami (Juul in dr., 2017, str. 56). Telesne vaje in jogijske položaje lahko vključimo kot del šolske ure, dejavnost v razredu, ki traja celo uro, ali kot interesno dejavnost. Pripomočki, ki jih potrebujemo, so samo blazine. Veliko vaj lahko prilagojeno izvajamo sede na stolih. Ena od zelo priljubljenih dinamičnih vaj je pozdrav soncu. Gre za vajo, ki krepí in razteza celotno telo ter v jogi velja za vajo ogrevanja, vendar jo lahko izvajamo tudi samostojno. Simbolno predstavlja hvaležnost za življenje (Sonce kot simbol življenja, ki ga omogoča) in hvaležnost metaforičnemu soncu znotraj nas - našemu srcu. Ob tej vaji je pomem-

bito zavedanje dihanja. Vsak gib vodita vdih in izdih. Vaja omogoča zaznavanje občutkov v telesu in zahteva pozornost na sosledje položajev ter na dihanje. Če jo ponovimo večkrat, lahko postane meditacija v gibanju. Predstavlja dobro vajo čuječnosti.

Seveda pa obstaja še veliko drugačnih vaj, ki jih lahko izvajamo z učenci. Pri teh vajah si pomagamo z zvokom, občutki v telesu, vodeno meditacijo in različnimi pripomočki (npr. okušanje jabolčnega krehla, kozarec za umirjanje, šumeča tableta in podobno). Otroke lahko naučimo, da si z vajo dihanje s prsti pomagajo, kadar se želijo neopazno umiriti (npr. pred preizkusom znanja); sledenje prstu navzgor predstavlja vdih, spust po drugi strani pa izdih, tako otrok s pozornostjo naredi pet dihov, ki mu pomagajo, da se sprosti. V večini mističnih tradicij učijo potrebo po tišini (Dermond, 2015, 160). Šele tišina ustvari priložnost in možnost za introspekcijo. V današnjem času imajo otroci le malo možnosti biti v tišini, saj je hrup stalno v ospredju ali ozadju. Otroke spodbudimo k tišini z izzivom, koliko časa so lahko tihi. Ko otroci začutijo tišino, v njej veliko lažje vztrajajo, medtem ko opravljajo svojo dejavnost ali nalogo. Pri učencih je priljubljena vaja prepoznavanja čustev. Za vajo je potrebno na kartončke nalepiti slike najrazličnejših ljudi, katerih obrazi in telesa izražajo različna čustva. Otroci morajo povedati, kaj se je človeku na sliki zgodilo, kako se zaradi tega počuti, kaj bo naredil in kako bi mu sami lahko pomagali, če bi bilo potrebno. Ob tem lahko povedo, če so se sami že kdaj tako počutili in opišejo situacijo. Če je skupina otrok dovolj majhna, lahko igro prilagodimo podobno kot družabno igro (npr. človek, ne jezi se), le da nekatera polja označimo. Ko igralec pride na to polje, vzame z narobe obrnjenega kupa slik en kartonček in odgovori na vprašanja, povezana s čustvi (ideja učiteljice Mojce Klug). Pomembno je, da se z otroki pogovarjamo tako o prijetnih kot neprijetnih čustvih ter jim s tem damo vedeti, da nobeno čustvo ni slabo, ampak ga moramo izraziti v pravem trenutku, na pravem mestu in na ustrezen način.

Jesper Juul in njegovi sodelavci (Juul in dr., 2017) predlagajo petstopenjski sistem učenja empatije:

1. Zaznavanje telesa

Vaja: sprehod po telesu z usmerjeno pozornostjo

2. Ozaveščanje dihanja

Vaja: usmerjanje pozornosti na dihanje in pogovor o dihanju v različnih situacijah; spreminjanje razmerja med vdihom in izdihom

3. Ozaveščanje srca

Vaja: začutiti utrip srca in se s tem približati čustvom, ki domujejo na tem območju: veselje, žalost, sočutje, hvaležnost in ljubezen; razmišljanje o nekom, ki ga imamo radi; vaja razmišljanja o različnih življenjskih situacijah in odločanje z razumom in s srcem

4. Ozaveščanje lastne ustvarjalnosti

Vaja: biti pozoren na vsebino in način govora; vse, kar izrečemo, naredimo, naš način gibanja, je izraz naše ustvarjalnosti; med vajo ustvarjanja se za trenutek ustavimo in začutimo, od kod prihaja ustvarjalnost

5. Ozaveščanje zavesti

Vaja : opazovanje toka misli in zaznav ter iskanje premorov v toku zavesti.

Z naslednjimi vajami povežemo vse elemente modrosti srca:

1. Medsebojna masaža

2. Slediti vdihu in izdihu po telesu navzdol in navzgor iz središča glave do središča telesa, ki je pod popkom

3. Vizualizacija dihanja s celim telesom

Vse te vaje so najprej usmerjene navznoter, vendar so namenjene ozaveščanju empatičnih občutkov do drugih. Gre za krepitev odnosnih kompetenc, ki nam omogočajo, da se drugim približamo in jih sprejmemo takšne, kakršni so. Kako dobro se bomo odzivali svetu okoli sebe, je namreč odvisno od tega, kako globoko poznamo in čutimo sebe. Z vajami empatije pomagamo tako sebi kot učitelju kot tudi otrokom, da razvijemo stik sami s seboj, kar nam daje moč presoje v najrazličnejših življenjskih situacijah in odločitvah.

Literatura

Collins B. (2015). Sensory yoga for kids. Arlington: Sensory world

Dermond S. U. (2015). Zbrani in sočutni otroci. Ljubljana: Inštitut Lila

Goleman D. (2010). Socialna inteligenca. Ljubljana: Mladinska knjiga

<https://sparkandstitchinstitute.com>

<https://www.kopija-nova.si/klub-ajda/koristne-in-uporabne-vsebine/vzgoja/vzgoja-za-empatijo-in-socutje>

Juul J., Hieg P, Bertelsen J., Hildebrandt S., Jensen H. in Stubberup M. (2017). Empatija. Radovljica: Didakta
Schenk, S. (2016). Yoga for teens. Twin Lakes: Lotus Press
Spletna revija za kognitivno znanost: <https://www.crnaskatla.si/2015/03/empaticni-um-vecer-z-zvezdanom-pirtoskom/>

Nika Pegan
E-pošta: pegannika@gmail.com

ČUTIM, VIDIM SLIŠIM

»V vseh letnih časih otroci dišijo
po smehu in sreči in čokoladi,
a najbolj otroci dišijo po tem,
kako iz srca znajo imeti te radi".
(Nina Jelen, Otroci dišijo)

Povzetek: Igre z elementi joge, čuječnosti, dihanja, masaž in drugih sprostitvenih tehnik so pri mojem delu v vrtcu stalnica, zato, ker slišim, čutim in vidim, kako ustrezajo tudi otrokom. Zapis je primer dobre prakse, preskušanih in otrokom ljubih iger. V prispevku je izpostavljena pripravljenost strokovnega delavca, ki igre vodi in jih ponuja. Zavedati se mora pomena lastne umirjenosti, imeti zaupanje v metodo dela ter izražati lastni vzgled, ki prispeva k nadaljnjemu sprejetju iger med otroki.

Ključne besede: Dihanje, joga, sprostitev, čas, masaža, čuječnost.

Dobra praksa ali kako se otrok uči poskbreti za svoje dobro počutje

»Telo je tvoje svetišče. Poskrbi, da bo čist in urejen dom za tvojo dušo.«

B.K.S. Iyengar

Ljudje v življenju izkusimo različno visoke ovire in se z njimi spopademo na način, ki nam je poznan, domač, ki ustreza našemu »jazu«. Osebnostno so mi blizu tehnike sproščanja, ki temeljijo na masažah, dihanju, vizualizacijah, jogi, čuječnosti. Z veseljem jih preskušam in nekatere, ki mi posebej ustrezajo, izvajam redno. Kot vzgojiteljica predšolskih otrok sem septembra nekaj let nazaj sprejela pod svoje »peruti« skupino otrok, starih od štiri do šest let. Močna skupina, velik izziv. Otroci so se med seboj stalno prepirali, merili moči, pljuvali, ščipali, topli, brcali in zmerjali. Igra med njimi je bila kratkotrajna, ne povezovalna in predvsem ne strukturirana. Pri komunikaciji z menoj so stalno merili moč, preskušali meje, se prerekali, iskali bližnjice in tudi zmerjali. Ne vsi, seveda, a pozornost vzgojiteljice pogosto jemljejo najbolj izstopajoči. Presenetljivo pa so bili ti otroci zelo navdušeni nad skupinskimi, vodenimi igrami, predvsem v jutranjem krogu. Njihova vztrajnost in koncentracija je bila večja, ko smo se igrali gibalne ali jezikovne, miselne, socialne igre. Prvi tedni v skupini so bili polni vprašanj, iskanje alternativnih metod dela, prilagajanj, učenja, iskanja informacij... Nato pa sem se umirila, ozavestila in spoznala, da je moje pedagoško delo dobro, da pri njem izhajam iz otrok, jih vidim, čutim, da ne rabim odkrivati »tople vode«, ampak je dovolj, da sem z njimi, prisotna tukaj in zdaj. Predvsem sem začela umirjati sebe. Temu spoznanju je sledilo čarobno potovanje, na katerem smo najprej poskrbeli vsak za sebe in nato še za dobro sobivanje v skupini.

»Otroku je pomembno pomagati, da najde pomirjujoč prostor znotraj samega sebe, kjer življenske težave zbledijo. Ko najdejo ta prostor, začnejo dojemati, da sreča ne izhaja le iz dejstvom da smo spoštovani in ljubljani od drugih, ampak tudi iz pomirjenosti s samim sabo. Naučili se bodo vračati v ta prostor in uskladiti s svojo notranjo glasbo v nemirnih ali nesrečnih časih.« (Civardi in Fontana, 2004, str.13)

1 Joga

Za začetek naj izpostavim, da joga pri svojem delu uporabljam kot gibalno dejavnost in ne kot filozofsko naravnost. Je vadba za ozaveščanje telesa in iz joge se je oblikovalo ne malo novih vej gibalnih aktivnosti. Joga ponuja večjo čustveno bližino med udeleženci, sprostitvev in zdrav način življenja, zdrav odnos do sebe, do svojega telesa.

Pri jogi uporabljam gibalne zgodbe, v katere vključujem posamezne položaje ali posežem po joga karticah. Otroci imajo radi poimenovanja položajev (pes, mačka, strešica, buba, zvezda, drevo), ki jih nato vključim v zgodbo. Pri tovrstnih igrah je vzgojitelj tisti, ki je glavni igralec in tisti, ki ga otroci posnemajo. Pri tem je zlasti pomembna primerna izbira položajev. Le te mora izvajalec obvladati in hkrati morajo biti primerne za vse otroke, tiste bolj in tiste manj gibalno spretni. Izvajamo jih lahko tako v igralnici kot na prostem, pogoj je le, da imamo dovolj prostora.

Zgodbo si predhodno pripravim, jo pa pogosto sproti dopolnjujem, prilagajam. Preko večkratnih ponovitev so začeli otroci samoiniciativno oblikovati gibalne zgodbe ali poze vključevati v druge gibalne igre, pa tudi v simbolno igro.

1.1 Krajša joga zgodba

»Otroci iz vrtca so se odpravili na daljši sprehod med drevesi. Hodili so en za drugim in vmes klepetali. Ko so se približali potoku, je mimo njih stekel velik pes. Vse otroke je presenetil. Ko so nato nadaljevali pot, pa je mimo njih stekla še mačka. Otroke je zanimalo, kaj se dogaja. Stekli so z njima, na hrib. Mačko in psa so opazili na vrhu hriba, kjer sta se igrala s čudovito rdečo žogo. Otroci so se pridružili psu in mački pri igri z žogo. Ko so se otroci, pes in mačka utrudili, pa so legli na tla in uživali v pomladnem soncu, kot zvezde na nebu.«

Temno označene besede so znak za položaj, ki ga izvedemo med pripovedovanjem.

1.2. Jogi ples

Aktivnejša oblika tovrstnih iger so tiste, pri katerih otroci plešejo ob glasbi. Ko glasba utihne, izvedejo določen gib. Namen je zabava, ples in sprostitvev ob smehu, ki to igro vedno spremlja. »Najbolje je, da kar poskusite. Če bo prijetno, potem delate prav. Če se boste vsu zabavali, potem si boste želeli še. In tako se začne.« (Božič, 2012, str. 33)

Na primer:

- poza z jeznim obrazom

- poza z »najčudovitejšim« nasmehom
- poza na eni nogi
- s hrbtom ob steni
- poza sede
- poza na dveh rokah in eni nogi
- poza na eni roki in eni nogi
- poza na eni nogi in z rokami na hrbtu
- Itd.

Opazila sem, da elementi joge vnašajo med otroke igrivost, sproščenost in smeh. Radi sodelujejo pri tovrstnih dejavnostih, določene elemente želijo ponoviti, si med seboj pomagajo, se opazujejo in samostojno spremljajo napredek. Otrokom je »smešno in zabavno izvajati položaje in opazovati nerodnosti, ki se dogajajo, ali občudovati napredek, ki je tudi neizogiben.« (Božič, 2012, str. 31)

2 Masažne igre

Z masažo sem želela pri otrocih spodbuditi sproščenost, sposobnost biti v stiku s telesom in razvijati empatijo, občutek za dotik sebe in drugega.

Masaža je veliko ljudem prijetna, ne pa vsem. Nekaterim ustreza masaža maserja, drugi imajo raje, če to izvaja nekdo poznan ali če masirajo raje sami sebe. To upoštevam tudi pri otrocih. Iskrenost otrok je tu prednost, saj brez zadržkov povedo, kaj želijo in česa ne. Najmanjši vdor v prostor otroka je masaža glave, ki jo izvajam individualno. »Če posameznik ni vaje dotikov ali če mu dotiki povzročajo nelagodje, se navodilom navkljub odločite le za eno ali dve vrsti dotikov, pri tem pa se moramo osredotočiti na določen del telesa – najbolje na glavo ali roke, ker je večina vajena dotikov že zaradi izvajanja aktivnosti osebne higiene – nato pa postopoma prehajamo na različne vrste dotikov/manipulacij in na različne dele telesa. Upoštevati je treba, da so rahli in nežni dotiki posamezniku pogostejše manj prijetni kot čvrsti in jasno definirani.« (Turičnik in Bižal, 2013, str. 16)

Pri masažah v paru se vlogi maser in prejemnik masaže vedno zamenjata.

Pri izvajanju masaže so pomembni tudi čas, umirjenost in medsebojna povezanost v skupini, pa tudi priprava prostora (svečke, lučke, blazine, zatemnjenost, lokacija v gozdu, ob reki...).

Uporabimo lahko senzorne žoge, navadne male ali velike žoge, tulce za valjanje, roke (prstki, dlani) ali celo telo.

2.1 Vremenska masaža

V krogu se obrnemo tako, da gledamo soseda na levi strani v hrbet. Vsi skupaj stopimo bližje v notranjost kroga in tako oblikujemo manjši krog. Nato se usedemo. Otroke povabim na vremensko masažo. Pri tem jih opozorim, naj bodo nežni drug do drugega.

Sledijo navodilom in s prsti ponazarjajo različne vremenske pojave na hrbtu drugega otroka:

- sonce: božanje,
- sapica: nežno božanje s prstki,
- veter: premikanje dlani gor in dol po hrbtu,
- dež: nežno dotikanje s prsti,
- toča: močnejše dotikanje s prsti,
- grom: močnejše polaganje dlani,
- strela: s prsti rišemo cik-cak strele,
- ponovimo veter,
- ponovimo sapico,
- ponovimo sonce.

2.2 Valjar

Otroci sodelujejo v parih. Prvi otrok v paru se uleže na trebuh, drugi pa se uleže čez hrbet ležečega in se zakotali po ležečem vse do stopal. Pri tem si lahko pomaga z rokami. Nato se zamenjata.

Igro masaže lahko izvedemo tudi tako, da se vsi otroci ležejo na trebuh, drug poleg drugega. Nato se prvi iz leve začne plaziti/valjati čez vse otroke. Ko je pri koncu »ceste«, se zopet uleže na trebuh in igro nadaljuje naslednji prvi iz leve.

3 Tehnike dihanja

Z dihalnimi tehnikami za otroke sem se srečala na izobraževanju pri dr. Milanu Hosti, o Playness pedagogiki. Najprej sem jih preskusila pri sebi in opazila, kako me hitro umirijo in sprostijo. Di-

hanje je ključni element vseh tu opisanih primerov dejavnosti, saj skupaj tvorijo celoto za dober psihofizični razvoj otroka.

3.1 Žoga, ki raste

Ob vdihu gre žoga narazen, zraste; ko gre skupaj, je izdih in se pomanjša. Hitrost »rasti« žoge naj bo primerna otrokom (hitro, počasi, zelo počasi), žoga naj za par sekund tudi obstane, kar pomeni, da zadržimo dih.

3.2 Potapljač

Stojimo in vdihnemo skozi nos in ga primemo z roko, zadržujemo dih in počepnemo, se potopimo. Štejemo do pet, štetje lahko podaljšujemo skozi redno izvajanje. Na pet izdihnemo in skočimo »ven iz vode«. Seveda sledi pogovor in razvijanje domišljije: kaj si videl-a pod vodo, kakšne barve so bile ribe, si videl podmornico, morsko deklico...

3.3 Živali

Slon: Stojimo, z vdihom skozi nos iztegnemo roke nad glavo, rahlo nazaj; z izdihom skozi usta se sklonimo naprej, da se roke zazibajo med nogami.

Kača: Sedimo zravnano, globoko vdihnemo skozi nos, da se napolni celo telo; izdihnemo počasi, nežno s sikajočim zvokom: sssssssssssssss....

Čebela: Vdihnemo skozi nos in izdihnemo s sproščenim obrazom: Bzzzzzzzzzzzzzzzzzzzz.....

Medved: Sedimo zravnano, umirjeno, z zaprtimi očmi. Vdihujemo skozi nos in štejemo do pet, zadržimo zrak in štejemo do tri, nato izdihnemo skozi usta s preštevanjem do pet.

Orel: Z vdihom skozi nos iztegnemo roke v zrak in pogledamo navgor, prsnica se dviga. Z izdihom skozi usta roke pokrčimo, kot objem, dlani navdol, pogled je tudi usmerjen navzdol. Noge so močne, v širini bokov.

3.4 Moj trebušček je lahko balon

Lahko sedimo ali ležimo na hrbtu. Dlani položimo na trebuh. Z vdihom naj se trebušček napolni kot balon, vdih naj bo nežen. Z izdihom pa trebušček-balon začne puščati in postaja vedno manjši, čim dlje izdihnemo. Vse dihalne igre izvedemo s petimi ponovitvami.

4 Čuječnost

Pri izvajanju iger z elementi čuječnosti razvijamo občutek in zavedanje za biti tukaj in zdaj, v tem trenutku. Pri tem ne analiziramo, ampak samo »smo«. Izvajamo jo lahko kjerkoli, v igralnici, na igrišču, sprehodu, ob reki, v gozdu...

4.1 Čutim, vidim, slišim

Z otroki se primemo za roke in oblikujemo krog. Dogovorimo se, da za minuto naredimo tišino in samo gledamo, poslušamo in čutimo. Pri tem je zopet pomemben vzgled vzgojitelja. Po izteku minute otroci pripovedujejo drug za drugim, kaj so zaznali. Tudi tu je potrebna vztrajnost in redno izvajanje dejavnosti, saj pogosto kmalu po začetku igre slišimo hihitanje ipd.

4.2 Svečka

Preprosta vaja, lahko tudi kot uvod v druge dejavnosti je opazovanje plamena svečke. Aktivnost lahko za začetek načrtujemo za pol minute, nato pa jo podaljšujemo. Otroci se z opazovanjem umirijo, ustavijo, osredotočijo svojo pozornost na plamen, opazujejo njegove barve, gibanje. Opazujemo lahko tudi peščeno uro, kozarec z vodo, senzorne ure z gelom, listje ali veje v vetru, akvarij, pojoče skrinjice...

4.3 Vonj

Vonjamo lahko cvetlice, začimbe, eterična olja, različno hrano...

Ob tem se z otroki pogovarjamo:

- kateri vonj so vonjali
- na kaj jih vonj spominja
- ali je prijeten ali ne
- bi ga še enkrat povonjali ali ne.

Pri vonjanju smo pozorni, da vdih poteka skozi nos in izdih skozi usta.

4.4 Vidim nekaj...

Igra »vidim nekaj...« ni le vaja čuječnosti, ampak je pomembna tudi, ker razvija izražanje otrok, njihovo samostojno pripovedovanje, opazovanje, poslušanje in opisovanje.

Otrok lahko opazuje okolico, najde en predmet, ga opiše, ostali pa potem ugibamo, kaj vidi. Igro lahko izvajamo tudi tako, da smo razporejeni v krogu in vsak pove tri stvari, ki jih vidi v naši okolici.

5 Vizualizacija

Vizualizacija v vrtcu je po mojih izkušnjah tehnika, ki zahteva večjo zrelost in zbranost otrok. V svoje delo jo vključem občasno, po potrebi tudi v manjših skupinah. Rada jo uporabim pri počitku, ko je okolje. Ob vizualizaciji imajo otroci lahko oči odprte ali zaprte, pomembno je, da jim je udobno, prijetno. Zgodbice, ki jih berem otrokom, so prijetne, veliko opisujejo. Pri branju sem sama umirjena, sproščena in nežna, ne hitim in nisem glasna. Otroci zgodbo poslušajo, si/ali si – to ni jasno... predstavljajo/vizualizirajo slišano. »Le malo je stvari, ki otrokovo domišljijo in ustvarjalnost razvijajo uspešnejše kot napisane zgodbice, pri čemer otrok razvija tudi bralne navade. V obdobju, ko prevladujejo vizualni mediji, kot so filmi in televizija, imajo zgodbice to prednost, da bogatijo in razvijajo otrokov notranji svet. Vizualni mediji puščajo le malo prostora domišljiji.« (Civardi in Fontana, 2004, str.10)

Deček iz skupine mi je rekel, da med tem ko berem, gleda risanko brez televizije.

Te zgodbe otrokom pomagajo, »da osredotočijo svoje misli in razvijajo moči koncentracije in vizualizacije, prav tako pa da se naučijo več o občutkih in čustvih. Čeprav ne gre za meditacije v strogem pomenu besede, služijo kot dobra priprava na učenje prave meditacije.« (Civardi in Fontana, 2004, str. 6)

Predno začnemo, z otroki vedno izvedemo nekaj dihalnih igrice, najraje izberem »balon«. Pri vizualizaciji se poslužujem zgodb iz knjige Nočne lučke. Zgodbice včasih dopolnjujem, preoblikujem, odvisno od trenutne klime med otroki. Cilj vizualizacije je sprejemanje pozitivnih afirmacij, ki spodbujajo ljubezen, dobro počutje, empatijo, samozavest, pogum.

»Osnovna ideja je uvesti otroka v čarobnost ne samo pisane besede, ampak tudi njihovega lastnega notranjega jaza.« (Civardi in Fontana, 2004, str. 9) Vizualizacijo uporabljam tudi pri plesnih aktivnostih. Otroke začaram s čarobno paličico v balon, vilo, listje, metulja... Z gibom ob nežni glasbi otrok uprizarja gibanje, vedenje in nenazadnje zgodbo.

6. Smeh

Ste se že kdaj poskusili smejati kar tako, iz nič? Vas je kdaj zajel smeh, ki kar ni ponehal? Poskusite z otroki, včasih kar tako, začeti z nasmeškom in nato nadaljevati. Ali pa slediti smehu otrok, za katerega vemo, kako hitro se pojavi, ko kaj posebnega pripravimo. Pa se prepustite in smejte... Kakšno veliko olajšanje prinese tak smeh, kako močno povezuje in krepi medosebne vezi.

Ob smehu namreč:

- kri hitreje zapljuje po ožilju ter vsaki celici telesa privede več kisika
- zniža se izločanje stresnih hormonov ter vzpodbudi izločanje hormonov sreče
- poveča se izločanje endorfinov, naravnih protibolečinskih teles
- izboljša se spanec
- imunski sistem se okrepi, okrepi se tudi celoten organizem, kot bi ga okrepili z ostalimi aerobnimi telesnimi vajami.

6.1 Mali muček

Otroci sedijo v krogu na tleh. Eden od otrok se plazijo po kolenih, se približa drugemu otroku, oponaša muco z gibom in se oglašajo: »Mijav, mijav!« S tem mora drugega otroka spraviti v smeh. Drugemu otroku je naloženo, da se pri tem drži resno, brez smeha mora povedati prijatelju-mali mucki nekaj lepega: »lepa mucka, pridna muca...!« Če uspe muci pripraviti sošolca do smeha, se mucici zamenjata.

6.2 Hrošček

Otroci ležijo na hrbtu in objamejo svoja kolena; so kot hrošček, ki se ne more obrniti in postaviti na noge. Zibajo se sem ter tja in smejejo. Oči imajo zaprte. Prej ali slej se bodo vzbudil smeh, saj že sam položaj telesa spodbuja igrivost in stisne trebušno prepono. Ko se ta stisne, se sproži smeh. Če se boste pri tem poizkusili smejati tako, da se malo nagnete naprej, se boste lažje in močneje smejali.

6.3. Kraljice/kralja ni doma

Eden izmed igralcev je kralj/kraljica, vsi ostali otroci v krogu opravljajo navidezno resna opravila

(berejo, kuhajo, likajo, se sprehajajo ...). Ko kralj/kraljica zakliče: »Kralja/kraljice ni doma!«, morajo vsi otroci zamenjati položaj in početi neumnosti, kakršne jim pač padejo na pamet - »afne guncat«. Ko kralj/kraljica zakliče »Kralj/kraljica je doma!«, morajo vsi podložniki spet opravljati resna dela.

6.4 »Milshake«

Na spletu sem v okviru joge smeha našla igro, ki je otrokom še posebej zabavna.

V obeh rokah otrok drži navidezna kozarca. Najprej preliva mleko iz enega v drugega in zraven govori: hooo, hooo...«. Nato pa kozarec prime z obema rokama, se nagne malo nazaj in spiše »milkshake« z glasom »hahaahaaa«.

Zaključek

Predstavljene tehnike so seveda le eden od načinov, kako se približati sebi in drug drugemu. Lahko pri nekaterih otrocih bolj delujejo, pri drugih manj. Tako odrasli in otroci smo si med seboj različni. Pomembno je otrokom ponuditi različne možnosti, jih preskušati in jim omogočiti možnost izbire. Napredovati je treba počasi, razvijati ali nadgrajevati sprostivne igre, ali pa pripravljene dejavnosti opustiti in najti kaj novega, ki bo udeležencem bližje.

»Dovoliti drugemu, da posega v naš osebni prostor in se nas dotika, zaupati drugemu in se pri tem sprostiti lahko marsikomu povzroča veliko težavo. Naj zato še enkrat poudarim, da moramo biti potrpežljivi, obzirni, da dejavnost ustrezno prilagodimo in da vedno upoštevamo načelo postopnosti in izbire.« (Turičnik in Bižal, 2013, str.12)

Z rednim izvajanjem naštetih dejavnosti sem pri otrocih spodbujala, razvijala in opazila:

- sproščenost, umirjenost
- sodelovanje z drugimi, povezanost
- empatijo, pomoč drug drugemu
- večjo vztrajnost in zbranost
- bolj jasno izražanje razpoloženja, zaznavanje lastnih čustev
- sprejemanje samega sebe in drugih
- užitek pri igrah in jasno izražanje želja po še
- samostojno izvajanje dejavnosti, po potrebi glede na počutje
- izvajanje dejavnosti tudi doma, prenašanje osvojenih tehnik družinskim članom.

Z rednim izvajanjem posameznih dejavnosti otroci razvijajo strategije soočanja s svojimi čustvi. Otroci ob tem neposredno izražajo svoja čustva, pri obvladovanju teh včasih potrebujejo pomoč. Tako so npr. dihalne tehnike odlična pomoč tako odraslemu kot otroku, kadar ga prevzame. Z njimi sprostimo napetost v telesu in izdihnemo stres. Deček v skupini, ki je imel ob izbruhih jeze tudi impulzivne reakcije, je s pomočjo dihanja, štetja in sproščanja napetosti preko poskoka, udarca z nogo ob tla dosegel, da je jezo izrazil, a s tem ni nikogar poškodoval. V svetu, ki hiti, v času družbenih sprememb, ki so se dotaknile naših življenj, je pomembno najti sebe, se ustaviti, zadihati, se zahvaliti. Prepričana sem, da bo otrokom skozi nadaljnje poti izobraževanja in odraščanja ostala vsaj ena strategija umirjanja samega sebe, povezovanja s samim seboj. Mogoče je ne bodo izvajali redno, vendar verjamem, da se bodo spomnili nanjo, ko bodo čutili stisko, napetost.

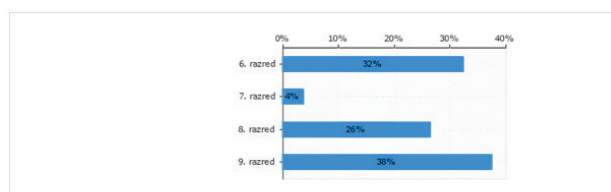
Ne moremo vedno vplivati na to, kar se nam dogaja, lahko pa vedno vplivamo na to, kako si zunanje dogajanje razlagamo, nadziramo lahko svoje odzive na zunanje dogajanje. Namen opisanih tehnik je tako otrokom ponuditi orodja, da bodo lahko tudi ob neugodnih zunanjih dogajanjih izbrali način soočanja z njimi, ki bo opolnomočen, zavesten, čim manj impulziven in kar najbolj konstruktiven.

Literatura

- Bahovec, E., Cvetko, I. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Urad za razvoj izobraževanja: Zavod RS za šolstvo.
- Turičnik, D., Bižal, Ž. (2013). Taktilne igre. CUDV Draga.
- Božič, U., (2012). Pravljica joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Civardi, A., Fontana, D. (2003). Nočne lučke. Notranje Gorice: Quatro.
- Guber, T., Kalish, L. (2005). Yoga Pretzels. Oxford: Barefoot Books.
- Vrhovec, S. (2019). Mini Zen. Notranje gradivo izobraževanja. Ljubljana.
- Radič, M. (2017). Joga smeha – smejalna vaja »Milkshake«. Pridobljeno 1.12.2020 https://www.youtube.com/watch?v=5AUaY0ziSN4&ab_channel=Sijem

Fotografije so posnete pri različnih generacijah otrok, saj so opisane tehnike preverjene in pogosto

rabljene.



Elvira Sušec, OŠ Božidarja Jakca, Ljubljana
E-pošta: esusec@gmail.com

SLADKORNA BOLEZEN

Povzetek: Sladkorna bolezen ni lahka bolezen. Današnja medicina pozna več vrst sladkorne bolezni. Vzroki za njen nastanek so različni. Zanima me, ali so učenci od 6. do 9. razreda OŠ Božidarja že slišali za sladkorno bolezen? Ali poznajo koga, ki ima sladkorno bolezen? Katere vrste sladkorne bolezni poznajo? Kako se sladkorna bolezen zdravi? Ali so pri uspešnem obvladovanju pomembni prehrana, gibanje in počitek ter nazadnje, kaj je pomembno in kaj lahko naredijo sami, da se v poznem življenjskem obdobju izognejo sladkorni bolezni tipa 2.

Ključne besede: sladkorna bolezen, tipi sladkorne bolezni, akutni in kronični zapleti, prehrana, gibanje

Uvod

Na OŠ Božidarja Jakca že dvajset let pripravljamo učence na tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni. Sodelujemo z Zvezo društev diabetikov Slovenije (v nadaljevanju besedila ZDDS) pri usposabljanju učencev od 6. do 9. razreda, ki tekmujejo na šolskem in državnem tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni. Priprave učencev na tekmovanja iz znanja o sladkorni bolezni potekajo v okviru dodatnega pouka biologije, ki je dobro obiskan. Vsako leto se pripravlja na šolsko tekmovanje povprečno 50 učencev od 6. do 9. razreda. In kje so z znanjem o sladkorni bolezni vsi učenci od 6. do 9. razreda?

Za posnetek stanja, da ugotovim, koliko učencev OŠ Božidarja Jakca je že slišalo in pozna sladkorno bolezen, sem pripravila spletno anketo o sladkorni bolezni. Učenci so imeli povezavo do spletne ankete v šolski spletni učilnici. Do spletne ankete so lahko dostopali 10 dni v februarju 2021, ko smo se po delu na daljavo že vrnili v šolo. Vseh učencev na OŠ Božidarja Jakca od 6. do 9. razreda je 236, anketo je reševalo 180 učencev, vendar je na anketna vprašanja v celoti odgovorilo 140 učencev, kar je več kot polovica vseh učencev od 6. do 9. razreda. Na šoli je v 6. in v 9. razredu 64 učencev, v 7. in v 8. razredu je 54 učencev. Graf je izpolnilo 44 učencev šestošolcev, 5 sedmošolcev, 36 osmošolcev in 55 devetošolcev. Glede na spol je anketo uspešno izpolnilo 80 učenek in 60 učencev od 6. do 9. razreda.

Graf 1: Kateri razred obiskuješ?

Pri vprašanju Kje si pridobil največ informacij o sladkorni bolezni? je 33% učencev odgovorilo, da pri pripravi na tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni v okviru dodatnega pouka. 25% jih je pridobilo informacije pri pouku biologije, 16% učencev je odgovorilo, da so pridobili informacije v družini, ker ima nekdo od družinskih članov sladkorno bolezen. Po 6% jih je obkrožilo odgovor, da so informacije dobili na spletu in na televiziji, 8% učencev je dobilo informacije o sladkorni bolezni pri prijatelju. V knjigi, reviji ali brošuri je dobilo informacije o tej bolezni vsega 5% učencev.

1 Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen je stanje kronično zvečanega krvnega sladkorja (glukoze). Ta nastane zaradi pomanjkanja insulina, ki ga lahko spremlja zmanjšana občutljivost organizma nanj. Posledica je motnja presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Bolezen se kaže z značilnimi težavami, ki so posledica zvečanega krvnega sladkorja (obilno mokrenje, žeja, hujšanje, oslabelost itd.) (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 111).

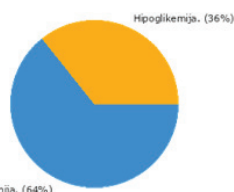
2 Razvrstitev sladkorne bolezni

2.1 Sladkorna bolezen tipa 1

Zbolijo mladi ljudje, bolezen se kaže zelo burno z izrazitimi težavami; zdravljenje z insulinom je potrebno takoj in je trajno (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112).

2.2 Sladkorna bolezen tipa 2

Zbolijo starejši ljudje, navadno se običajno brez težav. Za potek bolezni ljudje brez zdravljenja, pozneje se zdravi (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112).



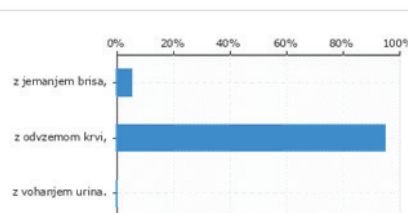
pregledih, ob odkritju so ljudje izmerili krvnega sladkorja. Sprva so se zdravili z insulinom (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112).

2.3 Nosečnostna sladkorna bolezen

Nosečnostna sladkorna bolezen se kaže v nosečnosti in navadno izgine po dojenju. Večina teh žensk v starosti zboli za sladkorno boleznijo tipa 2 (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112).

2.4 Sekundarna sladkorna bolezen

Sekundarna sladkorna bolezen nastane zaradi uničenja trebušne slinavke (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112). Pri vprašanju Kateri simptomi sladkorne bolezni tipa 1, slabost, utrujenost, žeja, hujšanje, 46% učencev je že slišalo o sladkorni bolezni tipa 2, 36% učencev je slišalo o sekundarno sladkorni bolezni.



znanja nekaterih zdravil, npr. insulina (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112). 82% učencev (82%) pozna sladkorno bolezen tipa 1, 66% učencev (66%), slaba polovica učencev (33%) pa tretjina vprašanih pozna sekundarno sladkorno bolezen.

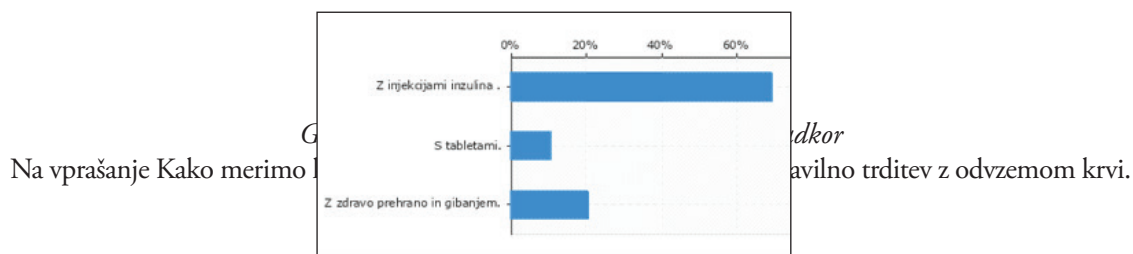
3 Pogostost sladkorne bolezni

Danes je na svetu že več kot 463 milijonov sladkornih bolnikov. Ta ocena ni povsem zanesljiva, saj se število bolnikov s sladkorno boleznijo vsako leto povečuje (Medvešček in Pavčič, 1999, str. 112).

ker se število, še posebno v zadnjem obdobju, nenehno povečuje. V Sloveniji nas je že več kot 200.000. Temu primerno naraščajo tudi stroški za tehnične pripomočke in zdravljenje sladkornih bolnikov. Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša vrsta bolezni, saj predstavlja približno 90% vseh primerov (Zveza društev diabetikov Slovenije, 2021). Na vprašanje Katera je najpogostejša oblika sladkorne bolezni pri nas in v svetu? je polovica učencev odgovorila pravilno, da je to sladkorna bolezen tipa 2. Tretjina učencev je odgovorila napačno, da je to sladkorna bolezen tipa 1, 6% učencev je napačno obkrožilo odgovor, da je najpogostejša oblika nosečnostna sladkorna bolezen in prav tako 6% je napačno obkrožilo kot najpogostejšo obliko sekundarno sladkorno bolezen. Učenci so lahko obkrožili svojce, ki imajo sladkorno bolezen. Od 140 anketirancev je 54 anketiranih učencev obkrožilo družinskega člana, ki ima sladkorno bolezen. 7% je obkrožilo, da ima oče sladkorno bolezen, 4% učencev, da ima sladkorno bolezen mama, daleč največji delež obolelih za sladkorno boleznijo predstavljajo babice s 46% in dedki s 43%. Za sladkorno boleznijo tipa 2 boleha 70%, za sladkorno boleznijo tipa 1 pa 30% svojcev. Dobra novica je, da sorojenci anketiranih učencev ne boleha za nobeno obliko sladkorne bolezni.

4 Vrednosti krvnega sladkorja

Več kot polovica učencev je vedela, da je izraz za visok krvni sladkor hiperglikemija.



Graf 3: Krvni sladkor merimo

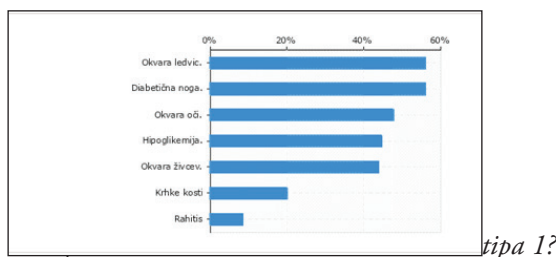
Pri vprašanju Kolikšna je normalna vrednost sladkorja v krvi na tešče? je 61% pravilno obkrožilo 4 do 6 mmol/l. Napačen odgovor 2,4 do 4,5 mmol/l je obkrožila slaba četrtina učencev, 13% jih je obkrožilo od 4 do 9 mmol/l, kar je prav tako napačen odgovor. 4% učencev je obkrožilo odgovor od 7 do 11 mmol/l, ki predstavlja povišane vrednosti sladkorja v krvi.

5 Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1 povzroči avtoimunska reakcija, ko imunski sistem napade beta celice, ki proizvajajo inzulin na otočjih žleze slinavke. Telo zaradi tega proizvaja nič ali zelo malo inzulina – pride do pomanjkanja inzulina. Vzroki tega uničevalnega procesa niso popolnoma jasni, vpliv pa ima lahko kombinacija genetske dovzetnosti in okoljskih sprožilcev, kot so virusna okužba, toksini ali nekateri prehranski dejavniki (Zveza društev diabetikov Slovenije, 2021).

Bolezen se lahko razvije v kateri koli starosti, vendar se sladkorna bolezen najpogosteje pojavlja pri otrocih in mladostnikih. Ljudje s sladkorno boleznijo tipa 1 potrebujejo inzulin, da ohranjajo raven glukoze v ustreznem območju. Brez inzulina ne bi mogli preživeti (Zveza društev diabetikov Slovenije, 2021). Pri vprašanju Kaj je značilno za sladkorno bolezen? je večina učencev (71%) odgovorila pravilno, da se pojavi v otroštvu in najkasneje do 30. leta starosti. Tretjina učencev je vedela, da je sladkorna bolezen tipa 1 avtoimunska bolezen. Ker je bilo pri tem vprašanju možno obkrožiti več odgovorov, je 13% učencev napačno obkrožilo odgovor, da lahko zdravimo tip 1 samo s tabletami, 18% učencev je napačno prepričanih, da je bolezen ozdravljiva. Tudi pri naslednjem vprašanju Kako zdravimo sladkorno bolezen tipa 1? je kar nekaj učencev izbralo napačna odgovora. S tabletami in z

zdravo prehrano in gibanjem žal ne moremo pozdraviti sladkorne bolezni tipa 1.



tipa 1?

6 Sladkorna bolezen tipa 2

Pri sladkorni bolezni tipa 2 je visok krvni sladkor posledica nezadostne proizvodnje inzulina in nezmožnost telesa, da bi se na inzulin povsem odzvalo, opredeljujemo kot inzulinska rezistenca. Najpogostejše se pojavlja pri starejših odraslih, vendar je vse pogostejša pri otrocih, mladostnikih in mlajših odraslih zaradi naraščajoče ravni debelosti, telesne neaktivnosti in neustrezne prehrane (Zveza društev diabetikov Slovenije, 2021).

Pri vprašanju Največji dejavnik tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 je večina učencev pravilno obkrožila odgovor čezmerna telesna masa.

Na vprašanje Kaj lahko ti narediš za svoje zdravje, da preprečiš nastanek sladkorne bolezni tipa 2? je večina učencev pravilno obkrožila tri odgovore. Odgovori so bili, da se pravilno prehranjujem, skrbim za normalno telesno maso in vsak dan sem vsaj 60 minut telesno dejaven. Skoraj polovica učencev je obkrožila odgovor, da je potrebno tudi dovolj spati.

7 Znaki sladkorne bolezni

Najpogostejši znaki sladkorne bolezni so pogosto uriniranje, čezmerna žeja, večja lakota, hujšanje, zamegljen vid, pogoste glivične okužbe, mravljinčenje v dlaneh ali stopalih, pomanjkanje energije in utrujenost. Učenci so večinoma vedeli (71%), da je žeja in pogosto uriniranje znak na novo odkrite sladkorne bolezni. Tretjina učencev je obkljukala znake, ki niso značilni za novo odkrito sladkorno bolezen, kot so glavobol, kašelj in povišana telesna temperatura.

8 Akutni in kronični zapleti sladkorne bolezni

Posledice sladkorne bolezni so akutni zapleti: hipoglikemija, diabetični aketotični hiperosmolarni sindrom in ketoacidoza. Za sladkorno bolezen so značilni tudi kronični zapleti, kot so okvara malih žil (oči in ledvic), okvara velikih odvodnic (arterioskleroza) in okvara živcev.

Zanimivi so bili odgovori o poznavanju kroničnih zapletov sladkorne bolezni, kjer je več kot polovica anketiranih vedela, da med kronične zaplete sodita okvara ledvic in diabetična noga, slaba polovica anketiranih pa je vedela, da je kronični zaplet tudi okvara živcev. Hipoglikemijo uvrščamo med akutne zaplete, krhke kosti in rahitis pa nista zapleta sladkorne bolezni.

Graf 5: Označi kronične zaplete pri sladkorni bolezni

9 Telesna dejavnost

Telesna dejavnost vpliva na znižanje sladkorja v krvi, poveča občutljivost tkiv na inzulin in pomaga preprečevati srčno-žilna obolenja. Večina učencev je pravilno odgovorila na vprašanje Koliko časa naj traja telesna dejavnost vsak dan? in izbrala odgovor 60 minut. 10% učencev je prepričanih, da bi se morali gibati največ 150 minut na dan. Zakaj je redna telesna dejavnost pomembna za sladkornega bolnika? Pri tem vprašanju so lahko učenci obkrožili več odgovorov. Ker pripomore k boljši urejenosti krvnega sladkorja je izbralo 66% učencev, ker mu pomaga vzdrževati telesno maso je

izbrala polovica vseh učencev. Slaba polovica učencev je izbrala odgovor, da se z dejavnostjo zmanjša možnost za nastanek srčno-žilnih bolezni. Nekaj posameznikov je zapisalo tudi, da se razgibamo, da ne postane huje, da se stanje izboljša, ker je telovadba zdrava.

Zaključek

Učenci od 6. do 9. razreda osnovne šole Božidarja Jakca, ki so se udeležili spletne ankete, poznajo sladkorno bolezen. Za sladkorno bolezen so slišali v šoli ali pa so se z njo srečali v družinskem okolju, ker jo imajo družinski člani. Poznajo različne vrste sladkorne bolezni in polovica jih ve, da je najpogostejša oblika sladkorne bolezni tipa 2, ki se jo lahko prepreči s pravilno prehrano, gibanjem in vzdrževanjem normalne telesne mase. Učenci prepoznajo znake sladkorne bolezni in vedo, kako se meri krvni sladkor ter kakšne so normalne vrednosti krvnega sladkorja. Učenci so dobro seznanjeni s kroničnimi zapleti, malo slabše poznajo akutne zaplete bolezni. Slabše poznajo načine zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1, kjer je nujno potrebno zdravljenje z inzulinom. Glede na to, da smo letošnje šolsko leto 4 mesece delali na daljavo in da se vsi učenci ne udeležujejo dodatnega pouka in priprav na tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni, je znanje učencev, ki so se udeležili spletne ankete o tej bolezni, dobro. V začetku meseca marca smo si z učenci 6. razredov ogledali dokumentarno oddajo Debelost – epidemija sodobnega časa, kjer so učenci dobili še drugačen pogled na sladkorno bolezen tipa 2, za katero zbolevalo njihovih vrstniki v južni Ameriki.

V Sloveniji in svetu narašča število bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, zato bomo v naslednjem šolskem letu v okviru pouka gospodinjstva v 6. razredu v modulu Hrana in prehrana namenili 2 šolski uri sladkorni bolezni, da se bodo vsi učenci seznanili z dejavniki tveganja, oblikami sladkorne bolezni, načinom zdravljenja in dejavniki, ki preprečujejo nastanek najbolj pogoste sladkorne bolezni tipa 2.

Opomba: V besedilu uporabljeni izrazi, zapisani v moški slovnični obliki, so uporabljeni kot nevtralni za ženske in moške.

Literatura

Medvešček M., Pavčič M. (1999). Sladkorna bolezen: kako živeti z njo: dejstva od A do Ž: 100 receptov za zdravo prehrano. Ljubljana: Littera Picta.

Zveza društev diabetikov Slovenije (2021). Datum pridobitve 19. 3. 2021. Pridobljeno s

<https://www.diabetes-zveza.si/o-nas/predstavitev/>

<https://www.diabetes-zveza.si/diabetes-in-jaz/novo/>

Katja Kojnik Vengust, Osnovna šola Glazija Celje,

E-pošta: katja.kojnik@guest.arnes.si

SKRB ZA SKLADEN PSIHOFIZIČNI RAZVOJ IN ZAGOTAVLJANJE VKLJUČUJOČEGA OKOLJA ZA GIBALNO OVIRANO UČENKO V VEČINSKI OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: V večinskih šolah vsako leto prepoznamo in sprejmemo vse več otrok s posebnimi potrebami. Med njimi so tudi gibalno ovirani učenci. V članku bomo opisali kako na večinski šoli skrbimo za ustrezen gibalni razvoj učenke s cerebralno paralizo, hkrati pa ji omogočamo spodbudno učno okolje, ki je vključujoče, prilagojeno njenim potrebam in v katerem se učenka zelo dobro počuti.

Ključne besede: gibalno ovirani učenci, inkluzivno učno okolje, prilagoditve pri pouku, psihofizični razvoj.

Uvod

Na šoli imamo dolgo tradicijo uspešnega vključevanja otrok s posebnimi potrebami, ki jim skušamo z individualiziranimi programi zagotoviti ustrezne prilagoditve pri pouku, jim nuditi pomoč za premagovanje primanjkljajev in ovir oz. učno pomoč ter jih, čim bolj enakopravno, vključiti v vzgojno-izobraževalni proces. V želji, da bi učencem s posebnimi potrebami zagotovili najboljše pogoje za delo, prisluhnemo njim in njihovim staršem, obenem pa tudi vrstnikom otrok, ki s posa-

meznimi učenci s posebnimi potrebami preživijo največ časa v oddelku. Nudimo jim potrebne prilagoditve, ki jih določijo strokovni timi, njihovim staršem damo možnost sodelovanja pri pripravi individualiziranega programa, seveda v razumnih mejah, saj nepotrebne prilagoditve ovirajo učenca pri doseganju samostojnosti, in sproti evalviramo napredek učenca. Pri naši učenki s cerebralno paralizo smo napravili vse to, hkrati pa smo morali poskrbeti tudi za njeno dobro počutje ter zagotoviti skladen psihofizični razvoj.

Cerebralna paraliza

»Cerebralna paraliza je motnja gibanja, drže in koordinacije, ki je posledica nenapredujoče okvare ali poškodbe nedozorelih možganov« (Soncek.org, b. d.). Osnovna značilnost cerebralne paralize je nezmožnost celotnega nadzora motoričnega delovanja, najbolj pa sta otežena nadzor mišic in koordinacija gibov. Poškodbe možganov lahko nastanejo pred ali med porodom. Poškodbe, ki nastanejo, so pogosto posledice pomanjkanja kisika v možganih, nalezljivih bolezni matere med nosečnostjo in neskladnosti krvnih skupin staršev (Rh-faktor). Cerebralna paraliza se lahko pojavi tudi zaradi predčasnega poroda in mehanskih poškodb glave. (Vute 1999, str. 46)

Živčno-mišične prizadetosti, ki se najpogosteje pojavljajo pri teh osebah so: spastičnost (težave s stalno povečano mišično napetostjo oz. tonusom), atetoza (nenadzorovanost gibov, nehotni gibi v obliki ritmičnega tresenja), ataksija (težave z ravnotežjem, saj gre za poškodbe oz. nepravilno delovanje malih možganov), mešana oblika cerebralne paralize (kombinacija spastičnosti in atetoze) in hipotonična cerebralna paraliza (zanjo je značilen znižan mišični tonus). Cerebralna paraliza ne izključuje posledic na intelektualnem področju in področju vidnega ter slušnega zaznavanja, nekatere osebe imajo tudi epilepsijo. Poleg teh težav Opara (2005) opisuje, da se lahko pri osebah s cerebralno paralizo pojavijo tudi učne težave v smislu kratkotrajne pozornosti, slabšega spomina oz. zapomnitve, hitrega pozabljanja, orientacije, pa tudi težave na področju branja, pisanja in računanja. Glede na položaj prizadetih delov telesa poznamo: monoplegijo (prizadeta je le ena okončina-redko), hemiplegijo (prizadeta je ena stran telesa), paraplegijo (prizadeti sta obe nogi), kvadriplegijo (prizadete so vse štiri okončine), diplegijo (nogi sta bolj prizadeti kot roki), dvojno hemiplegijo (prizadeti sta obe strani telesa, toda z različno intenziteto) in triplegijo (prizadete so tri okončine-redko). Cerebralna paraliza ni bolezen, temveč stanje, ki je neozdravljivo, a ni napredujoče. Skozi leta lahko nastanejo sekundarne poškodbe zaradi npr. spastičnosti.

Inkluzija

»Navadno rečemo, da je inkluzija otrok s posebnimi potrebami v običajna šolska okolja tak način dela, ki je za učence oziroma dijake kar najmanj omejujoč. Pa je res tako? Inkluzija namreč ni sinonim za to, kar imenujemo s tujko mainstream, kar pomeni nekaj prevladujočega. Inkluzija zaradi pravic otrok predstavlja izziv za vsakogar, ki zastopa ali zagovarja mainstream. Po domače povedano: učitelji in drugi delavci morajo seči onkraj tega, kar je navadno, običajno, normalno, kajti njihova naloga je najti in ustvariti posebne, nove strategije za delo z učenci s posebnimi potrebami. Prej bi lahko rekli, da je inkluzija povezana z izvrstnostjo, ne pa z običajnostjo, z visokimi standardi, ne pa z normalnimi in temi, ki so že v navadi. Resnična inkluzija ne predstavlja le prehoda otrok iz posebnih institucij v običajne, temveč sega v vse pore življenja, na vsa področja, ne le na šolsko« (Rutar idr. 2012, str. 12).

Opis primera

V šolskem letu 2018/2019 se je v prvi razred IV. osnovne šole Celje všolala deklica s spastično obliko cerebralne paralize. Samostojne hoje ni sposobna, za premikanje uporablja električni invalidski voziček, pri premikanju z običajnim vozičkom je odvisna od spremljevalke. Pomoč druge osebe potrebuje tudi pri opravljanju večine dejavnosti, povezanih z osebno higieno, oblačenjem, obuvanjem, presedanjem, pripravljanjem šolskih potrebščin, potrebno je popravljati tudi njeno držo pri sedenju. Na navadnem stolu lahko sedi le krajši čas, sicer potrebuje Zupanov stol s prilagojeno pisalno površino. Pisalna površina mora imeti izrez z oporo za roke, naklon mize pa mora biti nastavljen. Zaradi ohranjanja pravilne lege stopal, zlasti pri hoji ob opori, potrebuje ortoze za obe stopali ter seveda posebej prilagojeno obutev. Pri deklici prevladuje spastičnost, ima omejen nadzor rok in trupa, zlasti po levi strani, njena funkcionalna moč je slaba. Težave ima pri načrtovanju gibanja in ima slabšo zaznavo telesa v prostoru. Nima pa težav ali primanjkljajev na intelektualnem področju, niti pri govoru oz. sporazumevanju. Težave pa se pojavljajo na področjih fine in grobe motorike, pri koordinaciji oko-roka, pri motoričnem načrtovanju, ločevanju lika od podlage, na področju vidno-

prostorske in vidno gibalne integracije ter prostorske orientacije. Seveda ima težave tudi pri grafo-motoriki, hitrosti in natančnosti izvedbe načrtovalnih vaj oz. pri pisanju, risanju in barvanju. Bolj je prizadeta leva polovica njenega telesa, zato je uspešnejša pri opravljanju dejavnosti z desno roko, kar pa ne pomeni, da z levo roko ni zmožna načrtovanega gibanja. Je izjemno pozitivna, vedno nasmejana, radovedna in komunikativna deklica.

Za deklico je strokovna skupina pripravila individualizirani program, ki vključuje prostorske, časovne, organizacijske prilagoditve in prilagoditve pri ocenjevanju. Delo in ocenjevanje pri pouku športa potekata po posebnem načrtu, ki si ga strokovna skupina zastavi na začetku šolskega leta in kjer so opredeljeni cilji, ki jim sledimo in po potrebi sproti dopolnjujemo. Glede na učenkinе težave smo želeli poskrbeti za njen čim bolj celostni psihofizični razvoj. Učenka je v popoldanskem času vključena v številne terapije (hipoterapija, delovna terapija, fizioterapija, fitnes), ki jo precej izčrpajo. V šoli smo želeli poskrbeti, da bi bile gibalne dejavnosti zanjo privlačne in zanimive, kar pomeni, da smo se morali približati njenim področjem zanimanja. Poleg tega naj bi bile gibalne naloge zastavljene tako, da bi skrbele za razgibanost in krepitev moči celega telesa, izvajati pa bi jih bilo mogoče tudi brez uporabe telovadnice (na prostem, v igralnici, v učilnici). Želeli smo, da se deklica pri izvajanju čim bolj zabava in je v največji možni meri vključena v oddelek, kar pomeni, da pri pouku in v oddelku podaljšanega bivanja sodeluje z vrstniki. Ker učenka večino časa sedi in zaradi gibalne oviranosti ne opravlja skoraj nobenih aerobnih dejavnosti, se zmanjšuje njena kapaciteta pljuč. Hkrati smo opazili, da je večkrat, zlasti pred preizkusi znanja in govornimi nastopi, napeta, kar poveča spastičnost in ovira učenkinо funkcioniranje pri pouku. Zaradi tega smo uvedli t.i. dihalne odmore. Skupina, ki dela z učenko (razredničarka, stalna spremljevalka, svetovalna delavka, specialna pedagoginja), je torej zapisala kompleksen načrt dela z učenko, ki bi poskrbel tako za njen celostni gibalni razvoj, kot tudi za to da bi se učenka v šoli dobro počutila in bila čim bolj vključena v odd-elek. Pri tem smo sodelovali z zunanjimi institucijami, predvsem s CIRIUS Kamnik in URI Soča.

Program dela

Program dela zajema področje skladnega gibalnega razvoja in dobrega počutja v inkluzivnem učnem okolju. Na gibalnem področju smo se osredotočili na štiri področja, ki zajamejo razgibanost celega telesa, nekatere vaje pa poskrbijo tudi za krepitev moči rok, nog in trupa: vaje na blazini, vaje s prsti (vaje fine motorike), vaje sede na stolu ter gibalne igre s plazenjem in na rolki. Te vaje večinoma učenka izvaja individualno, ob pomoči spremljevalke ali specialne pedagoginje. Na področju dobrega počutja in zagotavljanja inkluzivnega učnega okolja pa smo se osredotočili prav tako na štiri področja: uporaba metode sodelovalnega učenja, ustvarjanje z različnimi materiali in igranje prilagojenih gibalnih iger s sošolci v oddelku podaljšanega bivanja (OPB), učenje plesnih koreografij s sošolci in že prej omenjeni dihalni odmori. Te aktivnosti, razen dihalnih odmorov, potekajo v skupini, oziroma v manjših skupinah. Vaje z gibalnega področja so slikovno in opisno predstavljene na plastificiranih karticah. Nekaj je fotografij učenke, ki opravlja posamezne vaje, nekaj pa je je slik s spleta, predvsem pri vajah s prsti. Učenka iz športne torbe, v kateri so vse kartice in pripomočki za vadbo, sama izbere področje vaj in si izbere tiste, ki jih bo izvajala med uro športa. Kartice z vajami so spravljene v torbicah, na katerih mora sama odpreti zadrgo, kar je že ena od vaj fine motorike. Tudi vaje za razgibavanje s prsti smo skušali približati interesom učenke. Je namreč radovedna deklica, ki se rada kaj novega nauči. Zato smo izbrali gibe s prsti, ki predstavljajo enoročno abecedo za gluhe. Tako lahko z gibi prstov črkuje besede in te spretnosti prenaša tudi na sošolce. Med vajami s prsti se najdejo tudi take, kjer prsti posnemajo predmete ali živali, ki jih naša učenka tudi zelo rada pričara z rokami, zlasti če jih nato še projiciramo na steno, v obliki sence. Prilagodili smo ji tudi gibalne igre, ki jih izvaja s kobacanjem in s posebej zanjo izdelano rolko, na kateri leži in se poganja z rokami. Pri gibanju z rolko je mogoče izvajati tudi medpredmetne povezave, saj lahko povezuje kartice (račun – rezultat, besede z nasprotnim pomenom ipd.), ki so razstavljene po tleh. Načrtovali smo tudi igre z loparjem (odbijanje napihljive žoge, balona, mehke penaste žogice), sedeče kegljanje, sedeči hokej, prirejene poligone s plazenjem, kobacanjem in valjanjem. Te igre razvijajo koordinacijo oko-roka, motorično načrtovanje ter prostorsko orientacijo, poleg tega pa deklici nudijo edino možnost za aerobno vadbo, saj se pri izvajanju precej utruji, zadiha, srčni utrip pa se pospeši. Vaje sede na stolu smo uvedli zato, da se lahko učenka razgiba med poukom, v učilnici. Včasih jih izvajamo v obliki gibalnega binga (s kocko in igralno površino, na katero vstavimo kartice z vajami). Gibanje z rolko učenki omogoča tudi vključevanje k elementarnim igram s sošolci med urami športa. Včasih ji omogočimo participacijo pri aktivnostih tudi s hojo ob opori (oporo predstavljata dve osebi ali poseben pripomoček za

hojo). Aktivnosti za dobro počutje učenke v šoli in razvijanje občutka sprejetosti in enakopravnosti s sošolci se izvajajo med poukom in v OPB. Dihalni odmori se izvajajo predvsem pri urah dodatne strokovne pomoči in včasih med poukom oz. med odmori. So prirejena varianta dihalnih vaj, predstavljenih na spletni strani Your Therapy Source, kjer sicer lahko najdemo številne dejavnosti za otroke s cerebralno paralizo. Vaje imajo privlačna imena (cvetno dihanje, raketno dihanje, dihanje z vetrnico ipd.). V lanskem šolskem letu smo se, preko videokonferenčnega sistema ZOOM naučili sedeče plesne koreografije. Učenka je, ob pomoči spremljevalke, le-te naučila še sošolce. Uporabna je lahko za razne šolske prireditve. Sicer pa se samoiniciativno, v manjših skupinah, učijo koreografij, predstavljenih na raznih družbenih omrežjih in aplikacijah.

Evalvacija napredka

Evalvacije učenke gibalnega in osebnostnega napredka ter napredka pri samostojnosti izvajamo enkrat do dvakrat letno s starši in enkrat letno tudi na URI Soča. Največ nam o napredku pove seveda njena povratna informacija o izvajanih dejavnostih ter njeno počutje v šoli, ki ga vedno jasno izrazi. Učenka ohranja vse do sedaj pridobljene gibalne spretnosti. Ker so vaje, ki jih opravlja v šoli personalizirane, zabavne in zanimive, jih rada izvaja. Na vprašanje strokovnih delavcev z URI Soča o gibalnih dejavnostih, ki jih v šoli najraje opravlja, je deklica odgovorila, da se najraje igra gibalne igre na urah dodatne strokovne pomoči, rada pa se tudi, ob pomoči rolke ali opore pri hoji, vključuje k igram z vrstniki. Vaje s prsti (enoročna abeceda za gluhe) imajo dvojno vlogo in sicer razgibavanje prstov (npr. pred zapisovanjem) ter dvig samopodobe, saj deklica naučena znanja lahko posreduje sošolcem. Povedala nam je, da je na to izjemno ponosna. Prav tako je doživela velik uspeh plesna koreografija, naučena v času karantene, saj so se je naučili vsi učenci, a je žal nismo mogli predstaviti na šolski prireditvi, ki je bila odpovedana zaradi ukrepov proti širjenju novega koronavirusa. Z metodo sodelovalnega učenja prav tako vplivamo na dvig učenke samopodobe, saj se lahko izkaže s svojimi močnimi področji (petje, računanje, angleščina, pripovedovanje) krepimo njeno odgovornost (včasih je v vlogi vodje skupine), ostali učenci pa so se z njo v veliki meri naučili sprejemati drugačnost. Pozitivni učinek so dosegli tudi dihalni odmori, predvsem ker učenka pove, da je z njimi lažje sprosti. S tem se je zmanjšalo tudi število mišičnih krčev med aktivnostmi, ki ji povzročajo stres. Sprva je imela nekaj težav pri učenju ustreznih tehnik dihanja, ko smo dihanju dodali še gibe rok, je bilo potrebne veliko vztrajnosti, da je oboje avtomatizirala. Zaradi šolanja na daljavo se vseh dihalnih vaj še ni naučila in učinkovitosti le-teh še nismo mogli izmeriti v polnem obsegu. Nekoliko maj priljubljene so pri učenki vaje na blazini, zato se sedaj trudimo, da bi jih popestrili z različnimi rekviziti in dodanimi aktivnostmi (npr. dvig noge in ob tem udarec z nogo v ropotuljo ali pri iztegu roke naprej lovljenje predmeta). Učenka jih lahko izvaja tudi na prostem, saj smo ji priskrbeli zložljivo podlogo. Predvsem pa učenka uživa v aktivnostih s sošolci v OPB. Zaradi številnih popoldanskih aktivnosti je ta čas v dnevu edini, ko se, ob minimalnem vodenju, družijo z vrstniki. Če ga preživlja ob zanj prilagojenem gibanju, je korist dvojna. Uspešnosti teh aktivnosti smo bili priča v času učenke intenzivne rehabilitacije na URI Soča, ko je deklica ves mesec tja odhajala že med poukom. Dejavnosti v OPB je tako pogrešala, da je edini dan v tednu, ko ni imela terapij, kljub utrujenosti, želela ostati v šoli tudi v OPB in izvajati načrtovane dejavnosti. Povedala je, da se tega dne najbolj veseli.

Zaključek

Zadovoljstvo vseh udeležениh v našem malem projektu, predvsem pa napredek gibalno ovirane učenke praktično na vseh področjih, ki smo jih razvijali, nam daje zagon za nove podvige. Načrtujemo vedno nove dejavnosti ter možnosti za izboljšave obstoječih. Veliko prostora za izboljšave je še pri načrtovanju dni dejavnosti in pri uvajanju nadomestnih aktivnosti za tiste, ki jih učenka ne zmore. Delo, ki ga opravljamo, vključuje veliko timskega načrtovanja in povezovanja, a brez sodelovanja naše vedno nasmejane in pozitivno naravnane učenke ter tvornega sodelovanja z njenimi starši, takšnega uspeha ne bi bilo moč doseči.

Literatura

- Breathing breaks (b.d.). <https://www.yourtherapysource.com/product/breathing-breaks-deep-breathing-exercises/>
Karpljuk, D., Nuzdorfer, P., Usenik, R. et al. Športna dejavnost otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami. (2013). Ig: CUDV Draga
Opara, B., Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. (2005). Ljubljana: Center kontura
Rutar, D. et al. Inkluzija in inkluzivnost: model nudenja pomoči učiteljem pri delu z dijaki s posebnimi potre-

bami, ki so integrirani v redne oddelke. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje.
Sonček.org (b. d.). Pridobljeno s <https://www.soncek.org/cerebralna-paraliza/cerebralna-paraliza/>
Tušak, M., et al. Delo z učenci s posebnimi potrebami pri športni vzgoji. (2003). Ljubljana: Center za stalno strokovno spopolnjevanje .
Vute, R. Izziv drugačnosti v športu. (1999). Ljubljana: Debora.

Jasna Petrovec Zajc, Vzgojni zavod Kranj
E-pošta: jasna.petrovec-zajc@vz-kranj.si

AKTIVNOSTI, KI PRIPOMOREJO K BOLJŠI DINAMIKI V SKUPINI OTROK S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI

Povzetek: Otroci, vključeni v stanovanjsko skupino tvorijo heterogeno skupino po starosti, spolu, osebnostnih značilnostih in težavah, ki jih imajo in zaradi katerih so vključeni v socialno pedagoško obravnavo. Ne glede na njihovo različnost pa je nujno vzpostavljati in spodbujati pozitivno ozračje in dinamiko med njimi. Vzgojitelji zato pri svojem delu uporabljamo veliko metod in različnih tehnik. V prispevku se osredotočam na pripravo in izpeljavo delavnic, s katerimi pripomoremo k boljšemu počutju posameznikov v skupini in boljši dinamiki skupine. Navajam nekaj področij, pri čemer izhajam iz lastne prakse. Tematsko aktivnosti vežem na področje učenja socialnih veščin, komunikacije, mediacije in sprostitev tehnik ter vodene meditacije in vizualizacije.
Ključne besede: čustvene in vedenjske motnje, stanovanjska skupina, skupinska dinamika

Uvod

Vzgojni zavod Kranj je javni zavod, namenjen vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter težavami v socialni integraciji. Zavod sprejme do 40 otrok in mladostnikov in jim zagotavlja socialno-pedagoško obravnavo. Deluje v okviru petih stanovanjskih

skupin, ki se nahajajo na območju Gorenjske, natančneje v Kranju, Preddivoru in Škofji Loki. V stanovanjskih skupinah živijo otroci in mladostniki v starosti od sedem do osemnajst let, ki zaradi čustvene, socialne in vzgojne ogroženosti v družini potrebujejo zunajdružinsko namestitev. V posamezni stanovanjski skupini živi osem otrok in mladostnikov, za katere skrbijo štirje vzgojitelji, po izobrazbi socialni pedagogi, socialni delavci ali psihologi, ter gospodinja. Otroci in mladostniki so vključeni v zunanje osnovnošolske in srednješolske programe. (Pridobljeno na strani: <https://www.vz-kranj.si/vzgojni-program-in-koncepti/>)

Skupine otrok in mladostnikov v posamezni stanovanjski skupini so heterogene tako po spolu kot starosti, z izjemo ene skupine, kjer bivajo izključno srednješolci in srednješolke. Otroci in mladostniki prihajajo iz različnih okolij, ki pa so večinoma vsa nevzpodbudna in jim ne omogočajo primerne čustvenega in socialnega razvoja. Problematika, s katero se vzgojitelji srečujemo, je v veliki meri povezana z vzgojno nemočjo staršev, njihovo nezmožnostjo postavljanja meja, šibkim socialno ekonomskim statusom, duševnimi motnjami, različnimi vrstami odvisnosti. Pri problematiki otrok pa so v ospredju čustvene in vedenjske težave, ki se v največji meri kažejo kot motnje pozornosti, hiperaktivnost, težje obvladljivo vedenje, agresija in avtoagresija, anksioznost, depresija. V povezavi s specifičnimi učnimi težavami in drugimi duševnimi motnjami, odvisnostmi ter motnjami avtističnega spektra je razpon vedenja v skupini lahko zelo širok. Eden glavnih ciljev socialno-pedagoške obravnave otrok v stanovanjski skupini je vrnitev otroka v matično družino (v nekaterih primerih so to rejniške družine ali drugi skrbniki), a ob pogoju, da so se tam v času obravnave vzpostavile ustrezne razmere za otrokov socialni in čustveni razvoj. Nekateri posamezniki po obravnavi v stanovanjski skupini stopijo tudi na samostojno življenjsko pot.

