

3 Kadar mora premagovati tako velike napore, da jim ni povsem kos (to so lahko fizični, psihični naporji, pričakovanja staršev, želja po uspehu, tekmovalno vzdušje med sošolci, pritisk in avtoritetna učitelja...) in trajajojo daljši čas, napor ogroža zdravje. Otrok postaja vse bolj utrujen, zbit, kaže potrebo po počitku.



16 Sam prenos znanja še ne pomeni zaposlovanja višjih psihičnih sposobnosti in zato premalo spodbuja samostojno ustvarjalno mišljenje, ki omogoča predelavo podatkovnega, ponavljajočega se znanja za dolgoročni spomin. Slaba stran prenosa je, da učence oddvaja od reševanja problemov in jih navaja k nadomestnim rešitvam ter k zamenjevanju potrebnega napora za pridobitev lastnih zaznav, predstav in pojmov z občutkom preobremenjenosti.



18 Obnov, prenov in reform je občutno preveč. Nerodno je, da smo neprestano na nekakšnem 'popravnem' izpitu. Zame, ki me štejejo k bolj konservativnim ravnateljem, sta na vsebinskem področju dva neizpeta problema. Najprej – učne snovi je pri večini predmetov skoraj 30% preveč. Zato pravih učnih ur po pravilih ni. Poznamo le ocenjevanje in pridobivanje znanja.



34 Koliko stvari, ki jih nismo dobili od staršev in jih še sami ne znamo dati sebi, starši prenesemo kot popotnico na otroke? Ste začutili, v čem je problem? Ne, ne gre za obtoževanje in obsojanje staršev, ki mi niso dali tega in onega. Tega preprosto niso znali in so delali po svojih najboljših močeh. Prav tako to ni priložnost, da rečemo, da se tako in tako ne da nič narediti in da tak/a pač sem.



44 Mnogokrat praznujemo praznike, ne da bi poznali njihov pravi pomen. Danes nekatere prazniki dobivajo vedno večji materialni značaj, izgublja pa se doživljajsko plat praznovanja. S projektom sem želeta učencem približati zgodovino teh praznikov ter šege in običaje, povezane z njimi.



Uvodnik

1 Silvo Šinkovec: Učitelj in Evropa

V žarišču: Preobremenjenost učencev v devetletki

- 3** Angelca Žerovnik: Obremenjenost in preobremenjenost s šolskim delom
- 6** Hubert Požarnik: Pomanjkanje jasnih nasvetov, vzorov in smerokazov
- 8** Janez Kolenc: Vpliv učnih stilov
- 11** Vesna Repnik: Psihične obremenitve
- 14** Marja Strojin: Kaj pa motivacija?
- 16** Bogomir Novak: Razbremenjevanje?

Naš pogovor

- 18** Angelca Žerovnik: Jože Zupančič: Obremenjenost v osnovni in srednji šoli

Biti vzgojitelj

- 22** Franc Pediček: Sporočilo iz preteklosti (2. del)
- 24** Jože Mlakar: Obleka naredi človeka – tudi učitelja

Biblična stran

- 25** Viljem Lovše: Ljubite svoje sovražnike

Razredništvo

- 26** Nuška Železnik: Razrednik in razred
- 28** Božena Opara: Kako rešujemo probleme in se postavimo zase
- 30** Rozalija Saje: Bonton

Starši

- 33** Štefanija Jaksetič Dujc: Središče za družine
- 34** Jerneja Dimec: Otroci nam bodo hvaležni
- 36** Karmen Koprivec: Žena in mama sem

Vzgojna področja

- 38** Milček Komelj: Ogenj človeških mor in sanj
- 39** Zvonka Geršovnik: Nadarjen otrok – otrok s posebnimi potrebami
- 40** Marshall B. Rosenberg: Kako prepoznamo čustva in jih tudi izrazimo

Izkušnje

- 43** Franci M. Kolenec: Socializacija agresije
- 44** Metka Recek: Zimski prazniki – šege in navade

Prebrali smo

Iz življenja DKPS

Napovedni koledar

Summary

Avtorji

Letno kazalo

Obremenjenost in preobremenjenost s šolskim delom

Angelca Žerovnik

Problem preobremenjenosti je že dolgo znan, zlasti preobremenjenost s fizičnim delom je opisana v številnih literarnih delih; z različnimi stopnjami, do skrajnih meja, ko je preobremenjenost vodila v izčrpanost in pogosto tudi v prezgodnjo smrt. V verigi preobremenjenih in izkoriščanih so bili tudi otroci.

Ko se je uveljavil osemurni delavnik in prepoved izkoriščanja otrok kot delovne sile, se je zdele, da preobremenjenosti z delom s strani delodajalcev ne bo več; prav tako izkoriščanja in preobremenjevanja otrok.

Sodobni čas pa vendarle prinaša nove oblike velike obremenjenosti, tudi preobremenjenosti, vse do izčrpanosti ali oz. v 'sindrom izgorelosti'. Ta problem je zaznaven zlasti pri odraslih, pa tudi pri otrocih in mladini.

Pristop k učenju

Današnji otroci nimajo veliko zgledov veslega učenja in dela, saj otroci, mladi in starši veliko 'nergajo' nad učenjem, ki postaja vedno bolj njihova skupna skrb in skupna časovna preobremenitev. Pogosta pritožba staršev osnovnošolskih otrok je: "Za naloge in učenje porabimo vse popoldne."

Učenje je pridobivanje novih spoznanj in veščin in je v jedru vedno delovni proces, v katerem otrok, mladostnik znanje pridobiva ali spreminja. Zaposluje telesne in duševne moči. Pri učenju telesnih veščin je dejavnata tudi duševnost, po drugi strani pa vsakršno duševno delo priteguje tudi telo, zato ga utruja in izrablja.

Poseben problem v okvirih obremenjenosti in preobremenjenosti je tako imenovana deloholija, kjer se človek sam odloča za garaštvo, lahko tudi do izčrpanosti. Tudi v tej skupini se najdejo otroci.

Raziskovalna prizadevanja

Prvo poročilo o obremenjenosti in preobremenjenosti učencev v osnovni šoli je objavila Helena Novak (že leta 1970) v okviru *Pedagoškega inštituta* pri Univerzi v Ljubljani. Ugotovila je, da so učenci 5. in 7. razreda časovno dnevno bolj obremenjeni, kot bi smeli biti po Lairdovih in Bajlenovih optimalnih časih. Zaradi tega je sklepala, da

Ne smemo se batiti naporne učne poti, številnih preizkusov in preverjanj. Vendar vse to ne sme odvzeti nujnega časa za igro, počitek, druženje z vrstniki in s tem za doživljjanje 'njihove dobe' ter značilno otroško razglabljanje in 'tuhanje', v katerem se smejo otroci poglobiti v svoj svet. Če bi razmišljali po Cankarjevem zgledu: ne smemo ukiniti 'enajste šole pod mostom'.

obstaja časovna preobremenjenost učencev s šolskim delom.¹

K nadaljnemu raziskovanju obremenjenosti otrok z delom v osnovni šoli so raziskovalce spodbudila vedno številnejša opozorila staršev ter šolskih zdravnikov, ki so opažali pri učencih nekatere škodljive pojave in jih pripisovali prevelikim in nepri-

mernim šolskim obremenitvam. Tako je več avtorjev (nosilka projekta je bila Helena Novak) pripravilo raziskovalni projekt *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom*. Raziskovanje je potekalo več let. Rezultati raziskave jasno opozorijo, v čem je nesmotrnost obremenjevanja učencev s šolskim delom in kateri so razlogi preobremenjevanja učencev.²

Na probleme obremenjenosti in preobremenjenosti je opozorila Helena Novak tudi v številnih člankih, samostojni knjigah in nazadnje v članku *Ali šola učence preobremenjuje?* leta 2001 v reviji 2000.³

V arhivu *Pedagoškega inštituta* načrtujejo še druge projekte o obremenjenosti s šolskim delom (Barbara Japel), ki pa žal niso bili sprejeti v program za financiranje.

Pomen izobraževanja

Izobrazba je vrednota in statusni simbol. Storilnostna naravnost odraslih kaj rada postavlja model storilnosti tudi za otroke, in sicer v sistemu izobraževanja.