Dobro počutje in pozitivna dinamika v skupini

Skupina je pogoj za posameznikovo socialno učenje, izkušnje, ki jih dobi, pa pomembno vplivajo na grajenje njegove socialne identitete. V majhnih skupinah zelo intenzivno potekata tudi dva temeljna procesa, in sicer socialni vpliv in socialne interakcije, razvijajo pa se tudi pomembni psihološki procesi, kot so čustvena in kognitivna povezanost, skupni cilji in intenzivno čustvovanje. (Kobolt, 2009, str. 361-362). Koboltova (2011, str. 161) izpostavlja, da gre pri čustvenih in vedenjskih težavah za izrazito heterogenost tako pojavnih oblik, kot dejavnikov, ki vplivajo na njihovo nastajanje in utrjevanje. Pri tem poudarja, da je za čustvene in vedenjske težave značilno, da so nastajale dalj časa, oziroma so posledica nenadnih hudih izgub ali pritiskov, vendar niso trajne. Ključno za umiritev težav je razumevajoče in vzpodbudno okolje. Glede na spekter različnih vedenj, ki so posledica čustvenih in vedenjskih težav, moramo vzgojitelji pri delu z otroki in mladostniki veliko pozornosti posvetiti posamezniku in njegovim potrebam, hkrati pa skrbeti za vzpostavljanje pozitivnega ozračja in dinamike v skupini. Vključitev v stanovanjsko skupino za otroke največkrat predstavlja veliko spremembo, na katero se sicer odzivajo različno. Življenje v novi skupini jim prinese občutek varnosti, stabilnosti in predvidljivosti, kar pri nekaterih posameznikih pomeni, da določene težave, ki so se pojavljale v domačem okolju, lahko povsem izzvenijo v kratkem času. Hkrati jim omogočamo individualno obravnavo, kjer se posvečamo sprotne reševanju težav in sledenju skupnih ciljev. Glede na strukturo v skupini, pravila in dogovore se vsi otroci in mladostniki učijo različnih veščin in pridobivajo pomembne izkušnje za življenje. Poleg individualne obravnave izpeljemo veliko skupinskih aktivnosti in delavnic z različnih področij. Spodaj omenjam nekaj skupinskih aktivnosti, ki so vezane predvsem na učenje socialnih veščin, skupinsko dinamiko, komunikacijo, sproščanje. Delavnice so lahko v pomoč pri vzpostavljanju vzpodbudne dinamike v skupini ali kot pomoč pri delu na področju vedenja posameznikov.

Izvajanje aktivnosti v skupini

Pri delavnicah, ki jih izvajamo, moramo biti pozorni na značilnosti in razlike med posamezniki v skupini in vaje prilagoditi tako, da so zanimive za vse. Zaradi različnih težav, ki jih imajo otroci in mladostniki, se pogosto zgodi, da posamezniki izstopajo pri izvajanju nalog zaradi slabšega razumevanja, pomanjkanja pozornosti, motoričnega nemira, nemotiviranosti, sramu pred izpostavljanjem pred ostalimi ali zbujanja pozornosti z izstopajočim vedenjem. Celotna aktivnost naj bo zaokrožena tako, da se vsak posameznik lahko izrazi na svojem močnejšem področju oziroma ni preveč izpostavljen zaradi svojih težav ali specifičnih vedenjskih značilnosti. Vzgojitelj je tisti, ki ves čas opazuje dinamiko in odzive otrok in usmerja potek aktivnosti.

V stanovanjski skupini se dinamika skozi leto lahko večkrat spremeni zaradi zaključevanja obrav-

nave nekaterih članov in vključevanja novih. Otroci in mladostniki ob spremembi strukture skupine znova iščejo svoje mesto med ostalimi člani in na novo vzpostavljajo odnose. Vzgojitelji s svojo prisotnostjo, zgledom, osebno naravnostjo, rahločutnostjo, pozornim opazovanjem dinamike in odzivanjem nanjo ključno pripomoremo k dobrim odnosom v skupini. Pri tem si pomagamo tudi z različnimi aktivnostmi v skupini ter tako vzpostavljamo, utrjujemo in spodbujamo pozitivno ozračje med vsemi. Področij in oblik izvajanja delavnic je veliko, sama bom podala le nekaj možnih primerov, ki so se izkazali kot dobra praksa, razdelila pa sem jih v tri sklope:

- Učenje socialnih veščin
- Komunikacija in mediacija
- Sproščanje, vodene vizualizacije in avtogeni trening

Učenje socialnih veščin je močno prisotno v vsakdanjem življenju, pri otrocih in mladostnikih, ki so vključeni v našo obravnavo, pa je tovrstno učenje še toliko bolj pomembno zaradi premalo vzpodbudnega in učečega primarnega okolja. Redno in kontinuirano izvajanje delavnic se je v praksi izkazalo kot učinkovito, saj se otroci in mladostniki navadijo na ritem in že vnaprej predvidevajo aktivnost, kar posledično pomeni njihovo večjo motiviranost. Dobro je, da aktivnosti redno izvaja več vzgojiteljev, saj se tako aktivnosti lahko izvajajo tedensko in potekajo skozi celo leto.

Za uvod v aktivnosti na začetku leta in sproščeno vzdušje lahko delavnice začnemo z različnimi spoznavnimi igrami, kjer vsak posameznik dobi priložnost, da se predstavi, pove nekaj o sebi. Pri tem je pomembno, da je aktivnost zastavljena čim bolj domiselno in dinamično. Uporaba različnih materialov in pripomočkov je dobrodošla popestritev. V nadaljevanju načrtujemo igre, ki zahtevajo sodelovanje med posamezniki ali celo skupino.

Primeri:

Veriga: nekdo pove nekaj o sebi, kakšno značilnost, hobi, kaj ima rad. Za roko ga prime tisti, ki ima enak hobi, značilnost, in pove še nekaj drugega o sebi in zopet ga prime nekdo z enako značilnostjo. In tako se spleta veriga do zadnjega udeleženca.

Tri trditve o sebi: prvi pove tri trditve o sebi, od katerih je ena laž. Ostali morajo ugotoviti, kateri dve sta resnični.

Pošast: ekipa mora sestaviti pošast, ki mora biti povezana, kar pomeni, da se morajo posamezniki med seboj dotikati. Pošast mora stati na mestu. Navodilo je, da se tal dotikajo štiri noge in tri roke pošasti.

Stolp: vsaka skupina dobi enako količino časopisnega papirja in enak lepilni trak. V času, ki ga določimo, mora skupina zgraditi najvišji stolp. Oteževalna okoliščina je lahko, da se med delom ne smejo pogovarjati.

Igram, ki zahtevajo sodelovanje, naj vedno sledi pogovor o doživljanju in občutkih posameznikov, saj s tem spodbujamo lastno izražanje čustev, empatijo in usmerimo pozornost ter damo veljavo tudi na najšibkejšim v skupini. Hkrati spodbudimo vodilne v skupini, da razmišljajo o tem, kako se tvori pozitivno jedro v skupini in kako lahko v skupini sodelujejo vsi člani na konstruktiven način.

V nadaljevanju se v aktivnostih in delavnicah lahko usmerimo na različne življenjske vrednote in načela, po katerih lahko živimo. Sama jih tokrat povzemam po knjigi Janija Prgića Tanka črta odgovornosti. Avtor opredeli naslednje vrednote (Prgić, str. 10): odgovornost, predanost, uravnoteženost, učenje iz napak, integriteta, fleksibilnost in govoriti z dobrim namenom. Pri izvajanju v skupini se je v praksi izkazalo, da je dobro, da posamezno poglavje oziroma vrednoto, ki jo obravnavamo, razdelimo na več sklopov. S tem vzpodbudimo motiviranost otrok, saj so delavnice časovno krajše in pozornost ne upada. Hkrati povečamo in utrdimo tudi razumevanje vsebin. Potek posamezne delavnice razdelimo na statični in dinamični del. Sama po navadi začnjam v krogu za mizo, kjer najprej vključim naloge z branjem, pisanjem in pogovor. Ta del je za nekatere otroke zahteven, zato v drugem delu sledi gibalna aktivnost, ki pripomore k sprostitvi in lažjemu delu v zadnjem delu, v katerem vsak udeleženec povzame svoje občutke, nova spoznanja, misli, ki jih je doživel na delavnici. Pri vsakem izvajanju je potrebno izhajati iz skupine in njenih značilnosti, zato je način izvajanja delavnice vedno prilagodljiv.

V sklopu delavnic komunikacije in mediacije otroke in mladostnike učimo in utrjujemo osnovne komunikacijske tehnike, pogovarjamo se o čustvih, razumevanju in sprejemanju stališč drugih, spoznavamo konstruktivne načine reševanja konfliktov. Pri izvajanju delavnic s področja mediacije izhajam iz pridobljene usposobljenosti za šolsko mediatorico in gradiva s področja mediacije za otroke, vrstniške mediacije, komunikacije. Osnovne komunikacijske tehnike, ki jih otroci in mladostniki spoznavajo na delavnicah, je dobro vpeljevati v vsakodnevno življenje in tukaj imajo otroci

in mladostniki v stanovanjski skupini prednost, saj ob pomoči vzgojitelja uporabljajo znanje tudi neposredno v odnosih z drugimi v skupini.

Primer vaje za aktivno poslušanje in medsebojno sodelovanje (Prgić, 2011, str. 30 in 32):

Otroci se razdelijo v pare. Eden pripoveduje drugemu o svojem priljubljenem filmu, knjigi idr. Drugi ima navodilo, da pripovedovalca ne gleda v oči, se vidno dolgočasi, zeha, si žvižga, na koncu celo zapusti prostor. Sledi razprava o tem, kako se je počutil tisti, ki je pripovedoval svojo zgodbo, kako lahko pokažemo nekomu, da ga pozorno poslušamo, pogovorimo se o pravilih dobrega poslušanja. Tej vaji sledi malo bolj dinamična vaja. V prostoru postavimo manjšo skulpturo iz lego kock in jo pokrijemo. Iz vsake skupine pride eden, ki si lahko ogleda skulpturo za pet sekund. Nato odide nazaj v svojo skupino, kjer ima na voljo 25 sekund, da članom razloži, kaj naj zgradijo. Po pretečenem času skupina pošlje drugega člana, ki si ogleda, kaj je treba zgraditi. Vzorec se nato ponavlja toliko časa, dokler ena skupina uspešno ne zgradi enake skulpture, kot je tista, ki so si jo ogledovali. Sledijo vprašanja o tem, kateri del vaje je zahteval skupinsko delo, zakaj je poslušanje pomembno pri delu v skupini, kako so se posamezniki v skupini poslušali med seboj, kako jim je uspelo razumeti, kaj želi povedati član skupine, ki si je ogledal skulpturo, kako ocenjujejo sodelovanje v skupini in kako jim lahko spoznanja iz te vaje pomagajo v vsakdanjem življenju.

Delavnice se lahko po osvojenih osnovnih komunikacijskih tehnikah nadaljujejo v učenje razreševanja konfliktov in celo v usposabljanje otrok za mediatorje, vendar je za slednje pomembno, da otroci in mladostniki dobro osvojijo osnovna znanja in tehnike ter so hkrati motivirani za izvajanje mediacije. Tretji sklop predstavljajo sprostivne delavnice in vodene meditacije, ki se lahko izvajajo povsem samostojno, lahko pa služijo kot uvod ali zaključek drugih tematskih aktivnosti. Glede na izkušnje jih otroci in mladostniki radi izvajajo, kot pri vseh drugih vajah pa se tudi tukaj pojavljajo razlike v doživljanju posameznikov in sposobnosti sledenja. Nekateri otroci in mladostniki potrebujejo več časa, včasih več delavnic, da se lahko umirijo in sledijo navodilom, ker težko odklopijo svoje misli in zato težje sledijo vodenemu sproščanju. Pri izvajanju teh vaj je potrebno biti pozoren na vsakega posameznika in mu dovoliti svoje občutke, hkrati pa ga v naslednjih delavnicah spodbuditi, da se nauči osredotočiti nase, na svoje telo, občutke, ki se pojavijo. Vzgojitelj sproti prilagaja vaje in jih po potrebi spreminja glede na odzive posameznikov pa tudi dinamiko, ki se ob tem ustvarja. Namen vodenih vizualizacij pa ni nujno le sproščanje. Skozi domišljajska potovanja lahko z otroki in mladostniki odkrivamo tudi druge teme in področja, kot so na primer čustva, samopodoba, doživljanje sebe v različnih situacijah, posameznikova zaznamovanost z družinskimi vzorci, doživljanjem in sprejemanjem ter osvobajanjem od le teh. Ta tematika zahteva bolj kontinuirano delo v stalni skupini, kjer je možno ustvariti občutek varnosti in zaupnosti in predstavlja samostojen sklop delavnic.

Primer sprostivne delavnice (Viegas, 2012, str. 115):

Zaprimo oči, umirimo se in si predstavljamo, da ležimo na mehkih oblakih. Zelo visoko na nebu smo, a smo popolnoma varni, saj nas podpirajo oblaki iz bombažne preje. Puhaсти oblaki se nežno dotikajo naše kože. Začutimo, kot bi se naše telo spreminjalo v oblak. Začutimo, kako naše roke in noge postajajo ohlapne in rahle. Zelo varni smo, ko tako gnezdimo v mehki oblakov. Ko tako ležimo, naše telo ostaja lahkotno. Roke so lahke, trebuh in prsni koš sta lahka, tudi noge so lahke in naša glava je lahka. Naše telo se je spremenilo v lahek oblček. Začenja nas odnašati prek neba. Celotno naše telo je popolnoma sproščeno in ohlapno. Naše roke so sproščene, naše noge so sproščene, naša glava je sproščena. Um je je tudi zelo mehak in nežen. Vse zaskrbljujoče in jezne misli odnaša stran, ostaja le pomirjeni um. Ponavljamo si, sproščena sem, sproščen sem.

Sama pri takem vodenem sproščanju v zaključku vedno dodam še nekaj stavkov, ki so namenjeni temu, da se iz umirjenega, sproščenega, lebdečega stanja počasi spet osredotočimo na svoje telo, začutimo vse posamezne dele telesa, da se vrnemo »od zgoraj« nazaj »na tla – v svoje telo«. Nato ima vsak posameznik čas, da se povsem predrami, odpre oči in se priključi skupini, ko mu to ustreza.

Zaključek

Skrb za dobro počutje vseh v skupini in vzpodbujanje pozitivne dinamike med otroki in mladostniki je temelj socialno pedagoškega dela v stanovanjski skupini. Vzgojitelji smo zato na odnose v skupini pozorni ves čas, ne glede na del dneva in dejavnosti, ki v skupini potekajo. Kljub temu pa je nujno načrtovanje učenja različnih veščin in priprava različnih aktivnosti, ki zagotovijo usvajanje potrebnega znanja. Različna znanja in veščine so dobra popotnica našim otrokom in mladostnikom za njihovo nadaljnje in samostojno življenje.

Literatura

- Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. Ljubljana: Socialna pedagogika, vol. 15, št. 2
- Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. Ljubljana: Socialna pedagogika, vol. 13, št. 4, str. 359-382.
- Prgić, J. (2011). Mediacija za otroke. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Prgić, J. (2015). Tanka črta odgovornosti. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- Viegas, M. (2012). Relax kids. Otroci, sprostite se! Zvezdica želja. Ljubljana: Star Elysium.
- <https://www.vz-kranj.si/vzgojni-program-in-koncepti>

Mateja Kete Černe, CIRIUS Vipava
E-pošta: mateja.kete-kerne@cirus-vipava.si

UČILNICA V NARAVI ZA UČENCE Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Povzetek: Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami so v življenju za marsikaj prikrajšani. Ne smemo dovoliti, da jim je prikrajšano tudi bivanje v naravi, ki predstavlja priložnost za razvoj, sprostitev, vir znanja, izkušenj. Bivanje v naravi predstavlja zdrav način življenja. Narava je zakladnica učenja na vseh nivojih, v vseh življenjskih obdobjih, tudi za osebe s posebnimi potrebami. Raziskav, kako narava vpliva na zdravje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami je malo. Članek se osredotoča na mladostnike z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, z gibalno oviranostjo in z drugimi kombiniranimi motnjami. Predstavlja prednosti, slabosti, učinke učenja v naravi. Prikazano je delo z učenci v CIRIUS Vipava -zakaj smo začeli s tako obliko dela, do kje smo dejavnost razširili, kakšni so naši cilji in kaj smo ugotovili.

Ključne besede: narava, zdravje, posebne potrebe

Uvod

Narava je najboljša učilnica in v njej nismo nikoli sami. Zagotovo je naš cilj, da jo ohranjamo in da skrbimo zanjo. Uči nas pomagati drugim, navduševati se, vztrajnosti, razlikovanja med koristnim

in škodljivim. V njej se učimo zakonitosti življenja, začetka in konca. Ne gre le za učenje v naravi, z naravo in o njej, ampak tudi za naravo, s tem poskrbimo za trajnostni razvoj! Vseh rezultatov ne moremo videti čez noč. Upamo, da bo tak način poučevanja imel vpliv na prihajajoče generacije otrok v smislu izboljšanja zavesti za ohranjanje naravnega okolja. S takim razmišljanjem spreminjamo sebe in naš pogled na svet. Bivanje v naravi ima za posledico psihofizično zdravje, zadovoljstvo in srečo.

Kaj kažejo raziskave?

V svetu je narejenih veliko raziskav, kako učenje na prostem vpliva na otrokov razvoj. Rezultati so pokazali, da tako učenje vpliva na vsa področja otrokovega razvoja: kognitivni, socialni, čustveni in telesni, motorični razvoj otrok. Narava je ustrezno terapevtsko in razvojno okolje, ki spodbuja razvoj možganov, krepi otrokove sposobnosti in zdravje ter počutje. Raziskav, kako narava vpliva na otroke s posebnimi potrebami je zelo malo. Take raziskave so zahtevne, zaradi potrebnega velikega vzorca primerljivih otrok, učinki vpliva narave pa so težko merljivi. Narava ima pozitivne učinke tudi na otroke s posebnimi potrebami, saj imajo prav ti učenci največ težav na področjih, kjer ima narava pozitivne rezultate.

Učinki učenja v naravi

Učenje izven učilnice izboljša koncentracijo, poveča ustvarjalnost, komunikacijske sposobnosti, sodelovanje pri delu v skupinah, poveča samozavest, samostojnost, razvija ljubezen do narave, razvija pozitiven odnos do zdrave prehrane, poveča telesno kondicijo, krepi zdravje, zadovoljstvo, umirjenost in skrbi za dobro počutje. Učenje v naravi ima pozitivne rezultate pri otrocih z MAS, ADHD, zmanjšuje napadalno, agresivno vedenje. Pozitivne rezultate ima tudi pri otrocih z motnjo senzorne integracije. To so potrdile tudi praktične izkušnje učenja otrok s posebnimi potrebami tako v svetu kot tudi v Sloveniji.

Prednosti učilnice v naravi

Učenje izven učilnice nudi nove izkušnje, izzive tako za učenca kot tudi za učitelja. Spodbuja lastno odkrivanje in raziskovanje; vzdušje je sproščeno. V naravi je bolj poglobljeno doživljanje vsebin, narava spodbudi empatijo do narave in skrb za okolje. V naravi si vzamemo čas, narava ne pozna šolskega zvonca. Večja je možnost za gibanje in pogovor. Prednost sta naravna svetloba in svež zrak. Marsikdaj je v naravi spremenjen občutek in kriterij za čistočo. Narava ponuja konkretne materiale za učenje z vsemi čutili. Ponuja konkretne naloge. Omogoča občutenje vremenskih pojavov, zunanje temperature, vlage. Učenje je izkustveno, z doživljanjem, je del vse-življenjskega učenja.

Učilnica v naravi v svetu in pri nas

V Evropi in svetu je precej držav, kjer je učenje v naravi dolgoletna učna praksa, saj je to povezano z njihovim načinom življenja (Švedska, Islandija, Danska, Portugalska, Češka...). Tudi v Sloveniji je zadnja leta vse več vrtcev in šol, ki v svoje delo vključujejo učenje na prostem. Veliko je naravnih okolij za učenje, tudi šolski vrt je primeren, če imamo šolo postavljeno sredi mesta. Takemu učenju posvečajo vse več časa tudi fakultete; Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Mariboru in Kopru, Inštitut za gozdno pedagogiko. Oblikovana je Mreža gozdnih vrtcev in šol. Z učenjem v naravi se ukvarjajo Centri šolskih in obšolskih dejavnosti, itd. Posamezne šole in ustanove se ciljno usmerjajo v doživljajsko pedagogiko. Narava je prostor vse-življenjskega učenja za vse ljudi, tudi na osebe s posebnimi potrebami, saj poskrbi za psihofizično kondicijo in zdravje.

Otroci, mladostniki s posebnimi potrebami in učenje v naravi

Učenje izven učilnice je primerno in potrebno tudi za učence s posebnimi potrebami prav zaradi vseh pozitivnih učinkov, ki jih tak pouk daje. Gre za učence s primanjkljaji na več področjih razvoja. Otroci s posebnimi potrebami so zelo različni (tudi po definiciji). V ustanovi, kjer sem zaposlena (Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje otrok in mladostnikov) imamo izkušnje z učenci z motnjo v duševnem razvoju. Učenci so gibalno ovirani in imajo druge kombinirane motnje. Prisotni so epileptični napadi, razne alergije... Ti učenci potrebujejo individualen pristop, multidisciplinarni tim, vse-življenjsko učenje, ponavljanje, rutino, strukturo.

Prisotno je pozabljanje, zato je kontinuirano delo z njimi zelo pomembno. Gre za senzorno, motorično, socialno in kognitivno učenje. Velikokrat so taki učenci preveč varovani, brez ali s premalo izkušnjami v naravnem okolju. V naravi se lahko učenci s posebnimi potrebami (z motnjo v duševnem razvoju) počutijo varno, narava jih pomirja; opazujejo igro svetlobe in senc, gibanje

drevesnih listov, prisluhnejo vodi, potoku, dežnim kapljam, opazujejo barve dreves, zaznajo vonj trave, se dotikajo rosne trave z nogami, rokami. Nekateri pa lahko v naravi postanejo agresivni, nove situacije jih zmedejo, jih je strah, zbežijo. Bojijo se materialov, si ne želijo zmočiti, umazati rok z zemljo, z blatom... Ne zmorejo prijeti živali, kot so deževnik, polž, pajek, kobilica. Neomejenost prostora jim lahko predstavlja veliko težavo in nelagodje. Samostojnost pri skrbi za sebe je v naravi zelo spremenjena. Zahteva prilagoditve, drugačne veščine, ki jih je potrebno prav tako trenirati. Problem predstavlja orientacija, ne vedo, kje so, kako se vrniti po poti do cilja, zbirnega mesta. Tla predstavljajo oviro na poti do samostojnega premikanja še posebej učencem, ki so gibalno ovirani, na invalidskem vozičku (na ročni ali električni pogon). Pot po listju, mahu, med koreninami, po lužah, pesku, kamenju predstavlja novo učenje, senzorne dražljaje in nove cilje.

Ponavljanje dejavnosti lahko prinese pozitivne rezultate v smislu samostojnosti, zmanjševanja strahu do določenih materialov. V varnem, razumevajočem okolju je lahko s pomočjo zaupanja, spodbude učitelja ter skupine tudi ta cilj dosežen.

Narava nudi terapevtsko pomoč, socialno rehabilitacijo, izobraževanje (pri tem ima veliko vlogo učitelj in pomoč skupine). Vedno gre za interakcijo elementov: narava, učitelj, posameznik, skupina.

Ciljna skupina učencev za učenje v naravi v CIRIUS VIPAVA

Ciljna skupina za poučevanje v naravi so v CIRIUS Vipava mladostniki na 4., 5., 6. stopnji Posebnega programa vzgoje in izobraževanja z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, s kombiniranimi motnjami ter gibalno ovirani. Zakaj prav ti? To so učenci, ki se redko vključujejo v (interesne) dejavnosti in potrebujejo individualen pristop. To so učenci, ki so v manjšem številu ur deležni raznih drugih obravnav in terapij. Zanje je še kako pomembno vseživljenjsko učenje zaradi procesa pozabljanja in staranja. .

Učenje v naravi v CIRIUS VIPAVA

V CIRIUS Vipava izvajamo učenje na prostem mentorji interesne dejavnosti in tudi drugi učitelji in vzgojitelji, s katerimi se povezujemo. Poučevanje v naravi in učenje z doživljanjem sta imela v CIRIUS Vipava vedno pomembno mesto. Saj je to zelo pomembna metodika za osebe z motnjo v duševnem razvoju. V vzgoji in izobraževanju je potrebno slediti javno veljavnemu programu in ciljem, ki so zapisani za šolsko leto. Prav tako je potrebno slediti individualiziranemu načrtu in ciljem, ki smo si jih zastavili za vsakega učenca posebej. Potrebno je uskladiti vzgojno izobraževalni program z učenjem v naravi. V Posebnem programu vzgoje in izobraževanja to ni težko, saj so cilji in vsebine naravnani na izkustveno učenje z delom, učenje za življenje in spoznavanje sprememb v naravi. Predmetnik Posebnega programa zajema Splošno poučenost, Gibalno športno vzgojo, Likovno vzgojo, Glasbeno vzgojo, Delovno vzgojo, Razvijanje samostojnosti. Na vseh področjih lahko vsebine navežemo na naravo in dejavnosti izvajamo v njej. Pri delu sodelujemo z drugimi strokovnimi sodelavci v ustanovi, vse za dobro otrok. Po potrebi lahko vključimo v dejavnosti na prostem tudi logopeda, delovnega terapevta ali fizioterapevta. Timsko delo in celostni pristop pri obravnavah učenca ter pri skupinskem delu v majhni skupini dajeta velike rezultate.

V CIRIUS Vipava izvajamo učenje v naravi v okviru dni dejavnosti, učnih sprehodov, ekskurzij, terenskega dela, obiska učnih poti, udeležbe na taborih, šole v naravi. Lahko pa pouk v naravi organiziramo le kot primer ure izven učilnice. Rezultati dela v naravi se pokažejo le takrat, ko tako učenje izvajamo konstantno, preide v običajno tedensko prakso in neko strukturirano rutino. Zato smo v naši ustanovi oblikovali interesno dejavnost Outdoor, ki jo redno izvajamo za manjšo skupino učencev. Priključili smo se Mednarodnim dnevom Outdoor classroom day.

Poučevanje v naravi smo razširili tudi na uporabo mobilnih telefonov, s pomočjo mobilne aplikacije TeachOUT. Izdelali smo Vodno pot po Vipavi.

Outdoor vključujemo v nacionalne in mednarodne projekte, omenjam le tri naslove: Najljubši kotiček na mojem koncu sveta v štirih letnih časih, How can we take care of our national tree (Linden - lipa), Eko lifestyle.

Mentorji smo svoja znanja o Outdoor pedagogiki pridobili na krajših in daljših izobraževanjih v Sloveniji in tudi v svetu, preko projekta Erasmus+ in s pomočjo strokovne literature.

Načrtovanje dejavnosti v naravi

Pri pripravi aktivnosti v naravi upoštevamo število spremljevalcev in učencev, velikost skupine, spol, starost, posebnosti, sposobnosti udeležencev in interese učencev, upoštevamo kakšne materiale ima-

mo na razpolago, prostor, v katerem se bomo zadrževali (gozd, travnik...), časovni okvir zadrževanja v naravi. Spoštovati je potrebno tudi druge obiskovalce narave. Ne smemo jih motiti pri doživljanju njihove izkušnje v naravi. Držimo se napisanih in nenapisanih pravil za bivanje in zadrževanje v takem okolju. Pri načrtovanju dejavnosti v naravi upoštevamo medpredmetno povezovanje, multisenzorno učenje, doživljajskost, ekonomičnost in dostopnost materialov. Vse je odvisno od tega, kakšne učence imamo v skupini. Napišemo tudi varnostni načrt.

Pomanjkljivosti in nevarnosti učenja v naravi

Slabo vreme, dež, vročina - močno sonce, mraz - močan veter so lahko razlogi, da ostanemo v varnem okolju učilnice. Prav ti vremenski pojavi so lahko izziv in predstavljajo za učence nove izkušnje, če je dejavnost izvedena varno. V naravi je potrebnih več učiteljev kot v razredu, ki jih ni vedno dovolj na razpolago. V naravi je manjša možnost pomoči kolegov (zato imamo pri sebi telefon in nujne telefonske številke). Potreben je predhoden ogled terena in več priprav. Možne nevarnosti so tudi bližina ceste, avtomobili, motorji, kolesarji, stroji, nevarne živali (odvisno, kje smo: kače, klopi, psi...). Učenci lahko zaužijejo strupene rastline, neužitne snovi. Moteči so lahko obiskovalci, ki zmotijo naše delo. Velikokrat je dostop v naravno okolje oviran: korenine, blato, pesek, kamenje, potok (pri osebah na invalidskih vozičkih). Pri učencih se lahko poslabšajo alergije, sproži se lahko epileptični napadi (zato moramo imeti s seboj ustrezno medikamentozno terapijo). Važen je varnostni načrt in znanje prve pomoči. Posebno moramo biti previdni pri kurjenju ognja in zadrževanju ob vodi. Prostor, kjer se zadržujemo, je potrebno omejiti, da učenci vedo, do kje lahko gredo (ves čas moramo vedeti, kje so). Učitelj mora posamezne učence in skupino dobro poznati, imeti izkušnje pri delu z njimi. Predvsem pa mora biti zaupanje med kolegi, ki tak pouk izvajajo.

Cilji, priprava in struktura učne ure

V CIRIUS Vipava smo si zastavili za šolsko leto nekatere cilje. To so: doživljanje narave z vsemi čutili in gibanjem, doživljanje narave v različnih letnih časih, doživljanje narave v različnem vremenu in vremenskih pojavih. Tem splošnim ciljem prilagajamo tudi cilje za vsako srečanje posebej, odvisno od letnega časa, dejavnosti, ki jo izvajamo, skupine, posameznika in programa.

Velik pomen ima priprava in struktura učne ure. V uvodu poskrbimo za vzdušje, sproščenost in zaupanje, nato izvedemo dejavnosti, igre za opazovanje, igre za čutila, sledi doživljanje aktivnost, na koncu je evalvacija, delitev izkušenj z drugimi. Za učence s posebnimi potrebami, za učence z motnjo v duševnem razvoju je velikega pomena struktura učne ure. Učenci se ob tem počutijo varne, vedo kaj pričakovati. V danem znanem okviru pa gre za spremembe vsebin, dejavnosti na določeno temo. Aktivnosti izvajamo na dvorišču, v parku, na travniku, ob vodi, v gozdu, pod drevesi, v vseh letnih časih in vsakem vremenu, tudi v burji in dežju. Elementi, ki jih v vsakem našem srečanju ponovimo so: pozdravni krog, tišina, himna in dvig zastave, kurjenje ognja, zgodba, aktivnost (vedno vključuje senzoriko), gibanje in delo z ogledali ter zaključni krog z evalvacijo.

Evalvacija in zaključek

Ko si postavimo cilje in dejavnost izvedemo, sledi še evalvacija, ki je sprotna in končna. Z evalvacijo ocenjujemo program in ustreznost metode. Analiziramo delo učitelja, učenca in skupine. Izvedemo samoevalvacijo, evalvacijo z učenci in sodelavci. Učence takoj v zaključnem krogu vprašamo, kaj so se novega naučili, doživeli ali jim je bilo všeč in kaj so pogrešali. Tudi nekateri naši učenci znajo na ta vprašanja lepo odgovoriti. Evalvacija je osnova za načrtovanje naslednje aktivnosti, zato preverimo zastavljene cilje. Izvedeti želimo ali z aktivnostjo nadaljevati, kako izboljšati program, organizacijo in strokovnost. Izvedemo jo čimprej po dejavnosti.

Ugotovili smo, da imajo učenci izredno radi tak način dela, radi so zunaj, se veselijo vseh srečanj, so radovedni, motivirani, bolj aktivni. Gre za večje medpredmetno povezovanje, bolj individualno delo zaradi večjega števila mentorjev, torej za bolj kvalitetno delo v primerjavi z delom v razredu.

avtorica prispevka:

Literatura:

- Barič L., Demšar M., Hudrap J. (2018). Danes se učimo zunaj, priročnik za dejavnosti v naravi. Ljubljana: CŠOD.
Cornell J. (1994). Približajmo naravo otrokom. Celje: Mohorjeva družba.
Cornell J. (1998). Veselimo se z naravo. Celje: Mohorjeva družba.
Cornell J. (1998). Potovanje v srce narave. Celje: Mohorjeva družba.

Danks F., Schofield J. (2007). *Igrišča narave*. Lesce: Didakta.

Gyorek N. Gozd: odlično učno in terapevtsko okolje za otroke s posebnimi potrebami. Pridobljeno s: <http://gozdna-pedagogika.si/gozd-odlicno-ucno-in-terapevtsko-okolje-za-otroke-s-posebnimi-potrebami/>

Inštitut za gozdno pedagogiko. (2018). Zelena učna okolja, prednosti učenja v naravi za otroke s posebnimi potrebami. Pridobljeno s: http://gozdna-pedagogika.si/files/Zelena_ucna_okolja_brosura_slo_final.pdf

Jan Danielsson. Nature - The Best Classroom in the World. Pridobljeno s: http://www.nynashamnsnatskola.se/index_En.php?page=About%20Nature%20school

Delo. (2016). Otroci s posebnimi potrebami naj bodo čimveč v naravi. Pridobljeno s: <https://www.delo.si/polet/otroci-s-posebnimi-potrebami-naj-bodo-cim-vec-v-naravi-182173.html>

Aldener M., Nilso K. (2010). Inspiration to Play Outdoors in Various Environments. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 316). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Gril J., Sardinšek N. (2010). Folk Tradition in Outdoor Education. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 310 - 314). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Bender J. (2010). The Children's Forest School. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 305 - 309). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Gyorek N. (2010). Forest Pedagogy in Slovenia. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 298 - 302). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Petelinek M., Pavlica A. (2010). Sound Sources - How to Create a Diverse World of Sound. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 282 - 285). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Skuk N. (2010). Sound Producing Objects and Musical Instruments – Music Lessons are also Part of the School in Nature. V Encountering, Experiencing and Exploring Nature in Education (str. 277 - 281). Pridobljeno s: https://www.csod.si/uploads/file/Mednarodna%20konferenca/Zbornik%202010_4.pdf

Marjeta Bratož, Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava
E-pošta: marjeta.bratoz@cirijs-vipava.si

POGUMNO V HRIBE!

Povzetek: V članku predstavljam gibanje v naravi kot kvaliteten način preživljanja prostega časa, ustrezen način pridobivanja, ohranjanja gibalnih spretnosti in sposobnosti ter možnost vzpostavljanja novih socialnih stikov. Osredotočim se na pohodništvo za vse skupine oseb s posebnimi potrebami. Razložim pomen gibanja in možne prilagoditve za posameznika pri planinski dejavnosti. Kot mentorica planinske dejavnosti za učence s posebnimi potrebami sem skozi leta vodenja planinskih pohodov spoznala koristi, ki jih prinaša udejstvovanje pri tej aktivnosti. Predstavljam koristi vključevanja k pohodništvu za učence s posebnimi potrebami na gibalnem, spoznavnem in socialno – psihološkem področju.

Ključne besede: gibanje, pohodništvo, osebe s posebnimi potrebami, koristi, narava

Uvod

Gibanje se začne že v maternici. Z rastjo plodu se povežejo osrednji živčni sistem in mišice, kar omogoča premikanje, ki se ne konča do smrti človeka. Razvoj gibanja se nadaljuje po rojstvu, ko je spontano, samodejno. Z motoričnim razvojem dojenček postopoma pridobi izkušnje obvladovanja telesa proti gravitaciji. Samodejno se razvijejo vzravvalne, prestrezne in ravnotežne reakcije. Tako

otrok spontano pridobiva motorične izkušnje in razvija spretnosti. (Rotar, 2003, str. 1) Športno udejstvovanje je ena izmed možnosti, s katero lahko učinkovito vplivamo na psihični, socialni in gibalni razvoj otroka. S primerno vadbo, skrbno izbrano in prilagojeno vsakemu posamezniku, lahko izboljšamo zdravstveno stanje, razvijamo in ohranjamo motorične sposobnosti in spretnosti, ugodno vplivamo na čustveno napetost, otroke privajamo na zdrav način življenja, jih učimo primerne komunikacije ter izboljšamo samopodobo posameznika. (Šolar, 2003)

»Narava je za otroke največja igralnica in najbolj opremljena telovadnica« (neznan avtor)

Narava nam nudi nešteto možnosti za gibanje, aktivnosti in izbor primernih športnih dejavnosti za posameznega otroka. Za gibanje v naravi ne potrebujemo dodatnih pripomočkov, zato nismo vezani na velika finančna sredstva. Ponuja nam mnogo možnosti za razvijanje motoričnih sposobnosti in spretnosti, z daljšimi vadbami krepimo tudi telesno pripravljenost in vzdržljivost.

V skupino otrok s posebnimi potrebami uvrščamo naslednje skupine otrok: »otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.« (ZUOPP-1, 2. člen).

Vsi otroci s posebnimi potrebami imajo enake možnosti in pravice se športno udeleževati, kot vsi ostali ljudje. Na tak ali drugačen način. Zagotovo mora biti vsaka aktivnost skrbno izbrana in primerno prilagojena glede na otrokove zmožnosti in sposobnosti. Vsaka vadba mora seveda imeti postavljene smiselne cilje in namen.

Ko izbiramo ustrezno vadbo in jo primerno prilagajamo, moramo slediti naslednjim smernicam (Vute, 1999; citirano/povzeto po Šolar, 2003, str. 1)

- »kakšno vrsto motnje v razvoju obravnavamo,
- na katere sekundarne značilnosti moramo biti pozorni,
- kateri del telesa je prizadet in koliko ga je možno krepiti,
- ali vključitev v katero od športnih dejavnosti poslabšuje stanje vadečega.«

Kot navajajo Videmškova, Karpljuk, Zajčeva in Meškova (Videmšek, Karpljuk, Zajec in Meško, 2012, str. 183), je za otroke s posebnimi potrebami pomembno, da se jim že v vrtcu omogoči vključevanje v skupinske športne aktivnosti in da se podobno nadaljuje tudi ob vključitvi v šolo.

Otroke, učence oziroma mladostnike lahko na različne načine vključimo v športne dejavnosti. Ena od možnosti je izvajanje gibalnih aktivnosti v času obravnave, lahko je dopolnilo vzgojno izobraževalnemu procesu v prostem času, zelo dobrodošlo pa je tudi izvajanje telesne aktivnosti v domačem okolju. (Šolar, 2003, str. 1) Prav pohodništvo je ena izmed športnih aktivnosti, ki je dostopna vsem, prav tako pa jo lahko prilagodimo prav vsaki skupini oseb s posebnimi potrebami ali posamezniku glede na zmožnosti in sposobnosti.

Pohodništvo je za osebe s posebnimi potrebami vse bolj popularen način športnega udejstvovanja. To lahko opazimo tudi z vse bolj pogostimi objavami člankov v medijih na to temo. (Koren, 2015, str. 53). »Planinstvo se izvaja že vrtcu, v šolah pa najpogosteje kot interesna dejavnost. V sklopu svojih dejavnosti odraslim s posebnimi potrebami omogočajo vključevanje v pohodništvo Varstveno delovni centri ter različna društva (npr. Sožitje in Sonček). Vedno več organizacij se poslužuje udeležbe na planinskih pohodih v organizaciji odbora Planinstvo za invalide/OPP. Potrebno pa je poudariti, da so o pomembnosti gibanja za otroke s posebnimi potrebami vse bolj ozaveščeni tudi starši in prijatelji. S tem vedenjem svojim otrokom omogočijo kvalitetno preživljanje prostega časa z gibanjem v naravi, tudi planinarjenjem.« (Bratož in Princes, 2021).

Leta 2015 je pri Planinski zvezi Slovenije nastal Odbor Planinstvo za invalide / OPP. V Odboru so mnjenja, da lahko vsak prispeva svoj delček k raznolikosti pohodništva. Podpirajo lastno doživljanje, omogočajo doživljanje gora vsem skupinam oseb s posebnimi potrebami in menijo, da so vse omejitve samo v naših glavah. V petih letih delovanja so izvedli že veliko akcij, najbolj odmevne pa so naslednje:

- Gluhi strežejo v planinskih kočah.
- Gibalno ovirani gore osvajajo.
- Slepi/slabovidni po slovenski planinski poti.
- Stopimo skupaj, osvojimo vrh. (<https://pin-opp.pzs.si/besedilo.php?pid=6>)

Prav v pomladi leta 2021 pa se rojeva nov projekt z naslovom Gremo v hribe – Nevrorazlični AMA. Akcija je nastala »v luči inkluzije, želji po spodbujanju k pohodništvu tudi za osebe z motnjami v duševnem razvoju, osebe z motnjo pozornosti in koncentracije ter hiperaktivnostjo ter za osebe z motnjami avtističnega spektra.« (Bratož in Princes, 2021).

Pri pripravi na pohod moramo kot vodniki imeti znanja z različnih področij. Podrobno se moramo pozanimati o posameznikovih posebnih potrebah, zmožnostih, sposobnostih, zdravstvenem stanju in drugih posebnostih. Dolžni smo prilagoditi trajanje, dolžino in zahtevnost posameznega pohoda. Kljub vsemu znanju in upoštevanjem posameznikovih značilnosti, včasih naletimo na težave. Takrat moramo znati primerno reagirati, se z otrokom pogovoriti, mu nuditi fizično oporo ali ga zgolj pozitivno spodbuditi, da nadaljuje pot. Poskrbeti moramo tudi za ustrezno prvo zdravniško pomoč. Otroke oziroma učence pa primerno spodbujati in učiti, da s seboj vzamejo dovolj tekočine in hrane. Navajamo jih na izbiro primerne obleke in obutve glede na vremenske razmere in letni čas.

Kot mentorica pohodništva v Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje v Vipavi sem spoznala, da je koristi vključevanja v to dejavnost opaziti na več področjih razvoja. Na gibalnem področju ohranjamo oziroma izboljšamo gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, mišično vzdržljivost in aerobno vzdržljivost.

Na pohodih se veliko novega naučimo, spoznamo, opazujemo naravo in kulturno dediščino. Pohode izkoristimo za:

- urjenje osnov orientacije,
- spoznavanje rastlinstva in živalstva,
- spoznavanje zgodovine krajev skozi bajke in zgodbe,
- skrb za primerno obleko in obutev,
- navajanje na poslušanje vremenske napovedi.
- izbiro zdrave prehrane in pijače,
- pridobivanje praktičnih izkušenj,
- učenje za življenje,
- učenje upoštevanja pravil obnašanja v hribih,
- navajanje na primerno skrb za okolje,
- navajanje na primerno urejanje po pohodu.

Učenci se na pohodih srečujejo z učenci iz drugih skupin in učitelji, ki jih slabše poznajo, morda tudi z neznanci. To otrokom ponuja možnost, da se učijo komunikacije tudi z drugimi ljudmi, s katerimi niso pogosto v stiku. Tekom daljšega časovnega obdobja vključenosti v planinstvo, se razvije pripadnost skupini, vsi skupaj postanemo kot ena velika družina. Zato se naučimo tudi prilagajanja eden drugemu, da skupaj dosežemo določen cilj. Včasih to od učencev terja iskanja primerne načina za reševanje konfliktov. Velikokrat se zgodijo hudi čustveno – vedenjski izpadi. Zato moramo do potankosti poznati lastnosti posameznega otroka, da v tistem trenutku primerno odreagiramo. S tem se učenci učijo tudi obvladovanja lastnih čustev in spoprijemanja s težavami, na katere naletijo. Sebe spoznajo tudi v drugačnem okolju, ne samo poznanem doma ali v šoli. Z doseganjem cilja, vrha hriba v tem primeru, učenci pridobijo na samozavesti. Ponudimo jim možnost, da doživijo uspeh, kot tudi neuspeh, in takrat jih učimo ustreznega reagiranja na situacijo. Tako blagodejno vplivamo tudi na otrokov psiho – socialni razvoj.

Zaključek

Ko sem se pred leti kot mentorica priključila interesni dejavnosti Pohodništvo v našem Centru, nisem vedela na kakšno pot se v resnici podajam ter koliko lepega in koristnega mi bo to doprineslo. Z vodenjem pohodov sem spoznala učence, s katerimi bi se sicer redkeje srečala. Naučila sem primernih reakcij na različne težave in tegobe, ki nas doletijo na pohodih. Z učenci pohodniki se znamo dobro tudi nasmejati in eden drugega pozitivno spodbujati. Otroci so mi na izletih dali možnost, da se jim tudi jaz pokažem kot Marjeta in ne zgolj kot učiteljica v šoli. Spoznali smo se bolj osebno. Nemaokrat nam učenci zunaj zidov lažje izrazijo svoje strahove, želje ali tegobe. Tudi ljubezenske zaplete smo doživeli. Če povzamem, pohodništvo ali kakršnokoli drugačno gibanje v naravi priporočam vsem, pri nas se je izkazalo kot zelo pozitivno, učinkovito in zadovoljujoče.

Literatura

Bratož, M., Princes, T. (2021). Pomen sodelovanja v akciji »Skupaj v hribe – Nevrorazlični AMA«. Pridobljeno 25. 2. 2021 s <https://pin-opp.pzs.si/novice.php?pid=14809>.

- Koren, N. (2015). Vključevanje otrok in mladih s posebnimi potrebami v planinsko dejavnost (Diplomsko delo, Fakulteta za socialno delo). Pridobljeno 23. 2. 2021 s file:///C:/Users/UPORAB-1/AppData/Local/Temp/koren_nezka_BDI.pdf
- Planinstvo za invalide. Ljubljana. Planinska zveza Slovenije. Pridobljeno 25. 2. 2021 s <https://pin-opp.pzs.si/besedilo.php?pid=6>
- Rotar, N. (2003). Pomen zgodnje obravnave za otroke s posebnimi potrebami. V Delo z učenci s posebnimi potrebami pri športni vzgoji (str. 27 – 28). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 23. 2. 2021 s http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/prirocnik.pdf
- Šolar, A. (2003). Športne aktivnosti v naravi za osebe z motnjami v duševnem razvoju. V Delo z učenci s posebnimi potrebami pri športni vzgoji (str. 25 – 26). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 23. 2. 2021 s http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/OPP/SPLOSNI_CLANKI/prirocnik.pdf
- Videmšek, M., Karpljuk, D., Zajec, J., Meško, M. (2012). Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa. 60(1/2), 183-191. Pridobljeno 27. 2. 2021 s https://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Revija_Sport_otroci_posebnimi_potrebami.pdf
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. (2011). Uradni list RS, št. 58/11, 40/12. Pridobljeno 25. 2. 2021 s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

Anija Skrt, Vrtec Jožefe Maslo Ilirska Bistrica
E-pošta: anija.janezic@gmail.com

KO OTROKOM ZAIGRA SRCE

Povzetek: V vrtcu nenehno skrbimo za dobro počutje naših otrok. Pripravljamo najrazličnejše dejavnosti, s katerimi želimo otrokom približati zdrav način življenja, sprostitvene tehnike in gibanje na prostem. Nenazadnje pa skrbimo za dobro duševno zdravje otrok in nas samih. Otroci se ob takšnih dejavnostih počutijo sproščene in sprejete, oči jim žarijo in zaigra jim srce. Vedno radi sodelujejo in to nam daje zagon, da skupaj gradimo dobre in zdrave temelje za življenje. V prispevku želim predstaviti nekaj dejavnosti, s katerimi poskrbimo za veselje in srečo otrok, nenazadnje pa sta to tudi pokazatelja dobrega duševnega zdravja.

Ključne besede: duševno zdravje otrok, veselje, dejavnosti v vrtcu

Uvod

Otroci so po naravi veseli in razigrani. Odraščati morajo v ljubečem in varnem okolju. Da so lahko otroci v vrtcu srečni in veseli, se morajo v objemu vzgojiteljic počutiti varne in sprejete. Postati morajo zaupljivi in sproščeni in ko so ti temelji dobro postavljeni, lahko vsi vzgojitelji nudimo otrokom

to, kar zares potrebujejo. Veliko pozornosti namenjamo tudi temu, kaj vse moramo otroku nuditi, da poskrbimo za njegovo dobro duševno zdravje. Za naše učinkovito delovanje je predpogoj telesno in duševno zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje duševno zdravje kot stanje dobrega počutja. Posameznik lahko ob dobrem počutju razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom in učinkovito dela za dobro skupnosti. Občutek dobrega počutja, optimizem, zadovoljstvo, pozitivna samopodoba, občutek moči in sposobnost soočenja s težavami lahko povezujemo s pozitivnim duševnim zdravjem. Medtem ko negativnemu duševnemu zdravju pripisujemo različne duševne motnje; kot so posttravmatska stresna motnja, depresija in tako dalje. Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča izpopolnjevanje, pozitivno razmišljanje, povezovanje, učenje in razvoj. Duševno zdravje spada med najpomembnejše teme, ki jim je treba namenjati prav posebno skrb skozi celotno življenje, saj le duševno zdrav človek lahko učinkovito prispeva k skupnosti in ima kakovostno življenje. Vemo pa, da se vse prične na začetku, zato moramo za dobro duševno zdravje poskrbeti že v zgodnjem otroštvu. Znano je, da so najbolj veseli in srečni otroci takrat, ko jim nudimo izpolnitev njihovih interesov in želja, ko se lahko igrajo z igračami, ki so jim všeč, ko so lahko aktivni s svojimi vrstniki, ko se družijo v telovadnici in so ves čas v gibanju, ko kakšno »ušpičijo« in tako naprej. Za dobro duševno zdravje je pomembna ljubezen, kajti vzeti si moramo čas in otroku pokazati skrb in naklonjenost. Z otrokom se moramo veliko pogovarjati, mu povedati, kako zelo ponosni smo nanj, ga spodbujati k gibanju in igri ter mu pomagati uspešno reševati naloge. Nuditi mu moramo podporo in spodbude, ga poslušati in biti potrpežljivi. Pozorni moramo biti na otrokovo vedenje in simptome, na njegovo počutje in mu ob prvih znakih stiske nuditi pomoč ali mu pomoč poiskati. Otroku moramo nuditi varno in spodbudno okolje, v katerem bo lahko cvetel in sijal. (Roškar, 2015)

Dejavnosti v vrtcu

Kostanjev piknik ob ognju

Jeseni smo z otroki preživeli čisto poseben dan. Izvedli smo kostanjev piknik ob ognju. Po zajtrku smo se odpravili na gozdno igrišče in s seboj nesli veliko drv, kostanje in železno ploščo z luknjami. Najprej smo pripravili ognišče, zložili kamne v krog in postavili središčno palico. Na vrsto so prišla drva; od najtanjših do najdebelejših. Otroci so med pripravo ognja neizmerno uživali. Z veseljem so prinašali drva in nestrpno čakali prvi plamen. Medtem ko je ogenj gorel in je nastajala žerjavica, so otroci peli in plesali banse ter se pogovarjali o pravih in divjih kostanjih. Opazovali so liste pravega in divjega kostanja, ježice in nenazadnje tudi sam kostanj. Podrobno smo si ogledali pravi kostanj, ga prerezali in pripravili skledo z mokro krpo. Ko je bilo vse pripravljeno, smo nad žerjavico postavili železno ploščo z luknjami in nanjo stresli kostanj. Ob opazovanju in mešanju kostanja je kaj kmalu zadišalo in otroci so postali zelo nestrpni. Mislila sem, da kostanj otrokom sploh ne bo všeč, pa sem se močno zmotila. Vsak otrok je dobil kostanj, ga olupil in okušal. Nad kostanjem so bili navdušeni in niso se ga mogli najesti. Eden izmed dečkov je dejal, da je bil to najboljši dan v njegovem življenju. Vsak otrok je dobil svojo zadolžitev in tako je kostanjev piknik ob ognju uspel. Otroci so bili motivirani in sproščeni, saj so se na zraku in v naravi dobro počutili.

Bansi – gibalne igre s petjem

Glasba in ples vnašata v življenje otrok veselje, radost, sproščenost, srečo in navdušenje. Sta vsebini, ki se jima otrok popolnoma prepusti in v njih uživa. Z otroki vsako jutro pojemo in plešemo banse. Bansi so plesi, ki jih uporabljamo za animacijo in dvig razpoloženja. Obogateni so s smešnimi kretanjami in nagajivo melodijo. Otroci jih postopno usvajajo, saj so sestavljeni tako, da jih vodi vzgojitelj, otroci pa mu sledijo. Melodija se ponavlja, besedilo pa dodaja. Tako otroci sprva samo plešejo, ob vsaki novi ponovitvi pa si zapomnejo še kaj novega. V kratkem času so si otroci zapomnili ogromno bansov, ki jih ves čas z veseljem prepevamo. Ne mine dan, da se otroci ne bi spomnili na kakšen bans. Celo tako jim je všeč ta zvrst oziroma oblika glasbe, da so predlagali, da sestavimo svoj nov bans. Napisali smo besedilo in note, kasneje pa naredili še slikovno uprizoritev bansa. Otroci so nanj zelo ponosni. Nenazadnje pa me veseli tudi to, da se ob tej dejavnosti ne najde nihče, ki noče sodelovati. Bans je pritegnil tudi tiste najbolj zadržane otroke, da so se ob petju in plesu sprostili. Zaključim lahko, da imata glasba in ples pri vzgoji otrok neprecenljivo vrednost, saj omogočata uresničevanje mnogih ciljev. Vplivata na otrokov socialni, emocionalni, kognitivni, estetski in psiho-fizični razvoj.

Igra v gozdu

Z otroki smo se veliko gibalni zunaj; na gozdnih površinah, travnikih, poljih in v mestnem parku. Na

zunanjih površinah smo izvajali vodene in proste dejavnosti, najbolj pa so otroci uživali ob prosti igri, zato sva s sodelavko načrtovali odhode na take površine, ki ponujajo veliko različnega naravnega materiala. Vsi otroci so bili dejavni in ustvarjalni. Potekala je predvsem simbolna igra, otroci so se največkrat delili v manjše skupine. Dečki so večinoma žagali, postavljali in podirali drevesa, kopali, medtem ko so deklice bolj raziskovale in se lovile. Izpostavila bi nekaj vodenih dejavnosti, pri katerih so otroci neizmerno uživali.

Igra ob potoku

Ena otrokom zelo ljuba dogodivščina je tudi lovljenje rib. Otroci so poiskali palice, na katere smo privezali vrstico in ščipalke. Otroci so ščipalke metali v vodo in lovili ribe. S sodelavko sva otrokom zatikali barvne ribice za ščipalke, nad katerimi so bili navdušeni. Bili so neizmerno zagnani in potrpežljivi. Ko so ulovili ribo, pa so od navdušenja vpili in skakali. Dejavnost smo ponovili še večkrat, saj otroci ob njej neizmerno uživajo.

Tačke na obisku

Skozi celo šolsko leto so nas dvakrat mesečno obiskovali terapevtski psi iz društva Tačke pomagačke. Sprva sta nas obiskovali dve psički s svojima vodnicama. Želeli smo, da se otroci navajajo na aktivno sodelovanje s psom, se ob prisotnosti psa sprostijo, ga pobožajo in z njim premagujejo ovire. Prvo srečanje smo izvedli v dveh skupinah; vsaka skupina je dejavnosti izvajala z eno psičko. Otroci so s psom plesali ob glasbi in izvajali različna povelja. Druga skupina pa je spoznavala dele telesa psa in jih primerjala z deli svojega telesa. Na žalost smo se morali konec oktobra od ene izmed psičk posloviti. Otrokom smo na primeren način, s pomočjo pravljice Mišek Tip in mavrica želja sporočili žalostno novico, da je ena izmed psičk odšla za mavrico (je poginila). Otroci so novico razumeli in jo tudi primerno sprejeli. Vsak izmed otrok je dobil mavrični prah, ki ga je posebna psička poslala za posebne otroke, in sodeloval pri ustvarjanju mavrice s svojim odtisom roke. Do konca šolskega leta nas je tako obiskovala psička, katero so otroci vsakič znova neizmerno radi pričakali in ves čas spraševali po njej. Skupaj smo izvedli veliko različnih dejavnosti: spoznavanje pripomočkov za nego psa, hoja z zavezanimi očmi s pomočjo psa, izvajali smo prirejeno igro Otroci v hišice (Ptički v gnezda), različne poligone s športnimi orodji in padalom, ob prisotnosti psa smo prebirali pravljice, skupaj smo jedli zajtrk in primerjali obroke in hrano, iskali smo zaklad in še mnogo drugega. Ob vseh dejavnostih so bili otroci zelo sproščeni, radi so sodelovali in vodili psa na povodcu. Ena izmed deklic je premagala strah pred psom s pomočjo krtačenja psa. Druga deklica, ki je v odelku zelo malo govorila in vse dejavnosti od daleč opazovala, se je ob prisotnosti psa vedno razživila, govorila je naglas, se smejala. Ob zaključku lahko ugotovimo, kako pozitivno in dobro živali vplivajo na otroke in odrasle.

Umiritvene dejavnosti

Otrokom velikokrat ponudimo dejavnosti, ob katerih se umirijo in sprostijo. Ena izmed takšnih dejavnosti je bila tudi mavrični riž. Imeli smo pet plastičnih posod, v vsaki posodi pa je bil riž drugačne barve. Otrokom smo na mize postavili škatlo z rižem in jim ponudili različne posodice. Otroci so ob tej dejavnosti zelo uživali. V igralnici je bila popolna tišina, sama igra pa se je odvijala dalj časa. Nekateri otroci so imeli ves čas roke v škatli in manipulirali z rižem, medtem ko so drugi riž pretresali iz ene posodice v drugo. V igralnici je vladalo sproščeno in umirjeno vzdušje. Druge dejavnosti, ki jih otrokom nudimo za sprostitev, pa so igre z različnimi senzornimi igračami. Ko se odpravimo v temno senzorno sobo, otroci vedo, da jih čakajo svetlobne in druge igrice za pomiritev. Uživajo ob igri s svetlobnimi kockami in svetlobnimi nitkami, rišejo na svetlobno tablo s peskom in flomastri, ležijo ob barvnih mehurčkih in podobno. Še preden se odpravimo v igralnico, že sprašujejo, kdaj pridemo spet.

Zaključek

Zaključim lahko, da imamo vzgojitelji pomembno vlogo pri ohranjanju dobrega in pozitivnega duševnega zdravja otrok. Opisane dejavnosti so le ene izmed mnogih, ki jih izvajamo celo šolsko leto. Za otroke skrbimo celostno in jim nudimo najrazličnejše spodbude ob katerih se sprostijo, razživijo in veselijo. Najbolj preproste dejavnosti imajo največji učinek, bodisi majhnen kamenček ali luža blata, bodisi prijazen pes ali ples ob glasbi. Pomembni so človeški stik, objem, pogled, pozornost, zaupanje in ljubezen.

Otroci so na vprašanje, kdaj so najbolj srečni in veseli, odgovorili takole:

»Najbolj sem vesela, ko se igram z bratcem.«

»Vesela sem, ko sem v vrtcu in se igram s kockami.«
»Srečen sem, ko pojem in plešem.«
»Vesela in srečna sem, ko se igram skrivalnice in sem s prijatelji.«
»Vesela in srečna sem, ko mi mama kupi nove čevlje.«
»Vesel sem, ko me vzgojiteljica crklja.«
Uspešni smo takrat, ko nam otroci zaupajo in vidimo, da jim zaigra srce, se zaiskrijo oči in raztegne nasmeh do ušes.

Literatura

Roškar, S. (2015). Duševno zdravje otrok in mladostnikov. Pridobljeno na <https://www.nijz.si>, 7. 2. 2021.
Roškar, S. (2019). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.
Duckworth, J. (2011). Mala knjiga vrednot. Ljubljana: Karantanija, 2011.
Letak, Duševno zdravje otrok. Izvirnik: believeperform.com. Prevod in priredba v slovenščino: ekipa prostovoljcev. Ilustracije in oblikovanje: Peter Dobaj.

Tjaša Abram, Vrtci Brezovica
E-pošta: tjasa.abram@vrtci-brezovica.si

EVROPSKI PROJEKT »EVROPSKA SOLIDARNOSTNA ENOTA« V VRTCIH BREZOVICA

Povzetek: Vsi vemo, da življenje ni pravično. V času epidemije pa smo se naučili tudi, da za mnogo stvari ni popolne rešitve. Zaupanje se je zamajalo. Znašli smo se v situaciji, kjer so drugačne rešitve in drugačna razmišljanja postali naš novi vsakdanjik. Med epidemijo so nekateri projekti obstali, spet drugi so se nadaljevali. Nadaljevali drugače. Nadaljeval se je tudi evropski projekt v Vrtcih Brezovica, ki ga koordinira nevladna organizacija Zavod Global in finančno podpira organizacija Movit. Ta deluje v različnih sklopih, eden izmed njih je sklop, poimenovan Evropska solidarnostna enota oziroma ESE. Cilj te enote je, da naredimo našo družbo bolj solidarnostno, bolj strpno. V naše vrtce je med drugim zaprtjem vrtcev prispela prostovoljka iz Turčije. Projekt je postal živ in se je kljub zaprtju vrtcev moral nadaljevati. V članku opisujemo, kako in kakšne drugačne rešitve smo bili primorani najti.

Ključne besede: projekt, ESE, solidarnost, zdravje, družina, vrtec, prostovoljec.

1 Uvod

Zdravje je naše največje bogastvo. Toda nemalokrat ga razumemo samo kot nekaj telesnega, izraženega v našem fizičnem počutju. Veliko ljudi se ne zaveda, da je naše telo močno povezano tudi z našo glavo, čustvi in mislimi. Ljudje smo celota in skrb zase ne zajema samo ukvarjanja s telesom, ampak je močno povezano tudi z našim psihičnim stanjem, lahko bi rekli z »našo podstreho«. Saj veste, kaj pravijo: zdrav duh v zdravem telesu. Lahko bi celo rekli bolj obratno: zdravo telo v zdravem duhu. Zdrav duh pomeni psihično, mentalno oziroma duševno zdravje. Nekako se je prijelo splošno mnenje, da mentalno zdravje pomeni, da nimaš depresije, paničnih napadov, psihoz ali katere druge duševne motnje. Toda mentalno zdravje je veliko več kot samo odsotnost katere od mentalnih bolezni. Izraža se v dolgotrajni vitalnosti, volji do življenja, dela in vključevanja ter zaupanja. Kaže se v zmožnosti sprejemanja dnevnih naporov in stresa ter v dobrih in izpolnjujočih odnosih (Strniša, 2018). Slednje pa nam je epidemija močno okrnila. Znašli smo se v situaciji, na katero nimamo veliko vpliva, v situaciji, ki prinaša negotovost in občutek strahu. Dejstvo je, naše življenje po enem letu še vedno ostaja drugačno. In vse to vpliva na nas odrasle in posledično na otroke.

2 Potrebe otrok

Kaj pravzaprav otroci potrebujejo, da kar se da mirno preživijo dan in da njihovo mentalno zdravje ostane stabilno? Ameriška klinična psihologinja Lisa Damour opisuje tri glavne stvari: rutino, predvidljivost in odrasle, ki so v dobri kondiciji – mentalni, fizični in socialni. Težava pa je, da je epidemija močno zmotila otrokovo rutino, otrokovo predvidljivost (kdaj se bodo vrnil v šolo, bodo tudi oni nosili maske, bodo lahko obiskovali zabavne popoldanske dejavnosti, kot so gimnastika, nogomet itd.). In potem so tu še odrasli, ki z vso negotovostjo plujejo dalje, se sami srečujejo s stresi, kot so izguba službe, smrt ljubljenih, finančne skrbi itd. Kako se torej spoprijeti s situacijo? Kakšne so rešitve, da bi lahko bili odrasli kljub stresu mentalno močni in zmožni nuditi otroku pravo podporo? Klinična psihologinja pravi, da obstajata dve vrsti spopadanja: zdravo in nezdravo spopadanje. Nezdravo bi bilo, da se čustveno zapremo, rešujemo stvari s slabimi navadami, kot so kajenje, slaba hrana, neprimerna tehnologija itd. Kot zdrav način spopadanja s situacijo pa Damourjeva navede naslednje primere: izbrati si zabavno distrakcijo (ogled komedije), odhod na mentalne počitnice (poslušanje glasbe, sprehod, dobra knjiga itd.), poklicati pomoč, ko sam ne zmoreš več itd. Prav odrasli smo tisti, ki lahko otroku pokažemo načine zdravega spoprijemanja s stresom (Damour, 2020).

3 Fizično in mentalno zdravje v povezavi s solidarnostjo

Zavedati se moramo, da se je počutiti jezno, žalostno in stresno del življenja. Tako kot se je normalno počutiti veselo, mirno in brez skrbi. Vsi ljudje imamo pozitivna in negativna čustva, ki se spreminjajo glede na to, kaj se dogaja okrog nas (Smith idr., 2018). Že res, da cel svet živi z epidemijo, a dejansko epidemijo doživljamo različno. Smo v isti, a v različni situaciji. Koliko ljudi je med nami, ki bi kljub epidemiji lahko na različne inovativne načine pomagali sočloveku? Mnogo. Kje se torej skriva ključ, ali bo človek, ki lahko pomaga, pomagal ali ne? Ko se je to vprašala mlada raziskovalka Zoe Wild, je prišla do zaključka, da je sprememba v ljudeh samih. Vsak se zase odloči – tokrat bom nekaj naredil in bom dobrodelen. A raziskovalka trdi, da je dandanes dobrodelnost premalo. Spremeniti jo moramo v solidarnost! Ampak če želimo to storiti, moramo doseči tri ogromne spremembe (prav tam):

1. Jaz lahko pomagam!

Ko se znajdemo v situaciji, ko je potrebna pomoč, si ne smemo reči »ne, nič ne morem storiti«, ampak moramo odgovoriti »da, to lahko storim«. To ni lahko, ampak naša prihodnost je odvisna od tega.

2. Kdo smo »mi«?

Naslednja sprememba je ta, da si vsi na novo definiramo besedo »mi«. Z lahkoto lahko z besedo »mi« pomislimo na našo družino. In na »dom« kot svojo hišo. Kaj pa, če bi to vsi razširili in si zamislili, da beseda »mi« predstavlja človeštvo in naš »dom«, našo zemljo. Če bi vsi razmišljali tako, si ne bi postavljali vprašanja, kako naj pomagam, ampak kje je moja vloga.

3. Obup/rešitev

Zadnja ogromna sprememba pa je, da bi nehali gledati na različne situacije, ki jih vidimo okrog sebe kot »obupne«, ampak kot »to je zdaj priložnost, tu je lahko rešitev«. Zdi se, da smo vsi skupaj na zgodovinski točki preloma – če želimo drugačno prihodnost, potrebujemo globalne rešitve. K tem rešitvam pa lahko prispeva vsak posameznik. Vsaka kultura ima modrost, ki je nujna, da jo dodamo k pogovoru o rešitvah, ki bodo vodile v življenje, ki bo trajnostno za vse.

4 Solidarnostno trajnostno spreminjanje

Solidarnost je enotnost, ki temelji na skupnih interesih, ciljih, standardih, simpatijah in zaupanju. Ima tri stopnje. Prva stopnja je vedenje in zavedanje, da obstaja potreba po podpori in pomoči. Druga je odziv na to vednost. Tretja stopnja pa je konkretni in očitno aktivni odziv posameznika na zaznano dogajanje in situacijo. Poglejmo si dober primer možnega trajnostnega spreminjanja s solidarnostjo, ki ga navede ustanoviteljica organizacije One light Global Zoe Wild (prav tam).

Kdorkoli je lahko izjemen, če vidi nujnost, hkrati pa ima možnost virov in prave povezave. Wildova navaja kot primer begunske kampe. Trenutno je po svetu 65 milijonov ljudi, ki so zmožni, a brez možnosti. Številka se bo dvigovala. Namesto da za te ljudi gradimo kampe in se zanašamo na dobrodelnost, kaj če bi jim raje solidarno ponudili vire, povezave, tehnologijo? V Ugandi v begunskem kampu živi 270.000 beguncev (Wikipedia). Kaj če, solidarno, nanje ne bi gledali kot na nov kamp, ampak kot na novo mesto? Kaj če ne bi v ta kamp pošiljali paketov hrane in vode, ampak inovativne načrtovalce, strokovnjake za obnovljivo energijo, centre za ponovno uporabo, inovativne strokovnjake za agrikulturo in permakulturo, inovativne učitelje in vzgojitelje? Kaj bi se lahko zgodilo, če bi jih povezali s tehnologijo omrežja in jim na ta način približali vsakodnevno pomoč različnih strokovnjakov? Kaj če bi lahko takšno inovativno tehnologijo strokovnjakov posredovali vsem kampom po svetu? Kaj če bi si zaupali? Ta primer bi lahko odlično pokazal, kaj se zgodi, če pustimo »ne, obup, dobrodelnost« in se premaknemo k »da, solidarnost in priložnost«.

5 Projekt »ESE« v Vrtcih Brezovica

Platon je rekel: »Nujnost je mati izumov.« Kot diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok sem se torej nekega dne po ogledu novic in prikazovanju nestrpnosti na svetu in očitne manjkajoče solidarnosti vprašala, kaj lahko storim sama. Kje je moja vloga? V Sloveniji sta zadnjih nekaj let predvsem zaradi družbenih dogajanj na področju migracij prisotna velik trend in potreba seznanjati predšolske otroke s tujimi kulturami in tujimi jeziki, saj opažam, da je v javne vrtce vključenih vse več otrok iz tujih držav, ki govorijo svoj matični jezik. Torej je otrok del drugačnega okolja. Kaj če bi lahko bil v njegovem okolju prisoten odrasli, ki prav tako prihaja iz drugačnega okolja? Kaj če bi mu lahko ta pokazal, kako se spoprijeti s situacijo, kako si kljub jezikovnim oviram pridobiti prijatelje in zaupati novim ljudem? Raziskave in praksa brezpogojno nakazujejo, da je pomembno seznanjati otroke s tujo kulturo in tujim jezikom na aktiven in pozitiven način.

Kurikulum za vrtce (Bahovec idr., 1999) navaja cilje, kot so: »...otrok pridobiva konkretne izkušnje za sprejemanje drugačnosti«, »...otrok ima možnost rahljati stereotipe«, »...aktivno spoznavati različne kulture in tradicije«, »...spoznavati širše družbeno kulturno okolje ter opazovati medkulturne in druge razlike«. Ko berem te cilje, si mislim, da papir res lahko veliko prenese, a praksa in omejene možnosti stvari precej spremenijo.

Razmišljala sem, kako bi lahko uresničila zgoraj zapisane cilje, kako bi lahko dosegla, da bi bili otroci na pozitiven način spodbujeni k medsebojnemu sprejemanju, spoznavanju drugih kultur in tradicij ter bi se učili o strpnosti in solidarnosti, kako bi lahko otroke opremila s čutom za soljudi in se jim pomagala pripraviti na pozitivno naravnano življenje odraslih v svetu raznolikosti.