Težko je postaviti ustrezna merila za pravilno načrtovanje učnih programov, ki bi vodila v primerno obremenitev vseh otrok s šolskim delom. Zato bi bile potrebne daljše in obsežnejše študije več generacij, ki bi sproti opozarjale na problem in omogočile ustrezne popravke. Zaradi prizadevanja številnih strokovnih področij, kjer menijo, da je njihov predmet temeljnega pomena in ga je treba usvajati že v otroštvu oz. mladosti, izobraževanje postaja prenatrpana faktografija posameznih predmetnih področij. Ob kopici snovi učitelji sami težko razločijo (brez poglobljenega interdisciplinarnega

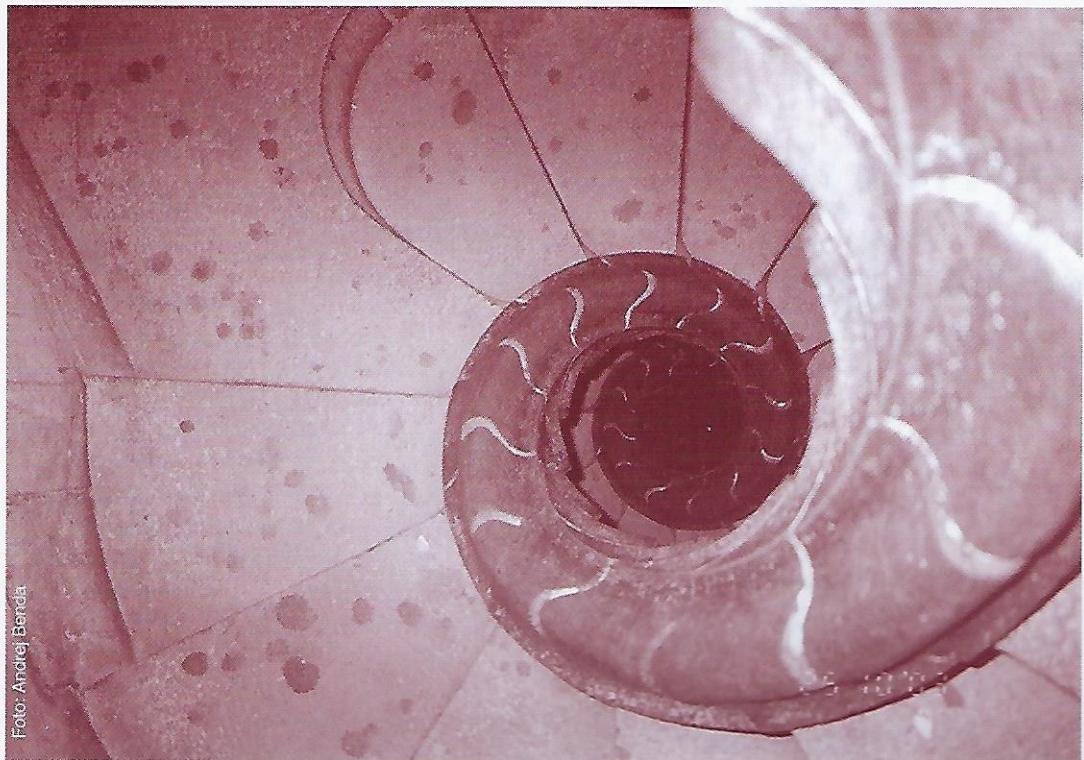


Foto: Andrej Benda

preučevanja) večjo obremenjenost od preobremenjenosti pri posameznem učencu in s posameznimi predmetnimi področjem.

Nasprotno pa zlasti v pediatriji in pedopsihijiatriji opozarjajo na posledice velike obremenjenosti in preobremenjenosti, razvijajo diagnostiko, pripravljajo klasifikacijske sheme in preventivne programe za zaščito otrok in mladostnikov.

Otroci so različno energijsko obdarjeni

Med otroki so zlasti pri premagovanju duševnih naporov velike razlike, zato se tudi različno odzivajo na učne obremenitve. Nekateri zmorejo več, drugi pa pomembno manj. Ko pa je učni program (kot je program osnovne šole) za vse enak, so nekateri premalo obremenjeni, drugi primerno, tretji pa so lahko že preobremenjeni.