Po razmisleku in dolgem raziskovanju sem našla svojo pot. Pot k aktivnemu učenju in solidarnosti prek evropskega projekta ESE. Gre za projekt, znotraj katerega lahko mlada oseba iz tuje evropske države spozna, živi in dela v tuji državi Evropske unije, vpeta v varno mrežo organizacij. Kaj torej projekt ponuja otrokom in kaj mladi osebi – prostovoljcu na učni izkušnji? Na eni strani omogoča mladim, da del svojega življenja namenijo konkretnemu izrazu lastne solidarnosti in s svojim čisto konkretnim delom pomagajo razrešiti ali pa oblažiti vse mogoče razkorake v današnjih evropskih družbah. S prostovoljskim delom si pridobijo uporabne izkušnje, veščine in kompetence za svoj osebni razvoj, s čimer se izboljšuje njihova zaposljivost. Po drugi strani pa bom jaz kot vzgojiteljica predšolskih otrok lahko s to osebo več kot petstotim otrokom našega vrtca pokazala »od blizu« drugo kulturo, drug jezik itd. in tako uresničila cilje kurikula na aktiven način.

Pot ni bila lahka (a kaj novega pa je), pa vendar mi je uspelo. S pomočjo Evropske unije, organizacije Movit in Zavoda za globalno učenje in razvoj projektov – Zavoda Global. Zamisel projekta smo zapisali na papir, pridobili znak kakovosti našega vrtca, se uspešno vpisali v portal Evropske solidarnostne enote, dobili obvestilo o odobrenem projektu, prejeli potrebna finančna sredstva za izvedbo in s pomočjo pošiljajoče agencije iz Turčije našli dve primerni kandidatki, učiteljico angleščine in vzgojiteljico za otroke s posebnimi potrebami, pripravljeni za opravljanje učne izkušnje v tuji državi. V naš vrtec je tako za obdobje enega leta, med zaprtjem vrtcev novembra 2021, v Slovenijo prispela

prva prostovoljka iz Turčije.

6 Vodenje in organizacija projekta na daljavo

Začel se je torej projekt, s katerim sem otrokom dala možnost izkusiti solidarnost, kulturo, tuji jezik iz prve roke. Moj prvotni načrt je bil, da bo prostovoljka vsakodnevno obdana z otroki, se z njimi igrala, aktivno pogovarjala, gradila na zaupanju, jim s svojo pristnostjo pokazala drugačnost v pozitivni luči, načrtovala skupaj s strokovnim timom skupine, opazovala interakcijo z otroki in starši, obiskovala različne skupine otrok po različnih enotah vrtca itd. A načrtan projekt je bil zaradi zaprtja vrtcev primoran k spremembam. Vrtci Brezovica so do konca januarja delovali kot dežurni vrtec s peščico nujnih strokovnih delavk. Prostovoljka je tako sodelovala v projektu dva meseca, ne da bi sploh vstopila v vrtece. Kaj smo torej počeli? Izkoristili smo tehnologijo.

S prostovoljko, po poklicu vzgojiteljico za dodatno strokovno pomoč (DSP), sva razmišljali, se spoznavali in raziskovali, kaj vse lahko narediva za otroke, in to kljub razdalji. Tako sva:

1. posneli predstavitevni filmček z opisom projekta in osmislitvijo prostovoljke v vrtcih;
2. izdelovali novoletna darila in pripravili načrt za iskanje le-teh z družinami;
3. snemali znane pravljice v treh jezikih (slovenščina, angleščina, turščina);
4. izdelovali didaktične materiale za otroke po metodi Montessori;
5. se igrali z otroki prek video konferenc;
6. snemali krajše posnetke z mikro informacijami za starše (igre koncentracije, senzorične škatle, igre poslušanja, igre fine motorike itd.).

Trenutno s prostovoljko in dvema somentorjema, zaposlenima v Vrtcih Brezovica, organiziramo različne krajše projekte, skozi katere bo lahko prostovoljka delila svoj jezik, kulturo in znanje na zabaven in aktiven način, obiskovala skupine različno starih otrok in jih na prijeten način učila o drugačnosti in solidarnosti ter z njimi rahljala stereotipe.

Zaključek

Ljudje smo socialna bitja. To dokazuje znanost. Že takoj ob rojstvu smo ena najranljivejših skupin in naše preživetje je popolnoma odvisno od drugih. Naši možgani so oblikovani tako, da imamo soljudi za naše izhodišče. Ko te bližine nimamo, ko nimamo občutka, da lahko zaupamo soljudem, se nam v trenutku poviša stanje pripravljenosti. Ljudje kot živa bitja potrebujemo za preživetje hrano, gibanje, vodo, sonce, zrak, počitek, zmernost in zaupanje. Slednje je ključnega pomena za življenje v miru. Zaupanje je lepilo našega sveta. Zaradi zaupanja se ljudje počutimo željne, da bi bili del odnosa ali skupine s skupnim namenom in pripravljenostjo pomagati drug drugemu. Ko je zaupanje nedotaknjeno, bomo prostovoljno prispevali tisto, kar je potrebno, ne samo s tem, da ponudimo svojo prisotnost, ampak tudi z delitvijo svoje predanosti, nadarjenosti, energije in iskrenih misli o tem, kako zveza ali skupina deluje. Torej upajmo k solidarnosti s tem, da si zaupamo in upamo.

Literatura

- Bahovec, E., Bregar K. idr. (1999). Kurukilum za vrtce. Ljubljana: DZS.
- Damour L. (2020). Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and Anxiety USA, Michigann: Ballanatine books.
- MOVIT, Zavod za razvoj mobilnosti mladih. Dostopno na: <http://www.movit.si/ese/projekti-prostovoljstva/#c4041> (pridobljeno 8. 2. 2021).
- Smith, J., Merrett N. idr. (2018) We all have mental health. Dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=DxIDK ZHW3-E&t=8s> (pridobljeno 5. 2. 2021).
- Strniša, K. (2018). E knjiga – doživljanje in obvladovanje anksioznosti, tesnobe. Kranj: Brst psihologija.
- Wikipedia, the free Encyclopedia. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Bidi-_bidi_RefugeeSettlement (pridobljeno 7. 2. 2021).
- Wild, Z. Charity to soildarity: from crisis to Progress. Dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=4UVtpB_ySg (pridobljeno 7. 2. 2021).

Petra Peternelj, Vrtec Zelena jama, Ljubljana
E-pošta: petrapeternelj08@gmail.com

POMEN SOCIALNIH IGER V VRTCU

Povzetek: Socialne veščine so eden izmed najpomembnejših dejavnikov razvoja otroka. Njihov razvoj v predšolskem obdobju je izjemno pomemben, saj vplivajo na dosežke in kakovost otrokovega življenja v poznejših obdobjih. Socialne veščine niso prirojene, ampak jih je potrebno spodbujati in razvijati, kar lahko počnemo skozi različne dejavnosti. Otroci se najlažje učijo skozi dejavnosti, za katere so notranje motivirani. Osrednja dejavnost v predšolskem obdobju, ki vključuje notranjo motivacijo, je igra. Predvsem s socialnimi igrami vplivamo na razvoj socialnih spretnosti in otrokovo samovrednotenje, samopodobo.

Ključne besede: predšolski otroci, socialni razvoj, socialne veščine, socialne igre.

Uvod

Vsi, ki delamo z otroki, vedno znova iščemo primerne metode, tehnike in pristope, s katerimi otroke spodbujamo in motiviramo za čim bolj aktivno sodelovanje ter jim omogočimo možnosti izražanja svojih mnenj, stališč in občutij. Ravno socialne igre so eden od metodičnih pristopov, s katerimi

vplivamo na potek socialnega učenja pri predšolskih otrocih in omogočajo vsem otrokom aktivno sodelovanje ter dajejo možnosti za izražanje občutij. Otroci v igro vnesejo svoja čustva, z drugimi lahko besedno in nebesedno komunicirajo, prevzemajo različne vloge, se spoznavaajo, rešujejo konflikte, sprejemajo in odločajo. Socialne igre so usmerjene v socialno učenje in so pomembno dopolnilo vzgojno izobraževalnemu procesu, ki je usmerjen v razvoj celovite osebnosti otroka. Zadevajo celega človeka, njegove misli in čustva, njegovo znanje in njegovo radovednost, še zlasti pa njegovo potrebo po igri.

Socializacija v skupini

S procesom socializacije je močno povezan socialni razvoj. Preko njega posameznik dosega zrelost v socialnih odnosih in se uči prilagajanja navadam ter normam družbe v kateri živi.

Trije dejavniki socializacije:

- Družina je prvi in najpomembnejši dejavnik pri socialnem prilagajanju otroka. To je prva socialna skupina, ki sprejme otroka. V njej se uči temeljnih in ostalih civilizacijskih navad.
- Vrtec postane drugi zelo pomemben dejavnik otrokove socializacije. To je institucija, ki naj bi poudarjala tista znanja in veščine ter navade, ki so potrebne za vključitev v normalno socialno življenje. Tu se otrok srečuje z družbeno disciplino in družbeno avtoriteto. V vrtcu prihaja otrok v stik z vrstniki, ki so mu slučajno dodeljeni. Na ta izbor nima vpliva. Širi si razpon svojih socialnih izkustev in navad ter veščin, ki so potrebne v tako razširjenem socialnem okolju.
- Vrstniki kot tretji pomemben dejavnik, so pomembni ker v teh socialnih skupinah otrok ni podrejen avtoriteti staršev ali učiteljev, pač pa si mora sam izboriti položaj na podlagi lastne aktivnosti.

Socializacija je zelo pomembna za človeka kot posameznika, saj je osebni razvoj mogoč le v interakciji z drugimi ljudmi. (Virk Rode, Belak Ožbolt, 1990)

Socialne igre

Ljudje skozi igro spoznavamo svet, prijatelje, se učimo in se razvedrmo. Igra je ena izmed najosnovnejših oblik izobraževanja in sprostitve ter nam služi kot uvod v poznejše resno delo. Socialne igre so se razvile iz potrebe po preizkušanju in ponazarjanju interakcij, s katerimi se srečujemo v resničnem življenju. To dosežemo z uporabo komunikacije in interakcije, ki predstavljata dva najpomembnejša vidika socialnih iger. Ker do interakcije in komunikacije prihaja v skupini, se večinoma izvajajo v skupinah. Pri izvajanju se uporablja metoda izkustvenega učenja. (Virk Rode, 1998; v Turk Škraba, 1998)

Poznamo več vrst iger. Med socialne igre štejemo tiste, ki v ospredje namesto tekmovalnosti postavljajo socialne odnose med ljudmi in vplivajo na socialne kompetentnosti posameznika. Pri igranju se tekmovalci spodbujajo in stremijo k istemu cilju. Socialne igre so pomembne pri oblikovanju identitete, izboljšanju komunikacije s samim seboj in učenju drug od drugega. Izboljšujejo predstavo o sebi, samozaupanje in samovrednotenje.

Virk Rode (1991, v Rode in Pipan, 2007) pravi, da preko socialnih iger omogočimo:

- navezovanje stika s samim seboj,
- povezovanje z drugimi,
- vzpostavljanje novih stikov,
- podrejanje preveč vsiljivih,
- razvijanje solidarnosti,
- medsebojno pomoč,
- razvijanje tolerance do različnosti.

S socialnimi igrami, ki so pomembno dopolnilo vzgojno izobraževalnega procesa, razvijamo intelektualno, emocionalno in socialno plat otrokove osebnosti. Predstavljajo obliko vzgojnega dela, ki na igriv način preko igre omogoča otrokom boljši vpogled vase in v svoje odnose z drugimi. Od navadnih otroških iger se razlikujejo, saj so vodene in načrtovane, a imajo še vedno značaj igre, saj se otroci vanje prostovoljno vključujejo. Dosežejo pa svoj namen le, če se po igri udeleženci pogovarjajo o tistem, kar so v igri doživeli. Poleg tega, da vzgojitelji socialne igre poznajo, je pomembno, da jih tudi pravilno in z določenim namenom uporabljajo. (Serec, 2009)

Primarno pri socialnih igrah je, da skušamo doseči višjo stopnjo socialne občutljivosti, razvoj socialnih spretnosti, vplivati na kakovost vrstniških odnosov... Pravila poteka in izvedbe socialnih iger zato uporabljamo in prilagajamo tako, da usmerjamo dogajanje v želeno smer. Zavestno kreiramo situacije, ki omogočajo otroku, ki je slabše sprejet v skupini, priložnosti za sodelovanje in za urjenje

socialnih spretnosti, za doseganje uspeha... (Turnšek, 2004) Prav igra je namreč lahko eden od načinov, ki omogoča učenje iz izkušenj hkrati pa pomaga tudi pri reševanju konfliktov v skupini. Igra prav tako pripomore k oblikovanju in izboljšanju kakovostnih medvrstniških odnosov. Z njo lahko vplivamo na dinamiko komunikacije v skupini in status otroka med vrstniki. Preko igre lahko vzpodbujamo višjo stopnjo socialne občutljivosti, razvijamo pozitivne odnose do drugih in drugačnih, spodbujamo pozitivno vrednotenje raznolikosti, iščemo in osvetljujemo podobnosti, udeležujemo načela solidarnosti in pomoči. (Turnšek, 2004)

Primeri iger

Socialne igre izvajamo v skupini že vrsto let. Pri načrtovanju in izvajanju iger upoštevamo načela, da ponudimo vsebine, ki so za otroke aktualne, njihovi starosti primerno zahtevne in zasnovane na način, ki otroke pritegne k sodelovanju in jim ponudi zadostne možnosti izkustvenega učenja.

Zeleni krokodil: Otroci sedijo v krogu. Nekdo v skupini pove svoje ime, sosedu pa reče: "Jaz sem Maja, ti si zeleni krokodil." Sosed (zeleni krokodil) ponovi prejšnje ime, doda svoje in naslednjemu reče: "Maja, jaz nisem zeleni krokodil, jaz sem Tine, ti si zeleni krokodil."

Oblikovanje skupin: Otroci plešejo po glasbi. Ko glasba preneha, izvršijo predhodno pojasnjeno nalogo - uležejo se na hrbet tako, da se vsi dotikajo s stopali, uležejo se na trebuh tako, da se vsi dotikajo z glavami, postavijo se v vrsto, postavijo se v kolono, naredijo kačo ...

Ime z gibom: Otroci sedijo v krogu. Vsak se predstavi tako, da pove svoje ime, pri tem pa naredi gib, ki ga potem vsi ponovijo.

Spremeniti se: Otroci sedijo v krogu. Dva otroka se sprehajata med njimi. Potem gresta iz igralnice in med seboj zamenjata del oblačil. Vrneta se, otroci pa morajo opaziti spremembo.

Telefon: Prvi si izbere neko besedo in jo pove desnemu sosedu na uho. Ko pridemo do konca, zadnji pove katera beseda je prišla do njega.

Kaj imam rad: Prvi npr. reče: "Jaz sem Nataša. Rada imam sonce. Kdo pa si ti?" Obrne se k desnemu sosedu. Sosed nadaljuje: "Ti si Nataša in imaš rada sonce. Jaz sem Neža. Rada pojem. Kdo pa si ti?"

Stol na moji desni je prazen: Otroci postavijo stole v krog. Postavijo en stol več kot je članov skupine, sedijo v krogu. Vodja se usede tako, da bo imel na svoji desni strani prazen stol in prične z igro: "Stol na moji desni strani je prazen, rada bi, da na njem sedi Alenka."

Mama papagajka: Otroci sedijo v krogu. Najprej je treba izbrati mamo papagajko, vsi drugi igralci so njeni otroci papagaji in jo morajo posnemati. Mama papagajka reče: "Mama papagajka naredi tako, otroci papagaji naredijo tako." Mama papagajka ploska z rokami, se objame, dvigne roke kvišku, z rokami zakrije oči... vsi drugi pa jo posnemajo. Več kot ima mama papagajka domišljije, bolj zabavno bo.

Postavljanje kipa: Otroci so razdeljeni v pare. En v paru je kipar, drugi njegova glina. Kipar počasi oblikuje in premika dele telesa v želeno obliko. Glina mora ostati v izbranem položaju. Kiparjenje poteka v tišini. Po končanem delu si vsi kiparji ogledajo vse kipe. V nadaljevanju pari zamenjajo vloge.

Poštar: Razporedimo stole v krog, enega manj, kot je udeležencev. Otroci se usedejo na stole. Otrok brez stola dobi vlogo poštarja. Poštar raznaša pismo in reče, npr.: Jaz imam pošto za vse tiste, ki imajo modre hlače. Vsi, ki ustrezajo kriteriju, morajo vstati in poiskati drugi stol. Ne smejo pa se vrniti na svoje mesto. Med tem časom mora tudi poštar poiskati svoj prostor. Otrok, ki ostane brez stola, nato postane poštar.

Žaba in muhe: Vodja igre določi detektiva, ki stoji v sredini kroga, ostali pa sedijo. Vsi zaprejo oči, voditelj gre po zunanji strani kroga in se nekoga dotakne, ki postane žaba. Voditelj nato obvesti vse, naj odprejo oči. Sedaj začne žaba "jesti" muhe, detektiv pa poizkuša ugotoviti, kdo je žaba. Žaba "poje" muho, ko vzpostavi očesni kontakt in ji pokaže jezik. Ko pokaže jezik na nekoga, se mora ta vleči na tla. Detektiv naj ugotovi kdo je žaba, nakar žaba postane detektiv, voditelj pa izbere novo žabo.

Atomčki: Otroci se ob glasbi prosto gibljejo po prostoru. Ko nekdo zakliče neko število – na primer tri, se morajo udeleženci združiti v skupine oz. molekule po tri. Kdor ostane sam, je končal z igro. Ostali v skupini pa se predstavijo drug drugemu.

Glej sem: Na mizi je nekaj predmetov: škarje, svinčnik, lutka... Otroci jih opazujejo minuto ali dve. Potem predmete pokrijemo. Otroci morajo po spominu povedati, kateri predmeti so na mizi. Tako lahko preverjamo tudi zapomnitev barv, oblik, materiala...

Zrcaljenje: Igra poteka v paru. Najprej se otroka dogovorita, kdo bo najprej ogledalo in kdo tisti, ki bo kazal gibe. Otroci izvajajo gibe, prijatelj pa jih zrcali oziroma ponavlja.

Kdo se skriva zadaj: prepoznavaj roko, nogo, obraz za masko... Otroci se razdelijo na dve skupini; ena skupina se skriva za paravan, eden od otrok iztegne roko, ostali pa ugibajo, čigava je. Skupini se zamenjata.

Skupaj: Je igra skupinskega sodelovanja. Otroci se premikajo po prostoru, v katerem je na začetku toliko obročev, kolikor je otrok. Obroče postopoma odstranjujemo, otroci pa morajo med seboj sodelovati tako, da nihče izmed njih ne ostane brez mesta v obroču. Igro lahko izvajamo tudi s stoli, baloni, škatlami ...

Kača na soncu: To metodo sproščanja delamo lahko s celo skupino otrok. Prvi otrok se uleže na tla s skrčenimi nogami in s koleni usmerjenimi navzgor. Drugi se uleže na enak način, le da položi glavo na trebuh prvega, sledi tretji otrok, ki položi glavo na drugega in tako naprej. Otroci mižijo in se osredotočijo na dihanje.

Masaža: Je sprostitvev z dotikom v paru ali v krogu. Izvajamo jo zelo pogosto, med letom v različnih situacijah. Ustvarimo prijetno vzdušje z glasbo. Otroke se vodi s tihim in mirnim glasom. Sprostitvev omogoča, da otroci občutijo samega sebe, se zberejo in umirijo. Pri tej igri sodelujejo vsi otroci. Med pogovorom povedo, da jim je lepo, da so se dobro počutili, ker je bila glasba.

Zaključek

Socialne igre so usmerjene v socialno učenje in so pomembno dopolnilo vzgojno izobraževalnemu procesu, ki mora biti usmerjen v razvoj celovite osebnosti (intelektualna, emocionalna, socialna rast). Med izvajanjem socialnih iger nastajajo interakcije in socialni odnosi. Socialne igre omogočajo otrokom in odraslim, da se med seboj spoznavaajo, poslušajo drug drugega, sprejemajo, rešujejo konfliktna situacije, razumejo, se življajo v drugega ter namesto tekmovanja gradijo odnose sodelovanja. Smisel socialnih iger je v tem, da razmislimo, kaj se je med igro dogajalo. Včasih je ta nauk intimne narave, včasih pa ga lahko sporočimo skupini. (Virk Rode in Belak Ožbolt, 1990)

Literatura

Rojc, P. in Pipan, T. (2007). Socialne igre. Nova Gorica: Mladinski center Nova Gorica.

Serec, C. (2009). Socialne igre v vrtcu. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor

Turnšek, N. (2004). Študijsko gradivo. Socialne igre kot metodični pristop v izobraževanju za kulturo miru in človekove pravice. Ljubljana: pedagoška fakulteta.

Virk Rode, J., in Belak Ožbolt, J. (1990). Razred kot socialna skupina in socialne igre. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Virk Rode, J. (1998). Socialne igre. V M. Turk Škraba, Socialne igre v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Petra Peternelj, Vrtec Zelena jama, Ljubljana

E-pošta: petrapeternelj08@gmail.com

VSTOP OTROKA V VRTEC

Povzetek: Ob vključitvi v vrtec otroci prestopijo prag varnega domačega zavetja in se podajo na novo življenjsko pot. Otroci potrebujejo čas in energijo, da se privadijo na nov življenjski ritem, novo okolje in ljudi, ter se odreči stalni prisotnosti staršev. Skupaj z otroki se na spremembe navajajo tudi njihovi starši. Starši naj otroka na prestop iz domačega v novo okolje pripravijo, z otrokom naj govorijo o vrtcu, otrocih, vzgojitelju. Pomembno je, da si starši v tem času vzamejo nekaj prostega časa, da skupaj s svojim otrokom preživijo obdobje postopnega uvajanja. Pomembno je, da se zavedamo, da se bo mogoče otrok ob vstopu v vrtec nekaj časa drugače obnašal. Otroci potrebujejo nekaj časa, da pridobijo nove izkušnje, da spoznajo novo okolje ter najde svoj prostor v novi situaciji. Vsak otrok doživlja prehod iz družine v vrtec na svoj način. Težave pri uvajanju otroka v vrtec so normalen pojav in odraz otrokove stiske (Ambrož, 2005)

Ključne besede: priprava na vstop v vrtec, težave ob vstopu v vrtec, predšolski otrok, vrtec.

Vstop otroka v vrtec

Dinamika današnjega časa zahteva zgodnjo ločitev staršev od otroka in njihova razmišljanja so razpeta med različne dileme in občutja. Stalna prisotnost ključnih oseb v otrokovem življenju mu pomeni varnost, z vključitvijo v vrtec pa se mora vsa družina soočiti z do tedaj neznanim okoljem in osebami. Pri vstopu otroka v vrtec igrata pomembno vlogo obe strani: družina, katere otrok bo obiskoval vrtec in strokovno osebje, kamor so starši vpisali otroka. Prehod pa je mnogo lažji, če se v procesu otrokovega prilagajanja strokovno osebje in družina dopolnjujejo in sodelujejo (Žnidaršič, 2008).

Vloga vrtca in sodelovanje s starši

Vrtec je institucija, ki je nastala zaradi potreb družbe. Vloga vrtca je vsekakor skrb za otroke in varovanje otrok ter vzgojno izobraževalna funkcija otrok v času odsotnosti staršev zaradi dela.

Sodelovanje družine in vrtca je nujno predvsem zaradi zadovoljevanja otrokovih potreb. Oblike sodelovanja so opredeljene v Kurikulumu za vrtce. Starši imajo pravico do sodelovanja pri načrtovanju in dejavne udeležbe pri vzgojnem delu v vrtcu, pisnih informacij o dejavnosti vrtca (publikacija in oglasne deske za stalno obveščanje), drugih pisnih in ustnih obvestil ter izmenjave informacij, postopnega uvajanja otrok v vrtec, poglobljenega razgovora ter izbire programa predšolske vzgoje za svoje otroke v javnem ali zasebnem vrtcu (Plevnik, Turnšek in Batistič - Zorec, 2009).

Priprava otroka na vstop v vrtec

Vemo, da je družina tista, ki je otroku primarno in najvažnejše okolje. In le starši so tisti, ki lahko največ pripomorejo k lažšanju otrokovih stisk. Otroku potrebuje ljubezen in varnost kot hrano in toploto, potrebuje odrasle, da jih usmerjajo da jim pokažejo pravo pot. Na prvi prihod v vrtec se pripravljajo otroci in starši. Tako kot pri drugih stvareh v življenju je tudi tu pomembno, da smo na nove okoliščine pripravljeni. Pri uvajanju v jasli obstajajo posebnosti, saj psihični procesi pri enoletnem otroku potekajo na nezavedni in čustveni ravni. Pri enoletnem otroku naj bi večino priprave na vrtec opravil roditelj sam. Pogovor o vrtcu z otrokom je smiseln, saj otrok na svoji ravni sprejema in dojema ton, ki ga roditelj pri tem uporablja in posamezne besede, ki jih že razume. Za pripravo na vrtec naj si starši vzamejo dovolj časa, začnejo mesec ali dva pred vpisom. Z otrokom druge starostne skupine naj starši govorijo o tem, kaj je to vrtec in kakšno je življenje v vrtcu, otroku naj starši povejo, da se bo igral z otroki, ki bodo njegovi prijatelji. Pri tem se osredotočimo na konkretne, pozitivne, a realne vidike vrtca (Varjačič, 2007).

Preden otroka vključimo, ga postopoma navajamo na svojo odsotnost. Pri dejavnostih doma ga spodbujamo k samostojnosti, na primer pri jedi, pri igranju...Otroku, predvsem nekoliko starejšemu pripovedujemo o življenju v vrtcu, lahko ga peljemo na igrišče ali gremo na kratek obisk v vrtec. Pozanimajmo se o ritmu življenja v vrtcu in poskušajmo podoben ritem uvesti tudi doma (uro hranjenja, spanja). Tudi sami poskušajmo gledati na vrtec v pozitivni luči in se odkrito vprašajmo, ali se zmoremo ločiti od otroka, saj se naši občutki in odnos do vrtca prenašajo na otroka in vplivajo na njegovo doživljanje. Otroka moramo navajati na potrpežljivost, ne smemo mu ob vsaki želji takoj ustreči, še posebno če navadno protestira z jokom. Tak otrok se bo ob prihodu v vrtec počutil zapostavljenega. Dobro je, če si zna otrok za krajši čas sam poiskati zaposlitev (Černelič Bizjak, 2008). Starši naj omogočijo otroku, da s seboj v vrtec vzame nekaj, kar ga spominja na dom, saj mu bo to pomagalo premostiti odsotnost matere. Ljubkovalna igrača deluje na otroka pomirjujoče, znižuje otrokovo bojazen in mu prinaša občutek gotovosti. Ljubkovalne igrače so igrače, ki jih otroci prinašajo od doma in imajo "izrazito izvirno komunikacijo in izrazito relacijsko vrednost" (Praper, 1996).

Vedno znova in vsak dan mora otrok od staršev slišati, da bodo prišli ponj in držati obljubo. Otrok bo sčasoma bolj zaupal, se postopno privajal na novo okolje in spoznaval vrstnike.

Uvajalno obdobje

Ena nepogrešljivih metod lažjega prehoda je nedvomno postopno uvajanje, tako je lažje za otroke, kot za starše, saj se postopno daljša čas, ki ga ne preživijo skupaj. Starš ima tako možnost, da podrobno spozna potek življenja v vrtcu in način dela vzgojitelja ter pomočnika vzgojitelja. Otrok pa ima možnost, da se postopno navaja na spremembe, ki jih prinese vključitev v vrtec, novo okolje, novi otroci, nove igrače in da skozi igro spozna vzgojitelja (Varjačič, 2007).

Načini uvajanja v vrtec

Načinov uvajanja je veliko. Večina vrtcev ima lastne načine uvajanja, največkrat pa poteka v dogovoru z vzgojiteljem, pri katerem je otrok. Vseeno lahko govorimo o treh načinih uvajanja.

Dolgotrajno uvajanje

Uvajanje traja od treh tednov do enega meseca, po potrebi pa še dlje. Roditelj, ki uvaja otroka, je prvi teden ves čas prisoten v skupini, skrbi za svojega otroka in se vključuje v dejavnosti. V prvem tednu sta otrok in roditelj v skupini navadno le do kosila. V drugem tednu prideta za dalje časa. Prvi dan drugega tedna je roditelj ves čas prisoten v skupini (po skupaj preživetem vikendu so otroci bolj občutljivi), naslednji dan pa lahko že odide za krajši čas. Svoje odhode napove vzgojitelju in otroku. Vsak naslednji dan lahko roditelj svojo odsotnost v skupini podaljša, pri čemer se je dobro upoštevati otrokove odzive. Vsekakor ne smemo ostati dlje, kot smo obljubili. Tretji teden preživi roditelj v skupini le še del jutranjega časa. V skupini se manj posveča svojemu otroku (če to za otroka ni problem). Lahko ga vzamemo iz vrtca že pred kosilom. Vsaj kakšen dan je treba poskusiti s spanjem. Četrti teden poskusimo z običajnim prihodom in odhodom ali pa si vzamemo kake pol urice, da smo zjutraj z otrokom v skupini. Ko se enkrat odločimo, da ne bomo v skupini preživeli niti trenutka več, se tega tudi držimo (razen če se stvari močno zapletejo). Dolgotrajen način uvajanja je primeren za otroke, ki imajo malo izkušenj z drugimi otroki, ki se težje navežejo na osebe izven ožje družine, ki imajo močno čustveno vez predvsem z materjo, ki so edinci, plašni, boječi, tihi, občutljivi, nefleksibilni, ki v družini doživljajo večje spremembe (selitev, ločitev, izguba,...) ali v starosti otroka do treh let (Varjačič, 2007).

Srednje dolgo uvajanje

Uvajanje traja od enega do dveh tednov. Logika uvajanja je podobna kot pri dolgotrajnem uvajanju, le da koraki potekajo hitreje. Ta način je najbolj primeren za otroke, ki imajo več dobrih izkušenj z drugimi otroki, ki so že navezani na osebe izven ožjega družinskega kroga, ki imajo starejše brate ali sestre podobne starosti, ki živijo v stabilnih razmerah.

Kratko uvajanje

Uvajanje traja od enega dneva do nekaj dni. Roditelj je lahko prisoten ves čas ali že od začetka le krajše obdobje. Priporočljivo je, da je roditelj vsaj prvi dan stalno prisoten, pa tudi sam spozna ritem skupine in okolje, v katerem bo živel otrok. Kasneje je čas bivanja roditelja v skupini treba zmanjševati, da se otrok postopno navadi ostajati brez staršev.

Tak način je najbolj primeren za otroke, ki imajo veliko izkušenj z drugimi otroki in so socialno spretni, ki zlahka sprejmejo druge odrasle in se znajo tudi navezati nanje, ki imajo starejše brate ali sestre podobne starosti, živijo v stabilnih razmerah (Varjačič, 2007).

Prilagoditvene težave otrok ob vstopu v vrtec

Uvajanje otroka v vrtec je proces, ki je nepredvidljiv. Prav vsak dan otrok napravi korak, ki mu bo kasneje pomagal, da bo ostal sam v vrtcu. Vsak nov korak zahteva od otroka določen trud, ki pa je bolj čustvene kot miselne narave. Prilagoditveni odzivi otrok izvirajo iz povsem konkretnih okoliščin, ki jih otrok doživi na sebi lasten način v skladu s fazo razvoja, v kateri se nahaja (Varjačič, 2007).

Prilagoditveni odzivi otroka ob vstopu v vrtec:

- Strah: Pri najmlajših večkrat opazimo, da se nečesa prestrašijo ali da jih je strah. Bojazen povzročajo novi zvoki, neznani ljudje, množica otrok, ki jih malček ni vajen.
- Ljubosumje: Otrok se odzove z ljubosumjem, ko opazi, da se starši posvečajo drugim otrokom ali vzgojitelju. Zato poskuša pritegniti pozornost staršev tako, zasede njegovo naročje. Če je otrok ljubosumen, mu posvetimo več pozornosti.
- Delitev igrac: Otrok ne razume, da mora v vrtcu deliti igrace ali da jih ne sme vzeti nekomu drugemu, zato se bo morda odzval z agresijo. Postopoma se bo otrok naučil odpovedati se nečemu ali drugače pristopiti k vrstniku, da bi dosegel svoje.
- Odklanjanje hrane: Z odklanjanjem hrane najmlajši pogosto kažejo svoja čustva do okoliščin na splošno. Ko se bodo čustva unesla, bo otrok hrano zopet z veseljem sprejel. Okus hrane, ki se razlikuje od domače, je lahko otroku neprijeten (Varjačič, 2007).
- Spanje: Tudi spanje je intimna izkušnja. V vrtcu otroka čaka ležalnik in nemir otrok. Ko bo skupina bolj utečena, se bo izdelal tudi stalni ritual pred spanjem in nemira bo manj.
- Občutljivost: Otrok je občutljivejši, vsaka sprememba ga vznemiri, njegovo zanimanje za dogajanje v trenutnem okolju upada, je neprijazen do drugih otrok, lahko odklanja hrano ali pa celo začne ponovno lulati v hlačke, čeprav je bil že suh. Ob prihodu staršev v vrtec se lahko tak otrok posebno vede do njih, lahko ponovno joka in s tem izraža olajšanje ali pa odklanja stik s starši ter jih kaznuje

in na svoj način kaže zamero. Doma je tak otrok bolj siten, nemiren, razdražljiv, o vrtcu ne želi govoriti, lahko veliko spi in se tako odmakne od težav, lahko je zaspan, neješč, ima prebavne motnje, upade mu telesna zdržljivost, je manj odporen in zato dovzetnejši za bolezni. To lahko vodi v začaran krog, saj bolezen omogoči otroku, da mu ni treba v vrtec in po ozdravitvi smo spet pred uvajanjem (Černelič, 2008).

- Jok: Z jokom otroci izražajo žalost, protest, bes, lahko je odziv na bolečino. Jok je v tem primeru način komunikacije s svetom. Ihtenje pa izraža obup in kaže na to, da se je otrok zaprl vase. Hlipanje se pojavi kasneje in je pogosto neutolažljivo, ustavi se šele, ko je otrok že popolnoma izčrpan ali ko zaspi. Če pride do ihtenja naj bodo starši pripravljeni vrniti se po otroka.

- Nasprotna slika: Nekateri otroci, ki so prve dni pogumni in živahni čez čas - teden ali mesec - pokažejo prav nasprotno sliko. To lahko pojasnimo tako, da otrok pride v vrtec s "čustveno rezervo" od doma, ki se čez čas porabi, lahko tudi otrok misli, da je obiskovanje vrtca nekaj začasnega, ko pa spozna, da gre zares, se upre ali pa gre za privzdignjeno razpoloženje v prvih dneh in je pri nekaterih otrocih obrambni odziv, ki prikriva stisko.

Regresivni odzivi otrok na uvajanje

Ko se otrok znajde v zanj prezahtevnih okoliščinah, se odzove z regresijo. Otrokov psihično delovanje se takrat pomakne na nižjo stopnjo, kot je sicer značilna zanj. Vse nove pridobitve v otrokovem razvoju še niso popolnoma utrjene, zato napredovanju pogostokrat sledi nazadovanje. Vse kar je pri otroku zrelo, kar se kaže kot nova pridobitev, je tudi izjemno krhko, saj še ni utrjeno.

Pri otrocih, ki se ne dojijo več, se lahko pojavi ponovna zahteva po dojenju in steklenički. Za otroke, ki se ne dojijo več, je značilno tudi sesanje prsta. Otroci, ki so že suhi, lahko začnejo ponovno lulati in kakati v hlače. Eden od regresivnih odzivov je tudi povečana jokavost in poslabšanje razpoloženja. V obdobju uvajanja so pri otrocih pogoste tudi motnje spanja in teka. Otrok doma težje zaspi, v vrtcu pa ne ali le, ko je izčrpan od čustvene vznemirjenosti ali joka. Težave s spanjem so povezane z zmanjšanjem otrokovega občutka varnosti. Regresivni odziv otrok je tudi stopnjevanje agresije. Otrok po drugem letu pokaže agresijo neposredno ali posredno do staršev, vrstnikov ali preko igre, ki zanj ni značilna. Včasih se agresija, ki si je otrok ne upa izraziti navzven, usmeri proti njemu samemu v obliki samopoškodbenega vedenja (grizenje nohtov). Pri otrocih se lahko pojavi kot regresivno vedenje tudi motnje govora. Otrok prične uporabljati manj kompleksne besede ali stavke, čeblja, mrmra. Pomembno je, da so starši odprti za otrokova čustva in jih sprejmejo. Otrok rabi čas, da se čustva poležejo, preusmerijo, predelajo. Če se starši otrokovim čustvom posvetijo je to dobra naložba (Varjačič, 2007).

Izvor prilagoditvenih težav

Kadar govorimo o konstituciji, vedno mislimo na temeljno značilnost iz obdobja otroka, ko se telesno in psihično popolnoma prepleta. Velikokrat se konstitucionalne lastnosti pokažejo kot lastnosti temperamenta. Razlike v temperamentu so zelo pomemben dejavnik pri adaptacijskih težavah. Veliko različnih otrok pomeni veliko različnih temperamentov in upoštevanje le-teh (Strgar, 1998):

- različne potrebe po hrani in spanju
- razlike v osnovnem razpoloženju
- razlike v reagiranju na ugodje in neugodje
- mirni in nemirni otroci
- razlike v pristopu k novemu okolju
- razlike v prilagodljivosti.

Vloga družine pri premagovanju in preprečevanju prilagoditvenih težav

V družini je otrok deležen večje pozornosti, več je medsebojnih stikov in tesnejši so. Sčasoma se mora otrok začeti vključevati v širši svet. Ta socializacija se v današnjih razmerah v veliki meri odvija prav v vrtcu. Tu pa je otrok enak med enakimi glede pravic in dolžnosti. Sooči se z novimi situacijami, kjer mora počakati na vrsto, deliti si mora igrače in pozornost odraslih, stalno je v stiku z drugimi otroki, veljajo nova pravila... To je za otroka velika sprememba v življenju, zato je zelo pomembno, da mu ob strani stojijo starši in vzgojitelji. Taki, ki ga bodo vzeli v naročje in stisnili k sebi, ko bo potožil o težavah, in ga znali poslušati, stopiti na njegovo stran, ko bo to potrebno in mu tudi razložiti ali na primeren način pokazati, da česa ni naredil prav. Sčasoma bo vedno več prijetnega, novih učenosti, spretnosti, prijateljstev, samozavesti, samostojnosti (Demšar, 2001).

Zaključek

Ko otrok vstopa v vrtec, se znajde v popolnoma drugačnih okoliščinah, kot jih je vajen. Neznano in novo okolje vzbuja v otroku strah in stisko. V negotovem položaju pa se znajdejo tudi starši, saj morajo otroke prepustiti neznani osebi. Starši naj bi že doma otroka pripravili na vstop v vrtec, se s pozitivnim pristopom in zaupanjem pogovarjali o vrtcu, otrocih in vzgojiteljih. Pomembno je, da si starši v tem času vzamejo nekaj prostega časa, da skupaj s svojim otrokom preživijo obdobje postopnega uvajanja. Boljše poznavanje prilagoditvenih težav otrok ob vstopu v vrtec bo vzgojiteljem v veliko pomoč pri delu v vrtcu. Tako se bodo lažje vživeli v vlogo otrok in staršev in bolje razumeli kaj doživljajo. Vloga vzgojitelja v tem procesu je pomembna, saj z otroki preživijo večji del dneva in pomemben del otroštva.

Literatura:

- Ambrož, S. (2005). Uvajanje otroka v vrtec. Vzgojiteljica, 3, 9-10.
- Černelič Bizjak, M. (2008). Ne grem v vrtec! Otroci in družina, 12, 22-23.
- Demšar, M. (2001). Danes grem prvič v vrtec. Otroci in družina, 9, 12-13.
- Plevnik, T., Turnšek, N. in Batistič-Zorec, M. (2009). Predšolska vzgoja in varstvo v Evropi: odpravljanje socialne in kulturne neenakosti. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Praper, P. (1996). Tako majhen, pa že nervozen!? Nova Gorica: Educa.
- Strgar, V. (1998). Nega in vzgoja otrok v oddelkih do treh let-prilagajanje otrok na vrtec. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Varjačič, B. (2007). Prvič v vrtec. Ljubljana: Založba otroci.
- Žnidaršič, D. (2008). Prvič v vrtec. Educa, 7, 5-8.

Antonija Berk Nemec, Vrtec Čebelica pri OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert
E-pošta: antonijaberk.nemec@gmail.com

VELIKA DRUŽINA MED KARANTENO

Povzetek: V Sloveniji in po svetu se je razširil koronavirus, ki se je zelo hitro širil med ljudmi in povzročal mnogim velike zdravstvene težave in posledice. Zaradi novega virusa so bili uvedeni strogi varovalni ukrepi, ki so vplivali na vsakdanjik vseh ljudi. Ukrepi so vnesli v življenje družin veliko sprememb: otroci so bili doma, šolanje je potekalo na daljavo, za predšolske otroke je bilo organizirano samo nujno varstvo. Otroci so ves svoj čas preživljali le doma v krogu ožje družine. Bivanje v družini je bilo zelo odvisno od razumevanja in medsebojnega zaupanja družinskih članov. Družine so se lahko v tem času zelo povezale, lahko pa je med njimi nastalo še več nerazumevanja. Kljub temu, da so bili otroci in nekateri starši ves čas doma, so se morali zavedati, da to niso bile počitnice, ampak karantena, v kateri je ravno tako potekalo šolanje, vendar na daljavo, kar je od učencev zahtevalo veliko mero samodiscipline.

Ključne besede: karantena, povezovanje družine, samostojnost otrok, šolanje na daljavo

Uvod

Preden postanemo starši, premišljujemo o tem, kakšni starši bomo, kako bomo živeli z našimi otroki in kakšno bo naše družinsko življenje. V mislih imamo družino, kjer se imata starša neizmerno rada, se podpirata, sodelujeta in razumevajoče ter potrpežljivo skrbita za otroke, s katerimi bosta zgradila trdno vez. Pri starših, ki jih poznamo, vidimo napake, ki jih delajo, in imamo teorije, kako težave rešiti. Ko se rodi naš otrok, se rodimo tudi starši in stvari se odvijajo drugače, kot so se v naših mislih. Otrok prinaša v naše življenje in v življenje družine spremembe. Kakšne spremembe nam prinaša in s kakšnimi težavami se bomo srečevali, ne ve nihče. Nekatere spremembe, težave in omejitve nastajajo na ravni družine, druge na ravni celotne države ali sveta. Tega zadnjega si niti najmanj nisem predstavljala, da bom doživela kot starš – da bo svetovna situacija povsem spremenila življenje moje družine. In ravno to se je zgodilo.

V Sloveniji in po svetu se je razširil koronavirus (COVID-19). Za zajezitev hitrega širjenja novega koronavirusa so bili uvedeni strogi ukrepi, ki so vplivali na življenje vseh ljudi. Zaustavljeno je bilo varstvo otrok, druženje, turizem, gostinstvo... S spremenjenimi oziroma omejenimi pogoji so delovale izobraževalne ustanove, trgovine, zdravstvene ustanove... Vse to je vplivalo na življenje vseh ljudi.

Skupno preživljanje časa = Povezovanje družine

Skozi otroštvo mojih štirih otrok, sem imela kar precej možnosti, da sem skupaj z njimi preživela veliko dni. Zaradi štirih porodniških dopustov sem imela priložnost, da so lahko otroci z mano preživeli precej časa doma, zaradi poklica pa možnost, da veliko počitniških dni preživimo skupaj. Tudi v času karantene, sem bila večino časa z njimi doma. Kljub temu, da sem skrbela za organizacijo dela v vrtcu, sem večino dni lahko koristila dopust zaradi varstva predšolskega otroka in otroka prve triade. Tako sem imela zopet priložnost, da z njimi preživim več časa – tudi z otrokoma druge in tretje triade, s katerima drugače ne bi imela te možnosti.

Ali je skupno preživljanje časa lahko prednost?

Kvantiteta oziroma dolžina časa, preživetega z otrokom ne pomeni, da je ta čas kvaliteten in da bi lahko pomenil prednost. Poskrbeti moramo, da bodo izpolnjene osnovne potrebe po celovitem in uravnoteženem razvoju človeka, ki vključujejo telesni, duševni in duhovni razvoj (Kroftlić 2001, str. 18). Otroku dajemo zdravo in hranljivo hrano, da lahko njegovo telesce raste. Na enak način mu moramo zagotoviti tudi ustrezno hrano za duševno in moralno rast. Kot ne moremo neposredno pomagati njegovemu telesu, da bi odraslo, ne moremo tudi njegovega uma ali značaja oblikovati namesto njega. Lahko pa zadovoljimo njegove duševne potrebe kot zadovoljujemo njegove telesne – in oboje bi morali obravnavati na enako znanstven način (Montessori 2018, str. 33). Zelo pomembni sta osnovni psihološki potrebi po varnosti in sprejetosti, brez tega je praktično nemogoč vsak napredek posameznika. V vrtcu vemo, da otrok ne bo napredoval v svojem psihofizičnem razvoju, dokler se v skupini ne bo počutil varnega. Še tako dobre igranje in zaposlitve ne morejo nadomestiti osnovnega občutka varnosti (Zalokar Divjak 2000, str. 16). Pri skupnem preživljanju časa moramo dodati še ljubezen, postavljanje primernih mej in pravil, doslednost, potrpežljivost (Hrovat Kuhar 2017, str. 21) ter lastno aktivnost, preko katere se otroci naravno učijo, in da se njihov značaj razvija po zaslugi svobode. Iz zadnjih dveh dejavnikov se poraja ključna lastnost močnega značaja: notranja disciplina (Montessori 2018, str. 34). Ob upoštevanju teh nekaj najpomembnejših dejavnikov lahko rečemo, da je skupno preživeti čas kvaliteten in da so lahko otroci v prednosti. V takem okolju se družinski člani povežejo in stekajo močnejšo vez. »Brez teh temeljev družina izgubi svoj smisel in ostane le družbena skupnost (bivalna, stanovanjska, prehrabena itd.)« (Ščuka 2007, str. 189).

Vsak otrok je individuum za sebe. Tega se zagotovo zavedamo strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju, saj med nas vstopa veliko otrok. Vsak ima svojo osebnost, svoje želje in potrebe, svoje lastnosti, ki ga delajo posebnega, drugačnega, unikatnega. Pri načrtovanju vzgojno izobraževalnega dela moramo tako upoštevati značilnosti posameznega starostnega obdobja, individualne razlike v razvoju in učenju.

Individualnih lastnosti otrok in odraslih se moramo zavedati in jih upoštevati tudi v družinah. Številčnejša kot je družina, več različnih osebnosti vključuje. Da med njimi vlada razumevanje in dobro počutje ter da poteka primeren razvoj, je potrebno, da se vsi počutijo varne, sprejete, da se vsi držijo skupnih pravil, z lastno aktivnostjo sodelujejo pri različnih opravilih, kar omogoča povezanost in občutek pripadnosti, kljub vsemu pa morajo imeti dovolj svobode za lastne odločitve in prevzeti odgovornosti za le-te. Iz napisanega sklepamo, da je lahko čas korone zelo pozitivno vplival na povezovanje družine. Tudi slovenski raziskovalci z različnih področij psihologije so prišli do podobne

ugotovitve. Pravijo, da rezultati kažejo, da so starši v splošnem preživljali več kakovostnega časa s svojimi otroki, saj v normalnih razmerah toliko možnosti za to nimajo. Pogostejše druženje in težnja k večji povezanosti družinskih članov pa sta lahko tudi odziv, ki ima varovalno funkcijo pred zunanjimi stresorji, v tem primeru pred morebitnimi posledicami epidemije. Kljub temu je približno tretjina staršev navedla, da so se v družini več prepirali ter doživljali preobremenjenost in stres (Hacin Beyazoglu idr. 2020, str. 58).

Dejavnosti, ki so našo družino v času karantene vsakodnevno povezovala:

Skupni obroki – skupni pogovori: v času karantene smo se pri vsakem obroku sedli skupaj k mizi in se pogovarjali. Vedno smo se pogovorili, kako se počutijo, kakšne šolske naloge jih danes čakajo v spletnih učilnicah, ob kateri uri imajo zoom, pri katerih opravilih bom potrebovala njihovo pomoč, kaj bomo skuhali za kosilo... Pri kosilu se nam je pridružil še oči, s katerim smo se pogovorili, kaj smo dopoldne delali mi in kaj on ter kaj bomo popoldne delali skupaj.

Gibalne aktivnosti – Kadar sem zaznala, da so bili otroci pri izpolnjevanju šolskih nalog nemirni, naveličani, sem jih poslala ven, da so se na svežem zraku razgibali. Vozili so se s kolesi, rolerji, se igrali igre z žogo, badminton...

Skoraj vsak dan smo odšli na sprehod – včasih že sami dopoldne, največkrat pa popoldne z očijem. Na sprehodih so lahko otroci klepetali med sabo ali s katerim od naju z možem. Tukaj sem videla veliko prednost velike družine pred ostalimi družinami, saj so imeli otroci najine družine veliko možnosti za socialne interakcije, druženje, klepetanje, sodelovanje, načrtovanje in seveda tudi za prepiranje. Starejšim otrokom so športni učitelji dajali gibalne spodbude, izzive in naloge. Pri izvajanju le-teh smo največkrat sodelovali vsi. Najmlajšemu smo dovolili, da se je rolal znotraj hiše. To je bila popestritev za njegovo igro, saj je moral velikokrat počakati, da sem kateremu od starejših pomagala, ko se mu je pri šolskem delu kaj zataknilo.

Skupaj smo se vpisali v družinsko telovadbo in se trikrat tedensko interaktivno srečevali s trenerjem. Decembrski adventni koledar – Z možem sva v decembru otrokom pripravila adventni koledar. Vsak dan jih je čakala naloga, presenečenje, zadolžitev. Kljub njihovi starostni razliki so bili vseh dnevnih nalog zelo veseli in so z velikim pričakovanjem zjutraj odpirali listke in izpolnjevali naloge.

Gospodinjska opravila – Poleg šolskih obveznosti je imel vsak otrok tudi kakšno gospodinjsko zadolžitev. Včasih so dobili gospodinjsko zadolžitev tudi od učiteljic.

Skupaj smo se izdelali kar nekaj prehrabnih artiklov. Tako smo prvič izdelali mlince, kar nekaj novih vrst piškotov in peciv, različne vrste kruha, pripravili smo pestro ozimnico, po dolgem času naredili rezance.

Branje – Pravljice za lahko noč nas spremljajo skoraj vsak večer. Tudi starejša dva otroka jim še vedno rada prisluhneta. Ko sta mlajša dva odšla spat, je bilo za starejša dva to še prezgodaj, zato sta lahko brala vsak za svojo bralno značko ali domače branje. Tudi jaz sem v tem času v krajevni knjižnici zopet opravljala bralno značko za odrasle in jo uspešno zaključila.

Ustvarjanje – V decembru vsako leto pošiljamo voščilnice sorodnikom in prijateljem. Vsak otrok je sam izdelal voščilnice za svoje prijatelje. Prijetno jih je bilo poslušati, kako so si pripovedovali, kateremu prijatelju jo bodo poslali. Oči so jim kar žarele!

Seveda so z veseljem sodelovali tudi pri okrasitvi hiše znotraj in zunaj. Družabne igre, sestavljanke - Popestrile so družinski vsakdanjik in nas vsaj za nekaj časa potegnile stran od ekranov.

Karantena, ne počitnice

Čas, ki ga skupaj preživimo med počitnicami, ni enak času, ki smo ga skupaj preživeli v karanteni. Med počitnicami je celoten dan prepuščen našim dogovorom in odločitvam, kako ga bomo preživeli. Vse je bolj sproščeno, dejavnosti si prilagodimo tistim nekaj obveznostim, ki jih moramo nujno opraviti čez dan (kuhanje, skrb za hišo in njeno okolico...), lahko se odpravimo kamorkoli na obisk, tudi nas lahko obiščejo prijatelji in nam popestrijo, razvedrijo in nasmejijo dni, lahko gremo na izlet, tortico, predstavo...

1. Predšolski otrok

Vsakdanjik predšolskih otrok je bil precej sproščen, bil je brez pritiska in hitenja. Več časa so imeli za dejavnosti, ki jih imajo radi. Skupaj s starši in sorojenci so se lahko igrali različne družabne igre, igre vlog, razvijali so različne spretnosti... Dejavnosti so lahko potekale v stanovanjskih prostorih družine ter na njihovih zemljiščih, saj so bila igrišča in javne površine zaprte. Otroci iz podeželja so bili v veliki prednosti, saj so imeli na voljo več možnosti koriščenja naravnega terena kot otroci iz mest.

Stik s sovrstniki in prijatelji je bil onemogočen. Družili so se lahko le z družinskimi člani. Slabost so bili ekrani, saj so nekateri otroci za njimi preživeli preveč časa.

V raziskavi (Hacin Beyazoglu idr. 2020, str. 58) so ugotovili, da otroci, ki so bili vključeni v raziskavo, niso imeli posebnih težav s prilagajanjem na novo situacijo, otrokom je le primanjkovalo socialnih stikov, bodisi z vrstniki bodisi s sorodniki ali pa so pogrešali vrtec. Starši so jim pomagali tako, da so se z njimi več časa igrali in jim pustili več prostega časa za dejavnosti, ki jih veselijo.

2. Šolarji

V času karantene je bilo za šolarje prvo opravilo opravljanje šolske obveznosti, pri kateri se je pričakovala določena mera otrokove samostojnosti. »V prvih letih otrokovega življenja je mati tista, ki otroku pomaga zadovoljevati vse potrebe, da se zdravo razvija, vendar se mora otrok med odraščanjem naučiti skrbeti zase, naučiti se mora izpolnjevati določene naloge, ker bo le tako pridobil lastno vrednost. Materina vloga se vedno bolj zmanjšuje, kajti ni smiselno, da bi ona prevzemala naloge, ki jih je otrok že sposoben opravljati« (Zalokar Divjak 2008, str. 30). Starši otroku pomagajo, vendar ne delajo namesto njega. Od njega ne zahtevajo rezultata, ampak primerno količino vloženega truda. Rezultat je logična posledica napa. Glede na vloženo količino dela so starši zadovoljni z rezultatom, takim kot je. Če hočejo boljši rezultat, torej spodbujajo in zahtevajo več truda (Juhant in Levč 2013, str. 17).

Pri opravljanju šolskih obveznosti, se je pri otrocih zelo poznala starostna razlika. Mlajši otroci so potrebovali več pomoči pri opravljanju šolskih obveznosti in uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) – dostop do naloge, komunikacija z učiteljico, preverjanje in oddajanje opravljene naloge. Pri starejših pa je bilo zelo pomembno, kako so bili že prej samostojni, dosledni, motivirani in natančni. Sama tehnologija otrokom večinoma ni delala težav. Večja težava je bila, ali so natančno prebrali navodila učiteljev in izpolnili vse zahtevane naloge in obveznosti. Pri večjih družinah se je lahko pokazala še težava s prostorom ali z IKT opremo. Tudi v raziskavi (Kos idr. 2020, str. 179) so prišli do podobnih spoznanj. Udeleženci, ki so zaposleni v srednjih šolah, so poročali o večji zaznani kompetentnosti za uporabo IKT, bolj pozitivnih stališč do poučevanja na daljavo ter nižji stopnji stresa kot udeleženci, ki so zaposleni v osnovnih šolah. Vendar raziskovalci zaključujejo (Kos idr. 2020, str. 187), da je z izobraževanjem na daljavo mogoče doseči zastavljene cilje, vendar kvaliteta tovrstnega poučevanja ni primerljiva s klasičnim poukom v učilnici. V slabšem položaju so bili učenci, ki niso imeli enakih pogojev za tovrstno izobraževanje kot vrstniki. Ob vrnitvi v šolo je torej treba posebno pozornost nameniti prav tem učencem, saj je zelo verjetno, da so se razlike med učenci povečale tako v znanju kakor tudi v socialnih in čustvenih izidih med šolanjem na daljavo.

Zaključek

V času karantene, kjer je bil lahko vsaj eden od staršev doma in kjer potekajo zaupanja vredni odnosi, so se lahko družinski člani med sabo zelo povezali. Skupno so preživeli več časa, delali stvari, ki so jim zanimive, in se tako še bolje spoznali in stkali medsebojno povezanost in zaupanje.

Pri predšolskih otrocih je vsakdanjik potekal sproščeno, imeli so več časa za dejavnosti, ki jih zanimajo. Primanjkovali so jim socialni stiki, veliko otrok pa je preživelo preveč časa pred ekrani.

Šolsko delo je potekalo redno. Če so šolarji živeli v urejenih razmerah, šolanje ni potekalo pod velikim pritiskom. Učenci so spoznavali nove snovi, delali naloge, referate, domača branja, se srečevali na zoomu. Ob vrnitvi v šolo, se bo najbrž pokazal večji pritisk, saj bodo morali pokazati vse znanje, ki so ga v tem času pridobili. V času karantene se je pokazala otrokova samostojnost in motiviranost za šolsko delo. Karantena in hkrati šolanje na daljavo je zelo zanimiva izkušnja tako za strokovne delavce, kot tudi za otroke in starše. Iz nje se bomo naučili, da se lahko prilagodimo na različne razmere. S skupnim sodelovanjem lahko izpeljemo različne dejavnosti in naloge tudi na daljavo. Opazili pa smo lahko, kako so nam pomembni socialni stiki in druženje, saj so jih pogrešali tako predšolski otroci, šolarji in odrasli.

Literatura

- Hrovat Kuhar, E. (2017). Izzivi sodobne vzgoje. Dob pri Domžalah: Miš.
- Hacin Beyazoglu, K. idr. (2020). Težave in izzivi družin z otroki v zgodnjem in srednjem otroštvu med karanteno zaradi epidemije COVID-19. V: Psihologija pandemije. Posamezniki in družba v času koronske krize. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Juhant, M. in Levč, S. (2013). Varuh otrokovih dolžnosti ali nehaite se ukvarjati z otrokovimi pravicami. Druga popravljena in dopolnjena izdaja. Mavčiče: Čmrlj, komuniciranje in ustvarjalnost.
- Kos, Ž. idr. (2020). Učenje in poučevanje na daljavo med zaprtjem šol zaradi epidemije COVID-19: pers-

pektiva pedagoških delavcev v osnovnih in srednjih šolah v prvem mesecu pouka na daljavo. V: Psihologija pandemije. Posamezniki in družba v času koronske krize. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Kroflič, R. et al. (2001) Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurilkulu za vrtce. Maribor: Obzorja.

Montessori, M. (2018). Nagovori staršem. Nasveti o vzgoji priznane pedagoginje Marie Montessori. Radovljica: Didakta.

Ščuka, V. (2007). Šolar na poti do sebe. Oblikovanje osebnosti. Radovljica: Didakta.

Zalokar Divjak, Z. (2008). Otroci, mladostniki, starši. Krško: Gora s.p.

Zalokar Divjak, Z. (2000). Vzgajati z ljubeznijo. Krško: Gora s.p.

Monika Pene, Vrtec Najdihojca Ljubljana
E-pošta: monika.pene@gmail.com

OTROCI POTREBUJEJO ZDRAVE STARŠE

Povzetek: Koronski čas nas je fizično oddaljil od vrtca in otrok, hkrati pa nam je dal priložnost za nove izzive in oblike sodelovanja s starši preko spleta. Soočili smo se s spremenjenimi življenjskimi in delovnimi navadami. Prevetriti smo jih morali tako na osebni kot službeni področji, se sprijazniti z določenimi vladnimi ukrepi, si v sebi postaviti prioritete in obnoviti vrednote, katerim morebiti še sledimo in smo jim zvesti ne glede na razmere, v katerih smo se znašli. Nato lahko otrokom ponudimo sebe v najboljši obliki in skupaj z njimi gradimo psihofizično zdravje. Vzgojitelji se zavedamo, da je naš vpliv na starše prav tako pomemben kot vpliv na otroke, če ne na trenutke še bolj. Ko s svojimi pobudami pridobimo starše, nam bodo otroci samodejno sledili. Ker smo čez noč postali mojstri rokovanja z virtualnimi orodji, smo tako našli tudi metode, kako otrokom in staršem predstaviti prednosti tovrstne uporabe in jih pritegniti k aktivnemu sodelovanju. Če smo sprva oklevali in se spremembam upirali, pa danes že lahko vidimo pozitivne posledice takšnega delovanja, z optimistično naravnanoostjo gremo naproti zdravju in premagamo še tako trdovraten virus kot je Covid-19.

Ključne besede: Epidemija, pomoč staršem, psihofizično zdravje, komunikacija preko spleta.

Uvod

Vrtec je okolje, v katerem vzgojitelji skrbimo za uresničevanje načel Kurikula za vrtce (1999). Skrb za zdravje spada v medpodročne dejavnosti in se kot rdeča nit prepleta skozi vsa področja, je del načina življenja in dela v vrtcu. Tematiko zasledimo tudi v področju dejavnosti »narava«, kjer otrok odkriva in spozna svoje telo, njegove lastnosti in funkcije delov telesa ter usvaja načine ravnanja, ki ohranjajo dobro počutje in zdravo telo. Naša doba nam je popestrila življenje z epidemijo, pravzaprav pandemijo novega koronavirusa, na katero lahko danes že gledamo s kritične distance in povzamemo izsledke, ki smo jih pridobili z različnimi raziskavami glede posledic psihofizičnega zdravja otrok (spletna vira 1 in 3). Otroci so se v času izolacije in zaprtja vrtcev (od 26. 10. 2020 do 26. 1. 2021, t.j. tri mesece) manj gibalni in bili deležni več družinskega nasilja, kot pred epidemijo. To so zaskrbljujoči podatki, vredni razmisleka in predvsem nujnosti sprožitve določenih aktivnosti v smeri izboljšanja trenutnega (kritičnega) stanja. Vzgojitelji smo bili v tem času (tudi) promotorji zdravja in sicer smo s starši in otroki svoje skupine ohranjali e-stike ter jih spodbujali k »normalnemu« življenju in opravljanju aktivnosti, ki so spodbujale njihovo psihofizično zdravje. Z informiranjem o pomembnosti vzpostavljanja, ohranjanja in vzdrževanja zdravja družinskih članov, podajanjem različnih idej in deljenjem strokovnega znanja smo želeli opolnomočiti starše za vztrajno in redno skrb za otrokov vsestranski razvoj.

Osveščanje o nujnosti gibanja za ohranitev fizičnega zdravja

Telesna aktivnost je pogoj za psihično zdravje, za čustveni, socialni, kognitivni, motorični in gibalni razvoj otroka. Pomen gibalnih aktivnosti je tako izjemnega pomena, saj kognitivni razvoj ne poteka neodvisno, ampak je povezan z motoričnim in čustveno socialnim razvojem. Določene kognitivne faze vplivajo na pripravljenost otrok na usvajanje posameznih gibalnih sposobnosti. Kot dolgoročni izid: pogostost in oblika gibalne aktivnosti imata veliko vlogo tudi pri šolski uspešnosti, saj so gibalno aktivni otroci boljši v učnem uspehu (spletni vir 4, str. 35).

Igra je otrokova osnovna dejavnost in je najpogostejše gibalne narave. Sodelovanje v gibalnih igrah ima pozitivne učinke na otrokov socialni razvoj. Na ta način si pridobiva socialne spretnosti, razvijata se otrokova samopodoba ter samostojnost, komuniciranje, prav tako pa se otrok nauči nadzorovati svoje vedenje in sodelovati z drugimi. Otroci, ki so gibalno dejavnejši, imajo v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob, njihove kosti postanejo trdnjše in manj krhke. Redna gibalna aktivnost deluje tudi na boljši razvoj srčno-žilnega, dihalnega sistema, osrednjega živčevja in prebavil. Gibalna aktivnost je osnova intelektualnemu razvoju. Obstajajo statistično pomembne povezave med intelektualnimi sposobnostmi in gibalno aktivnostjo (spletni vir 4, str. 42).

Kurikulum za vrtce (1999) navaja, da če v prvih letih otrokovega življenja zanemarimo ali zamudimo trening volje do športnih aktivnosti, kasneje otroci ne marajo gibanja in športnih dejavnosti. Z neizvajanjem gibalno-športnih dejavnosti v predšolskem obdobju otrok poleg slabih navad razvije tudi slabo samopodobo. Nikakor ni zanemarljivo, da je večja telesna kondicija tudi boljša podlaga za naravno odpornost otroka proti boleznim. Otroci z gibanjem uravnava krvni tlak in pulz ter porablja zaužite kalorije. Z gibanjem dviguje raven adrenalina, kar v telesu sprosti več različnih dejavnikov za dobro počutje. Starši so otrokom v veliko pomoč in oporo, ko gre za projiciranje gibanja v njihov vsakdan. Gibanje jim morajo omogočiti in ga spodbujati. S tem, ko bodo tudi sami gibalno aktivni, bodo najboljši zgled svojim otrokom.

Nikoli ni preveč poudariti, da pediatri, športni učitelji in drugi strokovnjaki priporočajo gibanje vsak dan v vsakem vremenu. Za vzgojitelje je v času korone postal izziv, kako to motiviranje staršev udejanjati preko spleta. Za drugo starostno obdobje sem pred leti pripravila avtorski projekt Gibalko (Pene, 2019), ki je spodbujal tako starše kot otroke k vsakodnevni telesni aktivnosti. V dopoldanskem času smo se gibalni v vrtcu, za popoldanski čas pa so otroci imeli nalogo, da neko določeno aktivnost opravijo s starši. V vrtcu so nato dobili nagrado v obliki šampiljke oz. nalepke v nagradnico (knjižica za zbiranje nalepk). Izdelali smo plakat, opremljen s simboli otrok, na katerem smo dnevno beležili napredke. Uspeh je bil odličen, starši so se močno angažirali in res spodbujali otroke, mnogokrat pa tudi otroci njih, saj so želeli dobiti nagrado. Ker imam dobro izkušnjo s tem projektom, sem ga zdaj želela nadgraditi za čas korone (vrtec na daljavo) in prirediti za prvo starostno skupino.

Gibalko za prvo starostno obdobje preko spleta

Aktivnosti Gibalka so močno povezane z motiviranjem staršev, saj gre pri tem za telesno gibanje, ki se iz dopoldanskega vrtečevskega okolja nadaljuje v popoldanski del, rezultati pa se naslednji dan

beležijo v vrtcu. Otroka tudi ob morebitni neopravljeni gibalni nalogi spodbujamo naprej, v vrtcu naredimo še kakšno dodatno vajo, da se otrok kljub vsemu počuti del skupine. Saj otroke šele učimo teh navad, sami še ne morejo biti vztrajni pri tej starosti. V resnici pa je namen ta, da k projektu pritegnemo starše za družinsko gibanje v njihovem skupnem družinskem času v preostalem delu dneva in čez vikende. Največji učinek gibanja je v kontinuirani rutini.

Starše sem preko spletne aplikacije Zoom povabila k sodelovanju. Družini sem za vsak dan pripravila določeno gibalno nalogo (zunaj, v naravi): sprehod, vožnja s poganjalcem oz. triciklom, plezanje, tekanje, hoja na manjši hribček, čofotanje po lužah, poskoki in počepi, nabiranje gozdnih plodov, sankanje, hoja po stopnicah, prenašanje vreč s peskom, grabljenje listja, prevažanje samokolnice, pomoč pri pranju avtomobila. Pomembno je bilo, da se to izvaja redno, ne glede na vreme in da poteka v naravnem okolju. Čas karantene je bil jesensko-zimski, deležni smo bili tudi nekaj snežnih, mrzlih dni; vse to pa nas ni oviralo za opravljanje nalog. Enkrat tedensko smo se srečali preko Zooma in preverili rezultate, se pogovorili o poteku nalog, o morebitnih težavah, ki spremljajo izvajanje in izmenjali izkušnje. Za popolno motivacijo sva tudi medve s sodelavko izvajali dnevne naloge, posneli fotografijo in video, kar je odlično pripomoglo k zgledu. Kot primer dobre prakse, bi takšno obliko vadbe in spodbujanja družin priporočila še ostalim sodelavkam iz vrtca. Cilji, ki sem si jih zastavila, so bili izpolnjeni in projekt Gibalko se zdi primeren za vsa starostna obdobja, tudi za prvo: k sodelovanju sem pridobila starše, ki so morali prevzeti največji del motiviranja in aktivnega dela z otroki, da so ti izpolnjevali dnevne naloge. Glede na to, da je bilo večino staršev doma in ni hodilo v službe, je to šlo brez večjih zadreg in poseganja v njihovo dnevno rutino in druge obveznosti. Opravljanje nalog jim je razbilo monotonost vsakdana, počutili so se koristni in veseli, ker smo bili v stiku; pomemben je bil socialni vidik.

Dobra praksa iz šolskega okolja, ki bi se jo dalo prenesti v vrtec – tudi v rednem delovanju
Nedavno je z OŠ Srečka Kosovega iz Sežane prišla vest, da so si otroci in učitelji zadali izziv prekorakati 40.075 km, kolikor meri obseg sveta (spletni vir 2). To se zdi odlična ideja, ki jo velja prenesti tudi v vrtčevsko okolje izven časa izolacije in za več skupin. Štetje korakov se spremlja s spletno aplikacijo, kar sedaj že vsi obvladamo, ker pa je na koncu postavljen cilj – »osvojiti svet«, je za otroke to še toliko bolj zanimivo. V predšolskem obdobju zavest o pomembnosti zdravja še ni toliko razvita, da bi lahko gradili samo na tem. Zato je treba takšen projekt dopolniti z zanimivim ciljem, vključiti veliko ljudi, tudi odraslih (staršev in vzgojiteljev), pripraviti spremljevalni material (nalepke, piktograme, spletno aplikacijo, filmčke, video posnetke, fotografije itd.). Svetovni dan zemlje obeležujemo 22. aprila, kar bi bil lahko primeren dan kot končni cilj za doseg rezultatov ali kot datum, ob katerem pomislimo, kako lahko sami pripomoremo k čistejšemu planetu. To, da bi dnevno zbirali korake, je le eden od načinov, mogoče nekakšna prebojna ideja za razmišljanje na ravni vrtca.