Ne smemo se batiti naporne učne poti, številnih preizkusov in preverjanj. Vendar vse to ne sme odvzeti nujnega časa za igro, počitek, druženje z vrstniki in s tem za doživljajanje 'njihove dobe' ter značilno otroško razglabljanje in 'tuhtanje', v katerem se smejo otroci poglobiti v svoj svet. Če bi razmišljali po Cankarjevem zgledu: ne smemo ukiniti 'enajste šole pod mostom'.

Kako otrok doživlja učenje in znaki preobremenjenosti

Odnos do učenja je zelo pomemben. Če se otroci z veseljem učijo, zmorejo veliko več. Kadar jih učna snov ne privlači in jih učitelji ali starši ne motivirajo za delo, porabijo več časa in energije.

Večja obremenjenost običajno ne škoduje zdravju, dokler otrok še premaguje napore in si po njih odpocije. Kadar mora premagovati tako velike napore, da jim ni povsem kos (to so lahko fizični, psihični napori, pričakovanja staršev, želja po uspehu, tekmovalno vzdušje med sošolci, pritisk in avtoriteta učitelja...) in trajajo daljši čas, napor ogroža zdravje. Otrok postaja vse bolj utrujen, zbit, kaže potrebo po počitku. Včasih potoži, "da ga od učenja že vse boli". Učinkovitost učnega napora se zmanjšuje. Navadno gre za preplet obremenitev: pet, šest in več ur pouka ter interesnih dejavnosti, nato več ur učenja doma, skrbi, nestrenošt odraslih, premalo počitka...

Otrokovo preutrujenost opazimo po drži telesa, upadlem in utrujenem obrazu, oči postanejo nekoliko motne, pod njimi so temni kolobarji. Otrok postane nerazpoložen, jokav in drugače preobčutljiv, nekateri otroci pa se odzivajo z agresivnostjo in neustreznim besedovanjem, ki ga pri njih sicer ni. Vedno bolj so raztreseni, kažejo brezvoljnost, pojavijo se tudi bojazni, podvomijo v svoje sposobnosti.

Iz tega stanja pride hitro do preobremenjenosti, ko nadaljnje obremenitve škodujejo otrokovemu zdravju. Lahko pride tudi do sindroma izgorelosti, to je izčrpanosti s simptomi razdražljivosti, agresivnosti, motenj spanja, motenj pozornosti in koncentracije, čustvene labilnosti, brezvoljnosti, strahov in padca imunskega sistema.

O sindromu izgorelosti govorimo bolj pri športnikih in odraslih, preobremenjenih z delom in vadbo, pri otrocih in mladini pa je v rabi izraz 'izčrpanost'. Pri preobremenjenosti in izčrpanosti se vedno srečujemo z več vzroki. To je lahko že nagnjenost k deloholičnosti, preobsež-

Otrokovo preutrujenost opazimo po drži telesa, upadlem in utrujenem obrazu, oči postanejo nekoliko motne, pod njimi so temni kolobarji. Otrok postane tudi nerazpoložen, jokav in drugače preobčutljiv, nekateri otroci pa se odzivajo z agresivnostjo in neustreznim besedovanjem, ki ga pri njih sicer ni. Vedno bolj so raztreseni, kažejo brezvoljnost, pojavijo se tudi bojazni, podvomijo v svoje sposobnosti.

ni učni načrti z dodatkom številnih interesnih dejavnosti, tekmovalnost in prestiž, slabi medčloveški odnosi v razredu in doma, pritiski in pričakovanja staršev, izsiljevanje ("če ne boš odličen..."). Otrok se zaradi vsega tega ponoti ne more spočiti. Tak otrok doživlja vedno večje stiske in si sam ne zna pomagati.

Na katere probleme bi morali biti posebej pozorni

Številni so, tu navajam le nekatere, a z odpravljanjem le-teh bi učence/dijake razbremenili.