Rezultat Gibalka v drugi starostni skupini je pokazal, da so starši v 95% izpolnili dnevno gibalno nalogo ter bili ob koncu projekta zelo zadovoljni s svojim rezultatom – vztrajnostnim gibanjem. Tudi rezultati v prvi starostni skupini so bili nad pričakovanji. Zaradi dobrega odziva staršev me je to spodbudilo, da zadevo razvijamo naprej, jo naredimo živo in integriramo v sestavni del kurikula. Glede na zgoraj opisano idejo osnovne šole, smo jo preko Gibalka prirejeno začeli udeleževati v skupini 2-3. Naš cilj je postopno povečevanje števila dnevnih korakov (za 10 enot na en mesec izvajanja hoje) in časa, preživetega ob aktivnostih na prostem (podaljšanega za 5 minut na mesec).

Skrb za psihično zdravje in zavedanje globljih vzrokov

Moj največji izziv je bil, kako se staršem približati tudi na področju osveščanja psihičnega zdravja, saj je le-to lahko delikatna tema, za koga preveč boleča, da bi jo izpostavljali na spletni aplikaciji. Tukaj je pomembno, da bi se staršem predstavilo, iz kje izvirajo omejitve, ki jih imamo pri vzgoji naših otrok. Kako prepoznamo simptome ne-zdravja in na kakšen način lahko začnemo urejati naše lastno psihično zdravje. V preteklem letu je zaradi zaprtja države (t.i. lockdown-a) doma ostalo veliko družin in nemalo staršev se je moralo spoprijeti z vzgojo, varstvom in izobraževanjem svojih otrok. Za predšolske otroke smo jim vzgojitelji pošiljali ideje po e-pošti, nekateri so se znašli sami, spet drugi so potrebovali le občasen kontakt z nami, da smo ostajali v stiku s fotografijami in videi. Opažala sem, da se pojavlja težava, ne samo kako animirati otroka in se spraviti vsak dan na sveži zrak, temveč tudi, kako zdržati eden z drugim. In kako zdržati sam s seboj ob dejstvu, da je država zaprta in posledično ni motilcev, ki bi prekrivali morebiten dejanski družinski problem. Sama sem to obdobje poimenovala kar »preizkus trdnosti družine« ali »kako zdržati skupaj«. Zaradi tega sem začela dajati poudarek temu, da se oba starša med seboj (bolj) povežeta in dobita vpogled v njuno

interpersonalno sfero, ki ju bo ponovno zbudila v njunem starševstvu, predvsem pa v partnerstvu. V kolikor so se zakonski problemi pojavili ali bili pogostejši v času karantene, je to znak, da morata partnerja urediti svoje čustveno stanje zase in za otroke. Otroci bodo zdravi, če bodo njihovi starši zdravi. Če gremo še malo globlje, imajo zakonski konflikti svoj izvor v najzgodnejših odnosih s starši in v samem jedru kličejo po ponovnem poskusu regulacije, torej kako popraviti, prerasti, obvladati in izbrisati stare konflikte, da bi se tokrat končali na drugačen srečnejši način (Gostečnik 2021, str. 291). Zatišje, ki nam ga je omogočil virus, je bilo zelo blagodejno, saj smo se ustavili v svojih hitenjih za boljši in lepši jutri, se morda bili sposobni pogledati v ogledalo in si priznati, da smo v redu tudi takšni in tudi tako, kot nam je trenutno dano. Največ štejejo odnosi z bližnjimi in če smo se v tem času zazrli vase in v svojo družino, nam je slika lahko pokazala možnosti za napredek in razvoj. Če pa nam to ni uspelo, naj se moj klic sliši najdlje, kot je mogoče: poslušajmo najprej sebe, kaj nam sporoča telo, potrudimo se ga slišati in ga ne utišati, temveč zdržati v njem in sami s sabo. Ko nam to uspe, se premaknimo k razumevanju drugih in tam razvijamo empatijo.

Smo vzgojitelji pripravljeni staršem posvetiti (še) več pozornosti?

Fizično in psihično zdravje sta med seboj povezana, vplivata eden na drugega. Če skrbimo za ravnovesje, smo najbližje zdravemu načinu življenja in posledično takšnim rezultatom. Upam, da mi je uspelo poudariti pomembnost zdravih staršev, šele nato jim lahko zvedavo sledijo otroci. Tudi na letalu bomo starši najprej sebi naredili rešilni jopič in dihalno masko, potem pa poskrbeli za otroka. Otrokov obnašanje, delovanje je vedno rezultat starševskega počutja in otroci so ogledalo tistega, kar se dogaja med starši. V kolikor starša delujeta usklajeno, sta spravljeni s svojimi notranjimi občutki in uspešno krotita močne telesne impulze, otrok samodejno sledi in se zdravo razvija. Starejši ljudje so temu rekli, vzgoja po »zdravi pameti«, danes pa lahko to nadgradimo z razvojem nevroznosti, ki nam odkriva še druge vidike notranje psihičnega dogajanja v vsakem izmed nas.

Poslanstvo vzgojiteljev je skrb za otroke in njihovo blagostanje. Žal pa smo vrtec kot ustanova le podaljšek starševske vzgoje. Če starši sprejmejo sodelovanje z nami, jim pridemo naproti in skupaj lahko ustvarimo neprecenljiv rezultat – zdravega otroka. Staršem moramo nujno dati vedeti, da smo na njihovi strani. Skoraj polovica naše delovne obveznosti se posredno ali neposredno dotika sodelovanja s starši. Velikokrat nam to predstavlja izziv, ki smo mu težko kos, saj je povezan s stresom, prenapetimi odločitvami, neustreznim reagiranjem in pristopom. Iz tega sledi, da je zelo pomembno delo s starši, se jim pravilno približati, predvsem pa jih »vzgajati« v duhu osveščanja pomembnosti njihove starševske vloge. Da so oni tisti, pri katerih se začne vzgoja, da so oni temelj in glavni akterji zdravega psihofizičnega zdravja njihovih otrok. In tukaj je že prvi korak našega prispevka, kjer jim damo vedeti, da smo z njimi.

Čas korone nas je (lahko) prisilil in nagovoril, da smo se zazrli vase in ugotovili, kaj je za nas resnično pomembno. Je to družina, služba, odnosi ali kaj drugega. Dana nam je bila možnost biti in zdržati skupaj. Brez naglice, brez pričakovanj in z obilo strpnosti in razumevanja drug drugega. Staršem smo pripravljene pomagati, da »ozdravijo« in jih morebiti pripeljati do razumevanja, da so za svojega otroka najbolj uporabni, če so oni zdravi. Za otroke smo mi tukaj, za njih bo v vrtcu poskrbljeno z vso senzitivnostjo. Ob predpostavljenem psihofizičnem zdravju staršev pa bomo skupaj z njihovim otrokom lahko premagovali še tako težke ovire.

Literatura

- Gostečnik, C. (2021). Nevroznanost in relacijska družinska terapija. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.
- Pene, M. (2019). Otroci kot glavni motivatorji za spodbujanje družinskega gibanja. Ljubljana: Supra: Gibalne dejavnosti v vrtcu (Vrbovšek, B.).

Viri

- spletni vir 1: <https://www.delo.si/polet/gibanje-kakrsen-stars-tak-otrok/> (13. 2. 2021).
- spletni vir 2: <https://oskse.splet.arnes.si/objemimo-svet-s-koraki/> (26. 2. 2021).
- spletni vir 3: <https://www.druzinska-terapija.com/korona-pandemija-nasilja/> (19. 2. 2021).
- spletni vir 4: <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=15206&lang=slv> (2. 3. 2021).

*Jana Ogris, Vrtec Ravne na Koroškem
E-pošta: jana.ogris@gmail.com*

PRAVLJIČNA JOGA V VRTCU

Povzetek: Svet, v katerem živimo, nam kljub nenehnemu pomanjkanju časa še vedno dopušča, da najdemo čas zase in se posvetimo sebi. Večkrat je potrebna le manjša organizacija, da pretegnemo svoje telo in vdihnemo v nov dan. Dovolj je že, da si rečemo DA in zmoremo poiskati kotiček, ki nam bo dal novo energijo, zadovoljstvo in umirjenost. Pozdravimo sonce, tudi če se skriva za oblaki, saj vedno je – tam nekje. Tako smo tudi mi. Tu in zdaj. Kdaj, če ne zdaj, je pravi trenutek, da se odločimo, kaj je dobro za nas. Razgibajmo se in kar naenkrat bomo lažje jadrali skozi življenje. V uvodnem delu je predstavljena pravljíčna joga in njeno delovanje na otroke ter kaj se pri izvajanju le-te krepi in razvija. V nadaljevanju so opisane dihalne tehnike in kaj z dihanjem dosežemo, v tretjem delu pa sledimo zgodbam skozi asane, tj. jogijske položaje. Na kratko sem povzela tiste, ki jih najpogosteje izvajam. Zadnji del zajema še preplet pravljíčne joge s področji iz Kurikuluma za vrtce.

Ključne besede: gibanje, zdravje, sprostitiv

1 Uvod

»Vrline in zdravje so nekaj, kar smo, in ne nekaj, kar imamo. Kot bistvo našega jaza.« (Baptiste 2004) Joga mi je že od nekdaj zanimiva. Všeč mi je način, kako skozi različne tehnike uriš svoje telo na fizični in duhovni ravni. Kot vzgojiteljica v vrtcu vedno znova iščem načine in ideje, kaj narediti novega, izvirnega in zabavnega, zato sem se v lanskem šolskem letu odločila, da se prijavim na tečaj pravljíčne joge pri učiteljici joge Tatjani Baligač. Metode dela, ki sem jih spoznala, sem lahko pričela uporabljati v svoji skupini otrok, starih 3–4 leta. Otrokom sem želela ponuditi način sprostitve in ohranjanja njihovega psiho-fizičnega zdravja. Z jogijskimi položaji – asanami smo dosegali zastavljene cilje. Otroci so nadvse uživali in se zabavali, kar je bil tudi glavni namen.

2 Kaj je pravljíčna joga?

Joga je starodavna indijska veda in izhaja iz sanskrske besede »judž« in pomeni združiti. Pri jogi se tako združijo telo, um in duša.

»Pravljíčna joga je vodena vadba z elementi joge, posebej oblikovana za otroke že od najnežnejše starosti« (Božič, 2012, str. 11).

Skozi jogijske tehnike otroci spoznavajo svoje telo, se sproščajo in zabavajo. Pri tem ni tekmovalnosti in skrbi, da bi bil kdo boljši ali prvi. Tu ni prvih in zadnjih. Tu smo vsi zmagovalci, ker se lahko v tem trenutku najdemo in smo zadovoljni sami s seboj. Poleg vztrajnosti in samodiscipline, ki jo pridobijo z vadbo, se otrokom razvija tudi spoštovanje in pozitiven odnos do drugih.

Pravljíčno jogo lahko izvajamo kadarkoli, poiskati moramo le miren kotiček z dovolj prostora, da lahko pognemo blazino, in dogodivščina se lahko prične. Pomembno je, da pred izvajanjem v skupini sami proučimo in izvedemo jogijske položaje, saj bomo le tako lahko izbrali primerne za določeno starost otrok. Vadba se izvaja brez hitenja in le toliko, kolikor kdo zmora. Otroci bodo zagotovo hitro povedali, če česa ne bodo zmogli, in ne bodo delali nekaj, kar jim ne prinaša zadovoljstva in dobrega počutja.

Pravljíčna joga pozitivno učinkuje na:

- motorične in koordinacijske spretnosti,
- nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje (boljše spanje in manj čustvenih izbruhov),
- samozavest,
- imunski sistem,
- telesno moč in gibljivost,
- telesno držo,
- pljučno kapaciteto,
- zavedanje in obvladovanje telesa,
- zbranost,
- ustvarjalnost (Božič, 2012, str. 21).

3 Dihalne tehnike

Dihanje jemljemo kot nekaj samoumevnega, v bistvu pa je neprecenljivo, saj nam pomaga premagovati stresne situacije in deluje na celotno telo, zato je pomembno, da pravilno dihamo. Pri tem so nam v pomoč dihalne tehnike, ki jih uporabljamo kot sestavni del pravljíčne joge in joge nasploh.

S pravilnim vdihom se naša energija enakomerno porazdeli po celem telesu, zato je pomembno, da je le-to umirjeno in sproščeno. Otrokom, predvsem predšolskim, ki se svojega dihanja še ne zavedajo, tehnike predstavimo preko različnih pripomočkov (npr. habermanova mreža – ko vdihnemo skozi nos, se ta razpre, pri izdihu pa se vrne nazaj v prvotni položaj). Pri izdihu skozi usta lahko tudi zapojemo OM, prvi glas otrokovega imena ali posnemamo oglašanje različnih živali (npr. brenčanje čebelic »bzzz«, sikanje kače »ssss« ...)

Ko se zavejo dihanja na ta način, vaje postopoma podaljšujemo.

4 Jogijske tehnike (asane) skozi pravljice

Pravljice so svet, v katerega vsi kdaj pa kdaj radi zbežimo, še posebej v vrtcu, kjer se otroška domišljija srečuje s pravljíčnimi liki. Pri pravljíčni jogi junaki iz teh zgodb oživijo preko jogijskih gibov – asan. Pravljice lahko izbiramo poljubno, bodisi se vežejo na letne čase ali pa na trenutno temo, ki jo obravnavamo. Pri tem je pomembno, da izberemo tiste, ki so primerne za določeno starost. Za najmlajše, ki še ne zmorejo daljše koncentracije, bomo izbrali krajše, za malo večje otroke pa daljše zgodbe. Lahko pa si izmislimo tudi čisto svojo zgodbo. Pred pripovedovanjem otroke pritegnemo z različnimi pripomočki, npr. glasbenimi posodami, peščenimi urami, glasbenimi skrinjicami, peresi,

s katerimi se požgečkamo, jih pihamo in lovimo, masažnimi žogicami, kockami s slikami jogijskih položajev – asan, vetrnicami ipd.

Pravljica joga traja približno eno uro, seveda pa jo časovno prilagodimo glede na starost otrok. Zajema različno število asan, in sicer od 3 do 4 pri mlajših in do 10 pri starejših otrocih.

Primeri asan, ki jih največkrat izvajam v svoji skupini otrok, starih 3–4 leta:

- PES ali STREŠICA (dlani in stopala položimo na tla in jih široko razpremo, pri tem pa dvignemo boke, iztegnemo kolena in komolce)
- MAČKA (postavimo se na vse štiri in usločimo hrbtenico navzgor in navzdol)
- GORA (stojimo vzravnano, noge so iztegnjene, roke dvignemo nad glavo, dlani so obrnjene druga proti drugi)
- DREVO (s to vajo krepimo ravnotežje, saj stojimo na eni nogi, druga je pokrčena in dvignjena – stopalo naslonimo na notranji del druge noge, roke iztegnemo nad glavo)
- LISICA (stopimo korak v desno, trebuh je obrnjen naprej, koleno pokrčimo v stran in odročimo roke, druga noga je iztegnjena, telo je vzravnano)
- LETALO (roke odročimo in dvignemo desno nogo, trup je v predklonu, hrbet pa raven)
- LEV (sedemo na pete in razmaknemo kolena, roke damo na stegna, ko izdihnemo, pokažemo jezik in zarjovemo)
- MOST (ležemo na hrbet, pokrčimo kolena ter dvignemo boke in prsni koš)
- METULJ (poravnamo hrbtenico, stopala položimo tako, da se podplati dotikajo, kolena razmaknemo proti tlom)
- MIŠKA (sedimo na petah in spustimo trup na stegna, čelo položimo na tla, roki pa ob telo)
- ZAJEC (počepnemo, hrbet je raven, stopala so skupaj, s prsti naredimo ušesa)
- POZDRAV SONCU (dvignemo roke, nato jih spustimo k tlom, se uležemo na trebuh, pogledamo navzgor, kje je sonce, dvignemo zadnjico proti soncu, pokrčimo kolena, pogledamo naprej med dlani in skočimo ali stopimo skupaj, počepnemo in vstanemo) (Božič, 2012, str. 46)

5 Pravljica joga v povezavi s področji iz Kurikuluma za vrtce

- JOGA in GIBANJE

Globalni cilji:

- Razvijanje gibalnih sposobnosti.
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju.
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti.
- Spoznavanje pomena sodelovanja in spoštovanja.

Operativni cilji:

- Razvijanje moči, natančnosti, gibljivosti in vztrajnosti.
- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- Razvijanje koordinacije in ravnotežja.

- JOGA in JEZIK

Globalni cilji:

- Poslušanje, razumevanje in doživljanje jezika.
- Razvijanje neverbalnih komunikacijskih spretnosti.

Operativni cilji:

- Otrok se izraža z gibi in kretnjami telesa.
- Otrok ob poslušanju pravlji razvija zmožnost domišljjske rabe jezika.
- Otrok razvija sposobnost doživljanja literarnega sveta.

- JOGA in UMETNOST

Globalni cilji:

- Doživljanje, spoznavanje in uživanje v umetnosti.
- Razvijanje izražanja in komuniciranja z umetnostjo.

Operativni cilji:

- Spodbujanje radovednosti in veselja do umetniških dejavnosti.
- Razvijanje prostorskih, časovnih, vizualnih, slušnih in telesnih predstav.
- Razvijanje umetniške predstavljalnosti in domišljije z zamišljanjem in ustvarjanjem.

- JOGA in DRUŽBA

Globalni cilji:

- Spoznavanje samega sebe in drugih ljudi.

- Seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja.

Operativni cilji:

- Otrok spozna, da morajo vsi ljudje v določeni družbi pomagati in sodelovati, da bi ta lahko delovala ter omogočila dobro počutje in udobje.

- JOGA in NARAVA

Globalni cilji:

- Spoznavanje svojega telesa ter zdravega in varnega načina življenja.

Operativni cilji:

- Otrok spozna sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo ter spozna in dojema telesne podobnosti in razlike med ljudmi ter enakovrednost vseh.

- JOGA in MATEMATIKA

Globalni cilji:

- Seznanjanje z matematiko v vsakdanjem življenju.

Operativni cilji:

- Otrok rabi izraze za opisovanje položajev predmetov (na, v, pod, pred, za, spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj, levo, desno ...) in se nauči orientacije v prostoru (Kurikulum za vrtce, 1999).

Zaključek

Joga je način življenja. Je delo na sebi. Pripomore k boljšemu zdravju in počutju, s tem pa tudi h kvalitetnejšemu življenju. Joga ni pogojena s starostjo. Izvajamo jo v različnih starostnih obdobjih. Lahko jo izvajajo že najmlajši v vrtcu in pa starejši ljudje, ki si želijo sprostitve in boljšega počutja. Izvajati jogo pomeni delati na sebi, in sicer na svojem telesu, da le-to ostane v formi, umu in duhovni ravni. To so tri stvari, ki se pri izvajanju joge prepletajo in združujejo. Otroci so naravni jogiji, zato je pomembno, da jih pri tem spodbujamo in usmerjamo že od njihovih prvih korakov. Pravilčno jogo želim poleg izvajanja v svoji skupini, izvajati še v našem vrtcu kot dodatno obogatitveno dejavnost. S tem želim prispevati k dobremu počutju otrok ter jih okrepiti, da odrasejo v vztrajne, iskrene in pogumne odrasle.

Namaste!

Literatura

Baligač, T. (2019). Priročnik za učitelje joge za otroke. Beltinci.

Baptiste, B. (2007). Moj očka je presta: joga za starše in otroke. Kranj: Damodar.

Božič, U. (2012). Pravilčna joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Cotton, F. (2017). Joga malčki. Hoče: Založba Skrivnost.

Gates, M. (2019). Joga za dobro jutro. Prebudimo se v nov dan. Ljubljana: Samala.

Gates, M. (2019). Joga za lahko noč. Potonimo v miren spanec. Ljubljana: Samala.

Hinder, S. J. (2019). Joga z žuželkami. Preprosti položaji za najmlajše. Ljubljana: Samala.

Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali. Slikanica joge za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.

Schmidt, G. (2003). Začetni program joge za otroke. Metodika plesne vzgoje. Zbirka primerov za usmerjene igralne in gibalne dejavnosti. Ljubljana: Studio Kreator d. o. o.

Schmidt, G. (2003). Igre: masaže in sprostitve za otroke. Metodika plesne vzgoje. Primeri usmerjene gibalne dejavnosti. Ljubljana: Studio Kreator d. o. o.

Zorec, D. (2014). Igre mojega otroštva. Grosuplje: Knjigca.

<https://www.shambhala.com/meditation-mindfulness/kids-teens>

www.yogajournal.com

www.karmakidsyoga.com

*Tamara Toplikar, O.Š. Šmarje pri Kopru, enota – VRTEC
E-pošta: tamara.toplikar@yahoo.com*

POHODNIŠKI KROŽEK V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Čas epidemije in zaprtje vrtcev je okrnilo naše delo, obenem pa je onemogočilo tudi druženje z otroki ter izvedbo vsakodnevnih skupinskih aktivnosti. V vrtcu vodim pohodniški krožek »LAHKIH NOG NA OKROG«. V prispevku predstavljam, kako so v času razglašene epidemije potekale načrtane aktivnosti. V dogovoru s starši sem ustanovila zaprto skupino družin na spletnem socialnem omrežju Facebook, kajti tako smo lahko vzdrževali stike. Starše sem spodbujala k organizaciji pohodov in vpeljala učinkovito sodelovanje med vrtcem in družinami tudi preko družbenih omrežij. Starši so ponujen način delovanja spodbudno sprejeli in se nanj aktivno odzvali. Objavljali so svoje družinske pohode z opisom poti, obogatene s fotografijami, zapisovali so doživetja svojih otrok in beležili nova odkritja. Gre izpostaviti, da smo od oktobra pa vse do današnjega dne skupaj prehodili veliko več, kot smo prvotno načrtovali. Zaradi zaprtja občin in posledične prepovedi gibanja izven občine stalnega prebivališča smo se osredotočili na domač okoliš in tako odkrivali skrite koticke istrskega podeželja, Šavrinske hribe in druge lepote. V vsem tem času sem bila v virtualnem stiku tako z otroki kot tudi z njihovimi družinami.

Uvod

Kot vzgojiteljica pri svojem delu posvečam velik pomen gibanju, saj je gibanje otrokova primarna potreba. »Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe.« (Kurikulum za vrtce, 2011) Škof (2010) navaja, da je gibanje nujno potrebno in koristno tako za biološki in duševni razvoj kot tudi za zdravje in srečo otrok. Dejstvo je, da gibanje otroku omogoči zaznavanje in odkrivanje lastnega telesa ter preizkušanje njegovih zmožnosti. Ob razvijanju sposobnosti in spretnosti gradi zaupanje vase ter doživlja veselje in ponos. Poleg omenjenega gibanje na svežem zraku ugodno vpliva na zdravje in koristi vsem ljudem. Slednje prav posebno velja za otroke, saj ga nujno potrebujejo za rast in razvoj ter za telesno in duševno zdravje. »Potrebno je izpostaviti, da aktivni življenjski slog, ki ga otroci usvojijo, pozitivno vpliva na zdravje.« (Videmšek in Pišot, 2007). V predšolskem obdobju je izrednega pomena, da otroku ponudimo čim večje število dejavnosti, tesno povezanih z gibanjem. Dnevne aktivnosti, ki jih običajno načrtujemo s pomočnico, se v veliki meri izvajajo na prostem, kjer otrokom vsakodnevno omogočava tovrstno gibanje. Kar je pri tem zelo dragocenega, je tudi to, da vsi skupaj istočasno izkoriščamo naravne danosti, ki nam jih ponuja vaški okoliš. Ker sem sama ljubiteljica pohodništva, bivanja v naravi, z veseljem odkrivam nove kraje, raziskujem naravo in kulturno dediščino tega čudovitega kotička naše dežele. To neizmerno bogastvo in vse te lepote želim skozi igro približati tudi otrokom. Kar je pri izvedbi tovrstnih dejavnosti pomembno, je tudi dejstvo, da s ponujenimi aktivnostmi otrokom pomagamo razvijati aktivno življenje v naravi, pridobivanje izkušenj v stiku z živimi bitji in naravnimi pojavi. Prav tako jih ustrezno poučujemo o običajih istrskega podeželja.

Lastno naklonjenost naravi, gibanju na prostem in zdravemu življenjskemu slogu še dodatno podkrepim pri Planinskem krožku. Že vrsto let v vrtcu pri Osnovni šoli Šmarje vodim planinsko pohodniški krožek. Za omenjeni krožek je v našem vrtcu čedalje več zanimanja. Število družin, ki se odločajo za tovrstno obliko gibanja, se naglo povečuje. V zadnjem letu se je v krožek vključilo 29 družin, kar za manjši vaški vrtec predstavlja kar lepo število udeležencev in nedvomno tudi njegov uspeh, zaradi česar sem izredno ponosna.

Kot je bilo že omenjeno, je zaradi razglašene epidemije novega korona virusa leta 2020 ohromelo nešteto skupinskih dejavnosti, pri čemer naš planinski krožek ni bil izjema. Primorani smo bili tako pohode v naravi kot tudi skupna druženja, kjer bi se lahko brezskrbno družili in se veselili skupnih podvigov, začasno prekiniti, saj jih ni bilo mogoče varno organizirati, pri tem pa upoštevati vsa priporočila za preprečevanje širjenja virusa. Pogrešali smo jih. Zaradi navedenega sem si v novem šolskem letu 2020/21 zamislila povsem drugačen način izvajanja tovrstnih dejavnosti. Veliko sem razmišljala o tem, kako bi ohranili veliko mero zanimanja do pohodništva, kaj narediti, da krožek ne bi bil ob tako veliko število članov, kako sodelovati z družinami na daljavo in kako uresničevati zastavljene cilje. V času, ko nam je bilo namenjeno imeti veliko več prostega časa, časa za družino, se mi je porodila zamisel, kako popestriti družinske aktivnosti in obenem izboljšati kakovost življenja v času epidemije. Zavedala sem se, da je primarni dejavnik za uspešno vzgojo otrok ravno družina, zato sem se osredotočila na starše in družino. »Temeljne naloge vrtcev so pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kakovosti življenja družin in otrok ter ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti.« (Zakon o vrtcih, 2005, čl.2)

Staršem sem ponudila alternativno možnost, in sicer da bi lahko sami – torej skupaj s svojimi otroki – ali pa v manjših skupinah izvajali pohode po zastavljenem programu. Na družbenem omrežju Facebook sem oblikovala zaprto skupino, v katero sem povabila vse starše otrok planinskega krožka. Možnost vpogleda in objavljanja imajo zgolj vpisani člani. Skupina je namenjena objavljanju družinskih pohodov, izmenjavi idej in izkušenj, raziskovanju in odkrivanju novih pohodnih poti. Starši so v času izvedbe načrtovanih dejavnosti aktivno sodelovali. Večje število družin se je najprej odpravilo na tiste pohode, ki smo jih prvotno načrtali v letnem načrtu, šele kasneje so se odločili za raziskovanje novih poti. Omenjeni letni načrt je predvidel 6 pohodov, vendar so družine z velikim zanimanjem povečale število predvidenih pohodov. Dejstvo je, da so se skoraj vse družine podale na več kot 10 pohodov, dve družini pa krepko nad 20. Odpravili so se do marsikaterega skritega istrskega kotička, in sicer vse od Šavrinskih hribov, Kraškega roba pa do obalnega predela. Z velikim veseljem lahko potrdim, da smo v obdobju od oktobra lani pa vse do današnjega dne skupaj prehodili veliko več, kot je bilo prvotno mišljeno. Zaradi zaprtja občin in posledične prepovedi gibanja izven občine stalnega prebivališča smo se osredotočili na domač okoliš in tako odkrivali skrite kotičke

istrskega podeželja. Starši so v našo skupino vestno in pridno objavljali svoje utrinke s pohoda, obogatene s fotografijami in natančnim opisom poti. Predstavili so izhodišče, čas hoje, morebitne zaplete na poti, iskanje novih možnosti in njihovo srečevanje z mimoidočimi vaščani. Obenem so odkrivali tudi nove vodne vire in spoznavali, da se v Istri nahaja nešteto slapov in izvirov. Srečevali so se tudi z različnimi živalmi, spoznali istrske živinorejce, srečali so se celo z arnitologom in tako spoznali njegovo delo, opazovali so obročkanje, tehtanje in merjenje ptic. Svoja nova spoznanja so starši delili z vsemi člani, razvijali so se pogovori, izmenjavali izkušnje. Sproti sem spremljala mnenja staršev, spodbujala in hvalila uspehe otrok. Istočasno sem vodila seznam pohodov in ga nagrajevala z žigi, ki smo jih z velikim ponosom začeli vnašati v otroške planinske knjižice.

Sedaj, ko smo se vrnili v vrtec, otroci z velikim veseljem prinašajo svoje knjižice, skupaj vnašamo žige in uživamo nad uspehi. Nekaterim smo morali pristaviti nov list, ker je za žige tako številnih pohodov preprosto zmanjkalo prostora. Skupaj s starši smo nenazadnje analizirali tudi napredek otrokovega gibalnega razvoja, ki se je razvil od meseca oktobra 2020 pa vse do sedaj, in sicer do meseca marca 2021. Prišli smo do spoznanja, da se je otrokom, ki so vestno hodili in opravili več kot 20 pohodov, fizična aktivnost izredno povečala. Starši so projekt pohvalili in ga označili za izredno koristnega – ne samo za otroke, temveč tudi za starše. Tovrstno udejstvovanje je brez dvoma pripomoglo k oblikovanju pozitivne družinske klime.

Na vse to sem izredno ponosna, kajti kljub izolaciji nam je uspelo ostati povezani, uspelo nam je graditi na medsebojnih odnosih in uspelo nam je dokazati, kako lahko vsi, prav vsi, pripomoremo k boljšemu počutju in k razvoju zdravega življenjskega sloga naših najmlajših članov.

»Zdravje predšolskega otroka je vrednota, za katero se je treba potruditi, jo razvijati in negovati.« (Lahe, 2011, str. 154)

Nazadnje gre izpostaviti, da ima veliko vlogo pri navajanju otrok na zdrav način življenja tudi vrtčevsko sodelovanje s starši. Slednje lahko poteka v okviru izletov, športnih dni, zimovanj, letovanj, vadbenih uric in s sodelovanjem z vzgojiteljico pri spodbujanju zdravega načina življenja (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 31)

Literatura

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. (1999) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod republike Slovenije za šolstvo

Lahe, M. (2011). Ohranjanje in krepitev zdravja predšolskih otrok. Metodiki obzori str. 153-159

Praznik, U. (2015). Vloga vzgojiteljice pri skrbi za zdravje predšolskih otrok, Ljubljana 2015

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zakon o vrtcih. (2005)

Anja Cesarec, OŠ Bistrica ob Sotli, Enota vrtec Pikapolonica

E-pošta: anjacesarec@gmail.com

PRAZNIČNI DECEMBER NA DALJAVO

Povzetek: December velja za najlepši čas v letu, gre pa tudi za čas, ko se leto zaključuje. Zaradi epidemije prazničnih dejavnosti in druženj nismo mogli izvesti v vrtcu z otroki, kot to storimo vsako leto. Zato sem želela iskric v očeh prižgati otrokom doma, seveda s pomočjo staršev. Vsak dan do božiča sem jim poslala elektronsko pošto z drugačno vsebino, nalogo, nasvetom ali idejo. S tem sem želela, da smo v teh »čudnih časih« povzani z družino in v sodelovanju s starši otrokom narišemo nasmehe na obraz. Skupni čas je lahko priložnost za zblizanje in povezanost, hkrati pa staršem »zaposli misli« in vsaj za trenutek odžene nemir, tesnobo ali napetost, ki jo je morda kdo začutil ob poplavi informacij povezani z epidemijo.

Ključne besede: praznični december, elektronska pošta, družina, sodelovanje s starši, dejavnosti za otroke.

Uvod

Z uvodno elektronsko pošto sem želela motivirati starše, da sodelujemo preko e-pošte v prazničnem

decembru: Prišel je čas, ko se na ulicah prižge praznična razsvetljava, ko na radiu že slišimo kakšno božično pesem, ko na drevesih vidimo ivje in že diši po snegu ... Bliža se čas, ko nas obiščejo dobri možje, ko zadiši po piškotih, čas ko se majhne očke še posebej iskrijo. V vrtcu bi se s sodelavko potrudili, da bi otrokom vsak dan pričarali praznično razpoloženje, da bi bili ustvarjalni in doživeli kaj zanimivega. Vendar zaradi okoliščin temu ne more biti tako. Zato bom za vas pripravila navodilo za kakšno dejavnost, ki jo lahko poskusite narediti skupaj z otroki. Glede na odzive staršev mislim, da mi je dobro uspelo. Starši seveda najbolj poznajo svoje otroke, lahko so prilagajali čas, razpoloženje otrok, si dejavnost priredili po svoje in tako najbolj izkoristili čas za svoje otroke in se jim posvetili.

Družina

Družina je prvi učitelj in vzgojitelj svojih otrok (Vonta 2001, str. 125). Družina je večinoma na prvem mestu v življenju posameznika. Družinsko okolje je svojevrstno. V njem deluje sklop tesno prepletenih dejavnikov, ki dajejo družini vzgojno moč. Glavni med njimi so: povezanost in spoznavanje znotraj družine ter prisrčna in zaupljiva narava moralno-psihološkega ozračja, ki ji daje poseben pečat starševska ljubezen. V prvih letih otrokovega življenja se otrokov svet omejuje le na družino. Starševska ljubezen je tista posebna vsebina, ki povezuje družinske člane in daje posameznemu članu občutek varnost in zaščite. To je hkrati pogoj in sredstvo, da se razvija in oblikuje otrokova osebnost. Starševska ljubezen je pravica, ki jo vsak otrok pridobi z rojstvom, in je nenadomestljiva, zato jo uvrščamo med moralne in naravne dolžnosti staršev. Drugi psihosocialni sistem tvori svojevrstna komunikacija. Družinska komunikacija ima veliko oblikovalno moč. Predstavlja sredstvo tako za intelektualno kot tudi moralno oblikovanje otroka. Z govorom se otrok sporazumeva, obenem pa si z njim prisvaja, posplošuje in ponotranji socialne izkušnje, si oblikuje svojo miselnost in zavest. S komunikacijo (verbalno ali neverbalno) otrok izraža svoje potrebe, želje, čustva in misli ter se tako sporazumeva z drugimi. S komunikacijo vpliva na družinske člane in hkrati spreminja svoje vedenje – postaja dejavnejši. Vzpostavlja stik z okolico, se obenem od nje osvobaja in postaja samostojnejši. Komunikacija mora potekati v obe smeri (Retuznik 2010, str. 225, 226).

Priprava dejavnosti za sodelovanje s starši

Dejavnosti sem pripravljala najprej za starost skupine (1-2 leti), pri tem sem se tudi vprašala, katere materiale imajo doma na voljo doma (reklame, papirnate vrečke, vaticke itd.). Vsako dejavnost sem tudi naslovila, v elektronski pošti sem vsakič uporabila drugo barvo, font ter obliko pisave, kjer sem želela kaj poudariti. Pomagala sem si tudi tako, da sem dano dejavnost najprej izvedla s hčerko, ki je iste starosti, jo fotografirala med samim procesom dela in fotografije priložila v elektronsko pošto. S tem sem hotela spodbuditi starše tako vizualno kot motivacijsko. Predvsem pa jim z idejami, nasveti, aktivnostmi priskočiti na pomoč pri izbiri dejavnosti in aktivnem preživljanju časa s svojim malčkom ter se seveda pri večini dejavnosti navezala na praznični čas – december. Starši razumejo interese, želje, potrebe in pričakovanja otrok. Raziskave kažejo, da starši glede pomembnosti dela strokovnih delavcev v vrtcu najvišje ocenjujejo varnost in spoštovanje otroka ter spodbujanje njegovih sposobnosti. Najbolj zadovoljni so, kadar jih vrtec upošteva, je odprt za predloge in na ustrezen način rešuje konflikte. Staršem se zdi velikega pomena tudi spoštovanje ter sprejetost njihovega otroka, odnos strokovnih delavcev, program vrtca, organiziranost in pogoji dela. Starši in zaposleni v vrtcu se vse bolj zavedajo pomembnosti komuniciranja, ki predstavlja pogoj za kakovostno delo vrtca. »Zakonsko predpisane oblike sodelovanja s starši ne zadostujejo več«, saj se je pokazala potreba po načrtovanju kurikula in medsebojnega sodelovanja (Antič, Trnavčević, Jerman, 2011, str. 9).

Opis dejavnosti po področjih

Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika (Bahovec, 1999, str. 25). Skušala sem zajeti in enakomerno razporediti vsa področja dejavnosti iz kurikula za vrtce ter njihovimi cilji.

Likovno področje je prevladovalo, saj je proces nastajanja izdelka lahko zabaven, povezovalen z drugimi področji, sodelujoč z ostalimi člani družine. Ustvarjanja se lahko lotimo na različne načine, ponovimo in seveda nas na koncu čaka nagrada – izdelek.

1. dejavnost ADVENTNI VENČEK: likovna umetnost – slikanje zelenega kroga in svečk, izrezovanje (poskušanje) in lepljenje izrezanih svečk na podlago.

4. dejavnost SNEŽENI MOŽ: likovna umetnost – lepljenje vatic, oči, klobuka, vejice in postavljanje sneženega moža v celoto/matematika). Oblikovalna umetnost v povezavi z gibanjem na svežem

zraku: izdelava sneženega moža na prostem iz snega.

6. dejavnost JELENČEK RUDOLF: likovna umetnost – izdelava traku, risanje očk, lepljenje nosu – rdeče kroglice/oblikovanje. Povezovanje z dramsko in glasbeno umetnostjo: predlagala sem jim, da zaplešejo ob glasbi, se prelevijo v jelenčke.

7. dejavnost ČOKOLADNE KROGLICE: oblikovalna umetnost – mešanje, gnetenje in oblikovanje mase. Predlog namesto plastelina, če ga nimajo doma in maso lahko zaužijejo.

9. dejavnost VOŠČILNICA: likovna umetnost – odtis otrokove dlani (smrečica) na podlago, odtis okrasijo z zvezdico in odtisnejo barvne krogce s prstki ali vatrano palčko. Predlog: naredijo več odtisov in jih pošljejo kot voščilnico bližnjim.

14. dejavnost SMREČICA: likovna umetnost – barvanje toaletnega tulca/stožca (ali storža) z zeleno barvo in lepljenje kroglic, ki so jih oblikovali iz reklamnega papirja.

18. dejavnost SMREČICA NATIKANKA: likovna umetnost – natikanje različno velikih listov na palico, ki na koncu dobi obliko smrečice. Ideja natikanje papirnatih kroglic različnih oblik in je na koncu sneženi mož.

Pri področju jezika sem jih želela seznaniti, kaj smo v vrtcu že počeli in kako lahko to počnejo tudi doma. Predvsem pri tej starosti so pomembne govorne igre za razvoj govora.

2. dejavnost GOVORNE IGRE: primeri dihalnih vaj, vaj pihanja, vaje za jezik in ustnice ter fonološke vaje – predvsem posnemanje zvokov iz okolja (živali, veter, zebe nas ...).

8. dejavnost BIBARIJE: vse pesmi od Mire Voglar, ki so jih slišali že v vrtcu. Z besedilom in opisom, kako s prsti zraven kažemo.

11. dejavnost BABICA ZIMA: posredovala sem jim povezavo do starostno in časovno primerne pravljice, predstavljene skozi »kamišibaj«, ki so ga tudi spoznali v skupini.

20. dejavnost POGLEJ IN SE NASMEJ: zadnja dejavnost je bila tudi posredovana povezava, kjer je otroke najprej pozdravil Božiček, nato je sledila gledališka predstava Lonec medu (v izvedbi gledališke skupine KUD Jakob).

Na področju družbe sem želela starše spodbuditi k dejavnostim, ki bi jih sicer izvajali v vrtcu z družino. Dejavnost je bila zastavljena tako, da so bili straši hkrati opomnjeni, kaj vse njihovi otroci že zmorejo.

3. dejavnost DRUŽINA: In je prišel najlepši čas v letu. Mesec december. Čas za družino in veselje. Današnja dejavnost bo posvečena družini. Objemite svoje otroke, pocrkljate jih, povejte jim, da jih imate radi in danes počnite z njimi kar najraje počnejo. Brez slabe vesti pojejte skupaj z njimi najljubšo čokoladico ali bonbon. Povabite še vse ostale družinske člane in skupaj naredite kakšno fotografijo, ki bo lep spomin.

10. dejavnost HIŠNA OPRAVILA: staršem sem posredovala primere dejavnosti, ki bi jih njihovi malčki že zmogli, jih opozorila, da bodo morda bodo na koncu imeli več dela, kot če bi sami opravili opravilo, vendar se jim bo dolgoročno obrestovalo. Primeri: pospravljanje igrač, knjig, praznjenje/polnjenje pralnega/sušilnega/pomivalnega stroja, brisanje mize, polic, umivanje krompirja, korenčka, okušanje hrane pri pripravi hrane ob nadzoru staršev, pometanje z manjšo metlico, odnašanje smeti v koš. Da pa ne pozabijo na spodbujanje k obujanju/sezuvanju copat, oblačenju/slačenju, k pitju iz lončka, uporabi pribora, umivanju rok, ščetkanju zob.

16. dejavnost ČAJANKA: čajanka je v naši skupini že tradicionalna. Ob tej priložnosti pripravimo čaj in piškote ter povabimo stare starše k druženju. Tako pa sem jim predlagala, da to storijo doma in opisala, kaj vse lahko pripravijo, sodelujejo z otrokom ter pri tem opazujejo otrokovo veselje.

17. dejavnost SPREHOD Z LUČKAMI: druženje s starši na svežem zraku (narava) s svetilko v rokah, ob tem pa uporabimo še kanček domišljije in najdemo lahko celo kakšnega škrata ali druga pravljica bitja.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Izbrala sem predvsem dejavnosti, pri katerih otroci ne potrebujejo posebnih pripomočkov in takšne, ki bi otroke pritegnile in smo jih že počeli v vrtcu.

5. dejavnost SKAČI, PLEŠI, VRTI SE OKROG: skupina otrok ima rada glasbo in gibanje ob njej, staršem sem posredovala nekaj glasbe, ob kateri smo do sedaj plesali ter jim zraven opisala, kako te gibe izvajajo.

12. dejavnost JOGA: staršem sem nazorno opisala nekaj položajev joge, ki bi jih lahko izvedli skupaj s svojim otrokom, priložila sem povezavo do posnetka in jogijskih kartic za otroke.

13. dejavnost ŠKATLA ZA VSTAVLJANJE ŽOG: staršem predlagam, da poiščejo večjo škatlo in nekaj žog, ki jih imajo doma, po njih izrežejo luknje in zabava je zagotovljena, ob tem pa otrok vs-tavlja, se giba in išče rešitve.

15. dejavnost TELOVADIMO Z JUVIJEM: povezava do posnetka kjer Juvi (maskota) nazorno prikazuje različne gibe in je povezano s področjem jezika: skozi zgodbo.

19. dejavnost ZAPOJ IN ZAPLEŠI: v povezavi z glasbeno umetnostjo sem posredovala povezave do prazničnih pesmi ob katerih bi zaplesali in se razgibali.

Odzivi staršev

Na vsako e-pošto se je odzval vsaj eden starš od devetih otrok. Poslali so veliko fotografij likovne-ga ustvarjanja, bivanja na snegu, opravljanja hišnih opravil, oblikovanja čokoladnih kroglic, peke piškotov, ne navdušenje nad odtiskovanjem dlani. Ter sporočila: »Pozdravljeni, hvala za vaš trud in delo. Uresničujemo te cilje, kolikor je v naši moči. To so take sladke naloge, ki jih kljub polni zasedenosti ob šolanju na daljavo z veseljem počnemo.« »Pozdravljena, hvala za vse namige in ideje. Odlične zamisli za popestritev dnevne rutine.« »Kako lepo. Zelo lepo podajaš dejavnosti staršem. Hvala za trud.« »Super se imamo, a pogrešamo vrtec.« Starše sem tudi povabila, če bi se želeli videti preko videoklica srečati, vendar te želje niso izrazili. Zaradi starosti otrok tudi nisem prepričana ali bi razumeli namen tega. Zadnji dan vrtca (pred zaprtjem) sem izdelala plastificiran A4 list s fotografijami otrok in naju s sodelavko, spodaj so bila napisana imena otrok. Starši so bili veseli in povedali so, kako radi si otroci ogledujejo prijatelje. V januarju sem jim enkrat na teden poslala kakšno nalogo in ostala povezana z njimi vse do odprtja in vrnitve v vrtec.

Zaključek

Zadovoljna sem z odzivi staršev in jim hvaležna za izrečene besede, ki so poplačale vložen trud in čas, da je bilo delo dobro opravljeno. Predvsem pa da so bili otroci z zanimanjem izvajali dejavnosti, ob tem so bili zadovoljni in srečni, kar se je videlo iz poslanega.

Literatura

Antič, S., Trnavčević, A., in Jerman, J. (2011). Sodoben vrtec – zadovoljni starši. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
Bahovec, E. D. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
Retuznik Bozovičar, A. (2010). V krogu življenje : pedagogika in pedagoški pristopi v predšolskem obdobju : učbenik za modul Pedagogika in pedagoški pristopi v programu Predšolska vzgoja. Velenje: Modart; Center RS za poklicno izobraževanje, Ljubljana.
Vonta, T. (2001). Oblikovanje oddelkov, osredotočenih na otroke od prvega do tretjega leta starosti. Ljubljana: Pedagoški inštitut, Razvojno – raziskovalni center pedagoških iniciativ Korak za korakom.

Karmen Ferčec, Vrtec Pikapolonica pri OŠ Bistrica ob Sotli
E-pošta: karmy89@gmail.com

SODELOVANJE S STARŠI IN OTROKI NA DALJAVO

Povzetek: Otroke vzgajati oz. jim nuditi varstvo na daljavo, žal, ne gre. Vrtec na daljavo ni možen, je pa možno na daljavo pomagati staršem in posledično tudi otrokom. V tem prispevku sem predstavila, kako je možno sodelovati s starši in otroki na daljavo ter kaj vse jim lahko nudimo.

Ključne besede: predšolska vzgoja, sodelovanje s starši, Zoom, elektronska pošta

Uvod

Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj le-to veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 24). Pogosto se sodelovanje zgodi spontano, spodbujamo pa ga tudi načrtno. V vrtcu poteka v

različnih oblikah, kot so: izlet, orientacijski izlet, športno dopoldne ali popoldne, zimovanje, letovanje, javni nastop itn. (Marjanovič Umek, 2010, str. 60). Stremimo k temu, da je sodelovanje kakovostno in raznovrstno. Že v predšolski dobi ima otrok potrebo po socialnem priznanju, kar lahko opazimo že pri dojenčku, ki je rad v središču pozornosti. To nakazuje na otrokovo prizadevanje po naklonjenosti odraslih in kasneje tudi vrstnikov. V predšolskem obdobju kaže otrok veliko odvisnost od staršev, vzgojiteljev in vrstnikov, saj išče pomoč tudi takrat, ko je ne potrebuje (Divjak, 1970, str. 321). Različna področja otrokovega razvoja (čustveno, socialno, gibalno in spoznavno) so med seboj tesno povezana, saj razvoj na enem področju vpliva na razvoj drugega. Razvoj otrokovih jezikovnih spretnosti tako npr. vpliva na vzpostavljanje odnosov z drugimi otroki in odraslimi ali obratno. Določeno razvojno obdobje je najbolj primerno za razvoj na posameznih področjih. Primanjkljaje, vezane na okolje, lahko kasneje nadoknadimo, vendar je potrebno veliko napora. V sklopu socialnega razvoja so pomembne socialne interakcije, socialne kompetence in socialne vloge (Marjanovič Umek, 2001, str. 29–31).

Sodelovanje na daljavo

Z vidika otroka se je veliko težje družiti z vrstniki kot pa z odraslimi. Odrasli znamo poslušati in razumeti. Iz načina, kako se otrok postavi pred nas, lahko ugotovimo, kaj hoče – čeprav z besedami svoje želje ne zna prav izraziti. Starši spoznajo otrokove potrebe, jih upoštevajo in dopolnijo manjkajoče besedišče. Otroci se učijo s posnemanjem odraslih in starejših sorojencev (Dorothy Einon, 1998, 190–195). Današnji čas, čas bolezni covid-19, nam je prinesel veliko novosti. Največja novost je, da so bili starši prisiljeni biti z otroki in se igrati/ukvarjati z njimi. Ker vsak starš nima znanja, kaj z otroki početi, smo bili zato ključnega pomena mi, strokovni delavci. Zato sem se odločila, da bom s starši in otroki sodelovala na daljavo in tako nekako priskočila na pomoč tistim staršem, ki niso vedeli, kaj in kako se naj tega lotijo.

Sodelovanje s starši se je najprej pričelo preko elektronske pošte, kjer sem starše pozvala k aktivnemu sodelovanju in jih povabila na prvo videosrečanje preko aplikacije Zoom. Ker so se vsi starši pozitivno odzvali na moje povabilo, sem najprej morala na kratko izobraževanje o tem, kako organizirati videosrečanje preko aplikacije Zoom. V šoli, kjer je tudi naš vrtec, imamo sodelavko, ki je spretna z IKT-tehnologijo in je za sodelavce pripravila posnetek, kako preko Zoom aplikacije pripraviti videosrečanje. Prikazano je bilo zelo nazorno in enostavno, zato sem okolje takoj usvojila in naredila povezavo do videosrečanja. Seveda se je zopet postavilo vprašanje časovne organizacije srečanja. Staršem sem poslala elektronsko pošto in želje so bile različne, zato sem sklenila, da pripravim tri srečanja ob različnih urah, in sicer ob 11., 17., in 19. uri. Srečanja so se udeležili skoraj vsi starši z otroki (le ena mamica ni utegnila in se je kasneje tudi opravičila).

Videosrečanje – Zoom

Na videosrečanju sem najprej vse otroke pozdravila in jim dala možnost, da spregovorijo ter pozdravijo svoje prijatelje. Nekateri so bili zelo zgovorni, drugi pa zelo zadržani. Ko so bili vsi otroci prijavljeni, sem jih lepo pozdravila. Skupaj smo nato zapeli vse naše znane pesmice in bibarije. Starše sem povprašala, če se strinjajo, da jim vsak dan pošljem različne aktivnosti, ki jih nato fotografirajo, posnamejo in pošljejo nazaj, če seveda želijo, da lahko jaz pogledam in katero izmed fotografij tudi objavim na spletni strani vrtca. Vsi starši so se strinjali in bili navdušeni nad idejo.

Vsak dan sem otrokom pošiljala dejavnosti, ki so pokrivalo različna področja. Trudila sem se, da je bil vsak dan v tednu namenjen drugemu področju. Ker so naše aktivnosti potekale v obdobju praznikov in ker sem otrokom želela pričarati praznično vzdušje, sem se odločila, da naredim adventni koledar, v katerem sem vsakodnevno odkrivala okenca z aktivnostjo za tisti dan.

Usvajanje novih pesmi

Pri usvajanju nove pesmice sem posnela svoje prepevanje, videoposnetek naložila na Arnes Video in staršem poslala povezavo do posnetka. Prav tako sem jim poslala besedilo pesmi. Kar nekaj staršev mi je poslalo posnetek, kako otroci prepevajo doma. Za usvajanje druge pesmi sem jim poslala povezavo iz YouTube in besedilo v Wordu. Ko smo izvedli drugi videoklic, smo te nove pesmi prepevali.

Gibalne dejavnosti

Za izvedbo gibalnih aktivnosti sem poslala različne povezave, ki so primerne za naše starostno obdobje (2–4 leta). V teh posnetkih so bili hišni poligoni, telovadba z Juvijem, otroška aerobika, zumba za otroke, adventni športni izziv itd. Otroci so skozi te posnetke razgibali celotno telo in razvijali

motorične sposobnosti. Starši so mi samoiniciativno pošiljali tudi fotografije otrok, ko so se gibal na prostem – sprehodi, izdelovanje snežaka, drsenje na smučeh, sankanje ipd.

Likovno ustvarjanje

Osnovni cilj likovnega izražanja v predšolskem obdobju je pomoč otroku pri spoznavanju in razumevanju vidnega, tridimenzionalnega prostora. Tega določajo barve, oblike, svetlobe, površine, razdalje, smeri in prostorski odnosi. Predšolski otrok prostor raziskuje z gibanjem, različnimi čuti in dejavnostmi, kamor v pomembni meri sodi tudi likovno izražanje (Župančič, 2015, str. 14).

Pri likovnih dejavnostih sem želela, da bi otroci razvijali svoje prstne spretnosti in ustvarjalnost. Pošiljala sem jim ideje za različne ustvarjalne dejavnosti (rezanje, trganje, lepljenje, barvanje, risanje) z odpadnimi materiali, za katere sem bila prepričana, da jih imajo vsi doma. Otrokom oz. staršem sem poslala natančna navodila za ustvarjanje. Veliko staršev mi je poslalo povratno informacijo oz. fotografijo otroških izdelkov.

Zaključek

Vsakodnevno sem dobivala odgovore staršev, kaj njihovi otroci počnejo. Starši so mi pošiljali tudi fotografije, na katerih so bili izdelki in tudi otroci. Že preko fotografije sem lahko videla, da so otroci uživali in da so bili veseli. Še bolj sem lahko to videla preko posnetkov. Starši so mi nekatere posnetke o njihovem dogajanju doma pošiljali samoiniciativno. Veliko staršev je napisalo, da otroci pogrešajo vrtec, prijatelje in seveda tudi vzgojiteljice. Iz vseh teh elektronskih sporočil sem lahko razbrala, da so bili starši hvaležni za vse naloge in srečanja, ki smo jih izvedli. Na koncu meseca sem celo prejela elektronsko sporočilo predstavnice Sveta staršev: »Draga Karmen! V imenu staršev se ti zahvaljujem za ves trud v živo in na daljavo!! Hvala za vse odlične vsakodnevne ideje, ki so bile zelo dobrodošle!« Tako da menim, da ves moj trud ni bil zaman in da so otroci kljub temu da so bili doma, vsaj z mislijo bili tudi malo v vrtcu.

Literatura

- Bergant, M. (1974). Razvijajmo sposobnosti predšolskega otroka. Zveza prijateljev Mladine.
Divjak, M. (1970). Razvojna psihologija otroka in mladostnika. Maribor: Pedagoška aka-demija Maribor.
Einon, D. (1998). Vodnik za zgodnje učenje. Radovljica: Didakta.
Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
Marjanovič Umek, L. (2010). Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja.
Župančič, T. (2015). Stranpoti likovnih praks v predšolskem obdobju. V: Umetnost v vrtcu. Ljubljana: Supra.

Zala Jazbec, Vrtec Krško, enota Tonček

E-pošta: zala.tovsak@gmail.com

JEŽEK TONČEK MOTIVATOR

Povzetek: Naša enota se imenuje Tonček. Je v bistvu hiša na podežlju in večina otrok živi v neposredni bližini. V njej sta dve vrtčevski skupini, in sicer mlajša (1- 4 leta) ter starejša (3-6 let). Lansko šolsko leto smo se z otroki odločili, da izberemo maskoto naše enote. Z njo bi se predstavljali na raznih športnih dogodkih, prireditvah in nastopih. Otroci so si za maskoto izbrali ježka. Izdelali smo tudi zastavo in s strokovnimi delavkami mlajše skupine napisali himno z naslovom Ježek Tonček. Od tega časa naprej je ježek ves čas z nami. Otroci so se nanj zelo navezali. Sodeluje pri vseh igrah, dejavnostih in tudi vzgoji. V času epidemije pa je prevzel pomembno vlogo. Postal je pravi motivator otrok in hkrati vez med vrtcem in otroki, ki so bili doma. V prispevku bom predstavila, na kakšen način je motiviral in kakšen je bil odziv otrok in staršev.

Ključne besede: lutka, ježek Tonček, motivacija, participacija, sodelovanje med vrtcem in otroki

Uvod

Kot starejša skupina v enoti se večkrat udeležujemo raznih športnih iger in drugih dogodkov, kjer zastopamo našo enoto. Ker se je potrebno na takšnih dogodkih na začetku predstaviti, sem razmišljala, da bi ime naše enote povezali z nekim likom. Delamo po načelu participacije, zato smo v iskanje lika vključili tudi otroke. Podali so več predlogov, zato smo na koncu izvedli glasovanje, kjer je z večino glasov zmagal ježek. Veliko smo se pogovarjali o tem, kakšen naj bi bil. Po viharju idej, ki so nam jih dali otroci, smo vzgojiteljice izdelale tudi lutko. Ko je ježek otroke prvič obiskal, so bili navdušeni. Hiteli so ga spraševati, od kod je, kaj dela in mu tudi sami razlagati svoja občutja in dogodivščine. Vsako jutro jih je pričakal z velikim nasmehom na obrazu in vedeli so, da mu lahko povedo karkoli. Vključevali so ga tudi v igro in dejavnosti. Vesela sem bila, da naša lutka ni bila le del neke predstave, ampak da smo njen namen povzdignili na višjo raven. Dodali smo ji motivacijsko vlogo in jo tako vključili v večino dejavnosti. Kot navaja mag. Helena Korošec, lutka kot močno simbolno sredstvo izboljšuje medosebne odnose in sprošča vzdušje v skupini. Lutka nosi v sebi posebno energijo, ki je ne vidimo, ampak čutimo. (Korošec (2002), str. 4-5)

Ravno to energijo med otroki in lutko sem opazila, ko je ježek Tonček prvič »vstopil« v naš vrtec. Takoj jih je očaral. Otroci so mu bili pripravljeni takoj prisluhniti. Zlasti se je v njih prebudil občutek empatije, saj sem ga večkrat, ko določeni vzgojni pristopi enostavno niso bili več dovolj, uporabila kot motivator. Otroci so se takoj ustavili, prisluhnili in bili dejavnejši. Hkrati pa je Tonček otroke na igriv način vključil v proces evalvacije, ki nas je vse skupaj pripeljal do ugotovitev, kako bi lahko kaj izboljšali.

Lutka kot motivator

Otrokom sem s pomočjo lutke omogočila, da vstopijo v svet domišljije, in sicer tako, da sem ustvarila ustrezen prostor in situacije, ki so otroke pritegnile in so se lahko brez težav vključili v komunikacijo z lutko. K sodelovanju je pritegnila vse od najmlajših do najstarejših otrok v skupini, ki pa so na trenutke zapustili svet domišljije in podobo ježka postavili v realnost. Pri tem njihovem odmiku iz sodelovanja med njimi in lutko pa so bili v veliko pomoč tudi starši, ki so, zlasti v času epidemije, otrokom kazali ježkova sporočila, fotografije in se z njimi o njem pogovarjali, tako kot bi tudi sami verjeli v Tončkov obstoj. Tako so otroci zopet dobili željo po sodelovanju in komunikaciji z njim.

Otroci so s komuniciranjem in sodelovanjem hkrati pridobivali tudi na samozavesti, kar je pripomoglo k oblikovanju samopodobe. Večina otrok se je v stiku z lutko sprostila in razgovorila. Zato mi je bilo toliko bolj pomembno, da predvsem v času njihove odsotnosti iz vrtca ohranjam to čarobno vez med njimi. Ko so razmere glede epidemije korona virusa vedno bolj kazale na to, da se ne bomo kmalu vrnili nazaj v vrtce, sem otrokom v imenu ježka Tončka poslala sporočilo. Tonček jim je pisal, da jih zelo pogreša in da je zelo žalosten, ker nam virus preprečuje druženje. Povabil jih je, da mu kaj napišejo, narišejo ali pošljejo fotografijo, kako se imajo in kaj počnejo. Priložila sem tudi fotografijo ježka z žalostnim izrazom.

Odziv je bil neverjeten. Starši so v imenu otrok pisali ježku Tončku, kako ga pogrešajo, da se vsak dan sprehajajo mimo vrtca in gledajo, če ga bodo kje videli, in mu pošiljali svoje fotografije o tem, kaj počnejo. Poslali so tudi nekaj video posnetkov, na katerih ježku pošiljajo poljubčke in objeme. Nekaj otrok je celo odpelo našo himno.

Ježek Tonček

Himna

(strokovne delavke in otroci Vrtca Tonček)

Ježek Tonček z nami je,
veselo se igramo.
Rajamo in plešemo,
radi se imamo.
V vrtec radi hodimo,
se veliko naučimo,
prijatelje spoznavamo,
veselo govorimo:
»Vrtec Tonček, Vrtec Tonček
je naš drugi dom!«

Starši so povedali, kako so bili otroci navdušeni, ko so na dom dobili ježkovo voščilnico. Eden od otrok je šel z njo celo spat. Seveda se je ježek takoj odzval in jim poslal fotografijo svojega nasmejanega obraza. Okoli sebe je izobesil tudi njihove voščilnice in risbe, ki so mu jih poslali. Otroci so po prvem prejetem sporočilu pokazali velik interes za sodelovanje. Starši so pisali, da jih vsak dan sprašujejo, če jim je ježek že kaj napisal. Prosili so ga celo, da bi jim poslal kakšne naloge, ki bi jih v normalnih razmerah reševali v vrtcu. Seveda je ježek uslišal vse njihove želje in jih na daljavo ves čas animiral in motiviral. Na nek način sem tudi želela nadaljevati s spodbujanjem in nadgradnjo tistega, kar smo dosegli vse do zaprtja vrtca predvsem zato, da bi bila vrnitev lažja in da bi otroci izgubili čim manj pridobljenega znanja in spretnosti. V ta namen sem starše tudi ves čas seznanjala, kaj naj bi pri določenih aktivnostih in pri določeni starosti pri otrocih spodbujali. Večina staršev je bila vesela predlogov in so jih z veseljem vključevali v domače aktivnosti. So pa bili nekoliko v dvomih, če so bili pri tem uspešni in so presojali o uspehu večinoma prepustili meni.

Zaključek

Izdelati lutko je dokaj enostavno, vendar vdahnuti ji življenje in to na tak način, da postane del skupine pa je potrebno veliko več, to je veliko sodelovanja z otroki, poslušanja njihovih želja in dobro zastavljanje ciljev, pri doseganju katerih je potrebno izbrati ustrezne metode in načine dela. Izbrane metode in načine dela pa je bilo seveda potrebno prilagoditi tudi delu na daljavo. Tako smo se vsi skupaj znašli pred novo situacijo, iz katere pa smo prišli bogatejši za kar nekaj kvalitetnih izkušenj. Iz začetne želje po ustvarjanju maskote, ki bi le predstavljala našo enoto, smo oblikovali motivacijsko sredstvo, ki nam je s svojo čarobnostjo pomagalo pri ohranjanju vezi na daljavo. Cilj smo nadgradili, in sicer s pripisovanjem človeških lastnosti maskoti, ki so pripomogle k odzivanju notranjega in zunanjega sveta otrok. Tako je imel Tonček ob vračanju otrok v vrtec tudi zelo pomembno vlogo pri premagovanju določenih frustracij. Otroke, ki so imeli že pred epidemijo težave in ki so se po daljši odsotnosti zopet vrnili v vrtec, je v igralnici pozdravljala ježek Tonček. Ker so bili otroci navdušeni nad presenečenji, ki jih je ježek zanje pripravljala na daljavo, je s tem nadaljeval tudi po vrnitvi v vrtec. Vsako jutro je zanje pripravil čarobno škatlo in otroci so komaj čakali, da vidijo, kaj se zopet skriva v njej. Mali radovedneži so se trudili skozi špranje prepoznati kakšen namig, ki bi jim pomagal pri iskanju odgovora. Tako se je pričakovana začetna stiska ob prihodu v vrtec pokazala v blažji obliki ali pa sploh ne, saj so ob ježkovih presenečenjih pozabili na žalost. Otroke je zopet povezal, da so skupaj razmišljali in reševali probleme ter na takšen način pridobivali izkušnje timskega dela. In najpomembneje, v novih razmerah je uspel povezati in ohraniti vez med vrtcem, otroki in starši. Otroci so po vrnitvi povedali, da so jih starši spodbujali, da jim pojejo himno, kar kaže na to, da ježek Tonček ni prirasel k srcu le otrokom, ampak tudi njihovim staršem.

Literatura

Korošec, H. (2002): Lutke - otrokov vsakdan v vrtcu in šoli. Pridobljeno 3.3. 2021 iz <http://www.pef.uni-lj.si/gradiva/3-korosec-kreativna>

Nastja Kos, Vrtec Čebelica pri OŠ Dr. Pavla Lunačka Šentrupert
E-pošta: nastja.kos94@gmail.com

GOZD KOT OKOLJE DOBREGA POČUTJA

Povzetek: Narava – natančneje gozd – je okolje, kamor se ljudje lahko umaknemo z namenom sprostitve in umiritve od vsakodnevnega hitenja, obveznosti in stresa. Naravne oblike gibanja v naravi, kot sta hoja in tek, človeka napolnita s pozitivno energijo ter voljo, enako pa se dogaja že s predšolskim otrokom. Otrok, ki ima možnost bivanja na prostem in v gozdu, izraža več sproščenosti in veselja do gibanja, raziskovanja in življenja. Ob tem pa se uri na večjih razvojnih področjih, se povezuje (s svojo) naravo in posledično izboljšuje svoje fizično in psihično zdravje.

Ključne besede: predšolski otrok, gozd, gibanje, igra, zdravje

Uvod

Živimo v času hitrega tehnološkega razvoja, v času, ko je tempo življenja hiter in polen stresa. Giban-

je postaja vedno manj pomembno in na videz nepotrebno, več poudarka pa se daje na intelektualni razvoj otroka. S tem zdravju otrok, pa tudi odrasli svojemu zdravju, vsekakor na večjih področjih povzročamo škodo. Že Aristotel je dejal, da človeka nič ne uničuje bolj kot njegova lastna neaktivnost in tudi prof. Tome pravi, da človek s takšnim načinom življenja postaja vedno bolj biološko pomanjkljiv (B. Škof, 2010). V vrtcu se vzgojitelji vedno pogosteje srečujemo z otroki, ki so vedno manj gibalno aktivni in posledično bolj okorni, imajo prekomerno telesno težo, ponavljajoče težave z dihalni in so nemirni. Vse to kaže na pomanjkanje gibanja in igre v naravi in gozdu, saj otroci že v predšolskem obdobju velik del svojega prostega časa preživljajo na pametnih napravah. Vzgojitelji v vrtcu, mediji in strokovnjaki v zdravstvu opozarjamo, da živimo v pandemiji »nezdravega koriščenja prostega časa«.

Vpliv gozda na zdravje in razvoj otroka

V Kurikulu za vrtce (1999, str. 55) je področje narave opredeljeno kot »posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti /.../ ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja in navad«. Gozd je vseskozi spreminjajoč prostor, ki otroka ves čas spodbuja in mu postavlja izzive, ki ga učijo odgovornosti do sebe in drugih. Bivanje v gozdu izboljšuje splošno počutje, izboljšuje posameznikov imunski sistem s tem, ko vdihava mikroorganizme, ki so prisotni v gozdnih tleh, ter spodbuja otrokov razvoj na naslednjih področjih:

- več gibanja in posledično zdravja ter boljše motorične sposobnosti,
- izboljšanje pozornosti, koncentracije in motivacije,
- več domišljije, izboljšanje opazovalnih sposobnosti, bolj kreativna igra,
- več samozvesti in samozaupanja,
- boljši socialni odnosi,
- manj stresa (Gyorek N., 2016, v Vilhar U., Rantaša B., str. 15).

Otroci so v gozdu lahko kreativni in inovativni z naravnimi materiali, ki jih ni mogoče dobiti nikjer drugje. Hitro si poiščejo zaposlitev in neizmerno uživajo v dejavnostih kot so kopanje rogov, plazenje, lazenje, plezanje, prenašanje vej, opazovanje živalic in ob igri z odpadlim listjem. Pri igri v gozdu je zaznati manj nasilja, manj motečega vedenja otrok in boljše socialne odnose med vsemi otroki. (Gyorek N., 2012). »Marsikateri hlače je gozd spremenil v umazane, žalosten obraz v veselega, tihega otroka v zgovornega in živahnega otroka v umirjenega.« (Gyorek N., 2012, str. 7). Otrokom je gozd po besedah N. Gyorek okolje (kljub času, v katerem živimo) še domače za igro, učenje in raziskovanje. Bivanje v gozdu je tudi šola za življenje – otrok se nauči pasti in pobrati oz. soočiti z neuspehi preko igre, nauči se premagovati težke ovire ter izbirati in soočiti se s težjimi izzivi, ki so mu ponujeni (npr. hoja po utrjeni poti ali strma pot z ovirami po hribu navzgor) in preko katerih se uči biti vztrajnejši. (Gyorek N., 2012).

Pomen gibanja na zdravje

Gibanje v naravi je sprostitiv, odtujitev od hitrega tempa življenja, kjer najdemo mir in se naučimo svežega zraka. Gibanje in bivanje v naravi z globokim dihanjem, opazovanjem in poslušanjem zvokov so anti stresna terapija (Jelen U., 2018). V Kurikulu za vrtce (1999, str. 25) je zapisano: »Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začne čutiti veselje, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozvest«. M. Videmšek in R. Pišot (2007) pravita, da se življenjski slog posameznika razvija vse življenje z zametki v ožjem družinskem krogu. Predšolsko obdobje pa je ključno, da si otroci pridobijo izkušnje in navade o gibanju, ki bodo posredno in pomembno vplivale na prave odločitve otroka glede gibanja in zdravega življenjskega sloga za prihodnost (prav tam). S tem se strinja tudi B. Škof (2010), ki pravi, da bi odgovornost do oblikovanja zdravega življenjskega sloga morali čutiti tudi zaposleni v vzgoji in izobraževanju, saj je od znanj, izkušenj, usposobljenosti (kompetenc), občutkov, intuicij in energije strokovnih delavcev v vrtcu in šoli v veliki meri odvisno, kako bodo zdrav način življenja razumeli in živeli otroci.

V današnjem času narašča število bolezni srca in ožilja, povečuje se število obolenih z nevrozami, psihozami in duhovno osiromašenimi ljudmi. Previsoko telesno težo ima dve tretjini ljudi, ena tretjina ljudi ima povišan krvni tlak, povečuje se delež obolenih s sladkorno boleznijo. Vse to so težave, s katerimi se srečujejo že predšolski otroci. Rešitve za omenjene težave je zdrav življenjski slog, kjer ne manjka gibanja in igre v naravi (in gozdu), ki ima v vseh življenjskih obdobjih nenadomestljivo vlogo (Škof B.,

2010), zanemariti pa ne smemo niti zdravega načina prehranjevanja poleg zadostne količine vode in spanca. Gibanje je torej nujno potrebno za normalni biološki, socialni in mentalni razvoj, ki varuje pred boleznimi in izboljšuje kvaliteto življenja – zdrav duh v zdravem telesu (Škof B., 2010).

Čas epidemije koronavirusne bolezni

Čas epidemije koronavirusne bolezni Covid-19, je povzročil, da smo imeli zaradi omejitev gibanja na eni strani več časa zase, na drugi strani pa smo bili preobremenjeni z navajanjem na novo realnost dela, šolanja in opravljanja vsakodnevnih dejavnosti, ki so nam vzela več časa kot običajno. V tem času se je naše življenje v mnogih pogledih preselilo na splet in prekomerna raba pametnih naprav se je s tem le stopnjevala. Enako je bilo z otroki, ki pa so v sodobnem času že na splošno preobremenjeni z mnogimi obšolskimi dejavnostmi, zaradi česar posledično premalo časa preživijo zunaj v naravi. Mediji so poročali o povečanju primerov ljudi, ki so se v tem času počutili tesnobno, neugodno, za mnoge so bili ti dnevi izolacije in omejitev tudi dnevi stresa, depresije in negotovosti. Gibanje in bivanje v naravi in gozdu je v takšnih časih ključno za ohranjanje fizične kondicije ter dobrega psihičnega počutja. Preko pogovorov s starši in s pomočjo anketnih vprašalnikov, ki sem jih razdelila med starše ene izmed skupin vrtca Čebelica Šentrupert, ugotavljam, da so bili predšolski otroci v tem času v boljšem položaju oz. se ti niso čutili tako prikrajšane in oškodovane zaradi neobiskovanja vrtca v primerjavi s šolskimi otroki in odraslimi – gre za zdrave otroke brez primanjkljajev na posameznih področjih. Mnogi so sicer pogrešali družbo sovrstnikov in izlete, a v družinah, kjer so odnosi dobri, večjih težav in sprememb v vedenju otrok ni bilo. Več kot polovica otrok našega vrtca je bilo v času delnega zaprtja vrtcev v varstvu v domačem okolju in starše sem povprašala, kaj so v teh dneh počeli. Odgovorili so, da so večji del dneva njihovi otroci preživeli zunaj na sprehodih, ob gibalnih igrar in opravljanju domačih opravil na prostem, pogosteje kot običajno pa so posegali tudi po pametnih napravah, s katerimi so zamotili svoje malčke. Starše sem povprašala, ali so v času delnega in popolnega zaprtja vrtcev, ko so bili njihovi otroci doma, obiskovali gozd z namenom, da bi se tam z otroki igrali in sprostili. V 90 % je bil njihov odgovor »ne« – gozd in njegovo okolico so sicer obiskovali ob sprehodih, vendar se v gozdu niso zadrževali dalj časa. Zanimiva ugotovitev pri tem pa mi je bila, da starši kljub temu, da gozda ne obiskujejo pogosto (manj kot trikrat na mesec), potrjujejo tezo, da je gozd okolje, kjer se preko različnih dejavnosti izboljša splošno počutje posameznika bolj kot le običajno bivanje na prostem.

Dejavnosti v gozdu – primer dobre prakse

Vrtec je vzgojno-izobraževalni prostor, kjer zakonodaja in kurikulum strokovnim delavcem dajeta avtonomijo in proste roke pri izbiri metod za delo z otroki. Poslužujemo se lahko najrazličnejših načinov za doseg ciljev, vprašanje pri tem pa je, kako dobro znamo za doseganje kurikularnih ciljev izkoristiti možnost učenja v naravi?

Vrtec Čebelica Šentrupert je s šolskim letom 2020/2021 vključen v projekt Mreža gozdnih vrtcev in šol, v okviru katerega otroci stari od 2 do 6 let vsaj enkrat na teden dopoldne preživijo v gozdu. Ta čas posvetimo igri, gibanju ter prostemu raziskovanju, kot so: opazovanje tal, malih živali in rastlin, poslušanje zvokov iz narave, kopanje po zemlji, gradnja bivališč, gibanje in igra po naravnih poligonih, ob tem pa uporabljamo razne pedagoške materiale in pripomočke za opazovanje kot so lončki, povečevalna stekla, ogledala ... Velik poudarek dajemo usvajanju gozdnega bontona, preko katerega se otroci učijo odgovorno skrbeti in ohranjati naravo. Otroci ob nevodeni igri in raziskovanju kažejo veliko zanimanja in veselja za učenje, pri tem so v procesu učenja bolj aktivni kot pri vodenih dejavnostih v zaprtem prostoru, kjer so otroci pogosto bolj in hitreje nemirni in težko obstanejo na mestu. Opažanja vzgojiteljic našega vrtca so, da otroci v gozd radi hodijo in se v njem najraje prosto igrajo in raziskujejo. Ob prvih obiskih so bili ti sprva nekoliko previdni, plašni in nezaupljivi, saj v gozd (kljub temu, da živimo na podeželju), po besedah staršev, ne hodijo pogosto z namenom, da bi se tam igrali. Mnogi starši imajo zadržke in pomisleke glede varnosti, bojijo pa se tudi pikov žuželk in klopov. V vrtcu glede tega poskrbimo za preventivo in se pred insekti zaščitimo, ob prihodu v vrtec pa se preoblečemo v čista oblačila. Po nekajkratnih obiskih gozda smo opazile vedno večje navdušenje otrok in željo, da bi v gozd prihajali še pogosteje. Tudi gibalno manj spretni otroci so z vsakim novim obiskom gozda postali pogumnejši, bolj sproščeni in zadovoljnejši ter gibalno aktivnejši z vedno več idejami za igro.

Otrok v gozdu

Otroci našega vrtca gozd zelo radi obiskujejo, tam se počutijo dobro, ker se lahko zabavajo, igrajo in tekajo. Kot pravijo sami, imajo veliko možnosti za igro – igrajo se lahko s kamni, blatom, zemljo, peskom in vejami ter s temi materiali gradijo, raziskujejo in spoznavajo njihove lastnosti. Opazujejo lahko živali in rastline ter objemajo drevesa. Na vprašanje, kako se počutijo ob objemanju dreves ter ali je to nenavadno, pravijo, da jim je všeč ter da se ob tem počutijo dobro. Njihov odgovor na vprašanje, kaj v gozdu najraje počnejo, je, da se v gozdu najraje prosto igrajo in se gibajo kar kaže na to, da sta igra in gibanje res eni od otrokovih najpomembnejših, primarnih potreb, kar poudarja tudi Kurikulum za vrtce.

Zaključek

Gozd ni natančno načrtovano igrišče, kjer je vse po varnostnih in zdravstvenih standardih, dejavnosti in igra pa načrtovana in usmerjena s pripravljenimi orodji in pripomočki itd., je pa relativno varen kraj in tudi zdravo življenjsko okolje, ki stimulira otrokova čutila, željo po učenju ter pripomore k dobremu psihičnemu ter fizičnemu počutju in zdravju (Gyorek N., 2012). Vzgojiteljice vrtca Čebelica Šentrupert smo vsekakor mnenja, da je gozd okolje dobrega počutja – otroci se tu počutijo svobodno, saj je meja njihove igre le njihova lastna domišljija. Naloga nas odraslih je le, da otroke peljemo v gozd, vse ostalo pa se bo zgodilo samo od sebe!

Literatura

- Gyorek, N. (2012). Povabilo v gozd srečnih otrok. https://issuu.com/povabilovgozd/docs/povabilo_v_gozd_sre_nih_otrok Pridobljeno: 10. 2. 2021
- Jelen, U., (2018). Naravno gibanje otrok – interno gradivo.
- Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Škof, B., (2010). Spravimo se v gibanje, za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vilhar, U., Rantaša, B. (2016). Gozd eksperimentov – priročnik za učenje in igro v gozdu. <https://www.gozd-eksperimentov.gozdis.si/prirocnik-za-ucenje-in-igro-v-gozdu> Pridobljeno: 10. 2. 2021

*Nadja Horvat, Miklavžev zavod MS, Vrtec Lavra
E-pošta: nadja4u@gmail.com*

ODNOSI V DRUŽINAH V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 IN KAKO OBLADOVATI STRES V NEPREDVIDLJIVIH ŽIVLJENJSKIH SITUACIJAH

Povzetek: Življenje se začne v družini, temelj družine pa so kvalitetni medosebni odnosi. Da bi to dosegli, se včasih moramo odpovedati lastnim interesom, brezpogojno ljubiti in se kdaj pa kdaj tudi žrtvovati drug za drugega. Vedno pa ni vse rožnato. Različne situacije v življenju nam prinesejo preizkušnje, katerim sledi šok, ki ohromi sposobnost ustreznega razmišljanja in delovanja. Pri tem je pomembno, da poznamo strategije, s katerimi obvladamo svoja negativna čustva, da se znamo umiriti preden »napademo« nazaj in s tem rušimo dobre medosebne odnose. Seveda je pomembno, da tudi otroke naučimo, kako obvladovati negativna čustva, ali da jih znamo s pomočjo metodičnih igr in igrač umiriti, ko so vznemirjeni. Epidemija nam je prinesla

izzive – pri partnerskih odnosih, pri vzgoji otrok, v službi ... Pomembno je, kako smo uspeli premagati te izzive. Rezultati ankete, ki smo jo naredili med starši otrok v Vrtcu Lavra, so pokazali, da so se z epidemijo dobro spopadli in uspeli v družini izgraditi trdnejše odnose.

Ključne besede: družina, odnosi, obvladovanje življenjskih preizkušenj, igre sproščanja

Uvod

Bilo je sredi marca leta 2020. V četrtek nas je kot strela z jasnega zadela vest o množičnem širjenju virusa Covid-19 v Sloveniji. Oblasti so pozivale, naj otroci v petek, če se le da, ne grejo v šole in vrtce. S tistimi nekaj otroki, ki so prišli, smo se igrali na igrišču. Vreme je bilo turobno, temni oblaki so prekrivali nebo. Pihal je mrzel zimski veter, kot da bi oznanjal nekaj slabega. Kmalu nas je direktorica zbrala v osrednjem prostoru vrtca in nam povedala, da je s pristojnega ministrstva prišlo obvestilo o zapiranju vrtcev v ponedeljek in za naslednja dva tedna. S sodelavkami smo se s strahom v očeh spogledovale in se spraševale, kaj pravzaprav to pomeni? Kaj nas čaka? Bo res trajalo le dva tedna? Kmalu so po otroke začeli prihajati starši. Prej kot po navadi. Bili so skrajno redkobesedni. Tudi v njihovih očeh je bilo zaznati strah in negotovost. Nihče od nas kaj takega še ni doživel. Spraševali smo se, kako bo, ko bomo morali biti ves čas doma, ves čas skupaj – v krogu svoje družine, ves čas na razpolago drug drugemu. Bomo zmogli? Bodo odnosi v naših družinah zmogli premagati težko situacijo, v kateri smo se znašli? Kako dolgo bo trajalo? Smo pripravljeni na to? Z gotovostjo bi si upala trditi, da takrat, tistega turobnega petka, noben od nas ni pomislil: »Hura, počitnice!« Pa vendar: nam je epidemija res prinesla samo slabo ali smo se iz težke situacije uspeli naučiti kaj novega? Dr. Kristjan Musek Lešnik je v članku »Post-koronski šoli na pot« (Didakta, 2020, str. 4) zapisal: »Epidemija je v šole dobesedno zarezala kot tsunami. Po tsunamijah se zgodi dvoje: ali ljudje zgradijo porušeno nazaj ali pa na temeljih zgradijo nekaj novega, še boljšega in bolj odpornega na morebitne prihodnje tsunamije. Približno takšno priložnost imamo danes v šolah.« In tudi v družinah. Če so odnosi bili krhki, so lahko bodisi razpadli bodisi se okrepili. Čisto nič pa ne nastane iz danes na jutri in brez napora. Vprašanje časa je, če bomo iz epidemije šli kot zmagovalci ali kot poraženci.

Družina in odnosi znotraj nje

»Družina je tista, za katero pravimo, da je temelj vseh relacij, ki jih posamezniki vzpostavljamo v svojem življenju. /... / Z odnosi, ki jih ustvarjamo v družini, dajemo otrokom popotnico za življenje.« Družina zagotavlja vsakemu posamezniku varnost in sprejetost ter možnost iskanja lastne vrednosti. Za to, da bi se počutili varne, pa potrebujemo ljubezen, ki omogoča brezpogojno sprejemanje vsakega člana družine. Vsak od nas je drugačen, »poseben« in nenadomestljiv. Pomembno je, da se vsak družinski član zaveda svoje vloge. »Ko je naš skupni cilj sožitje v družini, potem mora vsak posameznik temu cilju slediti, to pa pomeni, da mora za to marsikaj žrtvovati, predvsem tisto, kar ustreza samo njemu.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 43–44) Brezpogojna ljubezen pomeni, da sprejemamo drugega takega, kot je, in mu tako tudi delamo dobro. Temu se reče žrtvovanje. Tudi če je še toliko skrbi, dela, strahov, bolečine, se jim nihče ne bi odrekel, ker so povezani z osebo, ki jo imamo radi. »Stara resnica pravi, da se povrne, kar človek počne iz ljubezni do drugega. V sodobnem času dobiva družina vedno večjo veljavo iz preprostega razloga, ker jo vedno bolj potrebujemo.« (Zalokar Divjak, 2000, str. 17) »Odnos je zelo živa in nepredvidljiva kategorija, v kateri morajo biti upoštevane vse zakonitosti življenja in velika pripravljenost vseh udeležениh, da uspeva.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 119)

Spopadanje z življenjskimi preizkušnjami

»Skoraj vsako obdobje v našem življenju je zaznamovano z nekimi posebnimi dogodki, ki v naše odnose in ravnanja nujno prinesejo spremembe, /... / ker pomenijo neke nove življenjske odločitve, ki so tesno povezane z našo osebnostno zrelostjo.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 118) Seveda pa spadajo med življenjske preizkušnje tudi tiste z negativnim prizvokom, kot je npr. težka bolezen, smrt bližnjega in nenadno tudi epidemija. Vsi ti dogodki nas čustveno spremenijo, saj ob njih čutimo strah, jezo, žalost. S tem pa spremenijo tudi naše videnje na svet in odnose z drugimi. Negativni dogodki od nas zahtevajo veliko več napora, da jih premagamo. Šok, ki običajno sledi nepredvidljivim stanjem v življenju (hudi bolezni, smrti bližnje osebe, nenadni invalidnosti, izgubi službe, epidemiji ...) ohromi naše sposobnosti ustreznega razmišljanja in delovanja. Zelo pomembno je, da imamo ob takih trenutkih ob sebi ljudi, ki se znajo vživeti v naš položaj. V težkih trenutkih je potrebno predvsem UPANJE. Gre za brezpogojno vero v smisel upanja, ki je ne more nič omajati. Pozitivna naravnost ob izrednih stanjih je sestavni del upanja. Za rešitev problema imamo vedno dve možnosti – vdajo ali spopad. (Zalokar Divjak, 2001, str. 123) »Ko se odločimo za spopad, deluje

celotna osebnost v pomoč telesu. Pomeni, da smo se pripravljene spoprijemati s težavami in jih tudi premagovati. /... / Vedeti moramo, da z našo odločitvijo za pozitivno naravnost povečujemo upanje, da se bo vse dobro izteklo.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 124) Od kod pa lahko črpamo energijo in moč za premagovanje vseh težav, s katerimi se skoraj obvezno srečamo ob težkih življenjskih preizkušnjah? »Naša duhovna sfera je tista, ki ima tudi tako imenovano kljubovalno moč, ki se lahko povzdigne nad vse telesne in psihične ovire. Pomembno je samo, ali se je zavedamo.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 125) »Ko se zavedamo svoje kljubovalne moči, se lahko borujemo z vsem, ker je ta moč neizčrpna. Ravno to moč lahko s pridom uporabimo pri: /... / vzdrževanju dobrih odnosov s svojimi domačimi.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 127) Ob težkih življenjskih izkušnjah so odnosi zelo pomembni. Znotraj družine je to predvsem partnerski odnos. To pomeni, da se partnerja med seboj podpirata in bodrita, dajeta drug drugemu t. i. kljubovalno moč za lažje spopadanje z vsakodnevnimi izzivi. »Otroci potrebujejo za pozitivno življenjsko naravnost tudi zadovoljne starše, ki se znajo nasmejati. Velika razlika je lahko v načinu, kako pomagamo otroku, ko je v stiski. Težavo lahko naredimo še večjo, ko nad njo obupujemo, lahko pa jo ocenimo realno, potem pa se nanjo naravnamo čim bolj optimistično.« (Zalokar Divjak, 2000, str. 149) »Življenjske preizkušnje nas lahko naučijo: novih načinov prehranjevanja, drugih možnosti gibanja, kako se izogibati škodljivim razvadam ter tehnik sproščanja in umirjanja.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 132) »Zaključimo lahko, da so tudi hude življenjske preizkušnje priložnost za začetek novega ali nadaljevanje starega v drugačni, kakovostnejši obliki.« (Zalokar Divjak, 2001, str. 135)

Obvladovanje slabih izkušenj za odrasle

Pomembno je, da odrasli v odnosu do drugih znamo obvladovati lastna občutja, reakcije in besede. Da bi videli ljudi okoli sebe drugače, moramo najprej spremeniti sebe in svojo naravnost do drugih. V nadaljevanju navajam nekaj strategij za nadziranje lastnih reakcij ob stresnih situacijah, da ne bi bila naša dejanja v afektu jeze, besa, žalosti rušilna za naše dobre odnose v družini.

»Prižgem lučko na njem, da obsveti pot mojim besedam in vedenju«

»Kadar eden od družinskih članov v svoji živčni napetosti prestopi mejo, večinoma zaleže za razelektiritev napetega vzdušja sočuten molk; sočutno topel in ne užaljeno hladen molk. Če sem tudi sam zelo napet, se je dobro – če je mogoče – za nekaj časa mirno odmakniti in nekaj delati, da se v obeh zniža visoka napetost. V vsakem primeru pa je osnova dobrega odziva na jezo ali sitnobo drugega to, da v sebi tiho obudim neko dobro, lepo in prijetno izkušnjo s tem človekom; v prispodobni rečemo: prižgem lučko na njem, da obsveti pot mojim besedam in vedenju.« (Ramovš, 2018, str. 24)

»30 Sekund tišine za boljše odnose«

»V globljih predelih možganov imamo živčna središča (amigdala), ki se samodejno in bliskovito odzovejo na ogroženost, podobno kakor je to pri vseh živalih: z napadom ali z begom. To živčno središče vodi naše vedenje nekaj sekund brez naše zavesti. Ko nas npr. kdo razjezi, to ni resnična življenjska nevarnost, a se avtomatično odzovemo tako, da »usekamo« nazaj z vsemi topovi ali pa se sesujemo v malodušje. Rešitev je v tem, da se navadim 30 sekund »držati jezik za zobmi«, da ne izrečem česa, kar kvari odnose. Po tem času sem spet sposoben zavestno »poprijeti krmilo« in smiselno usmeriti svoje besede, vedenje in dejanja.« (Ramovš, 2018, str. 25)

»Gnili sadeži sodijo na kompost«

»Pri skrbi za svoje duševno zdravje in lepo sožitje se lahko učimo iz gospodinjskih izkušenj. Slabe izkušnje so v naši zavesti podobne gnilih jabolkom, gnilemu krompirju in gnili čebuli med ozimnico v kleti. Te poberejo in odnesemo na kompost, da pregnijejo; iz smrdljivega gnoja dobimo gnojilo za vrt. S svojimi slabimi izkušnjami v družini, službi in družbi pa pogosto ravnamo obratno: kar naprej jih sami premlevamo in z njimi gnjavimo druge – kakor bi gnile sadeže jedli in se zastrupljali sami ter z njimi pitali druge in kvarili odnose.« (Ramovš, 2018, str. 25)

Igre sproščanja za otroke

Navedli smo že, da pozitivna naravnost staršev ob težkih situacijah dobro vpliva na otroke. Kljub temu pa otroci doživljajo dogajanja okoli sebe na svoj način. Ker svojih čustev pogosto še ne znajo izraziti verbalno, jih izražajo na drugačne načine, npr. neješčnost, boleč trebueček, nemirni spanec in pogosto zburjanje ponoči, močenje postelje, izbruhi jeze in besa brez pravega vzroka ... V nadaljevanju navajam nekaj iger, s pomočjo katerih se otroci sprostijo in umirijo ter lažje premagajo svoje stiske.

Vihar bleščic

Naš um je kot kozarec, v katerem v vodi mirno plavajo bleščice. Ko se zjutraj zbudimo, smo umir-

jeni, ko pa se zgodi nekaj, kar nas razjezi, pa postane naš um kot »vihar bleščic«. Če želimo jasno razmišljati, moramo počakati nekaj trenutkov, da se jeza in misli malo umirijo – tako kot bleščice v kozarcu. Da bi lahko otroku lažje razložili, kaj se dogaja z nami, ko nas »napade« bes in jeza, skupaj z njim izdelajmo vihar bleščic. Potrebujemo: čist kozarec za vlaganje s pokrovom, toplo vodo, barve za živila, dve žlici lepila z bleščicami in nekaj bleščic, ki ne plavajo na vodi (toliko, da prekrijejo dno kozarca). Napolnite kozarec s toplo vodo do polovice. Dodajte nekaj lepila z bleščicami in nekaj bleščic, ki ne plavajo na vodi. Po želji dodajte nekaj kapljic barve za živila. Zaprite kozarec in ga pretresite. Opazujte, kako se vihar bleščic umiri. To bo otroku pomagalo, da se umiri tudi sam. (Mandl, 2020, str. 13)

Čarobna škatla

Skupaj z otrokom izdelajte čarobno škatlo, v katero bo otrok spravil stvari, ki ga spravijo v dobro voljo takrat, ko je žalosten. Otroku naj zunanost škatle okraši po svoji želji, jo poriši ali oblepi. Vanjo spravite predmete, ki otroka razveselijo, ko ga preplavi žalost; pomirijo, ko ga preplavi jeza; zaposlijo, ko mu je dolgčas. Nekaj idej za vsebino škatle: plišaste igrače, plastelin, prstne lutke, milni mehurčki, majhno ogledalo, fotografije, sestavljanke, najljubše knjige ali revije, zvezek in barvice za ustvarjanje, glasbena skrinjica ... (Mandl, 2020, str. 14)

Pomirjujoča narava

Pojdite ven in pogledjte okoli sebe. Poiščite živa bitja, ki rastejo, se premikajo, se oglašajo, lezejo, letajo ... Poimenujte jih. Če jih sami ne znate poimenovati, doma poiščite razlago v knjigi skupaj z otrokom. Usedite se ali ulezite in opazujte to bitje minuto ali dve. Ne delajte nič drugega, samo opazujte. Kaj ste opazili? Pogovarjajte se z otrokom. (Mandl, 2020, str. 17)

Semena zaupanja vase

Pripravite nekaj semen (cvetlic, sončnic ...), cvetlične lončke in nekaj zemlje. Z otrokom se pogovarjajte o pozitivnih čustvih in vrednotah – predvsem o tistih, za katere sami menite, da jih otroku primanjkuje (npr. vztrajnost, pogum, umirjenost ...). Posadite semena v lončke in na lončke napišite, katero seme ste posadili za katero čustvo/vrednoto. Spodbujajte otroka, da opazuje rast rastlin, jih zaliva in neguje. Hkrati pa se z njim pogovarjajte o čustvih, ki bodo prav tako kot rastline, klile in rasle v njem. Otroku naj pove, kaj je naredil, da je določena rastlina zrasla tudi v njegovem srčku. Če je premajhen in tega še ne zmore, ga spodbujajte sami v smislu: »Danes si pa bil zelo pogumen, ko si se na sprehodu pogovarjal s poštarjem. Zato je danes rastlinica v lončku zrasla malo bolj kot ostale.« Pri mlajših otrocih je smiselno, da od začetka delate na enem čustvu ali vrednoti in postopno dodajate druga. (Mandl, 2020, str. 44)

Zaplešimo »kipe«

Otroci v vrtcu obožujejo igro, ki jo imenujemo »kipi«. Otroci se gibljejo, plešejo po prostoru v ritmu glasbe, ki se predvaja ali igra. Naenkrat glasba preneha in igralci se morajo nemudoma ustaviti in spremeniti v kipe. Izpade tisti, ki se zadnji ustavi oz. umiri; usede se na tla. Zmaga zadnji plesalec v igri. (Otrin, 2008, str. 116)

Kiparjenje

Odličen pripomoček za sproščanje frustracij in umirjanje otroka je glina (lahko uporabimo tudi testo). Otroku pustimo, da sam ustvarja, oblikuje, sestavlja, razstavlja. Če da sam pobudo, se pogovarjamo z njim. Če ne, ga pustimo, da ustvarja sam. Poizkusite tudi z kiparjenjem miže ali v temi (če se le-te otrok ne boji). Ko prižgete luč, se pogovarjate o njegovih občutkih in o tem, kaj je nastalo.

Domišljjske zgodbe

Za sproščanje po plesu, telovadbi, imajo otroci radi domišljjske zgodbe. Razdelijo se v pare. En se uleže s trebuškom na tla, drugi pa ob pripovedovanju domišljjske zgodbe vzgojiteljice (ali otroka) »riše« na hrbet prijatelja. Izmišljamo si lahko različne stvari, npr. pečemo pico, sejemo pšenico ali pripovedujemo skrajšano verzijo otroku ljubih zgodb. Vse ponazorimo z gibanjem dlani na otrokovem hrbtu. Ko je zgodbe konec, se otroka zamenjata in pripovedujemo novo zgodbo. Na tak način lahko tudi starši umirijo otroka in se z njim še bolj povežejo.

Pajkova mreža

Po hiši poiščite različne vrvice in trakove (vezalke, elastiko, volno, prejico ...) ter jih zavežite v čim daljšo vrv. Zvijte jo v klobčič. Postavite stole po prostoru in z vrvjo prepletite tako, da dobite pajkovo mrežo. Nato tekmuje: kdo se bo splazil spodaj tako, da se ne bo dotaknil mreže; kdo bo šel čez vrvice, da se ne bo dotaknil mreže; ali tekmuje, kdo bo hitreje premagal poligon s pajkovo mrežo. Zabava je zagotovljena.

Rezultati ankete

Rezultati ankete, ki smo jo naredili med starši in zaposlenimi v Miklavževem zavodu Murska Sobota (Vrtec Lavra, enota Murska Sobota in Tišina), so pokazali, da je za 77 % sodelujočih epidemija predstavljala pozitivno izkušnjo. 62 % jih je kot pozitivno izkušnjo opisalo več časa z družino in medsebojno druženje. 6 % je pozitivno izkušnjo predstavljala večja povezanost in medsebojno spoznavanje (bodisi partnerja bodisi otroka). Kot negativno izkušnjo je 53 % sodelujočih navedlo omejitve socialnih stikov (predvsem stikov s starimi starši, ki živijo v drugih občinah ter omejitve stikov otrok s sovrstniki), 24 % je doživljalo epidemijo kot stres, negotovost (izguba službe), konflikte in utrujenost (zaradi šolanja na daljavo, delo od doma ...). 15 % sodelujočih je kot negativno izkušnjo navedlo težave pri vzgoji otrok v smislu posluževanja »neprimernih vzgojnih metod« (kot npr. preveč časa pred televizijo ali računalniki). 74 % sodelujočih je postalo med epidemijo bolj povezanih znotraj družine in pri 41 % se je kakovost družinskega življenja obrnila na bolje. 62 % sodelujočih je odnose v družini v času epidemije doživljalo kot pozitivno izkušnjo – ker so bili več doma, so se lahko bolje spoznali in povezali. Pri 23 % je ostalo isto kot prej, pri nobenem pa se kvaliteta odnosov v družini ni obrnila na slabše. Kar 41 % sodelujočih se je težje spopadalo z izzivi pri vzgoji otrok, zato so posledično v 62 % pogrešali vrtec. Zanimalo nas je tudi, če so s strani vrtca dobili v času karantene dovolj dejavnosti in spodbud ali bi si jih želeli več. Kar 67 % sodelujočih je menilo, da je bilo spodbud dovolj. Zadnje vprašanje je povpraševalo o tem, kako bi opisali epidemijo, če bi bila čustvo. Kar 51 % sodelujočih se je odločilo za negotovost, 21 % je epidemijo doživljalo kot umirjenost in 13 % kot strah.

Zaključek

Na podlagi rezultatov ankete lahko zaključimo, da je epidemija v življenja družin prinesla več pozitivnega kot negativnega, čeprav je bila povezana z negotovostjo. Pomembno je, kot smo zapisali na začetku, da vsako težko preizkušnjo vzamemo kot izziv, s pomočjo katerega smo odnose v družinah nadgradili, preživeli več kvalitetnejšega časa skupaj in se še bolj povezali. Vse izkušnje in znanja o odnosih, ki smo jih pridobili v času, ko smo lahko bili več skupaj, pa nam bodo pomagale h kvalitetnejšemu skupnemu preživljanju prostega časa tudi po epidemiji. Na podlagi tega lahko povemo, da smo iz epidemije izšli kot zmagovalci ter bolj pripravljeni in močnejši za vse prihajajoče življenjske preizkušnje.

Literatura

- Mandl, K. Moje supermoči odločanja in zaupanja vase: aktivnosti in vaje za otroke, ki želijo postati umirjeni, samozavestni in srečni. Pernica: Anksio. 2020. Str. 13, 14, 17, 44.
- Musek Lešnik, K. Post-koronski šoli na pot. Didakta, XXX (2020) 209, str. 4–5.
- Otrin M., G. Igra je zakon! Ljubljana: Salve, d. o. o. 2008. Str. 116.
- Ramovš, J. (2018). Orodja za obvladovanje slabih izkušenj. Vzgoja, XX/4. (2018) 80, str. 24–25.
- Zalokar Divjak, Z. Vzgojati z ljubeznijo. Krško: GORA s. p.. 2000. Str. 17, 149.
- Zalokar Divjak, Z. Jaz in ti – medosebni odnosi v sodobnem času. Krško: GORA s. p.. 2001. Str. 43–44, 48, 51, 105, 118, 119, 123, 124, 125, 127, 135.

Nataša Gruden Pižmoht, Zasebni vrtec Čarobni gozd

E-pošta: natasagrudenpizmoht@gmail.com

ZGODBA ZA OTROKE OSNOVANA PO NAČELU KOGNITIVNO-VEDENJSKE TERAPIJE

Povzetek: See Bee Tee je zgodba zasnovana po načelih kognitivno-vedenjske terapije (KVT). Otroke nago-varja in jih vzpodbuja k pozitivnemu načinu mišljenja. Usmerja se k vprašanju, kako nadomestiti negativno mišljenje s pozitivnim. Kako se prilagoditi in biti prilagodljiv. Navedena so priporočila za starše in za vse, ki jih zanimajo pristopi kognitivno-vedenjske terapije. V prispevku je predstavljena strnjena vsebina knjige, s priporočili. Predstavljene so tudi bistvene smernice za krepitev pozitivnega načina mišljenja pri otrocih.

Ključne besede: kognitivno-vedenjska terapija (KVT), Katarina Gaborova, See Bee Tee, otroci.

Uvod

S pomočjo zgodbe in na podlagi načel kognitivno-vedenjske terapije (KVT) lahko vzpodbujamo, razvijamo in krepimo pozitiven način mišljenja otrok. Zgodba *See Bee Tee* ima že v samem naslovu skrito kratico CBT (cognitive behavioral therapy) in je zasnovana na podlagi osmih negativnih miselnih vzorcev in s predlogi, kako jih spremeniti. Ilustrirana knjiga ima prijetno zgodbo. Risarske upodobitve krepijo pozornost in zabavno igro spomina, ki krepi interakcijo starš-otrok. Kognitivno-vedenjska terapija je oblika psihoterapije, ki izhaja iz predpostavke, da misli vplivajo na naša čustva, vedenje in telesne odzive. Vedenjsko kognitivna paradigma se je razvila iz dveh smeri, behavioristične, ki pravi da so naša vedenja naučena na podlagi preteklih izkušenj in kognitivne paradigme, ki pravi, da so misli tiste, ki so odgovorne za odziv posameznika. Knjižica *See Bee Tee* je zasnovana kot priročnik za starše, ki je uvrščen tudi v Internacionalni terapevtski direktorij.

Kognitivno-vedenjska terapija

Pristop je usmerjen na obvladovanje problema, s katerimi se otrok ukvarja v trenutnem življenjskem obdobju (»tukaj in zdaj«). Kognitivno-vedenjska terapija je vrsta psihoterapije, ki se ukvarja s tem, kako razmišljate o sebi, svetu in drugih ljudeh, kako vaša dejanja vplivajo na vaše občutke in misli. Psihoterapija temelji na kognitivnem modelu, po katerem naša čustva in vedenje niso neposredno odvisni od zunanjih dogodkov, pač pa je pomembno, kakšen pomen imajo ti dogodki za nas, kako se dojemamo v vsaki posamezni situaciji, torej je odvisna od miselnih (kognitivnih) procesov. S tem, ko KVT dela povezave med tem kar delamo, razmišljamo in čutimo, nam lahko pomaga spremeniti način razmišljanja (»kognitivno«) in način obnašanja (»vedenjska«). Spremembe v razmišljanju bodo vplivale na to, kar počnemo in čutimo, spremembe v vedenju pa bodo vplivale na to, o čem razmišljamo in čutimo. Te spremembe nam lahko pomagajo do boljšega počutja. KVT trdi, da ni dogodek tisti, ki povzroča naša čustva, ampak je to naša interpretacija oz. razlaga tega dogodka, torej to kar mislimo oz. pomen, ki ga dajemo temu dogodku ali situaciji. Misli so naključno in samodejno proizvedena sporočila v naših možganih. Na misli se lahko naučimo reagirati drugače. Drugačne reakcije na misli pa pripeljejo do novih izkušenj. Le-te se potem odražajo v drugačni vsebini razmišljanja. Misli lahko opišemo kot 'minljivi tok besed', ali 'tok predstav ali občutkov' in ne kot dejstva, za kar jih ponavadi imamo. Lahko vadimo tehnike zavestne osredotočenosti (mindfulness), da se naučimo opazovati besede, predstave ali občutke, namesto da se z njimi obremenjujemo. *See Bee Tee* je zgodba za otroke in njihove starše. Priporočljiva je tudi za dejavnosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Avtorica zgodbe je slovaška psihologinja Katarina Gaborova, delujoča v Haagu, na Nizozemskem. Z večletnim raziskovanjem KVT, je zasnovala zgodbo po teh načelih in poizkušala praktično navdušiti otroke in njihove starše k raziskovanju načina mišljenja „tukaj in zdaj“. Otroke nagovarja in jih vzpodbuja k pozitivnemu načinu mišljenja. Pozorost posveča vprašanju, kako nadomestiti negativno mišljenje s pozitivnim oz. kako se prilagoditi in biti prilagodljiv. Celotna struktura je zasnovana kot priročnik za starše, ki vsebuje tri sklope. V prvem delu rimajoča proza pritegne in motivira otroke s svojim izrazoslovjem, ki nagovarja z dikcijo „tukaj in zdaj“. V drugem delu brezbarvne črtne ilustracije, ki temeljijo na risarskem oblikovanju, nagovarjajo otroke k razmišljanju o barvah in slikarskem oblikovanju. Otroci se spominjajo odsekov iz zgodbe in tako lažje obnovijo vsebino ter si lažje priključijo doživljanje po načelu „tukaj in zdaj“. Tretji sklop priročnika je igra spomina s spominskimi karticami, ki še dodatno utrdi in okrepi bistvo kognitivno-vedenjske terapije ter izboljša učno doživljanje. Sama zgodba je sistematično razdeljena na dneve dogajanja od ponedeljka do nedelje in nato še časovno tri mesece kasneje. Rimajoča proza je napisana v angleškem jeziku in postavlja bralca in poslušalca v stanje „tukaj in zdaj“. Sprejme in razume trenutno stanje in ga na tak način preusmeri v pozitivno čustvo. Glavni lik je balerina, čebelica Tee. Njena poosebljena narava je vesela, prijazna in zabavna. Poudarjena so njena pozitivna čustva. Je zelo priljubljena med prijatelji, leta iz cveta na cvet in je najsrečnejša balerina. Dan obsijan s soncem kar naenkrat preseneti močan veter, ki čebelici polomi krila. Čebelica Tee s polomljenimi krili joče in je prestrašena. Naslednji dan poizkuša čebelica poleteti, vendar ji ne uspe. Začuti hude bolečine in zajoče. Ko že skoraj obupa, jo po telefonu pokliče njen najboljši prijatelj, osa Kevin iz Španije. Nagovori jo, kot svojo najpomembnejšo malo balerino, ki pleše po zraku. Pove ji, da se za vsako prepreko najde rešitev. S čebelico deli svoje izkušnje zato, da se bo čebelica Tee bolje počutila. Ko smo žalostni, se slabo počutimo in to čustvo razumemo in se hkrati zavedamo, da bo bolje. Tako premagamo negativno čustvo. Ob tem pripovedovanju se čebelica že boljše počuti in osa Kevin ji obljubi, da ji bo naslednji dan prinesel knjigo, kjer so zapisana vsa navodila. Nato ji Kevin predlaga, naj počiva in naj se spočije.

V petek, na koncu delovnega tedna, ji prijatelj Kevin prinese knjigo, kot ji je obljubil. Čebelico ne hote zbudi iz sladkega spanja, a je vesela in navdušena. Skupaj odpreta knjigo, kjer je zapisano, kako spremeniti mišljenje in pogledati na trenutno stanje iz drugega zornega kota.

Nič ni samo dobro in nič ni samo slabo. Rešitev je, da razumeš, kar občutiš, se temu prilagodiš in se naučiš, kako se po padcu ponovno povzpeti nazaj. Kevin ji je pripovedoval o svoji podobni izkušnji, ki se mu je zgodila. Tudi njega je močan veter odnesel in ga poškodoval. Zelo podobno se mu je zgodilo, saj je tudi njemu pri tej hudi nesreči, pomagal prijatelj. Močan veter ga je odnesel iz Slovaške v Španijo in Kevin je bil vznemirjen, slaboten, žalosten, prestrašen in obupan. V Španiji si je Kevin zgradil novo uspešno življenje, pri tem mu je pomagal prijatelj. Novi prijatelj mu je povedal, kako negativna čustva spremenimo v pozitivna. Razkril mu je dragoceno metodo. Povedal mu je, da je ljubezen do samega sebe zelo pomembna. Pozitivno mišljenje te okrepi, strah izgine, razmere razumeš in jih sprejmeš. Tako je lahko še tako težka naloga videti lažja. Zamenjajmo besede moram, bi moral, z bom ali lahko bi. Ob vseh teh miselnih naporih, je pomemben tudi počitek. Spanje je pomembne faktor, ki je nenadomestljiv. Ob teh pripovedovanjih in vzpodbudah prijatelja ose Kevina, se je čebelica Tee že boljše počutila. Čebelica Tee posebej poudari, da si že od nekdaj želi biti plesoča balerina v zraku.

Trenutno pa, ker ima zlomljena krila, lahko vseeno pleše na travniku. Spremenila je negativne misli v pozitivne in tako balerina Tee spet „leti“. Zgodba se nadaljuje. Nadaljevanje sledi čez tri mesece, ko so se krila čebelici popolnoma zacelila. Daljše časovno obdobje ni naključje, ampak je tukaj z namenom in poudarkom, da čas celi rane. Čebelica Tee in osa Kevin sta bila presrečna. Balerina Tee je na koncu zaplesala visoko nad cvetočimi travniki.

Risarska osnova vsebine zgodbe je drugi segment priročnika, ki usmerja poslušalca in bralca, k utrjevanju zgodbe in prikliče spomin o stanju „tukaj in zdaj“ ter razumevanju le-tega. Risarska osnova prikazuje tudi osem čustvenih stanj, ki jih otroci spoznavajo v vsakdanjem življenju. Likovni pedagogi bodo na tem mestu pazljivi, saj to ni pobarvanka, ampak sredstvo s katerim prekličemo čustvovanja in trenutne situacije v zgodbi. Poudarjamo, da gre za risarska dela, ki so željna dopolnitev.

Spominske kartice so tretji del vsebine priročnika. Vsebuje dvajset parov igre s pomnilniškimi karticami s stanji „tukaj in zdaj“, z razumevanjem razmer in njihovimi protiuteži. Nekatere kartice lahko predstavljajo tudi problem, posledično nagovarjajo otroke k rešitvam. Kot primer recimo lahko izpostavimo trenutno stanje čebelice, kako je vsa mokra, ker dežuje in zato se ne more igrati s prijatelji. Protiutežna kartica pravi, da ko dežuje iz zemlje prilezejo deževniki, ki so lahko njeni prijatelji. Naslednji primer pravi, da počenjamo stvari, ki jih od nas zahtevajo prijatelji, ki jih v resnici mi ne želimo. Protiutež pa pravi, da je pomembno, da počnemo tisto, kar si želimo. Pravi prijatelji vas bodo pri tem podpirali. Naslednji par kartic pravi, da v trenutni situaciji ignoriramo potrebo po spanju, ker imamo preveč dela. Protiutežna vsebina pa pravi, da nam telo samo sporoči, kdaj potrebujemo spanec. Prisluhnimo torej telesu, saj telo ne laže. Spominska igra prikazuje miselne vzorce z glavnim ciljem, kako izboljšati učno izkušnjo. Otroci se tako naučijo pozitivnih vzorcev, ki jih lahko uporabljajo v svojem vsakdanjem življenju.

Zaključek

Vsi se sprašujemo kakšne vrednote naj imajo naši otroci, kako jih usmerjati in kakšno oporo naj jim pri tem nudimo odrasli. Naša naloga je, da jim dajemo pozitivne impulze v odnosu do sebe in v odnosu do sveta. Pomembno je, da se naučijo biti prilagodljivi in kako naj se soočajo s problemi v določenih razmerah. Krepiti je potrebno njihovo samozavest, da se pripravijo na to, kako se odzivati na nepričakovane težje trenutke v svojem življenju. Na ta način damo otrokom dobre temelje, da se lahko razvijejo v kreativne in uspešne odrasle. Najlepši koncept psihologije je gotovo moč pozitivnega načina mišljenja. Takšno mišljenje krepi naše psiho-fizično zdravje, nam pomaga pri reševanju dvmov glede preteklih izkušenj, izboljšuje naravnost živeti v trenutku „tukaj in zdaj“ in krepi miselno aktivnost. Misli vplivajo na naše občutke, imunski sistem, zdravje in socialne interakcije. Pozitivno razmišljanje pozitivno vpliva na različna področja našega življenja, negativno razmišljanje pa nas večinoma precej ovira. Čeprav pozitivno razmišljanje lahko močno izboljša naše razpoloženje, ni namenjeno temu, da bi se ljudje ves čas počutili odlično. Niti ni namen zatiranje tistih občutkov, ki se jih v določenih situacijah morda ne želimo, kamor spadajo žalost, jeza in razočaranje. Vsa čustva so zasnovana za našo zaščito, saj vsak občutek daje ključne informacije in ima zelo pomembno funkcijo v našem telesu. Pozitiven način mišljenja ni namenjen temu, da bi naivno gledali svet skozi rožnata očala. Včasih se moramo soočiti z negativnimi dogodki. Ta obdobja nas usmerjajo k temu, kako na dogodke

pogledati z drugega zornega kota, kako nekatere stvari delati drugače ali preprosto ceniti nekaj, kar že imamo. Na takšen način se nam tudi razvija empatija, tj. zaznavanje čustev druge osebe.

Literatura

Gaborova, K. (2019), *See Bee Tee, A Story to Rainforce Positive Thinking in Children*. Kanada, Petra Books.
Pšenični, A. (2002), *LilInstitut za razvoj človeških virov, Kognitivno-vedenjska terapija (KVT)*. v: *Kognitivno-vedenjska terapija (KVT) (psihoterapija-ordinacija.si)*. Ljubljana

Nataša Gruden Pižmoht, Zasebni vrtec Čarobni gozd
E-pošta: natasagrudenpizmoht@gmail.com

OHRANJANJE POZITIVNEGA ODNOSA V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Epidemija COVID-19 nam je v naše vsakdanje življenje prinesla nenadne in hitre spremembe. Pomembno je, da se v času nepoznanih izzivov prilagodimo trenutnim razmeram in ohranjamo pozitiven odnos. V deležnike, ki bistveno vplivajo na sam potek mirnega obvladovanja trenutnega stanja so vključene družine, kot osnovne celice družbe in strokovni delavci vzgojno-izobraževalnih ustanov. Vzdržujejo naj se pozitivni pristopi in krepi pozitivna motivacija. Izpostavljamo vlogo ravnatelja, znotraj vzgojno-izobraževalnih ustanov, ki je ena od bistvanih elementov ohranjanja pozitivnega odnosa v širšem družbenem smislu.

Ključne besede: otroci, Epidemija COVID-19, pozitivni odnos, prilagodljivost.

Uvod

V zgodovini so se zoper epidemijam borili na različne, pogosto tudi iracionalne načine. Bistveni nap-

redke je pomenila uvedba karantene v 14. stoletju, zlasti pa sta za nadzor nad epidemijami prelomna odkritje povzročiteljev nalezljivih bolezni, ter priprava uspešnih cepiv proti njim v 19. in 20. stoletju. Epidemija COVID-19 nas postavlja pred nepoznane izzive. Ta nenadna, hitra sprememba v načinu življenja, skupaj z negotovostjo, se lahko občuti kot nepremagljiva. Pomembno je, da stanje sprejmemo takšno kot je, se temu prilagodimo in se iz tega naučimo nekaj novega. V težkih časih izrednega stanja, v nenehnem prejemanju negativnih sporočil, je potrebno obdržati pozitivnost, odločnost in upanje. Odrasle osebe, starši, vzgojitelji, učitelji, smo zgled odgovornega ravnanja. Kot primer dobre prakse navajam, da naj bodo vzgojitelji v teh časih visoko tolerantni in strpni do svojih sodelavcev in do staršev. Dobri vodja enote ali ravnatelj vrtca bistveno prispeva s svojim pozitivno naravnanim odnosom.

Prilagodljivost novim razmeram

Spremembe v času epidemije, popolna ali delna zaprtja izobraževalnih ustanov, omejitve gibanja, izolacije, so nas postavile v položaj kakršnega še nismo občutili. Nekateri ljudje to stanje občutijo kot brezup, tesnobo, pesimizem, negotovost, nemoč, osamljenost, kot stisko, strah, nepotrpežljivost, zaskrbljenost in kot jezo. Malo čustev ima takšen vpliv na naše obnašanje in počutje kot strah, ki je osnovni mehanizem za preživetje in se sproži kot odgovor na določene dražljaje, kot so bolečina ali nevarnost. Je sposobnost prepoznavanja nevarnosti in vodi k potrebi po soočenju z nevarnostjo ali begu pred njo. Problem človeka je, da ne reagira s strahom in tesnobo le na dejanske nevarnosti, ampak na namišljene nevarnosti in neugodnosti, tudi takšne, ki se morda nikoli ne bodo zgodile. Predvsem je v času epidemije prisoten strah pred neznanim. Pomembno je, da stanje ocenimo, pretehtamo morebitne nevarnosti, spoštujemo ukrepe, ki so nujni za obvladovanje epidemije in vse nastalim razmeram prilagodimo. Prilagodljivost je sposobnost hitrega, mirnega in učinkovitega soočanja z nepričakovanimi izzivi. Vključuje tudi spremembe na področju mišljenja, dela in obnašanja. Prilagodljiva oseba je torej tista, ki se zna uspešno, dokaj hitro prilagajati tako času, situacijam kot osebam. Ker nas pri tem ves čas opazujejo otroci, bodimo kot starši, vzgojitelji, učitelji ali kot ravnatelj njim za zgled. Bodimo potrpežljivi, dosledni, empatični, spoštujemo drug drugega, imejmo samozaupanje in bodimo sočutni.

Vloga ravnatelja

Vodja enote ali ravnatelj je steber in gonilna sila uspešnih vzgojno-izobraževalnih ustanov. Je človek z veliko začetnico in pomembno je, da je njegova osebnost kot celota, dodelana in prefinjena. V času epidemije prenaša svoj pozitivni odnos na svoje podrejene, na starše in otroke. Skrbi za dobro vzdušje in ves čas krepi in vzpodbuja motivacijo strokovnih delavcev. Ves čas je v tesnem sodelovanju z njimi, veliko komunicira, je zgled in na podlagi primerov izboljšuje kvaliteto delovanja. V času epidemije je ta steber odločilnega pomena, bistveno prispeva k boljšemu premagovanju epidemije kot splošnemu družbenemu stanju. V vzgojno-izobraževalnih ustanovah delujejo strokovnjaki, ki so pripravljeni na delovanje v kritičnih in izrednih razmerah. Delo v vrtcu že po naravi dela ves čas zahteva stalno pripravljenost in visoko obvladovanje ter vrhunsko usposobljenost strokovnih delavcev. Lastnosti dobrega vodja so prilagodljivost, psihična odpornost, kompetenca, empatija, sledljivost, zagnanost in realnost. Poleg naštetega je pomembno imeti znanje za motiviranje podrejenih, za opravljanje strokovnih nalog. (Ferrel, 2016) Vodstvene sposobnosti dobrega ravnatelja ali vodje enote izhajajo iz socialnega vpliva in ne iz avtoritete moči. Dobri vodja postopa brez vpliva nazivov in prednostnega položaja. Vodstvo izhajajo iz medčloveške socialne narave. Ključ dobrega vodstva je dobra komunikacija, saj se tudi, še tako sposobni podrejeni, niso zmožni uresničevati primarnih ciljev, če ne vedo, kaj natančno so zadani cilji. (Kruse, 2013) Dobri ravnatelj navdihuje podrejene na podlagi primerov. V težkih situacijah bodo podrejeni ocenili njegov odziv na situacijo. Če se bo ravnatelj odzval uspešno, mu bodo njegovi podrejeni sledili. Ravnatelj, kot vodja, mora ohranjati pozitivni pristop, ki je razviden skozi njegova dejanja. Dobri vodja pod pritiskom ostaja miren in ohranja motivacijo.

Družine v času epidemije

Otroci se, tako kot starši, morda počutijo prestrašeni in razburjeni. Pomembno je, da obdržijo pozitivni odnos do sveta in krepijo dobro voljo znotraj družine. Ljudje smo socialna bitja, zato se znotraj družine ves čas podpiramo. Pozitivno naravnost uresničujejo tudi tako, da ostanejo povezani s prijatelji, širšo družino in skupnostjo prek telefonov ali video klicev. Nekatere družine že ves čas delujejo v harmoniji in so pozitivno naravnane. Takšne družine v večino primerov tudi v kritičnih

časih epidemije nimajo težav. Pozitivni vidiki so skupni čas in prostor, ki zblížujeta družinske člane. Te družine imajo več priložnosti za pogovor, da bolje spoznavajo eden drugega ter krepijo medsebojne vezi, tako med parterjema, starši in otroki, kot tudi med sorojenci. Poleg tega, da se je med družinskimi člani izboljšala komunikacija, je v družini tudi več dobre volje in humorja, več sodelovanja, preživljanje skupnega časa v naravi ter več počitka. Obdobje epidemije je lahko priložnost za učenje novih veščin, kot so razvijanje odgovornosti, razvijanje tolerantnih odnosov v družini, skrb za drugega, medvrstniško učenje v družini, medsebojna pomoč ter večja samostojnost otrok, tudi pri organizaciji časa. Moramo se zavedati, da tudi zdravi odrasli in otroci lahko zelo hudo zbolijo. Mnogo otrok ima doma starejše svojce z visokim tveganjem in hudim potekom bolezni. Šole in vrtci se lahko odprejo, če vsak od nas po svojih najboljših močeh prispeva k temu, da bodo otroci in njihovi domači, učitelji in vzgojitelji ostali zdravi. Zdravje lahko ohranimo samo tako, da vzdržujemo "varni mehurček", se izogibamo zunanjim druženjem, ne hodimo po ne nujnih opravkih in se držimo vseh epidemioloških ukrepov za preprečevanje širjenja okužb. Z otrokom se pogovorimo o pomembnosti vseh teh ukrepov, kot so druženje, umivanje rok, zračenje, vzdrževanje razdalje... Pomembno je, da otroci razumejo svojo pozitivno vlogo pri skrbi za zdravje oseb v njihovi bližini. Posledic in vplivov ne moremo poenostaviti ali predstaviti v črno-beli statični sliki, saj so življenjske izkušnje vedno kompleksne, bistvo pa se skriva prav v odtenkih.

Vrtci in epidemija

Slovenija je ob razglasitvi epidemije Covida-19 zaprla vse vzgojno-izobraževalne ustanove. Vrtci so v tem času izvajali samo nujno varstvo. Ob izboljšani epidemiološki sliki, glede na regije, so se vrtci v celoti odprli, ob poslabšanju pa ponovno prešli samo na nujno varstvo. Ob neobiskovanju vrtcev in prostočasnih dejavnosti so imeli otroci omejeno druženje z vrstniki. Tovrstne ukrepe so vlade, na podlagi navodil epidemiološke stroke, uvedle skoraj po vsem svetu in so eden od pomembnih dejavnikov pri omejevanju epidemije. Otroci so ranljivi in dovzetni za čustva odraslih. Z mlajšimi otroki se nežno pogovarjamo v starostno primernem jeziku o situaciji in pojasnimo, zakaj so preventivni ukrepi pomembni.

Zaključek

Kako bomo ohranjali pozitiven odnos je odvisno od našega prvotnega stanja, ki je bilo preden smo se znašli v epidemiji. V deležnike, ki bistveno vplivajo na sam potek mirnega obvladovanja so vključene družine, kot osnovne celice družbe in strokovni delavci vzgojno-izobraževalnih ustanov. Če so bile le te konstrukcije kvalitetno zgrajene in imajo že ves čas trdne temelje, potem tudi v času epidemije nimajo večjih težav. Takšni otroci, ki živijo v dobrih družinah in so vključeni v kvalitetne vzgojno-izobraževalne zavode, nimajo nobenih težav pri ohranjanju pozitivnega odnosa v času epidemije. Kvaliteta vrtcev in šole zavisi v prvi vrsti od osebnostnih kvalitet ravnatelja oz. vodje. Od te dobre postavljene funkcije, pa njegov vpliv deluje od zgoraj navzdol v smeri strokovnih delavcev, vzgojiteljev, učiteljev. Nato se sam pozitiven vpliv širi na starše in otroke, ki so del oz. so vključeni v vzgojno-izobraževalni zavod. Pozitivne misli in čustva povečajo naš imunski sistem, hkrati pa nam dajo večjo moč pri premagovanju virusne okužbe. Kot posamezniki in znotraj družin stremimo k pozitivnemu načinu mišljenja. Pozitivni način mišljenja poveča odpornost in pomaga pri objektivnemu načinu razmišljanja.

Literatura

- Lerner, S. (2020). v: "New Research Suggests Significant Undercount of Children With Coronavirus". The Intercept (angleščina).
- Zupanič Slavec, Z., Slavec, K. (2013). "Zdravstvo proti nalezljivim boleznim skozi čas". Medicinski Razgledi, Ljubljana.
- Ferrel, R.S.(2016). What makes a good leader? Pridobljeno 20.2.2021 na <https://alu.army.mil/alog/2016/JanFeb16/PDF/160020.pdf>
- Hasan, S. (2019). Top 15 Leadership Qualities That Make Good Leaders(2020). Pridobljeno 20.2.2021 na <https://blog.taskque.com/characteristics-good-leaders/>
- Kruse, K. (2013) What is Leadership? Forbes. Pridobljeno 2.2.2021 na <http://www.forbes.com/site/kevinkruise/2013/04/09/what-is-leadership/#660341775b90>
- Musek, J. (2005). Strah in anksioznost. V: J. Musek (ur.), Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Tatjana Pavlič, Osnovna šola XIV. divizije Senovo, Vrtec Senovo
E- pošta: vrtec.tatjana@gmail.com

VRTEC V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Življenje in delo v vrtcu je bilo v času epidemije precej drugačno kot sicer. V naši skupini ni bilo prisotnih vseh otrok. Manjše število otrok je vplivalo tudi na samo dnevno rutino, ki je pri najmlajših otrocih zelo pomembna. Prav tako se je manjše število otrok odražalo tudi pri izvajanju usmerjenih dejavnosti. V prispevku želim predstaviti, na kakšen način se je delo v času epidemije razlikovalo od dela v običajnih razmerah v vrtcu. Predstaviti želim tudi samo uvajanje, ki je v času epidemije za nekaj otrok potekalo v naši skupini. V času epidemije sva strokovni delavki izvedli tudi srečanje z otroki in njihovimi starši preko ZOOM aplikacije. Po postopnem vračanju otrok v vrtec smo veliko časa posvetili posameznemu otroku. Otroci so na ta način pridobili občutek varnosti.

Ključne besede: epidemija, dnevna rutina, sodelovanje s starši

Uvod

Delo v vrtcu je in je bilo ves čas epidemije precej spremenjeno. V letošnjem šolskem letu smo imeli vse od meseca oktobra do februarja za otroke organizirano le nujno varstvo. Tako je bilo v skupini prisotno manjše število otrok. V februarju so se otroci vračali v vrtec, kar je bila sprememba za strokovne delavke vrtca, starše in seveda otroke. Samo delo v vrtcu smo organizirali ob upoštevanju vseh preventivnih ukrepov in navodil s strani NIJZ. Velik poudarek je bil na tem, da so otroci prihajali v vrtec zdravi. Eden izmed preventivnih ukrepov je nošenje mask strokovnih delavk. Otroci so nas sprejeli in glede tega niso imeli strahov. Po vrnitvi v vrtec otroci niso imeli posebnih težav, saj so se spomnili nas, strokovnih delavk, otrok v skupini, igralnice in vseh prostorov. Vsakemu otroku smo se še posebej približale, da so res vsi pridobili občutek varnosti in sprejetosti med vsemi udeleženci procesa. V tem času ni bilo združevanja po skupinah. Vsaka skupina je bila v svojem mehurčku. To pomeni, da se oddelki niso združevali. Prav tako se v vrtcu ni izvajalo obogatitvenih dejavnosti in raznih druženj na ravni vrtca. V vrtcu nismo izvajali obogatitvene dejavnosti na ravni našega vrtca za prvo starostno obdobje, ki smo jo imenovali: Mavrični dan.

Dnevna rutina

V skupini je bilo prisotnih manj otrok kot sicer, kar je vplivalo na sam potek dnevne rutine. »Dnevni urnik in dnevna rutina oblikujejo osnovno strukturo slehernega dne.« (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004, str. 49). Pri dnevni rutini so pomembni prehodi med posameznimi dejavnostmi. Pri prehodih v okviru le-teh je bilo manj čakanja. Vse skupaj je potekalo dosti bolj umirjeno kot sicer. Otroci so dosledno upoštevali pravila in navodila. Pri načrtovanih dejavnostih smo se vsakemu otroku lahko posvetili in mu s tem namenili več časa. Tudi igra je potekala umirjeno. Ob igri med otroki ni prihajalo do večjih konfliktov zaradi igrarč. Do sovrstnikov so bili strpnejši, v interakciji s strokovnimi delavkami pa bolj vodljivi. Pri vseh dejavnostih in dnevni rutini je bilo več časa. Prehodi med dejavnostmi so bili manj stresni. Pri obujanju in oblačenju so otroci bolj sodelovali, ker so bili deležni več pozornosti. Potrebovali smo tudi manj časa za pospravljanje igralnice in urejanje pripomočkov. Pri počitku so se otroci hitreje umirili in zaspali. Manj je bilo joka in otroci so spali dalj časa, saj je bilo v oddelku zelo umirjeno in tiho.

»Počitek in spanje ne bi smela biti neobvezna, ne časovno preveč strogo določena; organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov.« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 21). V Kurikulumu za vrtce je opredeljeno, da je potrebno pri organizaciji dnevne rutine v vrtcu čim bolj omejiti čas čakanja, pospravljanja, neaktivnosti. (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 21). Pri umivanju rok in skrbi zase je bilo manj čakanja. Otroci so si lahko počasi umili roke. Nekaj otrok je v tem času začelo hoditi na stranišče. Pri navajanju na stranišče smo se dalj časa lahko posvetili posameznemu otroku ravno zaradi manjšega števila otrok v oddelku.

Izvajanje dejavnosti

V času jutranjega kroga, v okviru katerega jih vsako jutro pozdravi ročna lutka pikapolonica, je potekala dejavnost na splošno umirjeno. Otroci so se lažje umirili, prisluhnili pozdravu ročne lutke, jo pobožali, jo pozdravili... Prav tako so pri ogledovanju in prebiranju knjig poslušali, sodelovali z verbalno ali neverbalno komunikacijo in si ogledovali ilustracije. Velikokrat sva jim pripravili tudi poligon, ki ga je bilo zaradi manjšega števila otrok lažje izvajati. Otroci so pri tem zelo radi sodelovali. Pri premagovanju ovir niso dolgo čakali, večkrat so lahko dejavnost ponovili. Glede na manjše število otrok smo lahko tudi več časa preživeli zunaj na svežem zraku. Pri svojem delu sem opazila, da so posamezniki v vrtcu verbalno veliko bolj napredovali. Otroci so postajali samostojnejši, nekateri pogumnejši in bolj aktivni pri vseh dejavnostih. Večkrat so prihajali do strokovnih delavk. Otroci so se želeli izpostaviti pred skupino.

Uvajanje

V času epidemije smo imeli v skupini uvajanje štirih novincev. Zavedamo se, da je uvajanje otrok tudi za starše zelo pomembno. Starše sem seznanila s potekom uvajanja; v igralnici so morali uporabljati zaščitno masko. Ostali so na enem mestu in niso imeli stikov z drugimi otroki. Strinjali so se z uvajanjem, ki je trajalo krajši čas. Nekatere je zanimalo, kako so se otroci navadili glede na to, da je bilo uvajanje krajše. Ugotavljam, da je bilo uvajanje v tem času lažje, več časa sem lahko posvetila tudi staršem in posledično so bili starši bolj zadovoljni in pomirjeni glede uvajanja njihovega otroka.

»Pomembno je, da starši in strokovni delavci sodelujejo in na ta način pomagajo otroku pri vključitvi.« (Retuznik Bozovičar in Krajnc 2010, str. 241). Starši so upoštevali vsa navodila, priporočila in higienske ukrepe. Uvajanje je bilo po priporočilih krajše kot sicer, kar se je izkazalo za dobro prakso. Vsi novinci so se v tem času na vrtec dobro privadili. Sama nisem opazila razlike pri uvajanju glede na njegov krajši čas. Otroci zaradi tega niso imeli večjih težav. Zaradi manjšega števila prisotnih otrok je bilo na splošno uvajanje lažje.

Sodelovanje s starši

S starši smo v času epidemije sodelovali preko elektronske pošte in s krajšimi razgovori pri prihodu ali odhodu otrok domov. V času epidemije sem jim poslala različne dejavnosti, ki jih lahko izvedejo skupaj z otroki. Nekateri so se na to odzvali s pozdravi, s fotografijami in z zahvalami. To so bile prstne igre, gibalne igre, bibarije ipd. Kljub temu da v tem času nismo imeli druženj, kot je npr. zaključek šolskega leta, Kostanjevo popoldne, čajanka, družinski pohod ipd., smo se vseeno srečali na način, s katerim se še nismo in je bilo to za vse nas nekaj novega. Ker se z nekaterimi otroki nismo videli že dolgo časa, se nam je utrnila ideja, da bi srečanje vseeno izpeljali, le na nekoliko drugačen način. To je bilo ZOOM srečanje. Večina staršev se je na to odzvala. Odzivi staršev in otrok so bili zelo pozitivni. Na začetku sem jih vse pozdravila z ročno lutko pikapolonico, ob kateri je bilo opaziti veliko nasmehov. Starši so mi podali informacije o otrocih. Povedali so, kako so, kaj počnejo doma. Po pogovoru sem jih seznanila s pomembnimi informacijami. Vesela sem bila, da je bila to tudi za otroke prijetna izkušnja. Ves čas so vse pozorno spremljali in me pozdravljali. Tudi sama lahko rečem, da čeprav sem se z ZOOM aplikacijo srečala prvič, bi po pozitivni izkušnji z njo to zagotovo še ponovila. V načrtu imamo, da bomo staršem v okviru tradicionalne prireditve »Pozdrav pomladi« poslali tudi posnetek vseh skupin pri različnih dejavnostih v vrtcu.

Zaključek

Menim, da je zelo pomembno, da vzgojitelj pri svojem delu ni obremenjen. V tem primeru mislim na epidemijo, s katero se doslej še nismo srečali. Vzgojitelj mora vedno poskrbeti, da delo poteka umirjeno in sproščeno ne glede na zunanje dejavnike. V vsakem primeru mora poskrbeti, da se otroci počutijo varne in sprejete. Ob vrnitvi otrok ni bilo čutiti pretirane zaskrbljenosti staršev, kar se je čutilo tudi s strani otrok. Otroci so bili zelo prilagodljivi. Vsi otroci so v tem času v vrtec prihajali zdravi. Posledica tega je bila, da je bilo manj bolezni med njimi. Opazila sem razliko med otroki, ki so se vračali v vrtec in med tistimi, ki so bili v vrtcu ves čas. Pri dnevni rutini so se morali prvi ponovno uvajati. Otroci so bili po vrnitvi v vrtec željni stika z drugimi otroki, igračkami in igrami, prav tako po vseh dejavnostih, ki jih v skupini izvajamo. V zaključku svojega prispevka želim izpostaviti, da na delo v vrtcu zelo pomembno vpliva število otrok v skupini, kar se odraža na klimi celega oddelka.

Literatura

Dolar Bahovec, E. in Bregar, Golobič, K. (2004). Šola in vrtec skozi ogledalo. Priročnik za vrtce, šole in starše: DZS. Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
Retuznik Bozovičar, A. in Krajnc M. (2010). Pedagogika in pedagoški pristopi v predšolskem obdobju. Velenje: Modart.

OŠ Podčetrtek, Vrtec Podčetrtek
E-pošta: anica.kajba@os-podcetrtek.si

KDO SI TI POD MASKO?

Povzetek: »Vsi vemo, kako pomembno je prvo srečanje z nepoznanim človekom, zlasti s človekom, ki mu bomo zaupali naše največje bogastvo«. (Avguštin)

Otroška prva leta močno zaznamujejo otroka in to se odraža v med osebnih odnosih dobesedno skozi celo življenje. Pomembno je, kako otrok vstopa v vrtec in ga doživlja. Znanost je že pred desetletji dokazala, da malček do tretjega leta starosti potrebuje nujno ob sebi varno, stabilno osebo ob kateri se varno odziva. Če varne osebe ni potem se otrok zelo oteženo prilagaja na neznane situacije. Čas epidemije pa ravno to povzroča in še posebej ob obveznem nošenju mask pri najmlajših v skupini od ena do dveh let. Menim, da je za vse predšolske otroke pomembno, da vidi mimiko obraza, saj razume besedišče zgolj v kontekstu in potrebuje vizualno zaznavanje. Kaj pa otroci s posebnimi potrebami, kako pa na njih vpliva tak proces? Kako se počuti

vzgojitelj, ko mu otrok vsakodnevno hoče sneti masko? Ali se kdo vpraša za počutje otrok in strokovnih delavcev? Ob vsem tem se nihče ne počuti varnega ampak svet doživlja kot strašen, ogrožujoč in težko se iz tega sklepa povezan odnos ampak se prej poraja, da nikomur ne moreš zaupati. Razumem, da se je potrebno zavedati, da manj izvajanja ukrepov pomeni manjšo varnost ampak pri našem opravljanju poslanstva bi se pa morali upoštevati otroci, ki potrebujejo izraz čustev ne preko aplikacij ampak v živo. Zato zagovarjam stališče, da se kot vzgojitelji moramo zavedati svojega poslanstva in se vsakodnevno vprašati, kaj lahko storim za počutje in razvoj vsakega otroka v skupini.

Ključne besede: čustva otrok, vloga vzgojitelja, vloga okolja

Kako se kaže strah

Ne moremo si predstavljati zdravega človeka brez sposobnosti za doživljanje strahu, ki je eno najmočnejših človekovih čustev, ima izrazit vpliv na delo in počutje organizma, na delovanje notranjih organov in delovanje duševne sposobnosti. Vpliva na bitje srca, dihanje, krvni obtok, presnovo in sproščenost mišic (Rot, 1979). Otroci še posebno plašni, kažejo strah z nemirnostjo, nesproščenostjo, vznemirnostjo, slabo spijo, kričijo, hodijo ali so neješčji. Znaki otrokove stiske se pojavljajo na različne načine: v osebnosti, motnjah navad, kot različne motnje, za katere ni mogoče najti organskega vzroka (Horvat in Magajna, 1989). Poleg strahu pa so tu še jeza, žalost, potrto-stjo, jezo občutkom krivde. Čustva, ugodna in neugodna, igrajo pomembno vlogo v človekovem razvoju, saj pomagajo zagotoviti otrokove potrebe. Odpravljanje enih strahov in pojavljanje novih se povezuje z otrokovimi izkušnjami. Danes pa otroci doživljajo izkušnjo z maskami vzgojiteljev in zaradi tega doživljajo take in drugačne strahove. Menim, da moramo vsakodnevno pomagati otroku pri spopadanju z zapletenimi čustvi in občutki. V teh epidemioloških primerih moramo zagotoviti le razumevanje, objem in nekaj opogumljajočih besed. Otroka večkrat vprašajte, kako se počuti. Poslušajte, sprejmite in ovrednotite njegova čustva. Razočaranje, ki ga čuti, je še kako resnično. Že zavedanje, da so njegova čustva legitimna in sprejeta, je dovolj.

Vzgojitelj v času epidemije

Zaradi strahu pred okužbo z virusom Covid-19 se tistim staršem, ki želijo svojega malčka postopoma uvajati v vrtec, vrtci najraje izgovarjajo na "kompleksna priporočila NIJZ", ki to niso. Toda raziskave so jasne: takšna praksa je za malčke nevarna in škodljiva bodisi v zdravstvenih ustanovah bodisi v vrtcih. Vrtec je za malčke pomemben mejnik, ki se v človekovo telo lahko zapiše kot nezaveden strah, ali pa kot lepo izhodišče tudi za vse nadaljnje odnose. In prav vzgojiteljice so za starši, sorojenci in starimi starši prva (tuja) oseba, ki lahko gradi varno navezanost z otrokom. Večina otrok namreč prav z njimi preživi največji del dneva in prav vzgojiteljice so tiste, ki gradijo varne odnose in s tem našo skupno varno bodočnost. Srčne vzgojiteljice te odnose že gradijo, same pa povedo, da jim je prve dni ob uvajanju kar štirinajstih jokajočih otrok zelo težko. Če vemo, da otrokom delamo škodo, od vzgojiteljic pa pričakujemo nemogoče, potem je na mestu vprašanje, ali ne bi bilo dobro, da bi na ravni države nekaj spremenili?