Zdravniki opozarjajo na fizično preobremenjenost oz. napršne obremenitve in posledično okvare hrbtnice (vzroki: pre-

Da bi otroci dosegli več, se vse več staršev uči z njimi. Vedno več je 'naučenega' znanja, po mehaničnem spominu, ki ga otroci ne znajo uporabiti, ker jim manjka izkustveno učenje. Prav tako naučeno hitro pozabljamjo, ker ni prenosa v konkretno življenje. Gre za 'problem piščanja'.

Otroci so vedno bolj odvisni od individualne pomoči staršev in učiteljev (izredna potreba po delnih individualnih programih),⁴ ne znajo se več sami učiti, celo igrati

nega razpoloženja otrok je vse manj, razdražljivosti vse več, prav tako je več psihosomatskih težav.

Otroci se ne znajo zaustaviti, premisliti o svojem vsakdanu, razmišljati o ciljih življenja, o bistvenih stvareh, ki jih morajo naредiti, in nebistvenih, ki jih lahko opustijo.

Ne znajo se ustrezno prehranjevati (zato številne motnje hranjenja).

Pri nekaterih otrocih je problem tudi razvajenost in nerealnost pričakovanj brez vloženega truda.

Ker ni pogovorov niti v družinah, še manj pa v šolah, tudi medčloveški odnosi niso več dobri oz. niso več metoda razbremenitve. In še bi lahko naštevali.

Načrtovalci učnega sistema in učnih programov bi morali ob načrtovanju razmišljati tudi o kvaliteti življenja, o potrebi po srečnem otroštvu, izhajati pa bi morali iz spoštanja narodovega potenciala (majhen narod ne prenese nepotrebnih izgub, tudi v izobraževalnem smislu ne). Predvsem pa bi morali upoštevati razvojne

faze otrok in mladine in temu prilagoditi učne programe. "Če se mora otrok učiti nekaj, za kar ni niti fizično niti psihično zrel, je vse skupaj le en sam nesmiseln napor," upravljeno poudarjajo starši. ❤



težka torba, predolgo sedenju in nepravilen položaj, premalo gibanja). Zaradi veliko branja, pisanja, neprimerne svetlobe je tudi več okvar vida.

Še bolj pogosta je psihična obremenitev in tudi preobremenitev. **Prehitra in škodljiva diferenciacija** in neustrezno izbrani srednješolski programi vodijo v nezadovoljstvo, padec motivacije in posledično učno neučinkovitost. Učenje ni več spoznavni proces, ampak postane napor. Otroci se morajo v devetletki razvrstiti v tri nivoje, ki posledično odločajo o možnostih nadaljnjega izobraževanja. Negativna uvrstitev (kar je diferenciacija za nekatere učence in starše) pa je nekakšna zavnitev, je doživljanje nemoči, je negativna oznaka.

ne. Svojega bioritma zato ne morejo prepoznati. Celotna psihodinamika izobraževanja poteka po načrtovanju odraslih in otrok se le še prilagaja.

Otroci npr. po osnovni šoli ne znajo izbrati sebi, svojim sposobnostim in nagnjenjem primernega programa. Zato so v nadalnjem izobraževanju številni neuspehi, razočaranja, nemoč, in to kljub dovolj visokim intelektualnim potencialom.

Vzgojni ukrepi so uporabljeni predvsem v označevanju parcialnih manjših sposobnosti. Otroci ne zmorejo prepoznavati svojih potencialov, saj jim odrasli pripovedujejo predvsem to, česa ne zmorejo. Samopodoba je pri mnogih šibka, ustrezne samozavesti ni.

Šolska klima ne ustvarja radostnega pričakovanja in plodnega sodelovanja. Radost-

Literatura

Novak, H. (1970): *Obremenjenost učencev osnovnih šol v večjih slovenskih mestih s posebnim ozirom na obremenjenost z delom za šolo*. Pedagoški institut, Ljubljana.

Novak, H. (2001): *Ali šola učence preobremenjuje?* V: Revija 2000. Št. 137/138/139, str.174–180.

Novak, H. idr. (2003): *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom*. Zaključno poročilo. Pedagoški institut, Ljubljana.

Zerovnik, A. (2004): *Otroci s posebnimi potrebami*. Družina, Ljubljana.