Časi, v katerih živimo, niso enostavni in včasih je resnično težko ohranjati optimizem in vero. Toda odgovornost na nas je, da obvladujemo svoje odzive in vedenje. Če moramo vzgojitelji v vrtcu nositi maske, je to za malčke lahko zelo stresno, saj ne morejo z njihovega obraza razbrati čustev, izrazov in prav tako ne morejo videti, kako se oblikujejo usta pri izgovorjavi določenih glasov, kar je vsekakor pomembno pri razvoju govora. Malčki lahko zaradi tega začnejo izražati močno čustveno stisko in odklanjati odhod v varstvo. Ko otroci preživljajo čas z najpomembnejšimi ljudmi v svojem življenju, razvijajo pomembne odnosne veščine, kot so dobro komuniciranje in poslušanje, tolmačenje obrazne mimike, razumevanje nebesedne komunikacije, deljenje in žrtvovanje. V odnosih otroci razvijajo tudi modele o tem, kako so sami vključeni v svet okrog sebe in kako odnosi delujejo. Izvedo, ali lahko upajo, da bodo drugi zaznali in se odzvali na njihove potrebe, in ali so dovolj povezani in zaščiteni, da se lahko izpostavijo in sprejmejo tveganja. Skratka odkrijejo, ali jim bodo odnosi povzročali občutke osamljenosti in prezrtosti; zaskrbljenosti in zmedenosti; ali pa občutek, da so razumljeni in varni (Daniel J. Siegel, 2014).

Zdravo in varno okolje

Zdravje je za človeka, tako za odraslega kot za otroka, posebna vrednota, zato se ga mora že kmalu začeti zavedati, ga ljubiti, spoštovati in čuvati. Zdravje je vrednota in hkrati bistven vir za kakovostno življenje slehernega posameznika ter skupnosti kot celote. Nikar ne spreglejmo dejstva, da zdravje

ni nekaj kar nam je ob rojstvu dano in za vselej podarjeno. Ljudje smo za svoje zdravje in način življenja moralno odgovorni sami. Od tod izvira posameznikova dolžnost, da naredi vse kar zna in zmore za ohranjanje svojega zdravja v vseh življenjskih obdobjih. Vsak človek pripada družbenemu okolju v katerem raste in se razvija in v njem deluje. Za dobro in varno počutje je tako pomembno spoznavanje sebe kot človeka in svoje funkcije v družbi. Že od začetka šolskega leta sva otroke navajali k rednemu umivanju rok pred in po obrokih, po uporabi toaletnih prostorov, po zaključnih dejavnostih. Predvsem pa sva jih navajali na pravilno tehniko umivanja rok – otrok spoznava pomen umivanja rok za vzdrževanje osebne higiene in lastnega zdravja. Kljub temu sva opazili, da so se otroci sami od sebe le redko spomnili na osebno higieno in jih je bilo potrebno neprestano opominjati. Prav tako sva poudarjali pomen gibanja in gibanja na svežem zraku. Strmeli sva k temu, da smo na prostem bivali v vseh vremenskih razmerah. Najboljši zdravniki na svetu so povedali, da ni tako pomembno, da nosimo maske, da pa moramo res dobro umivati roke in poskrbeti za gibanje v naravi.

Zaključek

Odrasli moramo aktivno preverjati, kako otroci razumejo in doživljajo situacijo zgolj na podlagi njegovega vedenja. Sedaj in vedno znova. Včasih se nam zdi, da otroci ne spremljajo, kaj se dogaja, velike spremembe v vsakodnevnem življenju. Morda jih do neke mere lahko poskusimo ubraniti pred pretirano izpostavljenostjo. Najpomembnejši element zaščite niso maske, ampak to, da se skupine ne mešajo. V našem protokolu vrtca otroci ostajajo v svojih skupinah tako imenovanih »mehurčkih«. Veste kaj me je pa kljub vsemu užalostilo. Obvezna nošnja maske v skupini v kateri je naglušen dveletni otrok. Maska znotraj skupine nima pomena. Prvič zato, ker je otrok cel dan z nami v tako tesnem stiku, da maska ni nek dodaten in zelo pomemben element. Res je. Otroci so vedno bili odsev odraslih. V dobrem in slabem smo jim zgled. Vase vpijajo vse kar v nas vidijo, slišijo, čutijo. Vse strahove, jeze, nemoči, vso bedo časa. Seveda jih ne moremo povsem obvarovati, pa vendarle ne dopustimo, da je korona svet okoli katerega se vrtijo otroci. Omogočimo jim priložnosti za večje sanje, pustimo jim otroštvo, naj pogovori stečejo v lepote bivanja in sobivanja, četudi se moramo zato odrasli ugrizniti v jezik in na svet pogledati skozi otroške oči. Zavedam se kakšno poslanstvo opravljam, zato v skupini nimam zaščitne maske, ker sem zasledila v priporočilih NIJZ-ja, da ni obvezna ampak se priporoča. Zatorej zavedajmo se, da ne moremo nikoli postati drug človek ali drugo bitje. Torej začnimo se zavedati, da bomo lahko delovali v skladu s tistim, kar govorimo in ne kažimo dvoumnih vedenjskih vzorcev. Bodimo otroku dober vzgled.

Vzgajajmo s prisotnostjo in odsotnostjo;
bivanjem in nebivanjem.
Bodimo tukaj in zdaj ter
posnemajmo svet, ki je boljši in lepši.
Hvala, ker si!

Literatura

Daniel J. Siegel, dr. med., in dr. Tina Payhne Bryson (2014). Celostni razvoj otroških možganov. Pogled, Domžale.
Horvat, L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS.
Rot, N. (1973). Obča psihologija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
Spletni vir: <https://www.portalplus.si/3980/1-september-skozi-zascitne-maske-zakaj-je>

Bojana Sikur, VIZ Vrtec Mavrica Izola
E-pošta: bojana.sikur@gmail.com

SPODBUJANJE PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA Z UPORABO 'KAMIŠIBAJA'

Povzetek: Spoznali bomo enega od načinov s katerim otrokom vzbudimo interes do vsebin, ki spodbujajo njihovo psihofizično zdravje. To je japonski način pripovedovanja zgodb imenovan kamišibaj. Prvotno je kamišibaj bilo le pripovedovanje zgodb s pomočjo odrčka s premičnimi slikami s strani kamišibajkarja na ulici, medtem ko so si gledalci ogledali predstavo in mu na koncu za ogled dali donacijo. Vendar je kamišibaj lahko veliko več. V vrtcu lahko z uporabo namiznega odrčka za pripovedovanje zgodb (imenovanega butaj) otroke skozi zgodbe spodbujamo k aktivnemu sodelovanju pri izvedbi zastavljenih dejavnosti, ki sledijo pripovedi.

Odrček tako postane aktivni medij preko katerega otroci spoznavajo razne pesmi, zgodbe in vodene dejavnosti. S to dejavnostjo lahko povežemo vsa področja kurikula. Pokrijemo lahko najrazličnejše tematike, saj otrokom na zanimiv način predstavimo izbrano zgodbo, gibalno dejavnost ali pesem. Zato je idealen medij za spodbujanje psihofizičnega zdravja otrok.

Ključne besede: Kamišibaj, jezik, psihofizično zdravje, kognitivni razvoj, prvo starostno obdobje

Uvod

V prispevku bom predstavila nekaj dejavnosti, ki sva jih s sodelavko izvedli v vrtcu za spodbujanje psihofizičnega zdravja otrok prvega starostnega obdobja s pomočjo namiznega odrčka imenovanega butaj. Butaj je nepogrešljiv pripomoček za izvajanje 'kamišibaja'. Beseda 'kamišibaj' je sestavljena japonskih besed 'kami' (papir) in 'šibaj' (gledališče). Je oblika pripovedovanja zgodb s pomočjo majhnega lesenega odrčka 'butaja', kamor vlagamo slike oz. ilustracije zgodbe, ki jo pripovedujemo. Pripovedovalec (kamišibajkar) ob pripovedovanju zgodbe ročno menjava slike glede na dogajanje v zgodbi (Sitar, 2018). Za predstavo se uporablja večji papir - formata A3, saj ga zaradi velikosti gledalci lažje vidijo. Predstava običajno zajema od 10 do 15 slik. Namesto ilustracij lahko uporabljamo tudi fotografije, kolaže ali katerekoli kombinirane likovne tehnike za predstavitev zgodbe. Predstava je primerna za vse starostne skupine v vrtcu. Vanjo lahko vključimo tudi glasbo, lutke, posebne efekte in razne likovne tehnike (Nagode in Rupnik Hladnik, 2018). Z avdiovizualnimi pripomočki in primernimi računalniškimi programi lahko predstavo snemamo, obdelamo ter oblikujemo video posnetek, ki ga lahko posredujemo tudi staršem preko elektronskih medijev. Predstava je zato primerna tudi za delo na daljavo. Ker kamišibaj ne potrebuje elektrike in dodatne tehnične opreme je izredno priročen in vsestranski, saj ga lahko vzamemo povsod s seboj (Skapin, 2019). Primarno področje s katerim se kamišibaj ukvarja je jezik. Poleg jezika se v zgodbah prepletajo tudi druga področja kurikula, vendar je jezik primarno področje s katerim se med seboj sporazumevamo in izražamo. Jezik je temelj, na katerem funkcionirata kultura in družba, saj se z njim identificira določena družbena skupnost v kateri si s pomočjo jezika vsak posameznik oblikuje osebno identiteto in se vključuje v okolje (Cvetko 2019, str 20).

Iz prakse

S sodelavko letos vodiva oddelek otrok starih od 1 do 3 let. Med opazovanjem otrok v oddelku sva opazili, da je zaradi deljenja igrač nastalo nekaj konfliktov. Kljub temu, da sva otroke verbalno spodbujali k sprejemljivemu prijateljskemu vedenju, se je težava nadaljevala in včasih tudi presegla najine napore. Zato sva se odločili, da otrokom ponudimo dejavnosti, s katerimi bi jim dali možnost, da ponotranjijo občutek pripadnosti skupini in vzpostavijo sprejemljivejše medosebne odnose. Premišljevali sva kako bi to naredili na otrokom čimbolj zanimiv način. Spomnili sva se malega namiznega odrčka 'butaja', ki nam ga je v preteklosti predstavila mestna knjižničarka. Tako sva se odločili, da predstaviva primerno zgodbo, ki bi pripomogla k izboljšavi odnosov med otroki. Našli sva slikanico 'Miška in veliko rdeče jabolko' (Benjamin, 1999). Zgodba se nam je zdela zanimiva, saj je poleg jezika vsebovala tudi elemente družbe in narave, ki so nam nudili možnost kasnejše razširitve dejavnosti in nadaljnje povezave z drugimi področji kurikula. Poleg tega je vsebovala tudi zanimive živalske like, za katere sva predvidevali, da bodo stimulirali otroško domišljijo.

Kamišibaj zgodba iz slikanice 'Mala miška in veliko rdeče jabolko'

S sodelavko sva namestili namizni odrček na nizko omaro. Otroci so se posedli na blazino. Povedala sem jim, da se v leseni 'škatli' skriva zgodba o miški in njenih prijateljih. Otroci so z zanimanjem opazovali škatlo ter nestrpnost pričakovali ogled njene vsebine. Nato sem odrček odprla ter počasi in zavzeto pričela pripovedovati zgodbo. Likovno sem jo predstavila s pomočjo ilustracij, ki sem jih predhodno ustvarila na podlagi ključnih dogodkov iz slikanice.

Po aktivnem poslušanju in predstavitvi zgodbe smo z otroki zgodbo obnovili. Nekateri otroci so si zgodbo zapomnili do potankosti. Znali so naštet vse sodelujoče like in celo zaporedje dogodkov. Dve najstarejši deklici sta navdušeno želeli, da bi zgodbo zopet ponovili. Še enkrat smo si ogledali kamišibaj predstavo. Najmlajši otroci so si z zanimanjem ogledovali ilustracije zgodbe, ter se jih že med predstavo želeli dotikati. Sodelavka jih je vabila nazaj na blazino, saj sva želeli, da imajo vsi otroci enake možnosti ogleda predstave. Na koncu sva vsem otrokom dali možnost, da si od blizu ogledajo in dotikajo odrčka in ilustracij.

Mala miška in... moja zgodba

Naslednji dan smo z otroki obnovili zgodbo. Med pogovorom smo z otroki ugotovili, da miška na začetku zgodbe ni ravnala prav ko ni želela deliti jabolka s prijatelji. To je storila šele na koncu, ko je spoznala, da brez njih sploh nebi imela jabolka.

Otroke sva vprašali: »Kako bi ti ravnal/a, če bi bil/a na miškinem mestu?« Otrokom sva povedali, da si lahko predstavljajo svojo zgodbo, kakor si jo zaželi in jo upodobijo na listu. Dali sva jim možnost uporabe več likovnih tehnik. Otroci so imeli na voljo naslednji likovni material: barvni papir, risalni list, lepilo, voščenke, vodene barve ter otroške škarje.

Vsak otrok je nato likovno upodobil svojo zgodbo na risalnem listu. Risalne liste smo nato vstavili v butaj. Otroci so se posedli na blazino pred odrček. Ko je na vrsto prišel otrok, ki je podobo ustvaril, je nekaj povedal o vsebini, na koncu pripovedi pa smo mu zaploskali. Vsi otroci so po ploskanju bili nasmejani in vidno ponosni. Videlo se je, da so potrebovali medij preko katerega bi se lahko sproščeno izrazili, saj bi v drugačnih okoliščinah najverjetneje molčali zaradi morebitne stiske ali strahu pred nastopanjem. Vprašali so, ali bodo lahko še gledali slike preko 'škastle'? »Seveda, še velikokrat«, sva jim odgovorili.

Moje rdeče jabolko – zdrava prehrana

V kuhinji smo prosili, da nam za jutranjo malico dajo jabolka. Zgodbo o miški sva želeli povezati z osnovami zdravega prehranjevanja ter spoznavanja življenjskega ciklusa. Z otroki smo prešteli jabolka ter koliko otrok je v vrtcu. Ugotovili smo, da je jabolk veliko manj kakor otrok, vsi otroci pa so želeli jesti jabolka. Vprašali sva 'kaj bomo sedaj naredili?' M. se je zasmejala in rekla: »Deli nož!« Tako smo otrokom pokazali, kako se jabolko nareže na krhlje. Vsak je dobil svoj krhlj jabolka. Spoznali smo, da ima jabolko tudi peške, olupek, pecelj in 'muho'. Ugotovili smo, da lahko iz pešk zrastejo drevesa – jablane. Po sadni malici smo začeli z izdelavo 'rdečih jabolk'. Ta dan so otroci obliko jabolka izrezanega iz risalnega lista prebarvali s tempera rdečo barvo.

Naslednji dan so otroci po sadni malici dobili predhodno izrezane sestavne dele jabolka. Ob ogledu pravega jabolka smo ugotavljali kam bomo postavili in zalepili pecelj in kam 'muho'? Dve najstarejši deklici sta takoj opazili, da je pecelj zgoraj. Ko sva dejavnost izvajali z mlajšimi otroki, sta prevzeli vlogo 'učiteljic' in jim razlagali, da 'gre muha dol'. Mlajšim otrokom sva nato prepustili, da sami zalepijo dele jabolka na željena mesta.

Zaključek

Namesto že ustaljene prebrane slikanice smo izbrano zgodbo povedali malo drugače – z malim namiznim odrčkom 'butajem'. Otroci so takšen način pripovedovanja videli prvič. Glede na odzive otrok lahko povemo, da jim je predstavitev bila izredno všeč. Z zanimanjem so se približevali odrčku in skušali dotikati junake s prsti, na koncu pripovedi pa so ploskali. Ker so ilustracije bile večje kakor v slikanici, so se bolje videle in otroci so imeli več možnosti za aktivno sodelovanje. Med ogledom so nekateri postavljali vprašanja, kar je nakazovalo zanimanje in aktivno vključenost s strani otrok. Čeprav gre za mlajše otroke, jih je aktivnost vseeno uspela obdržati dalj časa in z večjo koncentracijo pri poslušanju zgodbe kakor sva pričakovali. V bodoče bova izvedli še veliko aktivnosti z butajem, saj ga lahko vzamemo povsod s seboj (na igrišče, v gozd, telovadnico, knjižnico, itd.) in tako otrokom neposredno približamo različne vsebine.

Literatura

- Sitar, J. (2018). Umetnost kamišibaja: priročnik za ustvarjanje. Maribor: Založba Aristej
- Skapin, J. (2019). Uporaba kamišibaja pri obravnavi umetnostnega besedila v prvem vzgojno-izobraževanjem obdobju. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- Cvetko, I. (2019). AMFITEATER; revija za teorijo scenskih umetnosti, letnik 7, št.1, str.17-31, Ljubljana: AGRFT
- Nagode, S. in Rupnik Hladnik, T. (2018). Kamišibaj v šoli in doma: s papirnim gledališčem do ustvarjalnega izražanja in sproščenega pripovedovanja. Ljubljana: Osnovna šola Poljane
- Benjamin, A.H. (1999). Mala miška in veliko rdeče jabolko. Tržič: Založba Učila

Aleksandra Pogačar, Vrtec Najdihojca, Ljubljana
E-pošta: pogacar.aleksandra@gmail.com

OTROCI V NARAVI V ČASU EPIDEMIJE

Povzetek: Preučujem koristne plati pozitivnih vidikov gibalnih aktivnosti v gozdu. Vrtec je v Šiški (Ljubljana) in otroci lahko preživljajo svoj čas v gozdu vsak dan, saj je blizu. Bogato okolje in bogate ter lepe izkušnje vplivajo na razvoj, pomembno vlogo ima tudi način dela, pristop in odnos, ki vzgojiteljico vodi pri delu. Pomembno je, da se lahko otroci v gozdu igrajo v skladu s svojimi nagnjenji. Otrokom dopustimo igro v gozdu, ki sledi otrokovi intuiciji: da plezajo, se plazijo, se vrtijo, kotalijo, preskakujejo, hodijo bosi, se medsebojno dotikajo, tečejo, bredejo po vodi, odkrivajo naravo... Razvoj v predšolskem obdobju je dinamičen in celovit, zato ima ravno v tem obdobju gibalna aktivnost izjemen pomen. Preozka omejenost pri izbiri in pre-

malo gibalnih dejavnosti slabo vpliva na poznejši razvoj ter ima lahko neželene učinke v naslednjih obdobjih otrokovega razvoja.

Ključne besede: narava, otroci, epidemija

Uvod

Po dolgotrajnem času delnega zaprtja vrtcev zaradi epidemije opažam zmanjšanje motoričnih spretnosti in bolj zadržano vedenje otrok v gozdu. Pri gibanju v gozdu govorimo tudi o kvaliteti medosebnih stikov, o gibalni kulturi in o estetskih in etičnih vrednotah. Ob sodobnem slogu življenja se vse bolj izraža čustvena otopelost. Sodobni način življenja lahko pripelje do tega, da človek čustveno otopi in se izključi iz doživljanja realnega sveta. Otroci, ki preživijo preveč časa ob elektronskih medijih, lahko dobijo napačen pogled na svet, in ne razvijejo občutka, da lahko vplivajo na dogajanje. Potrošništvo ponuja način življenja, ki nudi izdelke na vsakem koraku, v igri v gozdu si otroci sami ustvarijo igračo.

Gibanje in učenje

Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti. Z gibanjem si razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. (Kurikulum, 1999).

Raziskave na področju preučevanja delovanja možganov so prinesla nove ugotovitve:

- razvoj možganov je odvisen od medsebojnega vpliva genske zasnove ter količine in kakovosti ponujenih izkušenj;
- te izkušnje imajo odločujoč vpliv na oblikovanje strukture možganov in obseg zmogljivosti v odraslosti,
- zgodnja interakcija in odnosi ne vplivajo le na povezave, temveč direktno vplivajo na intenzivnost delovanja možganov. Razvoj možganov ni linearen, v tem procesu obstajajo ključna obdobja za osvajanje različnih znanj in sposobnosti (Pišot, Planinšek, 2005 str.17).

Multidisciplinarni pristop, ki vključuje znanost o človekovem gibanju, nevrologijo, spoznavno psihologijo in teorijo dinamičnih sistemov, omogoča nov pristop, pri katerem ni pomembno le to, kako se otrok giba, ampak povezovanje kognicije, percepcije, praktične dejavnosti (prav tam).

Gibalna, spoznavna, čustvena in socialna raven razvoja se nenehno prepletajo in dopolnjujejo, zato je vsakodnevno gibanje nujno za skladen razvoj.

Primer, kako povezati motorični in intelektualni razvoj je tudi sistem NTC učenja. Avtor dokazuje, da sta število in hitrost ustvarjanja možganskih sinaps največja v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja (R. Rajovič, 2015). Motorične sposobnosti so: koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost. Gibalne spretnosti so: lokomotorne, manipulativne in stabilnostne. Motorični razvoj poteka v več stopnjah: refleksno gibalna stopnja, začetno gibalna stopnja, temeljna gibalna stopnja, specializirana.

Temeljna gibalna stopnja:

- začetno obdobje (traja od 2. do 3. leta)
- osnovno obdobje (traja od 4. do 5. leta)
- obdobje zrelosti (traja od 6. do 7. leta).

Med otroki se pojavljajo individualne razlike, ki jih je treba upoštevati. Vsak otrok ima svoj lastni tempo razvoja. Razlike med spoloma so v zgodnjem otroštvu zanemarljivo majhne. Dečki so nekoliko spretnejši pri izvajanju gibalnih spretnosti, ki zahtevajo moč in hitrost, deklice pri izvajanju ravnotežja in ritma (Pišot, Planinšek 2005 str. 21). V procesnem načrtovanju presegamo rigidnost in izoliranost klasičnega kurikuluma.

Ker gre za interakcijski proces se ga ne da vnaprej natančno določiti, poleg tega se ciljev ne da dosežati brez aktivne udeležbe otrok. Pri predšolskih otrocih je učinkovitost aktivnega učenja odvisna od osebne pobude. Aktivni so zaradi prirojene želje po raziskovanju (Dolar Bahovec, Bregar Golobič, 2004 str. 69). Ves proces moramo sproti opazovati in vrednotiti. Načrt ima že na začetku evalvacijske mehanizme ter možnost upoštevanja izsledkov med izvedbo programa (R. Kroflič 2002 str.161)

Devjak in Juriševič (2000 str.115) v članku: Igre in gibanje: odnos vzgojiteljic do ciljev in dejavnosti iz kurikuluma predšolske vzgoje za pomoč gibalne dejavnosti, ugotavljata, da vzgojiteljice najvišje ocenjujejo prvi cilj iz kurikuluma, t.j. „razvijanje koordinacije/skladnost gibanja“. Ugotavljata, da pri načrtovanju gibalnih aktivnosti v vrtčevski skupini daje večina vzgojiteljic prednost naravnim oblikam gibanja v naravi. Problem, ki so ga vzgojiteljice poudarile, je bolj primeren prostor, več rekvizitov in manjše število otrok v skupini. Ugotavljata, da imajo vzgojiteljice dober odnos do

pedagoške realnosti, značilen za razmišljujoče praktike, ki na podlagi dobrega vpogleda v lastno pedagoško delo sami načrtujejo svoj nadaljnji strokovni razvoj.

Menim, da vzgojiteljice iščejo možnosti za razvijanje gibalnih sposobnosti otrok v naravi tudi zato, ker v stavbah kjer so vrtci ni dovolj velikih telovadnic... Sestavni del Kurikula za vrtce so tudi elementi gorniške vzgoje, ki je obvezen za vse strokovne delavce v vrtcu. Največkrat vzgojiteljice organizirajo izlete na bližnje vzpetine vrtca. Planinske izlete pa zasledimo v programu Zlati sonček. Bivanja v naravi, pogosto v planinskem svetu, se izvajajo v okviru obogatitvenih dejavnosti. Pomembno je, da so vse dejavnosti privlačne, zanimive, pestre, polne domišljije in dinamike. Bolj kot hoja je privlačen sam izlet. Da bi v otrocih prebudili zanimanje za globlje razumevanje okolja, jih moramo pri tem tudi voditi, usmerjati njihovo pozornost in jih vzpodbujati. Pobuda vzgojitelja je nujna za razvijanje gibalne ustvarjalnosti otrok. Če njegovi pristopi ne bodo ustvarjalni, bodo dolgačasni, skromni in ponavljajoči in bodo otroke odbijali. Ustvarjalnost v metodi igre predstavlja temeljni koncept. Ustvarjalnost je bistvena pri vseh spoznavnih dejavnosti otrok in jo lahko razumemo kot način odločanja, razmišljanja, spoznavanja.

Primeri dobre prakse gibanja v gozdu

Izključimo demonstracijo gibanja.

Otroci naj sami poiščejo najučinkovitejši in lastni gibalni način za reševanje gibalnih nalog v danem okolju. Vzgojiteljica lahko spodbuja otroke, rešitev naloge pa mora prepustiti otrokom.

Z otroki starimi 3-4 leta smo zavili s poti in prišli do potoka. Bil je november in otroci se niso mogli sezuti in prebresti potoka. Moje vprašanje je bilo kratko in jasno: Ali bi naredili brv, po kateri bi prišli na drugo stran? Po vprašanju sem se umaknila in jih opazovala: kakšne ideje imajo, kako medsebojno sodelujejo. Sami so naredili brv, ki je zdržala vse otroke, ki so jo prečkali.

V gozdu se rahljajo stereotipne vloge spolov med dečki in deklicami

Marjanovič Umek in Zupančič (2001 str. 136) navajata Sanders in Herper (1976), ki ugotavljata, da dečki preživijo več časa pri igranju na prostem, deklice pa pri igri v igralnici, zlasti v kotičkih za igranje „družine“, „kuhanje“, umetniško izražanje in bralnih kotičkih.

Ko sem opazovala otroke pri igri v gozdu, so bile stereotipne vloge na začetku zelo opazne: dečki so se s palicami bojevali, gradili šotore in raziskovali teren. Deklice so nabirale listke v šopke in opazovale početje dečkov.

Z gozdno ustvarjalno igro in spodbujanjem gibanja smo začeli v septembru, danes, sredi marca, tudi deklice gradijo hiše, se z dečki prepirajo za najboljše veje, ali se igrajo skupaj.

V igrah v gozdu lahko krepimo timsko delo

Etika udeležенosti nas usmerja v to, da objektivnega opazovalca, starše, otroka, vzgojitelja, nadomesti sodelovanje, v katerem nima nihče končne besede, ampak obstaja pogovor, ki se nadaljuje. Konsenz, razumevanje določa naslednji korak (Dolar Bahovec, Bregar Golobič 2004 str.77).

Takrat, ko se je to dogajalo, nisem bila posebno pozorna, opazila pa sem tisti trenutek, da po trije nosijo velike veje kakšnih deset metrov daleč. Naenkrat je deset otrok nosilo veje in jih zlagalo na samo njim razumljiv način.

Na koncu so prišli k meni in rekli: „ Glej, helikopter!“ Dobro sem pogledala in pred mano je bil iz vej sestavljen ogromen helikopter. Nihče od otrok ni bil dominanten in usmerjal drugih, nekako so se med seboj sporazumeli, sodelovali, si pomagali in zgradili, kar so si očitno zamislili.

V gozdu lahko vedno ponudimo nekaj povsem novega

V februarju so bili otroci še vedno v površnikih in s čepicami. Zavili smo s poti, ker sem opazila zaplato visoke, suhe trave. Pošalila sem se, da smo našli gozdno posteljo in triletnike povabila, naj si naredijo posteljo in se uležijo na hrbet. Nebo je bilo sinje modro in za triletnike je bilo gledati drevesne veje iz te perspektive nekaj novega. Prosila sem otroke, če so čisto tiho in naj poslušajo ptičje petje.

Doživetja v gozdu lahko otroci izrazijo z umetnostjo

Po večurnem bivanju v gozdu, smo v vrtcu v tišini, leže na tleh narisali doživetja v gozdu. Navodilo je bilo kratko: kaj si čutil v gozdu. Eden od kriterijev, da je dejavnost s področja umetnosti dobro zastavljena je, koliko časa otroci ustvarjajo in ali so pri tem sproščeni. Triletniki so risali petnajst minut. Na voljo so imeli samo navaden svinčnik in papir A4 format. Vsak otrok mi je svojo risbo opisal, ne zato, ker bi dejavnost želela nadzirati, ampak zato, ker vedo, da me zanima. Izdelkov nikoli ne komentiram, sploh pa ne vrednotim.

Lahko se igramo zanimive igre

Vnaprej sem označila pot in na drevesa navezala kartončke. Pri vsakem kartončku so morali poiskati,

kje se pot nadaljuje. Pot sem označila z razgradljivimi listki. Pot je bila namenoma speljana po divjem in razgibanem terenu. Na koncu so morali izkopati skriti zaklad. Seveda je bil skrit v zemlji.

Lahko vstopimo v pravljčni svet

V gozdu raste prav posebno drevo, ki ima razvejane korenine in mednje se po dežju ujame voda, ki se nekaj časa tam obdrži. V igri otrok so to bazeni za palčke, ki živijo prav med koreninami tega drevesa in potem jim delajo potke, posteljice, mize, stolčke, ali pa s palico drezajo med korenine in čakajo, da kateri pride ven.

V gozdu lahko ustvarjamo

Včasih s seboj vzamemo metlo, pometemo tla in s polaganjem ustvarimo gozdno sliko.

Delo poteka v vseh oblikah, individualno, skupinsko ali skupno.

Običajno skupno oblikujemo gozdno mandalo.

Zaključek

Komljanc (2012, v Pori 2015, str. 240) opredeljuje gozdno pedagogiko kot prostor trajnih doživetij, prostor kjer nastajajo interakcije, spoznanja, cilji in nove ideje. V času epidemije so bili otroci večinoma doma in kljub skrbi staršev so vsi pogrešali vrstnike in vrtec. Po ponovnem prihodu v vrtec in izletu na bližnji hrib sem opazila, da so se nekateri otroci gibali zelo težko, v gozdu so se dolgočasili, nenehno so zahtevali, da se jim streže (lačni, žejni...), pritoževali so se, da ne zmorejo poti, da bi se radi usedli, nekateri so celo jokali vso pot, ker bi se radi usedli. To me je presenetilo, ker so pred tem zaprtjem vrtca vsi zmogli pot in so izražali zadovoljstvo pri vseh aktivnostih v gozdu. Znova se je pokazalo, kako je vrtec pomemben za razvoj otrok, še posebej glede uspešne socializacije in razvijanja gibalnih sposobnosti. Zdaj spet vsako jutro dajo predlog, da bi šli v gozd in sploh ne pomislijo, kako utrujeni se bodo vrnili.

Literatura

Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod za šolstvo. Devjak, T., Juriševič, M. (2000). Otrok v gibanju. Zbornik prispevkov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Dolar Bahovec, E., Bregar Golobič, K. (2004). Šola in vrtec skozi ogledalo. Ljubljana: DZS.

Kroflič, R. (2004). Izbrani pedagoški spisi. Vstop v kurikularne teorije. Ljubljana: ZRSZŠ.

Marjanovič, M., Zupančič, M., (2001). Psihologija otroške igre. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem.

Pori, E. (2015). spodbujanje motorike in zaznavanja v odprtem vzgojno-učnem okolju pri predšolskem otroku. V: Gibanje in predšolski otrok. VIII. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015 (str. 273-245). Ljubljana: MIB, d.o.o.

Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Klaudija Remškar, Vrtec Najdihojca Ljubljana

E-pošta: klaudija.remskar@gmail.com

VLOGA VZGOJITELJA PRI OHRANJANJU PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK

Povzetek: Vzgojitelj z izvajanjem dejavnosti, ki sledijo ciljem in načelom Kurikuluma, spodbuja otroke k skrbi za zdravje in jih navaja na zdrav način življenja. V prispevku želim prikazati, kako sva s sodelavko, v prvem valu epidemije koronavirusa, skrbeli za psihofizični razvoj otrok, starih od dveh do treh let. Sprva je to delo potekalo na daljavo, nato pa v skupini, ob ponovnem odprtju vrtcev.

Ključne besede: vzgojitelj predšolskih otrok, otroci, koronavirus, psihofizično zdravje otrok

1 Uvod

Vzgoja in skrb za zdravje otrok se najprej začneta v družini. Vzgojitelj pa to vlogo dopolnjuje, saj poleg staršev predstavlja pomembno vlogo v življenju otrok. Čas koronavirusa nas je še dodatno spodbudil k temu, da skrbimo za svoje zdravje in ohranjamo psihično in fizično kondicijo telesa. Na ta način smo bolj odporni na viruse, ki nas obdajajo. Vzgojitelji imamo veliko možnosti, da s pomočjo ciljev, ki jih določa Kurikuluma za vrtce (1999) z otroki izvajamo dejavnosti, ki so povezane z zdravjem. Prav tako je skrb za zdravje ena izmed medpodročnih tem, ki je prisotna tudi v dnevni rutini in prikritem kurikulumu.

2 Dejavniki, ki vplivajo na psihofizični razvoj otrok

1 Skrb za osebno higieno

Kot pravi Senker (2006) je skrb za osebno higieno potrebno predšolskemu otroku privzgojiti že zelo zgodaj, saj z rednim umivanjem celega telesa odstranjujemo pot in umazanijo. Osebna higiena je tudi pogoj za dobro počutje in zdravje. Higiena telesa zajema: higieno lasišča in las, higieno obraza, rok, nog, nohtov, zob in ustne votline.

2 Zdrava prehrana

Otrokom je potrebna hrana, ki jim omogoča rast in razvoj, obnavljanje organizma in opravljanje njegovih funkcij. Za uravnoteženo prehrano mora otrok dobiti hranila iz vseh skupin živil v ustreznem razmerju, le tako bo njegov organizem dobil vse, kar potrebuje. Dober jedilnik mora biti pester (Bricelj 2004, str. 112). Prehranjevalne navade otrok pridobiva tako v družini kot v vrtcu, saj vrtec s prehrano zagotovi 70% dnevnih fizioloških potreb po hrani (Šintler in Domicelj 1997). Poleg zdrave prehrane je pomembno tudi zadostno uživanje količine tekočine, ki pripomore k zdravju.

3 Telesna aktivnost

Otrok mora imeti vsak dan možnost za gibanje, zlasti na prostem. Na ta način pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki prispeva k njegovemu razvoju in zdravju (Kroflič idr. 2001). Gibanje predstavlja enega glavnih dejavnikov pri skrbi za zdravje. Aktivni življenjski slog v mladih letih pozitivno vpliva na zdravje v kasnejših letih (Videmšek in Pišot 2007, str. 15).

4 Počitek

Spanec in počitek omogočata tako telesno kot duševno zdravje. Otroci v vrtcu potrebujejo počitek, da dobijo moč za rast in razvoj. Predšolski otrok v povprečju spi 12 ur na noč, podnevi pa je čas trajanja počitka odvisen od posameznika (Fink in Černelič 2005, str. 137). Prav tako se med počitkom otroci umirijo in predelajo vse dražljaje, ki so jih bili deležni ta dan.

3 Vloga vzgojitelja

Vzgojitelji smo staršem v pomoč pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanju kvalitete življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti (Zakon o vrtcih 2005). S pomočjo Kurikuluma za vrtce vzgojiteljica po strokovni presoji odloča, na kakšen način bo skrbela za spodbujanje telesnega in gibalnega razvoja, za razvijanje samostojnosti pri higienskih navadah in skrbi za zdravje. Zdrav razvoj na vseh področjih: gibalnem, spoznavnem, emocionalnem in socialnem zagotavlja z nenehnim usposabljanjem in izpopolnjevanjem ter lastno zavzetostjo in pozitivnim pogledom na zdravje (Bela knjiga 2011).

4 Dejavnosti, ki sva jih s sodelavko priporočali staršem v času popolnega zaprtja vrtca

Čas epidemije koronavirusa je za vse nas prinesel nekaj novega, med drugim tudi delo od doma za vzgojitelje. Čeprav se nam je vse do tedaj zdelo to nemogoče, sva s sodelavko videli možnost sodelovanja s starši preko e-pošte in priložnost, da vsi skupaj prispevamo k psihofizičnemu zdravju otrok. Pri skrbi za osebno higieno sva zelo poudarili pomen umivanja rok. Priporočali sva, naj si otroci toliko časa umivajo roke z milom dokler ne zapojejo celotnega besedila pesmi »Vse najboljše«. Kot vemo se veliko bolezni prenaša z neumitimi rokami, med drugim tudi koronavirus. Posredovali sva jim tudi zgodbe za otroke o koronavirusu, ki so govorile o tem, kako virus pride v naše telo in zakaj ne smemo v vrtec, na igrišče, ... Glede nato, da so bili otroci stari od 2-3 let in večinoma v pleničkah sva jih spodbudili, naj začnejo z navajanjem na kahlico. Pri tem sva jim posredovali natančna navodila in priporočila za odvajanje od pleničke. Preko e-pošte sva jim poslali slikanico Lahko pokukam v tvojo pleničko in Čas je za kahlico. Predlagali sva tudi, naj otroke spodbujajo k samostojnemu

oblačenju/slačenju ter obuvanju/sezuvanju. Prav tako sva jih spodbudili k odvajanju od dude. Pri skrbi za zdravo prehrano sva jim posredovali smernice za zdravo prehranjevanje otrok, kjer sva poudarili pomen poskušanja različne vrste hrane, pitja zadostne količine vode ali nesladkanega čaja in urjenje pri uporabi pribora, predvsem vilice.

Velik poudarek sva pripisovali telesni aktivnosti tako znotraj stanovanja kot tudi zunaj. Gibalno aktivnost sva spodbujali tudi preko zgodbic, pesmic ter gibalnih vaj.

Staršem sva priporočali naslednje dejavnosti:

- Sprehod do gozda ali v naravo: poiščite 5 naravnih ovir in jih preskočite (deblo, stor, veja), tecite okoli dveh dreves, naberite 4 palice.
- V stanovanju poiščite 2-5 stolov: stole postavite v vrsto in se plazite pod njimi, hoja po stoli, tek okoli stolov.
- Otroci se usede na časopisni papir ali krpo na tla. Z nogami si pomaga in se premika po prostoru. Naj bo izziv in se premika le s pomočjo nog. V primeru neuspeha si lahko pomaga tudi z rokami. Če se pridružijo družinski člani, je zadeva lahko tekmovalnega značaja, saj lahko določite cilj in tekmuje, kdo bo prvi. V primeru, da je prostora malo, je cilj uspešno ogibanje nastavljenih predmetov in drsanje pod mizo ali stoli.
- Posnemanje gibanja živali iz zgodbe Pod medvedovim dežnikom.
- Iskanje metuljev na travniku iz zgodbe Trije metulji.
- Sajenje na vrtu iz zgodbe Jakec vrtnari.
- Uprizarjanje gibanja iz pesmice Mali zvonček in deklamacije Dež.
- Igrica dež, sonce, veter (različica igre letala, poplava, potres).
- Glede nato, da je bila pomlad sva priporočali naj obiščejo bližnji travnik in poimenujejo cvetlice.
- Vožnja s poganjalci, kolesi, skiroji.

Pri skrbi za počitek so nama starši poročali, da nekateri otroci odklanjajo popoldanski počitek, saj se je ritem spanja nekoliko spremenil ob zaprtju vrtcev. Zato sva svetovali naj otroci vsaj počivajo nekaj časa v tišini.

Vse omenjene dejavnosti in priporočila so bila staršem poslana v najboljši luči, brez kakršnekoli prisile, zahtev in pričakovanj. Zavedali sva se, da ima večina staršev poleg varstva otrok tudi službo in šoloobvezne otroke. Vendar je bil odziv staršev in otrok izjemen. Starši so nama poročali o izvedenih dejavnostih in napredku otrok, pošiljali so fotografije in filmčke, katere sva shranili v portfolio otroka. Večkrat so se na naju obrnili za nasvet pri odvajanju od pleničke, pri trmi,.. Ves čas popolnega zaprtja vrtca nam je uspelo ohraniti komunikacijo in skrb za psihofizični razvoj otrok.

5 Dejavnosti ob ponovnem odprtju vrtcev

S sodelavko sva pričakovali, da bodo otroci glede na starost in dvomesečno zaprtje vrtca potrebovali ponovno uvajanje v vrtec, vendar se je izkazalo, da temu ni tako. Otroci so bili zelo veseli ponovnega odprtja vrtcev. Bili so polni energije in še bolj samostojni. Zato smo še naprej nadaljevali s temeljitim umivanjem rok. Z otroki smo naredili preprost poskus s poprom. V globok krožnik smo nalili vodo, v katero smo natresli poper, ki je predstavlja viruse. Nato sva prosili enega izmed otrok, naj vanjo pomoči prst. Prst je bil umazan od popra, torej so se nanj prijeli virusi. Nato sva otroka prosili, da drug prst pomoči najprej v tekoče milo za roke, nato pa ponovno v vodo s poprom oz. virusi. Tokrat so se virusi razbežali naokoli, proč od namiljenega prsta, kot da bi se ga bali (milo viruse odbije stran). Tako so si otroci lažje predstavljali viruse in predvsem, kako se lahko pred njimi obvarujemo. Poudarjali sva pomen kihanja v zgornji del rokava in pihanje smrkcljev v robček. Prav tako smo redno prezračevali igralnico in razkuževali igrače. Nadaljevali pa smo tudi z navajanjem na kahlico. S svojim zgledom sva otroke spodbujali, da poskusijo hrano, ki jim ni poznana. Rojstne dneve smo praznovali tako, da so starši prinašali sadje in zdrave prigrizke. Skrbeli sva za zadostno hidracijo otrok. Na sprehodu smo nabirali cvetove bezga, ki smo ga posušili in nato skuhali čaj. V gozdu pa smo se sladkali z gozdnimi jagodami. Večino časa, po ponovnem odprtju vrtcev, smo namenili telesni in gibalni aktivnosti otrok ter bivanju na prostem. Naše dopoldneve smo izkoristili za sprehode v Tivoli, ki se nahaja v bližini vrtca in izlete v gozd. S tem smo izvedli tudi nalogi za Mali sonček. V tistem času smo imeli tudi projekt Trajnostna mobilnost in spodbujali otroke in starše naj pridejo v vrtec na trajnostni način oz. naj vsaj en del poti do vrtca prehodijo. Izvajali smo igrice »Ptički v gnezda« in gibalne vaje, kjer smo vsakodnevno razgibali celo telo. Plesali smo ljudske pleske ter bivali na igrišču vrtca, kjer smo se urili v plezanju, vožnji s poganjalci, ipd. Pri počitku sva upoštevali individualne potrebe otrok, vendar glede na to, da so naši dnevi potekali precej aktivno, je večina otrok

potrebovala počitek.

Zaključek

Otroci se v najzgodnejšem obdobju razvoja učijo s posnemanjem, sprva doma, nato pa v vrtcu. Zato je prav, da to obdobje izkoristimo za oblikovanje zdravstvenih navad, ki jih bodo prenesli tudi v odraslo obdobje. Menim, da je najina vloga s sodelavko z vsemi omenjenimi dejavnostmi prispevala k boljšemu psihofizičnemu zdravju otrok. Opazili sva, da so otroci v vrtec prihajali dobrovoljni, veseli, bolj samostojni in polni energije. Od 14 otrok sta imela samo še dva otroka pleničko. Prav tako otroci niso potrebovali več dude. Drug drugega so opominjali, na kihanje v zgornji del rokava in temeljito umivanje rok. Naši sprehodi so postajali daljši, saj so pridobili na kondiciji. Z dejavnostmi, ki krepijo in ohranjajo naše zdravje, bomo nadaljevali tudi v bodoče.

Literatura

- Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (2011). Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Bricelj, A. (2004). Zdrav dojenček in otrok: veliki vodnik nege in vzgoje od rojstva do 11. leta starosti. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Fink, A. in Černelič, M. E. (2005). Pomoč in oskrba 1: učbenik za predmet Pomoč in oskrba v 1. letniku srednjega poklicnega izobraževanja. Ljubljana: DZS.
- Kroflič, R., Marjanovič Umek, L. Videmšek, M., idr. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Založba obzorja.
- Seher Zupančič, M. (2006). Zdravstveni vidiki kakovosti v vrtcu. V: Kakovost v kurikulumu vrtca-od načel do izvedbe, str. 29-34. Ljubljana: Supra.
- Senker, C. (2006). Skrb za osebno higieno. Ljubljana: Grlica.
- Šintler, B. in Domicelj, M. (1997). Prehrana v vrtcu. Ljubljana: Viški vrtci.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

VIRI

- Kurikulum za vrtce (1999). Dostopno na: <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Programi/Kurikulum-za-vrtce.pdf> (pridobljeno 13. 3. 2021)
- Zakon o vrtcih (2005). Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO447> (pridobljeno 13. 3. 2021)

Nika Zibelnik, Vrtci Brezovica

E-pošta: nika.zibelnik@vrtci-brezovica.si

ZAPRTJE VRTCEV ZARADI VIRUSA SARS-COV-2 KOT PRILOŽNOST ZA DRUGAČNO SODELOVANJE Z OTROKI IN STARŠI V VRTCU

Povzetek: S svojim prispevkom želim vse sodelujoče v vzgojno-izobraževalnem procesu seznaniti, da čas zaprtja vrtcev zaradi razglašene epidemije ne predstavlja le čas obupa in razmišljanja kako naprej, ampak nam ponuja tudi priložnost, za novo, drugačno sodelovanje z otroki in starši. Postavljeni smo bili pred dejstvo, da se za nekaj časa z otroki in starši ne bomo mogli srečevati v živo. Naša realnost je za skoraj tri mesece postal virtualni svet. Čeprav sem bila v tem obdobju vzgojiteljica otrokom,

starim od enajst mesecev pa do leta in pol, sem bila tedensko v stiku z njimi. Preko spletne igralnice sem otrokom in staršem posredovala različne ideje za aktivnosti, vezane na letni delovni načrt naše skupine. Sledila sem tudi željam, potrebam in idejam otrok in njihovih staršev. Vse strokovne delavke našega vrtca smo se povezale tudi v virtualnem branju pravljič. Vložen trud pa je ob ponovnem odprtju vrtcev obrodil sadove. Otroci moje skupine so se z velikim veseljem vrnili v vrtec. Ker sem jim pripravila dejavnosti, s pomočjo katerih so se lahko prepoznali med seboj, so se ob vrnitvi nekateri že klicali po imenih. Tako sem spoznala, da je bilo zares vredno navezovati in ohraniti stike z otroki in starši v času zaprtja vrtcev.

1 Uvod

Že dobro leto se nahajamo v nenavadnem, negotovem in za vse nas manj poznanem obdobju. Del našega vsakdana je postal novi virus SARS-CoV-2, ki nas vsak dan postavlja pred nove omejitve, prilagoditve in izzive. Tudi zaposleni v vrtcih smo se v času zaprtja vrtcev srečevali z novo obliko sodelovanja s starši in otroki, ki je potekalo na daljavo. Do sedaj tovrstnega sodelovanja nismo poznali, saj smo lahko tako formalne kot neformalne aktivnosti izvajali neposredno v stiku z otroki in starši. Vzgojitelji pa smo si kljub zaprtju vrtcev še vedno prizadevali za ohranjanje stika z otroki. Tudi s strani vodstva vrtca so prihajale številne pobude in predlogi, kako in na kakšen način naj ohranjamo in krepimo stik z otroki.

2 Opis oddelka

Z novim šolskim letom sem pričela delovati v skupini prvega starostnega obdobja. Skupino so sestavljali novince, stari od enajst do petnajst mesecev. S prvim septembrom se je pričelo uvajati pet otrok, kasneje v oktobru se nam je pridružil še šesti otrok, ostali pa so bili za sprejem v vrtec predvideni po novem letu in vse do meseca marca. Uvajanje otrok je potekalo zelo sproščeno in prijetno. Otroci so se hitro navadili novega okolja in se vsak dan znova veselili igre ter druženja z novimi vrstniki in vzgojiteljicami. Radi so prihajali v vrtec. Tako starši kot vzgojiteljice smo upali, da do zaprtja vrtcev ne bo prišlo, saj bi le to lahko povzročilo prehudo stisko pri otrocih. Žal pa smo bili tega deležni že po slabih dveh mescih obiskovanja vrtca. Zadnji uvedeni otrok je skupino obiskoval ravno dva tedna. Z otroki, ki so do sedaj obiskovali vrtec, smo uspeli doseči zadnjo stopnjo razvoja navezanosti, tako imenovano stopnjo oblikovanja vzajemnega odnosa. Strah pred ločitvijo od staršev je pričel upadati, saj so bili otroci že sposobni tvoriti miselne predstave. Vse to pa jih je pripeljalo do razumevanja razlogov za odsotnost staršev in sposobnosti predvidevanja njegove vrnitve (Krajnc in Nemec, 2011). Kratko obdobje soustvarjanja prijetne vrtčevske klime in ljubečega okolja pa je bilo temeljno za nadaljnje virtualno sodelovanje.

3 Sodelovanje kot izziv

Postavljena sem bila pred velik izziv, saj do sedaj z otroki nisem sodelovala drugače, kot pri neposrednem delu. Hitro sem pričela tkati misli in ideje, kako bo izgledalo naše sodelovanje do ponovne vrnitve v vrtec. Za glavni cilj sem si zadala, da se bom trudila z otroki in starši navezovati stik najmanj enkrat tedensko. Pri pripravljanju aktivnosti sem strmela k inovativnosti, pestrosti in zanimivosti vsebin. Želela sem, da bi otroci resnično nekaj odnesli od pripravljenega, ter da ne bi bilo vse skupaj, z moje strani, le opravljanje obveznosti. Vec (2009) poudarja, da je vzajemno delovanje vzgojno-izobraževalne institucije in doma pogoj za uspešno vzgojo otrok. S tem dejstvom se strinjam tudi sama, zato se mi je sodelovanje v času zaprtja vrtcev zdelo nadvse potrebno in smiselno. Sodelovanje s starši in otroki je potekalo preko spletne igralnice. Starše sem že na prvem roditeljskem sestanku, v začetku vrtčevskega leta, prosila, naj se prijavijo v tovrstni portal, da bo naše sodelovanje, v primeru zaprtja vrtcev, enostavnejše. Ob začetku tega neprijetnega obdobja smo tako imeli izpolnjene že vse pogoje, da se naše virtualno sodelovanje lahko začne. Sprva sem staršem posredovala le nekaj idej za igro in delo z otroki doma. Seveda sem k temu dodala tudi dopis, da nas sedaj čakajo negotovi časi ter da ne vemo, kdaj se bo vse skupaj končalo, a da nam vseeno ne preostane nič drugega, kot da z veliko mero optimizma gledamo naprej. Prva dva tedna sem se tako opirala na gradivo, ki je bilo otrokom že poznano iz naše vsakdanje vrtčevske rutine. Pripravila sem lastne posnetke s prepevanjem pesmi, ki smo jih do sedaj prepevali v naši skupini. Za starše sem pripravila besedila in koreografije petih pesmi ter nekaj bibarij. Glede na porast števila okuženih oseb v državi, mi je bilo kmalu jasno, da se v vrtec ne bomo vrnili prav kmalu. Zato sem v naši spletni igralnici izoblikovala novo poglavje, ki je bilo skladno z letnim delovnim načrtom. V tem sklopu sem starše povabila, da skupaj

z otroki doma praznujejo Slovenski tradicionalni zajtrk in nato med nas podelijo fotografije svojih zajtrkov. Prav tako sem za ta sklop pripravila še številne dejavnosti, vezane na čebelarstvo, med in ostale medene dobrote. Zavedala sem se, da vsi starši z otroki ne bodo mogli praznovati Slovenskega tradicionalnega zajtrka in mi posredovati fotografij. Seveda so bile vse njihove aktivnosti, ne glede na vse pripravljeno z moje strani, povsem prostovoljne in so jih z otroki lahko izvajali ali pa tudi ne. Nekateri starši so bili ves čas zaprtja vrtcev v službi ali pa so delo opravljali od doma. Zato sem starše povabila, da lahko vseeno, tudi če ne bodo obeležili zajtrka, posredujejo kakršno koli fotografijo njihovih aktivnosti doma. Odzvali so se vsi starši in posredovali fotografije. Sama pa sem ustvarila mapo, kjer sem dobljene fotografije (z dovoljenjem staršev) delila, tako da smo vsi lahko spremljali, kako dneve, ko fizično nismo skupaj, preživlja vsak posamezen član naše skupine. Starši so bili nad galerijo navdušeni in od tega trenutka dalje se je naša galerija vztrajno polnila, saj so kasneje starši kar sami od sebe pošiljali fotografije svojih otrok za njihove prijatelje. Lahko rečem, da smo se virtualno zares dobro povezali. Z vedno večjo vnemo sem tudi pripravljala aktivnosti, saj sem bila vsakokrat deležna prijetnih odzivov in hvaležnosti za vse pripravljeno gradivo.

Vzporedno, ko sem pripravljala aktivnosti za svojo skupino, pa sem bila aktivna tudi na virtualnih aktivnostih na ravni vrtca. S strani svetovalne delavke smo vsi strokovni delavci prejeli pobudo, da se ji pridružimo pri branju pravljič. Vsaka strokovna delavka, ki je želela, je tako za otroke pripravila svoj posnetek med branjem pravljič. Nekatero strokovno delavko so večje govorjenja več jezikov, tako da so pravljič prebirale tudi v maternem jeziku priseljencev. Tako smo poleg virtualnega sodelovanja, uspešno sodelovali tudi medkulturno. Sama sem izbirala pravljič, primerne bolj za prvo starostno skupino, z namenom, da bi k poslušanju in gledanju posnetkov pritegnila tudi otroke iz moje skupine. Staršem sem tako v spletni igralnici oblikovala rubriko, kjer sem tedensko objavljala posnetke branih pravljič različnih strokovnih delavk našega vrtca. Kadar je bila med pravljičami tudi moja, sem na to še posebej opozorila starše. Ker je bil za nami že prvi mesec, ko se z otroki nismo srečali v živo, se mi je zdelo zelo pomembno, da me otroci čim večkrat slišijo in vidijo v različnih situacijah. Tako sem imela več upanja, da me ne bodo povsem pozabili in se me bodo ob ponovnem srečanju morda vseeno še spomnili.

V začetku prazničnega meseca pa sem za otroke in starše pripravila prav posebno presenečenje. Na zadnji dan odprtja vrtcev smo z otroki posneli posnetek rajanja na znano pesem Ringa, ringa raja. Prvotno smo posnetek posneli z namenom evalvacije. V začetku leta sem si namreč zadala cilj, da bom napredek otrok spremljala tudi preko izvedenih posnetkov. Evalvacijski posnetek pa je tako postal prava praznična atrakcija. Starši so bili nad videnim ganjeni, saj so tako lahko pridobili uvid v našo vsakdanjo aktivnost in napredek njihovih otrok. Vsi starši so bili za posnetek zelo hvaležni. Večina jih je sporočila, da tako oni kot otroci ne morejo nehati gledati in se čuditi videnemu. Posnetek je bil lep uvod v adventni čas, v sklopu katerega sem za otroke pripravila še aktivnosti za izdelavo lastnega adventnega koledarja, izdelovanja novoletne dekoracije, skupaj s hčerko sva pripravili tudi posnetek aktivnosti ob adventnem venčku, itd. Med seboj smo se ponovno povezale tudi strokovne delavke našega vrtca in sestavile posnetek prazničnih voščil za otroke in starše. Skupaj s pomočnico sva za otroke najine skupine izdelali tudi praznične voščilnice in jih po navadni pošti posredovali otrokom in njihovim družinam na dom. S hvaležnostjo in prijetnimi voščili so se odzvali tudi starši.

Vsi smo že tiho upali, da se po novem letu zares vračamo v vrtce in se bo naše odlično virtualno sodelovanje lahko premaknilo nazaj v vrtec. Žal temu ni bilo tako. Ustvarila sem še zadnje poglavje v spletni igralnici in s starši ponovno podelila aktivnosti na temo zime in sneženih mož.

4 Pomen virtualnega sodelovanja

Otrok potrebuje dobre starše in vzgojitelje. Stik med družino in šolo je stik med svetom življenja in svetom sistema, med neformalno edukacijo, ki poteka po nenapisanih pravilih, in formalno edukacijo, ki sloni na šolski zakonodaji in profesionalnem etičnem kodeksu. Partnerstvo med vrtcem in domom torej ni nikoli zavestno, ampak je stopnja ozaveščenosti, odvisna od pogostosti in intenzivnosti stikov (Rajgl, 2010). Fizični stiki so nam bili v zgoraj opisanem obdobju zares onemogočeni, ni pa nam bilo onemogočeno sodelovanje v drugačni/virtualni obliki. Seveda je bilo potrebno kar nekaj prilagajanja in učenja novih spretnosti in usvajanja zmožnosti virtualnega sveta. Vse navedeno delo in pridobljene nove izkušnje, tako zame kakor tudi za starše in otroke, pa so obrodili sadove. Pred ponovnim odprtjem vrtcev ob koncu januarja sem se neprestano spraševala, kako bo izgledala naša vrnitev. Se bodo otroci mene in sodelavke sploh še spomnili, nas čaka ponovno uvajalno ob-

dobje, bodo otroci želeli prestopiti prag naše sobe? Tudi starši so bili pred ponovnim odprtjem vrtcev zelo skeptični. Večina je želela, da prvi teden otroci v vrtec prihajajo postopoma. Sprva največ do kosila, nato ponovno navajanje na počitek in postopno podaljševanje bivanja v vrtcu. Ko pa smo se sredi januarja ponovno lahko vrnili nazaj v vrtec, smo bili vsi presenečeni. Otroci so stekli skozi vrata igralnice in se veselili svojih vrstnikov, kakor tudi vzgojiteljic. Seveda je kasneje čez dan nastopila tudi kakšna kriza, a so se otroci zelo hitro potolažili. Najtežje je bilo otroku, ki se je z nami družil le dva tedna pred zaprtjem vrtcev. A že čez teden je tudi ta otrok postal pravi junak in nas ponovno vzel za svoje. Z otroki smo prva dva tedna našega ponovnega bivanja v vrtcu namenili predvsem ponovni vzpostavitvi varne navezanosti. Naše aktivnosti so se navezovala na dejavnosti, ki so bile otrokom že poznane in smo jih le utrjevali in tako soustvarjali varen in poznan prostor za otroke. Ljubeče in varno okolje spodbuja razvoj otrokovih sposobnosti in le te poveča tudi za četrtino (Bregant, 2010). Videla sem, da so starši zares uporabljali pripravljene dejavnosti, saj jih je bilo kar nekaj vezanih na prepoznavanje otrok med seboj. Otroci so se namreč ob ponovni vrnitvi v vrtec med seboj poznali, klicali so se po imenih in zares niso dajali občutka, da se toliko časa niso videli.

Zaključek

Za uspešno delo s starši potrebuje vzgojitelj pedagoško razgledanost in strokovnost, zavzetost za otrokov razvoj, osebno zrelost in sposobnost vzpostavljanja pristnih človeških stikov s starši. Pogled iz organizacijskega vidika pa nas pripelje do tega, da je ključna fleksibilnost v ponujenih oblikah sodelovanja in iskanje tistih modelov, ki bodo tako najbolj ustrezale vzgojiteljem in staršem (Kalin, 2009). Čeprav je opisano sodelovanje potekalo virtualno, ki se po svoji pristnosti pomembno razlikuje od tistega pravega neposrednega sodelovanja, menim, da je bilo ključno in nadvse potrebno. Tudi sama si nisem najbolje predstavljala, kako virtualno sodelovati s tako majhnimi otroki. A ob snemanju posnetkov in pripravljanju aktivnosti zanje sem spoznala, da vse skupaj ni težko. Menim, da sem svoj zastavljen cilj presegla, saj sem s starši sodelovala dnevno in ne le enkrat tedensko. Pogostejše sodelovanje je bilo povezano tudi z odzivi staršev, ki so bili nad pričakovanji. Na pripravljenosti so se odzvali prav vsi starši, nekateri pogostejše, spet drugi manj. Ključna pa je bila tudi gradnja varnih temeljev v začetnem uvajalnem obdobju. Prav na podlagi tega in zavestni angažiranosti staršev za izvajanje pripravljenih aktivnosti smo lahko uspešno gradili naše virtualno sodelovanje. Vsi si želimo, da do tako dolgega tovrstnega sodelovanja ne bi prihajalo več. A hkrati smo prav si udeleženci zadovoljni za pridobljeno novo izkušnjo.

Literatura

- Bregant, T. (2010). Naši malčki so neutrudni raziskovalci – to je vrojeno v možgane umnega človeka. Pridobljeno s <https://www.vrtecandersen.si/doc/2020/03/17/nasi-malcki-so-neutrudni-iskalci-in-raziskovalci-dr-tina-bregant-28-3-2012.pdf> 10. 3. 2021
- Kalin, J. (2009). Pedagoški vidiki sodelovanja učiteljev in staršev – izzivi za učitelje, šole, starše in družbeno skupnost. V Cankar, F. in Deutsch, T. (ur.), Šola kot stičišče partnerjev. Sodelovanje šole, družine in lokalnega okolja pri vzgoji in izobraževanju otrok (str. 83 – 97). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Krajnc, M. in Nemec, B. (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka. Ljubljana: Grafenauer založba, d. o. o.
- Vec, T. (2009). Partnerstvo med šolo in starši – enoznačni cilj in različnost poti. V Cankar, F. in Deutsch, T. (ur.), Šola kot stičišče partnerjev. Sodelovanje šole, družine in lokalnega okolja pri vzgoji in izobraževanju otrok (str. 63 – 82). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Irena Bertok, Vrtec Koper
E-pošta: ibertok@gmail.com

VRTEC – PODPORA IN STROKOVNI PARTNER STARŠEM V PREDŠOLSKEM OBDOBJU OTROKA

Povzetek: Prispevek predstavlja pomembnost sodelovanja vrtca - strokovnega osebja s starši otrok za njihov najoptimalnejši predšolski razvoj.

Ključne besede: otrok, starši, vrtec, sodelovanje in partnerstvo

Uvod

Starši so prvi in najpomembnejši vzgojitelji svojim otrokom. Zanje si želijo le najboljše. Njihov družinski mikrokozmos je zelo pomembno okolje, v katerem mora potekati pozitivna interakcija med starši in otroki. Tudi vrtec je pomembno učno okolje, v katerem se mora otrok počutiti predvsem varnega, željenega, sprejetega...v interakciji z strokovnim osebjem, vrstniki in učnim okoljem. V vodniku po pedagoških področjih kakovosti issa; Od teorije k praksi (2013), je omenjena raziskava, ki sta jo izvedli P.Pate in P.Andrews (2006), v kateri sta priskrbeli dosledne, pozitivne in prepričljive dokaze za to, da družine najbolj vplivajo na otrokove dosežke v instituciji in tudi sicer, če institucije, družine in skupnosti sodelujejo in podpirajo učenje, otroci dosegajo boljše rezultate, dlje ostajajo v procesu šolanja in so izobraževanju bolj naklonjeni. Družinsko in vrtčevsko učno okolje imata skupen cilj; otrokom pomagati razvijati svoje zmožnosti, spretnosti in veščine v procesu pridobivanja novega znanja in nadgradnji le-tega, oblikovanje otrokove samopodobe, samostojnosti, avtonomnosti reševanja izzivov – sposobnosti se odzivati na spremembe v družbenem in naravnem okolju, pripravljenosti na vse življenjsko učenje. Za doseg te ciljev, pričakovanj, imajo starši najpomembnejšo vlogo, v kateri ne smejo pozabiti pomembnosti le-te – svojim otrokom niso prijatelji ampak starši, ki v predšolskem in kasneje tudi v šolskem obdobju otroka, so zanje odgovorni, zanje sprejemajo odločitve, ki morajo biti v skladu z otrokovo starostjo, razvojno primernostjo, glede na njihove potrebe in interese. Da, na potrebe in interese otroka, na pa zgolj potrebe in interese staršev.

Dnevna rutina, jasna pričakovanja, skupna pravila

Starši morajo biti pozorni, da v procesu vzgajanja svojega otroka v predšolskem obdobju, ne izgubijo svoje avtoritete v vlogi starša. Žal, zaradi prehitrega življenjskega ritma, tehnologije, zvočno, slikovno, materialno in vrednotno onesnaženega življenjskega stila, je opaziti vse več otrok, ki kažejo znake razvajanosti (počno samo to, kar hočejo, kadar hočejo, kjer hočejo...). Vse bolj s o »diktatorski« že v zelo ranem predšolskem obdobju. V očeh staršev, dajejo vtis močnosti, samozavesti...največkrat pa so le negotovi, nesigurni vase in niso brezskrbni, niti umirjeni. Potrebujemo neprestano bližino odrasle osebe, spodbude, potrditve... Ko odrastejo, bodo ti otroci najverjetneje negotovi, ne umirjeni, ne sproščeni, narcisoidni, nesamozavestni. Starši si tega zagotovo ne želijo za svoje otroke. Kljub temu, starši težko sprejmejo dejstvo, da je vzgoja s točno določenimi skupnimi dogovori – pravili, vrednotami in nenazadnje omejitvami nujno potrebna. Vzgoja z omejitvami – navajanje na besedo ne, je najverjetneje najtežja naloga starševstva, saj starši menijo, da tako izgubijo ljubezen svojih otrok ali celo spoštovanje. V resnici je ravno obratno. Ustaljena dnevna rutina, pravila – skupni dogovori in omejitve, otrokom dajejo občutek varnosti. Pozitivno vplivajo na otrokov emocionalni in kognitivni razvoj. Pomagajo otroku razumeti pričakovanja iz okolja.

Otroci se bodo v svoji odrasli dobi spominjali in spoštovali to starševsko vlogo, delovanje – česar so jih starši naučili. Otroci bodo tako postali odgovorne, samozavestne, samostojne osebe.

Mogoče je boljše biti spoštovan, kot pretirano ljubljen »maxi ljubljencek« svojih otrok. V takih primerih, ko se staršem zalomi in izgubijo avtoriteto, njihovi otroci se začnejo vesti kot »princi, carji« in začnejo z uveljavljanjem svojih pravil v katerih so starši nenadoma kot njihovi »sužnji« in težko najdejo izhod iz te, vse težje obvladljive situacije. Nekaterim staršem je zelo težko najti ravnovesje med esencialno in odvečno podporo, pomočjo svojim otrokom pri dejavnostih. Ni dobro vedno reči da in ni dobro vedno reči ne. Mogoče se prevečkrat pojavlja zamenjevanje besede razvajenost z vedenjem, ki so ga starši oblikovali in strukturirali s časom pri svojih otrocih, nevede ali pa zavestno. Utemeljeni ne -ji, so del vzgoje v predšolski vzgoji.

Otrok potrebuje postopnost in razvojno primernost pri učenju skozi igro in tudi pri navajanju na frustracije, da se ne more vedno dobiti vsega in takoj (točno sedaj, takoj in točno tako, kot si otrok zamisli, neglede na okolico okoli njega) ampak se lahko doseže vse v soglasju skupnih dogovorov, pogovorov, iskanju skupnih rešitev, ki bodo sprejemljive za vse člane skupnosti, družine (ožjega in širšega okolja otroka). Starši občasno potrebujejo strokovno podporo in pomoč vrtca, da se seznanijo oziroma, da bolje razumejo razvojne potrebe otrok, da se kasneje ne dogajajo nesoglasja med željami in dejanskimi razvojnimi potrebami otrok.

Vrtec, strokovni partner staršev

Vrtec in strokovno usposobljeno osebje, ki dela v njem ima lahko ključno vlogo v podpori in strokovni pomoči staršem pri vzgoji njihovih otrok v predšolski dobi – pri krepitevi starševskih veščin in boljšemu razumevanju razvojne primernosti otroka in njegovega razvoja na vseh področjih.

Da starši začno sodelovati z vrtcem, za dobrobit njihovega otroka, morajo začutiti pripadnost, naklonjenost, varnost, sprejetost (ravno tako, kot njihovi otroci) ter možnost različnih oblik sodelovanja s strokovnim osebjem; individualni pogovori s starši, družinska srečanja, volonterstvo v oddelku... Na različne načine imajo starši svoje neposredne izkušnje z vrtcem, v katerega je vključen njihov otrok; bolje spoznajo strokovno osebje, prijatelje otroka, občutijo klimo v oddelku... Strokovno osebje ima možnost spoznati odnos, interakcijo med staršem in otrokom med igro, kako starš otroku pomaga, ga spodbuja... Otrokom pa se medtem krepi samopodoba, zaupanje, varnost, sproščenost...

Zaprtje vrtcev – sodelovanje vrtec – otrok, družina

Med zaprtjem vrtcev zaradi epidemije Covid 19, se je vrtec trudil predvsem ohraniti stike z otroki zaradi ohranitve pripadnosti socialni skupnosti ter z željo nudenja podpore in strokovne pomoči staršem za ohranitev otroške radovednosti, raziskovanja, ustvarjanja, učenja skozi igro... na različne načine: preko elektronske pošte, videoposnetkov, videokonferenčnih platform, telefonskih pogovorov, navadne pošte, spletne strani vrtca... Seveda naša skupna dogodivščina na daljavo Vrtec – otrok, družina, ni bila odvisna od otrok samih, bila je odvisna od staršev, saj so predšolski otroci premajhni, da bi se lahko sami odzvali in bili aktivni v določeni ponujeni dejavnosti, kot imajo to možnost v vrtčevskem okolju. S sprotnimi strokovnimi obrazložitvami – cilji različnih ponujenih dejavnosti z vseh razvojnih področij, so se starši odzivali že predhodno obveščeni, s kakšnim namenom bodo to dejavnost otroci počeli, kaj dejavnost spodbuja pri otrocih, katera nova znanja pridobivajo, katerih spretnosti se učijo oziroma nadgrajujejo... Starši so imeli možnost biti naši tesni sodelavci, naši pomočniki in mi njihovi, s skupnim ciljem, otrokom pomagati razvijati svoje zmožnosti, spretnosti in veščine v procesu pridobivanja novega znanja in nadgradnji le-tega, pri oblikovanju otrokove samopodobe, samostojnosti, avtonomnosti reševanja izzivov na soj lasten način. Vsi smo bili vpeti v proces pridobivanja in preizkušanja novih znanj in reševanju novih izzivov. Učili smo se skupaj in drug od drugega, kar nas je bogatilo in veselilo. Vzgojitelji smo načrtovali in ponudili, raznolike, zanimive, razvojno primerne dejavnosti za otroke in starše, starši pa so poskrbeli za otrokov odziv in uresničitev le-teh.

Ponovno odprtje vrtcev

Ob ponovnem odprtju vrtcev je bilo pri otrocih opaziti nekoliko težav na čustveno-socialnem področju, saj so bili otroci predolgo obdobje brez druženja s sovrstniki – mogoče predolgo samo s starši, ki so iz različnih razlogov mogoče prevečkrat pozabili na pomen prej omenjenih skupnih pravil, dogovorov, rutino in avtoriteto staršev. Glede na to, da smo ljudje socialna bitja, ki potrebujejo interakcije z različnimi ljudmi in njihovimi odzivi, da se naučimo socialnih veščin, medsebojnih odnosov in empatije do drugih...je bilo to obdobje zaprtja vrtca s tega stališča nekoliko predolgo.

Ob ponovni vrnitvi v vrtec, je izgledalo, kakor, da so otroci pozabili na ustaljeno dnevno rutino, skupne dogovore in pravila. Interakcije med otroki so bile glasne, nestrpne, razdražljive. Otroci so se posluževali velelnih oblik povedi. Samostojnosti in preprostim izzivom, ki so jih otroci pred zaprtjem sami reševali, niso bili več kos – pričakovali so aktivno reševanje odrasle osebe, jokanje je velikokrat nadomestilo spontano aktivnost otroka. Potrebovali smo čas, pogovor, dogovore, nova pravila, interakcijske igre in dejavnosti, aktivne igre v interakciji s spodbudnem učnem okoljem, otrok-vzgojitelj, otrok-otrok in nenazadnje vrtec-družina, da smo uspeli ponovno izpostaviti harmonično klimo v oddelku-vrtcu.

Zaključek

Močna povezanost – partnerstvo med vrtcem in starši je ključnega pomena za učenje in razvoj otroka. Skupaj lahko prepoznamo otrokove potrebe, interese... in otroku pomagamo, da razvija svoje zmožnosti in veščine, ki jih potrebuje, da lahko postane uspešen in dejaven član demokratične družbe; sposoben reševati izzive, sprejemati odločitve, biti iznajdljiv, fleksibilen, domiseln, sposoben se odzivati na spremembe v družabnem in naravnem okolju in pripravljen na vse življenjsko učenje.

Literatura

Dr. D. Tankersley, S. Brajković, G.S. Handžar, R. Rimkiene, R- Sabaliauskiene, Z. Trkić, dr.T. Vonta (2013): Od teorije k praksi; Vodnik po pedagoških področjih kakovosti ISSA, Ljubljana, Pedagoški inštitut

Barbara Lenko, OŠ Nazarje – Vrtec Nazarje
E-pošta: barbara.lenko@os-nazarje.si

GLASBA JE UČITELJICA IN TERAPEVTKA

Povzetek: Glasba močno vpliva na počutje otroka. Z njo si lahko otroci sprostijo notranje napetosti in agresijo. Z njeno pomočjo se marsičesa naučijo. Pomaga jim pri razvoju na različnih področjih. Ker je zabavna in jo obožujejo, jih neprisiljeno sprošča, uči in razvija.

Ključne besede: glasba, predšolski otroci

Uvod

Vsak otrok se že pred rojstvom seznani z glasbo. Preko trebušne membrane lahko sliši vse, kar posluša njegova mamica. Začuti pa tudi njeno razpoloženje. Če je žalostna ali vesela, če je vznemirjena ali jezna. Tudi otrok prevzema njena čustva in občutke. Od vseh zvokov, ki jih lahko sliši, pa so mu najbolj všeč glasovi očeta in mame, ki sta srečna in mirna. Otroka po rojstvu zelo pomirjajo pesmi, ki mu jih je pela mamica že med nosečnostjo. In pesem mu vzbudi tudi občutke, ki jih je takrat doživljal. Spominja pa se tudi občutkov svoje mamice, ko je pela pesem. Zato je zelo pomembno, kako se mamica počuti, kadar je s svojim otrokom. In za te občutke ima veliko odgovornost tudi oče. Pomagati mora mamici, da bo zadovoljna in srečna, saj bo takšen potem tudi njun otrok. Ko je kasneje kdaj otrok vznemirjen, bolan ali kako drugače žalosten, ga ravno tista mamičina pesem izpred rojstva z lahkoto pomiri in pogosto tudi uspava, poročajo mamice, ki to prakso redno uporabljajo. In to je prvi pokazatelj, da je glasba resnično terapevtska.

Z glasbo se učimo

V predšolskem obdobju otroci glasbo obožujejo. Ima pa tudi veliko pozitivnih učinkov in z njeno pomočjo se otroci lahko veliko naučijo. Prva pozitivna lastnost je, da otrok uri pozornost. Kajti, če ne posluša pozorno, ne more slišati besedila. Zato se sam trudi dobro prisluhiti. Urjenje pozornosti pa je izjemnega pomena, saj jo otrok potrebuje v šoli in kasneje v življenju. Važno je, da se nauči slišati in da sliši čim več pomembnih informacij. Med poslušanjem glasbe si otrok v glavi ustvarja sliko, ki jo pesem opisuje. S tem pa si razvija domišljijo. Otrok potrebuje razvito zmožnost kreiranja predstav, ki jih ne vidi, saj bo v šoli in v življenju potreboval abstraktno mišljenje. Ravno zaradi tega niso primerni video posnetki pesmi, ker otroku že ponudijo podobe in tako sam nima potrebe po domišljiji in ustvarjanju lastnih podob o vsebini poslušanega. Zato je dobro, da starši otrokom vrtijo glasbo le na zvočnih medijih. Ker otroci obožujejo živahno glasbo, jih ta kar sama spodbudi k plesu. Zato je odlična za motivacijo pri gibanju. Otrok potrebuje gibanje, saj je le-to velikega pomena za razvoj možganov. Včasih so otroci veliko časa preživeli zunaj, plezali po drevju, skakali, se lovili, tekali. Ravno zato so imeli manj učnih težav kot jih imajo danes. Ples pa je še toliko boljši, saj se otrok giblje v ritmu. Ritem pa pomirja. Otrok je namreč navajen ritma zibanja še iz časa pred rojstvom, ko se je enakomerno zibal v plodovnici. Prav tako ga tudi plesno zibanje pomirja in doživlja ugodje, tako kot ga je že pred rojstvom. Glasba pomaga tudi pri govornem razvoju otrok. Ko namreč otrok pesem že pozna, izgovarja besedilo in s tem uri izgovorjavo besed. Ker so mu vsebine pesmi zanimive, je veliko bolj motiviran in se tudi veliko bolj potruji. Otroci želijo čim prej znati besedilo, da lahko pojejo med poslušanjem. In velikokrat se ne zavedajo, da s tem zelo dobro razvijajo govor. Še posebno takrat, ko je potrebno besede izgovarjati hitro ali ko so prisotne zahtevnejše besede. Glasba spodbuja otroke, da skupaj zarajajo. Zelo radi skupaj zaplešejo. Pri tem pa razvijajo in utrjujejo medsebojne odnose. Potrebno se je dogovarjati in usklajevati. Ujemanje z ritmom glasbe in s prijateljem je zelo zahtevno, zato se morajo močno potruditi. Pomembno je, da se besedno izražajo in da so prepričljivi pri nagovarjanju prijateljev k plesu in da jih pri njem tudi obdržijo. To pomeni, da morajo biti zelo dobri koordinatorji. Usklajevati morajo gibe med vsemi deli telesa in s svojimi prijatelji.

Glasba je terapija

Glasba ni samo učiteljica na vseh teh področjih. Velikokrat ima vlogo terapevte. Tako kot odrasli, tudi otroci radi poslušajo glasbo, ki ustreza njihovem trenutnemu razpoloženju. Ko so žalostni, kar je bolj redko, jim ustreza umirjena glasba, ko pa so veseli, kar je večino časa, pa jim prija vesela in živahna glasba. In to glasbo tudi najbolj obožujejo. Velikokrat jim tudi žalost hitreje mine, ko zaigra vesela viža. Še boljša motivacija pa je prijatelj, ki je veselo razpoložen in tudi žalosten otrok hitro prevzame njegovo radost. Veselje je pri otrocih zelo »nalezljivo«. V vrtcu otrokom pogosto omogočam izvajanje glasbe na različne načine. Igrajo na male ritmične inštrumente (ropotulje, tolkala, triangel,...), na melodične inštrumente (otroški klavir, zvončki, ksilofon, otroške citre,...) ali pa kar na lastne inštrumente (plosk, udarjanje z nogo ob tla, tlesk,...). Otrokovo agresivnost in eksplozivnost kakršnokoli muziciranje pomirja in omili njihovo razdražljivost. Zelo pomembno je, da imajo dostop do inštrumenta čisto vsak dan, saj se lahko sami sprostijo z glasbo, ko začutijo potrebo po tem. Sami najbolj vedo, predvsem pa občutijo, kdaj potrebujejo »terapijo«. Hitro dobijo občutek zadovoljstva, ko ugotovijo, da si lahko notranjo napetost sprostijo ob inštrumentu. In nenehna prisotnost inštrumenta v prostoru jim omogoča, da se te tehnike sproščanja poslužujejo nezavedno. Notranji »glas« jih povabi k muziciranju in čez nekaj minut se že počutijo bolje. Otrok

namreč velikokrat ne zna ubesediti svoje stiske. Med poslušanjem ali izvajanjem glasbe pa lahko s pomočjo mimike in lastne aktivnosti izraža občutke in se jih tako osvobodi. Ko tako »izloči« iz sebe žalost, jezo, razočaranje,...mu je bolje. In takrat steče ponoven proces vzpostavljanja komunikacije z vrstniki in odraslimi. Ker pa ni »ozdravljen« za vedno, se kmalu spet oglasi v njem občutki jeze, žalosti, razočaranja,... in se postopek ponovi. Pri tem pridobiva spoznanja, da ni nič narobe, če ima ta občutja, ampak je dobro in prijetno, ko jih za nekaj časa »odstrani«, se jih osvobodi. In takrat je igra z vrstniki lepa, dobra in svojevrstna. Prav božansko se počuti.

Ker z otroki v vrtcu izvajam pevske vaje in glasbene dejavnosti že 15 let, sem si pridobila vsa ta spoznanja o koristnosti glasbe in jih tudi s pridom izkoriščam. Tudi sama se zelo rada in pogosto glasbeno izražam in poslušam glasbo. Ob tem se vedno odlično počutim. V času epidemije in karantene, ko so bili otroci doma, sem posnela nekaj otroških pesmic z različnimi inštrumenti in s svojim petjem ter jih posredovala staršem, da so jih lahko predvajali otrokom. Odzivi so bili zelo pozitivni. Otroci so uživali ob poslušanju in nekateri so si odlično zapomnili besedilo. Ko so kasneje prišli v vrtec, so me pogosto prosili, da zaigram in da skupaj zapojemo vse te pesmice. Z veseljem sem jim ustregla. Otroci so navdušeno peli in zaigrali še na male ritmične inštrumente.

Zaključek

Ker lahko glasbo podtaknemo v vsako dejavnost in v vsako otrokovo delo, se v vrtcu te tehnike pogosto poslužujem. S tem otrokom pomagam pri usvajanju določenih vsebin, razvijanju govora, motivaciji za delo, gibanju, pozitivnemu razpoloženju,... Velikokrat pa z otroki pripravim kakšno dramatizacijo in ker ji dodam veliko petja in glasbe, ki jo sami izvajajo, jim tudi nastopi pred občinstvom kmalu postanejo domači. Tremo velikokrat premagajo že s kostumom v katerega se »skrijejo«, pojejo pa v skupini in se ne počutijo same in izpostavljene. Nekateri otroci celo spoznajo svoje glasbene sposobnosti, pa prej niso vedeli, da jih imajo.

Glasba je moja najboljša prijateljica in bo tudi ostala. Ker z njo otrokom zelo pomagam na vseh področjih, bo ostala stalnica v mojem delu z otroki.

Literatura

Toličič, I. (1979). Razvojna psihologija. Gradivo za vzgojiteljice pripravnice.

Bahovec, E. D. ... (et al.). (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Krofič, R. ... (et al.). (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja.

Janja Kovše, Hiša otrok - vrtec montessori, Maribor

E-pošta: janja.kovse@z-ams.si

VZGOJA ZA SAMOSTOJNOST – VAROVALNI DEJAVNIK PRI OHRANJANJU PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA PREDŠOLSKIH OTROK

Povzetek: Razvoj samostojnosti je proces, ki se začne s prvim vdihom novorojenčka in poteka skozi vsa leta odrasčanja. Otrok gradi svojo samopodobo preko izkušenj, ki mu povedo, kaj vse že zmore in česa vsega je sposoben. Več kot bo imel izkušenj, pri katerih bo uspešen, lažje bo gradil svojo pozitivno samopodobo. Pri

tem, da otroci dobijo čim več konkretnih izkušenj, imajo najpomembnejšo vlogo starši. S poznavanjem razvoja možganov in stopenj otrokovega razvoja ter posluhom za otroka mu nudijo dovolj izzivov, da preizkuša svoje sposobnosti. Občutek zadovoljstva in nadzora nad svojim življenjem otroka osrečuje, ga notranje napolnjuje in mu nudi odlično popotnico za njegovo psihofizično kondicijo.

1 Psihofizika - uvod

Psihofizika se ukvarja s preučevanjem odnosa med dražljaji in občutki, ki jih ti dražljaji sprožijo. Po navadi se psihofiziki ukvarjajo s kvantitativnim določanjem odnosa med intenziteto fizikalnih dražljajev in intenziteto ustreznih občutkov. Prvi je izraz "psihofizika" uporabil Gustav Theodor Fechner, za katerega velja, da je oče psihofizike. Danes psihofiziko ločimo na dve področji. Prvo področje se ukvarja z merjenjem občutljivosti naših čutil in se mu reče esteziometrija. Esteziometrija se ukvarja z določanjem mej našega zaznavanja (pri katerih jakostih dražljaj zaznamo, pri katerih pa ne). Drugo področje psihofizike se ukvarja z merjenjem občutkov pri jasno zaznavnih dražljajih, čemur rečemo lestvičenje občutkov. (<https://sl.wikipedia.org/>; 11. 3. 2021)

2 Vloga staršev pri psihofizičnem zdravju otrok

Za starše vemo, da niso čarovniki z nadnaravnimi močmi, vendar lahko otroke s svojo zdravo navezanostjo popeljejo na pot psihofizičnega zdravja. Otrok ne morejo zaščititi pred različnimi življenjskimi preizkušnjami, lahko pa jih pripravijo, da se bodo znali z njimi spoprijeti. Če gledamo na starše s tega vidika, lahko vseeno vidimo, da imajo zelo velik vpliv na otrokov celostni razvoj. (<https://www.dobrateta.si/dobra-teta-svetuje/vzgoja/100-kako-starsi-vplivajo-na-razvoj-otrokovih-mozganov>; 6. 3. 2021)

2.1 Poznavanje razvoja možganov – ključ do sočutnega starševstva

Znanost o možganih je nevroznanost.. Študij možganov združuje znanstvenike in zdravnike različnih disciplin, od molekularne biologije do eksperimentalne psihologije, pa tudi anatomije, fiziologije in farmakologije. (<https://www.sinapsa.org/radovedni/media/priponke/a317-Nevroznanost-2014.pdf>, 6. 3. 2021) Z razvojem nevroznanosti, lahko spremljamo delovanje možganov že pri dojenčku. Obravnava, ki vključuje slikanje možganov, nam pove, kaj se dogaja v dojenčkovih možganih. Ugotovitve kažejo, da reakcije in čustvena stanja staršev ter povezanost z dojenčkom močno vplivajo na kemično ravnovesje v dojenčkovih možganih. Zato je pomembno, kakšen vzgojni stil izberejo starši, saj je od tega tudi odvisno, kako se bodo razvijale dojenčkove povezave v možganih in kako bo kasneje v življenju samostojen, samozavesten in srečen. Otrokov svet, vsaj v začetku življenja, predstavljata starša. S svojim vedenjem »oblikujeta« otrokove možgane, ki so ob rojstvu še skoraj povsem nerazviti. Ob rojstvu ima novorojenček 200 milijard možganskih celic, vendar skoraj nobene povezave med temi možganskimi celicami in racionalnim delom možganov. Na to, da se povezave vzpostavijo, imajo pomemben vpliv starši. Ker se začnejo povezave vzpostavljati praktično takoj ob rojstvu, je pomembna vsa pozornost, ki jo namenijo otroku. Pomembno je, kako otroka poslušajo, mu prigovarjajo, ga »okarajo«, mu pojejo pesmice ... Vsako njihovo čustvo ali reakcija je za dojenčka pomembna. Otrok skozi njih doživlja svet, čustva staršev mu sprožijo povezave v možganih, kar mu omogoča, da se kasneje samostojno spoprije s stresnimi situacijami v vrtcu, šoli in v življenju. Skozi odnos s starši se uči graditi prijateljske in partnerske odnose, se sooča z jezo in razočaranjem, uči se, kako naj bo prijazen in razumevajoč, kako krepí svojo voljo in motivacijo, kako naj izpolni svoje sanje in doseže cilje, kako naj živi zadovoljno in polno življenje ter kako naj ljubi ... (Montessori 2011, str. 118-119)

V prvem letu otrokovega razvoja se že ustvari veliko povezav, saj se takrat njegovi možgani razvijajo najhitreje. V predšolskem obdobju gre pravzaprav za stalen proces oblikovanja novih povezav in preoblikovanja obstoječih v nova ali drugačna. Tako lahko rečemo, da na proces oblikovanja in preoblikovanja najbolj vplivajo starši, saj je večina dojenčkovih izkušenj o zunanjem svetu povezana s čustvenim odnosom, ki ga z otrokom vzpostavi starša. Starši torej postavljajo temelje, kako čustveno in socialno zrel, samostojen in inteligen ten bo njihov otrok kasneje, pravzaprav do konca svojega življenja. (Montessori 2011, str. 117)

3 Zadovoljen otrok - otrok, ki se je pripravljen »učiti«

Kot sem opisala že v prejšnjih poglavjih, je cilj vseh staršev vzgojiti otroka, ki bo kos izzivom življenja, bo v življenju samozavesten, zadovoljen in srečen. Če so mu zagotovljene primarne, osnovne potrebe, kot so po Maslowu fiziološke potrebe, potrebe po varnosti ter potrebe po pripadanju in ljubezni, je

tak otrok izredno dovzeten za lastno okolje, v katerem živi. Nismo samo odrasli tisti, ki otroka nečesa naučimo, ampak se otrok v prvi vrsti uči sam, s celotnim bitjem, z vsrkavanjem okolja, v katerem živi. Otrok vsrkava in posnema tudi kulturo in vedenje odraslih. Na podlagi poznavanja razvojnih značilnosti otroka in njegovega dojemanja sveta zanj pripravimo primerno okolje, ki ga imenujemo pripravljeno okolje. (Lillard Polk 1988, str. 138)

4 Pripravljeno okolje

Spodbujanje samostojnosti ali neodvisnosti pri predšolskem otroku pomeni, da že dojenčku ustvarimo okolje, kjer ima svobodo za raziskovanje, ustvarjanje in reševanje težav. Pomembno je, da otroku omogočimo umirjeno okolje, saj je otrok, ki je umirjen, tudi bolj skoncentriran. Okolje otroku pripravimo tako, da je prilagojeno njegovim potrebam. Pri dojenčkih se potrudimo, da jim pripravimo različne »dejavnosti« (nizka postelja, ogledalo, področje za gibanje), ki jih lahko raziskujejo na tleh, že nekajmesečnim malčkom pa pripravimo nizke stole in mizice, odprte omare s policami ter organizirano okolje, saj otrok prihaja do notranjega reda s pomočjo zunanjega, notranji red pa je prvi pogoj za razvoj čustvene mirnosti in inteligence. Najlažje pripravimo okolje tako, da poklekne na tla in gledamo v isti višini kot otroci. Tako dobimo vpogled v okolje, ki naj bo prilagojeno otrokovi višini. Otrok od 12 do 36 mesecev že ima izrazit občutek za red in želi biti soudeležen v delovanju lastne družine, oz. skupnosti (vrtec). Naloga odraslega v tem obdobju je pomagati otroku, da raste v samostojnosti. Omogočiti mu moramo priložnosti za sodelovanje, ki je ključ do samozaupanja. (Kordež Demšar 2013, str. 8-11)

5 Vzgoja za samostojnost

Pri vzgoji za samostojnost ne gre toliko za to, da bi otroka spodbujali pri določenih aktivnostih, temveč sledimo njegovemu vsakdanjem življenju. Velikokrat se starši ne zavedajo, kaj vse so otroci že sposobni narediti sami, zato delajo določene stvari namesto njih. S tem jim onemogočajo samostojnost in pomemben občutek lastne vrednosti. Zelo pomembno je, da do otrok nismo preveč zahtevni, pa tudi ne preveč popustljivi. Na tak način otrok razvije sposobnost pogajanja in občutek, da je pomemben - enakovreden del družbe. Vsekakor starši morajo dovoliti otroku, da sme biti otrok, in mu morajo zagotoviti brezskrbno otroštvo tako, da jih k samostojnosti ne silijo. Uvajanje samostojnosti izvajajo spontano ter pri tem upoštevajo različne dejavnike, ki vplivajo na to, kdaj bo otrok postal samostojen. Prvi samostojni koraki, prva žlička hrane, ki jo sam ponese v usta, prvi kozarec pijače, ki jo lahko sam popije, prvič, ko si sam obleče jopico, so veliki koraki na njegovi razvojni poti. (Montessori 2009, str. 188-194)

Samostojnost je tudi temeljna prvina pedagogike Montessori. Ustanoviteljica metode, Maria Montessori, je že pred več kot sto leti prepoznala močno potrebo otroka po samostojnosti - po samostojnosti že v zgodnjem otroštvu. Opazila je, da otroci od prvega do drugega leta to potrebo zelo močno izražajo. Ugotovila je tudi, da imajo otroci v tem obdobju »občutljivo obdobje« za to, da želijo vse delati sami. To je čas, ko je otrok zelo dovzeten za določeno delo in ga osvaja veliko bolj zlahka, kot sicer. Vsak dan nam to otroci sporočajo, a velikokrat zaradi hitrega tempa, našega nepoznavanja otrokovih potreb in lastnih vzgibov, otroka priganjamo naj pohiti in velikokrat stvari naredimo namesto njih, čeprav vemo, da bi otroci to lahko naredili sami. Tu ima veliko vlogo življenjski slog družine in otrokove osebnostne lastnosti. Pri tem je pomemben tudi gibalni razvoj, saj lahko otrok, ki je gibalno spretnejši, tudi veliko bolj suveren pri osvajanju samostojnosti. Pri vzgoji za samostojnost moramo otroka opazovati in ga voditi k samostojnosti postopoma in imeti pri tem veliko posluha zanj. Otroka začnemo navajati na samostojnost takrat, ko opazimo, da zmore že nekaj časa početi neko dejavnost sam. Najbolj intenzivno pa se samostojnost razvija takrat, ko otrok pokaže lasten interes, da nekaj naredi samostojno. Naloga staršev je, da mu zaupajo in se z njim veselijo. Primeren odnos staršev do otroka vpliva tudi na otrokovo vztrajnost pri poskusih, ki jih zahteva učenje samostojnosti. Ravno tako je potrebno otroku omogočiti veliko vaje, da v določenih veščinah postane bolj suveren in sčasoma samostojen. Vedno se je potrebno zavedati, da se otroci učijo samo z neposredno izkušnjo. Najbolj pomembno je, da mu njegovi starši nudijo spodbudo, imajo čas zanj in so zelo potrpežljivi. (Montessori 2011)

6 Pot k samostojnosti

“Ne moremo vedeti, kakšne so posledice tega, če zadušimo otrokovo spontanost, ko šele postaja dejaven. Lahko zadušimo celo življenje samo. Tisto človečnost, ki se razodeva v vsem sijaju v prvih letih

življenja, bi morali spoštovati z neke vrste religioznim čaščenjem. Je kakor sonce ob zori ali roža, bi pravkar začela cveteti. Vzgoja in izobraževanje ne moreta biti učinkovita, če ne pomagata otroku, da se odpre življenju.” (Maria Montessori)

Kot je bilo že zapisano, imajo veliko, oz. največjo vlogo na poti samostojnosti otroka njegovi starši. Največ naredijo s tem, da mu pripravijo domače okolje, ki mu je prilagojeno. Pomembno je tudi, da pri vsakdanjem življenju spoštujejo rek Marie Montessori – »Pomagaj mi, da naredim sam.« V kuhinji npr. starši otroku pripravijo svoj prostor za delo, priskrbijo stopnico, da doseže pult in korito, pripravijo mu lasten kavelj za obešanje serviet in predpasnik. Pripravijo tudi omaro, kjer v spodnjih predalih namestijo pribor, krožnike, skleda, kozarce, prtičke ipd. Tudi v hladilniku lahko v spodnjem predalu pripravijo sestavine za pripravo prigrizka, ki ga otrok pripravi sam (sadje, namazi ...). Tako lahko otrok sodeluje pri kuhinjskih opravilih, pri pripravi obrokov, pripravi mize, pospravljanju. V spalnici lahko pripravijo ležišče na tleh, uredijo dostop do stikala za luč in kljuko od vrat, namestijo kavlje različnih višin za obešanje oblek, obesijo na stene realne slike, in sicer v višini otroških oči. Ravno tako pripravijo nizke police za igrače in nizko omaro za oblačila. Tudi v kopalnici lahko starši okolje priredijo: nizko namestijo brisačo in kavelj za obešanje, da otrok sam doseže umivalnik, milo in odpre pipo, otroku nastavijo krtačko, pasto za zobe in kozarček, namestijo nizko ogledalo, pripravijo predpasnik za dejavnosti z vodo. Otrokom morajo tudi označiti, kjer je vroča/mrzla voda, mu pripraviti stabilno, ne drsečo pručko ipd. V garderobi namestimo nizke police za čevlje, nizek obešalnik za otrokovo obleko (v višini oči, na doseg rok) ipd. Pri otrocih, ki so že malce starejši, pripravimo še več dejavnosti, ki jih otrok lahko izvaja v domačem okolju. Najbolj priročno je, da pomaga pri hišnih opravilih. Tukaj se otroci naučijo koordinacije gibov, koncentracije, skrbi zase in za druge, zaporedja dejavnosti, občutka odgovornosti in lastne vrednosti. Otroku za vsako opravilo najprej zelo počasi pokažemo, kako se opravlja. Delo prilagodimo starosti otroka in poskrbimo za varnost. Najbolj vsakdanja opravila, kjer otrok že lahko pomaga, so naslednja: pometanje na smetišnico, brisanje mokrih tal s krpo, pomivanje, brisanje posode, zlaganje posode v pomivalni stroj, sesanje, skrb za hišnega ljubljence, pomivanje oken, polnjenje in praznjenje pralnega stroja, loščenje stekla, pomoč pri pripravi obrokov, pomoč pri pripravi mize, serviranju.

Zaključek

Okolje, ki je prilagojeno tako, da otrokom nudi veliko možnosti za sodelovanje pri družinskem delu, otroka izpopolnjuje. Ko se počuti kot enakovreden član družine, je srečen, zadovoljen - v dobri psihofizični kondiciji. Dejavnosti vsakdanjega življenja, ki spodbujajo samostojnost, razvijajo samozavest, razvijajo samopodobo, razvijajo globoko spoštovanje do dela, osredotočijo otroka in mu prinašajo mir, zato lahko rečemo, da je Vzgoja za samostojnost – varovalni dejavnik pri ohranjanju psihofizičnega zdravja predšolskih otrok.

Literatura

Kordež Demšar, M. (2013) Program vrtca Montessori. Pridobljeno 5. 3. 2021 https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predskolsko-vzgojo/Programi/Program_montessori.pdf
Lillard Polk, P (1988). Montessori – a Modern Approach. New York: Schocken books.
Montessori, M (2009). Skrivnost otroštva. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
Montessori, M (2011). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
Psihofizika - Wikipedija, prosta enciklopedija (wikipedia.org - citat). Datum: 11. 3. 2021
<https://www.sinapsa.org/radovedni/media/priponke/a317-Nevroznanost-2014.pdf> (citat). Datum: 6. 3. 2021
<https://www.dobrateta.si/dobra-teta-svetuje/vzgoja/100-kako-starsi-vplivajo-na-razvoj-otrok-ovih-mozganov>
datum: 6. 3. 2021

Nika Cuderman, Kranjski vrtci, Kranj

E-pošta: nika.cuderman@kranjski-vrtci.si

ZGODNJA OBRAVNAVA PREDŠOLSKIH OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Povzetek: V prispevku se navezujem na zgodnjo obravnavo (v nadaljevanju ZO) predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Zgodnja obravnavo poteka že več desetletij, a se je vrsto let naslanjala na druge zakone in pravilnike,

saj svoje zakonske podlage ni imela. To se je spremenilo v letu 2017, ko je Vlada Republike Slovenije sprejela Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Nosilne naloge so bile s tem prenesene na področje zdravstva, kar pomeni precej drugačen pristop od uveljavljenih konceptov in modelov v svetu. Razvojne ambulante so se preoblikovale v centre za zgodnjo obravnavo in oblikoval se je multidisciplinarni tim.

Ključne besede: zgodnja obravnavo, otroci s posebnimi potrebami, center za zgodnjo obravnavo, multidisciplinarni tim

Uvod

Za sodobno integrativno paradigmo vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami (v nadaljevanju OPP) je značilno, da se otrokom, ki izkazujejo različne razvojne zaostanke ali motnje, čim prej ponudi ustrezna strokovna pomoč. V svetu so v tem smislu začeli nastajati različni koncepti in modeli obravnave otrok, ki so jih pogosto poimenovali otroci z rizičnimi dejavniki. V Sloveniji smo s šolsko prenovo leta 1995/1996 stopili na pot integracije in nato inkluzije. Za OPP smo pripravili kontinuum programov, za njihovo predšolsko vzgojo dva programa, in sicer: program predšolske vzgoje s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo (v nadaljevanju DSP) in prilagojeni program predšolske vzgoje. Od šolske prenove do leta 2019 smo za OPP v predšolski dobi izvajali odkrivanje in usmerjanje v skladu s šolsko zakonodajo. Že pred tem je na področju zdravstva obstajal utečen sistem registra rizičnih otrok. Leta 2018 je bil sprejet Zakon o zgodnji obravnavi OPP, ki je na novo določil odkrivanje in prepoznavanje OPP v predšolski dobi. Z uveljavitvijo tega zakona sta bila odkrivanje in obravnavo predšolskih OPP in rizičnih otrok prenesena na nove institucije, centre za zgodnjo obravnavo OPP (v nadaljevanju ZO). Te institucije nastajajo v okviru zdravstvenih institucij ob že obstoječih razvojnih ambulantah (v nadaljevanju RA).

Z uveljavitvijo tega zakona so nastale bistvene organizacijske in vsebinske spremembe, saj za predšolske OPP v smislu odkrivanja in prepoznavanja OPP ter intervencij rizičnih otrok več ne veljajo predpisi za področje izobraževanja. Otroke v predšolskem obdobju ne usmerjajo več komisije na Zavodu Republike Slovenije za šolstvo (v nadaljevanju ZRSŠ), ampak centri za ZO.

Zgodnja obravnavo OPP je v zadnjih desetletjih pridobivala na pomenu. Na začetku je bila usmerjena predvsem v pomoč otroku, ki jo je potreboval, a se je kmalu pokazalo, da je treba otroka obravnavati v njegovem družinskem okolju in zagotavljati ustrezno strokovno pomoč in podporo ne le njemu, temveč vsej družini (Globačnik, 2012). Bistven cilj v procesu ZO naj bi bil predvsem preventiven, kar pomeni, da zmanjšujemo psihološke, kognitivne, čustvene in druge ovire pri otroku pred vstopom v šolo (Odom, Hanson, Blackman in Kaul, 2003).

1 Opredelitev otrok s posebnimi potrebami

Z Zakonom o osnovni šoli (1996) je bilo določeno, kdo so OPP. Sprejeto je bilo stališče, da so to vsi tisti otroci, za katere klasični način vzgoje in izobraževanja ne zadošča, zato so v skupino OPP zajeli tudi otroke z učnimi težavami in posebej nadarjene otroke, kar je bil t. i. širši koncept. Štiri leta kasneje, tj. leta 2000, smo po sprejetju Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP) določili tiste skupine oz. vrste OPP, ki potrebujejo DSP in/ali prilagoditve. Zajeli smo: otroke z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne, gluhe in naglušne, dolgotrajno bolne, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

V letu 2011 je bil sprejet Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1), kjer se je dodatno oblikovala še skupina otrok z avtističnimi motnjami. V tem zakonu je bilo navedenih devet skupin OPP in tukaj so bili OPP opredeljeni kot otroci, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z DSP ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oz. posebne programe vzgoje in izobraževanja. To so (ZUOPP-1, 2011, 2. člen): »otroci z motnjami v duševnem razvoju, gluhi in naglušni, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gibalno ovirani, dolgotrajno bolni, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.«

2 Zgodnja obravnavo

Nekateri otroci se rodijo z zdravstvenimi stanji, zaradi katerih je njihov razvoj drugačen. Ti otroci pogosto ne morejo slediti razvoju svojih zdravih vrstnikov, njihova odstopanja od pričakovanega razvoja pa se lahko razlikujejo na posameznih področjih. Na drugi strani imamo tudi otroke, rojene

v okoljih, ki ne dopuščajo, da bi se njihov potencial razvil. Nujna je pravočasna, čim bolj zgodnja diagnostika z namenom, da se določi otrokov razvojni profil in zdravstveno stanje ter da lahko ustvarimo pogoje, v katerih strokovnjaki uporabljajo spodbujevalne strategije in opolnomočijo starše in naravno okolje, da jih uvedejo v vsakdanje življenje otroka. ZO je zato tako pomembna in zahteva poseben sistem, ki vključuje stroko z različnih področij. Le tako lahko otroka in njegovo družino obravnavamo celostno ter jih podpremo na popoln in čim bolj učinkovit način, s čimer bomo dosegli zmanjšan razvojni zaostanek otroka ter boljšo socialno vključenost otroka in družine.

»Celostna zgodnja obravnava otrok s posebnimi potrebami in otrok z rizičnimi dejavniki v predšolskem obdobju obsega obravnavo otroka in njegove družine v predšolskem obdobju z namenom, da se zagotovi in spodbudi otrokov razvoj, okrepi zmogljivost družine ter spodbudi socialna vključenost družine in otrok.« (Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami, 2017, 1. člen). V zgodnjem razvoju se pri nekaterih otrocih določene sposobnosti ne razvijejo do tiste mere, kot bi se morale. ZO prepoznava in odkriva določene primanjkljaje in prav zaradi tega je zelo pomembna. ZO ima preventivno funkcijo, saj reducira dejavnike, ki pogosto motnijo pri razvoju otrok, in tako pomembno vpliva na njihovo nadaljnje življenje (Opara idr., 2010). Globačnikova (2012) navaja, da sta bili do uveljavitve zakona do storitev ZO upravičeni dve skupini otrok. V prvo skupino sodijo otroci z rizičnim razvojem, ki so mlajši od treh let, otroci, pri katerih je na določenih področjih viden trajni zaostanek (komunikacija, kognicija, motorika). V drugo skupino pa sodijo otroci, pri katerih lahko odstopanja od razvoja zaznamo dokaj hitro. Pri otroku hitro zaznamo določene primanjkljaje, ovire oz. motnje, npr. motnjo v duševnem razvoju, okvaro vida, sluha.

2.1 Načela zgodnje obravnave

Pri izvajanju ZO je zelo pomembno, da se upoštevajo naslednja načela (Guralnick, 2001, v Globačnik, 2012): Dostopnost: ZO mora biti dostopna čim prej za vse otroke in prav tako za starše, ki potrebujejo pomoč, ne glede na kraj bivanja. Država je odgovorna, da organizira ustreznost služb na nacionalni in lokalni ravni.

Krajevna bližina: nanaša se na storitve, ki so usmerjene v družino. To pomeni, da morajo biti centri za ZO čim manj oddaljeni od domov družin. V primeru, da bi bili centri za ZO preveč oddaljeni, bi se lahko zgodilo, da starši svojih otrok ne bi mogli dovolj pogosto vključevati v obravnave. Cenovna dostopnost: storitve zgodnje obravnave naj bi bile brezplačne oz. naj bi imele minimalno ceno. Načelo cenovne dostopnosti pomeni, da stroški obravnav ne bi smeli biti tako visoki, da si jih družine ne bi mogle privoščiti. Interdisciplinarno delo: pomembno je, da se med strokovnjaki, ki delajo s posameznim otrokom, izmenjujejo informacije, saj so strokovnjaki različnih profilov.

Raznolikost služb in storitev: pomembna je raznolikost služb in storitev, kar vključuje delovanje zdravstvenih, izobraževalnih in socialnih služb. Timsko delo: za storitve zgodnje obravnave je pomembno usklajeno timsko delo različnih strokovnjakov. Pomembno je sodelovanje otroka, družine in vseh strokovnjakov z različnih področij.

2.2 Izvajalci zgodnje obravnave

V Sloveniji pri izvajanju ZO sodelujeta dve skupini strokovnih delavcev. V prvo skupino v okviru pediatrične obravnave sodijo zdravniki, medicinsko osebje, psihologi, fizioterapevti, delovni terapevti, specialni pedagogi in logopedi. V drugo skupino, v okviru specialno pedagoške oskrbe, pa sodijo vzgojitelji, pomočniki vzgojiteljev, izvajalci DSP, svetovalni delavci vrtca ali druge pooblaščen osebe. Starši sodelujejo v celotnem postopku ZO (Novljan, 2004).

2.2.1 Izvajalci zgodnje obravnave v Razvojni ambulanti

S sprejetjem ZOPOP so se RA preoblikovale v centre za ZO OPP. S tem se je povečala mreža RA in je bil zaposlen dodatni nemedicinski kader. V RA je pomemben prav vsak član tima, ki dela in sodeluje tako z otrokom kot s starši. V RA so zaposleni strokovnjaki različnih profilov (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. d.):

Zdravnik: starši pridejo v RA in se najprej pogovorijo o tem, kako je potekala nosečnost, kakšen je bil porod, ter se pogovorijo o težavah, ki jih sami izpostavijo. Zdravnikova naloga je, da otroka med igro opazuje in ocenjuje, kje se pojavljajo težave in na katerih področjih odstopa od razvoja. Pozoren je na socialno interakcijo otroka, komunikacijo, vidno in slušno zaznavanje, grobo motorične in tudi fino motorične spretnosti pri otroku. Po končanem pregledu se zdravnik s starši pogovori in jim

razloži svoja opažanja. Zdravnik staršem tudi poda nasvete glede nege in napotke za delo doma. Če zdravnik opazi, da otrok odstopa na več področjih razvoja, se s starši pogovori o možnosti vključitve v obravnavo v okviru multidisciplinarnega tima (v nadaljevanju MDT), ki je pomemben za pomoč otroku in družini s področja zdravstva, vzgoje in izobraževanja ter socialnega varstva. Zdravnik po potrebi in po pogovoru s starši otroka napoti na nadaljnjo diagnostično in terapevtsko obravnavo k ustreznim specialistom.

Medicinska sestra: je oseba, s katero se starši najprej srečajo v centru za ZO. Medicinska sestra vodi knjigo, v kateri ima seznam čakalnih vrst, razvršča napotnice, naroča in ureja dokumentacijo.

Fizioterapevt: v centru za ZO ima fizioterapevt opravljen izpit iz specialnih znanj razvojno nevrološke obravnave. Fizioterapevt pri svojem delu uporablja različne tehnike, pri katerih je glavni cilj izboljšati čutno-gibalno izkušnjo. Njihovo delo se začne pri dojenčkih, delajo pa tudi kasneje z malčki in otroki, pri katerih se opazijo primanjkljaji v grobi motoriki. Fizioterapevti veliko sodelujejo s starši, jim svetujejo glede uporabe primernih pripomočkov za otroka, jih usmerjajo in delijo nasvete za pravilno sodelovanje z otrokom.

Delovni terapevt: v delovni terapiji se otroka preko iger in drugih aktivnosti uči, da bi se čim bolj uspešno vključeval v vsakdanje življenje. Delovni terapevt pri otroku spoznava senzorne motnje in mu pomaga integrirati senzorne sisteme. Sodeluje tudi s starši in jim svetuje pri izbiri igrač in pripomočkov, ki bi otroku ustrezali.

Logoped: je v centru za ZO nepogrešljiv član tima in spada med zelo iskan kader. Ukvarja se z zaostanki in motnjami na področju komunikacije, govora in jezika. V centru za ZO se logoped ukvarja predvsem s težavami, ki jih imajo otroci na področju hranjenja in požiranja. Veliko sodelujejo in svetujejo tudi staršem. Specialni pedagog: se osredotoča na specialno pedagoške obravnave otrok s primanjkljaji na področjih spoznavnega, motoričnega, govorno-jezikovnega in socialnega razvoja ter prilagojenega vedenja. Specialni pedagog svetuje tudi pri usmerjanju OPP v ustrezne vzgojno-izobraževalne ustanove. Da bi otrok čim bolj krepil svoja močna področja in razvijal šibkejša, specialni pedagog pripravlja tudi različen didaktični material, igre, ki jih predstavi in pokaže staršem, ter jim na ta način svetuje, kakšne igre lahko pripravijo tudi za delo z otrokom v domačem okolju. Socialni delavec: ima vlogo koordinatorja med starši oz. družino in strokovnimi delavci na področju zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in izobraževanja in nevladnih organizacij. Pri socialnem delavcu najdejo starši informacije o oblikah pomoči, ki otroku pripadajo, in pravicah, ki jih starši imajo in jih lahko uveljavljajo. Psiholog: je zelo pomemben član tima. Njegova naloga je, da izvaja preglede otrok in sodeluje z ostalimi člani tima. Veliko vlogo ima pri sodelovanju s starši, starše posluša, jim nudi oporo, jim svetuje v zvezi z otrokovim razvojem in jih usmerja.

2.2.2 Izvajalci zgodnje obravnave v vrtcih

Večina otrok pred vstopom v šolo obiskuje vrtec. V vrtcu otrok pridobi določena znanja, veščine in spretnosti na različnih področjih. Lahko pa se ugotovi, da otrok na določenih področjih odstopa od svojih vrstnikov, prav zato je zelo pomembna ZO otrok v vrtcu. Otroci, ki so vključeni v ZO zaradi različnih dejavnikov tveganja oz. zaradi odstopanj v razvoju, so deležni posebne pozornosti in skrbi. V vrtcu se oblikuje strokovna skupina za ZO. V strokovno skupino so vključeni svetovalni delavec, strokovni delavci v oddelku in strokovni delavec za ZO, ki redno sodeluje s koordinatorjem v centru za ZO. Člani strokovne skupine za ZO za vsakega otroka in družino določijo okvirno letno vsoto ur, ki bi jih otrok potreboval. Te ure se med letom lahko spreminjajo glede na napredek otroka. Pri določitvi ur morajo upoštevati tudi kadrovske zmožnosti znotraj vrtca. Pomoč otrokom v vrtcu zagotavljajo vzgojitelji za ZO, če jih vrtec ne dobi, se lahko obrne tudi na osnovno šolo s prilagojenim programom ali zavod za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami (Predšolska vzgoja za otroke s posebnimi potrebami, b. d.).

3 Zaključek

Zakon o celostni zgodnji obravnavi predšolskih otrok s posebnimi potrebami je prinesel veliko sprememb. S sprejetjem novega zakona ZO ni usmerjena samo v otroka, ampak v celotno družino. Razvojne ambulate so se preoblikovale v centre za ZO in zaposlile dodatni, nemedicinski kader. MDT, ki potekajo v centrih za ZO, so vsekakor doprinos k večji kakovosti dela, saj se na sestankih zberejo vsi strokovnjaki, ki z otrokom delajo, in tudi starši otroka. Skupaj se odločijo, kakšna pomoč bo za otroka najbolj ustrezna. Za konec bi poudarila, da je ZO mogoča le, če v njej enakovredno sodelujejo otrok, otrokova družina in strokovnjaki z različnih področij.

Literatura

- Globačnik, B. (2012). Zgodnja obravnava. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Novljan, E. (2004). Sodelovanje s starši otrok s posebnimi potrebami pri zgodnji obravnavi. Ljubljana: Zveza Sožitje, zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije.
- Odom, S. L., Hanson, M. J., Blackman, J. A. in Kaul, S. (2003). Early Intervention Practices Around the World. Baltimore: Brookes Publishing.
- Opara, B., Barle Lakota, A., Globačnik, B., Kobal Grum, D., Košir, S., Macedoni Lukšič, M., Zorc, D., Molan, N., Vovk Ornik, N. in Klavžar, K. (2010). Analiza vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami v Sloveniji. Ljubljana: JRZ Pedagoški inštitut.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (b. d.). Zgodnja obravnava otrok s posebnimi potrebami in njihovih družin. Dostopno na <https://zdaj.net/info-portal/zgodnja-obravnavo-otrok-s-posebnimi-potrebami/>.
- Predšolska vzgoja za otroke s posebnimi potrebami. (b. d.). Dostopno na <https://www.gov.si teme/predsolka-vzgoja-za-otroke-s-posebnimi-potrebami/>.
- Zakon o celostni zgodnji obravnavi otrok s posebnimi potrebami /ZOPOPP/. (2017). Uradni list Republike Slovenije, št. 41/17 (14. 7. 2017). Dostopno na <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7681>.
- Zakon o osnovni šoli /ZOs/. (1996). Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 (14. 2. 1996). Pridobljeno 10. 3. 2020, <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>.
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/. (2011). Uradni list Republike Slovenije, št. 58/11, 40/12 – ZUJF 90/12 in 41/17 (12. 7. 2011). Dostopno na <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>.

Nina Dovjak, vrtec Martin Krpan Cerknica, oddelek Grahovo
E-pošta: nina.dovjak@vrtec-cerknica.si

NAŠA PIKICA

Povzetek: V članku bom predstavila, kako lahko eno drevo vpliva na različna področja otrokovega razvoja. Drevo Pikica ni postalo samo kraj, kjer se otroci igrajo v naravi, ampak je lipa postala naša prijateljica. Prijateljica, ki je otroke spremljala od jesenskega časa vse do danes. Otroci, ki so ostali v vrtcu, še zdaj z velikim veseljem pozdravljajo Pikico, ko se sprehodimo mimo nje.

Uvod

Ko sem prevzela oddelek otrok starih 3-6 let, v katerem so bili otroci že iz prejšnjih let, navajeni, da so ob petkih dobivali različne grafomotorične in druge miselne naloge, sem začela razmišljati, kako bi "petkove naloge" vključila v aktivnosti na ravni oddelka. Tekom uvajalnega obdobja sem pri otrocih opazila, da so šibki na grafomotoričnem področju – nekateri otroci niso znali pravilno prijeti škarje, opazila sem nepravilno držo pisala, veliko je bilo polivanja iz lončkov. In prav ta opažanja so mi dala idejo, da bodo "petkove naloge" grafomotorične naloge. Le – te so postale ena izmed mnogih dejavnosti, ki so spodbujale otroke k razvijanju grafomotoričnih spretnosti. Po besedah Tereze Žerdin je v začetnih razredih osnovne šole otrokova uspešnost precej odvisna od razvitosti grafomotoričnih spretnosti (Žerdin, 2003, str. 132) in zakaj ne bi otrokom pomagali v vrtcu s preprostimi in igrivimi pripomočki in dejavnostmi. Hkrati smo na strokovnem aktivu starostne skupine 3-6 let določili prednostni letni cilj, ki se je glasil "Izvajanje kurikula v naravi". Za izvedbo cilja naj bi si poiskali kotiček v naravi, kjer bi izvajali različne dejavnosti. Z otroki smo našli drevo lipo, ki so jo poimenovali Pikica. Sama pa sem dobila idejo za "petkove naloge", ki sem jih preimenovala v "Pikičine naloge" - naloge bo otrokom prinesla Pikica in ne jaz. Na ta način sem želela otroke spodbuditi k reševanju nalog. Upala sem, da bodo imeli otroci večjo motivacijo za reševanje nalog, če jim jih prinese Pikica.

Drevo Pikica in njena pisma

Pikica je "oživila" in otrokom poslala prvo pismo.

Dragi otroci!

Slišala sem, da ste me izbrali za drevo, ki ga boste opazovali. Zelo sem vesela, da ste izbrali prav mene. Če me boste dobro opazovali, boste veliko izvedeli o meni. To, da sem lipa in da so moji listki v obliki srčka, pa že veste. Ali veste, da so se včasih pod mojo krošnjo srečevali ljudje in se pogovarjali? Ja, včasih so se tudi otroci igrali pod mojimi vejami ... Kako jih je bilo lepo opazovati! Zdaj, ko ste izbrali mene za svojo drevo, pa le pridite k meni na obisk. Vesela bom, da bom lahko ponovno poslušala in opazovala otroke. Tudi vas bom presenetila in vam vsak petek pripravila list z nalogo. Nalogo rešite doma in jo prinesite v vrtec v ponedeljek.

Vaša lipa Pikica

Prvi odziv otrok je bilo presenečenje, ko so zagledali pismo v igralnici. Čigavo je pismo? Kdo ga je poslal? Zakaj smo dobili pismo? Otroci so postavljali vsa ta vprašanja in komaj čakali, da ga odpremo. Bili so neučakani in prijetno presenečeni, da jim piše prav Pikica. Presenečenje se je hitro spremenilo v prijetnost in veselje, ki "spremlja doživljanje prijetnosti" (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 31). Prvega in vsa naslednja pisma so se otroci resnično razveselili in naslednje mesece so se Pikice velikokrat spomnili. Pikica je postala naša prijateljica. Otroci, ki so živeli blizu nje, so svoje starše, bratce, sestrice peljali k njej, da so jo videli. En deček je večkrat omenil, da bo pri njej praznoval svoj rojstni dan. Če smo odšli na sprehod, smo morali obvezno pozdraviti Pikico, včasih so jo samo objeli in smo lahko odšli naprej. Pri Pikici smo se igrali razne gibalne igre, učili smo se pesmi, poslušali pravljice, reševali uganke in še in še. Ko so se otroci naučili novo pesem, so jo morali zapeti tudi njej. Kako veseli in ponosni so bili, ko so njene jesenske liste uporabili za svoje telo pri risanju samega sebe!

Na igrišču poleg vrtca smo nabirali rumene jesenske liste in deček, ki je izrazil željo po praznovanju rojstnega dne pod njeno krošnjo, je predlagal, da liste odnesemo k Pikici. Bal se je, da jo po zeblo, ker bo prišla zima. Tako je vsak otrok nabral nekaj listov in odnesli smo jih k Pikici. Otroci so opazovali, kako se Pikica spreminja skozi letne čase, kaj se z njo dogaja, kaj se dogaja z njenimi listi ter plodovi. Veliko pa je bilo tudi proste igre pod njeno krošnjo. Otroci so tekali okoli nje, raziskovali okolico, risali po tleh, gradili z manjšimi vejicami ... do prvega vala korona virusa. Po vrnitvi v vrtec po prvem valu korona virusa so otroci izrazili željo po obisku Pikice in seveda smo jo obiskali. Otroci so jo objemali, se stiskali k njej, jo božali ... Pikico so vzeli za svojo, Pikica je bila njihova, Pikica jim je prinašala veselje, Pikico so pogrešali. Naloge je še vedno prinašala v vrtec in tistim otrokom, ki niso obiskovali vrtca, je naloge pošiljala kar preko elektronske pošte z malo moje pomoči.

Zaključek šolskega leta smo morali zaključiti pri Pikici! To je bilo nujno in obvezno. Pikica je otroke in tudi starše, bratce, sestrice s predzadnjim pismom povabila na obisk. Na dan zaključnega srečanja pa jih je na veji čakalo še zadnje pismo, v katerem se je Pikica zahvalila otrokom za skrb, za popes-tritev dni, ko so se igrali pod njeno krošnjo. Za vsakega otroka posebej je zbrane rešene naloge spela

v knjigo in za vsakega otroka posebej je napisala nekaj besed. Otroci so bili veseli personaliziranega darila, še bolj pa so bili veseli skritega zaklada, ki jim ga je skrila Pikica. Otroci, ki se v letošnjem šolskem letu niso poslovili od vrtca, so se na Pikico spomnili takoj septembra in seveda smo jo morali obiskati. Otrokom, ki so se v oddelek priključili letošnje šolsko leto, smo razložili kdo je Pikica. Pozdravijo jo, a navezanosti ni čutiti. Mogoče bi se še razvila, če nas ne bi ustavil nov val korone virusa. S strani staršev, čigar otroci so letos prestopili prag šole, pa dobivam informacije, da je Pikica v otroških mislih še vedno prisotna.

"Pikičine naloge"

Na koncu se je nabralo 30 nalog. Naloge so bile prilagojeni starosti otrok, tako da je bilo nekaj nalog prilagojenih za starejše in mlajše otroke. Otroci so imeli za naloge, da nekaj pobarvajo, dorišejo, prerišejo, izrežejo, nalepijo, izdelajo origami ...

Primer dveh Pikičinih nalog:

1. Pikičina naloga: Nariši še drugo polovico in pobarvaj.

(naloga za starejše otroke)

Pomagaj pingvinom poiskati pot do doma.

(naloga za mlajše otroke)

2. Pikičina naloga: Izdelaj pravljično kocko.

Izberi si 6 pravljič, zgodb, ki so ti všeč in ki jih imaš doma.

Nato preriši model kocke na karton. Karton naj ne bo predebel, da boš lahko kocko izrezal/a. Pri tem bodi natančen/na in prosi mamico, očka naj ti pomaga. Ko imaš kocko izrezano, na vsak kvadrateg nariši eno stvar iz ene zgodbe (6 stvari – 6 zgodb). Tako boš ob vsakem metu kocke sam/a ugotovila, katero zgodbo boste prebrali npr. pred spanjem. Na koncu morate kocko še zalepiti – na manjše zavihke nanosite lepilo ter zalepite. Preden pa pričneš z lepljenjem vse robove prepognite.

Pa veselo branje!

(Zgornja naloga je bila ena izmed zadnjih, tako da so imeli otroci že nekaj praske s škarjami, tudi mlajši.) Ob ponedeljkih so otroci rešene naloge prinesli nazaj v vrtec. Nekateri so bili skrbni pri reševanju in prinašanju nalog nazaj, drugi malo manj. Spomnim se otroka, ki je pozabil nalogo doma in je bil žalosten ob prihodu v vrtec. Pogovorili smo se, da Pikica ni žalostna, ker je pozabil nalogo doma, in da bo vesela, če jo prinese naslednji dan.

Štiri mesece sem po navodilih Pikice njihove rešene naloge shranjevala v posebne mape, potem pa je prišla korona. Sprva sem mislila, da Pikica ne bo več pošiljala nalog. A po nekaj elektronskih sporočilih, ki smo si jih izmenjali s starši, so izrazili željo po še nalogah, ker so otroci doma omenjali Pikico in spraševali, ali bodo dobili še kakšno nalogo. Nekateri otroci so Pikico v času prvega vala tudi obiskovali in dobila sem kar nekaj fotografij otrok pri Pikici. Ker otroci niso pozabili na Pikico, jim je Pikica kar po elektronski pošti poslala pismo in tudi nekaj nalog. Kar nekaj otrok je naloge prineslo v vrtec, ko se je ponovno odprl, in me prav prijetno presenetilo. Res nisem pričakovala, da bodo shranili Pikičine naloge. Vse to mi je dalo potrditev, da sem na začetku šolskega leta izbrala pravo pot.

Ali se je vse skupaj izplačalo?

Da!

Pri delu v vrtcu sem opazila, da so nekateri otroci natančnejši in vztrajnejši pri barvanju. Tudi po pripovedovanju nekaterih staršev, katerih otroci do takrat niso želeli risati in barvati, so otroci pričeli posegati po praznih listih, ki so se začeli polniti z raznimi risbami. Še posebej je bil tega vesel starš, čigar otrok je naslednje šolsko leto odšel v šolo. Veselje do nalog so pokazali tudi otroci. Komaj so čakali petek in že takoj zjutraj oprezali za nalogami v igralnici. Če je bilo vreme sončno, je Pikica naloge pustila med svojimi vejami. V primeru slabega vremena pa je Pikica naloge skrila v vrtcu – v garderobi, v igralnici, tudi v rokave otroških jaken jih je skrila. To je bilo otrokom smešno in tega kar niso mogli pozabiti. Naslednji teden, ko ni bilo nalog v igralnici in ko smo se odpravljali na prosto, so otroci najprej pregledali rokave svojih jaken. Na koncu pa mi je bilo veliko bolj pomembno spoznanje, kako lahko eno navadno drevo (navadno za odrasle) otrokom prinese toliko prijetnih čustev. Ljubica Marjanovič Umek in Urška Fekonja Peklaj sta v knjigi Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje zapisali, da se v zgodnjem otroštvu povečuje število dražljajev, ki pri otrocih vzbudijo posamezna čustva (prav tam, str. 64). Za naše otroke je postala Pikica dražljaj in Pikica ni bila samo drevo. Postala je prijateljica, postala je del oddelka, postala je del nas. Pikica je prinesla veselje in prijetne občutke. Otroci so se resnično veselili pisem in se zamislili nad njimi, ko

jim je Pikica pisala, da so npr. preglasni. Presenetila me je skrb otrok do nje, njihova navezanost in njihova nezahtevnost. Izkazalo se je tudi, da za povezovanje in prepletanje vseh področji kurikula in prikrita kurikula, kar se je pri Pikici zagotovo pokazalo, ne potrebuješ nekega velikega načrtovanja. Le otrokom je potrebno prisluhniti.

Zaključek

Na začetku sem si Pikico predstavljala kot motivacijski dejavnik pri izvajanju garfomotoričnih nalog, a na koncu je postala veliko več kot to. Postala je domišljajska "oseba", ki je otrokom prinesla dobro voljo. Otroci so za dobro voljo potrebovali eno navadno drevo, ki mu dodaš malo pravljčnosti ter domišljije, in že imaš zagotovilo za otroško veselje!

Literatura

Marjanovič Umek, L. in Fekonja Peklaj, U. (2008). Sodoben vrtec: možnosti za otrokov razvoj in zgodnje učenje. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni institut Filozofske fakultete.

Slika 1: osebni arhiv

Slika 2: <https://www.pinterest.com/pin/532621093433388006/>

Slika 3: <https://www.pinterest.com/pin/532621093433369445/>

Smrtnik Vitulič, H. (2007). Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Žerdin, T. (2003). Motnje v razvoju jezika, branja in pisanja. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana in društvo Bravo.

Remza Lulić, Osnovna šola Vincenzo e Diego de Castro Piran

E-pošta: remza.lulic@gmail.com

IZMENJAVA DOBRIH PRAKS – UČITI SE SKUPAJ JE BOLJE KOT SAM

Povzetek: V sodobnem svetu se morajo šole spoprijeti z aktualnimi težavami: naraščajoče disfunkcije, težave s pozornostjo, tesnoba in pomanjkanjem koncentracije pri učencih. Za nekatere otroke, ki niso razvili lastnega potenciala ali jih blokirajo številni različni dejavniki, je izobraževanje problematično ali celo boleča izkušnja. Prepričani smo, da poudarek na tem, da smo si vsi enaki in prav tako dragoceni, učencem omogoča, da se

počutijo bolj zavestne in nikakor odveč. Projekt "učiti se skupaj je bolje kot sam" želi poudariti dejstvo, da vsak posameznik šteje. Naši cilji so: ozaveščanje tistih učencev, ki so ali se počutijo prikrajšani, ter tistim ostalim učencem spremeniti pogled na prve, poskrbeti, da se počutijo vsi pomembni in da bolj aktivno sodelujejo v življenju, naj se izražajo bodisi skozi umetnost, komunikacijo, z večkulturnimi izkušnjami; prav tako je eden od ciljev vključevanje nas učiteljev, da smo odprti za nove izzive in ideje, hkrati sta skupno učenje in rast v tej naši veliki mednarodni skupini prijetnejša in učinkovitejša kot pa tisto individualno. S takim načinom dela se poveča tudi raven sodelovanja med učitelji in učenci. Otroci se tako zavedajo svojih sposobnosti, kompetenc. Tisti, ki so tako ali drugače na neki način prikrajšani, spoznajo različne načine izražanja skozi umetnost, kot so slike, glasba, ročna dela in igre. So in postajajo bolj inovativni, družabni, ustvarjalni ter samozavestni ljudje. Poleg tega se znajo spoprijeti z izobraževalnimi problemi in se sprejeti takšne, kot so, ne da bi se izognili svojim dolžnostim.

Gljučne besede: izobraževanje, enakost, ozaveščanje, aktivno sodelovanje, skupinsko učenje

Summary: In the modern world schools have to deal with today's problems: increasing dysfunctionality, attention problems, anxiety or lack of concentration. For some pupils, who have not developed their own potential or are just blocked by many different factors, education is a problematic or even a painful experience. We are certain that pointing out that all humans are equal and valuable, lets students feel more conscious and less redundant. The project "Learning Together is Better than Alone" aims at educational equalisation, because each individual is important. Our objectives are: create awareness among students who are disadvantaged and also to change the point of view about them; make them feel important and make them participate in life through art, communication and multicultural experiences; plus engage us as teachers to be open to new challenges and ideas; to make learning together in a big international group pleasant and more effective than doing it alone.

During the project the level of cooperation between teachers and students is increased too. The project ensures that the students are aware of their own abilities, competence and empowerment. Disadvantaged pupils get to know the different ways of expressing themselves via art, like paintings, music and handicrafts plus through games. They become more innovative, sociable, creative and self-confident people. What is more, they are able to tackle the educational problems and accept themselves as they are, without escaping their learning and teaching duties.

Key words: education, equality, awareness, active participation, group learning

Introduction: our background

We are a small Italian national minority UNESCO school. Our school plays an important role in preserving the Italian language and culture. Our students are not only members of the Italian minority but members of other nationalities as well. That's why we encourage our students to participate in different projects, and in this way broaden their horizons. We have students with special needs. Most have mild language disorders, some with emotional disorders, others with long decosro-related illnesses, or with specific learning deficits or with autism spectrum disorders. For these students the plans are prepared and individualised. They have guaranteed adaptations and additional professional support hours. For students coming from abroad, the school organises support hours for the first two years of attendance. Our school is frequented by children from Russia, Czech Republic, Ukraine, Italy and other countries. We, as teachers, develop our competencies, improve the quality of teaching and learning through innovative practices, and are part of the innovations in pedagogy in general. We are open to new views and ideas, always ready for the new challenges in education. The school staff is well trained, creative and responsible. Our institution has some practice with working with disadvantaged students, we have our own methods and ideas that we share with other schools, but we are also very curious about other methods in teaching and solving behavioural problems.

Description

As we are interested in increasing the school's quality and teachers' competencies, especially in helping our disadvantaged students to study better and more willingly, we contacted some other schools to work with us and we have learnt from them as well. All partner schools have found the idea of learning together in the European field very joyful, important and comprehensive for all of the involved participants. In every one of our institutions there are students with many talents, but there is also a group of pupils who have not developed their own potential, or they are just blocked by many different factors and education is a problematic or even painful experience for them. We are certain

that pointing out that all humans are equal and valuable, lets the students feel more conscious and less redundant. Now the schools share their experiences and grow together, developing students' and educators' skills in the teaching-learning process. Our common motivation for this collaboration is also a deep need to discover curiosity and knowledge about European regions and countries, education, possibilities and experiences. Other schools' reasons to realise this project are based on the belief that appropriate education and being Proactive Teachers and Proactive Students in a familiar environment, could influence our lives positively, give a chance for a better quality of work, make learning together in a big international group more pleasant or effective than doing it alone, and deal with today's problems of increasing dysfunctionality, attention problems, lack of concentration or anxiety.

We try to prove that well educated teachers, who identify and understand their students' problems, are the most important factor in education. Thanks to the collaborations, we are able to compare, share and solve our fears and study together about how to deal with disadvantaged students. What is more, our collaboration allows us to look at educational problems on a wider scale, at the European level, which is more comprehensive and attractive for all participants.

Planned activities and the project's objectives

In our project, firstly we aim at creating awareness in students who are disadvantaged and also to change the point of view about them. Secondly, we want to make them feel important and participate in life more vigorously. Pupils and teachers write and perform a kind of stage play together. Using plasticene, which is three-dimensional, we allow the disadvantaged pupils to express themselves via art, and therefore we find out their inner world by the artefacts they produce.

Furthermore, pupils take pleasure in the competition, "Making The Most Beautiful Kite", and therefore they are delighted by their own creativity and feel more valuable.

With the whole class participating in the activity of painting, they learn to collaborate and to succeed together. When the pupils express easily, the school is more attractive and pleasant for them.

Participants

All the schools which participate benefit from the project by being involved in the following activities: seminars, workshops, dedicated visits and webinars. In particular:

- By visiting schools' websites and their parts concerning the project.
- By taking part in learning activities organised at every school as a viewer, participant, observer, person responsible for some tasks and also in preparing them.
- By taking part in activities when the other collaborators visit the school or in preparations for these visits.
- By taking part in schools' assemblies.
- By using the results or outcomes of the project.

All collaborators:

- Distribute the duties in their schools.
- Communicate, cooperate, help each other
- Share their studies and activities about the project.
- Constitute the evaluation team that includes key persons.

This team is in charge of controlling, monitoring and evaluating the activities of the project.

The project collaborators

The partnership is established using an e-twinning portal and some social pages where teachers can meet and share their experience, competencies and knowledge. We discuss our project's main ideas and aims.

The first communications are made by e-mails, later we communicate with each other via WhatsApp, FB, Messenger etc.

All partners have chosen their competencies and presented their own needs in education. It is important that we all have common difficulties about the disparity of disadvantaged pupils. This is important for our collaborators, because we try to solve each other's difficulties and try to solve our deficiencies. Our partners have different competencies and experiences about the topic of the project. We use and develop English as a communication tool. It is a good way to involve our students to share their points of view, use their linguistic skills more efficiently, and be more open to students in other regions and countries.

Description of the activity:

Neurofeedback and Increasing Attention Training:

- Explaining Neurofeedback and how to use it in education. How Neurofeedback increases attention

and executive functioning.

- Ponting: The Effects of Neurofeedback Training on Concentration in Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder.
- Neurofeedback to train and strengthen the brain's attention and focus skills methods (lecture, circle time, discussion, finding solutions) - team work.
- Children with ADHD don't "do it on purpose" when they make careless mistakes in tests, forget their homework, and miss the school bus (team work, brainstorm, searching for tools and methods to help).
- Training and monitoring the usage of Neurofeedback and increasing attention.
- Diet and digestive health affect brain performance, and have a large effect on concentration.
- Training Neurofeedback in education to increase attention.
- Attention Tutoring. iLS Sensory Integration method: helps re-train the sensory skills that may have been missing or incomplete in early brain development, often with far-reaching consequences.

Benefits

- Ensure the participants know how to stop using brain activities that are not desirable.
- Increase the thought flexibility in the selection and integration between the lobes of the brain.
- Increase the concentration, relaxation, emotional control and participation in classes.
- With the increasing attention training, participants are able to cope with non-participation, destructibility, lack of concentration and success.
- Be ready to deal with students with such problems, recognise the problems and find the best method to cooperate.
- Get knowledge about useful iLS Sensory Integration Methods.
- Become familiarised with the importance of proper diet and digestive health that impact the brain.
- Share own fears, problems, experience.
- Develop linguistic skills in use of English.
- Motivate and be motivated for future work.

Project's objectives

At the end of the activities, after all training sessions, we make surveys and interviews with questionnaires that show the effect of the project. We also ask the collaborators, school staff and indirectly involved students to express their opinions. We evaluate the project's progress 3 times within its period for all directly involved participants to measure our results, the atmosphere and level of satisfaction. Our project enhances the participation of disadvantaged pupils. We increase the cooperation between teachers and students. The project ensures awareness of their own abilities, competencies and empowerment. Disadvantaged pupils are aware of different ways of expressing themselves via art, such as paintings, music and handicrafts, plus games. They are becoming innovative, sociable, creative and self-confident people. They are able to tackle the difficulties and accept themselves as they are. They do not escape their learning and teaching duties and they use the energy and the high level of their own possibilities. We help the pupils to control anger and their emotions. They learn how to overcome stress. Through these activities our pupils discharge their negative energies and try to support each other. When the pupils have positive attitudes towards school, this leads to having a positive approach to their social environment. These positive attitudes effect, in positive ways, parents, social lives and their environments. Positive school life creates a positive atmosphere for parents, a positive society atmosphere and a positive country atmosphere. With the learning, teaching and training activities we also ensure that all participants self-develop. This improvement enhances the teachers' performance in the classrooms. Using ICT in education and preparing technological applications, the lessons are more attractive and effective, so our disadvantaged pupils participate more and reduce their disparities.

Results and conclusion

We evaluate our project, get support and crucial opinions. We disseminate our results in different ways: meetings with school society, regular interviews with the participants about their project work, school website, school FB meetings with the local authorities, school friends and all institutions that cooperate with us. All participants develop their own communicative skills in English. It is also a place for good, open conversations among collaborators. We increase the cooperation among teachers and pupils. The target group has a positive attitude towards teachers and the school, so then they have positive attitudes towards their social environment. These positive attitudes also effect, in posi-

tive ways, parents, social lives, and their environments. Thus, positive school life creates positive and active parents.

Martina Jerina, Angelin vrtec Ljubljana
E-pošta: martinajerina@gmail.com

OTROK ZAZNAVA SVET

Povzetek: Čutila so organi, preko katerih otrok vsrkava svet in spoznava občutke. Če čute uporabljamo zavestno, če jih načrtno urimo ob različnih vsakdanjih priložnostih ali s senzornimi vajami, lahko izostrimo čutno zavest. Na ta način tudi spodbujamo k delovanju in povezovanju obe možganski hemisferi. Delujem v montes-

sori okolju, kjer je področju zaznavanja namenjeno veliko materialov. Poleg tega v vrtec še dodatno prinašam naravne materiale, da lahko izvajamo čutno pot. Ob njej se otroci zelo umirijo in so potem drugače pripravljeni na zbrano delo. Lahko rečem, da otroci preko zaznavanja urijo čutila, skrbijo za svoje ravnesje in tako tudi za svoje dobro počutje.

Ključne besede: čutila, možgani, čutna pot, montessori, vrtec

Uvod

Minulo jesen sem zbolela za koronavirusom. Ob izgubi vonja in okusa sem na lastni koži občutila, kaj pomeni, ko ti dve čutili ne delujeta. Lastna izkušnja me je vodila k razmišljanju in poglobljanju vedenja o čutilih. Ozavestila sem, kako pomembna so čutila in kaj lahko povzročijo, če ne delujejo. V literaturi sem dobila nekaj informacij in predvsem potrditev, kako pomembno se je s čutili zavestno ukvarjati, saj je to dobra naložba.

Čutila

Prvi organi, ki pri otroku začnejo delovati, so njegova čutila. In kaj so čutila drugega kot organi za vsrkavanje? Organi so orodja, s pomočjo katerih se dokopljemo do občutkov, ki se morajo pri otroku utelesiti in postati del njegove osebnosti (Montessori 2008, str. 116). Nihče svojih čutil ne sme jemati za samoumevna in nepomembna (Readers Digest 2010, str. 9). Čuti nas povezujejo s svetom. Brez njih ne bi imeli niti najmanjšega pojma, kaj se dogaja okoli nas. Naša čutila so precej več kot mehanška pomoč. Kar čutimo, nas lahko navdušuje, prestraši, privlači ali prestavi v preteklost. Morda prav zaradi tega radi pozabimo, da gre pravzaprav za telesne funkcije, ki potrebujejo enako nego in skrb kot drugi deli našega telesa (Readers Digest 2010, str. 10). Razumeti morate, kako posamezno čutilo deluje, kaj lahko povzroči težave in kako verjetno je, da bodo nastale. Če čute uporabljate zavestno, se bodo izostrili. Opazili boste več podrobnosti, bolj zbrano poslušali, okus in voh bosta postala bolj prefinjena. S tem pa bo užitek toliko večji (Readers Digest 2010, str. 9).

Z načrtnim urjenjem čutil ob različnih vsakdanjih priložnostih ali s senzornimi vajami je mogoče zelo izostriti otrokovo čutno zavest. Maria Montessori je verjela, da je mogoče na tem izhodišču graditi tako, da dojenčke in malčke spodbujamo k osredotočenju na stvarni svet in čim pogostejšemu preizkušanju vseh čutil (Seldin 2018, str. 52). Če otrokova čutila spodbujamo tako, da otroci opazijo posamezne lastnosti predmetov in razlike med njimi, je komunikacija med živčevjem in možgani živahna in tudi dvosmerna. Pogostejša ko je, čvrstejše nevrnske povezave se vzpostavijo. Močni dražljaji pa so bistvenega pomena za dobro delovanje možganov. Ali se bodo otroci kasneje v življenju znali učiti, je odvisno od tega, ali so tehniko učenja (asimilacija, integracija in aplikacija pridobljenega znanja) usvojili že zgodaj, torej od tega, ali je bila v možgane v zgodnjem obdobju življenja položena »pravilna napeljava« (Seldin 2018, str. 52). Strokovnjaki opozarjajo, da živimo v času, ko so naši čuti ves čas ogroženi in prikrajšani za delovanje, kar lahko ogroža naše zdravje in dobro počutje. Pojasnjujejo, da smo se iz telesne dejavnosti življenja zunaj, v naravi, preusmerili v svet, v katerem devet desetih preživimo v notranjosti, pogosto pred televizorjem ali računalnikom. Oči obremenjujemo z informacijami, zanemarjamo pa tip in voh, in to v lastno škodo. Neravnovesje namreč ogroža našo zmožnost uživati, ljubiti in živeti uspešno in zdravo (Readers Digest 2010, str. 12). Strokovnjaki trdijo, da zaradi vsega tega hitreje izgubljam občutek za vonj in okus, zaradi česar se lahko v starosti pojavijo resne težave z zdravjem in prehranjevanjem. Naša koža ne dobi dovolj dražljajev za dotik, čeprav ta ni nujen le za dobro čustveno počutje, temveč tudi za čutni, kognitivni, nevrološki in psihični razvoj. Moderni način življenja je ustvaril generacijo, lačno dotika (Readers Digest 2010, str. 12).

In rešitev? Pomagati si moramo sami. Razumeti je treba, da morajo naši čuti delovati usklajeno in skupaj, kar moramo nekako vključiti v svoj vsakdanjik. Potrebujemo več vonjav, razpoloženske glasbe in razgibalnih površin. Več se moramo dotikati drug drugega. Gre za globoko biološko potrebo, ki služi kot gorivo razvoja naših čutov in pripomore k zdravju in sreči v starosti (Readers Digest 2010, str. 12). Splošno znano je, da takrat, ko eden od velikih čutov odpove, drugi postanejo še občutljivejši. Na primer gluhi bolje zaznavajo tresljaje in premikanje, slepi bolje razlikujejo tone ipd. Nekateri znanstveniki trdijo, da ne gre toliko za to, da bi bili čuti bolj izostreni, kakor za večjo občutljivost in preusmeritev pozornosti (Readers Digest 2010, str. 13).

Ko se morajo ljudje zanašati le na svoje čute, se naučijo uporabljati tiste, ki so učinkovitejši, kar lahko spremeni njihovo presojo (kako informacijo, pridobljeno prek čutil, dojemajo njihovi možgani). V življenju svoje znanje o razumevanju konceptov »stol« ali »miza«, »vroče« ali »ostro« nadgrajujemo in

širimo svoje umevanje sveta ter svojo zmožnost, da v njem delujemo (Readers Digest 2010, str. 14). Čuti nas tudi varujejo. Ko izkusimo kaj, česar ne poznamo ali ne znamo oceniti, možgani in čutila povečajo pozornost in nas pripravijo na nepričakovano (Readers Digest 2010, str. 14).

Pet glavnih čutov

Med pet glavnih čutov uvrščamo vid, sluh, voh, okus in tip. Vsak je povezan z določenim delom telesa, imenovanim čutni organ. Ti organi so specializirani za odkrivanje značilnosti ali sprememb zunaj telesa: pri vidu oči zaznajo žarke svetlobe, pri sluhu ušesa lovijo zvočne valove, pri vohu je nos občutljiv za drobne delce vonjev, ki lebdi v zraku. Pri okusu jezik zaznava delce okusov hrane. Čutilo za tip ali tipni čut, ki zaznava veliko več kot fizični dotik, je koža. Koža čuti tudi vročino, hlad, gibe in bolečino (Parker 2006, str. 5). Ravnotežje ob petih glavnih čutih včasih imenujemo »šesti čut« (Parker 2006, str. 40).

Ko čutila odkrijejo značilnosti izven telesa, tvorijo vzorec drobnih električnih dražljajev, imenovanih živčni impulzi. Ti potujejo vzdolž živcev v možgane, ki jih razvrstijo in obdelajo. Tega, kar naša čutila zaznajo, se zavemo v možganih in ne v čutilih samih. Možgani so tudi mesto, kjer spoznamo, kaj se dogaja okrog nas (Parker 2006, str. 5). Medtem ko osnovnih pet čutil sporoča informacije iz zunanjega sveta, torej iz okolja zunaj telesa, nekateri znanstveniki k čutilom prištevajo vsaj še dve, ki sprejemata informacije iz telesne notranjosti in sta odgovorni za ravnotežje in zavedanje položaja telesa. Nekateri pa menijo, da sta »čuta« tudi občutek lakote in žeje (Readers Digest 2010, str. 14).

Vloga vzgojitelja in možganske povezave

Vlogo vzgojitelja vidim v tem, da otroku pomaga pri odkrivanju čutil, oživljanju veselja, ki mu ga lahko omogočajo čutila in ohranjanju zadovoljstva.

Zato je prva zahteva izobraževanja montessori, da vzgojitelj poskrbi za okolje, v katerem otrok lahko razvije od narave podarjene danosti. To ne pomeni, da se samo zabava in sploh počne, kar se mu zahoče. To pomeni, da se moramo tako prilagoditi, da bomo z naravo sodelovali, da se bomo podredili njenim zakonom, predvsem zakonu, ki narekuje, da razvoj pride z izkušnjo okolja (Montessori 2008, str. 120). Možgani so nadzorno središče telesa. Sodelujejo pri tem, kar delamo in govorimo pa tudi kar čutimo in si zapomnimo. Možgane uporabljamo tudi za učenje. Leva stran možganov nadzoruje desno stran našega telesa, desna stran možganov pa levo stran telesa. Vsaka stran možganov je zadolžena za drugačne sposobnosti. Desna stran je za umetniške talente in domišljijo, tridimenzionalno zavedanje, likovne sposobnosti, glasbene sposobnosti, nadzor leve roke. Leva stran pa za bolj praktične sposobnosti in logično razmišljanje, znanstvene sposobnosti, pisanje, govor, logične in matematične predstave (Interaktivni vodnik 2014, str. 142).

Čutne dejavnosti v montessori okolju

Vid. Najosnovnejše vaje so zasnovane tako, da morajo otroci poiskati pare predmetov, ki se razlikujejo le po eni lastnosti, npr. višini, dolžini ali širini. Druga stopnja je iskanje predmetov, ki se ujemanje po teži, vonju, okusu, temperaturi ali zvoku. Na višji stopnji otroci razvrščajo skupino predmetov v pravilno zaporedje na osnovi lastnosti, na primer dolžine, višine, barve, tona, oblike (Seldin 2018, str. 62). Zvok. Primeri dejavnosti so: ujemanje zvokov, poslušanje glasbe, zvočni posnetki glasov in pojavov iz narave, glasbeni zvonci, mali instrumenti.

Otroke učimo razločevati zvoke in ugotavljati smer, iz katere prihajajo. Igra tišine otroku pomaga, da postane bolj samodiscipliniran in se bolj zave zvokov, ki ga obkrožajo (Seldin 2018, str. 70).

Tip. Ujemanje tekstur, tekstila, ploščice z brusnim papirjem, skrivnostna vreča.

Vonj. Dišeče stekleničke, zeliščne vonjave.

Okus. Sladko, kislo, slano in grenko, različno sadje in zelenjava. (Seldin 2018, str. 74)

Izkušnja čutne poti

V telovadnici pripravim čutno pot iz različnih naravnih in umetnih materialov. V ta namen imamo lesene zaboje z različnim materialom (sekanci, kamenje različnih velikosti, lubje, žaganje, koruzna zrna, ličje, kostanj, storži, seno, mah, mivka, pesek ter material, ki se spreminja glede na letni čas). Take zaboje kombiniram še z raznimi drugimi pripomočki. Uporabljam različne podlage, klančine, nizke hlode, mehke in trde blazine, blago, stiropor, hojo po vrvi in široko posodo s toplo vodo.

Običajno izvajam čutno pot enkrat na teden, po zajtrku. S skupino jaslčnih otrok grem v telovadnico in tam se sezujemo. Otroka posamično pokličem po imenu in ga spremljam na poti. Eden hodi, ostali ga mirno opazujejo. Ko konča prvi krog, se usede na klopco in počaka, da se s potjo seznani

naslednji. Z veseljem počakajo, ker vedo, da vsi pridejo na vrsto. Ko vsi otroci preizkusijo čutno pot, ob umirjeni glasbi ponovno povabim otroke, da bosí preizkušajo občutja ob hoji po različnih materialih. Hodijo lahko toliko časa, kot želijo. Kdor ne želi več, se usede na klopco ter si obuje nogavice in copate. Zanimivo je, koliko časa otroci vztrajajo na poti in potrpežljivo, brez prerivanja sledijo poti. Opažam, da otroci, ki so nemirnejši in se težje umirijo, dlje časa vztrajajo in obožujejo čutno pot. Zato je časovno ne omejujem. Ko vsi končamo in se uredimo, se vrnemo v sobo in nadaljujemo z delom. Že dlje časa opažam, da so otroci po čutni poti umirjeni, bolj zbrani pri delu, dlje časa zdržijo pri eni dejavnosti in so precej bolj samoiniciativni in ustvarjalni. To mi daje potrditev in spodbudo za naprej. Radi bi pripravili še čutno pot na igrišču in jo obogatili z materiali za tip, vonj, sluh in okus. Že v letošnjem letnem načrtu je bila predvidena priprava le-te v sodelovanju s starši, a je ob različnih ukrepih zaradi koronavirusa nismo mogli izvesti.

Zaključek

Čutna pot otrokom preko čutnih zaznav pomaga tudi pri motoričnih spretnostih in ravnotežju. Sprošča, daje prijetne in manj prijetne občutke, zadovoljstvo in ugodje. Otroci se s pomočjo čutnih zaznav zavedajo svojega telesa in spodbujajo možganske povezave. Menim, da s tem, ko otrokom pripravljamo spodbudno okolje, kvalitetno prispevamo k njihovem razvoju in počutju. Preko zaznav spoznavajo svet, v katerega vstopajo, zato se bom še naprej trudila za pestro ponudbo materialov. Upam, da jim bodo izkušnje dobra popotnica za življenje.

Literatura

- Interaktivni vodnik. (2014). Človeško telo. Tržič: Učila Internacional.
- Montessori, M. (2008). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
- Parker, S. (2006). Čutila. Ljubljana: Grlica.
- Readers Digest. (2010). Izostrite čute / (prevedli Urška Kaloper in Maja Prelovnik). – 1. izd., Ljubljana. Mladinska knjiga.
- Seldin, T. (2018). Vzgoja po metodi montessori. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Marija Jereb, Vrtec Vrhnika

E-pošta: marija.jereb@vrtec-vrhnika.si

SPROŠČANJE DUŠE V GOZDU

Povzetek: Sodoben način in tempo življenja vplivata tudi na splošen razvoj predšolskega otroka. Zato se odrasli, tako starši kot vzgojitelji, srečujemo s stiskami otrok, ki kažejo tudi na pomen psihofizičnega zdravja otrok. Za ta vidik zdravja moramo začeti skrbeti že v predšolskem obdobju. Za reševanje tega problema je na voljo veliko načinov in sodobnih pristopov. Pri delu z otroki čutim in spoznavam, da sta psihofizično zdravje in gibanje v

naravi tesno povezana. Precej učinkovito lahko pomagam otrokom v vrtcu z gibanjem v naravi in bivanjem v gozdu.

Ključne besede: zdravje, gibanje v naravi, sproščanje telesa in duha, družinski vzorci

Uvod

Psihofizično zdravje je pojem, ki v današnjem svetu zaobjema veliko strokovnih področij in s katerim se ukvarja veliko različnih strokovnjakov. Nova spoznanja kažejo na povezanost med možgani, čustvi in gibanjem ter njihov vpliv na zdravje človeka. V predšolskem obdobju je prva šola za razvijanje psihofizičnega zdravja dom. Starša šestih otrok, Scott in Jayne Cuidon, v svoji knjigi *Otrokovo osebnost gradimo z ljubeznijo in zaupanjem* (Cuidon 2009, str. 34), razlagata o pojmu ljubezen do otroka, ki je temelj njegovega zdravja. Ni dovolj, da imaš otroka rad. Zavedati se moramo, da ta pojem pomeni »polno sprejemanje, priznavanje in spoštovanje otroka kot osebe in njegove prisotnosti v našem življenju, kar mu izkazujemo brez pogojev in ne da bi moral otrok to prislužiti« (Cuidon 2009, str. 34). Tako sprejet otrok se počuti varno in ljubljeno, kar se močno odraža tudi v njegovi čustveni inteligenci. »Starši morajo sami obvladati določeno stopnjo čustvene pismenosti, da lahko otrokom pomagajo pametno ravnati s čustvi« (Schilling 2000, str. 7). Tako vzgojitelji kot prvenstveno starši se moramo torej zavedati, da imamo velik vpliv na otrokov psihofizični razvoj, posledično pa tudi na psihofizično zdravje naših otrok. Skrbeti moramo za sebe, za svoje telesno, duševno in duhovno zdravje, da bomo lahko svojim otrokom zgled in opora pri razvoju njihovega zdravja. »Čustveno povzročenih avtomatskih odzivov se naučimo že zelo zgodaj, pravzaprav pri štirih letih starosti« (Schilling 2000, str. 5). Odrasel zgled in ravnanje sta torej zelo pomembna dejavnika, ki imata velik vpliv na otrokovo zdravje. Zgled in ravnanje odraslih sta pomembna tudi pri skrbi za telesno zdravje. Ko odrasel človek ponotranji redno gibanje v naravi ali pa redno telesno vadbo, lahko to postanejo družinski vzorci, od katerih imajo koristi vsi člani družine.

Otrokov razvoj je povezan z gibanjem že od trenutka rojstva dalje. Gibanje otroku predstavlja užitek. Vse nove pridobljene spretnosti mu prinašajo nova spoznanja o sebi in »že zelo zgodaj ga gibanje tudi čutno in čustveno zadovoljuje« (Tomori, 2010, str. 116). Zato so res pomembna spoznanja o celostnem razvoju otroka, ki si ga brez »napredovanja njegovih gibalnih sposobnosti ne moremo predstavljati« (Tomori, 2010, str. 116). Maria Montessori je že pred več kot sto leti opozarjala na pedagogiko gibanja, kjer »gre za učenje/urjenje gibov, pri čemer se izboljšuje mišična koordinacija, hkrati pa gre za učenje prek gibanja, ker te dejavnosti obsegajo presojo in voljo, samodisciplino in pozitivno vrednotenje reda« (Montessori 2018, str. 77). Odrasli imamo veliko in odgovorno nalogo, da otrokom pokažemo strategije obvladovanja stresa, pri čemer moramo biti pozorni tudi na vidik skrbi za lastno zdravje. Odločitev, da začnemo z gibanjem in se vrnemo z gibanjem v naravo, je odgovorno ravnanje do sebe in do naših otrok, ki so nam zaupani. V vseh življenjskih obdobjih ima gibanje nenadomestljivo vlogo. Telesna dejavnost je »nujno potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ljudi, v zrelih letih in starosti pa redna in primerno izbrana športna oz. telesna dejavnost ohranja vitalnost človeka, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja« (Škof 2010, str. 20).

Gremo v naravo

Vsakršna telesna sprostitev pomaga človeku pri sprostitvi napetosti. Telesno sproščeni ljudje se tudi lažje posvetimo reševanju in iskanju poti in pristopov za reševanje problemov. Ena izmed oblik sprostitve je tudi vrnitev v naravo in k njej. Ker imamo v Sloveniji veliko gozdov, nas gozd torej kliče, da vstopimo vanj. Imamo bogato naravno danost, ki nam nudi zatočišče in možnost, da sprostimo svojo dušo.

K naravi se vrača tudi znanost (Križan Lipnik 2019, str. 57), tako pozitivna psihologija kot druge znanosti. V Ameriki je leta 2014 izšla knjiga *Greening in the Red Zone*. »V njej številni priznani strokovnjaki iz vsega sveta združujejo raziskave, ki potrjujejo pomen zelenih površin za krepitev človekovega zdravja v polnem pomenu te besede. Avtorji skozi pregled in prikazovanje različnih raziskav dokazujejo, da je stalna izkušnja narave bistvena za človekovo telo, um in duha« (Križan Lipnik 2019, str. 57). Nadalje razlagajo tudi, da narava zdravemu človeku pomaga pri krepitvi zdravja in dvigovanju odpornosti, bolnemu pa do hitrejšega okrevanja.

Vrnitev v naravo in k naravi nam mora postati življenjski slog in ne samo želja.

Sproščanje duše v gozdu

Narava nam že sama po sebi nudi užitek. Daje pa nam tudi zavetje in ima moč za pospeševanje okre-

vanja po stresnih situacijah. Gozdovi in številne zelene površine v Sloveniji so nam dani, da to moč narave izkoristimo. Sprehodi, izleti in počitnice v naravi nam tako lahko postanejo način življenja. V gozd gremo lahko brez posebnih priprav. V sebi potrebujemo samo močno hrepenenje po tem, da ga potrebujemo. Gozd nam tako nudi možnost, da obudimo vse svoje čute. V njem lahko poslušamo, gledamo in opazujemo, vonjamo, okušamo in dihamo s polnimi pljuči. S svojo naravno obliko nas vabi k tišini in k poslušanju samega sebe. Prav tako nas vabi k prebujanju občutkov občudovanja, čudenja in spoštovanja do ustvarjenega, v nas poraja potrebo po izražanju hvaležnosti. V njem se sprostimo, odpočijemo, zmanjšamo napetost v telesu, izboljšamo občutek zadovoljstva z življenjem. Umiri se tudi srčni utrip.

Z otroki v gozdu

Pri svojem delu z otroki se vedno znova, predvsem pa v vseh letnih časih, vračam v naravo. Delovno okolje mi nudi to možnost. Pomembno se mi zdi, da z otroki krepimo vztrajnostne sprehode, ki kasneje postanejo pohodi, da se lahko odpravimo v naravo čim pogosteje. Gozdovi so sicer od vrtca malce bolj oddaljeni, pa vendar lahko izkoristimo možnost bivanja v njem. Pri tem opažam, da si otroci to vidno želijo. Zato bivanje v gozdu vedno opredelim kot igro v naravnem kotičku.

Naravni kotiček si ustvarimo v gozdu, kjer je možnost, da si otroci iz naravnih materialov pripravijo pripomočke in prostor za svojo igro. Prosta igra se prepleta z igro vlog. Otroci se v naravnem kotičku bolj umirjeno dogovarjajo, včasih pa se vidno čuti njihova potreba po igri s samim s seboj, pri čemer ne potrebujejo soigralca. Dovolj sta jim gozd in njegove danosti. Poslušanje tišine in gozdnih zvokov je ena izmed dejavnosti, v kateri otroci sodelujejo po notranjem vzgibu. Gozd jih k temu napelje samodejno. Največkrat poslušamo ptičje petje ali šum vetra in listja. Brez velikih priprav so otroci pozorni na te zvoke. Včasih pa se posvetimo tudi samo poslušanju. To se mi zdi pomembna vaja za življenje, da bi se znali osredotočiti tudi na poslušanje samega sebe. Menim, da je gozd za to življenjsko vajo neprimernejši prostor. Ko otroke povabim k poslušanju narave okoli sebe miže, potrebujejo kar nekaj časa, da se sprostijo. Z več ponovitvami jim to uspe. Takrat se vidno opazi njihovo umirjanje. Velikokrat se z otroki v gozdu dotikamo tal, včasih jih povabim k ležanju na gozdnih tleh. Senzorno občutljivi otroci imajo na začetku s tem težave, a sčasoma se temu prepustijo. Na ta način jih vzpodbujam k čutenju lastnega telesa in lastnih občutij. Prav tako objemamo drevesa, jih poslušamo ali pa jim pripovedujemo lastne misli in doživetja. Opazovanje narave nas vedno znova napelje k občudovanju. Predšolski otrok me s svojo sposobnostjo čudenja vedno znova preseneti, ko izrazi, kakšno vrednost vidi in čuti v naravi. Na tem področju so otroci moji učitelji. Povabim jih tudi k opazovanju, opozorim na kak gozdni detajl, a otroci vidijo več. Izražanje čustev, hvaležnosti in spoštovanja v gozdu postane samoumevno. Otroci znajo to pokazati na svoj način. Pri tem jih ni potrebno veliko usmerjati, če je reden obisk naravnih kotičkov v gozdu stalnica dela in življenja skupine. Gozd v vsakem letnem času diši drugače. Otroke vzpodbujam k raziskovanju tega, čeprav jim večinoma to ni pomembno. Lažje se osredotočijo na lastno dihanje in bitje srca.

V gozd gremo z načrtovanim ciljem, velikokrat pa tudi samo na raziskovanje. Vedno pa se tja odpravimo z namenom, da se ustavimo in notranje napolnimo z mirom. Po gozdnih poteh hodimo brez cilja, ustavljamo se po vzgibih otrok, ko kaj opazijo ali doživijo kaj novega.

Zaključek

Psihofizično zdravje torej ni samoumevno. Odrasli smo najbolj verodostojen zgled otrokom, kako poskrbeti za svoje telesno, duševno in duhovno zdravje. Osnovna potreba po gibanju je notranje gonilo vsakega človeka že od rojstva dalje. Gibanje pa nujno vodi v naravo. Celostno zdravje je najbolj pomembno. S pojmom gozd se ukvarja veliko strokovnjakov in institucij, ki skrbijo tako za gozd kakor tudi za pomen človekovega zdravja, povezanega z njim. Na podlagi novih spoznanj in teženj, da se vrnemo nazaj k naravi, se oblikujejo tudi novi pedagoški pristopi, ki želijo otrokom celostno približati naravo oz. gozd. Povezanost vseh strokovnjakov kaže tudi na mednarodni dan gozdov, ki ga vsako leto praznujemo 21. marca. Razglasila ga je Generalna skupščina Združenih narodov leta 2012 kot mednarodni dan gozdov, dan promocije gozdov in ozaveščanja o pomenu in nujnosti trajnostne rabe vseh vrst gozdov.

Pojdimo torej v gozd!

Literatura

Križan Lipnik, A., Černetič, M., Valenčak, K. (2019), *Za srečo v družini*, Murska Sobota, založba Ajda
Škof, B., soavtorici Tomori, M. in Stergar, E. (2010), *Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre*, Ljubljana,

Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Cuidon, S., J. (2009), Otrokovo osebnost gradimo z ljubeznijo in zaupanjem: zrno na zrno – kamen na kamen, Leskovec pri Krškem, Društvo Družina in življenje

Montessori, M. (2011), Srkajoči um, Ljubljana, Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo

Montessori, M. (2018), Nagovori staršem, Radovljica, Didakta

Schilling, D. (2000), 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence, Ljubljana, Inštitut za razvijanje osebnosti

Mina Pišljar, Vrtec Galjevica Ljubljana

E-pošta: mina_pisljar@yahoo.com

PREDNOSTI GOZDNEGA OKOLJA PRI ZDRAVJU PREDŠOLSKIH OTROK

Povzetek: Izobraževanje, povezano s čim pogostejšim bivanjem otrok v gozdu, pomembno vpliva na doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev in na zdrav, celostni razvoj predšolskih otrok. Učenje v gozdu otroke spodbuja k razmišljanju, konkretnim izkušnjam, povezovanju, komunikaciji in sodelovanju. Gozdno okolje tako postane igralnica v naravi, v kateri poteka situacijsko, izkustveno in sodelovalno učenje. Pedagoški koncept, na katerem

temeljita igra in učenje v gozdu, poznamo pod pojmom gozdna pedagogika. Slednja spodbuja k preživljanju časa v gozdu v vseh letnih časih in v vsakem vremenu, saj je gozd vsak dan drugačen in tako nudi otrokom možnost vsakodnevnega raziskovanja in aktivnega sodelovanja. Otrok se z vstopom v novo okolje nauči tudi osnovnih pravil vedenja – gozdni bonton, prek katerega se običajno porodi želja, da bi prispeval k ohranitvi in lepoti gozda. Takšen pristop pozitivno vpliva na otrokovo zdravje, motorični razvoj, kognitivni in čustveno-socialni razvoj ter hkrati tudi na razvoj ekološke zavesti.

Ključne besede: predšolski otrok, gozdna pedagogika, izkušnjsko učenje, vzpodbudno okolje.

1 Uvod

Na razvoj otroka vpliva okolje, v katerem živi. V predšolskem obdobju je njegova čustvenost in povezanost z okoljem zelo velika. Pomembno je, da se kot strokovni delavci zavedamo pomena izkustvenega učenja, učenja izven učilnice, doživljajske vzgoje in pomena gozdne pedagogike. Nujno je, da vzpostavljamo stik z naravo, saj na tak način povečujemo koncentracijo, potrpežljivost, miselne in gibalne funkcije ter medsebojno sodelovanje in zanimanje. Pri tem ne gre le za posamezen obisk, temveč za pogosto izkušnjo razvijamo našemu planetu igro v gozdu. Igra prednost je, da otrok v naravnem okolju pridobi pozitivno okolje doživljanja, ki mu pripomorejo k

Kognitivno	Opazovanje, pozornost, koncentracija, zapornitev, predstave, spomin, mišljenje, učenje, znanje, dojetanje, reševanje problemov.
Motorično	Razvoj motoričnih sposobnosti.
Senzorično	Uporaba vseh čutil, sprejemanje, prilagajanje, povezovanje in organizacija senzornih dražljajev, vključno z vedenjem, ki se pojavi kot odgovor na dražljaje.
Čutno-gibalno	Zaznava in občutje ter prenos v gibalno dejanje.
Psiho-socialno	Učenje socialnih veščin.
Emocionalno	Motivacija, pozitivna in negativna čustva, uravnavanje čustev.
Komunikacijsko	Razvoj govora, razvoj verbalne in neverbalne komunikacije, navezovanje stikov z drugimi.
Spoznavno in osebnostno	Pozitivna samopodoba, občutek pripadnosti skupini, pozitivna samopodoba.

roci skozi neposredno naravno ravnotežje na naravnem okolju in s tem učenjem in izkušnjo. Igra in njegova največja vrednost je dejavnost v izkušnji, ki otroku omogoča vsako novo naraščajočo izkušnjo, kako lahko tudi sami izkušnjo vedno znova vračali.

2 Gozdna in

Na začetku so gozdno pedagogiko opredelili kot vzgojo in izobraževanje o gozdu, danes pa se definiciji vse bolj pridružuje tudi izobraževanje za trajnostni razvoj (Györek, 2012). V pedagoškem smislu lahko gozdno pedagogiko uvrstimo v sklop izobraževanja na prostem, ki predstavlja način dela znotraj kurikula, kjer se vsakodnevno delo, učenje in igra izvaja na prostem, v lokalnem okolju, najraje v gozdu samem. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, ampak tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja na sploh. Sodi tudi k doživljajski pedagogiki in temelji na izkustvu: doživeti gozd in naravo s čuti in čustvi, izkušnjsko.

A. Gozdni vrtec

Bistvo gozdnih vrtcev in šol je, da vzgojitelji in učitelji otroke redno vodijo v gozd in tam izvajajo dejavnosti z vseh področij kurikuluma. Ven hodijo ob vsakem vremenu in skozi celo leto. V gozdnih vrtcih otroci praktično ves dan preživijo v naravnem okolju. Organizacija je manj strukturirana in ni vezana na ustaljeno dnevno rutino. Kurikulum za izvedbo programa je zelo fleksibilen, kajti izvajanje posameznih dejavnosti je treba prilagoditi ne le letnim časom in vremenskim razmeram, temveč tudi številu otrok in osebja, dinamiki posamezne skupine, razpoloženju in interesu otrok (Pound, 2006).

B. Gozdna pedagogika in zgodnji razvoj otrok

Otrokom se preko bogatega doživetega učenja posreduje informacije ter znanje in predstavi pomen gozda. Z gozdno pedagogiko se otroke seznani z naravnim gozdnim okoljem ter nastankom gozda in življenja v njem, omogočeno je varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje in to v najbogatejšem učnem okolju. Današnji otroci ne preživljajo več veliko časa v naravi in se posledično premalo gibljejo, ne poznajo domačega okolja, nimajo razvitih socialnih veščin, niso motivirani za delo, so prenasajeni z medijskimi vsebinami, prav tako so premalo kreativni in preveč usmerjeno razmišljajo. Vsak otrok bo v gozdu zase našel tisto, kar mu bo ustrezalo. Pri tem moramo upoštevati razvojne lastnosti otrok, njihovo sposobnost sklepanja in ohranjanja pozornosti ter razlike med spoloma.

Do sedmega leta, največ pa med tretjim in petim letom starosti, se ustvari 75 odstotkov naših stalnih sinaps oziroma povezav med nevroni. Večje število sinaps, ki tvorijo nevronska mreža, se razvije v bolj stimulativnem okolju. Od stimulacije nevronov v zgodnjem otroštvu je odvisno, ali bo otrok kasneje uresničil svoje biološke potenciale ali ne (Rajovič, 2016). Ravno pestrost uravnoveženih čutnih dražljajev z igro v gozdu predstavlja osnovo za razvoj višjih možganskih funkcij. Gozd tako pomeni kreativnost, kar pa je oznaka za razvoj (Györek, 2014). Györek (2014) je v knjigi *Otroci* potrebujemo gozd opredelila vplive narave na posamezna področja otrokovega razvoja.

TABELA 1. Vpliv narave na posamezna področja otrokovega razvoja.

C. Ekološka zavest otrok

Pomemben vidik gozdne pedagogike predstavlja tudi razvoj ekološke zavesti, ki jo lahko razvijemo le z rednim stikom z naravo. Neposredne izkušnje namreč oblikujejo posameznikov odnos do narave in ga posledično motivirajo za varovanje naravnega okolja, kar so pokazale tudi raziskave. Otroci, ki so sodelovali v gozdni šoli, so namreč pokazali več skrbi za naravni svet in njegove sestavine ter pripravljenosti za dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na ohranjanje okolja (O'Brian in Murray, 2007). Murray in O'Brien (2007) sta predlagala še, naj gozdna pedagogika vpliva na otrokov odnos do narave skozi igre in bivanje v naravi v vsakem vremenu ter vseh letnih časih. Ob tem bodo namreč otroci začeli ceniti naravno okolje, spoštovati življenjske prostore drugih živih bitij ter spoznavati, kakšne posledice imajo človekova dejanja na naravo. S tem pa bodo posledično tudi prevzeli odgovornost za svoja dejanja. Okoljska vzgoja sicer v kurikulumu ni opredeljena kot samostojno področje. Vendar področje narave zajema cilje, ki se povezujejo z okoljsko vzgojo in to je razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega ravnanja do žive in nežive narave. Tudi v področju gibanja se prepletajo cilji v povezavi z okoljsko vzgojo: sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanj (hoja, tek, skoki,...), spoznavanje vloge narave v povezavi z gibanjem v naravi, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju (Bahovec, 2012). Poznamo več pristopov za izvajanje okoljske vzgoje: učenje z različnimi pristopi, kot so vid, sluh, vonj, otip, okus. Otrok naj svoje doživljanje in razumevanje okolja in sebe izrazi z risanjem, pripovedovanjem, gibanjem, oblikovanjem, slikanjem, glasbo, besedami. S temi simboličnimi predstavami se razvija njegov kognitivni razvoj. Pomembno je, da vzgojitelj pri otroku poleg strahu in zaskrbljenosti pred onesnaževanjem okolja prebujata tudi občudovanje, spoštovanje, ljubezen in željo po ohranjanju ter s tem postopoma razvija občutek skrbnosti, varčnosti, obzirnosti, odgovornosti do soljudi in drugih živih bitij ter ostale človekoljubne vrline. Otroka je dobro tudi spodbujati k sodelovanju z različnimi dejavnostmi tako z vrstniki, kot z odraslimi. Samo okolje lahko razumemo kot tretjega vzgojitelja, ki otroku nudi številne spodbude za aktivnost in učenje. Na ta način se razvija otrokova radovednost in notranja motivacija (Jeromel, 2007).

3 Izkušensko in aktivno učenje

Izkušensko učenje je abstraktno učenje, v katerem se povezuje teorija in praksa. Bistveno vlogo ima osebna izkušnja posameznika - temelji na konkretnih osebnih izkušnjah, vendar vsak posameznik pridobiva nove izkušnje na podlagi predznanja, predhodnih izkušenj, osebnih teorij ter svoje osebnosti. Vsaka situacija je lahko za posameznika povsem drugačna, saj sta pomembna izkušnja otroka in njena transformacija. Pomembno je, da je otrok celostno vključen, in sicer pri tem aktivira čustva, zaznavanja, mišljenje in vedenje. Tako si pridobiva novo znanje, stališča, veščine in povezovanje teorije s prakso na višjem nivoju.

V skladu s konstruktivističnimi načeli učenja in poučevanja lahko učenje v gozdnem vrtcu opredelimo kot izkušensko učenje oziroma proces, v katerem se ustvarja znanje s pretvorbo posameznikove izkušnje v vzajemnim vplivanjem osebnega in družbenega znanja. Za izkušensko učenje je pomembna aktivna vpletenost posameznika v izkušnjo, hkrati pa tudi razmišljanje - refleksija o izkušnji (Špilek Štumberger, 2000). Takšno učenje predstavlja osnovo koncepta gozdne pedagogike.

A. Osnovni prednostni cilji in načela

Načela izkušenskega učenja po Marentič Požarnik (2000) so:

- Učenje je proces, kjer se znanje ustvarja.
- Pri učenju je pomemben proces in ne rezultat.
- Izkušensko učenje aktivno posega v svet z eksperimentiranjem in poudarja razmišljujoče opazovanje

dogajanja.

- Pri učenju novega je potrebno upoštevati obstoječa znanja in izkušnje.
- Učenje povezuje procese opazovanja – percepcijo, spoznavanja – kognicijo, čustvovanja in razmišljanja.

Med načeli okoljske vzgoje bi izpostavili naslednje (Lepičnik Vodopivec, 2006):

- narava je skupna dediščina človeštva;
- naša dolžnost je varovanje in izboljšanje kakovosti okolja;
- strogo je treba skrbeti za razumno in varčno uporabo virov;
- vsak posameznik kot potrošnik lahko prispeva k zaščiti okolja.

Osrednji nameni in cilji gozdnega vrtca (LDN Gozdni vrtec, 2017):

- Domišljiji naj se prepusti prosto pot.
- Delati in raziskovati z zaupanjem, brez strahu.
- Otrokom omogočiti, da se predajo svojemu otroštvu.
- Uspeh se meri po tem, kako radi otroci opazujejo, postavljajo vprašanja.
- Letne čase je potrebno doživeti neposredno in jih zaradi tega mogoče bolje zaznati in dojeti.
- Prosto igranje.

4 Naravno učno okolje in materiali

Vemo, da ohranjeno naravno okolje vpliva na kakovost življenja predvsem s stališča zdravja. V poročilu, ki ga je objavila Svetovna zdravstvena organizacija je zapisano, da v svetovnem merilu tretjina vseh bolezni otrok izhaja iz spremenjenih okoljskih dejavnikov, kot je npr. onesnaženost zraka in tal ali nedostopnost čiste vode (Györek, 2014).

Gozd nam nudi obilico materiala, ki ga lahko pedagoški delavci uporabimo pri svojem delu, vzgojitelji pa še toliko bolj, ker naši malčki potrebujejo več konkretnih ponazoril, materialov in rokovanja z njimi. V prvi vrsti gozd nudi material za spoznavanje drevesnih vrst, gob, živali in mnogih rastlin in spoznavanja zakonitosti, ki veljajo zanje. Material, ki ga nabiramo v gozdu je lahko pomemben pripomoček tudi za usvajanje količinskih predstav. Pri tem je pomembno, da otrok sam nabere material (kostanje, želod), saj s samim nabiranjem, kot gibalnim dejanjem v nekem časovnem razponu, lahko razumeva količine - večjo količino bo pobiral dlje časa, manjšo pa bo hitro nabral. Velikostna razmerja količin bo lažje razumel, ko bo ugotovil, da nekaj želodov lahko spravi v žep, za mnogo več pa že potrebuje košaro. Gozd nudi veliko priložnosti za usvajanje merskih predstav in pojmov: v gozdu objemamo debela, merimo obseg dreves, dolžino debel, po podrtih deblih hodimo ter ocenjujemo in merimo njihovo dolžino, ocenjujemo in merimo razdalje od drevesa do drevesa,... V gozdu najdemo konkretna ponazorila za opisovanje in bogatenje besedišča: opisujemo rastline, gobe, živali, pišemo poezijo in najdemo veliko materiala za likovno in glasbeno ustvarjanje: odkrivamo zven raznih debel in vej, izdelujemo preprosta glasbila iz vej in plodov, oblikujemo živali iz vej, listov in plodov. Otrokom nudi gozd veliko možnosti za učenje in razvoj gibalnih spretnosti: hojo, tek, koordinacijo, moč in ravnotežje, saj so gozdna tla povečini zelo razgibana. S podrtimi debli, koreninami, podrastjo ali debelo plastjo listja so naravni poligon z ovirami, ki je otroku zagotovo večji izziv, saj v primerjavi z umetnimi poligoni, ki so postavljeni v telovadnico ali na igrišče, predstavlja življenjsko, praktično področje.

5 Vloga vzgojitelja

S stališča učenja je narava eno najbolj inovativnih učnih okolij. Vendar tak način dela zahteva tudi bolj aktivno vlogo pedagoškega delavca. Narava vzgojitelja spremeni v kreativnega in prilagodljivega iskalca namigov v okolju, v pedagoga, ki ne skrbi samo za varnost, ampak je obenem raziskovalec, poslušalec, opazovalec in oblikovalec idej.

Ključne kompetence gozdnega pedagoga so:

- znanje o gozdu,
- nuditi pomoč pri učenju in uporaba različnih metod dela,
- sposobnost voditi učni proces v naravi,
- sposobnost navdušiti in prepoznati zanos,
- graditi znanje na doživetjih,

- izkoristiti situacijsko in izkušensko učenje,
- znati nuditi osnovno prvo pomoč,
- vgraditi v pedagoški proces ekološko zavest.

Če vzgojitelj raziskovanje naravoslovja izvaja v naravi, je zelo pomembno, da se drži petih osnovnih načel poučevanja (Ocepek, 2012):

- Da uči manj ter deli občutke z otroki,
- da je odprt in sprejemljiv,
- da takoj usmeri otrokovo pozornost,
- da opazuje in izkusi, šele nato pregovori o določeni stvari,
- ko doživlja določeno stvar, naj ga preplavi občutek radosti.

Okoljska vzgoja od vzgojitelja zahteva elastičnost in angažiranost k novim pristopom. Tudi otroci bodo s tem postali aktivni, le tako bodo kritično razmišljali in razvijali pozitivne vrednote do okolja. Vzgojitelj mora dobro poznati okolje in z njim povezane probleme, zavedati se mora, kakšne so posledice slabega ravnanja do okolja. Na ta način bo uspešno realiziral cilje in naloge okoljske vzgoje. Poleg tega mora biti dobro motiviran, imeti mora strokovno izobrazbo in obsežne pedagoške kvalitete podajanja vsebin.

6 Primer dobre prakse – Vrtec Galjevica

V Vrtcu Galjevica smo od leta 2017 vključeni v Mrežo gozdnih vrtcev in šol Slovenije in izvajamo projekt Gozdni vrtec, v katerega je vključeno šest oddelkov od skupaj šestindvajsetih, kar je skupaj nekaj čez 80 otrok. Obiskujejo jih otroci v starosti od 3 do 6 let.

Gozdni dnevi so terminsko predvideni vsak torek in četrtek od oktobra do vključno maja. Gozd obiskujemo v vseh letnih časih ter v vseh vremenskih pogojih, le ob res ekstremnih vremenskih razmerah se pedagoški del učnega procesa izvede v večnamenskih dvoranah naših enot, raziskovalno doživljajski del pa kljub vsemu preživimo v naravi. Ob gozdnih dneh je zajtrk v vrtcu organiziran že ob 8.00 uri in odhod iz vrtca je navadno ob 8.30. Zaradi številčnosti otrok imamo v bližnjem gozdu v dogovoru z lastniki organizirane tri lokacije, kjer se izmenično družita, delata, igrata in raziskujeta po dve skupini otrok hkrati. Menjamo partnerske oddelke in lokacije krožno, velikokrat v gozdni dan vkomponiramo gozdne pohode. Med bivanjem v gozdu strokovni delavci poskrbimo za organizacijo malice, ki jo imajo otroci na ta dan skupaj s termovko v nahrbtniku. Malico in termovke s tekočino, primerno letnemu času priskrbi vrtec, starši pa so odgovorni za nahrbtnik in njegovo vsebino. Z otroki se v vrtec vrnemo v času kosila okoli 13.00. Dejavnosti so vnaprej načrtovane vsebinsko in organizacijsko (izvedbeno) ter skupaj s cilji in načeli zbrane v Letnem delovnem načrtu gozdnega vrtca, ki je interen dokument in temelji na v prejšnjih poglavjih predstavljenih pristopih in metodah. Ob koncu šolskega leta gozdni pedagogi analiziramo in evalviramo potek in posledično prilagodimo načrt za naslednje šolsko leto.

Vloga in dolžnosti staršev otrok gozdnih oddelkov:

- otroka pravočasno pripeljejo v vrtec,
- otroka primerno opremijo - obleka in obutev (škornji in pelerina vedno v garderobi),
- otrok naj bo zaščiten pred soncem in zajedavci (zaščita v nahrbtniku),
- otrok ima s seboj dovolj velik nahrbtnik z vsebino (zavoj papirnatih robčkov, pokrivalo primerno letnemu času, PVC posodo za malico),
- zagotovijo dovolj rezervnih oblačil v vrtcu za preoblačenje po potrebi,
- doma temeljito pregledajo otroke za morebitnimi ugrizi klopotov in pikov žuželk.

A) Prednosti gozdnega okolja za otroke

- Izkustveno spoznavanje vsebin, drug drugega in okolja - otroci se učijo na lastnih izkušnjah, napakah in uspehih
- zmanjšana obolevnost, boljše počutje,
- sodobne nevrološke raziskave kažejo, da otroci potrebujejo spontano igro in gibanje po neravni površini, več socialnih odnosov, saj se samo tako njihovi možgani pravilno razvijajo, sinapse se povezujejo (NTC),
- samostojnost – pri pripravi in izvedbenem delu,
- umirjeno in sproščeno vzdušje, zvišana pozornost in koncentracija,
- vzpostavitev socialnih stikov med otroki in odraslimi iz drugih skupin,
- sodelovanje in potrpežljivost med vrstniki,
- izboljšane motorične sposobnosti, spretnost v gibanju, manj poškodb,

- sodelovanje v dejavnostih za oblikovanje lastnega gozdnega bontona in pravil.
- B) Prednosti gozdnega okolja za strokovne delavce
- Inovativnost, avtonomnost - vsi cilji iz učnih načrtov za vrtce in šole dosegljivi tudi v naravnem okolju, vendar zahtevajo kreativnega pedagoga, ki zna prenesti učni načrt v inovativen produkt.
 - Nove metode dela: učenje z reševanjem problemov, raziskovalno-eksperimentalnimi pristopi, metodami dela z modeli.
 - Načrtovanje & cilji: aktivnosti so načrtovane in skrbno pripravljene, vendar cilj ni narejena naloga, rezultat, h kateremu otroka usmerjamo z navodili, protokolom, ampak poskušamo vsaki situaciji dodati poučno vlogo in pri tem sledimo otrokom, njihovim interesom.
- C) Prednosti gozdnega okolja za starše otrok
- Otroci gozdnih oddelkov:
- Samostojni,
 - imunsko odpornejši,
 - bolj spretni, manj nagnjeni k poškodbam,
 - vajeni bivati na prostem v vseh vremenskih razmerah,
 - spodbujajo starše k preživljanju časa v naravnem okolju, v gozdu.

Zaključek

Ugotovili smo, da ima preživljanje prostega in vzgojno-izobraževalnega časa v gozdu za otroke številne pozitivne učinke. Otroci so v naravi manj obremenjeni, svobodneje razmišljajo in so zato bolj ustvarjalni. Gozdni teren jim omogoča naravno gibanje, kar vpliva pozitivno na razvoj možganov in posledično motoričnih in učnih sposobnosti. V gozdu se otroci lažje umirijo, so bolj sproščeni in lažje gradijo medsebojne odnose. Preko igre pridobivajo raznolike veščine potrebne za vsakdanje življenje. Preživljanje časa v naravi v vsakem vremenu vpliva ugodno na zdravje otrok – primerjalne analize znotraj vrtca kažejo višjo prisotnost otrok gozdnih oddelkov, kar je indikator zdravja. Otroci pridobijo pristen stik z naravo ter jo zato boljše razumejo, hkrati pa razvijajo občutek za odgovornost do narave, jo bolj cenijo in varujejo. Preko izkušenj, ki jih pridobijo tam, se oblikuje pozitiven odnos do naravnega okolja, pri tem pa se razvijajo tudi stališča in vrednote s poudarkom na ekološki zavesti. Da otrok lahko razvija misli, ima svobodo in širino duha, mu moramo zagotoviti primeren učni prostor. V gozdu otrok lahko opazuje, pridobiva nova doživetja in vtise, usmerja ga k lastni naravi, kjer najde sebe v odnosu do snovi in do ljudi. Tudi odrasli, ki z otroki v naravi bivamo, jih usmerjamo in jim prisluhnemo, s tem nadgrajujemo svoj notranji mir, osebnostno in strokovno rastemo ter želimo skrbeti za upanja polno prihodnost na tem našem modro-zelenem planetu.

Literatura

- Bahovec, E. (2012). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life. Lulea Canadian journal of environmental education, 5(1), 77–92. <https://cjee.lakeheadu.ca/article/view/302/803>
- Greenaway, R. (2005). What is Outdoor Learning? <https://www.outdoor-learning-research.org/Research/What-is-Outdoor-Learning>
- Györek, N. (2012). Gozd za učenje in življenje. V: Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu: revija za globalne dimenzije kurikula, 6 (1/2), str. 55–62.
- Györek, N. (2014). Otroci potrebujemo gozd. Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.
- Jerome, N. (2007). Okoljska vzgoja in okoljska pismenost. Vzgojiteljica, 9(1), 22–23.
- Lepičnik Vodopivec, J. (2006). Okoljska vzgoja v vrtcu. Ljubljana: Awts.
- Letni delovni načrt Gozdni vrtec. (2017). Vrtec Galjevica Ljubljana.
- O'Brien, L. in Murray, R. (2007). Forest school and its impacts on young children: Case studies in Britain. Urban Forestry & Urban Greening, 6(4), 249–265.
- Ocepek, R. (2012). Premagajmo predsodke do živali: vzgoja za odgovoren odnos do narave. Ljubljana: Agencija Baribal.
- Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Pound, L. (2006). How children learn: From Montessori to Vygotsky – education theories and approaches made easy. London: Practical Pre-School Books, MA Education.
- Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Didakta, 188(25), 39–40.
- Špilek Štumberger, Karmen (2000). Izkušnjejsko učenje - učenje z delovanjem. AS. Andragoška spoznanja, letnik 6, številka 1, str. 13–23.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vilhar, U. in Rantaša, B. (2016). Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Založba Silva Slovenica.

Zalokar Divjak, L. (2008). Pomen gozdne pedagogike pri oblikovanju odnosa otrok do gozda. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta.

Suzana Ravnikar-Bele, Vrtec Rogaška Slatina
E-pošta: suza.ravnikar@gmail.com

JUTRANJA VADBA, ZA BOLJŠI DAN

Povzetek: V dopoldanskem času ljudje običajno opravljamo aktivnosti, kjer je potreben miselni napor, koncentracija, zbranost. Četudi morda pozabljamo, so tega v zelo veliki meri deležni tudi otroci v različnih fazah njihovega razvoja-tako predšolski, kot šolski. Če jutro začnemo z jutranjo vadbo, bo to blagodejno vplivalo na naše celo telo in potek dela čez dan. Z njeno pomočjo smo v urah, ki bodo sledile bolj osredotočeni in bomo te naloge lažje opravljali te bodo tako bolj učinkovite. Če telovadimo že v zgodnjih jutranjih urah, bomo ne le bolj budni, ampak nas bo vadba napolnila z obilico nove energije. Jutranji trening naj bi nas z boljšo mentalno ostrino oskrbel še za štiri do deset ur po končani vadbi. Prebudila se bo presnova in srčno žilni sistem, ki pa

lahko s tem deluje nemoteno in tako lahkotneje stopimo v nov dan. Požene nam kri po žilah in nas preskrbi z zadostno količino kisika, ki je eden izmed najpomembnejših virov življenja vsakega posameznika.

Večina odraslih se tega zaveda in nekateri bolj, drugi manj strmimo k tem smernicam. Prav pa je, da to zdravo življenjsko navado prenesemo tudi na otroke. Če smo odrasli naravnani k temu, da jutro ni primeren čas za fizično aktivnost, pa otroci s tem nimajo težav. Obratno. Otroci so za gibanje pripravljeni vedno in povsod, saj je to ena njihovih osnovnih potreb. Na nas pa je, ali jim bomo dali to možnost, priložnost, ali bomo to njihovo potrebo z našim življenjskim slogom zatrli. Gibalne navade staršev in ostalih članov družine (aktivno preživljanje prostega časa, sedenje pred televizorjem ali računalnikom, transportne navade ipd.) lahko pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad. V predšolskem obdobju je vse gibalne sposobnosti nujno razvijati sistematično, načrtno, primerno intenzivno in pogosto ter z ustreznimi gibalnimi aktivnostmi.

V tem prispevku bi rada poudarila pomen jutranje vadbe za otroke, predstavila svoj način, kako jo sama vnašam v moj delovni dan in le nekaj praktičnih primerov, kako jo lahko izvajamo, saj je možnosti res veliko.

Ključne besede: jutranja vadba, otroci, vzgojiteljica, zdrav življenjski slog, zdravje, gibalne igre

Zdrav življenjski slog

Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina predstavlja zdravo prehrano in telesno aktivnost, kar je tudi bistvo zdravega načina življenja. Različni avtorji pod dejavnike le tega uvrščajo raznovrstne, različne navade. »Življenjski slog označuje za posameznika značilen način življenja, določen s skupino izrazitih obnašanj, ki se pojavljajo konsistentno v nekem časovnem obdobju.« (Novak, 2010). In kaj pomeni, vključuje zdrav življenjski slog?

Železnik (2013) povzema po Lek (2012), da zdrav življenjski slog zajema:

- uravnoteženo, zdravo prehrano,
- omejitev soli,
- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja,
- zmanjšanje čezmerne telesne teže,
- redno telesno aktivnost.

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato je redna telesna dejavnost eden izmed temeljev zdravega življenjskega sloga. Ob vse bolj razširjenem sedečem življenjskem slogu in pomanjkanju redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja se posledice na človekovem organizmu kažejo na zelo različne načine.

Poleg gibanja je pomembna tudi prehrana. Vsakomur je danes na voljo ogromno informacij na temo zdrave prehrane in spreminjanja načina življenja zaradi boljšega zdravja. Veliko posameznikov se pogosto zateka tudi k raznim dietam in se hitro znajde v začaranem krogu različnih sprememb v prehranjevanju, ki pa zaradi neprestanega spreminjanja ne prinašajo posebnih koristi.

Ker je človek tudi socialno bitje, ki se vsakodnevno podaja v različne vrste odnosov, v katerih prevzema različne vloge, kot so vloga partnerja, sodelavca, starša, otroka, prijatelja, je pomemben tudi ta vidik, ki vpliva na posameznikovo dobrobit. Za javno zdravje je pomembno upoštevati tudi kulturno-umetniško izražanje posameznika, ki ima ugodne učinke za njegovo kakovost življenja.

Redna telesna aktivnost

Raziskave kažejo, da telesna neaktivnost predstavlja veliko tveganje za zdravje, razvoj kroničnih bolezni in prezgodnjo smrt. Ljudje, ki se ukvarjajo s športom imajo manj zdravstvenih težav ter živijo bolj polno in kvalitetno življenje. Redna telesna aktivnost koristi celotnemu telesu, saj izboljšuje tako telesno kot duševno počutje. S telesno vadbo povečujemo fizično vzdržljivost, krepimo mišice, skrbimo za močne kosti ter preprečujemo razvoj osteoporoze v poznejših letih. Gibanje izboljša naše zdravstveno stanje, krepi imunski sistem, upočasni nastanek starostnih sprememb na sklepih in ožilju, zmanjša možnost razvoja določenih oblik raka, povišanega krvnega tlaka, povišanega holesterola in sladkorne bolezni. Telesna aktivnost koristi tudi mentalnemu zdravju in povečuje kognitivne sposobnosti, pomaga nam, da lažje premagujemo stres, prispeva k izboljšanju razpoloženja in odpravlja nespečnost. Velika prednost, ki jo prinaša redno gibanje je tudi vzdrževanje ustreznih telesnih teže. unija iz Evropskega socialnega s

Otrok in gibanje

Šport in gibanje sta za otroke pomembna dejavnika zdravja, premagovanja obremenitve in stresa, samopotrjevanja, samozaupanja in samospoštovanja ter vplivata na celostni razvoj posameznika. Gibanje ima v otroku velik pomen, saj ne vpliva samo na gibalni in funkcionalni razvoj, pač pa tudi na spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti (Videmšek, Berdajs in Karjup, 2003).

Gibalne sposobnosti so zmožnosti, ki posamezniku omogočijo realizacijo gibalnih nalog in so odgovorne za izvedbo naših gibov. Sestavljene so iz fizičnih, psihofizičnih in gibalnih sposobnosti in so delno PRIROJENE (dane ob rojstvu) in delno PRIDOBLEJENE (odvisne od načina življenja).

Pomen telesne dejavnosti v otroštvu:

- celostni razvoj otroka na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem (stiki z vrstniki) področju,
- pridobivanje samostojnosti, izboljšuje samopodobo,
- spodbuja razvoj čutil,
- sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost,
- povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije,
- izboljšuje spanec
- pozitivno vpliva na socializacijo
- spodbuja sproščanje hormonov,
- ohranjanje in vzdrževanje telesnega (mišice, kosti, srce, pljuča,...), duševnega (samopodoba in samozavest) in socialnega (stiki z vrstniki) področja,
- ohranjanje samostojnosti, izboljšuje samopodobo,
- ohranja funkcijo čutil,
- sprošča, spodbuja kreativnost, zmanjšuje napetost in agresivnost,
- povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije,
- izboljšuje spanec,
- pozitivno vpliva na socializacijo,
- spodbuja sproščanje hormonov
- spodbuja funkcionalne sposobnosti,
- krepi odpornost, še posebno koristno je gibanje na svežem zraku,
- pomaga pri razvoju čustvene inteligence,
- pomaga pri ohranjanju energijske bilance in preprečuje debelost,
- preprečuje razvoj kroničnih bolezni (npr. sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, nekatere vrste raka),
- preprečuje nastanek duševnih motenj in bolezni,
- otroci s slabšimi učnimi uspehi se lahko potrjujejo prav prek gibalnih sposobnosti...

Jutranja telovadba

Naše telo obožuje red in ritem. Če zjutraj telovadimo, se bomo počutili bolje in bomo lažje kos vsem nalogam, ki so še pred nami. Gibanje ima pozitiven vpliv na naše telo. Zjutraj ga prebudi in napolni z energijo. Je eden izmed "povzročiteljev" dviga storilnosti, v kolikor pa ga izvajamo zjutraj, bomo čez dan, storili veliko več. Naše misli bodo jasne, stres in tesnoba pa nam ne bosta prišla do živenga. Učinke jutranje telovadbe bomo občutili še nekaj ur po njej. Spodbudila bo naš metabolizem, telo pa bo kalorije porabljal še nekaj ur po končani vadbi. Ob rednem gibanju se sproščajo hormoni sreče, kar pozitivno vpliva na naše razpoloženje in zavedanje o našem telesu, vpliva pa tudi na zmanjšanje stresa pri večini ljudi. Če dan začnemo z vadbo, bo stresne situacije čez dan lažje obvladati. Manj stresa pomeni več kontrole in posledično boljši dan.

Ko kot vzgojiteljica in mati štirih otrok spremljam njihovo odraščanje opažam, kako zelo pomembno je gibanje za njihov razvoj. Kako močna je njihova potreba po njem in kakšen pomen ima za celostni razvoj njihovega telesa. Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika psihofizičnega razvoja, ki se začne že v času pred rojstvom in nadgrajuje oz. vzdržuje vse življenje. Kljub temu, da so otroci na gibalnem področju različno spretni, pa z pravilnim pristopom skorajda ni otroka, ki dejavnosti iz tega področja nebi rad izvajal. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja – dobrega počutja. Z njim otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V njem je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Hodnik Čadež in Filipčič, 2002). Sama ga zelo rada uporabljam kot integracijo z ostalimi področji kurikula. Tako se otroci učijo skozi gibanje in gibajo skozi igro. S tem razvijajo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Raziskave kažejo, da so otroci, ki živijo v družinah, ki se redno ukvarjajo s športno aktivnostjo, vztrajnejši, bolj disciplinirani, natančni, zaupajo vase, so strpni, potrpežljivi, zdravo tekmovalni in vedo, da se je za določen cilj potrebno potruditi (Videmšek idr., 2001).

Ker pa je pri delu v vrtcu področji, ki jih je pri otrocih potrebo načrtno razvijati veliko, se včasih zgo-

di, da za katero od teh zmanjka časa, ali ni priložnosti, ustreznega prostora. Ni se mi zdelo prav, da bi bili zaradi le ene vadnice v vrtcu in prej naštetih razlogov otroci prikrajšani za daljše vadbene ure, gibalne minut. Zato sem iskala idejo, kako gibalne aktivnosti načrtno in vsakodnevno vnašati v vsakdan otrok moje skupine. Ker sledim pobudi otrok sem tudi to idejo našla z njihovo pomočjo. Vsako jutro, ko sem prihajala v sosednjo igralnico po otroke moje skupine, ki so bili v vrtcu že pred menoj, so me večkrat prosili, če se lahko na poti malo zadržimo v avli, vadnici, da bi se tam malo igrali. Sprva je bila to prosta, spontana igra, pri kateri so otroci običajno posegali po športnih rekvizitih, ki so jih imeli na doseg roke. Z njimi so manipulirali, si postavljali ovire, poligone, se z njihovo pomočjo razgibavali itd. Ko pa sem videla to priložnost, sem jo z veseljem izkoristila za jutranjo vadbo, ki sem jo pričela izvajati načrtovano, z določenimi cilji in dejavnostmi. V začetku z manjšim številom otrok, postopoma -do časa zajtrka, pa so se nam priključevali še otroci, ki so v tem času prihajali v vrtec. Prav zato je bilo potrebno, da je zasnovana in primerna za postopno priključevanje otrok, ki so z opazovanjem vrstnikov hitro razumeli postopek vadbe. Jutranja vaba tako poteka maksimalno od 30-45 minut. Običajno jo spremlja tudi ritmična glasba. Na začetku skupaj pripravimo rekvizite, jih na koncu pospravimo in se običajno s pomočjo različnih iger umirimo. Po njej si otroci na poti v igralnico umijejo roke, pomočnica vzgojiteljice prezrači igralnico in jo pripravi za zajtrk. Otroci si lahko takoj postrežejo s hrano, ali pa si izberejo katero od jutranjih dejavnosti, ki jih izvajajo v času drsečega zajtrka.

Nekaj praktičnih primerov jutranjih vadb:

- Joga
- Osnovne oblike gibanja z različnimi rekviziti (kolebnice, obroči, žoge, žogice, step podstavki....)
- Poligoni
- Igre lovljenja
- Gosenica

Otroci se postavijo v kolono in primejo za ramena ali roke. Vsaka gosenica ima svojo glavo, ki jo vodi na različne načine po prostoru mimo ovir: v čepu, po štirih, vzvratno, pod klopmi, po klopi, med stojali itd. Na učiteljev znak gre glava na rep in tako nadaljujemo, dokler se ne zvrstijo vsi otroci. Lahko se gibamo tudi posamično in nato delamo različno dolge gosenice z različno velikim številom otrok. Postavljamo in umikamo ovire in spreminjamo prostor.

Lokomotiva

Opis igre: Trije učenci postanejo »lokomotive«. Vsaka lokomotiva si želi uloviti čim več vagonov, zato lovi otroke, ki bežijo pred njo. Vsak ujet igralec se pridruži svoji lokomotivi in ji pomaga loviti. Ko so ujeti vsi igralci, preštejemo vagone in skupina, v kateri jih je največ, zmagaja. V naslednji igri so lokomotive tisti igralci, ki so bili zadnji ujeti.

Različice: spremenimo način gibanja (poskoki, plazenja, po vseh štirih,...)

Hitrejši zmaga

Otroke razdelimo v dve številčno enaki skupini. Postavita se druga drugi nasproti za črto na nasprotnih straneh igrišča. Na učiteljev znak obe skupini hkrati stečeta, zamenjata prostore in se postavita v začetni položaj. Skupina, ki prva stoji poravnana za črto, zmaga.

Različice: različni začetni položaji, različne oblike gibanja.

Moja črka

Učenci sedijo drug za drugim v štirih ali več številčno enakih kolonah. Vsak v koloni ima svojo črko, ki si jo mora zapomniti. Na učiteljev klic črke (npr. A) vstanejo otroci s to črko v vseh kolonah, stečejo okoli svoje vrste in se vrnejo na svoje mesto. Otrok, ki se je prvi usedel na svoje mesto, je s tem pridobil točko za svojo skupino.

Različice:

- otroci tečejo okoli stojala, kija, žoge, ki je oddaljen vsaj 10m od skupine;
- otroci se morajo gibati na različne načine; klicanje živali, rastlin, števil

Pazi na svoje kije

Otroci so razporejeni v dva kroga, zunanjega in notranjega. Na sredino postavimo kije. Vsak otrok na zunanjem krogu ima svojo žogo, to so napadalci. Otroci v notranjem krogu so branilci. Na učiteljev znak skušajo napadalci vsak s svojo žogo podreti čim več kijev, branilci pa jih pri tem ovirajo. Po vsakem metu preštejemo zadetke in zamenjamo vloge.

Različice:

- povečamo razdaljo napadalcev do kijev,

- žoge, različne po velikosti, teži, materialu...

Pod nogami

Več skupin otrok se postavi v koloni tesno drug za drugim v razkoračno stoji za črto. Na učiteljev znak se prvi obrne in se splazi pod nogami svojih prijateljev v skupini. Ko konča, se postavi razkoračno na koncu vrste. Prvemu sledi takoj drugi, tretji in ostali, dokler se ne zvrstijo vsi igralci.

Različice:

- otroci si pod nogami podajajo žogo,
- se gibljejo pod nogami skupaj z žogo itd.

Smučar

Otroci se razporedijo po prostoru. Smo smučarji pred tekmo. Otroke vprašamo, kaj vse mora smučar narediti, preden se poda na progo. Gremo po vrsti. Vsak izmed otrok pove eno stvar, ki jo nato vsi izvedejo. Na začetku (predvsem mlajšim) lahko tudi pomagamo. Smučar mora ogreti vrat, roke... Kaj naredi potem? Natakne čelado, rokavice, smuči... Pripravi se na štart, skoči iz štartne hišice, vozimo smuk (nizka preža), zavija v levo, desno... Lahko se igramo, dokler otrokom ne zmanjka idej. Različice: lahko imitiramo kateregakoli drugega športnika (atleta, plavalca, kajakaša, drsalca, smučarja tekača...)

Okameneli

Opis igre : otroci se razporedijo po prostoru. Njihove noge je začarala hudobna čarovnica, zato so od kolen navzdol okameneli in se ne morejo premikati. Enemu od otrok damo mehko tenis žogico (če je otrok več, lahko tudi dvema ali trem otrokom). Ta poskuša z žogico zadeti nekoga drugega. Otroci se lahko izmikajo na vse načine (počepnejo, se sklonijo), vendar se ne smejo premakniti z mesta. Kdor je zadet, poskuša žogico ujeti, nato pa cilja naslednjega. Če tisti, ki je ciljal, ne zadane nobenega, pobere žogico otrok, ki ji je najbližje in cilja naprej.

Različice: lahko se igra tudi na izpadanje. Kdor je zadet, izpade. Kdor pa žogico ujame, lahko cilja naprej. Lahko se igramo tako, da morajo stati le na eni nogi.

Mini golf

Ovire postavimo po prostoru tako, da otroci ne bodo ovirali en drugega. Otroke razdelimo tako, da na nobeni oviri niso več kot štirje. Če se igramo zunaj, lahko za ovire izkoristimo naravo oz. zunanja že postavljena igrala. Na naš znak otroci začnejo s zadevanjem. Vsak ima le eno žogico, zato jo gre po vsakem metu tudi iskat. Na vsaki oviri so otroci določen čas (npr. 3 min.). Lahko si tudi sami štejejo, kolikokrat so zadeli. Po določenem času se v smeri urinega kazalca premaknejo do naslednje ovire.

Olimpijske igre

Skupine se postavijo za črto. Na razdalji pribl. 4 – 7 m postavimo stožce (razdalja med njimi 0.5 m), namesto zadnjih dveh stožcev pa like iz mehke pene. Zraven likov nazaj proti začetni črti postavimo blazine, približno na polovici razdalje pa obroč v podstavku. Na naš znak prvi v koloni štartajo, tečejo slalom med stožci, preskočijo oba lika, se plazijo po blazinah nazaj, skozi obroč in do začetne črte. Naslednji začne, ko se ga dotakne prejšnji. Zmaga skupina, ki prva konča.

Različice: Spreminjamo igrala, športne pripomočke in dejavnosti na poligonu.

Repki

Eden od igralcev dobi rutko, trak, ki si jo zatlači za športne hlače na hrbtu, tako da mu rutka prosto visi. Na znak učitelja ostali igralci poskušajo v teku uloviti rutko (repek). Tisti, ki repek ulovi, si ga sam zatlači za hlače in drugi igralci ga lovijo. Lahko imajo repke vsi, le eden je lovec. Ko posamezniku izpuli rep ta obstane z razkoračenimi nogami, dokler se eden od otrok ne splazi pod njim in ga reši.

Lovljenje z žogo

Določi se igralca, ki bo dobil žogo in z njo v teku poskušal zadeti ostale igralce, ki bodo bežali pred njim. Ko zadene igralca, ki beži, ta naredi npr. tri poskoke in igra se nadaljuje. Po dveh minutah se zamenja igralec z žogo.

Ponovi za mano

Učitelj stoji prvi v koloni, ostali otroci v razmakih za njo. Učitelj si izmišljuje razna gibanja, ostali ponavljajo za njo. Npr: zdaj tečemo, pa vijugamo kakor kače, pa zopet hodimo, kdo zna skakljati, pa zopet hodimo, pa tečemo, hodimo v počepu, poskakujemo, ...

Različice: gibanja lahko izvajamo tudi s rekviziti (palice, obroči, žoge....)

Zaključek

Moji otroci doma se z veseljem spominjajo časov, ko so lahko, ko so še obiskovali vrtec, zjutraj imeli

telovadbo, sedaj imenovano jutranjo vadbo. Morda je tudi to eden od razlogov, da mi je le ta postala tako pomemben del vsakdana pri načrtovanju dela moje skupine. Otroci se tako fizično pripravijo za nov dan, si naberejo potrebno energijo, predvsem pa z veseljem zjutraj prihajajo v vrtec, saj jih tam pričaka skupina razigranih in aktivnih vrstnikov, ki v ritmu glasbe izvaja različne gibalne aktivnosti. Običajno v tem času ni otroka, ki nebi imel nasmeha na obrazu in aktivno sodeloval pri dejavnosti. Večkrat tudi starši ob prihodih izrazijo željo, da bi tudi sami radi tako začeli svoj delovni dan. In kot sem že omenila, so navade iz otroštva popotnica za vse življenje. Če bo kdo od teh otrok to navado obdržal, ali pa se z veseljem spominjal teh dejavnosti, je moja naloga opravljena. Vsekakor pa je dejstvo, da z jutranjo vadbo pozitivno vplivam na celosten razvoj otrok dovolj, da jo še naprej vključujem v naš vsakdan.

Literatura

- Hodnik Čadež, T. in Filipčič, T. (2002). Povezovanje gibanja in matematičnih vsebin v predšolskem obdobju : koordinacija, številske predstave, orientacija v prostoru [Integrating movement and mathematics in pre- school education: co- ordination, number concept, orintation in space]. V *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov* (str. 105-112). Ljubljana: Pedagoška fakluteta
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karljuk, D. (2003) *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Železnik, U. (2013). *Izberi zdrav življenjski slog – naložbo v prihodnost*. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede.
- <https://www.sopa.si/kakovost-zivljenja/zdrav-zivljenjski-slog/>
- <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/se-gibamo-dovolj>
- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf